

Vamos fazer Zazen em casa!

Numa ocasião tão difícil como esta do COVID-19, que tal reservar um tempo para relaxar praticando meditação Zazen? Siga os simples passos abaixo para começar.

①



① Prepare uma almofada

Encontre qualquer tipo de almofada ou travesseiro onde possa se sentar, e dobre para criar um assento com uma boa altura. Antes de começar, de pé, coloque suas mãos em prece e faça uma reverência.

②



② Cruze as pernas

Sente-se com as pernas cruzadas. Se você tiver flexibilidade, tente por seu pé direito sobre a coxa esquerda, e o pé esquerdo sobre a coxa direita. [Também pode fazer isso apenas com uma das pernas, ou de uma forma estável como for possível para você, ou ainda sentar numa cadeira].

③



③ Encontre seu centro

Lentamente balance seu corpo de um lado para o outro, gradativamente chegando a uma posição central confortável.

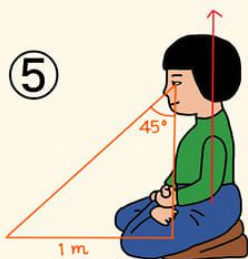
④



④ Junte suas mãos

Coloque a mão esquerda sobre a direita, com os polegares se tocando levemente. Repouse as mãos assim sobre as coxas/pés.

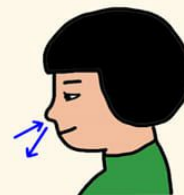
⑤



⑤ Ajuste sua postura e o olhar

Endireite sua coluna. Direcione seu foco para o chão numa distância um pouco à frente de você, com os olhos ligeiramente abertos, e suavize seu olhar.

⑥



⑥ Respirando

Expire lentamente. Estabeleça um ritmo lento e confortável.

⑦



⑦ Prepare a mente

Relaxe sua mente para a meditação. Lembre-se: o objetivo não é suprimir seus pensamentos, mas simplesmente deixá-los fluir e observá-los com desapego.

⑧



⑧ Concluindo

Vamos começar por cerca de cinco minutos, em vez de sentar por um longo tempo na primeira tentativa... Quando terminar, faça uma reverência com as mãos em prece.

Use esta prática como uma oportunidade para aliviar a sobrecarga de informações vindas pelas TVs ou smartphones, e deixe a mente liberar suas ansiedades.