



DAISSEN VIRTUAL

ALGUNS CONCEITOS E INSTRUÇÕES

1. Conceitos Básicos

Na Soto Shu Zen estudamos o Dharma (ensinamentos), através do estudo de algumas práticas. Estas moldam o corpo o qual molda a mente. As práticas principais são: Zazen, Kinhin, Cerimonial, Samu, Dana e Dokusan.

➤ ZEN

A palavra Zen provém originalmente do pali Jhana (sânscrito Dhyana), em chinês Zen-na (chán), tendo passado com Zen ao japonês. A raiz do vocábulo significa meditar. O Zen é considerado a essência do Budismo, a mais alta realização do Buda, a transmissão direta, coração para coração, da Mente Original. “O Zen não é uma compreensão mental e sim é ter uma verdadeira experiência. Para alcançar esse entendimento usamos o Zazen e através dele poderemos ter a verdadeira apreciação da vida. Quer que entendamos ou não, poderá sentir a base da unidade.” (Saikawa Roshi)

➤ ZAZEN

“Za” significa sentar; Zazen é a prática da meditação Zen. Meditação sentada, silenciosa, sem foco. Postura correta, respiração correta, mente correta. Sentando simplesmente realizamos nossa Natureza Original. Na Soto Shu utilizamos o método Shikantaza, que significa simplesmente sentar.

➤ KINHIN

O Kinhin é a continuidade do Zazen. A junção da tranquilidade do zazen e o movimento habitual que nos permite levar à meditação a vida cotidiana. Caminhamos ao ritmo da inspiração e da expiração; com atenção ao ritmo do grupo sem perder de vista nosso ritmo. Somos um só corpo. Não tem esforço, o movimento é natural, a marcha é justa, digna, sem preocupação. Durante o Kinhin revigoramos a mente e o corpo sem interromper a calma da meditação.

2. Instruções para a prática:

➤ POSIÇÕES DE MÃOS

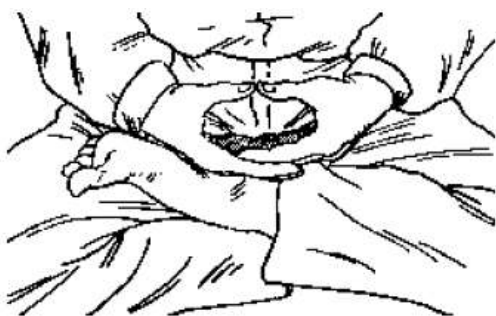


Gasshō

É uma expressão de respeito, fé e devoção. Junte as palmas e os dedos de ambas às mãos. Quando as duas mãos (a dualidade) se juntam, representam o Coração-Mente (a não-dualidade).

Shashu

Coloque o polegar de sua mão esquerda no meio da palma, faça um punho diante do peito e cubra com a outra mão, colocando o polegar da mão direita sobre a mão esquerda. Os antebraços fazem uma linha reta, com os ombros um pouco distantes do corpo.

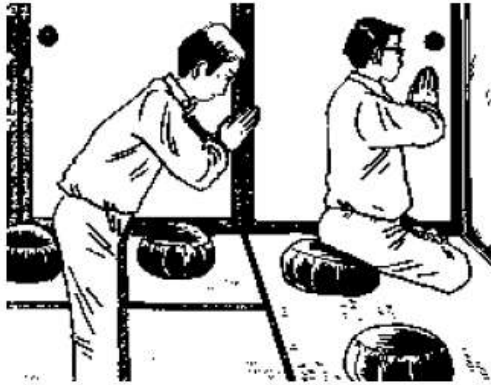


Hokkai-jōin

Coloque sua mão direita sobre o pé esquerdo, com a palma voltada para cima, e então coloque as costas da mão esquerda sobre a palma da mão direita. As pontas dos polegares devem se tocar levemente.

➤ A PRÁTICA DO ZAZEN:

1º: No lugar indicado para se sentar, em frente ao Zafu faça uma reverência em Gasshō, gire no sentido horário e faça outra reverência em Gasshō de frente para o meio.

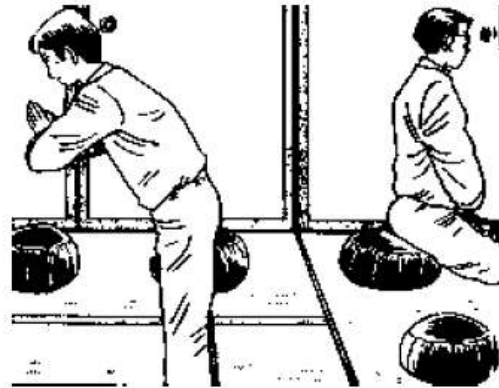


Rin'i-monjin

No seu lugar, faça uma reverência em Gasshō e gire no sentido horário.

Taiza-monjin

Novamente, na direção oposta, faça mais uma reverência em Gasshō.



2º: Sente-se sobre o Zafu e gire no sentido horário posicionando-se de frente para a parede,

3º: Escolha, dentre as posturas explicadas abaixo, a posição mais confortável para ficar sentado (verifique uma melhor opção com o instrutor).



Kekka-fuza

Coloque o pé direito sobre a coxa esquerda e o pé esquerdo sobre a coxa direita.

Hanka-fuza

Se você não conseguir se sentar em Kekka-fuza, apenas coloque o pé esquerdo sobre a coxa direita.



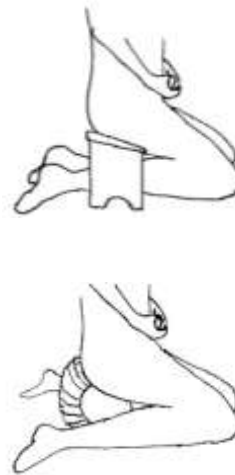
Birmanesa

Reposse os dois pés sobre o Zabuton, com as pernas paralelas e com ambos os joelhos empurrando o chão.

SEIZA

A forma tradicional asiática de sentar é sobre os joelhos. Ela permite que você forme um triângulo deitado, com os joelhos e a base de sua coluna, mas o centro de gravidade fica um pouco mais ao alto em relação às posições de lótus completa ou meia-lótus. Podemos usar algumas variações:

Sente no banquinho de Seiza ou sob o Zafu, com suas pernas dobradas sob ele com os joelhos firmes no Zabuton.





Sentando-se na cadeira

Sente-se ereto em uma cadeira, no terço anterior, da mesma forma que faria em um Zafu. Não se incline para trás. Use uma almofada no assento e/ou embaixo dos seus pés de acordo com a necessidade, a fim de encontrar uma postura ereta confortável.

4º: Posicionando as costas de forma ereta, sem se inclinar para a esquerda ou para a direita, nem para frente ou para trás, com a base da espinha no centro do Zafu. Balance o tronco para os lados, como um pêndulo, diminuindo o ângulo até parar, até encontrar seu ponto de equilíbrio. Coloque sua mão direita sobre a perna direita, com a palma voltada para cima e então coloque as costas da mão esquerda sobre a palma direita, encostando a face das mãos (parte próxima ao dedo mínimo) no tanden (abdome). As pontas dos dedos polegares devem se tocar levemente. A cabeça deve se manter alinhada à coluna e o queixo deve estar levemente encaixado de forma que a coluna cervical fique reta. Mantenha os olhos entreabertos, voltados para o chão, num ângulo de visão de 45 graus, sem focalizar qualquer ponto.

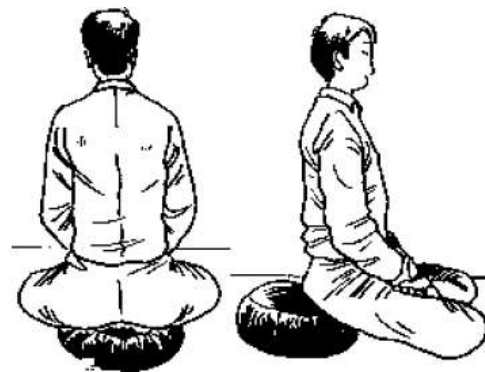


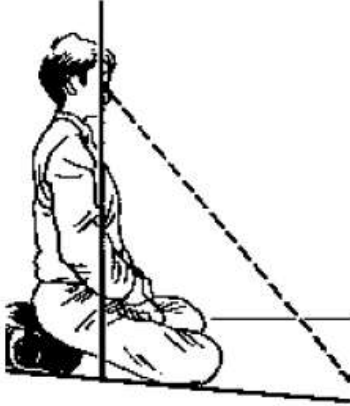
Sayu-yōshin

Deixe a base da espinha no centro do Zafu, a almofada arredondada. Balance o tronco para os lados, diminuindo o ângulo até parar, centralizando a coluna vertebral sobre o Zafu.

As costas

Sente-se com as costas eretas, sem se inclinar para a esquerda ou para a direita, nem para frente ou para trás.



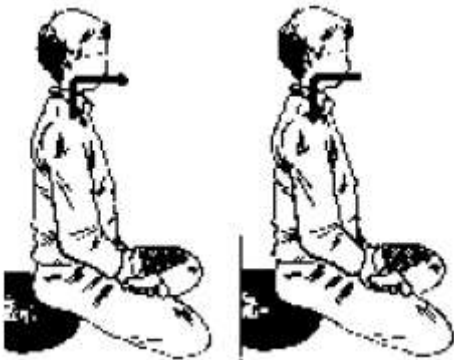


Os olhos

Mantenha os olhos entreabertos, voltados para o chão, num ângulo de visão de 45 graus, sem focalizar qualquer ponto.

5º: Inspire profundamente, enchendo os pulmões com ar. Empurre o ar para o abdome e o solte levemente pela boca até esvaziar completamente os pulmões. Repita-o mais duas vezes.

Inspire profundamente, enchendo os pulmões com ar. Coloque a ponta da língua no céu da boca. Empurre o ar para o abdome e o solte lentamente pelas narinas. Deixe a respiração fluir normalmente, permanecendo uma respiração abdominal natural.



Kanki-issoku

Exale completamente e inspire. Faça calmamente uma profunda exalação e inalação. Abra levemente a boca e exale, suave e vagorosamente. Para exalar todo o ar dos pulmões, comprima o abdômen. Então feche a boca e inale naturalmente pelas narinas. A língua deve ficar encostada ao céu da boca.

6º: Um sino será tocado três vezes para iniciar o Zazen.

7º: Durante o Zazen não foque em nada. Deixe os pensamentos irem e virem sem tentar detê-los, questioná-los ou dar continuidade a eles. Não tente controlar seus pensamentos. Mantenha a postura e respiração corretas e sua mente se tranquilizará naturalmente. O mais importante é deixar de lado a distração, a fixação e a sonolência; retornando à postura correta, momento a momento.

8º: Um sino será tocado quando terminar o Zazen. Se for tocado duas vezes, iniciar-se-á o Kinhin.

9º: Faça uma reverência em Gasshô. Balance o corpo levemente para os lados, desdobre as pernas cuidadosamente, gire para o centro no sentido do relógio, arrume o Zafu e se levante, sem movimentos abruptos.

10º: De frente ao Zafu faça uma reverência em Gasshô, gire no sentido horário e faça outra reverência em Gasshô de frente para o centro.

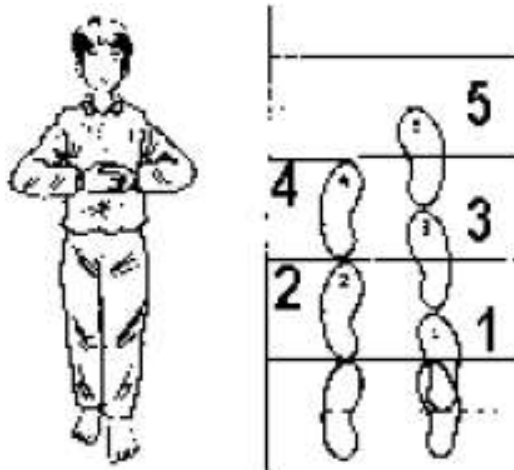
➤ **A PRÁTICA DO KINHIN:**

1º: Ao ouvir o toque de dois sinos para o termino da prática do Zazen, faça uma reverência em Gasshô. Balance o corpo levemente para os lados, desdobre as pernas cuidadosamente, gire para o centro no sentido do relógio, arrume o Zafu e se levante, sem movimentos abruptos.

2º: De frente ao Zafu faça uma reverência em Gasshô, gire no sentido horário e faça outra reverência em Gasshô de frente para o centro.

3º: Faça a postura das mãos em Shashu e gire no sentido anti-horário, formando uma fila.

4º: Mantenha a postura de forma ereta. A cabeça deve se manter alinhada à coluna e o queixo deve estar levemente encaixado de forma que a coluna cervical fique reta. Mantenha os olhos entreabertos, voltados para o chão, num ângulo de visão de 45 graus, sem focalizar qualquer ponto.



5º: Inspire mantendo a respiração abdominal natural e a mente de Zazen e expire deixando cair o peso do corpo sobre a perna esquerda, dando meio-passo à frente. Lembre-se de não forçar a respiração.

6º: Inspire e expire deixando cair o peso do corpo cair sobre a perna direita, dando meio-passo à frente.

7º: Continue mantendo a mesma distância inicial do praticante a frente, aumentando ou diminuindo o tamanho do passo, se necessário.

8º: Um sino será tocado uma vez quando terminar.

9º: Junte as pernas, faça uma reverência em Shashu.

10º: Caminhe lentamente até o lugar indicado para se sentar.

11º: Em frente ao Zafu faça uma reverência em Gasshô, gire no sentido horário e faça outra reverência em Gasshô de frente para o centro.

12º: Aguarde de pé, na postura das mãos em Shashu, voltados para o centro, observe e imite os colegas praticantes mais antigos.

➤ **KAKUSOKU**

Não se concentre sobre qualquer objeto específico, nem tente controlar seus pensamentos. Mantendo a postura e respiração corretas, sua mente se tranquilizará naturalmente. Quando os vários pensamentos surgirem, não tente agarrá-los ou empurrá-los; deixe-os ir livremente. O mais importante é despertar (Kakusoku) da distração e da fixação, da sonolência e do pensamento, retornando à postura correta, momento a momento.

➤ **TOQUES DO SINO**

Um sino é tocado como sinal para marcar o início e o fim das sessões do Zazen e Kin'hin:

- Quando o **Zazen começa**, o **sino** é tocado **três vezes (shijosho)**;
- Quando o **Kin'hin começa**, o **sino** é tocado **duas vezes (kin'hinsho)**;
- Quando o **Kin'hin termina**, o **sino** é tocado **uma vez (chukaisho)**;
- Quando o **Zazen é terminado**, o **sino** também é tocado **uma vez (hozensho)**.

➤ **FINAL DO ZAZEN**

Ao final do Zazen, faça uma reverência em Gasshô. Balance o corpo levemente para os lados, desdobre as pernas cuidadosamente e se levante, sem movimentos abruptos. Arrume o Zafu e deixe o seu assento. Ao final do Kin'hin, faça uma reverência com as mãos em shashu e caminhe lentamente até o seu assento.