

Instruções

Postura: Mantenha suas costas eretas. Encontre uma posição que de suporte ao seu peso que e encontre seu centro de modo a estar confortável. Relaxe seus ombros, remova qualquer tensão presente em seu corpo. Ao sentar no chão, sente-se sobre uma almofada ou sente-se de modo confortável em uma cadeira.

Dojo-Kan, Honmon Sanki e Eko:

Sentado, coloque suas mãos unidas em sinal de Gassho, palmas juntas como em oração, com as bases dos polegares unidas. Raihai, faça uma reverência em direção o Odaimoku no centro do panfleto, no início e fim de cada prática. Ao ler, leia em voz alta. Você poderá segurar o panfleto em gassho enquanto pratica.

Joshingyo: Meditação Silenciosa (3 – 10 Min)

Coloque os dedos da mão esquerda em cima dos dedos da mão direita, palmas viradas para cima, logo abaixo do umbigo, de forma oval, ou Hokkaijoin (Mudra Cósmico). Os polegares devem se tocar suavemente. Respire pelo nariz, com a ponta da língua tocando o palato, logo atrás dos dentes frontais superiores. Respire e inspire pelo nariz, usando o abdômen. Ao expirar conte números ímpares (1,3,5). Ao inspirar, conte números pares (2,4,6). Quando chegar a dez, volte novamente a contagem ao número um.

Shoshogyo: Recitando Odaimoku (3 – 30 Min)

Volte novamente as mãos para a posição de Gassho (mãos postas em reverência), e recite o Odaimoku (título sagrado do Sutra Lótus), Namu Myo Ho Ren Ge Kyo, com seis batidas iguais, usando uma única respiração por repetição, focando em cada caractere do panfleto enquanto entoa o Odaimoku. Recite devagar usando uma respiração, inspire mais rapidamente para ajudar. O tom de voz deverá ser o seu tom de voz natural. Recite com o sentimento de alegria e leveza.

Joshingyo: Meditação com atenção plena (3 – 10 Min)

Coloque as mãos novamente em Hokkai-Join (Mudra cósmico). Respire naturalmente. Observe os cinco sentidos, conectando-se com Myo-Ho (Dharma Sublime). Quando pensamentos distraídos surgirem, somente os observe silenciosamente. Deixe-os ir e vir, e abra-se ao “insight”.

Acerca desta prática

Essa é uma prática Budista introdutória. Um praticante iniciante da Nichiren Shu deve praticar esse programa de prática por no mínimo duas semanas, sob as instruções de um Ministro da Nichiren Shu. Por favor, leia as instruções antes de iniciar a prática. Obrigado.

- Pratique este programa por no mínimo duas semanas, ao menos uma sessão diária. Você poderá aprofundar sua prática ao determinar horários específicos na manhã e/ou à noite.

- Não se engaje nesta prática visando um propósito específico, tais como deixar o tabagismo, livrar-se de vícios ou obter coisas materiais. Como esta prática foi organizada em formato muito curto, apegos e distrações tendem a surgir facilmente se um objetivo muito específico é determinado.
- Pense nesta prática como um exercício geral de bem-estar, de modo a provar da preciosidade da vida. À medida que seu bem-estar cresce o bem-estar total de nosso mundo também aumenta. Este é um conceito muito importante na Nichiren Shu.
- Este programa se baseia em mais de 750 anos de história na Nichiren Shu, bem como mais de 2500 anos de tradição no Budismo em geral, nós acreditamos que este programa enriquecerá sua vida no cominho em direção à Iluminação do Buda.

Enkyoji

Rede Budista

Shodaigyo

Prática Diária

Você é um Buda!

但行礼拜

Shodaigyo

1. RAIHAI: Reverência
2. DOJO-KAN: Percebendo o Dojo
Saiba disso:
Este local em que nos encontramos agora é um Dojo, um local de Prática Budista.

Todos os Budas vêm a este local e alcançam a iluminação.

Todos os Budas vêm a este local e giram a roda do Dharma.

Todos os Budas vêm a este local e alcançam o Nirvana.
3. HONMON SANKI: Os Três Tesouros.
É muito difícil obter o nascimento humano. Nós agora temos tal nascimento. Ouvir aos ensinamentos do Buda é difícil. Eu tenho agora ouvido tal ensinamento. Eu tomo refúgio no Buda, Dharma e Sangha.

Namu Myo Ho Ren Ge Kyo.

南無妙法蓮華經

4. JOSHINGYO: Meditação Silenciosa (3 – 10 Min)
Meditação silenciosa, cujo objetivo é acalmar a mente e corpo para a recitação do Odaimoku.
5. SHOSHOGYO: Recitação do Odaimoku (3 – 30 Min)
Namu Myo Ho Ren Ge Kyo
南無妙法蓮華經
*Honra ao Sutra da Flor de Lótus do Dharma Maravilhoso
6. JINSHINGYO: Meditação com atenção plena (3 – 10 Min)

Meditação silenciosa de modo a sentir e perceber o Dharma maravilhoso do Odaimoku e preciosidade da vida.
6. EKO: Prece Dedicatória
Eu te respeito profundamente. Todos vocês terão a habilidade de praticar o Caminho do Bodisatva e tornarem-se Budas. Possam os méritos que eu tenha acumulado por esta oferenda serem distribuídos a todos os seres vivos, e possam eu e todos os seres alcançar a iluminação do Buda.

Namu Myo Ho Ren Ge Kyo (3 Vezes)
7. RAIHAI: Reverência Profunda.

