

Juniper

MÉDITATIONS CONTRE LE CORONAVIRUS

Segyu Choepel Rinpoche

Chers Étudiants, chers Amis,

J'espère que vous parvenez tous à faire face aux défis que représente la pandémie du Coronavirus.

Nous traversons une période de bouleversement et d'incertitude que nous n'aurions jamais pu imaginer vivre. Au delà du danger pour notre santé, un stress psychologique et émotionnel dont nous n'aurions jamais penser faire l'expérience.

La fondation Juniper aimerait partager 4 méditations bouddhiste avec vous.

- Méditation pour calmer l'esprit
- Méditation pour les émotions positives
- Méditation de guérison
- Méditation de Compassion

Ces méditations sont accessibles à tous pour apaiser l'esprit, amener des émotions positives, de la compassion et de la guérison.

Aucune expérience n'est requise.

Vous pouvez méditer quotidiennement, seul, avec vos proches ou amis.

Si vous le pouvez, nous vous recommandons de méditer plusieurs fois par jour.

C'est toujours dans les moments difficiles, que nous avons besoin de puiser dans notre mental et de développer notre force d'esprit.

Ces méditations peuvent nous y aider.

N'hésitez pas à nous contacter par email à l'adresse suivante: team@juniperpath.org

Nous vous proposerons d'autres pratiques de la méditation ainsi qu'un accompagnement.

Je souhaite consacrer ces pratiques de méditation à la santé et au bien être de chacun afin de vaincre cet ennemi.

Avec tout mon amour et ma bénédiction,

Segyu Chopel Rinpoche.

MÉDITATION POUR CALMER L'ESPRIT

1. Réglez une minuterie sur 5 à 10 minutes
2. Asseyez vous dans une posture confortable sur le sol ou sur une chaise. Essayez de garder la colonne vertébrale droite. Fermez les yeux en ne fermant pas complètement les paupières pour laisser passer un rayon de lumière. Placez vos mains sur les genoux, la main droite sur la main gauche, les paumes vers le haut, et joignez les pouces délicatement.
3. Respirez profondément pour apaiser les tensions dans votre corps. Répétez l'exercice, puis amenez doucement en vous une sensation de calme profond et de sérénité.
4. Si votre esprit s'échappe, ramenez le doucement en vous..Ne vous souciez pas de ses errances . Revenez simplement a cette sensation de calme et de sérénité intérieure. Maintenez cet état aussi longtemps que possible.
5. Lorsque la minuterie s'arrête, prenez une grande inspiration et terminez votre méditation.

MÉDITATION POUR LES ÉMOTIONS POSITIVES

1. Réglez une minuterie sur 5 à 10 minutes
2. Asseyez vous dans une posture confortable sur le sol ou sur une chaise. Essayez de garder la colonne vertébrale droite. Fermez les yeux en ne fermant pas complètement les paupières pour laisser passer un rayon de lumière. Placez vos mains sur les genoux la main droite sur la main gauche, les paumes vers le haut, et joignez les pouces délicatement.
3. Respirez profondément pour apaiser les tensions dans votre corps. Répétez l'exercice, puis amenez doucement en vous une sensation de calme profond et de sérénité.
4. Maintenant avec un esprit calme, ressentez la sensation de l'une des émotions positives suivantes:
 - ** Harmonie intérieure (un profond sentiment d'équilibre intérieur avec l'absence de peur, d'anxiété et d'incertitude)
 - ** Amour et gentillesse envers vous même
 - ** Amour et gentillesse envers les autres
5. Gardez ce sentiment pour le reste de la méditation
6. Lorsque la minuterie s'arrête, prenez une grande inspiration et terminez votre méditation.

MÉDITATION DE GUÉRISON

1. Réglez une minuterie sur 5 à 10 minutes
2. Asseyez vous dans une posture confortable sur le sol ou sur une chaise. Essayez de garder la colonne vertébrale droite. Fermez les yeux en ne fermant pas complètement les paupières pour laisser passer un rayon de lumière. Placez vos mains sur les genoux, la main droite sur la main gauche, les paumes vers le haut, et joignez les pouces délicatement.
3. Respirez profondément pour apaiser les tensions dans votre corps. Répétez l'exercice, puis amenez doucement en vous une sensation de calme profond et de sérénité.
4. Visualisez au centre de votre poitrine, une sphère de lumière bleue qui irradie. Cette sphère peut être de la taille d'une vignette ou d'une autre taille. Si vous ne pouvez la visualiser, ressentez simplement qu'elle est en vous.
Imaginez que cette lumière bleu est l'énergie de guérison en vous.
Concentrez vous sur cela un moment.
5. Visualisez que cette sphère de lumière bleue devient de plus en plus forte et de plus en plus lumineuse, irradiant une lumière bleue a travers tout votre corps. Vous sentez que tous les obstacles, la négativité, la maladie sont complètement éliminés de votre corps et que cette lumière bleue l'emplit de paix et de tranquillité. Gardez cette sensation pour le reste de la méditation
6. Lorsque la minuterie s'arrête, prenez une grande inspiration et terminez votre méditation.

MÉDITATION DE COMPASSION

1. Réglez une minuterie sur 5 à 10 minutes
2. Asseyez vous dans une posture confortable sur le sol ou sur une chaise. Essayez de garder la colonne vertébrale droite. Fermez les yeux en ne fermant pas complètement les paupières pour laisser passer un rayon de lumière. Placez vos mains sur les genoux la main droite sur la main gauche, les paumes vers le haut, et joignez les pouces délicatement.
3. Respirez profondément pour apaiser les tensions dans votre corps. Répétez l'exercice, puis amenez doucement en vous une sensation de calme profond et de sérénité.
4. Visualisez au centre de votre poitrine une sphère de lumière blanche qui irradie. Cette lumière blanche représente tout votre potentiel de joie, de compassion, de sagesse et d'énergie positive. Elle peut être de la taille d'une vignette ou d'une autre taille. Si vous ne pouvez la visualiser, ressentez simplement qu'elle est en vous. Maintenez votre attention sur cela un moment.
5. Concentrez vous sur les pensées suivantes. Et pour chacune d'elles, envoyez cette lumière blanche à vos êtres aimés, à vos amis et tous ceux qui traversent cette épreuve.:
 - Que moi et les autres puissions maintenir un esprit calme
 - Que moi et les autres puissions découvrir de la joie et du bonheur
 - Que moi et les autres puissions trouver la paix intérieure
6. Lorsque la minuterie s'arrête, prenez une inspiration relaxante et terminez votre méditation.

A PROPOS DE SEGYU CHOEPHEL RINPOCHE

Segyu Choepel Rinpoche est un maître spirituel, détenteur de la lignée bouddhiste Tibétaine Vajrayana connue sous le nom de Segyu.

Né à Rio de Janeiro au Brésil, Rinpoche est fils de médecin et devient ingénieur. Il s'engage sur une voie différente et en quelques années, devient le leader d'une tradition de guérison du Brésil.

En 1983, il décide de s'installer aux États Unis pour poursuivre sa pratique de la guérison.

Peu de temps après, il est reconnu par le 98^{ème} Gaden Tri Rinpoche, chef spirituel de l'école Bouddhiste Tibétaine Gelug comme l'héritier de cette tradition. Segyu Choepel Rinpoche passe plus de 30 ans à étudier auprès des maîtres Tibétains les plus renommés de la tradition Bouddhiste Tibétaine Gelugpa, notamment sous la tutelle de Kyabje Lati Rinpoche.

En 2003, Rinpoche crée, à San Francisco, la fondation Juniper et consacre tous ses efforts pour transmettre cette tradition et ce savoir ancestral. Il établit Juniper comme une tradition authentique de la méditation adaptée à la culture du monde occidental.

ABOUT JUNIPER

Juniper est une nouvelle école fondée sur 2500 ans de tradition bouddhiste pour la réalisation du potentiel de l'esprit.

La vision de JUNIPER est d'intégrer les méthodes de pensées et d'enseignement Bouddhistes Vajrayana à la science/civilisation moderne de manière à créer une source de vie intérieure et de joie pour les bienfaits de l'humanité au fil des générations.

Fondée en 2003, Juniper a donné naissance au sein de la civilisation moderne à une tradition de méditation, d'apprentissage et d'épanouissement personnels que nous avons tous en nous.

Web site: www.juniperpath.org

Contact: team@juniperpath.org