

Juniper

# MEDITACIONES PARA AFRONTAR EL CORONAVIRUS

Calmar la Mente, Emociones Positivas, Sanación, y Compasión

*Segyu Choepel Rinpoche*

Queridos estudiantes y amigos:

Espero que todos ustedes estén afrontando bien los desafíos que nos presenta la pandemia del coronavirus. Este es obviamente un tiempo de agitación e incertidumbre para todos nosotros. Además de la amenaza a nuestro estado de bienestar físico, también amenaza nuestra salud mental ya que se nos presenta con un estrés con el cual nunca nos habíamos encontrado antes.

Mientras que nuestros trabajadores de la salud se enfrentan en las primeras líneas para mantener nuestros sistemas de salud en funcionamiento, y muchos otros trabajan horas extra para mantener nuestras líneas de suministros esenciales intactas, las ideas Budistas y la meditación nos ofrecen herramientas para fortificar nuestro bienestar mental. Con ese fin, a nosotros en Juniper, nos gustaría compartir cuatro meditaciones que cualquier persona puede hacer: para calmar la mente, para emociones positivas, para la compasión y para la sanación.

Podemos hacer estas meditaciones solos o con seres queridos y amigos y también vía video chat! No se necesita experiencia. Si puedes, trata de hacer una o más cada día. Es en medio de la dificultad que a veces tenemos la oportunidad de desarrollar nuestra fortaleza mental y estas meditaciones pueden ser de gran ayuda en ese proceso.

Por favor siéntanse libres de mantenerse en contacto mandándonos un email a [team@juniperpath.org](mailto:team@juniperpath.org). Nosotros les mandaremos emails de vez en cuando con otras ideas para la práctica y apoyo. Mientras tanto, estoy dedicando mis prácticas de meditación para la salud y el bienestar de todos nosotros y para que el mundo luche rápidamente contra este enemigo inusual con entrega.

Mandándoles mi amor y bendiciones,

Segyu Choepel Rinpoche

## MEDITACIÓN PARA CALMAR LA MENTE

- Marque cinco o diez minutos en un cronómetro.
- Siéntese en una postura cómoda, ya sea en el piso como en una silla. Intente mantener su columna vertebral recta. Cierre sus ojos, permitiendo apenas una pequeña entrada de luz si le es posible. Coloque sus manos en su regazo, con las palmas hacia arriba, la mano derecha sobre la mano izquierda con la punta de sus pulgares tocándose suavemente.
- Haga algunas respiraciones profunda, y suelte las tensiones en su cuerpo, y mientras respira con calma, invoque una sensación de profunda calma y serenidad interior.
- Si su mente se aparta de esa sensación tráigala de vuelta gentilmente. No se preocupe de cuanto la mente se aleja. Solo tráigala de vuelta gentilmente a esta sensación de calma y serenidad, manteniendo su atención ahí todo el tiempo que le sea posible.
- Cuando finalice el tiempo marcado, tome una respiración relajante y concluya su meditación.

## MEDITACIÓN PARA LAS EMOCIONES POSITIVAS

- Marque cinco o diez minutos en un cronómetro.
- Siéntese en una postura cómoda, ya sea en el piso como en una silla. Intente mantener su columna vertebral recta. Cierre sus ojos, permitiendo apenas una pequeña entrada de luz si le es posible. Coloque sus manos en su regazo, con las palmas hacia arriba, la mano derecha sobre la mano izquierda con la punta de sus pulgares tocándose suavemente.
- Haga algunas respiraciones profunda, y suelte las tensiones en su cuerpo, y mientras respira con calma, invoque una sensación de profunda calma y serenidad interior.
- Ahora, con una mente calma, sienta una de las siguientes sensaciones:
  - armonía interior (un profundo sentido de equilibrio interior y ausencia de temor, ansiedad e incertidumbre)
  - amor y bondad hacia Ud. mismo
  - amor y bondad hacia los demás
- Mantenga ese sentimiento por el resto de la meditación.
- Cuando finalice el tiempo marcado, tome una respiración relajante y concluya su meditación.

## MEDITACIÓN PARA SANAR

- Marque cinco o diez minutos en un cronómetro.
- Siéntese en una postura cómoda, ya sea en el piso como en una silla. Intente mantener su columna vertebral recta. Cierre sus ojos, permitiendo apenas una pequeña entrada de luz si le es posible. Coloque sus manos en su regazo, con las palmas hacia arriba, la mano derecha sobre la mano izquierda con la punta de sus pulgares tocándose suavemente.
- Haga algunas respiraciones profunda, y suelte las tensiones en su cuerpo, y mientras respira con calma, invoque una sensación de profunda calma y serenidad interior.
- Visualice que dentro de Ud, en el centro de su pecho, surge una esfera brillante de luz azul. Puede ser del tamaño de la uña del pulgar o de cualquier tamaño. Si Ud. no la puede visualizar, solo sienta que está ahí. Imagine que esta luz azul es la energía de sanación dentro de Ud. Enfóquese en esto por un momento.
- Visualice que la esfera azul de luz se torna más fuerte y brillante, emanando luz azul en todo su cuerpo. Sienta que todos los obstáculos, negatividad y enfermedad se eliminan completamente de su cuerpo y que la luz azul llena su cuerpo con paz y tranquilidad. Mantenga ese sentimiento durante el resto de la meditación.
- Cuando finalice el tiempo marcado, tome una respiración relajante y concluya su meditación.

## MEDITACIÓN PARA LA COMPASIÓN

- Marque cinco o diez minutos en un cronómetro.
- Siéntese en una postura cómoda, ya sea en el piso como en una silla. Intente mantener su columna vertebral recta. Cierre sus ojos, permitiendo apenas una pequeña entrada de luz si le es posible. Coloque sus manos en su regazo, con las palmas hacia arriba, la mano derecha sobre la mano izquierda con la punta de sus pulgares tocándose suavemente.
- Haga algunas respiraciones profunda, y suelte las tensiones en su cuerpo, y mientras respira con calma, invoque una sensación de profunda calma y serenidad interior.
- Visualice que dentro suyo, en el centro de sup echo, surge una esfera brillante de luz blanca, que representa todo su potencial de alegría, compasión, sabiduría y energía positiva. Puede tener el tamaño de la uña del pulgar o de cualquier tamaño. Si Ud no la puede visualizar solo sienta que está ahí. Enfóuse en esto por un momento.
- Concéntrese en cada uno de los siguientes pensamientos. Para cada uno, envíe luz desde la esfera blanca a los seres queridos, amigos y a todos aquellos que experimentan desafíos.
  - Pueda yo y los demás mantener una mente pacífica;
  - Pueda yo y los demás experimentar alegría y felicidad;
  - Pueda yo y los demás estar libre de sufrimiento;
  - Pueda yo y los demás encontrar una paz interior duradera.
- Cuando finalice el tiempo marcado, tome una respiración relajante y concluya su meditación.

### Acerca de Segyu Rinpoche

Segyu Choepel Rinpoche es maestro y detentor del renombrado linaje Tibetano Budista Vajrayana conocido como Segyu. Nacido en Rio de Janeiro, Brasil, Rinpoche se entrenó como ingeniero eléctrico y fue un leader en la rica tradición sanadora brasileña antes de mudarse a los Estados Unidos en 1983. Poco tiempo después fue reconocido por el 98 Gaden Tri Rinpoche, la cabeza espiritual de la Escuela Budista Tibetana Gelug, como detentor del linaje de esa tradición. Rinpoche pasó más de treinta años estudiando bajo algunos de los más renombrados maestros Tibetanos Budistas incluyendo su maestro raíz, Kyabje Lati Rinpoche. Desde 2003 Rinpoche ha dedicado sus esfuerzos para establecer a Juniper como una auténtica tradición Budista de meditación para la cultura contemporánea.

### Acerca de Juniper

Juniper es una escuela nueva fundada sobre una tradición Budista de 2.500 años para alcanzar el potencial de la mente. Su visión es integrar los métodos del insight Budista de Vajrayana y aprender con el conocimiento y cultura modernos, para crear una fuente profunda de sustento interior que servirá a la humanidad por generaciones. Fundada en 2003, Juniper está creando en la cultura moderna una tradición Budista de meditación, conocimiento interior y crecimiento que verdaderamente podemos considerarlos nuestros.

### USA

Web site: [www.juniperpath.org](http://www.juniperpath.org)

Contact: [team@juniperpath.org](mailto:team@juniperpath.org)

### URUGUAY

Web site: [www.facebook.com/grupomeditaciontradicionalmoderna/](https://www.facebook.com/grupomeditaciontradicionalmoderna/)

Contact: [mtmmvd@gmail.com](mailto:mtmmvd@gmail.com)