

Juniper

# MEDITAÇÕES PARA LIDAR COM O CORONAVIRUS

Acalmar a Mente, Emoções Positivas, Cura e Compaixão

*Segyu Choepel Rinpoche*

Caros Alunos e Amigos,

Espero sinceramente que todos estejam lidando bem com os desafios que nos são apresentados pela pandemia de coronavírus. É obviamente um momento de turbulência e incerteza para todos nós. Além da ameaça ao nosso bem-estar físico, também nos deparamos com ameaças à nossa saúde mental, pois o presente momento nos apresenta tensões que a maioria de nós nunca viu ou viveu anteriormente.

Enquanto nossos profissionais de saúde enfrentam bravamente as linhas de frente para atender os convalescidos e manter nossos sistemas de saúde em funcionamento, e muitos outros trabalham horas extras para manter intactas nossas linhas de suprimentos essenciais, as idéias e meditações budistas nos oferecem ferramentas para fortalecer nosso bem-estar mental. Para esse fim, gostaríamos de compartilhar quatro meditações que qualquer pessoa pode realizar: para acalmar a mente; para o cultivo de emoções positivas; para o cultivo de compaixão; e para a cura.

Essas meditações são indicadas para você fazer sozinho ou com entes queridos e amigos, sendo possível inclusive serem realizadas através de vídeo conferência. Para praticá-las não é sequer necessário ter alguma experiência prévia em meditação. Se puder, recomendamos para cada um fazer uma ou mais vezes todo os dias. É no meio de dificuldades que muitas vezes temos a oportunidade de desenvolver nossa força mental e essas meditações podem ser de grande ajuda nesse processo.

Sinta-se à vontade para entrar em contato enviando um e-mail para [team@juniperpath.org](mailto:team@juniperpath.org). Periodicamente, enviaremos e-mails com mais idéias úteis e suporte. Enquanto isso, dedico minhas práticas de meditação à saúde e bem-estar de todos nós, e para o mundo rapidamente vencer esse inimigo atípico.

Enviando meu amor e bênçãos,

*Segyu Choepel Rinpoche*

## MEDITAÇÃO PARA ACALMAR A MENTE

- Programe um temporizador (timer) de contagem regressiva para um tempo de cinco ou dez minutos.
- Sente-se em uma postura confortável, no chão ou em uma cadeira. Tente manter a coluna ereta. Feche os olhos, permitindo penetrar um pouco de luz, se puder. Coloque as mãos no colo, palmas para cima, a mão direita apoiada na mão esquerda, com os polegares se tocando suavemente.
- Tome algumas respirações profundas e relaxantes, alivie a tensão em seu corpo e, enquanto respira calmamente, invoque uma sensação de profunda calma e serenidade interior.
- À medida que sua mente se desviar desse sentimento, traga-a de volta com cuidado. Não se preocupe com o quanto ela divaga. Apenas devolva-a gentilmente àquela sensação de calma e serenidade, mantendo a atenção nessa sensação o máximo que puder.
- Quando o tempo acabar, tome uma respiração profunda e termine sua meditação.

## MEDITAÇÃO PARA EMOÇÕES POSITIVAS

- Programe um temporizador (timer) de contagem regressiva para um tempo de cinco ou dez minutos.
- Sente-se em uma postura confortável, no chão ou em uma cadeira. Tente manter a coluna ereta. Feche os olhos, permitindo penetrar um pouco de luz, se puder. Coloque as mãos no colo, palmas para cima, a mão direita apoiada na mão esquerda, com os polegares se tocando suavemente.
- Tome algumas respirações profundas e relaxantes, alivie a tensão em seu corpo e, enquanto respira calmamente, invoque uma sensação de profunda calma e serenidade interior.
- Agora, com a mente calma, sinta a sensação de um dos sentimentos descritos a seguir:
  - harmonia interior (uma profunda sensação de estabilidade interior, ausência de medo, de ansiedade e de incerteza).
  - amor e bondade para consigo mesmo.
  - amor e bondade para com os outros.
- Sustente a sensação de calma e paz interior até o fim da meditação. Não se preocupe se sua mente se esvair dessa sensação; apenas a traga gentilmente de volta.
- Quando o tempo acabar, tome uma respiração profunda e termine sua meditação.

## MEDITAÇÃO PARA CURA

- Programe um temporizador (timer) de contagem regressiva para um tempo de cinco ou dez minutos.
- Sente-se em uma postura confortável, no chão ou em uma cadeira. Tente manter a coluna ereta. Feche os olhos, permitindo penetrar um pouco de luz, se puder. Coloque as mãos no colo, palmas para cima, a mão direita apoiada na mão esquerda, com os polegares se tocando suavemente.
- Tome algumas respirações profundas e relaxantes, alivie a tensão em seu corpo e, enquanto respira calmamente, invoque uma sensação de profunda calma e serenidade interior.
- Visualize que, dentro de você, no centro do seu peito, surge uma esfera de luz azul. Ela pode ser de um tamanho em miniatura, ou de qualquer tamanho. Se você não conseguir visualizar apenas coloque a intenção de que ela se encontra lá. Imagine que essa luz azul é a fonte de energia de cura dentro de você. Mantenha o foco nela por alguns instantes. Não se preocupe se sua mente se esvair; apenas a traga gentilmente de volta.
- Visualize que a esfera azul da luz fica mais forte e brilhante, emanando luz azul por todo o corpo. Sinta que todos os obstáculos, negatividades e doenças são completamente eliminados do seu corpo e que a luz azul enche seu corpo de paz e tranquilidade. Mantenha esse sentimento pelo restante da meditação.
- Quando o tempo acabar, tome uma respiração profunda e termine sua meditação.

## MEDITAÇÃO PARA COMPAIXÃO

- Programe um temporizador (timer) de contagem regressiva para um tempo de cinco ou dez minutos.
- Sente-se em uma postura confortável, no chão ou em uma cadeira. Tente manter a coluna ereta. Feche os olhos, permitindo penetrar um pouco de luz, se puder. Coloque as mãos no colo, palmas para cima, a mão direita apoiada na mão esquerda, com os polegares se tocando suavemente.
- Tome algumas respirações profundas e relaxantes, alivie a tensão em seu corpo e, enquanto respira calmamente, invoque uma sensação de profunda calma e serenidade interior.
- Visualize que, dentro de você, no centro do seu peito, surge uma esfera de luz branca que representa todo seu potencial de alegria compaixão, sabedoria e energia positiva. Ela pode ser de um tamanho em miniatura, ou qualquer tamanho. Se você não conseguir visualizar apenas coloque a intenção de que ela se encontra lá. Mantenha o foco nela por alguns instantes. Não se preocupe se sua mente se esvaír; apenas a traga gentilmente de volta.
- Concentre-se em cada um dos pensamentos a seguir. Para cada um, envie uma luz da esfera branca para seus entes queridos, amigos e todos aqueles que estão passando por um desafio:
  - Possa eu e os outros preservar uma mente pacífica;
  - Possa eu e os outros experimentar alegria e felicidade;
  - Possa eu e os outros estar livre dos sofrimentos;
  - Possa eu e os outros encontrar paz interior duradoura.
- Quando o tempo acabar, tome uma respiração profunda e termine sua meditação.

### Sobre Segyu Choepel Rinpoche

Segyu Choepel Rinpoche é um mestre e detentor de linhagem de uma renomada linhagem budista tibetana Vajrayana conhecida como Segyu. Nascido no Rio de Janeiro, Brasil, Rinpoche formou-se como engenheiro elétrico e foi praticante da rica tradição de cura brasileira antes de se mudar para os Estados Unidos em 1983. Pouco depois, ele foi reconhecido pelo 98º Gaden Tri Rinpoche, o chefe espiritual da escola Gelug do Budismo tibetano, como o detentor da linhagem dessa tradição. Rinpoche passou mais de trinta anos estudando com alguns dos mais antigos mestres budistas tibetanos da época, incluindo seu mestre raiz Kyabje Lati Rinpoche. Desde 2003, Rinpoche dedica seus esforços ao estabelecimento do Juniper como uma autêntica tradição de meditação para a cultura contemporânea.

### Sobre Juniper

Juniper é uma nova escola fundada a partir de uma tradição budista de mais de 2.500 anos cujo propósito é realizar o potencial da mente. Sua visão é integrar os métodos budistas Vajrayana de desenvolvimento de sabedoria e paz interior com o conhecimento e a cultura da vida moderna, a fim de criar uma fonte profunda de estabilidade interior e alegria que servirá a humanidade por gerações. Fundada em 2003, a Juniper está dando à luz na cultura moderna uma tradição de meditação, aprendizado interior e crescimento que realmente podemos chamar de nossos.

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

*Contato:* [team@juniperpath.org](mailto:team@juniperpath.org)