

# MEDITACIÓN

## *Holistica*

*mucho más que meditar*

NIVEL 1

**3**  
**Bonus**

# MEDITACIÓN *Holística*

## Cómo crear un poderoso altar de meditación, en casa

1. Qué es un altar
2. Tipos de altar: orientación y zonas
3. Cómo hacer un altar en casa
4. Elementos que tiene que tener
5. Activa tu altar
6. Mantenimiento de tu altar
7. Sugerencias para ofrendas
8. Cómo utilizarlo

### 1. Qué es un altar

Nuestra casa es el espacio más sagrado, a parte de nuestro cuerpo. Es nuestro refugio, nuestro espacio de protección y el hogar de amor, paz y serenidad.

Crear un altar dentro de tu casa, va incluso mucho más allá. Es 'ese lugar' especial que nos conecta con nosotras mismas, llenándonos de paz y bendiciones.

- Aumenta la sintonía entra la Divinidad, la Tierra, el Cielo, el espacio físico de la casa y los seres vivo que habitan en ella.
- Es una fuente de energía positiva, que emana luz y bendiciones a toda la casa, recargándola de buenas vibraciones.
- Un altar o altar espiritual es un espacio sagrado, de mucho poder, que nos aporta calma, prosperidad, ayuda , protección, conexión...
- En él, depositamos tanto elementos tangibles, como intangibles tales como intenciones, oración, ofrendas, peticiones...



# MEDITACIÓN *Holística*

- Es un lugar de encuentro diario, un puente o portal de luz, amor y fe, entre la Divinidad y tu.
- Es el espacio sagrado para agradecer, pedir, invocar, venerar, hacer ofrendas y honrar a diferentes situaciones de nuestra vida, así como a seres o deidades.
- Es el lugar para hacer tus rituales sagrados
- Es la representación externa de tu conexión interna.
- Representa tu verdadero yo, tu conexión con la Divinidad y una zona exclusivamente para ti.



## 2. Tipos de altar: orientación y zonas

Se puede crear más de un altar en diferentes zonas de la casa y con diferentes propósitos. Tanto la dirección como la ubicación de éste, influye mucho en el bienestar del hogar. Si el altar se sitúa en un lugar propicio, traerá buena prosperidad al hogar.

Conviene evitar poner altares en:

- zonas de mucho paso como escaleras
- en el alfeizar de una ventana o frente al baño
- medio escondidos como debajo de vigas o camas
- a ras de suelo
- o dirigidos hacia el oeste o sur en una estancia

En cambio, situar tu altar dirigido en la zona del noreste, te ayudará a meditar de forma más iluminada, por ejemplo si te diriges hacia el este (por donde nace el Sol) o hacia el norte.

### ***Direcciones Cardinales para meditar***

Dependiendo de la dirección hacia la que estés sentada para meditar, tu práctica resultará más o menos auspiciosa.

Tradicionalmente, son dos las direcciones hacia las que se recomienda practicar:

- La primera, la cual se considera como más benéfica, es la dirección del Este. La Tierra, al girar sobre su eje, viaja en el sentido de Oeste a Este, lo que causa que veamos al Sol aparecer en el Este y ocultarse por el Oeste. Al moverse la Tierra en esta dirección, también viajan con ella energías sutiles en este mismo sentido. Al sentarnos para meditar en dirección Este, estaremos alineadas con el viaje de estas energías sutiles, lo que resultará beneficioso para su práctica.



# MEDITACIÓN

## Holística

- La segunda mejor dirección hacia la cual practicar es el Norte. Al practicar en esta dirección, alineamos nuestro cuerpo con el campo magnético de la Tierra, beneficiándonos también del flujo de las energías sutiles.

La dirección menos auspiciosa hacia la cual practicar es el Oeste, y la segunda menos auspiciosa es el Sur. El gran maestro de Yoga Yogananda, en su libro *Autobiografía de un Yogui*, realiza una interpretación simbólica de la estrella de Belén, que apareció en el Este y continuó brillando sin moverse, guiando a los Reyes Magos hasta que llegaron a su destino.

### **Estancias de la casa tienen diferentes intenciones a la hora de crear los altares.**

La entrada de casa, el dormitorio, un despacho o estudio, el jardín o terraza y el salón, son buenos espacios para crear un altar de poder en casa. Se puede crear sólo un altar en una zona o varios.

La entrada de casa simboliza precisamente eso: qué queremos que entre o no entre a nuestras casa, como protección y abundancia.

El dormitorio es un espacio para crear un altar sin muchos elementos, menos cargado, para que incite a la paz y al descanso.

En cambio, en el salón o la habitación de estudio o trabajo, se pueden poner más elementos, siempre con una intención.

El jardín, terraza o un patio, está más indicado a venerar a la madre naturaleza, portal de la creación y la sanación.

Los tres criterios fundamentales que rigen la buena ubicación de un altar son "apoyo", "estabilidad" y "tranquilidad".



# MEDITACIÓN *Holística*

1. **Apoyo:** hace falta colocar el altar contra una pared maciza para conseguir el nivel de apoyo recomendado.
2. **Estabilidad:** con el fin de evitar que se golpee, es preferible situar el altar en un rincón, mesa estable, estantería...
3. **Tranquilidad:** evitar que tenga cerca televisores, altavoces, reproductores de música, fuentes de agua y peceras no deben hallarse cerca del altar.



### **3. Cómo hacer un altar en casa**

Si lo vas a crear desde cero, mira el calendario lunar y hazlo el día de luna nueva ya que es perfecta para empezar todo lo nuevo.

Si ya tiene un altar y sólo quieres armonizarlo, mejorarlo o potenciarlo, entonces el día más indicado es hacerlo con la luna llena.

Un altar puede ser tan elaborado o tan simple como quieras.

Primero de todo, es elegir los objetos que van a conformarlo, que deben ser Sagrados para ti, que tengan algún significado especial y te conecten con el amor, la luz y la alegría.



## 4. Elementos que tiene que tener

Lo primero es elegir la base. Es ideal sólo una mesa para él. También una estantería pero que esté libre de trastos desorganizados, cajas o libros mal ordenados.

Los elementos más habituales que se encuentran en la creación de un buen altar son los asociados a los cuatro elementos: fuego, agua, tierra, aire y éter.

**Fuego:** Velas, lo que representa la chispa divina o fuego sagrado. O piedras del color del fuego.

**Agua:** Un recipiente con agua como representación de realizaciones.

**Tierra:** Piedras preciosas, cuarzos, cristales, Objetos de madera, una planta, una flor, elementos de la naturaleza (piñas, palos, piedras, frutos) que representa el elemento tierra asociado a la abundancia.

**Aire:** Campanas, fragancias, quemadores o difusores de esencias y aceites esenciales o incienso que representan la unidad con el Creador y la conciencia divina. El incienso borra cualquier negatividad y ayuda a la mente a centrarse. Es importante elegir una fragancia que nos guste para sentirnos en armonía con el aroma.

**Éter:** Lo invisible, pero que hace posible lo demás, como la energía o la vibración. Puedes simbolizarlo con una imagen o figura de un ser de luz que te inspire. Cualquier objeto que te transmita amor también serviría. Déjate también llevar por tu sabiduría interna y tu intuición.

Hay algunos otros elementos básicos que aportan un gran espíritu y significado al altar, como por ejemplo:

**Estatuas:** muchos altares contienen una estatua de una deidad elegida para el enfoque.





# MEDITACIÓN *Holística*

**Fotos:** colocar una foto de algo querido para nosotros, simboliza nuestro corazón.

**Flores:** se pueden colocar como una ofrenda y siempre desprenden una energía Representan la madre naturaleza y la belleza.

**Cuentas de oración, Mala, rosario:** muy útiles para centrarnos en las oraciones.

**Pirámide:** simboliza revelaciones, misterios antiguos.

**Otros:** elementos con gran significado para tí que te inspiren



## 5. Activa tu altar

La intención que transmites a través de tu voz, tus pensamientos, tus emociones y la vibración que resulta de ellos, es clave para activar tu altar.

Para activar tu altar, piensa que intención quieres darle y a continuación, enciende una vela, pensando en ese propósito.

Acompáñalo de frase poderosas como:

- que este altar llene mi casa de luz y amor
- o en esta casa sólo entra el amor, la prosperidad y la luz
- que este altar llene de bienestar a todos lo que habitan en esta casa
- que este altar nos proteja de cualquier energía alejada de la luz
- que este altar sea una fuente de paz, serenidad, sabiduría e inspiración

...(o todo aquello que tu desees)

Recuerda poner intenciones diferentes para cada espacio:

**Entrada de casa:** Protección, Amor y Abundancia

**Salón:** Armonía, luz, amor, alegría

**Habitación:** Paz, tranquilidad, luz

**Escritorio:** Sabiduría, creatividad, conexión, acción inspirada...

**Jardín, terraza, patio:** Conexión con la madre tierra, salud, prosperidad

Por ejemplo, la entrada de casa es perfecta para activar protección y abundancia. Se puede crear un pequeño altar y activarlo con el mantra: 'En esta casa sólo entran vibraciones, energías y frecuencias de luz, amor y abundancia'.



# MEDITACIÓN *Holística*

Enciende una vela con la intención que le das a ese altar. Que llene tu casa de luz y amor, que lo proteja, que sea una fuente de paz, serenidad, inspiración... lo que tu desees.

Con cada meditación, reza y pide para tu mayor bien y el de los demás, con cada vela que enciendas en tu altar, se irá cargando de energía luminosa. Cuanto más trabajes en él, mayor energía positiva proyectará sobre tu casa.



## **6. Mantenimiento de tu altar**

Es importante limpiar el altar a menudo y si tiene flores frescas en el mismo, hay que cambiarle el agua todos los días. La energía tiene que moverse, no debe estancarse con la suciedad, el polvo o las energías de baja frecuencia, negatividades, etc.

Para ello, los objetos de tu altar deberán estar limpios física y energéticamente.

Si se pueden mojar con agua, límpialos con agua y sal. Si no se pueden mojar, límpialos con un paño en seco. Mientras lo hagas, visualiza que cualquier tipo de energía densa es limpiada por el agua o el paño.

Energéticamente también deben limpiarse de cualquier baja vibración o frecuencia negativa como ponerlos a la luz de la luna llena, toda la noche. Puedes ponerlos en un alfeizar de una ventana, balcón o terraza. Mucho mejor, si los colocas sobre una base de tierra, como una maceta o un plato con arena o tierra.

Otra forma de limpiar energéticamente es quemando un Palo Santo y pasando su humo por todo el altar y objetos, para terminar de limpiar cualquier energía que no esté en equilibrio.

También puedes ponerlos a cargar al sol, de vez en cuando, para que se recarguen de energía de luz, positiva y sanadora.



## MEDITACIÓN *Holística*

El altar de nuestra habitación, como es la estancia de descanso, es muy minimalista, con pocos objetos para evitar saturar y que sea muy limpio y transmita serenidad.

Con cada meditación, rezo, petición para tu mayor bien y el de los demás, con cada vela que enciendas tu altar se irá cargando de energía luminosa, cuanto más trabajes con él, mayor energía positiva proyectará sobre tu casa.

## 7. Sugerencias para ofrendas

Una ofrenda al altar simboliza tu regalo al Universo. Cada cultura tiene una variedad de ofrendas distintas que se pueden utilizar. Aquí tienes algunas sugerencias:

**Maíz:** en muchas culturas representa la cosecha y la abundancia.

**Flores:** representa un emblema de lo Divino.

**Fruta:** simboliza el espíritu femenino y la cosecha.

**Grano:** símbolos de prosperidad y renovación.

**Arroz:** buena fortuna.

**Sal:** purificación y resurrección.

**Agua:** la representación de la limpieza y entonación espiritual.

**Vino:** símbolo de la sangre de la vida y el fuego eterno.



# MEDITACIÓN

*Holística*

## 8. Cómo utilizarlo

Los altares, como ya has visto, son un lugar divino, un portal mágico para:

MEDITAR

ENTREGAR

AGRADECER

REZAR, ORAR

DECRETAR

LIBERAR TUS PREOCUPACIONES

HACER PETICIONES. ÈDIR AYUDA

INVOCAR, LLAMAR