



SAT NAM

... CENTRE DE IOGA I MEDITACIÓ ... **KARMETA** Livjot Kaur ...

SAT NAM

Belleza aquí te dejo alguna indicación más para el Retiro.

Por favor, intenta llevar una alimentación limpia. Los 3 días previos al retiro, es importante no tomar proteína animal y seguir la monodieta de arroz que tienes en el dossier de la Cuarentena, la puedes hacer aunque sea sólo para cenar. Intenta beber agua solarizada, le puedes poner mensajes positivos o cargar con buenas intenciones.

Es momento de comenzar a buscar fotitos de la familia y a preparar un pequeño album de fotos pequeño para llevar al retiro. Intenta estar atent@ a las situaciones, emociones, sensaciones, pensamientos, que se desvelan en la búsqueda de las fotos. Quizás tienes que pedir las a tus padres y se desencadena una conversación de recuerdos, o quizás al buscarlas las comentas con la familia, etc, etc, ¿ que sentimientos adviertes con este ejercicio ?

En el retiro construiremos un GRAN ALTAR donde cada uno de nosotros colocará las FOTOS DE SU FAMILIA, tuyas, abuelos, padres, hijos, nietos, algún Maestro, o de cualquier cosa que forme parte de tu vida y quieras Honrar, también puedes traer las fotos enmarcadas o algún objeto, figura, flores, joyas, minerales etc. Dentro del Gran Altar dispondremos de un espacio para que cada uno de nosotros monte su propio Altar



Quizás también es un buen momento para construir tu propio Altar en tu casa. Aunque los altares son lugares consagrados para llevar a cabo rituales y hacer ofrendas o sacrificios, los instalados por nuestra cuenta en la casa donde habitamos o en el trabajo, pueden servirnos muy bien para conectar con nuestro ser interior a la vez que impregnamos lo cotidiano con elementos mágico-divinos.

Los Budistas nos recuerdan que un Altar no sirve para adorar a ninguna de las

imágenes que hay en él. Un altar, así como cualquier imagen de un Buda, no es más que un recordatorio del potencial que tiene uno mismo para alcanzar el despertar. Es la imagen más pura de nosotros mismos. Diferentes filosofías, o religiones, mantiene diversas "reglas" para montar un Altar. No obstante yo considero que lo verdaderamente IMPORTANTE ES EL AMOR, LA DEVOCIÓN Y LA CONFIANZA con la que lo construyes. Por supuesto puedes indagar y seguir tu propio criterio.

Aquí te dejo algunas recomendaciones:

.



- Sat Nam

... CENTRE DE IOGA I MEDITACIÓ ... KARMETA Livjot Kaur ...

La opción de construirse un altar propio para prácticas espirituales como la meditación, para ayudarse en procesos de duelo, o simplemente para relajarse tras una dura jornada, puede ser una experiencia muy estimulante y beneficiosa.

Cualquiera que sea su tamaño y el uso que hagamos de nuestro altar privado, este siempre enriquecerá nuestra vida de algún modo.

Al levantarnos, por ejemplo, podemos visitarlo y encender unas velas mientras realizamos la Cuarentena, una plegaria o meditamos durante unos minutos antes de comenzar nuestras actividades cotidianas. Es una hermosa forma de empezar el día reconociendo lo sagrado contenido en el espacio que nos rodea, que es un reflejo de lo Sagrado que hay en mí.

La creación de un altar, por muy pequeño que sea, no es una mera actividad decorativa: implica un proceso de descubrimiento de aquello que tiene especial valor para nosotros.

Cada persona lo construirá según su gusto y sus creencias. Aquellas que estén adheridas a una religión como el cristianismo probablemente optarán por elegir estampas o iconos de Jesús, la Virgen y los santos. Las que simpatizan por el budismo, en cambio, preferirán colocar estatuillas de Buda. Yo personalmente los tengo imágenes budistas, cristianas, hinduistas, familiares, Maestros, etc, todo aquello que me aporta Paz.

En cualquier caso, más importante si cabe, que la elección de iconos religiosos u otros objetos, es convertir ese espacio en un oasis de paz que propicie la reflexión y nos permita extraer cuanta energía y serenidad necesitemos, lejos de la prisa diaria y las preocupaciones de la existencia.

Muchas personas siguen rituales específicos ante el altar para concentrarse mentalmente o para purificar el entorno: queman hierbas o incienso, rocían el altar con agua y hacen sonar tambores o campanillas a la vez que recitan mantras determinados.

No importa el tipo de ritual que se efectúe; la fuerza psíquica que estos altares desencadenan a su alrededor -sobre todo si se utilizan para practicar alguna técnica de meditación- será muy poderosa.

Claves para la construcción de un altar

Constrúyelo despacio, sin prisas.

Visualízalo y ve incorporando nuevos elementos poco a poco, a medida que encuentres objetos significativos para ti.

Hay personas que prefieren colocar sus altares en los cuartos donde pasan más tiempo, la cocina, por ejemplo, o encima de cualquier repisa o estante. Otras



- Sat Nam

... CENTRE DE IOGA I MEDITACIÓ ... KARMETA Livjot Kaur ...

prefieren esconderlo y lo construyen dentro de un armario o en un rincón poco visible. En cualquier caso, debe tenerse sumo cuidado si se enciende fuego.

Aunque no existen reglas fijas es conveniente tener en cuenta lo siguiente: -El altar debe instalarse en un lugar tranquilo, donde nadie pueda molestarlos. -Conviene que esté aislado de ruidos (teléfono, televisión, tráfico), especialmente si se desea meditar y hacer rituales. -La escala del altar depende del espacio disponible. No tiene por qué ser grande para que concentre energías, y puede incluso ser portátil.

Puede servir cualquier superficie: una caja de madera, una mesa, una tabla apoyada sobre ladrillos, una repisa en la cocina o la parte superior de la cómoda en el dormitorio (los objetos se pueden luego guardar en el primer cajón). ¿Qué objetos elegir? La elección de objetos para decorar el altar es algo muy personal. Si tiene creencias religiosas específicas es aconsejable colocar símbolos o figuras relacionados con ellas para conectar el hogar con las energías de sus prácticas espirituales. Pueden servir estatuas de ángeles, Budas, vírgenes, santos, o incluso animales.

Es preferible colocar este tipo de iconos al fondo del altar. Velas de varios colores. Las velas blancas se recomiendan especialmente para aumentar la espiritualidad en la casa.

Conviene quemar incienso a diario para purificar el ambiente de vibraciones pesadas.

Así pues, debemos tener un hornito de aromaterapia o quemadores de incienso y perfumes. Deben colocarse en la parte delantera del altar.

Frutos, flores frescas y secas a modo de ofrendas para tener presente la naturaleza. Gemas, elementos marinos, tréboles de cuatro hojas, ramas de olivo o romero. Instrumentos de sonidos: campanillas, cuencos tibetanos, tambores, sonajeros, diapasones para concentrar la mente e intensificar la vibración ambiental. Cuerdas, varas, pentáculos, cruces. Sal en bolsitas o jarras de cristal para limpiar y purificar el altar.

Afirmaciones escritas en trozos de papel para rogar por la vitalidad y la salud de las personas queridas, o para obtener éxito en exámenes o proyectos.

Representar los cuatro elementos

Conviene poner el altar en conjunción con los cuatro elementos, que son la suma de las fuerzas universales.

Fuego: Es purificador por excelencia y debe colocarse en forma de velas o lamparillas de aceite. Hay velas preparadas en vasijas de cristal que se pueden dejar ardiendo durante varios días con toda tranquilidad

. Agua: Un recipiente con agua o unos cristales de cuarzo transparente representarán este elemento a la perfección. El agua nos traerá amor, satisfacción, espiritualidad, apertura mental y sentido de la unidad familiar.



- Sat Nam

... CENTRE DE IOGA I MEDITACIÓ ... KARMETA Livjot Kaur ...

Tierra: Un recipiente con sal, un cuenco o taza con tierra, o en su defecto un montoncito de piedras, simbolizarán este elemento. La tierra otorga al espacio estabilidad y ayuda a concentrar las energías y a favorecer los planos materiales.

Aire: Los capullos de rosas u otras flores (pueden ser artificiales si no quieres molestar a las plantas), plumas, incensarios o pebeteros son perfectos como representación del aire, elemento que simboliza inteligencia y favorece la organización mental y física

El altar, dicen los Budistas , generará méritos -karma positivo- con sus cuidados y atenciones, Por eso es importante tratar el altar con un gran respeto. Se adquieren seis perfecciones al realizar ofrecimientos al altar:

- La generosidad por hacer la ofrenda en sí.
- La paciencia de realizar la ceremonia y cuidar el altar.
- La moralidad, ya que los ofrecimientos no pueden ser objetos robados, ni prestados, ni obtenidas a cambio de halagos.
- La concentración, al hacer visualizaciones y recitar mantras.
- La perseverancia por hacer la ofrenda todos los días.
- La sabiduría de tener la motivación adecuada y de recordar nuestra Boddhichita.

Finalmente, el factor fundamental: todo lo anterior puede ser modificado o adaptado siempre y cuando exista devoción.

La clave del éxito para construir tu altar personal es, entonces, la devoción; sin olvidar que, en última instancia, y como dicen los maestros, el verdadero altar está en tu propio corazón.