



SOY ALTAR

MERECESBRILLAR  
BY INESWILLIS

Dejar lo cotidiano, la vida ordinaria para entrar en lo sagrado  
*entrar en ti.*



## ¿Qué es un altar?

Un altar es un lugar sagrado para tu reflexión personal y espiritual.

Un altar personal refleja este antiguo concepto: *un lugar respetado, reservado para este fin y cuidado a fondo, imbuido de belleza y devoción, donde se encuentran lo sagrado y lo cotidiano.*

No hay regla para crear un altar, puede ser minimalista y sencillo, o estar repleto de colores y texturas. Ante tu altar puedes recitar oraciones y mantras, establecer tu propósito, reflexionar sobre él, meditar, realizar rituales y ceremonias, hacer ofrendas y cantar canciones.



## ¿Qué es un altar?

Un altar es un lugar para descansar del ritmo frenético de la vida cotidiana. Es una ventana para conectar con los mundos invisibles.

Tu altar **también es una expresión de tu arte**. Es un reflejo orgánico y espiritual de tu historia de vida.

Deja que su belleza sea un recordatorio de lo bello que eres.

# Prepara tu altar personal

Tener un espacio reservado a tu conexión contigo y con lo sagrado en ti es crucial para iniciar este proceso.

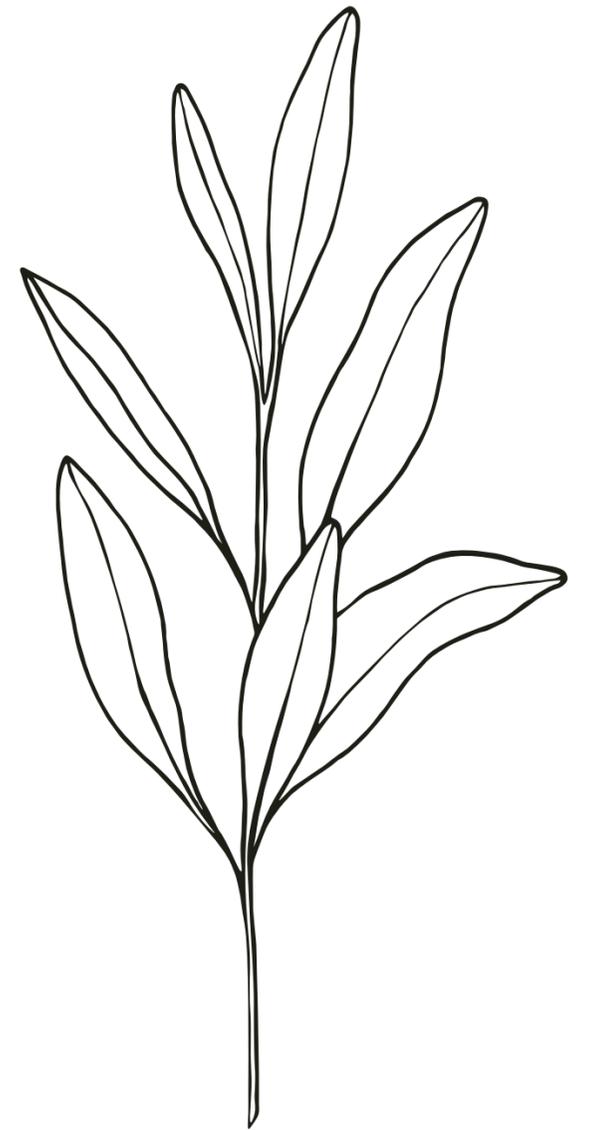
## ¡Elígelo!

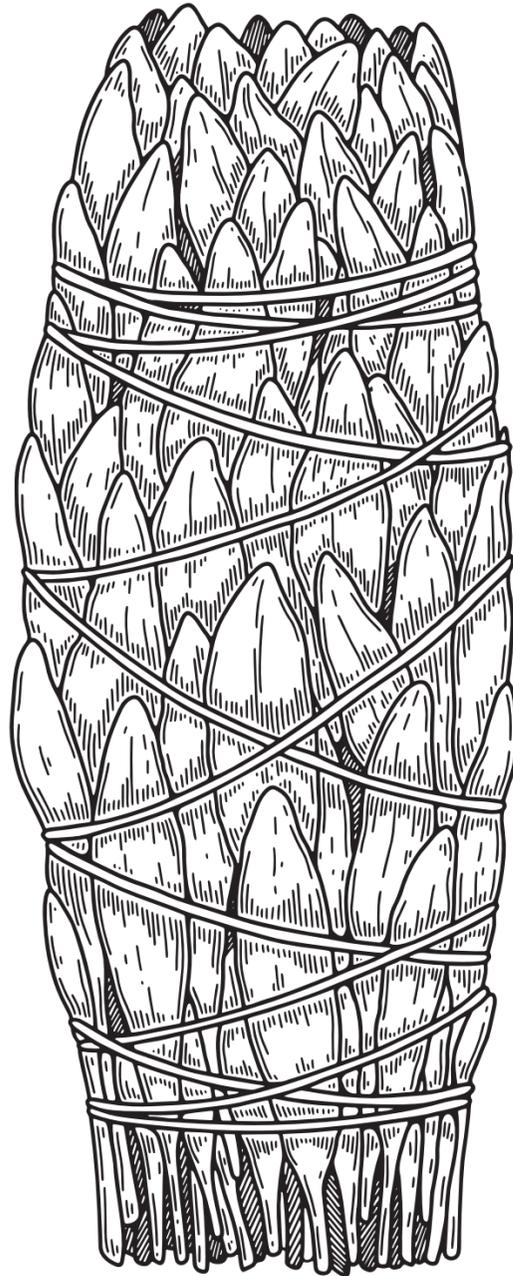
Puede ser literalmente cualquier rincón. Cualquier estante. El lugar que tú decidas será perfecto.

## ¡Purifícalo!

Purificar es una práctica que consiste en usar el humo sagrado de hierbas y plantas para limpiar la energía de un lugar o de una persona. El proceso es bastante sencillo, pero muy intenso.

MERECESBRILLAR  
BY INESWILLIS





## ¿Con qué limpiar tu espacio?

**Salvia blanca o salvia del desierto:** ayuda a deshacerse de la energía negativa y a restablecer las vibraciones de una sala.

**Palo santo:** es similar a la salvia, pero un poquito menos potente. Ayuda a despejar la mala energía de una habitación.

**Cedro:** ayuda a purificar un espacio o una persona, manteniendo los niveles de energía.

Mientras lo limpias  
puedes lanzar el hechizo:

*"Limpio y purifico este espacio de  
cualquier energía que no actúe en mi  
favor.*

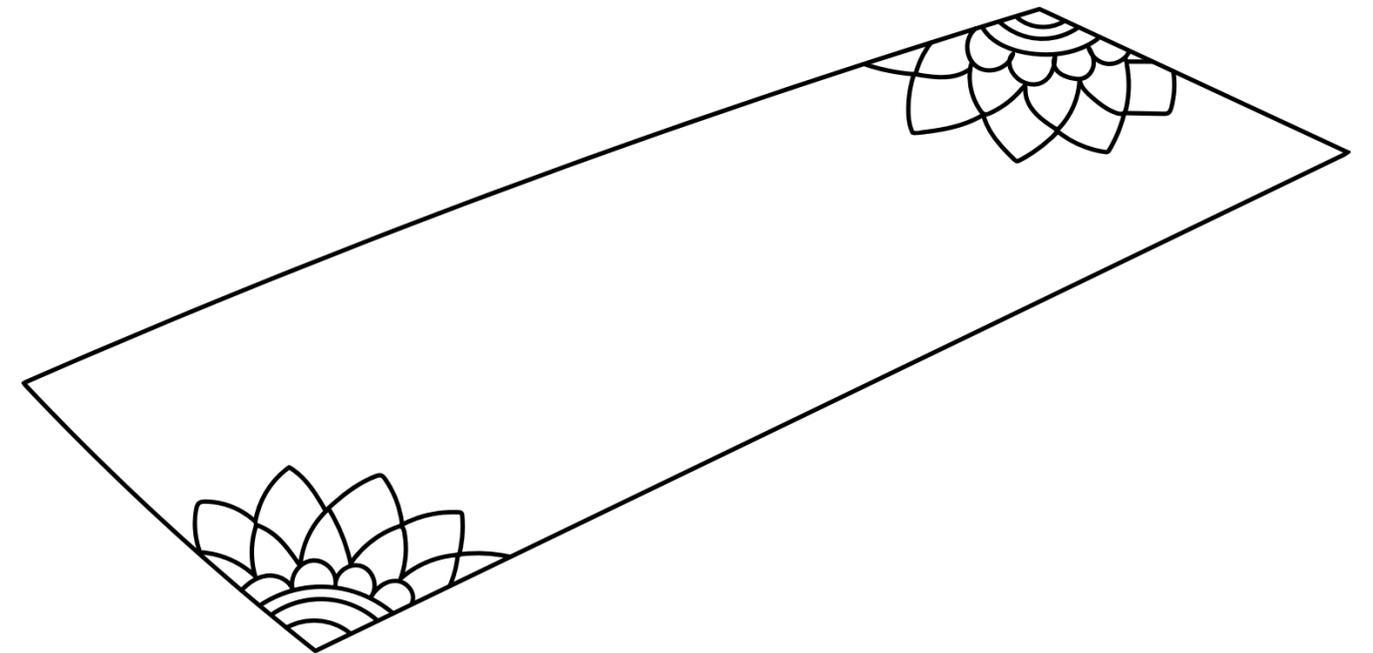
*Este es un lugar sagrado que venera la  
bondad de todas las cosas.  
Que toda forma de energía negativa se  
desplace hasta la luz."*

# Decora tu espacio

Aquí te dejo mis recomendaciones aunque no son obligatorias, lo importante es lo que conecte en este momento contigo.

## **Un mat o Zafu**

Si quieres un Zafu con causa, te recomiendo que veas el proyecto de [Dharana Movement](#).



# Decora tu altar

## Honra los elementos

Puedes traer a tu espacio los elementos de la naturaleza.

*Tierra:*

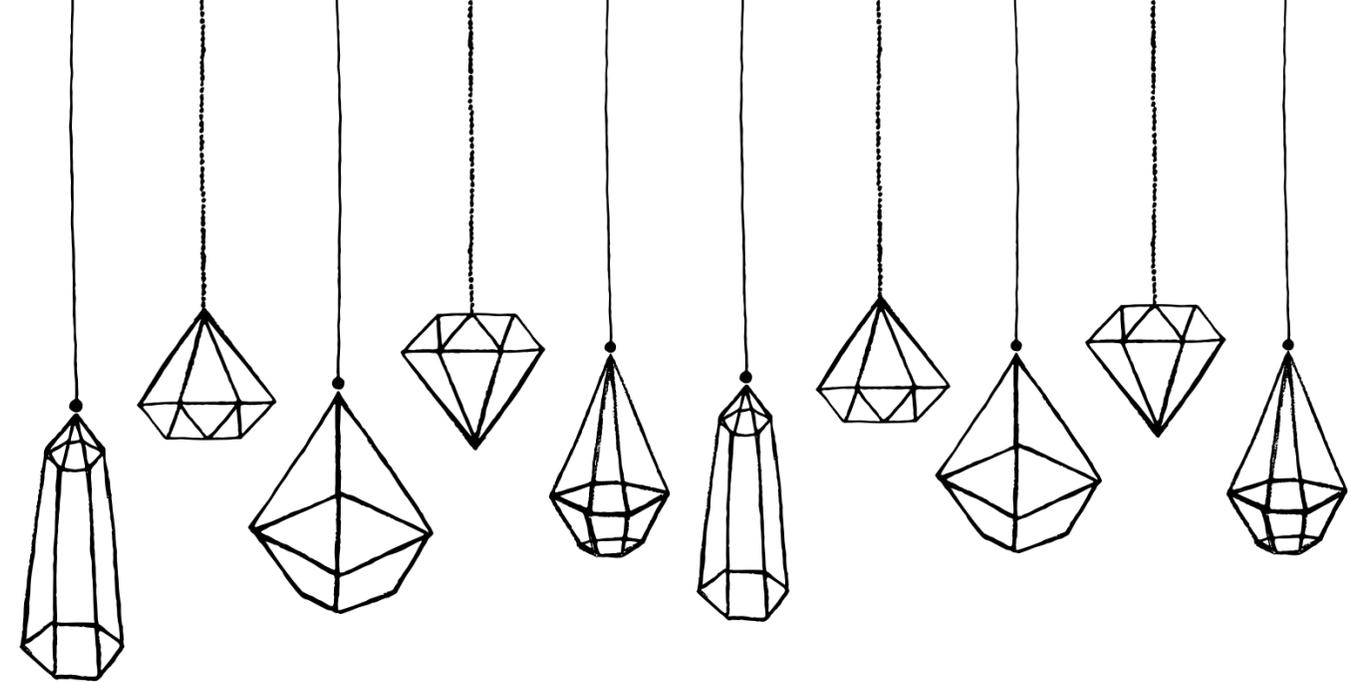
(Cuarzos, plantas)

La tierra está vinculada a la seguridad, la estabilidad y la estructura del hogar.

*Aire:*

(Incensos/ aceites esenciales/ salvia, palo santo, copal)

El aire, conectado con el alma y el aliento de vida, está relacionado con la comunicación, la sabiduría y la eliminación de problemas.



# Decora tu altar

## Honra los elementos

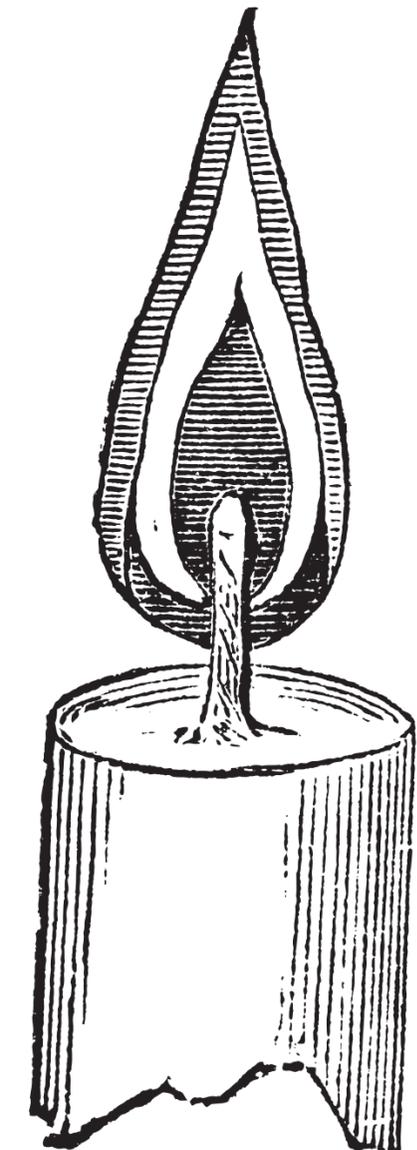
*Fuego:*  
(Velas)

El fuego está ligado a la pasión, la fuerza de voluntad y la energía, y el poder tanto de crear como de destruir.

*Agua:*

(Recipiente con agua)

El agua es un elemento de emociones, curación, limpieza y purificación.

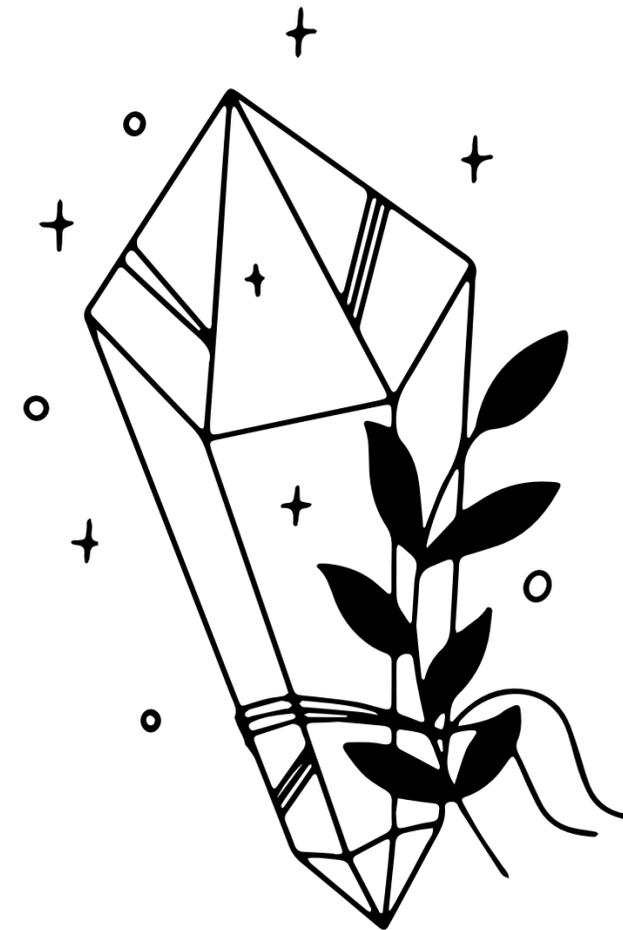


# Decora tu altar

## Cristales o cuarzos

Los cristales se forman a lo largo de milenios aprovechando naturalmente los elementos que le dan vida y el poder de la madre tierra y el universo.

Estos cristales ricos en energía se extraen de las profundidades de este planeta y a través de ellos *podemos conectar y acceder a los poderes curativos del suelo, el sol, la luna y de hecho, el universo entero.*



## ¿Por qué y cómo funcionan los cristales?

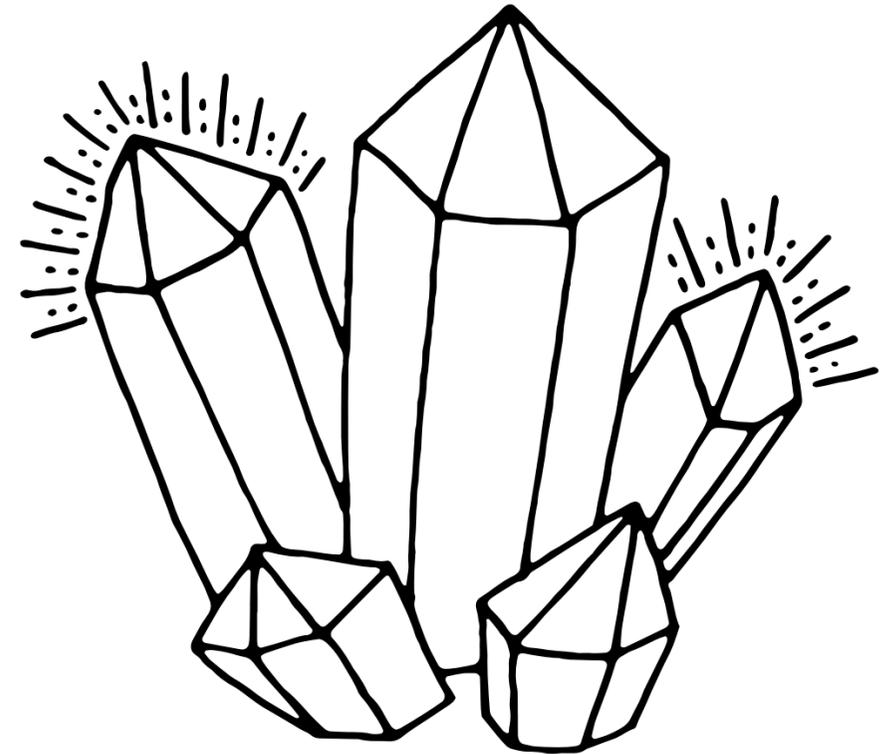
Los cristales se forman bajo la superficie de la tierra a lo largo de muchos, muchos años.

Se crean en rincones ricos en minerales de las profundidades de la tierra.

Múltiples estudios de investigación han demostrado que todo el universo y todo en él, incluidos los cristales está compuesto de vibraciones energéticas.

La energía inherente a un cristal se utiliza para varios propósitos, incluido la curación.

La energía dentro de los cristales funciona como la de un imán que atrae ciertas fuerzas y repele otras.



**Cada cristal vibra con su propia frecuencia** en función de su color, opacidad y estructura interna.

Cuando uno los trae a su entorno, se combinan con la energía de los seres y las cosas cercanas a ellos, de tal manera que *la vibración del cristal y la de aquello que lo rodea se encuentran en algún lugar en el medio.*

**El resultado es que los cristales elevan la frecuencia vibratoria de todo lo que los rodea mientras reducen ligeramente su propia frecuencia.**

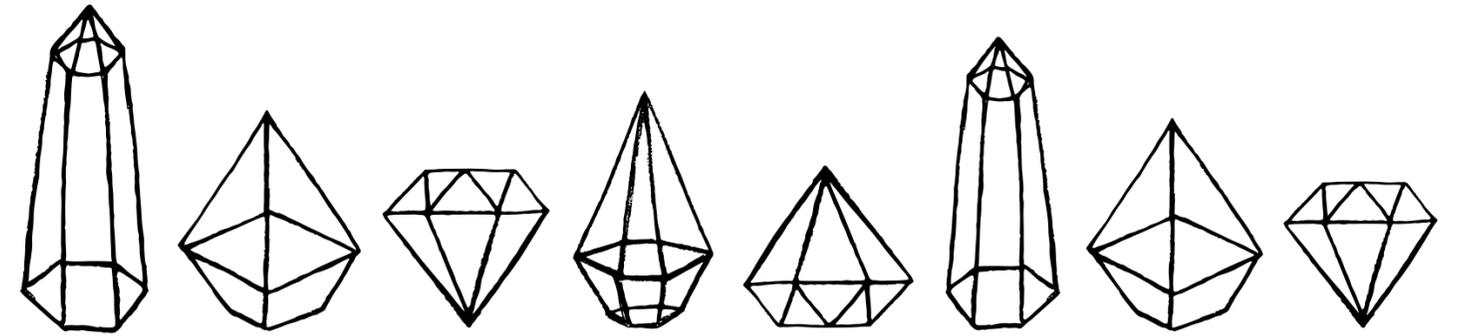


**Cada cristal vibra con su propia frecuencia** en función de su color, opacidad y estructura interna.

Cuando uno los trae a su entorno, se combinan con la energía de los seres y las cosas cercanas a ellos, de tal manera que *la vibración del cristal y la de aquello que lo rodea se encuentran en algún lugar en el medio.*

**El resultado es que los cristales elevan la frecuencia vibratoria de todo lo que los rodea mientras reducen ligeramente su propia frecuencia.**





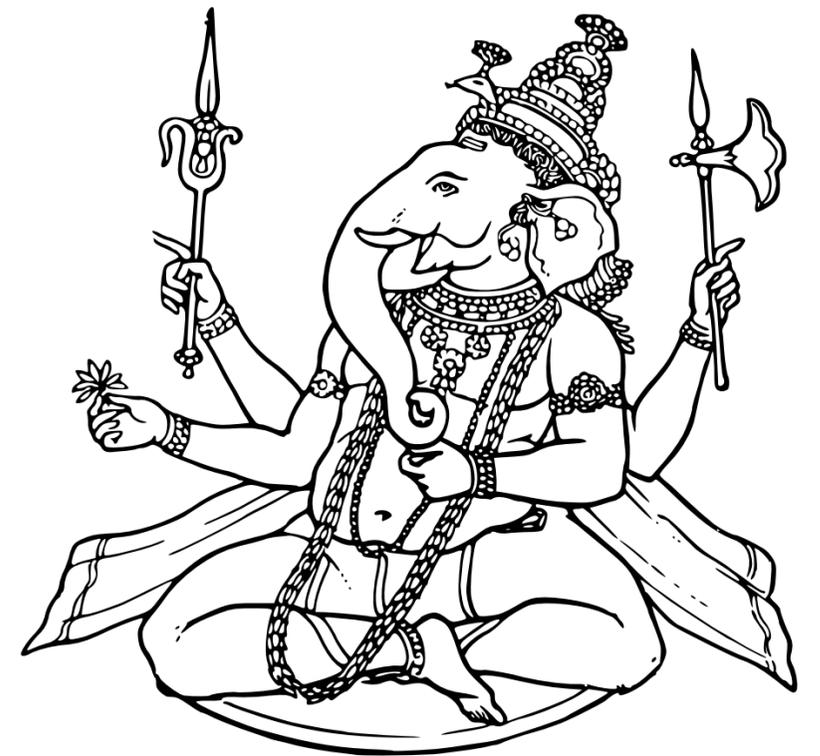
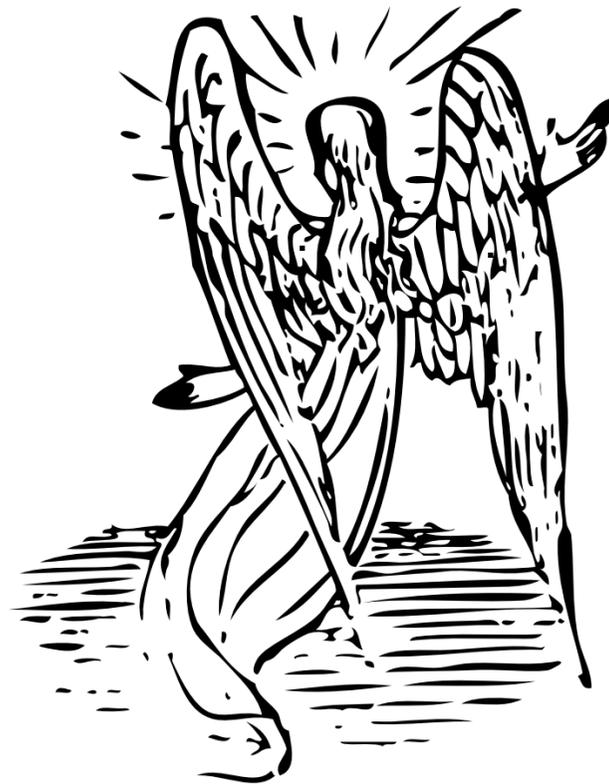
## ¿Qué tamaño de cristal elegir?

Cuanto mayor sea el tamaño del cristal, más potencia puede irradiar.  
Cuanto más pequeño será más corto su rango de alcance.

Pero aunque a veces más grande parece mejor, no siempre es así;  
*los sanadores con cristal más experimentados creen en la curación suave y lenta en lugar de un efecto explosión.*

# Decora tu altar

**Deidades, guías, maestros espirituales, ángeles, arcángeles, animales de poder, etc.**  
Si sientes que alguno puede acompañarte en tu camino a la sanación, súmalo a tu altar.



# Decora tu altar

## Oráculos

Tener un mazo de cartas de tu preferencia puede ayudarte a conectar con mensajes importantes en tu proceso.



¿Qué más podrías sumar a este espacio?

*¿Una foto tuya?-  
¿o de algún ser amado?  
¿Algún talismán o elemento poderoso para ti?*

*¡Es tu espacio, todo está permitido!*

## **¿Por qué y cómo funcionan los cristales?**

Tu altar también es una expresión de tu arte. Es un reflejo orgánico y espiritual de tu historia de vida. Deja que su belleza sea un recordatorio de lo bello que eres. Es una ventana para conectar con los mundos invisibles.