

Tantra Tempel – Training

Meditatie Plek en Altaar

Het is belangrijk om in ieder geval een plekje in jullie huis te maken waar je ongestoord en rustig je oefeningen en meditaties kunt doen.

Het hoeft niet per sé een hele kamer te zijn (is wel fijn natuurlijk), het kan bijvoorbeeld een hoekje in jullie slaapkamer zijn.

Probeer minstens elke dag een kwartier op deze plek te zijn en je oefeningen en meditaties te doen.

Hiermee maak je ook energetisch dat het je eigen plek is.

Een altaar(tje) kan jouw toewijding weergeven om in contact te komen met het Goddelijke in jezelf.

Het altaar kan een lage tafel of kubus zijn die je bedekt met een mooie stof in de kleur die bij jou past op dit moment, bijv. goud, zilver, wit, violet, enz.

Op het altaar plaats je een kaarsje die het licht van het Goddelijke in jou symboliseert en die je kunt aansteken voordat je met een oefening of meditatie begint.

Ook kun je er een kristal op leggen, bijv. helder bergkristal, rozenkwarts (hartsteen). Kristallen vangen energie op en versterken die.

Het kristal op het altaar zal voortdurend de energie absorberen die door jouw meditaties en oefeningen teweeg wordt gebracht. Ze versterken deze energieën al snel, dragen deze over en helpen je zo om dichterbij het Goddelijke in jezelf te komen.

Je kan ook een beeldje, bijv. een Boeddha, Tara, Shiva of Manjushri, op je altaar zetten om zo meer in contact te komen met het Goddelijke in jezelf.

Laat je verder leiden door je eigen creativiteit, zet bijv. bloemen, iets uit de natuur, veren, takjes, enz. op je altaar.

Succes en heel veel plezier met het maken van je persoonlijke meditatie plekje.

