

# FESTIVAL DE WESAK

## Recomendaciones

(Tomadas de la videoconferencia de Master Nona y Master Hector- Abril 24)

### Antes de Wesak

- Los 2 días anteriores (si podemos con mayor anticipación, mejor) son de **PREPARACIÓN.**

#### Preparación Física:

- Tomar baño de agua con sal diario
- Hacer ejercicio físico (pueden ser los que se hacen para la meditación, pero ojalá agregar algo más de ejercicio para limpiar nuestras articulaciones)
- Hacer la Meditación en Corazones Gemelos diariamente (incluso 2 veces al día), ojalá con los pies dentro de un recipiente con agua (tibia) con sal.
- Dieta apropiada. Hay varias **opciones**, pero importante hacer alguna:
  - Limitarse a pan y agua, o
  - Cada uno puede hacer ayuno, según su religión o fe.
  - Ese día de Wesak puede ser tomar sólo agua (opcional)
  - Abstenerse de comer carne de cerdo y pescados sin escamas y si puede, de carne.
  - O comer solo frutas y nueces...
  - Abstenerse totalmente de bebidas alcohólicas.
- Abstenerse de tener relaciones sexuales estos dos días
- Hacer diezmo y servicio (acciones de caridad y ayuda antes de de Wesak
  - (Neutraliza nuestro karma negativo).

#### **Más importante aún:**

#### Preparación Interna:

- Sólo lo que es bueno, saludable y sagrado saldrá de mi y solo eso regresará a mí.
- Sólo lo que es bueno y sano (íntegro) saldrá de mi boca, de mi mente y mi actuar.
  - Observar nuestros pensamientos, nuestras palabras, nuestras acciones (Reflexión interior).
  - Practicar las virtudes (para quienes las conocen o si han hecho el curso Básico, ver el libro)
- Practicar la Regla de Oro: haz a otros lo que tú quieres que otros te haga, y no hagas a otros lo que o quieres que otros te hagan a ti
  - En pensamientos, en palabras, en acciones.

NOTA: Se recomienda recitar durante esos día de preparación La Gran Invocación, 3 veces al día.

### ¿Qué pasa si no me preparo bien?

- Si no me purifico, la inmensa energía sutil que desciende en la meditación, estará en conflicto con la energía densa que encuentra en mí y así la capacidad de absorber y aprovechar la energía que desciende, se verá afectada.
- La energía espiritual que desciende, en vez de bendecirte a ti, a tu familia y al mundo, va a ser utilizada para purificarte a ti mismo, ya que no lo estás. En cambio, si estás purificado, puedes aprovecharla mucho más.

## Durante el día de WESAK

### **WESAK ES PARA RECIBIR LA ENERGÍA.**

- Recuerda vestir de blanco o un color claro para la meditación.
- Ten una botella o recipiente con agua frente a ti durante la meditación, para que se llene de bendiciones. Queda agua consagrada para ser utilizada luego.
- Ten enfrente un cuaderno para escribir apenas termine la meditación, las experiencias que tengas durante la meditación.
- Colocarse mirando al oriente (Este) durante la meditación.
- Si te sientes incómodo durante la meditación, abre tus ojos y sigue sereno y haciendo conciencia.
- Si quieres puedes pedir por tu sanación en la meditación y ser muy receptivo para recibirla.
- Bendice a tu familia durante la meditación y perdona a tus seres queridos, puedes visualizar que se abrazan y están llenos de paz, incluido tú, y visualizar a todos sonriendo y felices.
- Ten enfrente tus deseos, proyectos, objetivos, kriyashaktis para ser bendecidos.

NOTA: En general cultiva tu humor, tu alegría tu felicidad y compártela (no ser demasiado serios)

## Después de Wesak

Después es tiempo para **dar y compartir: Tiempo de DISTRIBUCIÓN de la energía:**

Durante los 2 días siguientes a Wesak:

- Puedes pedir para que tus deseos sean bendecidos
- Pide bendiciones y bendice a otros a través de la Meditación en Corazones Gemelos
- Son muy buenos esos días para hacer sanación.
- Son días poderosos para servir y para diezmar o dar más.
- Debes manifestar físicamente tu bondad en el diario vivir, todos los días..
- Tratar de mantener la energía, las bendiciones y la actitud de estos días el mayor tiempo posible, meses y ojalá todo el año, todos los días del año.