

Einen Altar einrichten

Ein Altar ist für Yogapraktizierende ein hervorragendes Hilfsmittel für die spirituelle Praxis. Er hat folgende wichtige Funktionen:

- Hilft dem Praktizierenden seinen Geist anhand von Figuren, Bildern u.ä. gezielt auf das Göttliche zu richten.
- Schafft eine energetisch dauerhafte Präsenz der göttlichen Energie.
- Wirkt als Kanal zum Göttlichen (insbesondere die Hauptmurti)
- Vor dem Altar ist der ideale Platz für Meditation und Yogapraxis.

Ort des Altars

- Ruhiger Ort in einem Zimmer.
- Dort wo Du meditierst und idealerweise Dein Yoga praktizierst.
- Vor einer geschlossenen Wand (kein Fenster o.ä.).
- Auf einem kleinen Tisch o.ä.
 - Traditionell mit Marmoroberflächen oder aus Naturmaterial.
 - Idealerweise in der Höhe, dass Du gut auf die Hauptmurti blicken kannst.
– Andernfalls so gut sichtbar wie möglich.
- Altar sollte immer an dem Ort bleiben können.

Gegenstände auf dem Altar

- Falls Oberfläche vom Tisch zu künstlich o.ä. wirkt, kannst Du ein schönes Tuch als Unterlage auf den Tisch legen.
- **Hauptmurti** (Murti = Verkörperung /Abbild)
 - Größte Figur auf dem Altar, die eine Gottheit darstellt.
 - Verkörperung des göttlich energetischen Hauptaspekts Deines Altars-
 - Aspekt, mit dem Du Dich am stärksten verbunden fühlst bzw. verbinden möchtest.
 - Lass Dir Zeit um herauszufinden, welcher Aspekt dies ist.
 - **Nutze dazu auch das 4. Ausbildungswochenende an welchen die Hauptgottheiten behandelt werden**
 - Ist idealerweise aus Marmor, Metall (Messing, Bronze o.ä.) oder Naturmaterialien

- **Nebenmurtis**
 - Nebenmurtis verkörpern zusätzliche Aspekte
 - Wenn die Hauptmurti nicht Ganesha ist, dann einen kleinen Ganesha
 - Verkörpert vor allem die Aspekte der Beseitigung aller Hindernisse, des Anfangs
 - **Nutze dazu auch das 4. Ausbildungswochenende an welchen die Hauptgottheiten behandelt werden**
 - Beliebte Nebenmurtis sind, wenn sie nicht Hauptmurti sind, Shiva, Lakshmi, Saraswati, Hanuman, Krishna
 - Idealerweise ist auch die Nebenmurti aus Marmor, Metall (Messing, Bronze o.ä.) oder Naturmaterialien
 - Kann auch in Form eines Bildes aufgestellt werden.
 - Wie viele Nebenmurtis Du aufstellst, entscheidest Du.

- **Kerze**
 - Symbolisiert das Licht, Feuer und die aufsteigende Energie in Richtung des Göttlichen.
 - Beim Verbrennen entsteht zudem Prana.
 - Traditionell werden auch Öllampen verwendet
 - Löschen der Kerze
 - Idealerweise nicht pusten oder wenn nicht anders möglich mit Hand hinter der Kerze
 - Mit Kerzenlöscher
 - Mit geübter (!) schneller Handbewegung über der Kerze
 - Methoden sollen ausgeatmetes verbrauchtes Prana vom Altar fernhalten.

- **Bild eines Meisters**
 - Bild von einer Yogapersonlichkeit, die Du als Guru (Lehrer) bzw. Meister/in empfindest.
 - Es können auch mehrere Bilder sein.
 - Im Deeper.Sense.Yoga stellen wir vor allem Bilder auf von:
 - Shri Mataji Nirmala Devi
 - Swami Shivananda
 - Jesus

- **Aspekt der Liebe**
 - Blumen, Pflanzen, Räucherstäbchen und/oder etwas, das Du mit dem Aspekt verbindest.

- **Zusätzliche Gegenstände**

- Du kannst zusätzlich Gegenstände auf dem Altar platzieren, die Dir wichtig sind.
- Beachte dabei folgendes in Bezug auf die Gegenstände:
 - Sollten für Dich spirituelle Bedeutung haben.
 - Sollten positive, förderliche, unterstützende und liebevoll verbundene Bedeutung haben.

Reinigung

- Altar sollte immer physisch und energetisch sauber gehalten werden.
Das bedeutet:
 - Regelmäßiges säubern
 - Mit sauberen Lappen und Tüchern
 - Idealerweise mit Rosenwasser
 - klares sauberes Wasser
 - Keine Gegenstände bewusst oder versehentlich auf dem Altar ablegen.
 - Keine Lebensmittel auf Altar legen.
 - Aufstellen vor dem Altar wie traditionell gemacht, um Nahrung energetisch aufzuladen z.B. in Satsängen oder Verehrungsritualen (z.B. Pujas)

Umgang mit dem Altar

- Der Altar ist ein Ort der liebevollen Zuwendung und ihm sollte in dieser Haltung begegnet werden.
- Du kannst ein eigenes Ritual etablieren.
- Hier eine Empfehlung für ein Ritual:
 - Stell oder setze Dich ruhig vor Deinen Altar
 - Zünde Kerze und wenn Du magst Räucherstäbchen an.
 - Falte die Hände in Namaste.
 - Schau auf die Hauptmurti und das Bild Deines Meisters.
 - Nimm gedanklich Kontakt auf (z.B. Begrüßung, Bedanken).
 - Verneige Dich in Deiner Art vor dem Altar.
 - Bleibe im energetischen Kontakt.
 - Du kannst Dank, Wunsch, Hingabe gedanklich formulieren.
 - Aufrichten und kurz verweilen.
 - Bleibe noch im Kontakt mit geschlossenen Augen.
 - Fühle die Schwingung vom Altar.
 - Öffne die Augen und halte den Blick noch kurz auf dem Altar.
 - Steh achtsam auf bzw. wende Dich achtsam vom Altar ab.
 - In dieses Ritual kannst Du auch Deine Meditationspraxis integrieren.

Ob und wie genau Du Dir einen Altar bzw. Deinen Meditations- und Yogaplatz einrichten möchtest, ist allein Deine Entscheidung.

Alles hier Genannte sind Empfehlungen, die sich auf traditionelle Empfehlungen beziehen und die wir aufgrund unserer eigenen Erfahrungen als hilfreich und wirksam erfahren haben.

Bücher für das weitere Studium in der DSYLA

Hatha Yoga Pradipika

Der klassische Text zum Hatha-Yoga mit Kommentar von Sukadev Bretz

Ausgabe 2024

ISBN-10: 3943376729

ISBN-13: 978-3943376722

<https://shop.yoga-vidya.de/de/yoga-vidya-verlag/buecher/hatha-yoga-pradipika-svatmarama>

Die Bhagavad-Gita für Menschen von heute

von Sukadev Bretz

Ausgabe 2016

ISBN-10: 3943376095

ISBN-13: 978-3943376098

<https://shop.yoga-vidya.de/de/yoga-vidya-verlag/buecher/bhagavad-gita-deutsch>