

# Spiegel des Herzens

Schaffen Sie mit einem liebevoll eingerichteten Hausaltar einen Ort der Dankbarkeit und Inspiration, an dem Sie das ehren können, was Sie wertschätzen und was Sie in sich selbst stärken möchten.

Von Lauren Ladoceour und Christina Raftery



**ALTÄRE SIND ORTE DER VEREHRUNG** – Orte, die Sie durch Yoga oder Meditation mit der Energie Ihrer Praxis erfüllen können. Stellen Sie sich den Altar als physische Manifestation Ihrer inneren spirituellen Landschaft vor. Ein kunstvoll mit Bildern und Objekten ausgestatteter Altar erinnert Sie an Ihr bestmögliches Ich und gibt Ihnen die Möglichkeit, bewusst über die Dinge nachzudenken, die Sie sonst als selbstverständlich erachten. Er ist ein Ort des Trostes und der Ruhe, der Ihre spirituelle Energie aufnimmt. Wenn Sie davor sitzen, gibt er diese Energie wieder an Sie zurück.

Egal, ob Sie vor Ihrem Altar meditieren, Asanas üben oder einfach im Vorübergehen einen Moment lang innehalten – ein persönlicher Altar ist eine wunderschöne Art, sich wieder mit den tiefsten Intentionen für Ihre Praxis und Ihr Leben zu verbinden. Womit Sie ihn ausstatten, bleibt Ihnen überlassen: „Ein Altar ist ein Spiegel des Herzens. Er reflektiert die Energien, Eigenschaften und die Liebe, die Sie in sich tragen“, sagt Kirtan-Musiker Sean Johnson.

## Mitten ins Herz

Jeden Morgen sitzt Sean Johnson, Yogalehrer und Gründer der „Sean Johnson and the Wild Lotus Band“, vor seinem Altar. Dort singt er, meditiert und bringt sich wieder ins Gleichgewicht. Johnson errichtete sich seinen Altar in einem gemauerten Kamin im Wohnzimmer seines Hauses in New Orleans, wo er zusammen mit seiner Partnerin Farah lebt. Der Ort des Altars, so Johnson, sei ebenso symbolisch wie die Gegenstände, die er dort aufgestellt hat: „Genau wie ein Kamin ist der Altar eine Feuerstelle für mich. Diesen Ort suche ich auf, wenn ich meine Seele und meine Verbindung zu den wichtigen und inspirierenden Dingen des Lebens neu entfachen will.“

Auf Johnsons Altar stehen Bilder von Gottheiten, die Eigenschaften symbolisieren, mit denen er in Verbindung treten möchte. „Ich habe einen Buddha mit dickem Bauch dort stehen, der mich daran erinnert, dass hinter jedem Schmerz Freude und Süße ist“, erklärt der Musiker. „Ich singe zu Saraswati, der Göttin der Künste, um mich zu inspirieren. Und auch wenn das nicht direkt eine Gottheit ist, habe ich immer das Bild einer Lotusblüte auf meinem Altar, um mich daran zu erinnern, dass sogar in dunklen Zeiten etwas Schönes entsteht, das ohne die Herausforderungen niemals in mein Leben getreten wäre.“



Auf Sean Johnsons Altar

### Spiegel

Er erinnert mich daran, dass mein Altar eine Reflektion dessen ist, was bereits in mir vorhanden ist.

### JA-Karte

Die Karte habe ich von meinen Eltern bekommen. Sie ist aus ihrer Hochzeitseinladung ausgeschnitten und erinnert mich daran, immer wieder „Ja“ zum Leben zu sagen.

### Kindheitsfotos

Sie erinnern mich daran, spielerisch zu bleiben und meine Eltern wertzuschätzen.

### Gottheiten

Hanuman erinnert mich daran, ein guter Freund und Diener der Liebe zu sein. Shiva erinnert mich daran, mit den Rätseln des Lebens zu tanzen, anstatt mich gegen sie wehren zu wollen oder mich von unerwarteten Ereignissen lähmen zu lassen.

### Mardi-Gras-Perlen

Ich habe sie zusätzlich zu der traditionellen Mala auf meinem Altar. Sie symbolisieren meine Verbindung zu New Orleans und erinnern mich daran, das Leben als Fest der Freude zu betrachten.

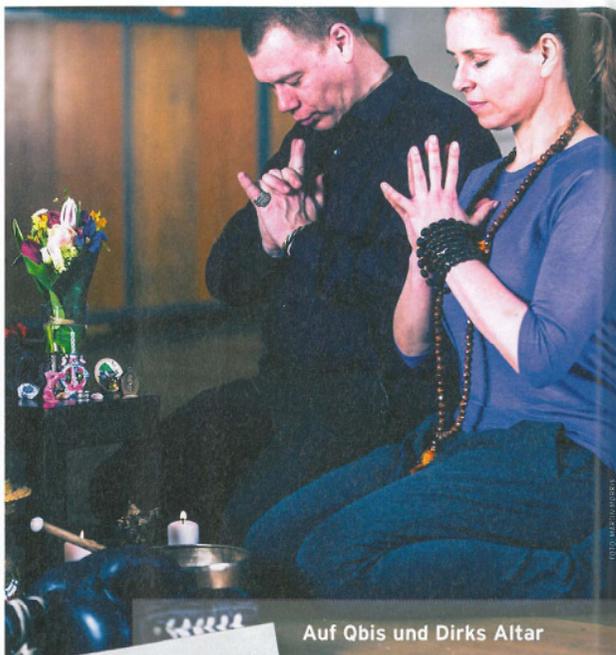
## Innere Kraft

Andrea „Qbi“ Kubasch und Dirk Bennewitz, Gründer von Power Yoga Germany in Hamburg, haben ihren Altar im Wohnzimmer errichtet, dem Ort, an dem sie zur Ruhe kommen und sich energetisch wieder aufladen. „Hier arbeiten wir nicht, sondern versuchen ausschliesslich Regeneration und Entspannung stattfinden zu lassen“, berichtet Qbi.

Dirk Bennewitz hat bereits seit Kindertagen einen Altar. In seiner Familie war Spiritualität ein vollkommen normaler Gedanke. Die ganze Familie hat sich in der Kampfkunst Aikido geübt, bei der es, wie im Yoga, um die Harmonisierung von Energien, um Frieden und Einheit geht. Sein Vater Gord war einer der ersten, der diese Kampfkunst in den 1960ern in Deutschland bekannt machte und seitdem höchste Leistungsgrade erreichte.

In japanischen Dojos (übersetzt „Ort des Weges“, vergleichbar mit Shala) ist es Tradition, einen „Kamiza“ (Schrein/Altar) zu haben. Dieser Altar macht aus einem gewöhnlichen Raum einen besonderen, der den Übenden als Ort der eigenen Vervollkommnung dient. Beim Betreten und Verlassen des Raumes wird sich kurz in seine Richtung verneigt. „Das ist übrigens auch bei den Schülern in unseren Yogastudios üblich“, erzählt Dirk Bennewitz.

Vor ihrem Hausaltar üben sich Qbi und Dirk in Meditation: „Er dient als Ort innerer Einkehr und Erinnerung daran, was wir bereits erreicht haben, an welchen faszinierenden Orten wir waren und wo wir stolz auf die eigene Disziplin gewesen sind. Diese Gedanken kommen dann wieder zurück in unser Bewusstsein und geben uns neue innere Kraft.“



Auf Qbis und Dirks Altar



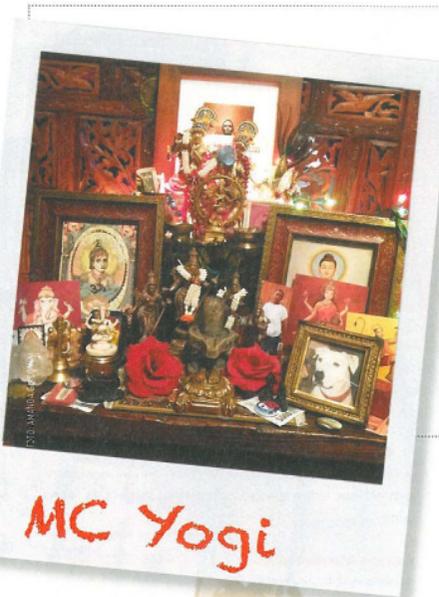
Qbi und Dirk

### Im Zentrum: Götterfigur Ganesha

Er erinnert uns an daran, dass der „Setzer“ und der „Beseitiger“ von Hindernissen in einem Charakter zusammengefasst sind, wie zwei Seiten einer Medaille. Wir sind für Ganeshas Kraft sehr dankbar, denn wir lernen viel durch sie. Außerdem finden wir Ganesha höchst sympathisch, da er auch als verspielt, gütig und clever gilt und genauso gerne Süßes mag wie wir.

### Schwert

Das Schwert ist das Symbol der Samurai, die gefürchtete Krieger, aber auch begnadete Künstler waren. Jeder Samurai musste sich auch in einer der „schönen Künste“ üben. Dazu gehörten unter anderem Malerei oder Musik. Außerdem ist das Schwert das Symbol dafür, zu üben, um niemals kämpfen zu müssen. Es repräsentiert die innere Disziplin und Hingabe an die Sache (das Leben) - im Yoga am ehesten mit „Tapas“ zu vergleichen.



### Auf MC Yogis Altar

#### Lichter

Sie stehen für die Energie und Liebe, die ich empfinde. Wenn man etwas erhellt und beleuchtet, gibt man ihm Liebe.

#### Inspirierende Portraits

Wenn ich das Bild von Gandhi betrachte, löst es etwas in mir aus und erinnert mich daran, in das Erlebnis von Yoga einzutauchen.

#### Frische Blumen

Sie sind eine Gabe der Liebe an die Liebe, der Schönheit an die Schönheit.

#### Fotos von lieben Menschen

Die Pflegemutter meines Freundes Reggie hat mir ein Foto von ihm gegeben und bat mich, für ihn zu beten, nachdem er ins Jugendgefängnis musste.

## Heilige Energie

Wenn er zuhause in Nordkalifornien ist, verbringt Yogalehrer und Musiker MC Yogi (alias Nicholas Giacomini) den Morgen in einem ruhigen Zimmer vor seinem größten Altar, wo er 10 bis 30 Minuten meditiert. „Das bereitet meinen Geist auf den Tag vor. Es ist nur eine Ecke in meinem Haus, aber die Luft fühlt sich dort ein wenig anders an“, erzählt der für seine poetischen Rap-Songs über Hindugottheiten, Liebe und Hingabe bekannt gewordene Künstler.

Sein Zuhause ist mit zahlreichen Erinnerungen in Form von Altären gefüllt. Diese Orte, die ihn an die Hingabe erinnern, sind mit vielen Bildern und Objekten bestückt, die eine besondere Bedeutung für ihn haben: Andenken an seine Reisen nach Indien und Europa, Portraits von Engeln und Gottheiten, Gemälde seiner Frau Amanda Giacomini und ein Foto seines Rettungshundes Mo.

Nach traditionellen indischen Glaubensvorstellungen können Objekte die Liebe dessen enthalten, der sie ihnen gewidmet hat, erklärt MC Yogi. „Wir haben in Indien einen Berg besucht, der seit Tausenden von Jahren verehrt wird. Er unterscheidet sich äußerlich nicht von den anderen Bergen, aber da die Menschen ihm unvermindert ihre Liebe widmen, strahlt er Kraft und Energie aus. Altäre sind genauso: Sie sind ein Weg, um Liebe und Hingabe auszudrücken, und vor allem sind sie eine Reflektion des eigenen Inneren.“

#### Boxhandschuhe

Sie liegen dort für das Vertrauen in die eigene Kraft, die aus stetiger Übung erwächst.

#### Breakdancer

Er steht für die Leichtigkeit in schwierigen Positionen und die Freude an der Bewegung. Dirk war in den 1980er-Jahren auch Breakdancer!

#### Drachen

Der Drache ist ein chinesisches Glückssymbol. Er steht für die Integration der eigenen Schattenseiten, um zu einem vollkommeneren Wesen zu werden. Er ist siegreich in allen Kämpfen, die die Hindernisse bei der eigenen Entwicklung symbolisieren.

#### Die grüne Tara

Sie ist die mitfühlende Weise, die Wünsche erfüllen kann. Gleichzeitig beschützt sie vor Gefahren, sie wacht über unseren Altar. Wir haben sie von einem Mönch während unserer Bhutanreise geschenkt bekommen.

#### Die Muscheln und der Stein

Das sind Gegenstände vom Ostseestrand in der Lübecker Bucht. Wir sind beide Lübecker und haben dort die ersten 20 Jahre unseres Lebens verbracht. Die Ostsee symbolisiert für uns gleichzeitig Heimat sowie Rückzugs- und Kraftort. Einen kleinen Teil davon haben wir auf unserem Altar.

#### Ring und Gefäß

Dieser Ring (gestaltet mit dem Mantra Om Mani Padme Hum) ist ein Gegenstand, den wir von einer Reise in den Himalaya mitgebracht haben. Auch das Gefäß mit einem heiligen Mantra ist ein Geschenk aus einem der heiligsten Orte in Bhutan, dem Buddhistischen Kloster Taktshang. Es ist bekannter unter dem Namen „Tigernest“ und befindet sich auf über 3000 Metern Höhe - eine Erinnerung an einen besonderen und geweihten Ort.



## Klang der Einheit

Bereits der Ort, an dem sie sich kennenlernten, ist Satyaa und Pari heilig: Nachdem beide einige Jahre lang bei Osho ihre spirituelle Essenz erkundeten, führten die Wege der beiden Künstler ins nordindische Lucknow. Dort wohnten und lernten sie als Schüler von HWL Poonja, liebevoll „Papaji“ genannt, und konnte nicht nur ihre überbordende Begeisterung für Musik und Tanz, sondern auch als Bhaktas in Hingabe an die universelle Einheit leben.

Den Geist dieses heiligen Ortes hat das erfolgreiche Kirtan-Duo, das mittlerweile mühelos große Konzerthallen mit Energie füllt, auch in ihr Haus in München übertragen, wo sich in jedem Raum ein Altar befindet. Der große Altar im Musikraum und die kleineren Altäre, die mal prominent, mal eher beiläufig platziert sind, fügen sich nahtlos in die restliche Einrichtung und ihr Alltagsleben ein. So wie wir Gott direkt in uns selbst finden können, sind auch heilige Orte kaum vom Rest der Welt zu trennen: „Das alltägliche Leben ist auch das einzige heilige Leben“, lautet Satyaas und Paris Überzeugung.



### Auf Satyaas und Paris Altar

**Im Zentrum: Götterfigur Saraswati**  
Diese Figur haben wir aus Rishikesh mitgebracht. Als Göttin der Künste, der Weisheit und der Intuition steht Saraswati für alles, was uns für unsere Musik und unser Leben inspiriert.

#### Bilder von Papaji

Diese Aufnahmen unseres Gurus bedeuten uns sehr viel, weil sie ihn in Alltagssituationen zeigen. Auf einem Bild befindet er sich im Warteraum eines indischen Bahnhofs. Ein Schüler nutzte die Gelegenheit, seine Füße mit Lotusblüten zu schmücken. Auch das Foto, auf dem er in seinem Ganesha-Shirt ruht, lieben wir sehr. Papaji war ein Familienmensch. Als wir 1995 in seinem Haus in Lucknow heirateten, sagte er uns: „Ihr gehört nicht einander. Ihr gehört der Liebe.“

#### Oshos Buch „The True Name“

Ohne unsere Begegnung mit Osho, von dem wir viele Jahre unmittelbar lernen konnten, wären wir heute nicht da, wo wir sind.

#### Foto von Anandamayl Ma

Vor allem eine Inspiration für Satyaa: „Bei jedem Blick auf das Bild dieser indischen Heiligen und immer, wenn ich etwas von ihr lese, fühle ich eine tiefe Verbindung.“

## GÖTTLICHE GESTALTUNG

### SCHAFFEN SIE EINEN HEILIGEN ORT, DER IHRE PRAXIS INSPIRIERT.

#### Eine Intention festlegen

Schließen Sie die Augen und denken Sie über die Intention für Ihren Altar nach. Vielleicht soll er Sie kreativ inspirieren oder Dankbarkeit ausdrücken. Er könnte einer Person gewidmet sein (auch Ihnen selbst), die Heilung braucht, oder jemandem, mit dem Sie Probleme haben. Die häufigste Absicht besteht darin, einfach einen heiligen Ort zu erschaffen, der die Energie Ihrer Yoga- und Meditationspraxis widerspiegelt.

#### Einen Ort finden

Als nächstes suchen Sie den richtigen Platz für Ihren Altar, idealerweise an einem ruhigen und privaten Ort. Es kann auch nur eine Ecke Ihrer Kommode sein – was einem Altar seine Energie verleiht, ist der Geist, mit dem Sie ihn erfüllen. Wenn Sie sich für einen Ort entschieden haben, überlegen Sie, ob Sie Ihre Yogamatte oder Ihr Meditationskissen davor platzieren wollen.

#### Sammeln

Statten Sie Ihren Altar mit Gegenständen aus, die eine besondere Bedeutung für Sie haben. Das können Fotos, Blumen, Bilder von Gottheiten oder sogar Süßigkeiten sein (in der hinduistischen Tradition wird der Gottheit vor dem Gebet Prasad, eine meist süße Opferspeise, dargeboten). Wenn keine Gottheit oder kein spirituelles Bild Sie besonders anspricht, macht das nichts. Es gibt keine Regeln dafür, was auf einem Altar stehen sollte. „Das Wichtigste ist, dass Sie etwas auswählen, auf das Sie Ihre eigene Hingabe richten können“, empfiehlt Sean Johnson.

#### Abwechslung

Ihre Intention kann sich von Tag zu Tag oder Woche zu Woche verändern. Ihr Altar kann das auch. Tauschen Sie die Bilder aus, ersetzen Sie getrocknete Blumen gegen frische und fügen Sie Ihrem Altar stets neue Gegenstände hinzu, die Sie ansprechen und in Ihrem Leben von Bedeutung sind.



Hausaltäre sind so verschieden wie die Menschen, zu denen sie gehören: Hier eine Auswahl der YOGA JOURNAL-Redaktion (Verena Hertlein, Alice Hönigschmid, Verena Kling und Laura Hirsch).

