

Leseprobe aus: **Kraftplätze für deine Seele** von Antara Reimann.
Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages.
Alle Rechte vorbehalten.

PRANAHAUS[®]
Alles Gute für Körper, Geist und Seele

Hier geht's zum Buch

[>> Kraftplätze für deine Seele](#)

Antara Reimann

KRAFTPLÄTZE

für deine
Seele

Eigene heilige
Räume gestalten



Du findest in diesem Buch
Beispielaltäre zu vielen
verschiedenen Themen:

- Der Hausaltar
- Der Ahnenaltar
- Das Liebespaar
- Deine Männlichkeit und
deine Weiblichkeit
- Der Seelenblick
- Dein magisches Gefäß
- Eine neue Arbeitsstelle
- Zwischenmenschliche Konflikte
- Selbstheilungskräfte
stimulieren
- Sterbebegleitung/
Abschied nehmen
- Geburt – Vorbereitung
und Ankunft
- Übergang zur weisen Alten
- Anrufung der Elemente
- Deine geistigen Helfer
- Dankesaltar





Deine Absicht formt die Vollkommenheit.
Deine Klarheit erschafft lebendige Entwicklung.
Deine Herzenschwingung erkennt, was richtig ist.
Wisse, dass du Kraftvolles entstehen lässt.
Sei du die Veränderung, die dein Leben bereichert.

Mögest du Vertrauen finden in dein Sein.

Dieses Buch ist allen Menschen auf dieser Erde gewidmet,
die sich wieder an die natürlichen Gegebenheiten
des Lebens erinnern möchten.
Möge es dir Inspiration und Antrieb sein,
das Steuerrad in deinem Leben zu ergreifen.



INHALT

VORWORT	6
KRAFTPLÄTZE – BESONDERE ORTE.....	9
Natürlich entstandene Kraftorte	10
Wodurch entstehen natürliche Kraftplätze?.....	11
Arbeiten mit diesen natürlichen Kraftquellen	13
Erkennungszeichen in der Natur	13
Von Menschen geformte Kraftplätze	16
Die klare Absicht.....	18
Der ideale Ort	19
Reinigung und Segnung eines Ortes	20
Energetische Reinigung eines Raumes	21
Segnung eines Raumes.....	26
Wirkung verschiedener Elemente und Symbole.....	28
Die Farben.....	30
Die Gegenstände.....	32
Die Pflanzen.....	35
Die Formen	40
GESTALTUNG DEINER PERSÖNLICHEN SEELENPLÄTZE.....	43
Gemeinschaftsaltäre	45
Der Hausaltar	46
Der Ahnenaltar	54
Das Liebespaar	59

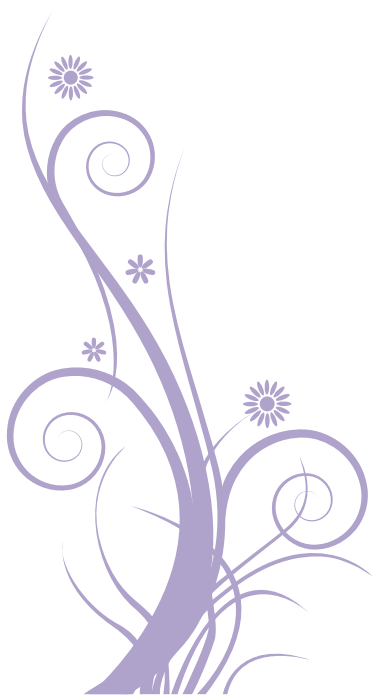




Persönliche Altäre	64
Deine Weiblichkeit und deine Männlichkeit	66
Der Seelenblick	73
Die Wunschartäre	76
Dein magisches Gefäß.....	78
Eine neue Arbeitsstelle.....	87
Prozessaltäre	92
Zwischenmenschliche Konflikte	93
Selbsteilungskräfte stimulieren.....	103
Abschied und Neubeginn	108
Sterbebegleitung/Abschied nehmen.....	109
Geburt – Vorbereitung und Ankunft.....	114
Übergang zur weisen Alten	118
Arbeit mit der Geistigen Welt	126
Anrufung der Elemente	127
Deine geistigen Helfer.....	133
Dankesaltar.....	139
RESÜMEE	146
DANKSAGUNG	147
ÜBER DIE AUTORIN	148
BILDNACHWEIS	150



KRAFTPLÄTZE — besondere Orte



Ein Kraftplatz ist ein besonderer Ort oder Platz, an dem wir uns wohl- und angenommen fühlen und nach dessen Besuch wir geklärt und erholt sind. Seine Energie fördert unsere Konzentration auf das Wesentliche. Durch die Ausgestaltung dieses besonderen Platzes wird offensichtlich, was uns am Herzen liegt. Errichtest du an einem dieser berührenden Orte einen Altar, so entsteht durch dessen Wirkung ein Kraftplatz, an dem sich deine Seele wohlfühlt. Ein Seelenort entsteht. Deine geistige Ausrichtung fördert deine Zentrierung auf das Thema, und aus dem spirituellen Kontakt zur Natur entsteht Heilung für dich. Es gibt unzählige Varianten, diese besondere Atmosphäre zu erschaffen. Wir können in der Natur nach geeigneten Plätzen suchen und uns natürlich entstandener Kraftplätze bedienen. Ebenso können wir selbst Kraftfelder errichten, wenn wir uns auf die Besonderheit dieses Platzes einlassen und fokussierte Akzente setzen.

Ein Seelenort braucht nicht schön zu sein, er muss keinem anderen Menschen gefallen. Seine Aufgabe liegt in der Wirkung. Mit der richtigen Intention aufgebaut, dient dir dieser Ort zur Heilung und Entwicklung.

Der ideale Ort

Lasse dich von deinem Gefühl führen, und finde so den geeigneten Platz. Wähle den Standort so, dass du dich damit wohlfühlst und deinen Altar auch für eine längere Zeit wirken lassen möchtest. Bringe bereits vorhandene unterstützende Gegebenheiten mit ein. Eine zwischen zwei Büschen verborgene Ecke, in die du dich zurückziehen kannst und die auch in deiner Abwesenheit gut behütet wird, bietet auch größeren Seelenplätzen Raum. Dein Lieblingsplatz an einem kleinen Bach, der ruhig und versteckt liegt, kann von dir zu einem Seelenort geformt werden. Ein Hocker oder Beistelltisch in deinem Wohnraum, ein Regalboden, eine Anrichte oder die Fensterbank geben Raum, um

hier einen Platz zu gestalten, der dich zentriert und weiterbringt. Möglichkeiten gibt es viele. Achte darauf, dass dein besonderer Seelenplatz von keinen weiteren Personen oder Tieren berührt wird. Es ist dein Kraftmagnet und sollte ausschließlich von dir verändert werden. Du steuerst die Veränderung und die damit verbundene Entwicklung.

Gleichwohl kannst du besondere Kraftplätze auch zusammen mit anderen Menschen gestalten. Wenn sich beispielsweise ein neues Familienmitglied ankündigt oder eine Trennung oder gar ein Tod vorauszusehen ist, kann von allen Betroffenen gemeinsam ein besonderer Altar gestaltet werden. Somit wird ein heiliger Platz erschaffen, und die Situation wird ins Bewusstsein aller gerufen.





Gestaltung deiner persönlichen SEELENPLÄTZE



Jeder von dir erschaffene heilige Raum nährt deine Seele, unterstützt dein körperliches Sein und dich als Menschen mit allen deinen Anteilen. Jeder Altar, den du gestaltest, und sei er noch so klein, hält das Feld aufrecht, in dem sich deine Absicht entwickeln wird. Ein einfaches Tuch oder ein Stück Leder, das du auf den Boden legst und worauf du eine Kerze, ein paar Früchte oder Beeren, Zapfen oder Steine platzierst, kann dich unterstützen, dein Vorhaben im Blick zu behalten. Die Energie steigt an diesem Platz an und nährt die Kraft dieses Ortes immer mehr. Aus der Liebe deines Seins heraus formst du einen Seelenort. Dein Altar muss nicht immer aufwendig gestaltet und für jeden sofort erkennbar sein. Je übersichtlicher sich dein Vorhaben zeigt, desto eher bist du vielleicht bereit, deinen spontanen Impulsen zu folgen.

Die Möglichkeiten, Kraftplätze für deine Seele und damit heilende Orte zu erschaffen, sind grenzenlos. Es ist mir eine besondere



Freude, dich mit diesem Buch in den Zauber dieser Vielfalt einzuführen und dich bei deinen eigenen Erfahrungen zu begleiten. Du findest im Folgenden viele Beispielaltäre mit Hinweisen und Anregungen dazu, für jede Gelegenheit den passenden Seelenaltar zu deiner Unterstützung errichten zu können. Hast du einmal das Prinzip verstanden, kannst du

eigenständig für alle Aufgaben geeignete Seelenplätze schaffen. Ein Kraftort für deine Seele gibt dir ein Gefühl des Angekommenseins. An dieser Stelle, die darauf platzierten Gegenstände betrachtend, findest du inneren Frieden. Dein Altar zeigt dir immer wieder aufs Neue, für welches Thema du um Wissen und Klarheit bittest.





Gemeinschaftsaltäre

Diese Altäre entstehen durch die Zusammenarbeit verschiedener Menschen, z. B. Eltern und Kinder, Geschwister oder Mitbewohner. Die Energie und die Kraft dieser Seelenplätze wirken gleichermaßen für alle Beteiligten. Bereits durch die Idee und die gemeinsamen Überlegungen, wo und wie der Kraftplatz entstehen soll, wird ein verbindendes Band gewebt. Auf eurem gemeinsamen Altar finden persönliche Gegenstände jedes Einzelnen ihren Platz. Die bunte Vielfalt und Verschiedenartigkeit machen diesen besonderen Seelenort zu einem echten Kraftplatz. Zu einem Kreis, der formt und nährt und gemeinsames Wachstum entstehen lässt. Das verbindende Errichten und das Weißen mit den Schwingungen jeder einzelnen Person machen diesen Ort zu einem Heil- und Kraftplatz für alle Beteiligten.

Der Hausaltar

In vielen Traditionen rund um den Globus finden wir den Hausaltar. Er wird in einer besonderen Ecke im Essraum oder in der Küche errichtet, manchmal auch in der »guten Stube«, dem Wohnzimmer. Er gibt der Absicht Form, dass in diesem Haus immer die guten Geister wirken mögen. Der Platz wird sehr bewusst und liebevoll gestaltet, denn er hat einen unmittelbaren Einfluss auf das Wohlbefinden aller Bewohner des Hauses, stärkt die Seele des Hauses und erhält es sogar physisch intakt. Durch solch einen Hausaltar zeigst du dem Hausgeist deine Wertschätzung, wodurch er mit allen Kräften für das Wohlbefinden der Bewohner und den Schutz deines Zuhauses eintreten wird. Da der Hausaltar für das Wohlergehen aller menschlichen und tierischen Bewohner sorgt, ergibt es Sinn, wenn er auch von allen zusammen errichtet wird. Zusätzlich ehrt dieser Kraftplatz die Seele des Hauses und seine nicht sichtbaren Bewohner. Nur im Miteinander bleibt das Haus oder die Wohnung in einem guten,

beschützten Zustand. Wenn du deinen Hausaltar in Liebe gestaltest, tust du damit auch etwas Gutes für die Wesen aus den Geistigen Reichen.

Der geeignete Platz

Der Hausaltar sollte möglichst im Mittelpunkt der Wohnung oder des Hauses errichtet werden. Dann strahlt er seine Energie gleichmäßig in alle Bereiche deiner Unterkunft. Bewohnst du mehrere Etagen, wähle einen Platz in dem Bereich, in dem sich alle Bewohner am häufigsten aufhalten. Du kannst dafür sogar ein kleines Schränkchen oder Regal aufhängen. Dadurch fällt der Altar besonders ins Auge. Wenn du einen geeigneten Platz auf einem vorhandenen Möbelstück wie einem Sideboard findest, ist das natürlich genauso gut. Der Hausaltar sorgt für materiellen Schutz deines Heims, hält die Geräte und Gegenstände darin intakt, fördert die Harmonie aller Bewohner untereinander und stärkt die Familienbande. Zu deiner Familie gehören neben

deiner Herkunftsfamilie auch deine eigene Familie sowie alle deine geistigen Helfer. Füge für alle, die dazugehören, einen Gegenstand oder Zettel, mit dem sie einen Platz auf deinem Hausaltar einnehmen, hinzu. Für verstorbene Familienmitglieder kannst du einen eigenen Ahnenaltar formen, wenn du möchtest. Da der Hausaltar deinen Lebensmittelpunkt stärkt und deine Vorfahren vielleicht durch die liebevolle Erinnerung in deinem Leben wirken, ist es ebenso möglich, dem Gedenken einen Platz auf deinem Hausaltar zu geben.

Utensilien

Welche Gegenstände ergeben auf einem Hausaltar Sinn? Für die Basis eignet sich ein **Untergrund**, der dir und deinem Heim entspricht. Ein Hausaltar benötigt keine spezielle Farbe, fühle dich also frei, ihn nach deinen Vorlieben zu wählen.

Ein **stellvertretender Gegenstand für dein Zuhause** sollte mit auf dem Altar stehen. Das kann ein kleines Foto deines Hauses sein oder eine Kristallkugel, die die Mitte besetzt und damit das Zentrum stärkt.

Auf jeden Hausaltar gehört eine **Kerze**, die das Licht und die Freude



in das Haus lenkt. Ihre Farbe darf deiner persönlichen Neigung entsprechen. Manchmal schmilzt die Kerze durch die Arbeit mit dem Altar schneller als gewohnt. Mit einem Untersetzer schützt du den Untergrund.

Dein Hausaltar sollte mit **Fotos oder Figuren deiner Berater und Begleiter aus den Geistigen Reichen** dekoriert werden. So unterstützen und stärken diese dich über die Schwingung deines Kraftplatzes. Du kannst z. B. deinen Krafttieren einen Platz geben und dadurch dein geistiges Helferteam in dein Zuhause einladen. Durch die Wirkung und Ausstrahlung deines Hausaltars festigen sich eure Verbindung und euer Zusammenhalt.

Ebenfalls kann auf deinem Hausaltar ein Gegenstand stehen oder liegen, der zu deinem **Hausgeist** passt. Die meisten Wohnungen und Häuser sind von solch einem Wesen beseelt, das als Wächter und Bewahrer deines Heims fungiert und alles Negative von ihm fernhält. Dein Hausgeist definiert sich als Angehöriger des Elements Erde, Feuer, Luft, Wasser oder

Äther. Gern kannst du das Material und die Farbe deines Untergrundes passend zu deinem Hausgeist wählen. Wenn du während der Planung deines Hausaltars noch nicht weißt, zu welcher Art dein Hausgeist gehört, dann bitte ihn, sich zu erkennen zu geben. Entweder zeigt sich dein Hausgeist sichtbar, oder er erscheint dir in deinen Träumen. Mache eine Meditation mit der Bitte, dass sich dein Hausgeist zu erkennen gibt, oder eine schamanische Reise in die Untere Welt. Achte zusätzlich auf Tiere, die plötzlich in der Nähe deines Heimes auftauchen. Ein Luftgeist zeigt sich vielleicht als Vogel, der sich besonders verhält, oder wabernder Rauch, für dessen Anwesenheit es keine physische Ursache gibt. Ein Wassergeist zeigt sich möglicherweise durch einen kräftigen Regenguss, der eine Pfütze auf den Eingangsstufen hinterlässt, oder durch überschwappendes Putzwasser. Auch ein Frosch, der dir vor die Füße springt, ist ein Zeichen für das Wasserelement. Handelt es sich jedoch um eine dicke Erdkröte, so sei dir der Unterstützung eines Erdwesens gewiss.



Ein Fuchs oder Reh, das im Morgengrauen in deinem Garten steht, ist ebenso ein Gruß der Erdwesen. Sei gewappnet, wenn du einen Feuergeist um ein Erkennungszeichen bittest. Feuer zeigt sich auch durch Elektrizität. Möglicherweise flackern Lampen, und wenn du ihn überhaupt nicht erkennst, lässt dein Hausgeist auch einmal eine Glühbirne platzen und fordert auf diese Weise deine Aufmerksamkeit.

Für den Hausaltar eines Erdwesens ist ein Holzbrett oder eine Steinplatte passend, Grün und Braun unterstützen sein Element. Steine, Wurzeln, Zapfen und auch Moos aus der Natur lassen deine Bewusstheit erkennen. Du kannst die Steine auch wunderbar mit Acrylfarben bemalen. So gibst du deinem Altar zusätzlich eine lebendige Ausrichtung.

Gehört dein Hausgeist zum Element Luft, wähle Gelb als Grundfarbe. Eine Räucherschale oder ein Windspiel, eine Feder oder eine Flöte zeigen deine Verbindung zum Luftelement und dem Hausgeist, dass du ihn wertschätzt.

Der Hausgeist des Wassers liebt natürlich das flüssige Element. Mit einer Schale voll reinem und vielleicht sogar geweihtem Wasser, aufgeladen in einer Vollmondnacht in einer Silberschale, ehrst du das Wasser und deinen Hausgeist. Blau in allen Schattierungen unterstützt die Ausrichtung zusätzlich. Lege Muscheln und Treibholz oder auch getrocknete Algen auf deinen Altar. Du wirst sehen: Deine Wasserleitungen im Haus werden besser denn je funktionieren.

Entspringt dein Hausgeist dem Feuer, so ist Rot in allen Facetten die unterstützende Basis. Eine eigene Kerze für deinen Hausgeist ist auf deinem Hausaltar ein Muss. Schenkst du dem Feuergeist auf diese Weise deine Wertschätzung, wird er immer für ausgewogene Wärme in deinen Räumen sorgen. Er wird überschäumendes Temperament ausgleichen und gleichzeitig dafür sorgen, dass dein Heim trocken bleibt.

Äther ist die Kraft, in deren Einfluss alle anderen Elemente entstehen. Empfindest du in deinem Zuhause alle Elemente gleichwertig und ausgewogen wirksam, wird dein Hausgeist möglicherweise dem Ätherelement entspringen. Stellvertretend dafür kannst du eine leere Schale und für jedes weitere Element einen kleineren Stellvertreter auf deinen



Altar stellen. Eine violette Decke unterstützt ergänzend die Ätherschwingung.

Sieh auch eine Möglichkeit vor, ein **Räucherstäbchen** als tägliches Geschenk an deine Helfer abzubrennen. Stelle zudem einen kleinen Teller oder ein Schälchen hinzu, in dem du **Schokolade** oder auch **Obst** deinem Hausgeist anbietest, sowie ein kleines Glas frisches **Wasser**. Diese Gaben werden wahrscheinlich am nächsten Tag noch vorhanden sein, aber nur in ihrer physischen Form. Die Wesen aus der Anderswelt holen sich die Essenz aus deinen Geschenken. Du wirst es sehen und fühlen können, wenn deine Gaben »energielos« sind.

Bei all den hier aufgeführten Vorgaben gilt: Du darfst die Farbe und die Utensilien wählen, zu denen du dich bei dem Gedanken an deinen Hausaltar hingezogen fühlst. Alles darf, nichts muss. Je mehr dein Herz mitschwingt, desto wirkungsvoller ist dieser Seelenort für dich und wird dich umso stärker unterstützen.

Aktivierung

Sobald du deinen Hausaltar fertig errichtet hast, solltest du ihn aktivieren, damit er mit seinem ganzen Potenzial für dich wirkt. Der Schlüssel dazu ist deine Annahme dieses persönlichen Kraftortes und dein Auftrag an ihn, für dich zu sorgen. Wurde der Hausaltar von mehreren Personen erstellt oder soll er für mehrere Personen wirken, ist es ratsam, dass alle Beteiligten die Aktivierung begleiten.

Wenn du einen länglichen Kristall zur Verfügung hast, kannst du diesen wunderbar zur Aktivierung nutzen. Ebenso gut geeignet ist ein Athame.*
Reinige dich und deinen Körper vorher, vor allem deine Hände.

Betrachte deinen Hausaltar noch einmal in Ruhe. Ist alles so, wie es sich jetzt im Moment für dich gut und richtig anfühlt? Fühle dich frei, Änderungen vorzunehmen.

Stelle dich vor deinen Hausaltar. Bringe dich über sanftes und tiefes Ein- und Ausatmen zur Ruhe, und komme mit deiner vollen Aufmerksamkeit in den Moment.

Entzünde die Kerze, möglichst mit einem Streichholz. Stelle dir vor, wie das Licht dieser Kerze in den lichtvollen Reichen gesehen wird.

Nimm den Kristall oder den Athame in die Hand. Sprich klar aus:

*»Ich aktiviere diesen Hausaltar als Kraftort meiner (oder auch unserer) Seele und errichte einen Kanal zu den lichtvollen Reichen der höchsten Quelle«.***

Halte inne, und spüre, wie sich die Verbindung aufbaut. Berühre nun nacheinander jeden Gegenstand auf deinem Hausaltar mit dem Kristall oder Athame.

* Der Athame ist ein beidseitig geschliffenes Messer, das bei spirituellen Handlungen genutzt wird, z. B., um Energieflüsse zu lenken.

** Die höchste Quelle ist die für dich höchste ansprechbare Wesenheit oder Gruppe, deren Weisheit du bedingungslos vertraust. Sie ist nicht bestimmt, sondern entspricht jedem einzelnen Menschen ganz individuell.

Sprich währenddessen:

»Danke, dass du mit deiner besonderen Schwingung für mich (uns) wirkst.«

Lasse diese besondere Schwingung noch eine Weile in dir nachklingen. Mache dir bewusst, dass ab jetzt dieser besondere Seelenort zu deiner Unterstützung wirkt. Halte ihn immer rein und im Herzen heilig.

Umgang

Achte darauf, dass die zentrale Kerze mindestens einmal am Tag angezündet wird. Wenn du dies selbst durchführst, bleibe im Anschluss ein paar Minuten in Ruhe mit deinem Hausaltar verbunden. Atme vor dem Anzünden ein paarmal tief durch, und mache dir bewusst, was du jetzt erreichen möchtest. Du öffnest einen frischen Kanal zur geistigen Ebene





der höchsten Quelle. Du bindest dich über deinen Hausaltar an den kosmischen Energiefluss an. Die Kerze sollte mindestens 15 Minuten beaufsichtigt brennen. Je länger sie brennt, desto intensiver wird dein Kontakt werden. Lasse zu, dass Ideen in dein Bewusstsein aufsteigen, sobald du an deinem Seelenplatz verweilst. Erkenne den Schutz und die stille Umarmung aus der Geistigen Welt, die du erhältst, sobald du dich dafür öffnest.

Spüre, wie dich das Betrachten deines Hausaltars entspannt. Schaue in das Licht der Kerze, und werde ruhig. Gönn dir ein paar Minuten der andächtigen Stille. Schaue dir die auf dem Altar platzierten Gegenstände an. Sie alle wirken durch ihre besondere Bedeutung förderlich für dich. Wenn du den Impuls verspürst, ändere deinen Hausaltar. Bedanke dich bei allen Gegenständen, die du entfernst, für ihre bisherige Unterstützung und Begleitung. Reinige sie physisch, und räuchere sie aus, damit sie wieder frei werden für neue Aufgaben. Neue Utensilien, die hinzugefügt werden, solltest du ebenso begrüßen und dich bei ihnen bedanken, wie du es bei der Aktivierung deines Altars gemacht hast. Dieser besondere Seelenort ist flexibel und darf jederzeit deinen Bedürfnissen und deiner Stimmung angepasst werden. Er sollte aber in seiner Funktion immer dein Hausaltar bleiben, ausschließlich sein Aussehen darf sich ändern.

Benötigst du Unterstützung für weitere Themen, dann gestalte für diese Aufgabe deiner Seele einen eigenständigen Altar. Anregungen findest du im weiteren Verlauf des Buches. Dein Hausaltar jedoch bleibt für deine Zentrierung und Anbindung an die höchste Quelle reserviert.



Persönliche Altäre

Der Kraftplatz, den du für dich persönlich aufbaust, wird dich mit genau der Kraft aufladen, die du immer wieder brauchst. Er begleitet dich mit seiner Energie bei jedem deiner Schritte. Neben dem Aufbau von Kraft und Energie kann dich dein heilsamer Seelenort in ein Gefühl von Geborgenheit betten.

Den Ort für deinen persönlichen Kraftplatz solltest du mit Bedacht so wählen, dass er deinem Naturell entspricht. Wenn deine Freunde dir berichten, dass es nichts Besseres als ein heimeliges Fleckchen irgendwo im Wald oder am Feldrand gibt, um aufzutanken, ist das ihre persönliche Wahrnehmung. Wenn du selbst dich aber viel behüteter in deinem Garten, auf deinem Balkon oder in deinen vier Wänden fühlst, dann solltest du deinem Gefühl folgen. Ein persönlicher Kraftort ist dazu da, dir das Gefühl von Geborgenheit, Verstandesein und Energieaufladung zu geben. Achte daher bei deinem ganz persönlichen Seelenort darauf, dass deine Seele sich aufgehoben fühlt, wenn du dich in seiner Nähe befindest.

Ein Seelenplatz muss nicht schön sein, er muss wirken. Das ist seine Aufgabe. Mit der richtigen Intention dient dieser Ort deiner Heilung und Entwicklung.

Losgelöst von allen Klischees und Vorgaben anderer Menschen muss dein persönlicher Seelenort nur eines sein: so gestaltet, wie du selbst ihn liebst. Du musst dich mit ihm identifizieren können und dich selbst in seiner Form aufgehoben fühlen. Letzten Endes folgt ein persönlicher Kraftort keinerlei Regeln in der Gestaltung und Nutzung. Unabdingbar ist nur deine Achtsamkeit hinsichtlich der äußeren Sauberkeit und deines liebevollen Umgangs mit ihm. Fühle dich in allem anderen frei, und folge deinem inneren Impuls.





Deine Weiblichkeit und deine Männlichkeit

Hervorragend kannst du dir deine eigene Weiblichkeit und Männlichkeit bewusst machen, indem du für dich selbst einen Altar errichst. Sei es dir wert, und erkenne dein Sein an. Du bist das Zentrum deines Lebens, und diese Erkenntnis darfst du für dich selbst bewusst ins Außen bringen. Durch das Errichten und Betrachten dieses ganz besonderen Altarplatzes formst du ein Energiefeld und setzt dich intensiv mit deiner eigenen Persönlichkeit auseinander. Dieser heilige Seelenort spiegelt dein eigenes Sein wider. Er ist ein Ausdruck deiner inneren Struktur.

Du kannst mit diesem Altar experimentieren. Dekoriere ihn je nach deiner Stimmung und deinen Empfindungen um. So, wie auch du im Wandel bist, kann er sich immer wieder wandeln. Mal lebst du deinen weiblichen, mal deinen männlichen Anteil aktiver und bringst diesen auf deinem Altar in den Vordergrund. Und dann

wiederum gibt es Zeiten, in denen du dich ganz in deiner Balance befindest und beide Anteile gleichermaßen in dir wirken. Alles geschieht im natürlichen Rhythmus deiner Entwicklung. Dies drückt sich im Aussehen und in der Struktur deines persönlichen Altars aus. Er wird deinen Vorlieben dienen und deine innerste Schwingung aufnehmen. Dazu ist allerdings wichtig, dass du dich dir selbst gegenüber öffnest und in dich hineinfühlst.

Der geeignete Platz

Empfehlenswerterweise findet ein Altar für dich persönlich seinen geeigneten Platz an einer weniger der Öffentlichkeit zugänglichen Stelle. Dieser besondere Ort schwingt in der Energie deiner Seele und drückt deine reine Form aus. Er sollte allerdings auch jederzeit für dich erreichbar sein. Möglicherweise erschaffst du dir in deinem Schlafraum eine Rückzugsecke, in der du täglich

ein paar ungestörte Minuten verbringen kannst. Ebenso passend ist ein Platz unter einem Busch oder Baum in der freien Natur, an dem du dich ganz besonders angenommen fühlst. Jede Baumart hat ihre ganz eigene Ausstrahlung. Dies kann sich stärkend auf deinen Platz auswirken. Bei einem Platz draußen in der Natur ist es allerdings schwierig, ihn nur für dich persönlich herzurichten, da er auch für andere Menschen zugänglich sein kann. Bedenke dies bei der Auswahl deiner Utensilien.

In Momenten der Überanstrengung, Ermüdung oder Energielosigkeit dient dir dein persönlicher Platz mit seiner speziellen Energie als Kraftquelle und reinigt dich von all den Anhaftungen deines täglichen Lebens. Je persönlicher dieser Ort eingerichtet wird, desto schneller können seine Kräfte für dich wirken.



Utensilien

Wie bereits erwähnt, gibt es keinerlei Beschränkungen in Bezug auf Material, Farbe, Größe oder Form. Einige Inspirationen möchte ich dir trotzdem an die Hand geben.

Im Laufe der Zeit sammeln wir Erinnerungen und Zeugnisse von Erlebnissen unseres Lebens. Das kann ein Stein sein, der in einer besonderen Situation zu deinen Füßen lag, oder ein **Erinnerungsstück**, das bei einer Begegnung zu dir kam.

Gleichermaßen kann eine von dir selbst geschliffene **Holz-scheibe** ein sehr starker Aktivierungshelfer sein, der als Basis wunderbar deine eigene Energie repräsentiert und dich beflügelt. Vielleicht hast du sogar Freude daran, diese mit einem von dir geliebten Motiv zu bemalen. Ein besonderes **Stück Stoff** in einer Farbe, die dir gefällt und passend erscheint, dient dir ebenfalls als Basis.

Ein Foto von dir selbst sollte im Zentrum deines heiligen Platzes stehen. Dieses Foto, auf dem du dir besonders gut gefällst, moti-

viert dich, an dich zu glauben und dir zu vertrauen. **Ein Foto deines Vorbildes**, mit dem du dich innig verbunden fühlst, möchte ebenso deinen Seelenort zieren.

Bewahre eine Möglichkeit, deine aktuellen **Orakelkarten** und **Ru-nenscheiben** auf deinem Altar zu platzieren. Hier ist ein guter Ort, deine Tageskarten, Wochenkarten, Tagesrunen oder Wochenrunen im Auge zu behalten.

Stelle auf jeden Fall eine schön **verzierte Kerze** auf deinen Altar. Dein Licht soll in die Welt leuchten, und dies kannst du dir immer vor Augen halten. Setze **Räucherwerk** ein, das dein Herz öffnet. Die **Räucherschale** steht in besonderem Zusammenhang mit dem Lufterelement. Der Rauch, der durch das Verbrennen von Harzen, Kräutern, Blüten oder Hölzern aufsteigt, dient der Kommunikation mit der Geistigen Welt. Was ist dein Lieblingskraut oder deine Lieblingsmischung? Die Wirkung wird dich beschwingt deinen Tag beginnen oder zum Abend entspannen lassen. Der Rauch trägt deine Worte und Gebete zur Schöpfung und dient gleichzeitig



als Dankesgabe. Wenn du das Räuchern nicht magst, kann dir auch eine **Aromalampe mit ätherischen Ölen** dienen.

Dein **Athame**, ein Messer oder Dolch liegt griffbereit auf deinem persönlichen Altar, wenn du rituelle Handlungen durchführen möchtest. Er wird bei spirituellen Handlungen genutzt:

- zum Ziehen eines Kreises um dich herum, um die Energie zu lenken und einen heiligen Raum zu erschaffen.
- zum Zeichnen eines Pentagramms in der Luft oder auch auf dem Boden.
- zum Schneiden rituell genutzter Pflanzenteile.
- zum Zerkleinern ritueller Speisen.
- zum Entfernen von energetischen Anhaftungen an Menschen, Tieren, Gegenständen, Gebäuden.

Der Athame ist etwas ganz Persönliches und wird immer an einem geschützten Ort aufbewahrt – dein heiliger Seelenort ist dafür gut geeignet. Setze ihn niemals für profane Alltagshandlungen ein.

Auch ein **Notizbuch** und ein besonderer **Stift** finden dort ihren Platz, damit du deine Erlebnisse festhalten kannst.

Wenn du **Blumen** magst, stelle einen frischen Strauß auf den Altar. Er soll dich an das Leben erinnern. Sind die Blumen jedoch verblüht, entferne sie. Achte immer darauf, dass dein heiliger Ort sauber ist.

Besondere Tannenzapfen von einem deiner Waldspaziergänge, Aststücke, Kristalle, Steine, Federn und weitere Kerzen dekorieren deinen Altar auf eine sehr naturverbundene Weise. Meditativ auf diese Steine oder Aststücke **gemalte Zeichen und Symbole** schaffen eine intime Verbindung zur Schwingung deines Altars und damit zu deinem Innern. Zusammen mit deinen Erinnerungsstücken bildet dies alles ein hütendes und nährendes Nest für deine Seele.



Aktivierung

Nimm dir besonders für diesen Altar Zeit, damit er wachsen kann, auch wenn dies bedeutet, dass du mehrere Wochen dafür benötigst.

Wenn du den geeigneten Platz gefunden hast, setze dich dort hin und schließe deine Augen. Atme entspannt ein und aus, und fühle, wie du innerlich zur Ruhe kommst. Stelle eine Verbindung zwischen deinem Herzen und der Stelle her, an der du den Altar errichten wirst. Bitte deine geistige Führung um Bilder, wie dein persönlicher Seelenort aufgebaut sein kann, damit er dich optimal unterstützt. Lasse ihn vor deinem inneren Auge entstehen, und erfreue dich daran. Sollten die Bilder auf sich warten lassen, sei einverstanden damit. Alles entwickelt sich in der richtigen Art und Weise.

Nun lege die Gegenstände bereit, mit denen du deinen Altar gestalten möchtest. Ein Tablett oder eine große Platte als Basis macht den Altar transportabel.

Reinige alle Gegenstände, die du ausgewählt hast, wie im Kapitel



»Reinigung und Segnung eines Ortes« beschrieben. Stelle Stück für Stück auf deinen Altar, und fühle in die Wirkung hinein. Du darfst alle Objekte immer wieder verschieben und umordnen, so lange, bis sich das gesamte Energiefeld harmonisch für dich anfühlt. Entzünde die Kerze und das Räucherwerk. Setze dich zu deinem liebevoll errichteten Seelenplatz, und genieße seine Ausstrahlung. Sprich nun die Worte:

»Ich rufe meine geistigen Begleiter und Unterstützer. Nehmt diesen Ort als Verbindung zwischen euch und mir an. Ich segne diesen Platz mit der Liebe meines Herzens. Ich sehe mich. Ich segne mich. So ist es, so ist es, so ist es.«

Umgang

Mit diesem Seelenplatz hast du deinen ganz besonderen Ort der Ruhe, Geborgenheit und Heilung erschaffen. Dieser ist nur dir vorbehalten. Die Schwingung, die hier entsteht, wirkt positiv auf dein Leben. Sie unterstützt dich

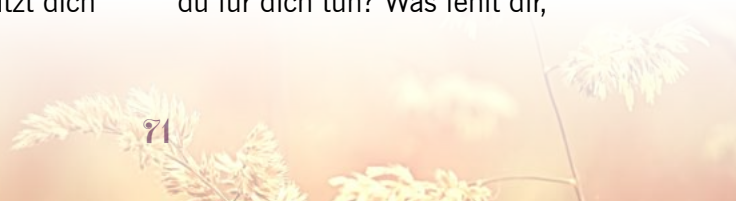
dabei, dich zu zentrieren und dir selbst gegenüberzutreten. Mache es möglichst zu einem täglichen Ritual, deine verzierte Kerze zu entzünden. Sprich dabei die Worte:

»Ich entzünde mein Licht und strahle es in die Welt. Möge dieses Licht mir Freude bringen und mich klar erkennen lassen, was für mich wichtig ist.«

Lasse die Kerze brennen, solange es dir möglich ist. Dabei darf sie aber niemals unbeaufsichtigt sein. Achte auch auf einen stabilen Stand.

Räuchere jedes Mal für die Unterstützung aus der Geistigen Welt. Hast du nur wenig Zeit, dann entzünde wenigstens ein Räucherstäbchen oder einen Räucherkegel als Ausgleichsgabe.

Nutze diesen besonderen Platz zum Rückzug und zur Stärkung. Nimm dir immer wieder Zeit, dich an diesen Altar zu setzen. Schau auf die Kerzenflamme, und beobachte deine Gedanken, fühle in deinen Körper hinein. Was kannst du für dich tun? Was fehlt dir,





damit du dich gesund, kraftvoll und motiviert fühlst? Vielleicht möchtest du dir selbst ein paar motivierende Zeilen schreiben und diese für eine Weile auf deinen Altar legen.

Du kannst deinen Seelenort jederzeit anpassen, verändern, erweitern oder komplett neu gestalten. Nichts ist endgültig, alles darf sein. Räuchere die entfernten Gegenstände mit reinigendem Räucherwerk, und führe sie wieder anderen Aufgaben zu. Dein Seelenplatz wandelt sich auf die gleiche Weise, wie du dich entwickelst und veränderst. Und doch hält er immer wieder die Energie für dich aufrecht, mit der du wachsen kannst.



Jeder von dir erschaffene heilige Raum nährt deine Seele, unterstützt dein körperliches Sein und dich als Menschen mit allen deinen Anteilen. Er ist ein Segen für dein Leben.

Möge er ein Energie- und Rückzugsort für dich sein oder eine Spiegelung der Situation, für die er errichtet wurde, damit du klarer sehen kannst.

Antara Reimann

