



# Väck din spiritualitet med ett *altare*

Ett altare är en helig plats som speglar livet både i det inre och i det yttre. Det kan ses som ett universum i miniatyr eller världens spirituella mittpunkt. Läs här om hur du kan skapa din egen heliga plats i hemmet, en magisk punkt för andlig inspiration där du ges utrymme att vara närvarande, att meditera eller att träna dig i att lyssna till intuitionen.

**Text** Lidia Svensson **Bild** Vera Petruk, Pises, Mivr (Shutterstock)



Ordet altare kommer från det latinska "altus" som betyder hög, en upphöjd plats för heliga ritualer. Det reproducerar i liten skala den heliga traditionen som den symboliserar, det är själva hjärtat i den heliga traditionen.

Vi förbinder ofta altare med det stora stenbordet i kristna kyrkor där prästen välsignar Kristi kropp och blod och utför andra religiösa ritualer. Men ett altare kan se ut på väldigt många olika sätt och användas till lika många olika slags ritualer. Det

kan vara en hylla i ditt hem med bilder på gudinor, det kan vara en platt sten i naturen, ett berg, en krater eller ett litet bord. Utseendet på altaret har inte så stor betydelse, inte heller storleken. Det är intentionen som är viktig, vad du vill att det ska vara för dig. Men varför har vi altare och vad kan ett altare ha för betydelse idag?

Traditionellt användes altare för att offra eller ge offergåvor, för att blika gudarna så att till exempel skörden skulle bli bättre. Vikingarna kallade sina offerritualer för blot och dessa var, som namnet avslöjar, ofta blodiga historier

där både djur och människor fick sätta livet till. Men bloten kunde även vara stora fester där man åt och drack för att hedra gudarna.

Mat används fortfarande i många religioner som offergåva. På Bali offerar hinduerna till guden Sang Hyang Widhi Wasa varje dag genom att placera ut små vikta palmblad med blommor, ris, kex, rökelse och nötter. De små matpaketen kallas Canang Sari och kan ses i stort sett överallt, utanför hus, tempel, på trottoarer och på stränderna. Syftet med den vackra offergåvan är att tacka för fred på jorden.



”Varje gång du ser ditt altare blir du påmind om ditt löfte till dig själv.”



Det heliga berget Fuji i Japan.

**FÖRR I TIDEN**, när de flesta människor levde nära naturen, var det vanligt att heliga platser, altare, var belägna i naturen under öppen himmel. Många av dessa platser ses som heliga än idag. I Japan är berget Fuji heligt och plats för många tempel. Titicacasjön i Sydamerika ses som helig för inkafolket som tror att guden Viracocha uppsteg ur sjön och skapade solen, månen och stjärnorna.

I Ohio, USA, finns en fyra hundra meter lång vall som liknar en slingrande orm. Den beräknas ha byggts i början av år 1000 av indianer och det sägs att den var en plats för dyrkan av jordmodern. I Arizona föll det för cirka femtio tusen år sedan ner en meteorit som skapade en krater som mäter 1,2 kilometer i diameter och är så djup att den kan hålla ett femtio-våningshus. Navajoindianer säger att det var en flammande orm som skapade den heliga platsen.

Allteftersom civilisationen utvecklades började människor bygga egna heliga platser, stora byggnader som fungerade som mittpunkt i städer. Borobudur i Java är världens största buddhisttempel, vägen upp går klockvis och varje steg uppåt representerar en högre nivå

av medvetenhet.

Processen att skapa sitt eget altare kan ha en mycket positiv påverkan på ens inre liv, och en särskild plats i hemmet avsett för det andliga ger plats åt det andliga i själva livet. Det kan ses som att ge sig själv ett löfte om att jobba med sin personliga utveckling.

**HAR DU LÄNGE** funderat på att börja meditera eller praktisera medveten närvaro, men inte riktigt kommit igång så kan skapandet av ett altare vara ett sätt att börja. Varje gång du ser ditt altare blir du påmind om ditt löfte till dig själv och det blir lättare för dig att avsätta tid för till exempel meditation. Altaret behöver inte alls ta upp stor plats i hemmet utan kan vara en liten del i en hylla, på fönsterbrädet eller ditt nattduksbord.

De flesta som praktiserar meditation regelbundet och även utför mindre ritualer, som till exempel att rena sig från energier, har nog redan påbörjat sitt altare. Den plats där man förvarar sina rökelse och tarotkort, kristaller, pendlar och andra heliga ornament, ses förmodligen redan som en helig plats i hemmet.

**ETT ALTARE KAN** inte byggas på rätt eller fel sätt, det är helt enkelt personligt. Vissa har ett särskilt bord med en fin duk, andra en hylla och en del har sina heliga saker i ett skåp och tar fram dem när det passar. Vilka föremål man använder till sitt altare är också valfritt. Här är några av de vanligaste:

**Rökelse:** Kan ses som elementet luft. Det sägs rena luften från skadliga energier. Vit salvia anses mest effektivt för rening av energier. Välj den rökelse som passar in för ditt ändamål, varje doft har sin specifika innebörd, lavendel står till exempel för kärlek och försoning, kanel för passion och rikedom.

**Kristaller:** Det finns en mängd olika kristaller som alla har unika egenskaper. Ametisten är skyddande och renar sig själv, rosenkvartsen öppnar hjärtat och främjar vår kapacitet för kärlek. Använd och lita på din intuition när du väljer stenar.

**Vatten:** Som en del av de fyra elementen, en liten skål med vatten fungerar bra. Vissa anser det viktigt att placera vatten i väster.

**Jord:** Något som för dig symboliserar elementet jord, det kan vara en kotte, en träbit eller en skål med jord. Placeras förslagsvis i norr.

**Eld:** Att använda eld vid altare är en gammal tradition. Ett ljus som du tänder vid varje ritual fungerar också renande, kan placeras i söder.

**Fjäder:** Det sägs att när du ser en fjäder så är det ett budskap från änglarna. Gå ut i naturen och låt fjädern komma till dig. Kan användas för rening av energier, till exempel genom att sprida ut röken från rökelsen.

**Pendel:** Används för att bygga upp din intuition, du kan rådfråga pendeln om olika saker och även mäta ut skadlig strålning i ditt hem. Det finns många olika pendlar att välja på, det går även bra att göra sin egen pendel med ett snöre och valfritt föremål.

**Tarot- eller affirmationskort:** En speciellt framtagen kortlek med olika budskap, följs ofta med av en bok. Doreen Virtue är känd för sina änglakortlekar med vackra bilder och texter.

**Tibetansk böneskål:** En rund metallskål med tillhörande trästav. Skålen avger ett näst intill magiskt ljud och används vid meditation och avslappningsövningar.

**Pengar:** Vissa använder kinesiska mynt, men det går bra med vilka pengar som helst. Ge kärlek till pengar och se hur de växer i ditt liv. ▶

**DET VIKTIGASTE ÄR INTE** att ha alla dessa föremål och stressa med att placera dem rätt på sitt altare, det är inte meningen att man ska få ångest över utförandet av sin ritual. Ta små steg, börja med att köpa en rökelse vars doft du gillar. Tänd den sedan på en av dig utvald plats i ditt hem, låt det bli ditt altare. Kolla sedan upp vilken doft du fastnat för och läs om doftens innebörd. Kanske handlar det om en aspekt av ditt liv som du behöver ge lite extra energi till? Nästa gång du tänder rökelsen, fokusera på det ämnet. Sitt still och andas lugnt. Gör om samma sak nästa dag, och nästa, och nästa. Snart har det blivit en ritual och sen kan det vara dags att lägga till något.

Hur ditt altare utvecklas är alltså väldigt personligt. Lever du i en stor familj är det lämpligt om ditt altare är i ett rum som du kan få vara själv i. Låt dina familjemedlemmar förstå att du vill vara ifred en kort stund varje dag, de kommer att vänja sig. Det vanligaste skälet till att folk inte börjar meditera eller praktisera andliga övningar, är just för att de inte tror att det är möjligt att få bli lämnade ifred. Det är i regel mer en ursäkt än en sanning. Underskatta inte din familjs förståelse, de kan mycket väl bli nyfikna och själva vilja ta del av det magiska du för in i hemmet.

En annan fördel med att skapa sitt eget altare är att själva ritualen förstärks. Tack vare

redskapen får fler sinnen hjälp att fokusera på det magiska syftet, om man nu har ett sådant, vilket ökar chansen att lyckas. Det är ungefär som vid användning av pendel: egentligen behöver man inte använda den - man har ju svaren inom sig - men något som är fysiskt kan hjälpa en att se klart och verkligen lita på sin egen intuition. Därför är redskapen ytterst hjälpsamma, särskilt för nybörjare.

**HA KUL MEDAN** du skapar ditt altare och var inte hård mot dig själv om du skulle glömma bort din nya rutin. Det är helt okej att gå vilse, du hittar säkert tillbaka och har då med dig ännu mer kunskap. Ju mer tid du ger åt ditt eget välmående, desto mer naturligt blir det för dig att utöva rutinerna och du kommer garanterat känna skillnad.

Om man tror på att allt är uppbyggt av energi så kan även den minsta förändring ha stor betydelse. När vi förändrar våra liv börjar vi vibrera annorlunda och det påverkar världen. Ju mer vi jobbar med oss själva, desto högre frekvens. Det är en svindlande tanke att allt vi gör har betydelse. Att vi kan förändra världen genom att jobba med oss själva. Kanske är det så att altaret blir hjärtat i ditt spirituella uppvaknande? 🌸



### Plus mer

"Den urgamla hemligheten om häxornas Magiska Stenar", Cassandra Eason (New Page, 2004).

"Signs, symbols & dream interpretation", O'Connell/Airey/Craze (Hermes House, 2010).

[www.wicca.nu](http://www.wicca.nu)

[www.moderjord.nu](http://www.moderjord.nu)

## När du låter ditt inre ljus synas lyser du upp mörkret för andra

**Utbilda dig till ReikiMaster i Glastonbury, England 15–17 maj 2015**  
Usui/Holy Fire Reiki ART / Master Teacher

**Andlig retreat i Glastonbury, England 21–23 augusti 2015**



**TrueSelf** – Kurser fyllda av mästare, koder, budskap, ljus och kristallin energi. För att du ska väcka din fulla kraft och se ditt Äkta Jag.

### TrueSelf, Maria NyLOW

Kurser i Sverige & utomlands. Mästarseanser & Meditationer  
Mästarhealing & Regressioner. Atlantis & Reiki. Meditations CD.

[nylow@tele2.se](mailto:nylow@tele2.se)

[www.marianyLOW.se](http://www.marianyLOW.se)

 TrueSelf / Maria NyLOW