

SONIA K. WOODS

# HEXEN WISSEN UND WEISSE MAGIE

Wie du dein Leben  
positiv verwandelst

unum

# **Hinweis zur Optimierung**

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

# Impressum

© eBook: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

**unum**

unum ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, [www.gu.de](http://www.gu.de)

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Clea von Ammon

Lektorat: Anja Grevener

Bildredaktion: Simone Hoffmann; Petra Ender

Covergestaltung: ki36, Editorial Design, München, Bettina Sticklel

eBook-Herstellung: Linda Wiederrecht

 ISBN 978-3-8338-8468-9

1. Auflage 2022

Bildnachweis

Coverabbildung: Slava Abramovitch/Unsplash (Foto),  
Creative Market (Illustrationen)

Illustrationen: Nadia Gasmi unter Verwendungen folgender  
Vektorgrafiken: Adobe Stock; Creative Market; Nadia Gasmi;  
Shutterstock

Fotos: Sonia Kowalewski

Syndication: [www.seasons.agency](http://www.seasons.agency)

GuU 8-8468 05\_2022\_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter,  
auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können  
wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr  
übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets  
der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten  
verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen  
vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich  
ändern.

Die unum-Homepage finden Sie unter: [www.unum-verlag.de](http://www.unum-verlag.de)

 [www.facebook.com/gu.verlag](https://www.facebook.com/gu.verlag)

GRÄFE  
UND  
UNZER

---

*Ein Unternehmen der*  
GANSKE VERLAGSGRUPPE

# Garantie



## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur\*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

## KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

[www.gu.de](http://www.gu.de)

## **Wichtiger Hinweis**

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung des Verfassers dar. Sie wurden vom Autor nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten therapeutischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.



## WAGE DEN ERSTEN SCHRITT

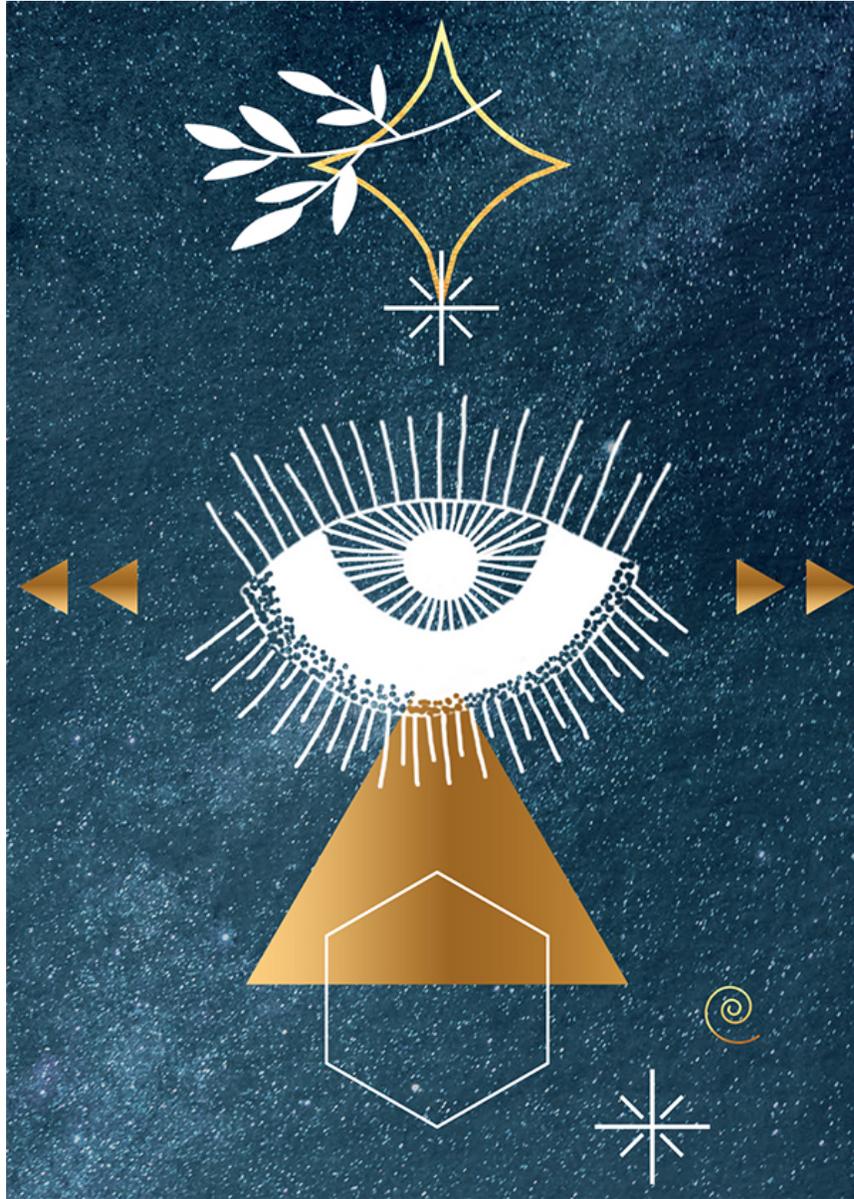
Ein Streichholz zischt über die raue Oberfläche der kleinen Packung. Funken sprühen genauso schnell, wie sie verlöschen, und eine Flamme erleuchtet sanft die Dunkelheit. Du entzündest einige Kerzen und pustest das brennende Streichholz aus. Der Rauch schwebt im flackernden Licht des Feuers, formt wabernde Bilder. Nach einem langen Tag wolltest du nur ein paar Duftkerzen entzünden, aber jetzt zieht dich die rohe Kraft der Elemente in ihren Bann, ruft und lockt dich. »Was wäre, wenn Magie wirklich wäre?«, fragst du dich.

Wenn du dieses Buch in Händen hältst, sehnst du dich wahrscheinlich nach einer Möglichkeit, dein Leben positiv durch weiße Magie zu verändern. »Magie«, »Hexerei« – diese geheimnisumwitterten Wörter klingen nach Macht, nach Wunscherfüllung, nach allem, wonach du dich immer gesehnt hast. Sie beschwören eine Urgewalt herauf, die in

uns allen schlummert, etwas, das uns zieht und drängt. Wir sind Geist – Geist, der den Willen manifestiert. Das ist die Essenz der Magie. Und es sind nicht nur die großen Hexen und Magier, die über diese Macht verfügen, sondern jeder einzelne Mensch. In diesem Buch wirst du erfahren, wie du zu deiner eigenen magischen Macht gelangen kannst. Und der Weg dorthin führt nicht weit in die Ferne. Nein, er führt zuallererst zurück zu dir und tief in dich hinein. Um zu verstehen, wie Magie funktioniert und wie du sie einsetzen kannst, musst du zunächst verstehen, wie dein Geist arbeitet. Hier findest du alle Geheimnisse des Universums. Eins dieser Geheimnisse spricht von der Verbindung und Einheit von allem, was ist und nicht ist. Nur durch diese Einheit ist Magie, ist die gezielte Beeinflussung deiner Realität möglich. Erst nachdem du gelernt hast, dich mit dir selbst zu verbinden, kannst du dich mit den Kräften des Kosmos und der Natur verbinden. Durch magische Zutaten, Werkzeuge und Utensilien erhältst du Zugang zu diesen Kräften und kannst sie in Zaubern und Ritualen einsetzen. Du wirst lernen, mit anderen Geistwesen, mit dem Bewusstsein der Wesen dieser Erde – Pflanzen, Tiere, Verstorbene – in Kontakt zu treten und ihre Weisheit und Energie für deine Intentionen zu nutzen. Um den alten Weg der Hexen zu gehen, wirst du **Offenheit** und **Liebe** brauchen. Offenheit, um die Kräfte deines Geistes fließen zu lassen, und Liebe zu dir und deiner Umwelt, um die Resultate zum höchsten Wohl aller zu manifestieren. Du solltest außerdem hin und wieder die Möglichkeit besitzen, in **Stille** alleine zu sein. Stille eröffnet dir den Zugang zu deiner **Intuition**, die nötig für jede Art von magischer Arbeit ist. Du wirst für die Magie deine **Vorstellungskraft** benötigen. **Visualisierungen**, also die willentliche bildliche Vorstellung deiner Ziele und Wünsche, sind der erste Schritt zu ihrer Manifestation, denn die Macht der Bilder verbindet Geist und Materie. Begib dich so oft wie möglich in die **Natur**. Je öfter du in Kontakt mit den Elementen, mit Erde,

Wasser, frischer Luft und Sonnenlicht, stehst, desto müheloser fließt die Einheit des Göttlichen in dein Leben.

Und zu guter Letzt wirst du für deinen Weg ein sogenanntes **Buch der Schatten**, ein Notizbuch, benötigen, in dem du die Einsichten, Erfahrungen und Fortschritte deiner Hexenkunst festhältst. Nun aber wage den ersten Schritt – zu dir, zum Kosmos und zur Magie selbst.



**Entdecke die Macht deines Geistes**

# GEIST, MATERIE UND DIE KRAFT DER MAGIE

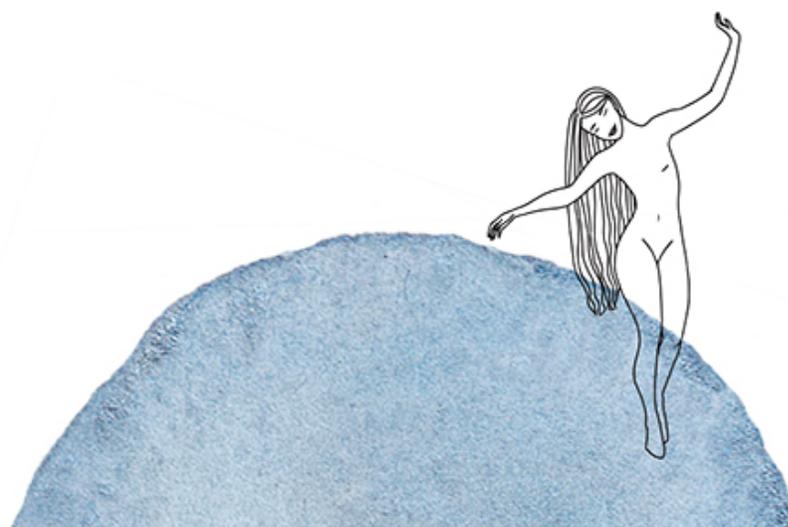
Nimm dir einen Moment Zeit und betrachte dein Leben. Wo stehst du zurzeit? Was hast du im Laufe der Jahre erreicht und was nicht? Woraus bestanden die größten Umbrüche? Wo hast du dein Leben grundlegend verändert? Wähle eins dieser Ereignisse und betrachte, was zu diesen Veränderungen geführt hat. Vielleicht hast du dich dazu entschlossen, dich beruflich umzuorientieren, eine langjährige Beziehung aufzugeben oder dich endlich für deine Spiritualität zu öffnen. In all diesen Fällen hast du dich wahrscheinlich lange Zeit zuvor mit diesen Gedanken beschäftigt. Du hast dich mit ihnen auseinandergesetzt, hast dir die neuen Situationen bildlich ausgemalt, dich in sie hineingefühlt und durch deine Vorstellungskraft ausgelebt, bis sie sich immer mehr verfestigt und schließlich in deiner endgültigen Entscheidung, deiner **Intention**, zur Veränderung **manifestiert** haben. Was zuvor ausschließlich Gedanken deines Bewusstseins waren, hast du Schritt für Schritt in deine Realität umgewandelt.

Dein Bewusstsein sitzt an der Schaltstelle zwischen Geist und Materie. Es ist aufs Engste mit den neurologischen Vorgängen im Gehirn verbunden, so eng, dass es manchmal als seine elektrischen Signale selbst fehlinterpretiert wird. Die Wahrheit ist jedoch, dass das Bewusstsein auch wissenschaftlich betrachtet rein geistiger Natur ist. Es kann nicht untersucht werden, weil es die geistige Interpretation der elektrischen Signale ist, so wie die Bedeutung eines Wortes die geistige Interpretation von Linien und Punkten und nicht in den Buchstaben selbst zu finden ist. Im Gehirn wird Geist in Materie umgewandelt. Und so kommt es, dass du jede einzelne Sekunde deine Realität neu erschaffst. Sie

wird zu einem Abbild deines Bewusstseins, wie ein Negativabdruck. Jeder Wunsch, jede Intention ist Geist, der manifestiert werden kann. Und Wünsche, die wahr werden, nennt man – Magie. Nun würde niemand auf die Idee kommen, die Umsetzung der Intention »Ich stehe jetzt aus meinem Bett auf« als Magie zu bezeichnen. Das, was man mit Magie oder Hexerei meint, ist die Manifestation einer Intention ohne direkten physischen, zeitlichen oder räumlichen Einfluss auf eine Situation. Magie passiert also zum größten Teil auf der Ebene des Geistes. Man schickt einen Wunsch »hinauf«, woraus auch immer dieses »Oben« genau besteht, dort wird er verarbeitet und manifestiert sich wie durch Zauberhand im »Unten«, in der Realität.

Tatsächlich bist du im Alltag in der Lage, Informationen über dein Bewusstsein zu senden. Das geschieht z. B. durch Sprache und andere Formen der Kommunikation. In der Magie geschieht das Senden der magischen Intentionen durch spezielle Geistestechniken, durch die du Zugang zu dem »Oben«, zu der Geistesebene, erhältst. Du bist ein Kanal zwischen den Welten, der Informationen von beiden Seiten in beide Richtungen transformiert – richtig, in beide Richtungen. Hier taucht ein Problem auf. Wenn deine Realität Spiegelbild deines Geistes ist, dann spiegelt sie zwingend auch alles Negative in deinem Geist wider. Du hast einige Jahre auf dieser Erde verbracht, wer weiß, vielleicht sogar ganze frühere Leben. Dabei kommst du nicht darum herum, Negatives und Schmerzhaftes zu erleben, das dich prägt. Es sind Eindrücke von außen, materielle Sinnesreize, die du aufnimmst und sie in Bewusstsein transformierst. Sie formen automatisch dein Inneres. Deine Beziehung zu deinen Eltern und deine Erfahrungen in der Kindheit werden ganze Teile deiner Persönlichkeit ausmachen – deine Fähigkeit, zu kommunizieren, Konflikte zu lösen, Beziehungen einzugehen, Geld zu verdienen und vieles mehr. Auch wenn es lange her scheint, ist all das immer noch wie ein

Programm in deinem Geist gespeichert und beeinflusst deine Realität. Deine alltäglichen Entscheidungen, egal wie klein oder groß, sind nie nur einfache Entscheidungen. An ihnen hängt ein Leben voller Formungen. Jetzt aber kommt die Magie ins Spiel. Magie soll dir das schenken, was du bisher nicht aus eigener Kraft erreichen konntest. Um etwas Wirklichkeit werden zu lassen, muss diese Wirklichkeit jedoch zuallererst in deinem Geist gelebt werden – und das mit allen zugehörigen Gedanken, Gefühlen und Einstellungen. Nur so kann sie sich in deiner Realität spiegeln. Genau das ist das Arbeitsfeld der Magie.



Hexen sind Menschen, die die Geheimnisse des Geistes und der Materie kennen und wissen, wie sie sie einsetzen können. So ist das **moderne Hexentum** keine Religion mit festen Glaubensinhalten, sondern eine Ausprägung der eigenen Spiritualität. Während vor allem die organisierten Religionen die Hoffnung einzig auf die Hilfe und Errettung durch eine höhere Macht legen, findet eine Hexe alle Kraft, die sie braucht, in sich selbst. Der Kontakt zur **Geistwelt**, der Gesamtheit all ihrer Wesenheiten, wie Gottheiten, Geistführer, Krafttiere etc., stellt in der Magie eher einen

Austausch dieser Kräfte als blinde Verehrung dar. Die meisten Hochkulturen der Antike kannten eine Kombination aus Religion und Magie. Von den Sumerern beispielsweise sind Schriften von 2600 v. Chr. bekannt, die von Liebes- und Schutzzaubern berichten. Gleichzeitig kannten sie ein ganzes Götter-Pantheon, in dem viele Gottheiten über die Magie selbst wachten. Der Mensch wurde als Erschaffer seiner Realität anerkannt, der im Kontakt mit den Mächten der Natur und des Universums steht. Diese magische Weltanschauung, die bis zu den Anfängen der Weltgeschichte zurückreicht, wird auch der **alte Weg** genannt. Mit dem Aufkommen des Christentums in Europa, dem »neuen Weg«, geriet er weitestgehend in Vergessenheit, denn hier ging Macht ausschließlich von einem Schöpfergott aus, der von seiner Schöpfung und damit dem Menschen getrennt ist. Heutzutage folgen viele einem noch neueren Weg – dem Materialismus, der nur das Stoffliche anerkennt und die Existenz von Geist verneint. Doch allmählich erinnern sich die Menschen wieder an ihr wahres Potenzial. Durch Magie nehmen moderne Hexen Kontakt mit ihrer eigenen Kraft, der Kraft der Natur und des Kosmos auf und erschaffen ihre Wirklichkeit so selbst.

Wie kannst du nun den ersten Schritt auf dem alten Weg der Magie gehen? Die Antwort lautet: Werde dir zunächst der Macht des eigenen Geistes bewusst. Es ist das Bewusstsein. Du bist die Quelle deiner Realität.

## **ACHTSAMKEIT IST DER SCHLÜSSEL ZUR MAGIE**

Im Alltag solltest du häufiger innehalten und das, was du gerade tust, ganz bewusst wahrnehmen. Vieles tun wir ganz nebenbei, fast schon automatisch. Versuche, achtsamer zu

werden, alle Gedanken an andere Dinge auszuschalten und dich nur auf eine Sache zu konzentrieren. Durch diese Schärfung deines Bewusstseins, des bewussten Wahrnehmens, wird deine Fähigkeit gestärkt, deine Realität aktiv zu formen. Du wirst deinen Einfluss auf deine Wirklichkeit besser verstehen. Unwichtige Ablenkungen werden mehr und mehr wegfallen, und du wirst deine Entscheidungen mit mehr Souveränität treffen.

Halte deine wichtigen Entscheidungen regelmäßig zum Beispiel in einem Tagebuch fest. Gleiche sie mit deinen Lebenszielen ab. Bist du ihnen durch deine Entscheidungen nähergekommen oder hast du dich durch sie entfernt? Über die Zeit wirst du mehr und mehr beobachten können, wie sehr sich dein Leben durch deinen Geist formt.



## **Bewusste Aktivierung**

Möchtest du dein Leben von nun an ganz bewusst in die Hand nehmen, kannst du folgende Meditation nutzen, um dir selbst offiziell die Erlaubnis dazu zu geben, die volle Kraft deines Geistes zu aktivieren. Mithilfe solch eines festen Zeitpunktes wird es dir leichterfallen, den alten Weg der Hexen zu beschreiten.

Komme zur Ruhe, indem du deine Augen schließt und dich zehn Atemzüge lang auf deinen Atem konzentrierst und deinen Körper nach und nach entspannst. Wenn du dich ruhig und klar fühlst, spüre in dich hinein. Fühle den Geist in deinem Körper. Kannst du seine Form empfinden? Wo fühlst

du ihn besonders stark und wo etwas schwächer? Wo ragt er aus deinem Körper hinaus und wo ist er in ihn hineingezogen? Nimm dir genügend Zeit für diesen Schritt. Wenn du eine Vorstellung bekommen hast, visualisiere, wie dein Geist immer stärker anfängt zu strahlen. Spüre, wie sein Licht, wie seine Strahlen deine materielle Realität berühren und beeinflussen, wie er alles erschafft und formt. Werde dir deiner Macht bewusst. Dann wiederhole folgenden Zauberspruch:

**Ich trete in meine Berufung ein,  
mit der Macht meines Geistes,  
mit der Macht meines Seins.**

**Heute und hier nehme ich ihn ein,  
den Platz, den ich bestimme,  
so soll es sein!**

Höre, wie sich deine Worte ausbreiten und die Atmosphäre in Schwingung versetzen. Fühle, wie dein Geist auf sie reagiert. Dein erster Schritt als Hexe ist getan. Du bist dir deiner Macht bewusst geworden und hast die Verantwortung für dein Leben übernommen. Danke dir, strecke dich und öffne deine Augen.

---

## **WEIHE DEIN BUCH DER SCHATTEN**

Hast du ein Notizbuch gefunden, das du als **Buch der Schatten** nutzen möchtest, ist es hilfreich, es zu weihen, genauso wie du dich durch die Meditation dem alten Weg geweiht hast. Das folgende Ritual bietet einige Vorschläge, jedoch kannst du auch eine persönliche Methode nutzen. Es geht darum, das Notizbuch mit deiner Energie zu füllen und zu prägen.



Was du dafür brauchst:

- dein Notizbuch
- einen Zettel
- einen Stift
- ggf. farbige Stifte
- ein Haar
- eine weiße Kerze

Entzünde die Kerze und komme beim Anblick der Flamme zur Ruhe. Achte auf deinen Atem und entspanne deinen Körper. Wenn du dich bereit fühlst, nimm Stift und Zettel und entwirf intuitiv ein Symbol, das für dich steht. Das kann z. B. aus deinen Initialen bestehen, aus deinem Sternzeichen oder etwas anderem, mit dem du dich stark identifizierst. Es sollte jedoch von der Höhe und Breite etwa gleich groß sein, sodass du einen Kreis um es ziehen kannst. Zeichne dein Symbol in die vier Ecken der ersten Seite deines Notizbuches. Sie steht für das gesamte Buch, du kannst das Symbol aber auch in die vier Ecken jeder weiteren Seite zeichnen, wenn du das möchtest.

Gestalte die erste Seite weiter, z. B. mit farbigen Stiften, mit einem Titel, deinem vollständigen Namen, vielleicht einem Zitat oder Gedicht, das dir am Herzen liegt und einen Bezug zu deinem Gefühl der Magie besitzt. Achte darauf, in

der unteren Hälfte der Seite mittig etwas Platz zu lassen. Hier wirst du das Buch mit Kerzenwachs siegeln, womit es endgültig deine Energie tragen wird. Möchtest du noch mehr deiner eigenen Energie mit dem Buch verbinden, kannst du ein kleines Stück eines Haares auf die Stelle geben. Dann lasse etwas Wachs darauftröpfeln. Warte, bis es abgekühlt, aber noch formbar ist. Dann lecke einen Finger deiner Wahl mit genügend Speichel an – einem weiteren Träger deiner persönlichen Energie – und drücke ihn in das Wachs. Halte ihn gedrückt und sprich folgenden Zauberspruch:

**Dem magischen Weg weihe ich dich,  
trage meine Schatten und trage mein Licht.**

Stelle dir vor, wie deine Energie durch deinen Finger in das Buch fließt und es aktiviert. Danke und sprich zum Abschluss die Worte: »So sei es!«. Komme danach in dein Alltagsbewusstsein zurück. Achte darauf, dass niemand anderes mit deinem Buch der Schatten in Berührung kommt, damit seine geistige Prägung nicht verfälscht wird.

# DER BAUM DES LEBENS - EINE LANDKARTE DER WIRKLICHKEIT

Die Psychologie und Neurobiologie versuchen schon lange herauszufinden, woraus genau der menschliche Geist besteht und wie er funktioniert. Schließlich ist es keine esoterische Erkenntnis, sondern eine rein wissenschaftliche, dass es das Bewusstsein ist, das die eigene Realität erschafft. Jeder Mensch nimmt seine Umwelt immer etwas anders wahr als ein anderer. Das liegt einerseits an der individuellen Physiologie – jeder Körper mit seinen Sinnesorganen und seinem Gehirn unterscheidet sich von allen anderen Körpern – und andererseits an den unterschiedlichen Erfahrungen, die jeder Mensch sammelt und die den Filter formen, durch den er seine Umwelt wahrnimmt.

Nun ist Magie keine Wissenschaft, und dieses Buch erhebt auch nicht den Anspruch, wissenschaftlich begründet zu sein. Trotzdem finden wir in der Tradition der Hexen eine Weisheit, die sich auf der Jahrtausende alten Beobachtung des menschlichen Geistes, seines Aufbaus, seinen Funktionen und auf der experimentellen Praxis von Zaubern und Ritualen gründet.

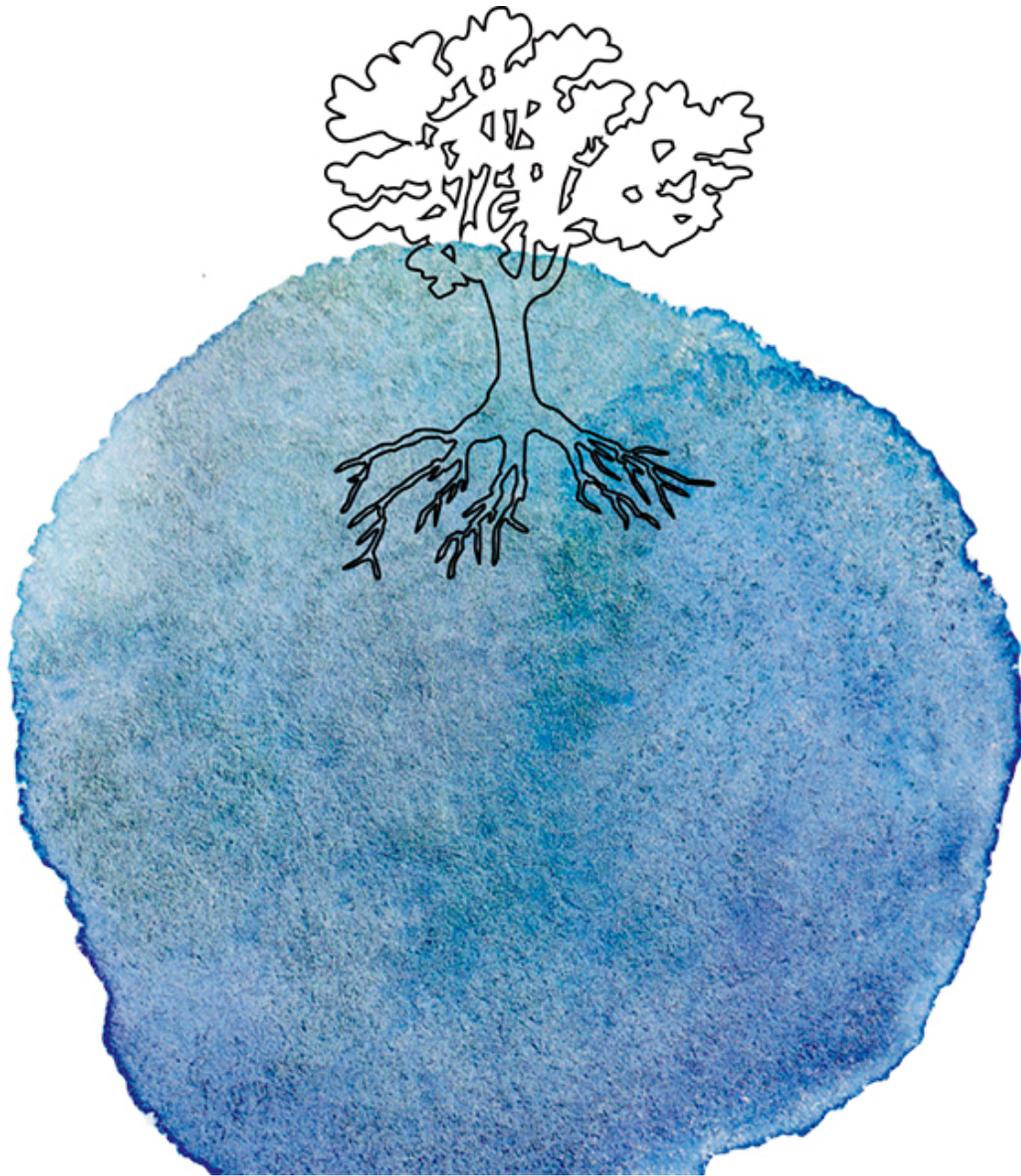
Um die Realität durch das eigene Bewusstsein beeinflussen zu können, muss man verstehen, woraus es besteht und wie es funktioniert. Dabei sollte man berücksichtigen, dass der menschliche Geist natürlich nicht in unterschiedliche Teile zerlegt werden kann. Etwas, das nichtmaterieller Natur ist, kann keine Einzelteile besitzen. Es stellt immer eine Einheit dar. Trotzdem gibt es einige spezielle Eigenschaften, die sich durch die Geschichte der Hexerei ziehen und immer wiederauftauchen, weswegen man davon ausgehen kann, dass der Einsatz erprobt wurde

und erfolgreich war. Ein Bild, das dabei durch die Jahrtausende der Menschheitsgeschichte überall auf der Welt wiederholt auftaucht, ist das Bild des **Lebensbaums**. Er wird meist als Darstellung der unterschiedlichen mythologischen Sphären (die Unterwelt als Sitz von dunklen Kreaturen, die Erde als Wohnort des Menschen und der Himmel als Sitz der Götter) interpretiert. Er besitzt jedoch eine umfassendere Bedeutung. Er stellt sowohl die Sphären der gesamten Wirklichkeit wie auch die Sphären der einzelnen Teile dieser Wirklichkeit dar, darunter auch die des Menschen als eigene Einheit.

## DER KÖRPER

Die erste Sphäre des Lebensbaums ist eigentlich keine eigene Sphäre, sondern durchzieht den Baum auf jeder Ebene. Es ist die Materie, die in Wurzeln, Stamm und Krone reicht – im Fall des Menschen sein Körper. Der Körper ist Ausformung des gesamten Geistes und seiner Teile. Er steht mit allen geistigen Sphären in Kontakt. Das wird deutlich, wenn man betrachtet, wie Körper und Geist interagieren. Der Geist braucht den Körper und seine Sinnesorgane, um die physischen Partikel und Wellen aus Licht, Schall, Druck usw. aufzunehmen, in elektrische Reize umzuwandeln und an das Gehirn weiterzuleiten. All das ist körperlicher Natur. Im Gehirn findet dann die Umwandlung in ein geistiges Erleben der elektrischen Signale – das Bewusstsein – statt. Geist braucht den Körper, um nicht nur die Außenwelt, sondern auch sich selbst zu erleben. Es ist eine Bewegung von außen nach innen. Aber auch andersherum, in einer Bewegung von innen nach außen, braucht der Geist den Körper, um aktiv zu agieren. Eine geistige Intention wird in elektrische Signale umgewandelt und an die Muskeln

weitergeleitet. Der Körper bewegt sich und setzt die Intention um.



**Der Körper empfängt Informationen also sowohl aus der physischen Umgebung als auch aus dem Geist und setzt sie um.**

In spirituellen Kreisen wird das Augenmerk gerne auf den Geist gelegt, dabei ist der Körper Dreh- und Angelpunkt der erlebten Realität. Hier fließt alles in einem ständigen

Kreislauf aus Energie ineinander – von Geist zu Materie und von Materie zu Geist. Diese enge Verknüpfung ist das stärkste Indiz dafür, dass sie eins sind. Der Körper ist verfestigter Geist und der Geist vergeistigter Körper.

Für die Praxis der Hexenkunst stellt die Arbeit mit dem Körper die absolute Grundlage dar. Den Körper zu beherrschen, bedeutet, den Geist zu beherrschen. Oft ist es so, dass Menschen unbewusst angespannt sind und unter Stress stehen. In diesem Zustand sind ihr Puls, ihr Blutdruck und ihre Atemfrequenz erhöht. Dieser Alarmzustand führt dazu, dass sie hochgradig aufmerksam sind, um auf jede plötzlich erscheinende Gefahr reagieren zu können. Es ist ein evolutionärer Überlebensmechanismus. Heutzutage jedoch wird Stress häufig chronisch. Ständig auf äußere Gefahren zu achten, raubt dir nicht nur über längere Zeit Energie, sondern richtet deine Gedanken ausschließlich auf äußere Umstände. Ein gedanklicher Teufelskreis entsteht. Du reagierst nur noch, statt bewusst und gezielt zu agieren und dein Leben selbst in die Hand zu nehmen. Als Praktik der Realitätsformung ist ein entspannter körperlicher Zustand in der Hexenkunst also Voraussetzung für jede Art von Geistarbeit, Meditation und Ritualen. Den Körper zu entspannen, heißt, den Geist zu entspannen. Auch hier erkennt man wieder ihre Einheit. Durch bewusst ausgeführte Techniken ist es möglich, Körperfunktionen zu beeinflussen, die eigentlich automatisch reguliert werden. Durch die körperliche Entspannung entsteht eine geistige Entspannung – eine Rückkopplung.

## **Beeinflusse deinen Körper**

Über fünfzig Prozent der Vorgänge im menschlichen Gehirn sind für die Analyse und Auswertung von visuellen Reizen zuständig. Diese durch einfaches Augenschließen auszublenden, wird dir helfen, zur Ruhe zu kommen und

dich auf deine geistigen Intentionen zu konzentrieren. Fünf Minuten reichen dazu aus.

## **Den Atem fließen lassen**

Als *die* grundlegende Lebensfunktion entspannt dich bewusstes Atmen und hilft, deinen Geist zu klären. Es verlangsamt deinen Herzschlag, senkt deinen Blutdruck und versorgt dein Gehirn optimal mit Sauerstoff. Richte deinen Oberkörper dazu auf und atme tief in deinen Bauch hinein, sodass sich dein Zwerchfell nach unten drückt und sich deine Bauchdecke vorwölbt. Diese Art der Atmung nennt sich »Vollatmung«, weil so das gesamte Volumen der Lungenflügel genutzt wird. Da das Atmen normalerweise automatisch stattfindet, wird sich deine Aufmerksamkeit schnell wieder davon abwenden, wenn du sie nicht gezielt dort behältst. Um das zu erreichen, kannst du die Atemzüge bewusst mitzählen. Ein- und Ausatmen stellen dabei zusammen eine Einheit dar. Schließe deine Augen und zähle mindestens bis zehn mit. Alleine dadurch wirst du eine merkliche Entspannung erreichen.

## **Sei dir deines Körpers bewusst!**

Nimm einige Male am Tag bewusst eine entspannte Körperhaltung ein. Das kann im Stehen, Sitzen oder im Liegen geschehen. Wichtig ist, dass du dich tief in deinen Körper hineinfühlst und alle für die Haltung nicht notwendigen Muskelgruppen nacheinander bewusst entspannst. Schließe deine Augen. Du kannst dich zuerst auf deine Füße konzentrieren und deine Aufmerksamkeit dann über die Beine hochwandern lassen oder andersherum – du beginnst am Kopf und den Schultern und lässt deine Aufmerksamkeit hinunterwandern. Achte darauf, dass du die Muskelentspannung der einzelnen Teile auf jedes Ausatmen abstimmt. So verbindest du Atemübung und