

LUISA FRANCIA

# DER MAGISCHE ALLTAG

Rituale und Zauberrezepte

Mit Fotos, Bildern  
und Zeichnungen von  
Luisa Francia



*nymphenburger*

# INHALT

Im Einklang leben  
Das Ritual und seine Regeln 8

Die Weisheit der Alten  
Eigen-mächtig sein 16

Was ich rufe, kommt  
Eigene Bedürfnisse klären 21

Karmische  
Opferbuchhaltung  
Die Fülle locken 27

Schlüsselerlebnisse  
Neue Räume öffnen 34

Springen hilft nicht  
Vom Umgang mit der Angst 36

Annahme verweigert  
Schutz vor zerstörerischer Energie 42

Die durchlässige Kriegerin  
Abwehrzauber 50

Die Macht der Dinge  
Schutzamulette 57

Die andere Schicht der  
Wirklichkeit  
Trancereisen 61

Gleiches zieht Gleiches an  
Sympathiezauber 65

Alte Muster auftrennen  
Reinigung, Befreiung, Bestärkung 71

Abwarten und Tee trinken  
Heilungsrituale 76

Der Frosch und das  
heiße Wasser  
Rituell verbinden,  
heilsam trennen 84

In Frieden ruhen lassen  
Würdevoll Abschied nehmen 90

Das Krafttier hinter  
der Waschmaschine  
Helferwesen finden 96

Initiationsreise zur  
Lebenskraft  
Krisen bewältigen 106

Magisch reisen  
Kraftorte 112

Im eigenen Element sein  
Wind, Erde, Wasser, Feuer 117

Den Wandel feiern  
Übergangsrituale 120

Überlebenszauber  
Alltagsrituale 125

Im Ablauf der Zeit  
Jahreszeitenfeste 142

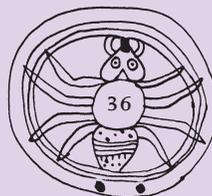
Register der Rituale 159

# SPRINGEN HILFT NICHT

*Vom Umgang mit der Angst*

**A**ngst ist das Gefühl, das jede Kraft lähmen, das einen starken Menschen umwerfen kann. Wer deine Ängste kennt und sie bedienen kann, hat dich in der Hand. Wer immer wieder Ängste schürt und dafür Scheinlösungen anbietet, kann Menschen manipulieren, steuern, entkräften und ausbeuten. Nur, wie geht man mit Ängsten um? Sie sind ja an reale Lebenssituationen gekoppelt. In der Blütezeit spiritueller Bewegungen sagte man: Löse dich von deiner Angst, spring einfach. Viele sind gesprungen. Manche sind gestorben, doch die meisten leben heute auch nicht besser oder schlechter als die, die sich in öden Jobs verbraucht haben. Das kann nicht das Ziel sein.

Das Ziel, mit der eigenen Angst umzugehen, ist herauszufinden, welche Ängste das Leben beherrschen, wodurch sie ausgelöst werden (denn sie sind ja nicht immer gleich stark) und wie viel von ihnen keine lebensrettenden Ängste sind. Man läuft eben nicht einfach auf die Straße, weil man Angst vor heranrasenden Autos hat – das ist eine lebensrettende Angst/Vorsicht. Wer an einem Abgrund steht, empfindet Angst vor der Tiefe, denn wenn man fällt, ist man schwer verletzt oder tot – lebensrettende Angst. Um Himmels willen, was soll aus mir werden? Die Krise? Die Finanzkatastrophe – das ist eine künstlich erzeugte Angst, die Menschen in Schach halten soll. Wer sich nichts mehr traut, wer das eigene Leben nicht mehr nach den Bedürfnissen, sondern nach dem, was vielleicht gerade noch geht oder erlaubt ist, ausrichtet, verliert ständig Lebensenergie. Ein gutes Beispiel: Es ist einfacher, für ein kühnes Projekt eine Million aufzubringen, als jemanden davon zu überzeugen, für den eigenen Lebensunterhalt jeden Monat tausend Euro zu spenden. Menschen investieren nicht wirklich in Menschlichkeit,



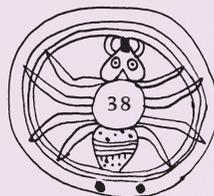


in Mitgefühl – obwohl es bei Katastrophenspenden durchaus so aussehen kann. Vielmehr investieren sie in Bilder, die erzeugt werden, in I-Magi-nation.

Wer weiß, was mit dem Geld geschehen ist, das sich so manche arme Rentnerin abgezweigt hat, um den Tsunami-Opfern, den Menschen in Haiti usw. zu helfen? Verdient haben an diesen gigantischen Spendenlawinen die Banken, die das Geld vorerst sammeln, mit ihm spekulieren und gelassen abwarten, wer das alles einmal abrufen wird. Wir prüfen das nicht nach. Wir glauben. Weil wir glauben wollen. Weil wir auf Glauben konditioniert sind. Wir glauben an Gott, an Jesus, sogar daran, dass der für uns gestorben ist, damit wir leben können. Wir glauben daran, dass die Regierungen wissen, was sie tun, dass eine Demokratie Freiheit beinhaltet, dass das Trinkwasser trinkbar ist. Wir glauben ungefähr jeden einigermaßen plausiblen Blödsinn, um uns besser zu fühlen. Und natürlich glauben wir vieles, weil wir das Gegenteil nicht beweisen können, weil in unserem Leben schon fast alles so kompliziert wurde, dass ein normaler Mensch vom Gift im Essen über die Steuererklärung oder die Rechtsprechung bis zur Rentenberechnung einfach nichts mehr wirklich nachvollziehen kann. Das Gefüge der Welt ist so undurchsichtig geworden, dass selbst Fachleute ihre Schwierigkeiten damit haben. Diese Situation ist ideal, um Ängste zu erzeugen und zu schüren.

Am Klimawandel zum Beispiel wird von unterschiedlichsten Firmen, Organisationen, Vereinen, Gremien, Parteien derart viel Geld verdient, dass niemand auch nur im Entferntesten daran denkt, die Angst vor dem Klimawandel abzubauen oder wirklich sinnvolle Schritte zu unternehmen. Sinnvoll wäre, den Energieverbrauch überall empfindlich einzuschränken und Menschen wieder die Verbindung mit der Natur spüren zu lassen. Stattdessen geht es um den Absatz neuer Produkte, um eine ganze neue Industrie, klimafreundlich, umweltschonend – Augenwischerei. Die Angst bleibt. Im Sinne der Macht ist das gut so, denn wer keine Angst hat, ist nicht manipulierbar. Je mehr Ängste abgebaut werden und je mehr Wissen über Zusammenhänge aufgebaut wird, desto angstfreier wird das Leben.

Angst abbauen funktioniert am besten nach dem Prinzip: Die Gefahren, die ich vermeiden, einschränken, bekämpfen oder hinter mir lassen kann, bearbeite ich



aktiv. Die Gefahren, bei denen ich aktiv nichts bewirken, die ich selbst nicht entschärfen kann, nehme ich wahr, ohne sie mit meiner Energie zu nähren.

Beispiel: Wenn ich einen Energieverlust in meiner Wohnung und ein exorbitantes Ansteigen meiner Energierechnung vermeiden will, dicke ich Fenster und Türen ab, doch ich setze mich nicht jeden Abend hin oder wälze mich im Bett: »Was ist, wenn ich einmal meine Energiekosten nicht mehr aufbringe? Öl und Gas wird knapp werden, die Kosten werden immer weiter steigen und ich werde irgendwann erfrieren ...«

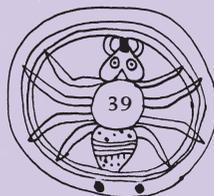
Da hilft eine klare Analyse der eigenen Situation. Ich erkenne, das ist eine Angstvision, die durch reißerische Presseberichte geschürt wird und durch magische Manipulation erzeugt wird. Ich warte ab, wie sich die Lage entwickeln wird, ich sammle die eigene Kraft und handle im richtigen Moment sinnvoll und der Situation angepasst. Verlieren Menschen sich in Angstanfällen und Paranoia, sind sie zu sinnvollen Handlungen nicht mehr fähig.

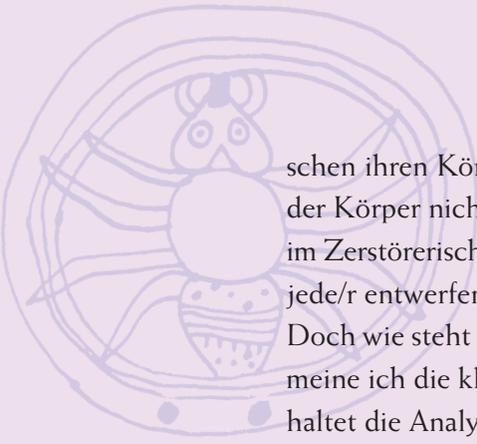
## ANGST BENENNEN

**Wovor also hast du Angst? Schreib es auf, auch wenn es dir lächerlich erscheint. Schreib auf, was dich plagt, wenn du einschlafen willst, was dir den Appetit verdirbt, was dich beunruhigt. Denn diese Visionen sind so stark, dass sie deine Lebenskraft beeinträchtigen, ja zerstören können.**

Das einzig wirklich gute Mittel gegen Angst ist die Stärkung der eigenen Lebenskraft. Wir sind alle MeisterInnen der Magie der Verhinderung. Jede/r von uns kann sich schreckliche Dinge sofort lebhaft vorstellen. Diese Imaginationskraft kann umgewandelt werden: Nutze die gleiche Energie, um Visionen der Kraft zu entwerfen.

Zugegeben, aus irgendeinem Grund ist es lustvoller, in die Zerstörung zu imaginieren. Die Bilder des Schreckens sind eine Art Suchtstoff, dem viele Menschen verfallen sind. Wenn schon nicht Freude, Ekstase, starkes Lebensgefühl, dann wenigstens das starke Gefühl der Angst und des Grauens. So wie die meisten Men-





schen ihren Körper erst spüren, wenn »etwas fehlt«, wenn sie krank sind, wenn der Körper nicht mehr mitmacht, so erleben sie auch ihre Imaginationskraft nur im Zerstörerischen, in Angstvisionen, in Paranoia. Szenarien des Schreckens kann jede/r entwerfen ...

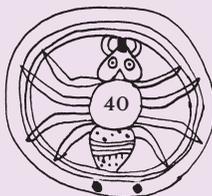
Doch wie steht es mit Visionen der Freude, der Schönheit, des Gelingens? Damit meine ich die klare Vision einer Realität, die frei ist von Manipulation. Sie beinhaltet die Analyse der eigenen Kraft und Fähigkeiten und das konsequente Umsetzen in Wirklichkeit – unabhängig vom Applaus der anderen.

Wir zerstören unseren Planeten, das ist Wirklichkeit. Doch innerhalb dieser Grundströmung gibt es viele lebensstärkende Begegnungen mit Menschen, Tieren, Pflanzen, Wesen, die irgendwann die Grundströmung verändern können. Aus der lustvollen visionären Kraft können sich Inseln nähren, die irgendwann den ganzen Planeten mit einer gewandelten Energie überfluten und heilen. Das meine ich nicht weltfremd abgehoben, sondern ganz praktisch: Wenn immer mehr Menschen ihre Energie nicht in Zerstörung, sondern in Lebensfreude eingeben, hat das eine ebenso ansteckende Wirkung wie Angst. Wer ganz in der eigenen Lebenskraft, Lebenslust ist, kann nicht manipuliert werden.

## ❧ LACHEN ❧

Eine der stärksten Wandlungskräfte ist das Lachen. Also geh da hin, wo du etwas zu lachen hast, und nimm wahr, wo du nichts zu lachen hast. Wer lacht, leistet genau genommen Widerstand – gegen die Schrecken der Welt, gegen Macht, Gier, Profit, Ansprüche, Disziplinierung. Lachen schüttet Glückshormone aus.

Wer ehrlich beobachtet, erlebt vielleicht eine Überraschung: Oft ist es die eigene Familie, die Ehe, der Job, wo man am wenigsten zu lachen hat. Eine sensible und nachhaltige Auflösung dieser Situation ist dann die Aufgabe. Wenn ich in meiner Familie nichts mehr zu lachen habe, brauche ich Hilfe. Auch in der Familie gilt: Wer mich ausbeutet, wer aus meiner Schwäche Nutzen zieht und mich





nicht respektiert, wird in seine/ihre Grenzen verwiesen. Die Rollen in Familien sind oft so stark festgelegt, dass sie ein Leben lang halten. Wer sie verändern will, muss den eigenen Ansatz verändern, sich nicht mehr zur Verfügung stellen, neue Kommunikationsformen lernen und vor allem lernen, das eigene Potenzial nicht zu opfern – um des lieben Friedens willen. Der liebe Frieden ist eine Illusion, gehört zu den magischen manipulativen Machtinstrumenten der bürgerlichen Gesellschaft. Es gibt keinen lieben Frieden. »Aus seinem Herzen keine Mördergrube machen« – diese Redewendung zeigt ja, dass Mord und Vernichtung im Herzen geschehen, weil Kommunikation nicht möglich ist.

Die Magie der Gestaltung findet in Familien oder Gemeinschaften hauptsächlich in der Bestätigung der Rollenbilder statt. Du bist der Versager, du bist Papas Liebling, du bist patent, dir gelingt alles, du bist die beleidigte Leberwurst usw. Wenn wir die eigenen Visionen stärken, dann wird aus der beleidigten Leberwurst vielleicht die Person, die sagt, wie es ist, und darüber lachen kann.

