



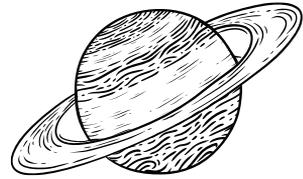
SONIA K. WOODS

HEXEN WISSEN UND WEISSE MAGIE

Wie du dein Leben
positiv verwandelst

unum

INHALT



Wage den ersten Schritt 4

Entdecke die Macht deines Geistes 6

**Geist, Materie und die
Kraft der Magie 7**

Achtsamkeit ist der
Schlüssel zur Magie 11

Weihe dein Buch der
Schatten 13

**Der Baum des Lebens –
Eine Landkarte der
Wirklichkeit 16**

Der Körper 17

Das Unbewusste 20

Orakeltechniken 36

Die Macht des Verstandes 38

Der wahre Wille 45

Verbinde dich mit den Kräften des Kosmos 50

Alles ist eins 51

Vorbereitung magischer
Arbeit 54

**Polarität – Trennung
und Anziehung 57**

Zwei Pole 58

Der Mond 60

Die Sonne 71

Die vier Elemente 80

Erde 82

Wasser 92

Luft 102

Feuer 111

Das Pentagramm 120



Spüre die mächtigen Wesen der Natur **122**

**Kontakt zu einer
anderen Welt** 123

Lichtvoller Schutz 126

Von Geist zu Geist 127

Naturgeister 130

Elementargeister 131

Elfen und Feen 132

Naturgeister im Buch
der Schatten 134

Naturorakel 134

Tiergeister 139

Krafttier 140

Familiare 143

Ahnengeister 149

Die Schatten deiner Ahnen 150

Magische Hexenküche **156**

**Werkzeuge und Zutaten
für deine Hexenkunst** 157

Das richtige Werkzeug zu
dir rufen 159

Der Hexenkessel 164

Der Hexenkelch 170

Der Zauberstab 175

Das Athame 183

Der Altar 189

**Kerzen, Kräuter und
Kristalle** 192

Kerzenmagie 192

Kräutermagie 199

Zaubertränke 205

Kristallmagie 209

Kristall-Meditationen 213

Entladen & Aufladen 215

Kristallwasser 215

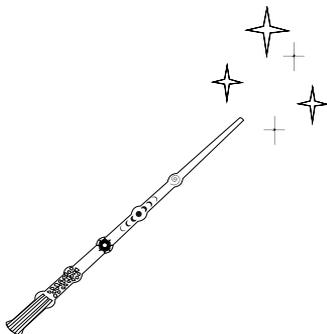
Dekoriere für deine
Intentionen 216

Zurück zur Urkraft 221

Anhang

Über die Autorin 223

Impressum 224



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:

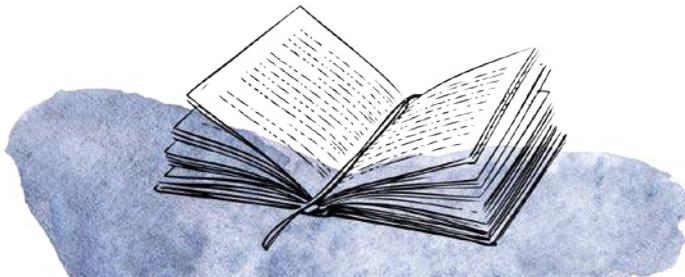
**Ich trete in meine Berufung ein,
mit der Macht meines Geistes,
mit der Macht meines Seins.**

**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.



Aber wie erfährt man, woraus das höhere Ich und der eigene wahre Wille bestehen, und wie kann man ihnen näherkommen?

Die Arbeit mit dem höheren Ich

Du kannst dein höheres Ich gezielt kontaktieren und es befragen. Dieser Kontakt geschieht durch eine Technik, die seit Jahrtausenden als »Beten« bekannt ist. Dabei solltest du wie vor jeder Art magischer Tätigkeit zur Ruhe kommen, evtl. mit Kerzen und einer Räucherung, und dann die Intention setzen, dein höheres Ich zu kontaktieren. Vielen Hexen hilft dabei eine Visualisierung, z. B. Licht, das von oben herabscheint, oder die Vorstellung, die eigenen Worte in den Himmel zu schicken. Dann sprich mit deinem höheren Ich, entweder laut oder im Geist, und bitte es, dich zu leiten. Stelle deine Fragen und sei offen für spontane Einsichten.

Bist du dir nicht sicher, ob du die richtigen Botschaften erhältst, kannst du dieselben Orakelmethoden wie in der Arbeit mit dem Unbewussten nutzen, nur dass du diese bewusst an dein höheres Ich adressierst. Stelle dazu die Fragen laut oder im Geiste und richte sie beispielsweise durch eine Visualisierung nach oben.

Die Arbeit mit dem höheren Ich ist insbesondere hilfreich, um herauszufinden, wie sich ein Zauber auf deine Zukunft auswirkt. Entspricht die magische Intention deinem wahren Willen, wirst du hier Fluss und Bestätigung erleben. Widerspricht sie deinem wahren Willen, wirst du auf eine Blockade und Verneinung stoßen.

MAGISCHER TIPP

✦ TESTE DEINE VERBINDUNG ✦

Um herauszufinden, wie stark du schon mit der Macht deines Geistes verbunden bist, schreibe einen Wunsch für die folgende Woche auf. Es sollte etwas sein, zu dem du keinen emotionalen Bezug hast, und du solltest daran glauben können, dass sich dein Wunsch erfüllt. Am besten eignet sich etwas Willkürliches, wie z. B., dass du ein grün-blau gestreiftes Auto siehst. Rolle den Zettel zusammen und knote ein Band dreimal um das Papier. Stell dir beim Knoten genau vor, wie dein Wunsch in der kommenden Woche in Erfüllung geht und spreche ihn aus. Dann lege den Zettel unter dein Kopfkissen.

Erfüllt sich dein Wunsch, besitzt du schon eine starke Verbindung zur Macht deines Geistes und du wirst in diesem Buch lernen, wie du sie ausbauen kannst. Geht dein Wunsch nicht in Erfüllung, ist das nicht weiter schlimm. Du wirst in den folgenden Kapiteln lernen, wie du diese Verbindung aufbauen und intensivieren kannst.

Öffne am Ende der Woche das Band und entsorge das Papier.





**Verbinde dich mit
den Kräften des Kosmos**

ALLES IST EINS



Der Baum des Lebens ist nicht nur eine Darstellung der menschlichen Wirklichkeit aus Körper und Geist – er beschreibt die Wirklichkeit im Ganzen wie auch in ihren winzigsten Teilen. Wie Fraktale, also Objekte, deren Bestandteile dem Ganzen ähneln, sind diese Teile Abbild des **Einen** – Atome, Zellen, Lebewesen, Planeten, Galaxien etc. Sie besitzen Geist, der sich im Körper verfestigt. Sie alle sind in und für sich kleine Lebensbäume – Mikrokosmen des Makrokosmos. **Das Eine** stellt den Makrokosmos, die Gesamtheit aller Existenz und Nicht-Existenz, dar. Es ist und umfasst alles. Es ist das Urbild des Lebensbaums. Manche nennen es Gott, jedoch impliziert dieser Ausdruck eine Trennung der schöpferischen Kraft von der Schöpfung. Dabei ist alles sowohl Teil als auch vollkommenes Abbild des Einen. Jeder Mensch ist in diesem Sinne selbst göttlich und verfügt über die Macht, die Wirklichkeit zu erschaffen. Das höhere Ich ist der Teil, der mit dem reinen Geist des Einen verbunden ist. Für die Magie ist diese Einheit von größter Wichtigkeit. Nur durch die Einheit mit allem ist es möglich, die Realität zu beeinflussen. Die materielle Ebene suggeriert uns eine Trennung. Dein Bett ist nicht dein Tisch. Dein Körper ist nicht der Körper deiner Mitmenschen. Und doch steht alles miteinander in Verbindung, durch Licht, Wellen, Schwingung. Und auch im Körper selbst finden wir die Spiegelung von Mikrokosmos und Makrokosmos. Er besteht aus einzelnen Teilen, Zellen, Organen und Gliedern, die miteinander verbunden sind und ein Ganzes bilden. Genauso

bildest auch du eine Einheit, die aber mit allen Teilen des Universums verbunden ist und das Eine bilden.

Diese Einheit schenkt dir die Möglichkeit, mit allem in Kontakt zu treten, zu kommunizieren und Energie im gegenseitigen Einverständnis auszutauschen, zu verschieben und fließen zu lassen. Magie ermöglicht dir, den Kontakt mit der Natur aufzunehmen und ihre Kräfte zu nutzen.

Die Natur ist ein wachsendes, bewusstes Lebewesen, bestehend aus Abermillionen wachsenden, bewussten Lebewesen mit ganz eigenen Kräften. Je nachdem welche Intentionen und Wünsche du hast, kannst du die jeweils verstärkten Energien in Sonne, Mond, Bäumen, Pflanzen, Kristallen, Gewässern, Winden und Feuern für dich nutzen. Diese Verschmelzung, diese Einheit ist die Essenz von Magie. Je öfter du sie suchst, desto mehr wird sie durch dich fließen können.

Einheit ist aber auch der Grund, weswegen schwarze Magie, weswegen jede Art von Schadenszauber sowohl moralisch verwerflich als auch für die Absendenden gefährlich ist. Indem du einem anderen Menschen Schaden zufügst, egal ob körperlich, emotional oder magisch, fügst du dem Einen Schaden zu. Deswegen wird eine »Sünde gegen einen Mitmenschen« auch in vielen anderen Glaubensrichtungen als eine »Sünde gegen Gott« betrachtet. Aber nicht nur das – als Teil

und Abbild des Einen ist jeder Schmerz, den du einem anderen zufügst, gleichzeitig Schmerz, den du dir selbst zufügst. Du kannst niemandem mit voller Wucht ins Gesicht schlagen, ohne dass auch deine Hand wehtut. **Hier liegt der Ursprung für die magische Weisung, dass alles, was du aussendest, zu dir zurückkommt.**



Dabei beginnt schwarze Magie schon da, wo du den freien Willen eines anderen Menschen durch einen Zauber einschränken, ganz unterbinden oder mit deinem eigenen Willen ersetzen möchtest. Der freie Wille eines jeden Menschen ist göttlich. Außer in Verteidigungszaubern solltest du nicht versuchen, diesen zu manipulieren.

Und das magische Gesetz der Einheit geht sogar noch einen Schritt weiter. Auch jeder Schmerz, den du dir selbst zufügst, ist Schmerz, den du dem Einen zufügst. Deswegen wird auch jede »Sünde gegen dich selbst« als »Sünde gegen Gott« betrachtet. Selbsthass und Selbstsabotage zerstören nicht nur dich, sondern fügen der gesamten Wirklichkeit Schaden zu. Im Umkehrschluss bedeutet das jedoch, dass Heilung und Selbstliebe in dir auch zur Heilung und Selbstliebe der gesamten Welt beitragen. Das ist die Schönheit des alten Weges. Es ist der Weg zurück zur vollkommenen Einheit. Sie zu suchen, ist Teil der Berufung jeder Hexe.



Eins mit dem Einen

Schreibe auf, wann du dich mit dem Universum eins fühlst. Gibt es besondere Plätze in der Natur, an denen du die Einheit und Magie des Universums und der Erde spürst? Gibt es Zeiten, wie z. B. die Nacht, Vollmonde, Sonnenaufgänge etc.,





**Spüre die
mächtigen Wesen
der Natur**

KONTAKT ZU EINER ANDEREN WELT



Geist durchdringt die gesamte Materie. Bäume, Pflanzen, Flüsse, Ozeane, Winde, Feuer, Felsen, Berge, Wälder, Tiere, die Planeten, Sterne und Galaxien – sie alle bilden eigene Lebensbäume mit Körper, Unbewusstem, Bewusstsein und höherem Ich. So wie es zwischen zwei Menschen möglich ist, Kontakt über das Bewusstsein herzustellen, so ist dies auch mit allen anderen Existenzen möglich. Doch warum überhaupt den Kontakt zu diesen anderen Bewusstseinsformen suchen? Und wie kann man den Austausch mit ihnen in die magische Arbeit integrieren?

Die Natur ist Quelle kraftvoller Magie. Jede Hexe kennt den Unterschied, den es macht, rituell entweder im Zimmer oder draußen unter freiem Himmel zu arbeiten. Sich mit der Erde und dem Kosmos zu verbinden, bedeutet, bewusst Einheit einzugehen und sich selbst näherzukommen.

Hexen binden Erde, Wasser, Luft und Feuer auf unterschiedliche Arten in ihre Zauber ein. Natürlich indem sie auf der physischen Ebene anwesend sind und verbunden werden, z. B. in Form von Kräutern, die verräuchert werden, Wasser, das mit Salz verrührt wird etc. Eine besondere Rolle spielen dabei die chemischen Eigenschaften der Kräuter, die manchmal von der Hexe in den eigenen Körper aufgenommen werden.

Auf der Ebene des Unbewussten wird die geistige Bedeutung, die Symbolhaftigkeit der Elemente, der Werkzeuge und Zutaten in Zaubern eingesetzt. Sie stellt den innersten Kern, die Essenz aller Wesen-

NATURGEISTER

In vielen Mythologien, Märchen und Legenden von überall auf der Welt wird immer wieder von Wesenheiten berichtet, die das Bewusstsein der Erde in Bäumen, Kräutern, Hainen, Grotten, Bergen, heiligen Seen und mächtigen Winden verkörpern. Am stärksten wurde die westliche Vorstellung von den alten Griechen geprägt. Sie kannten die *Nymphen* als göttliche weibliche Geister, die die Natur beseelten. So glaubten sie, dass die Götter jede Person bestrafen, die einen Baum ohne vorherige Anrufung der jeweiligen *Dryade*, der Nympe des Baums, verletzte oder gar fällte. Die *Najaden* beseelten als Nymphen Süßgewässer aller Art, die *Nereiden* und *Okeaniden* den Ozean, die *Oreaden* Berge und Höhlen. Die *Anemoi* waren die göttlichen Geister der Winde aus den verschiedenen Himmelsrichtungen. Und auch heute noch sind in den verschiedenen Kulturen Europas Wassernixen und Wassermänner, Feld-, Baum- und Waldgeister bekannt. Ein Beispiel dafür ist der Glaube, dass der Holunder einen Hexengeist beherbergt, weswegen er nicht gefällt werden darf. Da der Einsatz von Kräutern, Blumen, Harzen und Wasser unterschiedlicher Herkunft in der Magie eine tragende Rolle spielt, solltest du nach den physikalischen und symbolhaften Eigenschaften der

Zutaten auch ihre Geister, ihr Bewusstsein, kennenlernen. In einem engen Austausch durch Meditation und Visualisierung kannst du so herausfinden, ob die Energien deiner erwünschten Zutaten wirklich zu deiner



Intention passen. Im Falle von Pflanzenteilen und Wasser aus Gewässern solltest du die jeweiligen Geistwesen immer um Erlaubnis fragen, Teile ihres Körpers mitnehmen zu dürfen. Erhältst du sie, solltest du als Dank die Energie in Form einer Opfergabe zurückgeben. Traditionell werden Naturgeistern (Pflanzen-)Milch und Gebäck dargebracht. Aber auch Kerzen werden gerne angenommen. Näherst du dich einem Pflanzengeist, eignen sich besonders Mond- bzw. Sonnenwasser und Früchte, die später auf seiner Erde kompostieren. Von Wassergeistern wird gesagt, dass sie gerne Münzen und funkelnde Steine annehmen. Luft- und Feuergeistern kannst du Räucherungen und Kerzen darbringen.

ELEMENTARGEISTER

Wie man sieht, besitzen all diese Naturgeister eine enge Verbindung zu den vier Elementen. Der Schweizer Naturphilosoph, Alchemist und Arzt Paracelsus versuchte 1566 in seinem Werk *Liber de nymphis, sylphis, pygmaeis et salamandris, et de caeteris spiritibus*, eine Systematik der Naturgeister anzulegen. Dazu teilte er die Naturgeister in vier Arten den vier Elementen nach ein. *Nymphen* bezeichneten bei ihm nach griechischem Vorbild Wassergeister, *Sylphen* Luftgeister, *Pygmäen* bzw. *Gnome* Erdgeister und *Salamander* bezeichneten Feuergeister. Als solche verstand er sie als **Elementargeister**, als Geister der Elemente selbst. Sie stellten damit noch ursprünglichere Energien als die einzelnen Persönlichkeiten von unterschiedlichen Pflanzen dar, so wie die Griechen die Naturgeister verstanden. Heutzutage fällt auf, dass die Arbeit mit Luft- und Feuergeistern in der angewandten Magie seltener vorkommt, was

daran liegen mag, dass insbesondere Luft nur schwer als einzelne Einheit vorstellbar ist, außer man betrachtet die Winde als eigene Einheiten, wie die alten Griechen es taten. Im Gegensatz dazu bildet ein Feuer sehr wohl eine Einheit, das Problem ist jedoch, dass es keine zeitliche Kontinuität besitzt. Hier ist es hilfreich, sich an Paracelsus zu halten und Luft- und Feuergeister als die Geister der jeweiligen ewigen Elemente statt als die individuelle Persönlichkeit einer Flamme oder eines Lufthauchs zu betrachten.

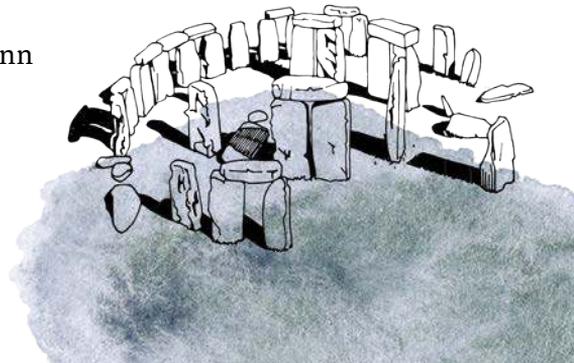
ELFEN UND FEEN

Neben diesen Vorstellungen gab und gibt es heute noch in vielen europäischen Kulturen den Glauben an **Elfen** und **Feen**. Oft werden Elfen mit ihren Flügeln als Elementargeister der Luft interpretiert, jedoch deutet die Mythologie der keltisch geprägten Völker Großbritanniens wie auch die nordische Mythologie darauf hin, dass Elfen und Feen eine eigene geistige Spezies darstellen. In der nordischen Mythologie bilden die *Elben* neben den Göttern, den Riesen und den Menschen ein eigenes Geschlecht. Die *Sidhe* oder *Fae* der irischen Mythologie stellte man sich als übernatürliches Volk vor, das Irland vor der Ankunft der Menschen besiedelte und dann durch Kriege unter die Erde gedrängt wurde. Da sich in den Sagen dieses Motiv der Naturverbundenheit der Elfen und Feen wiederholt, werden sie ebenfalls zu den Naturgeistern gezählt. Man soll sie an heiligen Quellen und in Hainen oder eben wie in Irland in Hügeln und alten Bäumen wie dem Weißdorn finden. Sie sollen von überirdischer Schönheit, dem Menschen aber nicht immer wohlgeson-

nen sein. Es wird gesagt, dass es äußerst gefährlich sei, diese Orte ohne ihre Erlaubnis zu betreten oder, schlimmer noch, zu beschädigen. Generell herrscht die Annahme vor, dass sie dem Menschen eher feindselig gegenüber eingestellt sind und durch kleine Opfergaben wie Milch und Gebäck gnädig gestimmt werden müssen. Genau deswegen wird beispielsweise in Irland oder auch in Island vor dem Bau eines Gebäudes untersucht, ob Elfen dort sesshaft sind, um sie nicht zu verärgern, was im schlimmsten Fall zu Unfällen und Todesfällen der in ihr Territorium eindringenden Menschen führen kann. Ihre Welt ist weiter entfernt von der Welt der Menschen als die der klassischen Naturgeister, weil wir hier die »Körper« der Geister – Bäume, Gewässer, Felsen etc. – als Kontaktpunkt haben. Bei den Elfen und Feen scheint es diese physischen Kontaktpunkte in der Natur auch zu geben, jedoch sind sie eher **Wohnort** als Körper. Sie zählen damit zu den **territorialen Geistern**.

Die Elfen- und Feenmagie ist die wohl anspruchsvollste Art der Magie, da diese Wesen und ihre Intentionen nur sehr schwer einschätzbar sind. Beginnen kann man, indem man sich bewusst durch Meditationen mit den Geistern des eigenen Wohnortes verbindet. Oder aber man hat einen **Kraftort** in der Natur, den man schon länger nutzt, um sich zu verbinden. Kraftorte erkennst du daran, dass du dich dort ganz von selbst entspannst, spirituell öffnest und fühlst, wie sie dich mit Energie versorgen. Oft sind es natürliche Quellen, Waldlichtungen, alte Kultplätze u. Ä.

Geht der Erstkontakt gut aus, kann er weiter gepflegt werden und man kann um Schutz und Segen bitten. Von Elfen wird je nach Art gesagt,



ERWECKE DIE MAGIE IN DIR!

Wie wird man eigentlich eine Hexe? Wie funktioniert ein Zauber?
Und wie finde ich heraus, ob ich magische Kräfte habe? Sonia K. Woods,
Autorin und bekannte Junghexe, weiß Antwort darauf. Sie zeigt uns,
wie wir mit der Kraft unseres Geistes das magische Potenzial in uns selbst
finden und aktivieren können. Denn Magie wirkt überall. In uns. Um uns herum.
Auf der Erde und im Universum – und wir können sie positiv für unser Leben
nutzen! In diesem einzigartigen Praxisbuch teilt die Autorin ihren
wertvollen Wissensschatz und führt dich Schritt für Schritt in
die Grundlagen der weißen Magie ein. Du lernst:

- wie du Zauber und Rituale vorbereitest und durchführst,
- welche Hexenwerkzeuge, Kräuter und Kristalle du dafür benötigst,
- wie du Kontakt mit Natur- und Tiergeistern aufnehmen kannst
- und dich mit den machtvollen Kräften des Kosmos verbindest.

DAS ULTIMATIVE EINSTEIGERBUCH
FÜR MAGIEBEGEISTERTE VON DER
BELIEBTEN INSTAGRAM-HEXE!



PEFC-Zertifiziert
Dieses Buch
stammt aus nach-
haltig bewirtschafteten
und kontrollierten
Quellen.
www.pefc.de

WG 472 Ratgeber
ISBN 978-3-8338-8320-0



www.unum-verlag.de