

The background of the book cover is a dark, textured blue-grey, resembling a night sky or a celestial body. It is decorated with white line drawings of various elements: a leafy branch in the top left, a faceted crystal in the top right, a leafy branch in the bottom left, and another leafy branch in the bottom right. The title and author's name are centered in the upper half, while the publisher's name is at the bottom center.

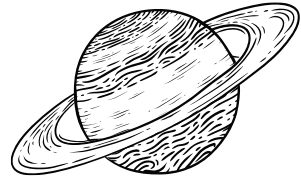
SONIA K. WOODS

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

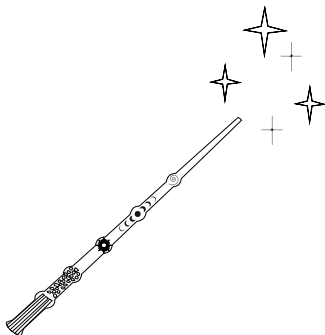
Dekoriere für deine
Intentionen 216

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 schöpfenden 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