



# Leseprobe

Claire

## Magie leben

Das Grundlagenwerk  
moderner Hexenkunst

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 9,99 €



---

Seiten: 320

Erscheinungstermin: 15. Juni 2015

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

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

## DAS BUCH

Wie gestalte ich einen Zauber, der zu meiner individuellen Lebenssituation passt? Muss ich dabei an bestimmte Gottheiten glauben? Welche Praktiken aus den uralten Traditionen sind auch heute noch sinnvoll und anwendbar?

*Magie leben* beschäftigt sich mit den zentralen Aspekten moderner Hexenkunst. Im Vordergrund steht dabei die Entwicklung eines kreativen magischen Stils auf der Grundlage gelebter Spiritualität. Dabei gibt es kein »Muss« oder »Du sollst«, sondern es werden verschiedene Ansätze vorgestellt, um den ganz eigenen, individuellen Weg zu finden. Mit zahlreichen inspirierenden Tipps und Übungen ist dieses Buch ein unschätzbare Begleiter für die magische Praxis.

## DIE AUTORIN

*Claire*

Aufgewachsen inmitten einer reichen Fülle von alten, geheimnisvollen Bräuchen, interessierte sich Claire schon früh für die spirituelle Kraft der weißen Magie. Heute ist die Lebensberaterin und praktizierende Hexe eine der erfolgreichsten Autorinnen zum Thema Magie. Claire lebt in Leipzig.

[www.hexe-claire.de](http://www.hexe-claire.de)

CLAIRE

*Magie leben*

Das Grundlagenwerk  
moderner Hexenkunst

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden.  
Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr.  
Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden,  
die aus den im Buch gemachten praktischen Hinweisen resultieren,  
eine Haftung übernehmen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Das für dieses Buch verwendete

FSC®-zertifizierte Papier *Holmen Book Cream*  
liefert Holmen Paper, Hallstavik, Schweden.

Taschenbucherstausgabe 07/2015

Copyright © 2011 by Ansata Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Copyright © 2015 dieser Ausgabe

by Wilhelm Heyne Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany 2015

Illustrationen: Markus Weber/Guter Punkt, München

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München, unter Verwendung

eines Motivs von © Markus Weber/Guter Punkt, München

Redaktion: Dr. Diane Zilliges

Herstellung: Helga Schörmig

Satz: Leingärtner, Nabburg

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck

ISBN 978-3-453-70278-3

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

# Inhalt

<i>Vorwort</i> .....	9
<i>Vorbemerkungen und magisches Grundwissen</i> ...	11
<i>Zauber versus Spiritualität</i> .....	11
<i>Der Unterschied zwischen Spiritualität und Religion</i> .....	12
Praxis: Ein Sonnenritual im klassischen Sti .....	19
Praxis: Ein Sonnenritual im Freistil .....	26
<i>Die vier Elemente</i> .....	30
<i>Der Begriff der Initiation</i> .....	34
Praxis: Die Würdigung einer Initiationserfahrung .....	47
<i>Der magische Kreis</i> .....	51
<i>Jenseits von Ratio und Logos</i> .....	60
<i>Hexenwerkzeuge – was braucht man wirklich?</i> .....	67
<i>Magische Stunden – das alte Konzept</i> .....	107
<i>Naturspiritualität – gut geshoppt im Wohnzimmer?</i> .....	111
<i>Göttin und Gott</i> .....	117
<i>Wer sind die beiden?</i> .....	117
<i>Gott und Göttin in unserem Leben</i> .....	138
Praxis: Der experimentelle Altar .....	148
Praxis: Magische Raumsprays herstellen (1) .....	166
Praxis: Magische Raumsprays herstellen (2) .....	168
Praxis: Magische Raumsprays herstellen (3) .....	169
Praxis: Rezepte zum Ausprobieren .....	171
<i>Opfergaben</i> .....	173
<i>Warum Orakel so wichtig sind</i> .....	182

<i>Die Ahnen</i> .....	187
<i>An alten Fäden anknüpfen</i> .....	187
<i>Es gibt keine perfekte Familie</i> .....	203
Praxis: Schlimme Ahnen aus der Liste streichen .....	209
<i>Wenn Verwandte zu Ahnen werden</i> .....	212
<i>Nekromantie – die Ahnen befragen</i> .....	220
Praxis: Ahnenbefragung mit dem Element Wasser .....	223
Praxis: Ahnenbefragung mit Räucherwerk .....	225
<i>Die persönlichen Verbündeten</i> .....	227
<i>Geister und Götter – fließende Grenzen</i> .....	227
<i>Die drei Welten (und warum die Unterwelt kein Ort des Schreckens ist)</i> .....	233
<i>Der Weg, seine Spirits zu finden</i> .....	246
<i>Das Familiar</i> .....	255
Übung, um den Kontakt zum Familiar aufzunehmen und es zu rufen .....	269
Praxis: Orakel selbst gestalten .....	277
<i>Miteinander arbeiten</i> .....	279
<i>Solitär und Gruppe – Vorzüge beider Wege</i> .....	279
<i>Die goldene Mitte: Gruppen für Individualisten</i> .....	284
<i>Tipps und Hinweise für Gruppen</i> .....	286
<i>Danksagung</i> .....	315
<i>Literaturhinweise</i> .....	316

»Alles in der Welt ist merkwürdig und wunderbar  
für ein paar wohlgeöffnete Augen.«

*José Ortega y Gasset*

Ich widme dieses Buch allen Menschen,  
die in der Zeit leben,  
als das Wünschen noch geholfen hat.

## *Vorwort*

In meinen vorherigen Büchern habe ich vor allem über die praktischen und handfesten Seiten des Hexentums geschrieben, über Zauber, Steine, Öle, Räucherungen, Kerzen, über magische Hilfsmittel und Rituale, die neue Harmonie und Gleichgewicht im Leben bewirken. Es ging darin, wenn man so will, um die äußeren Wege einer Hexe.

Dieses Buch ist den inneren Wegen der Hexe gewidmet – und war genau dadurch eine Herausforderung. Denn die Hexe gibt es genauso wenig wie die Farbe. Hexe zu sein ist ein individueller Weg, und in diesem Sinne ist dieses Buch auch zu verstehen: als eine Möglichkeit, sich Inspirationen für den persönlichen Weg zu holen und etwas Eigenes daraus zu machen. Ich möchte dazu anregen, zu philosophieren und nachzusinnen, sich einzufühlen und auszudrücken, wie es sich für einen lebendigen spirituellen Weg gehört.

Hexen waren schon immer Individualistinnen. Beim Schreiben dieses Buches hatte ich die weise, alte Frau in einem Dorf genauso vor Augen wie die moderne Hexe der heutigen Zeit. Beide sind sich nämlich gar nicht so unähnlich, auch wenn sich der äußere Rahmen über die Jahrhunderte geändert hat. Ich habe aus alten Quellen und modernen Erfahrungen gleichermaßen geschöpft – weil ein Baum ohne Wurzeln keine Nahrung hat, aber die Wurzeln nun einmal nicht in den Himmel wachsen können, dafür braucht es einen Stamm und vor allem frische Triebe. Jeder Aspekt hat seine Aufgabe, lässt man einen außen vor oder bewertet man

einen höher als die anderen, wird es schwierig mit einer gleichmäßigen Entwicklung.

Ich habe dieses Buch für Hexen geschrieben, die vorwiegend allein arbeiten, aber auch für Hexen, die nach modernen Wegen suchen, eine magische Zusammenarbeit mit anderen zu gestalten, ohne sich dabei starren Formen zu verpflichten. Dieses Buch ist für moderne Frauen und Männer gedacht, die inmitten der heutigen Herausforderungen und Sinnfragen ihren spirituellen Weg gestalten wollen, ohne die Ursprünge zu vergessen.

nicht vorzuschreiben versuchen, dass sie genauso zu leben hätten.

Es ist ebenso gut, dogmatisch zu arbeiten wie einen freien Weg zu gestalten. Bei einigen wechselt sich das auch phasenweise ab. Manchmal geben einem Regeln genau den Halt, den man gerade braucht. Ein anderes Mal ist der freie Flug zu neuen Abenteuern das, was einen weiterbringt. Es gibt beispielsweise Hexen, die kaum spirituell arbeiten und sich auf die magische Arbeit konzentrieren, es gibt umgekehrt aber auch Hexen, die gar nicht zaubern und sich ganz auf die geistigen und spirituellen Aspekte konzentrieren. Und dazwischen gibt es noch jede Menge Schattierungen. Idealerweise wird das Hexentum nicht in Schwarz-Weiß, sondern in Farbe gelebt.

### *Der Unterschied zwischen Spiritualität und Religion*

Bevor wir auf alle möglichen weiteren Punkte schauen, sollten wir kurz innehalten, um einen Blick auf diese beiden Begriffe und ihre Verknüpfungen zu werfen. Denn es gibt sowohl ein religiöses Hexentum als auch die Hexenspiritualität, und in dem Moment, in dem man sie sprachlich trennt, muss man sie eigentlich schon wieder verbinden, weil eines nicht ohne das andere kann – zumindest im Idealfall. Der entscheidende Punkt ist die Gewichtung beider, die man für sich selbst als stimmig empfindet.

Religion bedeutet eine gewisse Festigkeit in Praktiken, Regeln, Ritualen und Lehren eines Glaubens. Sie gibt Halt,

aber auch Einschränkungen, das sind die beiden Seiten dieser Medaille. Religion vermittelt eine Struktur, so ist zum Beispiel das Jahresrad mit seinen acht Festen eine zentrale religiöse Vorstellung vieler Hexen (Näheres dazu findest du in meinem *Basiswissen Weiße Magie*, ich möchte nichts wiederholen, was viele schon kennen). Damit sorgt Religion auch für eine gewisse Öffentlichkeitskompatibilität, sie geht nach außen. Vorgegebene Feste mit bestimmten Inhalten und Symbolen kann man gut gemeinsam feiern, weil man sich nicht erst noch über alle Details einig werden muss. Es ist eben Fest A, dazu verwendet man die Symbole a, b und c, und wie's gemacht wird, ist auch jedem klar. Religiöse Elemente geben Halt und sorgen für Verbindlichkeiten, zum Beispiel auch, wenn es um gemeinsame Ansichten über Lebensrituale wie Hochzeiten oder Beerdigungen geht. Religion schafft daher auch Gemeinschaft, die allerdings hat ihren Preis: Es sind die Regeln, an die man sich zu halten hat. Wie strikt oder locker sie ausfallen, steht natürlich auf einem anderen Blatt. Um auf den Jahreskreis zurückzukommen: Manche Hexen feiern klar strukturierte Rituale mit festen Texten und Vorgaben, während andere eher ein fröhliches Mehrfamilienpicknick mit lockeren Segnungsritualen abhalten. Einige begehen die Feste in tiefer Meditation über das jeweilige Thema, während andere Gesang und Tanz bevorzugen. Da gibt es wirklich einen großen Spielraum zu erkunden.

Spiritualität ist die Schwester der Religion, sie zielt direkt auf die persönliche Beziehung zum Göttlichen und den Verbündeten auf der anderen Seite. Ihr höchstes Ziel ist das Einswerden mit dem Göttlichen, in welcher Form man es auch immer für sich persönlich wahrnimmt. Spiritualität findet im Herzen jedes Einzelnen statt. Sie kann umschrieben

werden, aber letztendlich muss sie jeder für sich selbst erleben und erfühlen, um zu wissen, was es wirklich ist. Somit ist gelebte Spiritualität auch der Punkt, an dem man Vorgaben und Regeln – für einen Moment oder für lange Zeit – loslässt, um seine eigenen Erfahrungen zu machen.

Wie bereits angeschnitten gehen die beiden am besten Hand in Hand. Religion ohne Spiritualität wird zum leblosen Nachmachen, führt leicht zu Hochmut anderen gegenüber und zu starren Ideologien, die großzügig Staub ansetzen. Dann macht man Rituale um der Rituale Willen, so wie sie schon immer gemacht wurden, auch wenn der Sinn hinter den Handlungen schon lange nicht mehr dem aktuellen Erleben entspricht. Dann besteht man darauf, dass Dinge »richtig« gemacht werden, und meint, dass alles, was anders ist, der falsche Weg wäre, zumindest aber nicht gleichwertig ist. Damit ist man dem Aberglauben ziemlich nahe, denn Aberglaube bedeutet letztlich: Man wusste früher einmal, warum man etwas macht, doch mit der Zeit ging der Inhalt verloren und jetzt wird nur noch die Form gelebt. Diese starre Form von Religion ohne Spiritualität bedeutet auch, dass das individuelle, spirituelle Erleben kaum noch wertgeschätzt wird, im schlimmsten Fall sogar verfolgt wird. Hierarchien bilden sich heraus und religiöses Personal verwaltet für die anderen, was sie zu glauben, zu fühlen und zu denken haben.

Umgekehrt bedeutet Spiritualität ohne jeden Halt durch ein religiöses Konzept oft eine große Überforderung des Einzelnen, führt leicht zu Beliebigkeit und dem Gefühl, sich auf einer ewigen Suche zu befinden, ohne wirklich jemals anzukommen. Das sieht man bei Leuten, die von einer Lehre zur nächsten wandern und alles mitmachen, was gerade angesagt ist. Heute Indianer, morgen Hexe und übermorgen schon Sufi. Das Angebot ist groß im modernen, spirituellen

Supermarkt der Seminare, Workshops und Selbsterfahrungsgruppen. Gegen all das ist nichts zu sagen, man findet schließlich nur heraus, was zu einem passt, indem man es ausprobiert. Man kann allerdings berechtigt darüber streiten, ob man gleich überall verkünden muss, was man gerade zu sein meint, obwohl man noch keine zwei Wochen dabei ist. Lass diese Etiketten beiseite, solange du dir nicht sicher bist, ob das wirklich dein langfristiger Weg sein wird und ob du überhaupt irgendwelche Etiketten für dich verwenden willst. Anfangs sind alle Wege aufregend und spannend. Das ist die Euphorie eines neuen Weges, es ähnelt dem, was wir empfinden, wenn wir frisch verliebt sind. Aber es ist kein Automatismus, dass aus dieser Verliebtheit auch Liebe wird. Das wird nur die Erfahrung zeigen.

Es gibt keinen spirituellen Weg, der nicht auch Zweifel, Sorgen und Unsicherheiten mit sich bringt. An diesen Türen der Prüfung (ja, auch der spirituelle Weg selbst prüft, wie ernst es uns wirklich damit ist) geben viele auf und wenden sich schnell einem neuen Weg zu. Wieder stellt sich die Euphorie des Neuanfangs ein und wieder gibt man sich ein neues Etikett, nur um bei den ersten Anzeichen von Schwierigkeiten erneut davonzulaufen: Auf zur nächsten Philosophie, die soll eh viel tief schürfender sein als alles jemals Dagewesene. Diese Einstellung führt dazu, dass man niemals richtig ankommt. Es gibt nicht ohne Grund den weisen Satz, dass man zwar auf ganz verschiedenen Wegen den Berg zum Göttlichen erklimmen kann, aber niemals oben ankommen wird, wenn man ständig zurückläuft und einen neuen Weg zur Spitze wählt. Das heißt nicht, dass du deinen Horizont nicht beständig erweitern solltest. Aber du brauchst einen Heimathafen, in dem du dich auch in den ganz alltäglichen Stürmen des Lebens zu Hause weißt.

Bei manchem spirituellen Sucher erwächst das ewige Suchen nicht aus Neugier oder weil er noch nicht das Passende für sich gefunden hätte, sondern aus Perfektionismus und innerer Getriebenheit. Dann verfolgt einen die stetige Sorge, nicht den absolut optimalen Pfad für sich entdeckt zu haben. Auf der anderen Seite werden so auch die unvermeidlichen Steine auf dem Weg gern falsch bewertet. In Wirklichkeit fordern sie uns nur dazu auf, unseren Weg zu vertiefen, sie stellen uns auf die Probe und bedeuten manchmal auch eine Prüfung, wie ernst es uns ist, bevor uns neues Wissen zuteilwird, wenn wir die Prüfung gemeistert haben. Anstatt diese Stolpersteine realistisch als natürliche Herausforderungen eines Weges zu betrachten, werden sie als Anzeichen gewertet, dass irgendetwas mit einem selbst oder dem gewählten Weg falsch sein müsste.

Nicht wenige Menschen sind der Überzeugung, dass alles perfekt und reibungslos verlaufen würde, wenn sie erst den richtigen spirituellen Weg für sich gefunden haben. Genau diese Überzeugung führt dazu, dass sie niemals ankommen, denn es gibt keinen spirituellen Weg, der einem nichts abfordern würde und auf dem einem die sprichwörtlichen gebratenen Tauben in den Mund fliegen. Die bereits angesprochene Supermarkt-Mentalität wird an dieser Stelle fleißig von den Profiteuren dieser Unsicherheit geschürt. Wer schon einmal auf einer Esoterikmesse war, wird aus eigener Erfahrung wissen, worauf ich anspiele. Es ist für mich nur mit dem Wort »gruselig« treffend zu umschreiben, wie dort auf marktschreierische Art und Weise für die verschiedenen Systeme und Wege geworben wird, als wären sie Waren, die man aus dem Regal nehmen kann. Die Suchenden werden (und das nicht nur auf solchen Messen) in die Rolle von Konsumenten gedrängt – und wer konsumiert, erwartet natürlich

auch einen gewissen Service beziehungsweise ein reibungsloses Funktionieren des Produkts.

Nun waren spirituelle Wege aber niemals als Produkte gedacht, auch wenn man bei manchen modernen Erscheinungen das Gefühl hat, dass sie im Schnellverfahren designt wurden, um dem Markt etwas Neues zu bieten. Spirituelle Wege haben schon immer Hingabe, Liebe, die Öffnung des Egos und des Geistes bedeutet. Sie sind kein Fastfood, das man sich im Vorbeigehen reinzieht. Sie bedeuten stattdessen – um in diesem Bild zu bleiben –, dass man erst einmal selbst das Kochen erlernt, anschließend gegebenenfalls verschiedene Küchen erkundet und irgendwann ein guter Koch oder eine gute Köchin für die ureigensten Lieblingsrezepte geworden ist.

### *Welcher Typ bist du? Zweimal ein Sonnenritual*

Die folgende Übung dient dazu, die beiden möglichen Wege zu erfahren: einmal eher den religiösen Stil, also mit festen Vorgaben, und auf der anderen Seite frei fließend und intuitiv. Es gibt dabei kein Richtig oder Falsch. Es geht darum, dass du bewusst wahrnimmst, was dir an beiden Möglichkeiten gefällt und was dir weniger gut gefällt. Du kannst herausfinden, ob du eher der strukturierte oder eher der intuitive Typ bist, denn das ist eine Sache, die man über sich selbst wissen sollte, wenn man seine Spiritualität aktiv gestalten lernen will. Lies diese Übung nicht nur, sondern führe sie wirklich in der Praxis aus. So mancher, der annimmt, eher der freie, intuitive Typ zu sein, entdeckt auf einmal die Liebe zu genau geplanten Ritualen und empfindet eine gewisse Feierlichkeit durch die notwendigen Vorbereitungen, während

andere, die bislang eher nach Anleitungen arbeiteten, im Intuitiven auf einmal einen echten Kraftschub erleben. Es bringt wenig, solche Anleitungen nur zu lesen oder vom Kopf her entscheiden zu wollen, welcher Typ man ist. Der beste Lehrmeister ist immer die Praxis!

Ich habe für dieses kleine Experiment ein Sonnenritual ausgesucht, denn die heilende, lichtvolle und wärmende Kraft der Sonne kann man immer gut gebrauchen. In der ersten Version führst du das Ritual eher klassisch durch, mit einem magischen Kreis und vorgegebenen Korrespondenzen. Das zweite Ritual arbeitet intuitiv und hat nur knapp umrissene Vorgaben, alles Weitere kannst du selbst hinzufügen. Du kannst natürlich auch weitere Rituale zu den unterschiedlichsten Themen entwerfen und ausprobieren, um dein persönliches Arbeitsmuster auszuloten. Dieses Sonnenritual ist nur eine grundsätzliche Verdeutlichung der Herangehensweise für beide Varianten.

## Durchführung

Dusche oder bade vor dem Ritual und zieh frische Kleidung an, wenn möglich sollte sie weiß und gelb/goldfarben sein. Zumindest aber solltest du ein großes gelbes oder goldenes Tuch tragen. Alternativ kannst du auch auf Kleidung verzichten oder dir nur ein großes Tuch in einer Sonnenfarbe umbinden.

Arrangiere den Altar (siehe Abbildung). Betrachte ihn, ob er dir so gefällt. Wenn alles in Ordnung ist, lege acht Steine (der neunte liegt links auf dem Altartuch) gleichmäßig in einem Kreis um den Altar herum, so groß, wie es dein Platz erlaubt (du solltest bequem mit hineinpassen). Beginne dabei im Osten und stelle je ein weißes Teelicht in die zentralen Himmelsrichtungen: Osten, Süden, Westen und Norden. Jeder zweite Stein wird also von einem Teelicht begleitet, sie markieren die zentralen Himmelsrichtungen, die Steine im Nordosten, Südosten, Südwesten und Nordwesten bleiben ohne Teelichte. Die Teelichte werden vor Ritualbeginn entzündet.

Idealerweise steht der Altar in der Mitte des Kreises und du sitzt oder stehst im Westen mit Blick nach Osten. Wenn das aus räumlichen Gründen nicht möglich ist, sitze in der Mitte und arrangiere den Altar im östlichen Bereich des Kreises.

## Den magischen Kreis ziehen

Ziehe nun deinen magischen Kreis. Beginne dabei im Osten, den Stab in der rechten Hand haltend. Stell dir vor, wie aus der Spitze des Stabes ein weiß-bläuliches Licht strömt (ähnlich einer Gasflamme beim Herd). Geh im Uhrzeigersinn, bis du wieder im Osten stehst. Leg den Stab ab und geh zurück in den Osten, schau dabei nach außen. Falls du keinen Stab hast oder verwenden möchtest, kannst du den Kreis auch mit dem ausgestreckten Zeigefinger der rechten Hand ziehen.

## Die vier Elemente anrufen

Bitte nun den Wächter der Luft, während des Rituals bei dir zu sein. Du kannst ihn dir als Person oder als einen Windhauch vorstellen, das macht jede Hexe anders. Manchen sind die elementaren Kräfte als Wind, Feuer und so weiter am liebsten, während andere ihnen lieber ein menschliches Gesicht geben. Entscheide ganz nach deinem Gefühl oder noch besser: Probiere beides zuvor aus und entscheide dann, wie du es halten willst. Geh weiter in den Süden und rufe den Wächter des Feuers. Danach folgt der Westen mit dem Element Wasser. Hier rufen einige Hexen keinen Wächter, sondern eine Wächterin, genau wie im Norden mit dem Element Erde.

Ganz klassisch gesehen sind Luft und Feuer männliche Elemente, während Wasser und Erde weibliche Elemente sind. Wenn du deine Wächter als Personen imaginieren möchtest, dann solltest du dir um diese Geschlechtsfragen Gedanken machen. Das bedeutet nicht, dass du das hier genannte Modell übernehmen muss. Es gibt auch Hexen, die alle Wächter als Wächterinnen imaginieren oder umgekehrt: als männliche Wächter. Manche unterscheiden das auch je nach Ritualziel oder persönlicher Stimmung. Im Zweifelsfall hilft auch hier nur: ausprobieren! Das eigene Empfinden kann einem niemand abnehmen, diese Detailfragen muss man in der persönlichen Praxis für sich klären. Nur wenn du es versuchst, spürst du die unterschiedlichen Energiequalitäten ganz direkt und kannst so herausfinden, wie und wann du sie einsetzen möchtest.

## Die Kraft der Sonne

Nachdem dein Kreis gezogen ist und die Wächter der Viertel gerufen wurden, ist es an der Zeit, die beiden weißen Kerzen, die kleine rote Kerze für das Element Feuer und das Räucherwerk zu entzünden. Manche Hexen räuchern bereits vor dem

Ritual, es gibt auch einige, die die beiden weißen Altarkerzen und die kleine rote Kerze vor dem Ziehen des Kreises entzünden würden. Lass dich nicht von unterschiedlichen Ritualanweisungen verwirren. Überlege dir vor der Zeremonie, wie es dir am besten gefällt, und bleibe dann dabei. Die gelben Teelichte/Votivkerzen sind allerdings noch nicht entzündet, denn jetzt wird erst einmal die verbündete Kraft hinzugerufen.

Du kannst sie als Energie der Sonne bezeichnen oder auch eine klassische Gottheit der Sonne dazurufen. Apollo, Helios oder Sulis wären gute Verbündete in diesem Fall. Du brauchst dann aber etwas Vorlauf vor dem Ritual, um sie näher kennenzulernen. Es ist keine gute Idee, einfach so irgendwelche Gottheiten einzuladen, die man gar nicht kennt. Bleib im Zweifelsfall erst einmal bei der Sonnenenergie als solcher. Wer eher westlich-kabbalistisch arbeiten möchte, dem steht der Engel Michael als Engel der Sonne zur Seite.

Rufe die Kraft der Sonne in deinen eigenen Worten oder mit einer eigens geschriebenen Anrufung an. Anrufungen zu schreiben ist heutzutage ein bisschen aus der Mode gekommen. Dabei sind sie nicht nur Worte, die du verlesen oder rezitieren wirst, sie sind auch Zeit, Arbeit und Hingabe, die von den Gottheiten und Energien sehr genau wahrgenommen werden. Es kommt bei ihnen immer gut an, wenn man sich etwas Mühe macht.

Nachdem die Kraft angerufen ist und du ihre Präsenz spürst (das ist reine Übungssache, lass dir Zeit und übe einfach, bis es schließlich gelingt), entzünde die Teelichte oder Votivkerzen und besprich mit der gerufenen Kraft dein Anliegen. Schließe dann deine Augen und spüre deinen Wunsch. Dazu braucht es nicht unbedingt Worte. Fühle ihn innerlich, wie er sich immer mehr verdichtet und immer klarer zutage tritt. Wenn du spürst, dass du von der Energie deines Zieles völlig erfüllt bist, nimm

den Stab und leite sie in einem Stoß auf das Siegel der Sonne. Wenn du keinen Stab verwendest, berühre das Siegel mit deinem Zeigefinger, um die Kraft zu lenken. Atme dabei hörbar aus, die Energie sollte mit dem ganzen Körper in das Sonnensiegel gegeben werden.

Danach verschnaufe erst einmal einen Moment. Wenn du wieder entspannt und gelassen bist, danke der Gottheit, der Energie des Feuers oder auch Erzengel Michael für die Anwesenheit und verabschiede dich. Wenn du dich energetisch noch ziemlich aufgeladen fühlst, ist jetzt die Zeit gekommen, dich zu erden. Lege dafür deine Handflächen auf den Boden und lass die Energie abfließen. Nach einem starken Ritual kann es auch guttun, die Stirn ebenfalls auf die Erde zu senken und überschüssige Energie abzulassen. Danach fühlst du dich wieder frisch und gelassen.

Geh nun zum nördlichen Punkt deines Kreises (ab jetzt hebt man alles in der umgekehrten Reihenfolge wieder auf) und verabschiede die Energie der Erde, dann im Westen das Wasser, im Süden das Feuer und im Osten die Luft. Stell dir dabei bildlich vor, wie die Wesenheiten beziehungsweise dein inneres Bild für die Energie verfliegt oder seiner Wege geht. Im Osten angekommen nimmst du deinen Stab (oder verwendest wieder deinen Zeigefinger) und hebst nun auch den Kreis auf: Diesmal gehst du dabei entgegen des Uhrzeigersinns und ziehst den bläulichen Lichtkreis in der Vorstellung wieder in den Stab hinein, als wäre der Stab (oder dein Zeigefinger) ein Staubsauger, der sie einfängt.

Damit ist das Ritual beendet und du kannst die Kerzen löschen. Die gelben Kerzen sollten als Opfergaben weiter brennen, bis sie von selbst verlöschen, du kannst sie aber auch löschen und später wieder entzünden. Wenn du deinen Altar in der Zwischenzeit wegräumen musst, entzünde sie an einem

## Durchführung

Frei zu arbeiten bedeutet nicht, dass man alles Gelernte beiseitefegen muss (auch wenn das hin und wieder sehr erfrischend sein kann). Wenn du zum Beispiel gern einen Kreis ziehst oder bestimmte Elemente in deinem Ritual nicht missen möchtest, ist es eine gute Idee, dies in die freie Arbeit einzuflechten. Es gibt so viele Arten, magisch zu arbeiten! Du kannst die Sonnenenergie mit gelben oder goldenen Bändern in dein Leben einflechten, sie mit farbigen Tüchern, mit Düften und fröhlicher Musik anlocken. Du kannst Wasser in einer Glasschüssel gelb anfärben (mit Lebensmittelfarbe oder gelber Tinte) und Teelichte um die Schüssel herum aufstellen, um ganz in die gelbe Farbe hineinsinken zu können. Du kannst Orangen und gelbe Kerzen einbeziehen, aber auch ein Bild in Sonnenfarben malen, das du zum Mittelpunkt deines Rituals machst.

Im künstlerischen Bereich ergeben sich viele Möglichkeiten, man kann zum Beispiel auch Ritualbilder gestalten, die man immer wieder verwendet, sei es als Altar, auf den man alle Zutaten und Gegenstände legt, oder als Bild, das man dazustellen. Es bietet sich dabei an, auf einem festen Material wie Malpappe, Spanplatten (MDF-Platten), Acrylscheiben, Stein- oder sogar Metallplatten zu malen. Im Künstler- und Bastelbedarf, aber auch in jedem Baumarkt gibt es zahlreiche Materialien, die zum Experimentieren einladen. Wenn du das Bild später als Unterlage in Ritualen verwenden möchtest, nimm ein halbwegs feuerfestes Material, damit kleine Funken oder tropfendes Wachs keinen Schaden anrichten können. Die meisten Hobby- und Künstlerläden führen zudem Produkte, um Bilder zu versiegeln; damit kannst du es vor kleinen Missgeschicken schützen.

Es geht dabei übrigens nicht darum, ob du malen »kannst«. Jeder kann malen, jeder kann es auf seine Weise. Du kannst so

passt und wie die Größen ausfallen. Übertragen auf die magische Arbeit bedeutet das, ob du der Typ dafür bist und wie viel oder wenig Equipment du einbeziehen möchtest. Manchmal sehen Ritualbeschreibungen großartig aus, aber in der Praxis zündet es einfach nicht. Genauso gibt es unscheinbare, kleine Rituale, die wunderbare Veränderungen hervorrufen. Um noch einmal auf den Vergleich zurückzukommen: Du kaufst wahrscheinlich kaum Kleidung, ohne sie vorher anzuprobieren. Es sei denn, du hast schon etwas Ähnliches zu Hause und bist damit zufrieden – also derselbe Pulli vom selben Hersteller in derselben Größe, nur jetzt in Rot statt in Blau. Ähnliche Ritualformen werden ähnliche Ergebnisse mit sich bringen, auch wenn das Thema des Rituals wechselt.

Ansonsten ist es eine gute Idee, Rituale erst einmal probeweise im Kopf durchzuspielen und sich vorzustellen, wie sie sich anfühlen und ob einem der Fluss der Handlungen gefällt. Dafür kannst du auch einen Notizzettel als Gedankenstütze verwenden oder direkt die Ritualanleitung, wenn du ein bestimmtes Ritual im Blick hast. Solche Trockenübungen bringen einen oft auf die besten Ideen, wenn einem einfällt: An dieser Stelle würde ich gern dieses oder jenes mit einbeziehen, etwas anderes ist mir nicht so wichtig, das lasse ich weg, aber jene Sache will ich unbedingt noch mit hineinnehmen. Leg dir am besten Stift und Notizzettel bereit, wenn du dein Ritual im Geiste durchgehst, um alle Ideen aufschreiben zu können.

