

DIE MAGIE DER HEXEN



CLAIRE

DIE MAGIE DERHEXEN

Claire

5. Auflage Januar 2012
©opyright by Claire 2006

Titelbild: Agnieszka Szuba
www.the-butterfly-within.com

Lektorat: Andreas Mayerle

ISBN: 978-3-86608-573-2

Alle Rechte vorbehalten. Ein Nachdruck oder
eine andere Verwertung ist nur mit schriftlicher
Genehmigung des Verlags gestattet.

Hat Dir das Buch gefallen? Schreib uns Deine Meinung
unter: gelesen@ubooks.de

Möchtest Du über Neuheiten bei Ubooks informiert bleiben? Einfach eine Email mit der
Postadresse an:
katalog@ubooks.de

Ubooks-Verlag
Wellenburger Str. 1
86420 Diedorf
www.ubooks.de

Claire erreicht Ihr direkt unter www.hexe-claire.de

eBook-Herstellung und Auslieferung:
readbox publishing, Dortmund
www.readbox.net

Widmung

Ich danke allen, die an der Realisierung dieses Buches mitgewirkt haben, das Leben ist ja bestens vernetzt. Ganz besonders danke ich: Bride, Stephan, Cerridwen, Nora, dem Ingwer, Diana, Christine, dem Eisenkraut, Ganesha, Anna, den Katzen, A. Gabriele, dem Sandelholz, den Geistern meiner Wohnung, Lakshmi, meinem unverwüstlichen Laptop, Oshun, der Spinne, den Schlangen, Wolfgang, meinem Orakelbaum auf dem Hinterhof, Shiva, der netten Frau vom Laden nebenan, Ingeborg, Thea, der Kröte, Bastet, der Pfefferminze, Hekate, der Kaffee- und der Teepflanze und Luisa. Und natürlich meinem Verlegerteam, Andreas Reichardt, Andreas Köglowitz und Andreas Mayerle, meinem Lektor.

Auch all den anderen, die hier nicht genannt werden, aber doch indirekt zur Entstehung dieses Buches beigetragen haben, von Herzen Dank!

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1: Ein Exkurs vorab

Weißer Magie und die Moral von der Geschicht'

Kapitel 2: Meditation und Chakra-Energie

Warum Meditation?

Ideen zum Meditieren

Chakra-Energie

Kapitel 3: Kleidung, Schmuck(steine) und Kosmetik, magische Farbenlehre

Magische Farbenlehre

Der Zauber der Haare

Kosmetische Magie und <Kleider machen Leute>

Edle Steine

Back to nature!

Kapitel 4: Mit Düften zaubern

Düfte

Räucherwerk

Schutz und Reinigung

Kapitel 5: Geldzauber - die Energie des Materiellen

Money, Money, Money

Meine Rezepte

Kapitel 6: Liebe und Erotik

Liebe und Liebeszauber
Hilfreiche Liebesrituale für jede Lebenslage
Erotik und das Thema Sexualmagie
Erotische Magie
Die beliebtesten Aphrodisiaka

Kapitel 7: Divination

Tarot
Intuitives Legen und Deuten
Die traditionelle Deutung der Karten im Waite Tarot bzw. im Crowley Tarot
Pendeln
Kristallkugel
〈Lesen〉

Kapitel 8: Die Welt der Geister

Ein paar Worte vorab
Geisternahrung, Altäre und Schreine
Schreingestaltung - der Unterschied zum Altar
Exkurs: Dem Glück eine Wohnung bauen
Pflanzengeister und Planetenpflanzen
Krafttiere und Tiergeister
Exkurs: Fördert Vegetarismus die Spiritualität?

Kapitel 9: Magisches Mehr

Energie und Energievampire – Sich seine Energie erhalten
Die Kunst der Kommunikation mit allem – Sterne, Tiere, Pflanzen, Steine,
Die schamanische Hexe – Räucherrituale, Bewegung, Rasseln und Trommeln,
heilsame Rituale für Seele und Körper, Krafttier, Trance, Steine
Magie ist Kunst
Magische Bäder

Exkurs: Persönliche Gedanken zur Heilung, was ist das?

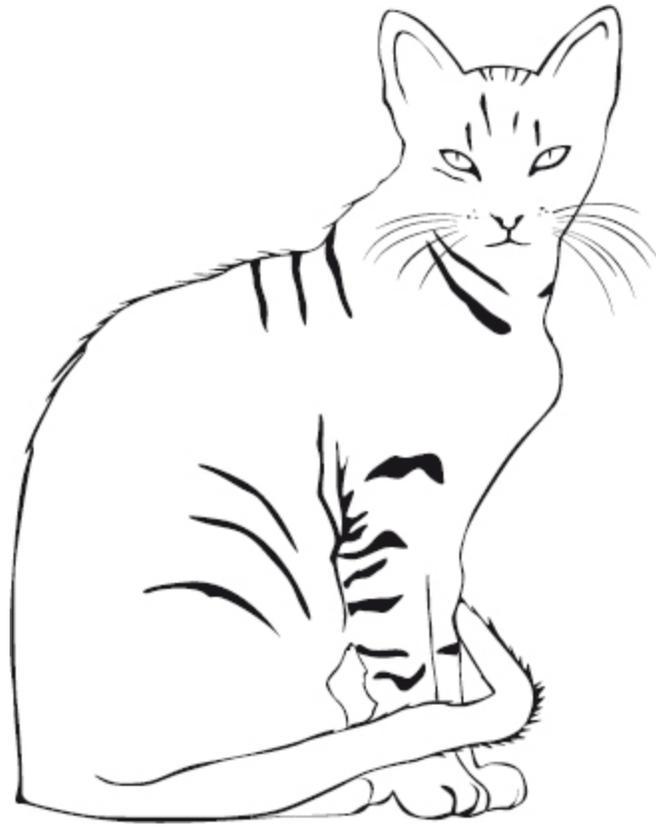
Puppenmagie

Das magische Geflecht – Magie durch Nähen, Knüpfen, Stricken usw

Exkurs: Binden und lösen

Sigillen

Opfern und Rituale zur Verbindung mit Wesenheiten





Kapitel 1: Ein Exkurs vorab

Ob eine schwarze Katze Unglück bringt oder nicht, hängt davon ab, ob man ein Mensch ist oder eine Maus!

Dieses Buch beginnt mit einer Seifenblase. Als ich die ersten Worte tippen wollte, um meine Gedanken zu ordnen, schwebte sie plötzlich an meinem Fenster vorbei. So oft passiert einem das nicht im fünften Stock, in dem ich damals wohnte. Ich nehme an, es war ein gutes Omen.

Was folgte, waren kreative Monate, Jahre. Ich wollte frei und inspiriert schreiben, was meiner Meinung nach wichtig für werdende Hexen ist. Freiheit bedeutet für mich auch, meine Leser von nun an mit <du> anzureden. Das <Sie> empfinde ich als zu distanziert und förmlich. Außerdem wollte ich auch auf ganz bestimmte Themen eingehen, zumal ich weiß, dass meine Leser sich schon länger auf eine Art Aufbaukurs zum <Basiswissen Weiße Magie> freuen.

Heraus kam ein Potpourri theoretischen und praktischen Hexenwissens. Ich bin gespannt, ob es meinen Lesern gefällt, denn dieses Buch folgt keiner typisch wissenschaftlichen Systematik, wie man sie in so vielen anderen Büchern findet, sondern es ist eher intuitiv <strukturiert>, was mir wichtig war. Ich orientierte mich vor allem an dem, was in meinen Hexenkursen immer wieder nachgefragt wird – die Magie nicht vom täglichen Leben getrennt, sondern darin eingebettet. Wie ein Flickenteppich, an dem du, liebe Leserin bzw. lieber Leser, weiterweben kannst und sollst, um zu deiner ureigenen Magie zu gelangen.

Es geht in diesem Buch bewusst um anderes als um Zaubersprüche oder Magierezepte. Mir war die praktische Arbeit mit magischer Energie wichtiger als eine Sammlung mannigfacher Zauberanweisungen, also quasi ein Rezeptbuch zu schreiben. Es ist diese Energie, welche Magie erst bewirkt. Wenn du mit ihr umgehen kannst, wird der Rest zu einer schönen Hülle, mit der du arbeiten kannst, aber nicht musst, denn du hast den direkten Weg zur Energie gefunden. Dieser Weg wird auch als ‹Magie der leeren Hand› bezeichnet.

Eines Tages werde ich aber ganz sicher auch eine Sammlung klassischer Hexenrezepte und Rituale herausbringen. Das Schamanisch-Freie und die Tradition sind für mich keine Gegensätze, sondern zwei sich ergänzende Wege.

Zunächst einmal steht natürlich die Frage im Raum, wo denn das ‹reale› Leben aufhört und wo genau Magie und Spiritualität anfangen. Einigen wir uns am besten gleich darauf, dass es diesbezüglich gar keine wirkliche Trennung gibt, jedenfalls nicht für Hexen. Dass Hexen schon immer zwischen den Welten reisten, ist gemeinhin bekannt. Man denke nur an die Hagazussa, die auf dem Hag sitzt, auf der Hecke – ‹Heckse› und Hexe, das liegt ja gesprochen sehr nah beieinander – sitzt bzw. auf dem Zaun zwischen den Welten reitet. Oder man denke an die Grenzgängerin, die in jeder Frau steckt und darauf wartet, geweckt zu werden, und die auch in so mancher Anima der Männer schlummert.

Meine lieben Männer, das muss ich gleich vorab loswerden: Dieses Buch wendet sich natürlich auch an die Herren der Schöpfung! Ich weiß sehr wohl, dass ich viele treue männliche Leser habe. Da meine Leser in der Mehrzahl jedoch weiblichen Geschlechts sind, ist es von der Schreibweise her allerdings eher an diese gerichtet. Nehmt es bitte nicht krumm, wer weiß, vielleicht könnt ihr dadurch auch so manches Ungeahnte über uns Frauen erfahren ...

Ich kann euch versichern, schon wunderbare männliche ‹Hexen› getroffen zu haben, die sich ihrer Fähigkeiten teilweise gar nicht bewusst waren. Die Wicca-, Hexen-, Heiden- und Spiritualitätsbewegung, oder wie man sie nennen möchte, kann gerade auch für Männer, mit ihrem in unserer Gesellschaft doch sehr eingengten Rollenverständnis, nur

hilfreich und aufbauend sein – ganz im Sinne einer ganzheitlichen Entwicklung, die sich so viele Männer mehr oder minder bewusst wünschen, auch wenn nicht jeder von ihnen den Mut dazu hat, neue Wege zu beschreiten.

Das Geheimnis besteht darin, dass unser Alltag an sich schon magisch ist. Es gibt kaum ein deutsches Frühstück ohne das schon als rituell zu bezeichnende Kaffeekochen. Der Pflanzengeist der Kaffeepflanze, Deva, hat uns wohl fast alle ziemlich fest im Griff. Keine Geburtstagstorte ohne Kerzen. Man könnte sich fragen, wer um Himmels willen auf die Idee kam, – oftmals tropfende! – Kerzen auf ein Gebäck zu stellen. Rational betrachtet, scheint das nicht viel Sinn zu ergeben.

Wie auch in meinem anderen Veröffentlichungen dreht sich hier alles um die weiße Magie. Ich weiß von vielen Menschen, dass sie gerade anfangs Angst haben, es könnte etwas Schlimmes passieren, wenn sie mit magischen Praktiken arbeiten. Diese Bedenken möchte ich nicht einfach beiseite wischen mit einem lapidaren «Nur keine Angst», sondern darauf eingehen.

Christlich geprägte Menschen haben, um es kurz und bündig auszudrücken, oft die Angst, dass Gott sie bestrafen könnte für magische Handlungen. Ich komme selbst aus einem protestantischen Elternhaus und verstehe solche Bedenken durchaus. Doch schon seit langem betrachte ich diese Frage differenzierter: Die Christen glauben an Gott und daran, dass er ihnen alles mit auf ihren Weg gab, was sie brauchen. Magie gibt es seit Anbeginn der Menschheit – ist dies nicht ein Zeichen dafür, dass sie zu uns gehört? Dass sie bewusst mit «eingebaut» wurde, von wem auch immer? Was ist eine brennende Votivkerze vor einem Heiligenbild in der Kirche anderes als Kerzenmagie? Warum werden Prozessionen veranstaltet? Warum gibt es Heilige? Was unterscheidet sie denn von solchen Ahnen, die zu einer Art kleiner Gott bzw. Göttin neben dem großen christlichen Schöpfergott wurden? Fast so wie im Shinto. Warum die Verehrung und Darstellung von Maria als Muttergöttin und Mondgöttin? Man sieht schon, es gibt keine reine Religion und interessanterweise werden die Götter der einen Religion zu den Dämonen der darauf folgenden, aber das steht auf einem anderen

Blatt. Falls du an den christlich gefärbten Gott glaubst, er hat uns unsere magischen Fähigkeiten mit auf den Weg gegeben. Nutzen wir sie mit Sinn und Verstand, sind sie, wie unsere anderen Fähigkeiten auch, ein Segen. Nutzen wir sie mit negativen Hintergedanken, schaden sie uns, so wie jede unserer anderen Fähigkeiten es auch tun würde. Der Zweck kann heiligen, aber auch verderben. Es liegt an uns, zu welchen Zwecken wir arbeiten wollen.

Bemerkenswert finde ich in diesem Zusammenhang die Heiligenverehrung in afrikanisch geprägten Gegenden. Da heißt es beispielsweise: Wenn du Geldsegen benötigst oder dein Geschäft schlecht läuft, bete zum heiligen Petrus, verbrenne Petersilie oder Salbei und zünde grüne Kerzen an, während du zu ihm betest! Praktisch und handfest geht es da zu. Wenn dir das lieber sein sollte, arbeite doch einfach mit christlichen Heiligen anstelle von Gottheiten. «Jedem Tierchen sein Pläsierchen» war und ist in der Hexenmagie die erste Regel! Es gab seit Anbeginn des Christentums christliche Hexen, die, wie ihre naturreligiösen Schwestern, mit weißer Magie arbeiten. Du musst es ja deinem Priester oder Gebetskreis nicht unbedingt auf die Nase binden.

Ich habe lange überlegt, ob ich Wicca, eine der vielen neuen Traditionen der Hexen, mit in dieses Buch aufnehmen. Magie und Religion sind Geschwister, aber ich bin Hexe und kann und will daher niemandem eine Religion aufschwätzen. Vielleicht bist du christlich, vielleicht buddhistisch – ich weiß es nicht. Magie ist universell und daher nicht an ein bestimmtes Religionssystem wie zum Beispiel den Hexenkult gebunden, der ja selber so viele Facetten und Varianten kennt, dass es fast müßig ist, von «einer» Religion zu sprechen. Ich verehere eher die Große Göttin, eine andere Hexe dagegen konsequent Göttin und Gott, wieder andere sind christlich und schwören auf Maria und die Heiligen.

Deine Religion musst du dir selbst suchen, das System, in das du deine Magie einbetten willst, und die Kräfte, die dir als Hilfe und Unterstützung willkommen sind. Im Endeffekt sind die Wege

verschieden, das Ziel jedoch ist das gleiche, nämlich sich mit den universellen Kräften zu verbünden, sie um Hilfe und Unterstützung zu bitten und ihr Wirken zu verstehen – mit Hilfe von Orakel und Magie. Wie du deine Kräfte nennst, ob du sie in ein System betten, frei wählen oder ihnen überhaupt spezielle Namen geben willst, ist ganz deine Sache.

Manchmal wandeln sich die Ansichten dazu auch im Laufe des Lebens. Aber es sind nur die Hülle und der Weg, die sich ändern, wenn man die Religion wechselt. Das Wesentliche, das Essenzielle, das bleibt gleich. So unterschiedlich die Wege zum Göttlichen auch sein mögen, sie alle zielen auf dasselbe ab.

Doch auch nicht christlich geprägte Menschen haben meiner Erfahrung nach so ihre Bedenken, wenn es um Magie geht. Hier ist das weißmagische Prinzip die helfende Kraft. Du kannst mit weißer Magie nichts Schlechtes bewirken. Im schlimmsten Fall passiert nichts. Natürlich kann man dann überlegen, woran es gelegen hat und wie man weiter verfahren möchte. Aber du wirst niemals plötzlich und ohne es zu wollen in etwas Schlimmes hineinschlittern. Weißes zieht Weißes nach sich, genauso wie man sich an schwarzer Magie zwangsläufig irgendwann die Finger verbrennt. Auch für die Magie gilt das physikalische Gesetz von Ursache und Wirkung, sonst würde sie ja nicht funktionieren. Die Faktoren, die das Ergebnis letztendlich bewirken, sind allerdings sehr vielschichtig. Denke zur Orientierung immer an den schönen Spruch: Seinen Willen und seine Wünsche verwirklichen zu wollen ist nichts Schlimmes, schlimm ist es, seinen Willen und seine Wünsche anderen aufzwingen zu wollen.

Noch etwas zu den Kapitelüberschriften: Da ich ein praktisch veranlagter Mensch bin, habe ich bei der Themenwahl an die praktischen Dinge des Lebens gedacht. Es sollte ein Wohlfühl-, aber auch ein Informationsbuch werden, kein kompliziertes Werk mit noch komplizierteren Anleitungen, die man dann doch wieder sein lässt, weil sie viel zu umständlich sind. Schon nach meinen ersten beiden Büchern

bekam ich viel positives Feedback, weil ich direkt und ohne Umschweife schreibe. Man weiß bei mir, woran man ist – und so will ich es auch diesmal halten. Die Themen sollten den Leser wirklich betreffen und ansprechen. Was nützen einem abgehobene Meditationstechniken, wenn die Gedanken doch nur um eine bestimmte Rechnung auf dem Schreibtisch kreisen? Wie kommt man ohne lange, allzu «mystische» Anrufungen an seine Geisthelferwesen heran? Und nicht zuletzt, wie bekommt der Alltag mehr Farbe? Wie lebe ich sinnlicher und bewusster? All diese Themen möchte ich beleuchten und dir näher bringen – und zwar undogmatisch! An manchen Stellen wird sicher meine eigene Meinung ganz klar durchschimmern, doch niemand sollte sich genötigt sehen, sie zu teilen. Sieh dieses Buch als das, was es ist: eine Inspirationsquelle, keine Bibel!

WEISSEMAGIE UND DIEMORAL VON DERGESCHICHT‘

Mein erstes Buch heißt «Basiswissen Weiße Magie». Dabei stellte sich heraus: Was die einen dazu veranlasste, das Buch zu kaufen, war für andere eher verwirrend. Weiße Magie? Gibt es die? Und vor allem ist da, wie schon erwähnt, die Angst vor der Macht, vor Verantwortung und Bestrafung, wenn man etwas Falsches tut. Die christliche Philosophie ist der unbewusste Urgrund unserer heutigen Kultur, selbst wenn wir gar nicht christlich sind und nie eine Kirche betreten haben. Man sollte das nicht ausblenden, sondern lernen, damit kreativ umzugehen, Muster zu erkennen und sie zu wandeln. Eines der christlichen Muster heißt «schwarz – weiß», ein anderes «Fehler – Strafe». Auf diesen Mustern aufbauend kann natürlich kein freier, kraftvoller und selbstbewusster spiritueller Weg für den Einzelnen entstehen. Wenn du immer Angst hast, etwas falsch zu machen und dafür bestraft zu werden, wird das nichts mit wirklich magischem

Wirken. Ganz anders die alten religiösen Traditionen, sie wissen, dass wir nicht <perfekt> sind, und haben es deshalb gleich mit in ihren spirituellen Weg eingebettet. Du hast etwas falsch gemacht? Nun, dann musst du dich entschuldigen! Wobei sich zu entschuldigen durchaus freudvoll sein kann. Du hast unwissend einen Kraftort betreten und dort die Geistwesen verärgert? Räuchere und tanze für die Geister, damit sie lustig werden und eine andere Einstellung zu dir bekommen! Du hast bei einem Zauber über die Stränge geschlagen? Stelle den Geistern über Nacht einen dicken Grießbrei nach draußen, in den du mit einem Messer deinen Wunsch nach Änderung deiner Absichten geschrieben hast. Das sind nur erste Ideen. Wichtig ist, dass du eben nicht verschämt um Entschuldigung bittest, sondern deinen Fehler reflektierst und dich anschließend guten Mutes daran machst, ihn zu beseitigen.

Du hast wahrscheinlich schon oft die Hexenregel <Was du aussendest, kehrt dreifach zu dir zurück!> gelesen. Für unsere unterschwellig christlich geprägte Wahrnehmung hört sich das nach dem vertrauten Fehler-Strafe-Muster an. Aber so ist es nicht gemeint. Dieser Spruch dient vor allem dazu, dich energetisch zu schützen. Schicke einer negativen Person von mir aus mit aller Macht ihre Negativität zurück. Tobe, zürne, rufe wutschnaubend die Götter an und schicke alles an den Absender zurück. Das ist völlig in Ordnung. Und sieh bei der Gelegenheit auch einmal gründlich bei deinen eigenen Mustern nach, warum dich etwas so aufregt und wo folglich dein wunder Punkt liegt. Aber verbinde dich nicht mit dieser Person durch einen Fluch oder Ähnliches. Dann hast du sie ja schon wieder am Hals, obwohl du sie doch loswerden wolltest: Zauber sind mächtige Bande! Und die Geister spielen gerne mit unseren Energien. Du kennst vielleicht auch Menschen, die einen anderen eigentlich aus ihrem Leben verbannen möchten, sich aber zu gerne über diese Person und ihre angeblichen Unzulänglichkeiten aufregen, um den Kontakt zu ihr abbrechen zu können. Genau an diesem Punkt haben die Geister sie gefangen und nähren sich von den Energien dieser Menschen, wenn sie sich aufregen. Will ein vernünftiger Mensch an so einer Stelle wirklich Geisterfutter sein? Wo sind nun aber die Grenzen der Magie? Schwarz und weiß sind

christlich geprägte Begriffe. Wir Hexen kennen viele Graustufen und, ja, sogar die Farben dazwischen! Wer seine dunklen Seiten verdrängt, ein beliebter Sport in esoterischen Kreisen, wird nie <ganz> werden. Viele esoterische Richtungen denken, wenn man eine Seite verleugnet, sei man schon erleuchtet. Aber so einfach ist das nicht. In der Magie schon gar nicht.

Ich lege dir daher das Prinzip der Selbstverantwortung, der Würde und des Stolzes ans Herz. Das bedeutet: Überlege, ob es dir dieses Würstchen wirklich wert ist, deine kostbare magische Energie einzusetzen. Und überlege auch: Gebe ich hier leichtfertig nach? Verrate ich meine Würde, wenn ich nichts unternehme? Gib dir Zeit zum Nachdenken. Für mich persönlich – und auch die meisten Hexen – gelten folgende Grundregeln: Schicke einem Feind höchstens seine Negativität zurück! Je negativer diese Person ist und je besser du solche Techniken beherrschst, desto besser die Wirkung. Nimm es nicht an, sondern gib zurück, was du nicht haben möchtest. Manipuliere in keiner Weise das Leben anderer Menschen! Es geht dich nichts an, du hast genug mit dir selbst zu tun! Lerne den gesunden Egoismus! Wenn du dich nicht um dich, deine Wünsche, Träume und Fähigkeiten kümmerst, wird es kaum jemand anderes für dich tun. Nur zu gerne befassen sich viele Menschen mit den Lebenswegen anderer Menschen, um sich von der Arbeit an sich selbst abzulenken. Das bedeutet zwangsläufig auf der Stelle zu treten und ist nicht sinnvoll. Wir wissen alle, dass es befreiend und seelisch reinigend sein kann, einmal über Person X abzulästern und vom Leder zu ziehen – keine Frage, wir sind schließlich Menschen, keine Engel. Der Punkt ist nur, sich nicht an diesem Thema zu festzubeißen.

Dass Hexen Tieropfer und ähnlich zeremonial-magisch geprägten Unsinn ablehnen, brauche ich wohl niemandem mehr zu erzählen.

Wichtig ist mir allerdings, noch zu erwähnen, dass du als Hexe wachsen sollst. Erfahrung ist eine stachelige Frucht, heißt es in Mexiko. Du wirst nicht immer alles ohne Einsatz erlernen können, aber das ist auch nicht Sinn und Zweck des Lebens. Lebenslanges Lernen ist ein wichtiger Aspekt des Hexentums! Ich würde selbst nie behaupten, eine

«fertige» Hexe zu sein, es sei denn, ich habe einen schlechten Tag erwischt.

So viel zu meinen Ansichten und Regeln bezüglich der Magie. Du wirst nicht umhinkommen, deine eigenen zu entwerfen, und ich garantiere dir, dass sie sich im Laufe deines Lebens immer wieder mal wandeln. Vergiss also schwarz und weiß! Vergiss alles, was du darüber gelesen hast, sogar das, was ich hier als Hinweis schreibe, und dann höre auf deinen Bauch! Ziehe eine Karte – ohnehin eine schöne Sache, um einen Zauber zu planen – oder warte ein paar Tage, was dir zu einem Thema an Sätzen und spontanen Bildern in den Kopf kommt! Und dann entscheide, ob es gut ist, was du tust, und welchen Preis du zu zahlen bereit bist. Entscheide dich nicht leichtfertig und dann tu, was du für richtig hältst! Doch schade keinem, auch nicht dir selbst!



Kapitel 2: Meditation und Chakra-Energie

WARUM MEDITATION?

Was hat Meditation mit Magie zu tun? Eine ganze Menge! Aber was genau bedeutet erst einmal Meditation? Als Meditation fasse ich hier sämtliche Praktiken zusammen, die dazu dienen, sich zu zentrieren, den Geist zu beruhigen und in die innere Mitte zu kommen. Meditationen versetzen dich in einen Zustand, der gleichzeitig absolut wach und absolut gelassen ist. Auf mögliche Praktiken gehe ich im Anschluss ein. Die Meditation gibt dir innere Ruhe und <Zentriertheit> und es gibt nichts Besseres als diesen Zustand vor einem wirkungsvollen Ritual, auch wenn das Ritual selbst dann um einiges emotionaler ist. Sie ist der Schlüssel zu einem wirklich kraftvollen und zielgerichteten Handeln. Regelmäßiges Meditieren bringt dir automatisch eine größere magische Kraft und vor allem weniger unnötigen Kraftverschleiß. Mehr Energie für das Wesentliche. Wenn z. B. deine Gedanken während eines Rituals abschweifen, weil du dich nicht gut konzentrieren kannst, ist es viel wahrscheinlicher, dass es nicht sehr kraftvoll ausfällt. Hast du gelernt, dich zu konzentrieren und in deiner Mitte zu bleiben, kannst du auch mit geringstem Aufwand, ja sogar ohne irgendein Hilfsmittel magisch Veränderungen bewirken.

Für viele Menschen ist es allerdings nicht leicht zu meditieren. Mir gelang es selbst jahrelang nicht und wenn, dann nur sehr mühsam. Das lag zum einen daran, dass ich Methoden wählte, die einfach nicht zu mir passten. Ich klebte an Büchern, von denen ich dachte, deren Autoren würden schon wissen, was sie schreiben. Nur vergaß ich dabei den Umstand, dass diese Autoren mich unmöglich kennen können. Zum anderen erschwerte es mir meinen Weg, dass einem bereits fünf Minuten wie eine Ewigkeit erscheinen können. Probiere es ruhig einmal aus und du wirst merken, was ich meine.

Dennoch, ich blieb dran, änderte einige Dinge in meinem Leben und fand schließlich zu mehr innerer Ruhe. Ich machte mich auf die Suche nach eigenen Wegen zu meditieren und irgendwann gelang es mir auch, die Uhr außen vor zu lassen.



IDEEN ZUMMEDITIEREN

Ich habe diesen Abschnitt bewusst mit <Ideen> überschrieben, denn du kannst ganz andere, eigene Wege zur Meditation finden. Bitte suche weiter, wenn meine Wege oder die anderer Bücher bei dir wenig Erfolg zeigen, und lass dich nicht entmutigen, wenn es einmal nicht klappt. Wir leben in einer Kultur, in der man von klein auf dazu angehalten wird, ständig etwas zu tun, zu erledigen, die Zeit zu nutzen und zu sparen. Doch wohin verfliegt dann eigentlich die ganze Zeit, die wir – vermeintlich! – durch innovative Dinge gespart haben? Meditation geht genau den umgekehrten Weg. Sie ist zwar einerseits schwer zu erlernen, stellt aber andererseits ein wirkungsvolles Mittel zur Bewältigung stressiger Zeiten dar.

Wie schon erwähnt, fiel es mir außerordentlich schwer, nach bekannten Praktiken zu meditieren, wie zum Beispiel aus dem Zen über den Atem. Ich musste erst einen Schritt zurück machen, um einen Schritt nach vorne gehen zu können, das heißt, ich brauchte gegenstandsbezogene Meditationen.

Ich empfehle dir, drei Tage in der Woche, später jeden Tag, eine feste Zeit zum Meditieren einzuplanen. Achte darauf, die richtige Zeit auszusuchen. Schau, wann du am ehesten entspannt bist und wann dein Tagesablauf Meditation auch zulässt. Quetsche sie nicht irgendwo dazwischen. Übe zu diesen Zeiten, egal ob du Lust hast oder nicht. Gerade das Üben, wenn man keine Lust hat, kein Erfolg in Sicht ist und man im Grunde lieber etwas anderes machen möchte, bringt unheimlich viel. Der <kleine Egozweig>, das nimmermüde Ego, lernt dadurch, dass es auch noch etwas anderes gibt. Es ordnet sich naturgemäß nicht gerne unter. Und auch wenn viele Meditationsbücher nicht darauf eingehen, ist es nicht gerade Sinn und Zweck der Anfangsphase des Meditierens, diese inneren Widerstände zu überwinden? Ich denke, irgendetwas würde nicht mit rechten Dingen zugehen, wenn es nicht so wäre.

Sieh das Ganze also auch mit ein wenig Humor. Je mehr du den Leistungsgedanken beiseite lässt, desto mehr kannst du über dich lernen. Meditation ist der Weg nach innen, der dir ganz nebenbei zeigt, wer du bist und was alles in dir schlummert. Eine gute Hexe läuft nicht getrieben durchs Leben – es sei denn, sie hat sich genau dafür entschieden –, sondern weiß genau, wo sie steht, kennt ihre Schwächen und hat ihre Mitte gefunden. Ich sage bewusst: Mitte! Viele spirituelle Menschen streben nämlich stark zum positiven Pol und verzweifeln daran, dass dennoch immer wieder etwas Negatives anmarschiert kommt. Aber so ist das Leben – alle alten Traditionen wussten das und verfolgten deshalb den Weg der Mitte, der Mitte zwischen Gut und Böse, Hell und Dunkel und all den anderen Extremen, die das Leben nun einmal mit sich bringt. Balance ist etwas Dynamisches, kein festgefahrener Zustand! Das bedeutet, einmal hier und einmal dort auf der Wippe zu sitzen, sich aber möglichst oft ihrem Mittelpunkt anzunähern.

Wolkenmeditation

Auch wenn man dabei ein bisschen vom Wetter abhängig ist, ist es doch eine der einfachsten Meditationen für den Anfang: das Betrachten von Wolken. Vielen Menschen fällt die Entspannung leicht, sie können sich einfach fallen lassen und etwas betrachten. Vielleicht hast du auch Assoziationen zu den Wolken, ihrer Form und dem Licht, das sie wiedergeben? Lass das alles ganz entspannt auf dich wirken, nimm es mit!

Rauchmeditation

... ist sozusagen die Wolkenmeditation im Kleinen. Verwende dafür ein Räucherstäbchen oder geh ins Freie, wenn du etwas stärker räuchern möchtest. Folge den Kringeln, Figuren und Formen, die der Rauch bildet. Lass los dabei und dich völlig auf das ein, was du siehst. Bestimmte Düfte wie Weihrauch, Sandelholz, aber auch Kopal, Myrrhe, Guggul und Benzoe helfen dir zusätzlich als Räucherwerk, dich in eine entspannte Grundstimmung zu versetzen.

Steinmeditation

Für die Meditation mit Steinen findet sich vor jeder Haustür geeignetes Material. Es müssen nicht immer luxuriöse Kristalle sein! Höre auf dein Gefühl, was für dich besser geeignet ist. Opake, undurchsichtige Steine, helfen dir, wenn du dich erden und alltäglichen Dingen zuwenden möchtest. Klare Kristalle beschwingen, heben dich in spirituelle Sphären und schenken den nötigen Funken Licht in tristen Zeiten. Besonders Ametrin, Bergkristall und Turmalin können dir dabei weiterhelfen.

Das Schöne an Steinen und festen Objekten ist, dass man sie während der Meditation anfassen, <be-greifen> kann. Eine Meditation kann auch fühlend stattfinden, nicht bloß optisch auf Dinge gerichtet oder rein im Geiste. Gerade die fühlende Meditation mit Steinen oder Kristallen bei geschlossenen Augen kann einem ihre Energien auf eine völlig neue Weise vermitteln. Mit Hilfe einer Kristallkugel gelingt das Sich-in-etwas-Versenken meist sehr schnell, Einschlüsse oder Musterungen der

Kugel – je nach Stein – erweisen sich hier oft als hilfreich und entspannend, wenn man noch nicht völlig ohne alles meditieren kann oder möchte.

Farben, Bilder, Blumen, Pflanzen ...

All diese Dinge können ebenfalls meditativ genutzt werden. Alles, was du als schön empfindest, erleichtert dir den Einstieg ins Meditieren und bereichert deinen persönlichen Kosmos durch positiven Einfluss. Wähle anfangs Bilder mit vielfältigen Betrachtungsebenen. Je weiter du fortschreitest, desto einfacher dürfen sie werden. Zu Beginn braucht das Auge noch etwas <zu tun>, damit der rastlose Geist durch die ungewohnte Stille nicht zu wilde Loopings dreht und so den Einstieg erschwert. Mit der Zeit gewöhnt sich der rationale Teil in uns an meditative Auszeiten und wir müssen ihn nicht mehr so sehr über Sinneseindrücke beschäftigen, um zur Ruhe zu finden.

Pflanzen können zudem sanft befühlt werden. Du kannst auch mit den Fingerspitzen ihre Aura in sanften Linien umstreichen. Eine wunderbare meditative Erfahrung!

Yantras, Symbole, Mantras

Diese ganz klassischen Meditationsobjekte möchte ich ebenfalls nicht unerwähnt lassen. Aber selbstverständlich kann ich sie an dieser Stelle nicht erschöpfend darstellen. Vieles braucht zudem die persönliche Erfahrung auf energetischer Ebene, um ihre Kraft nicht nur verstanden, sondern auch erfüllt zu haben.

Yantras sind geometrische Abbilder kosmischer Energien wie beispielsweise der Planeten. Sie führen uns allerdings schon etwas weiter in die Energiearbeit. Mit dem Shri Yantra kann jedoch jedermann arbeiten, um sich selbst wieder in Harmonie zu bringen.

Es ist der indischen Glücksgöttin Lakshmi heilig und bringt dort, wo es fehlt, Balance und Ordnung ins Leben. Es ist also ein universelles Yantra.

Bei Planetenyantras ist vorab immer die genaue Ursache des Energiedefizits zu bestimmen, damit man auch die richtige Energie mit

der spirituellen Zeichnung ergänzt. Hierbei kann auch ein Blick ins Horoskop hilfreich sein. Die Meditation über die scheinbar so einfachen Zeichnungen der Yantras bereichert spürbar das Leben. Ein Teil unseres Selbst scheint genau zu erkennen, welche energetischen Abbilder sie darstellen, und darauf zu reagieren. Sie sind wahre Seelennahrung über die Augen. In ihrem Ursprungsland Indien erforscht man seit Jahrtausenden Mensch und Kosmos – das heilige Wissen, das dabei entstand, immer wieder geprüft und verbessert wurde, ist in die Yantras eingeflossen. So einfach diese Zeichnungen auch aussehen mögen, bei ihrer Gestaltung wurde nichts dem Zufall überlassen, um eine heilende, ausgleichende Wirkung zu erzielen.

Spirituelle Symbole gibt es zahlreich, hier ist ein geradezu unerschöpflicher Vorrat für die Meditationspraxis gegeben. Für den Anfang sind auch hier verzweigtere Symbole empfehlenswert, mit der Zeit kann man dann zu einfachen Strukturen übergehen. In allen spirituellen Traditionen gehört die Meditation über entsprechende Symbole zur Grundausbildung, um zu den tiefer liegenden Wahrheiten vorzudringen. Sie erfordert wohl Zeit und Geduld, es ist jedoch ein ganz besonderes Glückserlebnis, wenn sie gelingt und man erlebt, was früher als <innere Schau> bezeichnet wurde.

Mantras

Über gesungene Mantras zu meditieren, bringt dich dem Spirituellen über den Körper näher. Am besten schließt du die Augen, während du singst. Wer unsicher ist, wie sich so etwas anhört, kann in Mantra-CDs reinschnuppern. Die findet man mittlerweile sogar in fast jeder Bibliothek.

Du musst dir aber nicht zu viele Gedanken darüber machen, ob du es richtig machst, denn das Mantra selbst zeigt dir, wie es gesprochen werden will, führt deine Atmung und kann dich auch in angenehme und heilsame Trancezustände versetzen.

Dazu wiederholt man es traditionell 108 Mal. Weil mitzuzählen dich aus der Konzentration bringen würde, fertige dir eine Kette mit 108 Perlen an oder suche dir 108 schöne Kieselsteine, die du in einen Korb

legst, während du singst. Wenn es deine Zeit nicht erlaubt, sind auch 3 oder 12 Wiederholungen möglich.

Es gibt unzählige Mantras. Eines, mit dem ich groß wurde, ist das <Vaterunser>. Die Art, wie man es spricht, weist es als solches aus. Auch jedes <Ave Maria> und jedes christliche Glaubensbekenntnis ist ein Mantra.

Für den Anfang möchte ich dir aber indische bzw. tibetische Mantras vorschlagen, da sie eine wunderbar heilsame Kraft haben, die auch dem Anfänger spürbare Erfolge bringt. Beobachte beim Chanten, wo genau welcher Ton des Mantras im Körper mitschwingt, welche Chakren er anspricht. Auch so kann man die Wirkung unmittelbar erfahren.

Da alle Gottheiten einen inneren Aspekt in uns selbst haben und nicht bloß äußere Erscheinungen darstellen, ist das Singen oder Chanten von Mantras eine gute Möglichkeit, auch die eigene innere Göttlichkeit wachzurufen. Nein, das bedeutet nicht etwa abzuheben, sondern wichtige spirituelle Kraftquellen sanft zu öffnen und so spirituell zu wachsen, wie im Innen so im Außen. Man sollte aber nicht eines <Effekts> wegen Mantras singen. Wer sie singt, weil er Erleuchtung will, dem wird sich ihre Wirkung verschließen, denn sie kooperieren mit dem Herzen, nicht mit dem Kopf bzw. Willen. Man singt Mantras, spürt ihrer Wirkung nach, beobachtet, was sich mit der Zeit daraus ergibt und wie man selbst in Resonanz mit den heiligen Silben tritt. Der Rest kommt ganz von allein. Spiele mit den Silben, ziehe sie lang oder sprich sie schnell aus und fühle der energetischen Wirkung nach, bis du das Passende für dich gefunden hast.

OM Mani Padme Hum

Das große tibetische Mantra bedeutet sinnbildlich die ewige Vereinigung des männlichen Prinzips mit dem weiblichen Prinzip, woraus immer neues Leben entsteht. <Göttlichkeit, du Kleinod in der Lotusblüte>, lautet eine der möglichen Übersetzungen. Das Kleinod, welches man mit dem tibetischen Donnerkeil in Verbindung bringt, steht dabei für den männlichen, die Lotusblüte für den weiblichen Anteil. Das (männliche) Bewusstsein trifft auf die (weibliche)