

Praktische Übungen



Inhalt

- *Tipps zum Lösen von Blockaden*
 - *Atemübung*
 - *Der magische Blick*
 - *Das persönliche Schutzsymbol*
-

Die Übungen sind weitgehend hierarchisch gegliedert, bauen also größtenteils aufeinander auf. Doch soll nicht der Eindruck entstehen, daß alle unbedingt in der vorgegebenen Reihenfolge durchgeführt werden müssen. Allerdings wird dringend empfohlen, alle Magieseiten zunächst als Ganzes sorgfältig durchzulesen, um erst einmal einen gründlichen Überblick zu erhalten.

Alte Magiebücher sind immer voller ganz präziser Zeitangaben. Sie empfehlen, die Übung X erst mindestens drei Jahre lang täglich dreißig Minuten perfekt durchzuführen, bevor man sich an die natürlich noch viel schwierigere Übung Y wagen darf usw. Solche Ratschläge haben nur einen wirklichen Wert: Sie schrecken Leute ab, die sich einbilden, Magie funktioniere wie im Märchen, nämlich mit einem bloßen Fingerschnippen, sofern nur das richtige "Wissen" vorhanden sei.

Paradoxerweise stimmt das für die sehr erfahrenen Magier sogar, nur daß dieses "Wissen" eben nicht einfach nur eine intellektuelle Ansammlung von Fakten und Kenntnissen ist, sondern eben "Gnosis", ein Wissen also, das nicht nur auf Fakten, sondern auch auf intuitiven Gefühlen beruht, die sich gar nicht ausdrücken lassen, und Körper, Bewußtsein und Unterbewußtsein erfaßt und durchwirkt.

Hier wird bewußt auf Zeitangaben verzichtet, allein schon deshalb, weil jeder unterschiedlich lange braucht, um die Übungen zu verinnerlichen und Ergebnisse zu erzielen. Bei der Frage, wie oft und lange welche Übung erfolgen sollte (vielfach sollten auch Fortgeschrittene ruhig ab und zu Anfängerübungen wiederholen), verläßt man sich am besten auf sein Gefühl, Ehrlichkeit zu sich selbst vorausgesetzt.

Die magische Praxis selbst kann einem niemand abnehmen. Theoretisches Wissen über Magie allein macht noch keinen Magier aus. Jeder Mensch, der den Weg des Magiers auch in der Praxis gehen will, fällt selbst die Entscheidung, dies zu wollen und zu wagen, wie er auch letztlich selbst für ihre Konsequenzen verantwortlich ist.

"Tu was du willst", sagt das Magiergesetz, und deshalb kann hinsichtlich der Magie niemandem irgendjemand mit erhobenem Moralzeigefinger sagen, was er zu tun und zu lassen hat. Dem schließe ich mich dadurch an, daß eben alle Dinge auf meinen Magieseiten lediglich Vorschläge sein sollen, so auch die im folgenden aufgeführten Übungen.

- **Tips zum Lösen von Blockaden**

Wenn man Blockaden lösen möchte, hilft es, zunächst damit zu beginnen, sich eine optimale Umgebung zu schaffen, die Ruhe und Schutz bietet und in der man sich wohlfühlt (das gilt ja im Grunde für jede magische Arbeit). Man sollte dafür sorgen daß man nicht durch Besucher oder andere Einflüsse (zum Beispiel Lärm) gestört wird. Man sollte sich genug Zeit nehmen, um sich auch wirklich entspannen zu können. Telefone und Türklingel sollte man ausschalten. Im Freien sollte man eine einsame Stelle aufsuchen, wo garantiert niemand vorbeikommt.

In dem Raum oder an dem Ort im Freien, wohin man sich zurückgezogen hat, muß man sich wohlfühlen können. Ordnung und eine schöne Atmosphäre erzeugen gleichzeitig auch Ordnung im Kopf. Eine klärende Räucherung kann ebenfalls positiv beitragen. Alles Ablenkende und irgendwie Störende (auch gefühlsmäßig) sollte entfernt werden. Dinge, die angenehm sind, sollten die Atmosphäre bereichern. Wie man sieht, kann eine gute Grundlage schon durch relativ einfache Dinge geschaffen werden.

Nachdem die weltlichen Widrigkeiten beseitigt sind, kann man nun ungestört und in Ruhe darangehen, sich um die seelischen Hindernisse zu kümmern. Dazu ist es natürlich erforderlich, diese überhaupt aufzuspüren und zu erkennen.

Wer etwas von Psychologie versteht, kann versuchen, herauszufinden was ihn innerlich nervös macht. Natürlich ist es unmöglich, sich selbst objektiv zu betrachten und Diagnosen zu stellen, und selbstverständlich wird man so bei sich selbst nicht alles entdecken können, aber vielleicht gelingt es ja doch, der einen oder anderen Sache auf den Grund zu kommen, und das ist immerhin ein Anfang.

Dabei ist der Blick besonders nach Innen, auf das Unterbewußtsein, zu richten - soweit man es überhaupt zu erfassen versuchen kann. Aber alles, was das Unterbewußtsein beeinflusst, kann sehr leicht auch Blockaden erzeugen. Offensichtliches läßt sich schnell erkennen und beheben, doch die im Unterbewußtsein verborgenden Dinge sind für das Bewußtsein eben nicht offensichtlich.

Hier hilft es nur, sich selbst im Alltag genau zu beobachten und besonders auf jedes noch so kleine Gefühl des Unbehagens zu achten. Bemerkte man ein solches, sollte man versuchen, so schnell wie möglich die Ursachen dafür herauszufinden und wenn möglich auch zu lösen. Je mehr Übung man mit der Zeit darin bekommt, um so wohler wird man sich auch fühlen und an Probleme oder Aufgaben ruhiger herangehen können.

Ordnung im Kopf zu schaffen, bedeutet auch, Ordnung in sein Leben zu bekommen. Denn alles, was an Dingen im Kopf herumschwirrt, kann auch stören. Schafft man also Ordnung im Leben, erzeugt man auch Ordnung im Kopf. Dazu gehört auch, alle Aufgaben zu erledigen, die noch als mahrender Gedanke im Kopf festsitzen. Bevor man sich eine größere oder wichtige magische Aufgabe vornimmt, sollte man jegliche weltlichen Aufgaben, die noch am gleichen Tag erledigt werden können, auch erledigen, um im wahrsten Sinne des Wortes den Kopf frei zu bekommen. Wenn das nicht möglich ist, sollten wenigstens die Aufgaben mit hoher Dringlichkeit abgeschlossen werden.

Wenn man grundsätzlich eher faul ist (so wie ich), fällt das natürlich nicht leicht, aber es ist ein gutes Training, um dagegen anzukämpfen. Man kann bestimmte Aufgaben, die eher unwichtig scheinen, natürlich auch ganz gut einfach verdrängen, doch damit täuscht man sich eigentlich nur selbst, denn aus dem Kopf sind sie damit noch lange nicht, denn man kann sie nicht wirklich vollständig ignorieren (das Unterbewußtsein wird das nicht tun). Und schon hat man sich zusammen mit der Selbsttäuschung eine schöne neue Blockade geschaffen. In diesem Zusammenhang sei noch einmal an die schon an anderer Stelle erwähnte für einen Magier unabdingbare Ehrlichkeit zu sich selbst erinnert.

Seinen Alltag bewältigt zu haben (jedenfalls ein angemessenes und realistisches Pensum) ist eine nicht zu unterschätzende Komponente, um die Ruhe, Konzentration und Aufmerksamkeit zu finden, die zum magischen Arbeiten notwendig ist, was ja in erster Linie ein Arbeiten an sich selbst ist.

Das ist auch einer der Gründe, warum Menschen mit psychischen Schwierigkeiten, die eben ihr Leben und ihren Alltag nicht wirklich im Griff haben, sich mit wirklicher Magie so schwertun, und ihnen die Beschäftigung damit eher schadet als nutzt.

Sie sind nicht in der Lage, für sich selbst die Voraussetzungen zum magischen Arbeiten zu schaffen, prallen an der Vielzahl ihrer Blockaden immer wieder verwirrt ab und finden nicht den Zugang zu sich selbst, in ihr Inneres. Somit gelingt es ihnen nicht, ihren Willen auf innere Realitäten zu bündeln, und sollten sie doch mal etwas freisetzen, so prallt es wie ein Querschläger an allen Blockaden ab und macht alles Mögliche - nur nicht das Gewünschte.

Dies kann zu noch schwerwiegenderen psychischen Schäden führen, als ohnehin schon vorhanden sind. Der Umgang mit Magie bedingt ein hohes Maß an Verantwortlichkeit, auch sich selbst gegenüber. Wer nicht einmal die Verantwortung für sein eigenes weltliches Leben zu tragen in der Lage ist, wird dies auch auf dem magischen Weg nicht können.

Deshalb wird auf all diesen Seiten hier auch immer wieder betont, wie wichtig es für einen Magier ist, sein weltliches Leben im Griff und einen gefestigten Charakter zu haben. Magie kann zwar bei der Bewältigung des Alltags eine Hilfe sein, dessen weltliche Bewältigung aber keinesfalls ersetzen.

Wer meint, daß Magie der Schlüssel sei, um ein verkorkstes Leben wieder geradezubiegen, der unterliegt einem häufig vorkommenden, bitterbösen Trugschluß. Hier wäre die Beschäftigung mit Magie in Wahrheit eine Realitätsflucht, die lediglich den Verdrängungsmechanismus einer möglicherweise vorhandenen Depression unterstützt und letztlich alles nur noch schlimmer macht.

Sinnvoller wären die in die Magie investierte Zeit und Anstrengung genutzt, würde man sie dort einsetzen, wo sie wirklich nötig wären: zu weltlichen Bewältigung seiner Alltagsprobleme - selbst wenn man diese Zeit statt dessen "nur" für eine Therapie nutzt.

Erst wenn man sein Leben, seine Probleme und seinen Alltag aus eigener Kraft zu bewältigen in der Lage ist, dann besitzt man auch die Kraft und die Charakterfestigkeit, Magie sicher anzuwenden, um sich das Leben ein wenig schöner und leichter zu machen.

Aber zurück zum eigentlichen Thema, dem Lösen von Blockaden. Natürlich kann man durch Selbstbeobachtung nicht erwarten, bald absoluten Frieden zu empfinden oder ein besserer Mensch zu werden, obwohl es durch Selbsterkenntnis einen kleinen Schritt in diese Richtung schon geben kann, aber das Sammeln von neuen Erkenntnissen hilft zunächst dabei, selbst Blockaden zu lösen und zu überwinden. Man findet so schneller Wege zu seinen Zielen, auf die man bisher einfach nicht gekommen ist.

Wenn man sich nur in gewohnten Bahnen bewegt oder tut, was andere schon vorher taten, kommt man zwar auch irgendwohin, aber es ist wahrscheinlich nicht das Ziel, das man selbst wirklich zu erreichen sucht. Das erzeugt Enttäuschung und Selbstzweifel, was wiederum zur Bildung von neuen Blockaden führt. Sobald man die Denkstrukturen eines anderen annimmt, geht man automatisch auch dessen Weg.

Aber besonders bei der Magie sollte genau das eben nicht passieren. Man kann sich zwar Anreize holen, aber man sollte immer versuchen, sich selbst zu helfen - und das möglichst ohne ständig auf Bücher oder andere Informationsquellen zurückzugreifen.

Vielmehr sollte das Ziel sein, sich hinzusetzen und ganz genau zu überlegen, wie man an sein Ziel kommen könnte. Was ist der richtige Weg, und was muß man dafür tun? Natürlich ist das alles mit sehr viel Zeit verbunden, aber letztlich erreicht man so auch genau das Ziel, das man selbst wirklich erreichen wollte, nicht ein vorgegebenes Ziel anderer. Man sammelt für sich Erfahrungen, die man auch in anderen Gebieten anwenden kann, und man wächst an sich selbst.

Konzentriert man sich zu sehr auf die Anleitung anderer, passiert es schnell, daß man faul wird. Man verläßt sich zu sehr auf das, was versprochen wird, und da stört es auch bald nicht mehr, daß es nichts Eigenes ist und somit nicht zu einem eigenen Weg und einem eigenen Ziel führen kann.

Alle Anleitungen und Ratschläge - auch diese hier - können daher immer nur Denkanstöße sein, die durchaus auch in Frage gestellt werden dürfen und sollen, denn sicher gibt es noch viele andere Wege, so viele, wie es auch Menschen gibt, und sie können auch nicht zu jedem passen. Wer sie einfach nur dazu nutzt, zu lernen, sich selbst helfen zu können, dem ist damit schon geholfen.

Magie ist eine Lehre, die einem stetigen Wandel unterworfen ist und aus vielen Blickwinkeln betrachtet werden kann. Die Sumerer haben sie anders gesehen als die Ägypter, die Griechen oder die alten Germanen, im Mittelalter sah man sie wieder anders, vor hundert Jahren hatte sich nochmals alles geändert, heute hat man ein neues Bild, und morgen wird man die Lehren von heute wieder verändern. Und nicht umsonst gibt es inzwischen so viele verschiedene Richtungen, Themengebiete und Betrachtungs- und Herangehensweisen, was Magie betrifft.

Deshalb kann keine von wem auch immer aufgestellte These bezüglich Magie als unumstößliche Tatsache angesehen werden, denn morgen kann sie schon wieder zerbrechen. Man kann nur Richtlinien aufzeigen, die auf Erfahrungswerten beruhen, und die Empfehlungen beinhalten, wie man unterbewußte Mechanismen in Gang setzen kann.

Jeder trägt eine individuelle Wahrheit über das Funktionieren von Magie in sich, und welche das ist und wie man sie erfahren und benutzen kann, muß letztlich jeder für sich selbst ergründen, denn keine zwei Wege sind gleich, so wie auch das Unterbewußtsein bei keinen zwei Menschen gleich ist.

Der Weg der Magie ist sehr verzweigt. Selbst wenn man nicht genau das herausfindet, was man eigentlich zuvor angestrebt hatte, so findet man doch zahlreiche Erkenntnisse, die auch bei anderen Dingen hilfreich sein können.

Je mehr man sich also mit sich selbst und seinem Umfeld (dem sogenannten persönlichen Erfahrungsraum) beschäftigt, um so mehr baut man nach und nach Blockaden ab. Man findet selbst Wege dazu, und das ist auch etwas, was einem keiner abnehmen kann, denn niemand kann einem anderen in den Kopf sehen. Man kann nur jemandem dabei helfen, die Augen für sich selbst zu öffnen. Sehen muß er jedoch ganz allein.

- **Atemübung**

Der Atmung kommt in der Magie ein ganz besonderes Gewicht zu. Die Atmung eines Menschen verrät nicht nur seinen Gemütszustand, sondern dieser Gemütszustand kann wiederum auch durch die Atmung beeinflusst werden. Mit Hilfe der Atmung können auch die magischen Energien im Körper kanalisiert und gelenkt werden. Das Atmen ist der wichtigste Kontakt des Körpers zur Außenwelt, wichtiger noch als die Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme, und am Funktionieren der Atmung (die ja mit dem Herzschlag ursächlich zusammenhängt) stellt man auch fest, ob ein Mensch lebendig oder tot ist.

Im allgemeinen atmet der durchschnittliche westliche Mensch viel zu flach und kurz. Dadurch werden die Lungen nicht richtig entlüftet, die Sauerstoffzufuhr ist behindert - und nicht selten sind Angst und Depression die Folge. Das griechische Wort "Psyche", das man auch mit Seele übersetzt, bedeutet soviel wie "Wind" oder "Atem" (Odem), und so wird schon etymologisch klar, daß Atmung und seelisches Wohlbefinden eng zusammenhängen.

Es ist am Anfang sinnvoller, sich auf die Tiefatmung zu konzentrieren, als auf irgendwelche exotischen und die Organe belastenden Rhythmen. Diese haben zwar durchaus ihren Wert, doch ist dies eher etwas für Fortgeschrittene. Die hier geschilderte Übung zielt daher zunächst darauf ab, den vollständigen Atem zu trainieren.

Die Atemübungen sollten nicht sofort nach dem Essen, sondern möglichst bei nüchternem Magen (nach dem Erwachen, vor dem Einschlafen) vorgenommen werden. Sie dienen unter anderem der Besserung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Tritt ausnahmsweise bei den Übungen oder als ihre Folge nicht Wohlfühl, sondern Unlust auf, sind sie abzubrechen, zu gegebener Zeit fortzusetzen.

Es sei noch einmal eindringlich darauf hingewiesen, daß man die Übungen niemals übertreiben soll. Man achte vor allem auf etwaige Schmerzen als Signal, die Übung abzubrechen und erst nach einer ausgiebigen Pause wieder zu beginnen, diesmal vorsichtiger und sorgfältiger. Menschen mit Herzproblemen oder geschädigten Atemorganen sollten diese Übung entweder nur mit äußerster Vorsicht (am besten unter ärztlicher Aufsicht) angehen oder im Zweifelsfall ganz darauf verzichten.

Diese Atemübung sollte die ersten Male aufrecht stehend durchgeführt werden. Die Füße stehen etwa schulterbreit auseinander, die Arme hängen entspannt an der Seite. Wer die Übung unbekleidet vor einem großen Spiegel ausführt, kann die einzelnen Phasen auch optisch verfolgen und etwaige Fehler leichter korrigieren. Zuerst atmet man eine Weile völlig normal, ohne die Atmung irgendwie zu beeinflussen. Der Mund ist dabei geschlossen, es wird also nur durch die Nase geatmet (auch bei Schnupfen).

Nun führt man eine Übung zur Bauchatmung durch. Dazu legt man beide Hände übereinander auf den Unterleib unmittelbar unter dem Bauchnabel. Man versucht, beim Einatmen gegen die Hände zu pressen, doch ohne Gewalt. Man soll nur darauf achten, daß die eingeatmete Luft den Unterbauch soweit bläht, daß die Hände leicht gepreßt werden. Dabei soll der Bauch aber nicht durch bewußte Muskelbewegung aufgebläht werden, denn die Bewegung muß allein durch den Atem zustande kommen.

Beim Ausatmen preßt man leicht mit den Händen gegen den Unterleib und versucht, möglichst die ganze Atemluft entweichen zu lassen. Ein Zyklus dauert fünf vollständige Atemzüge, und man sollte mindestens vier Zyklen hintereinander durchführen, wobei

man zwischen zwei Zyklen eine kurze Pause von drei bis vier normalen Atemzügen einlegen kann.

Gewöhnlich haben Frauen mit dieser Art der Atmung größere Schwierigkeiten als Männer, weil sie zu einer verstärkten Brustatmung neigen. Im Bedarfsfall kann man daher diesen Teil der Übung verlängern.

Als nächsten Schritt trainiert man die Brustatmung. Dazu legt man beide Hände übereinander auf die Brust und verfährt genauso wie bei der Bauchatmung, nur daß man diesmal hauptsächlich Brustatmung betreibt. Dabei sollte nach Möglichkeit jede Bewegung der Unterleibsmuskulatur vermieden werden.

Normalerweise haben Männer mit dieser Art der Atmung größere Schwierigkeiten als Frauen, weil sie zu einer verstärkten Bauchatmung tendieren. Gegebenenfalls kann auch dieser Übungsteil verlängert werden.

Jetzt folgt als letzter Schritt die eigentliche Tiefenatmung. Immer noch aufrecht stehend, atmet man zunächst in den Unterleib. Ist dieser prall (aber nicht schmerzhaft) gefüllt, leitet man die weitere Luft nach oben in den Brustbereich. Nun wird man feststellen, daß unten im Unterleib doch noch (beziehungsweise wieder) "Platz frei" ist. Auch diesen füllt man noch mit frischer Atemluft, um schließlich den allerletzten Luftrest in den Brustbereich zu führen. All dies geschieht mit einem einzigen Einatmen.

Beim Ausatmen verfährt man ganz ähnlich, doch in umgekehrter Reihenfolge. Zuerst preßt man also etwas Luft aus dem Brustbereich, dann aus dem Unterleib, schließlich wieder aus dem Brustbereich und zum Schluß den letzten Rest verbrauchter Luft wieder aus dem Unterleib, den man dabei so weit einzieht, wie es geht, aber ohne daß es schmerzt. Es handelt sich bei dieser Form der Atmung um eine raupenartige Wellenbewegung, die eine gründliche Beatmung des Organismus gewährleistet.

Ein Zyklus besteht aus sechs vollen Atemzügen. Man sollte mit mindestens vier Zyklen üben, wobei man zwischen jedem Zyklus eine kurze Pause von drei bis vier Atemzügen machen kann. Auf diese Pausen kann man jedoch verzichten, sobald diese Art der Atmung nicht mehr anstrengt, was relativ bald der Fall sein wird, sofern man über gesunde Atmungsorgane verfügt. Das eigentlich Schwierige an dieser Übung besteht lediglich darin, daß sie am Anfang etwas ungewohnt ist.

Voraussetzung ist dafür allerdings, daß es nicht bei einem einmaligen täglichen Üben bleibt. Vielmehr sollte die hier geschilderte Atemweise für den Magier zum Normalfall werden, zu einem Reflex. Hat man vorher vielleicht kurz und flach geatmet, so sollte man nun dazu übergehen, diese Tiefenatmung als Regel zu entwickeln, und das geschieht nur durch ständige Praxis und Aufmerksamkeit. Weil die Tiefenatmung eigentlich die natürliche Atemungsweise ist und dem Gesamtorganismus (also auch der Psyche) so gut bekommt, gewöhnt sich der Körper sehr schnell daran und macht sie sich gern zu eigen. Das kann wenige Tage dauern, im Höchstfall einige Wochen.

Die seelischen Auswirkungen dieser Tiefenatmung sind Ruhe, Gelassenheit, gesteigertes Konzentrationsvermögen und eine größere Vitalität. Man wird zu einem ruhenden Pol werden, der sich auch im Trubel des Alltags und unter Streß durch seine Tiefenatmung über die Ereignisse stellen kann. Sie führen zu einer Zentriertheit, die auch die magische Arbeit sehr erleichtern wird.

- **Der magische Blick**

Diese Technik, auch 180°-Blick oder Auren-Sicht genannt, ist eine der wichtigsten magischen Übungen überhaupt. Deshalb sollte man ihr auch verstärkte Aufmerksamkeit widmen und sie immer wieder und wieder üben. Mit ihrer Hilfe gelingt es nicht nur, Auren zu "sehen" beziehungsweise besser zu "sehen", sondern auch andere magische Energien leichter und zuverlässiger wahrzunehmen.

Um den magischen Blick zu üben, sollte man entspannt sein. Man stellt seinen Blick auf "unscharf" und schaut geradeaus ins Nichts. Das heißt nicht, daß man nichts mehr wahrnehmen soll, aber man fokussiert eben nichts, sondern sieht alles leicht unscharf. Man mustert keinen bestimmten Gegenstand im besonderen, sondern konzentriert sich besser eine Weile darauf, mit den Augenwinkeln zu sehen.

Dafür erweitert man aber sein Blickfeld auf ungefähr 180 Grad. Tatsächlich sind es in der Regel später sogar noch ein paar Grad mehr. Dabei werden die einzelnen Konturen der betrachteten Gegenstände unscharf und verschwimmen beinahe, weil man den Blick nicht mehr auf ein bestimmtes Ziel konzentriert. Man sieht jetzt zwar nichts mehr so deutlich, nimmt aber insgesamt wesentlich mehr um sich herum wahr.

Man kann auch auf eine Wand schauen, aber anstatt einen Punkt zu fixieren, sieht man rechts und links an ihm vorbei. Wenn man damit Schwierigkeiten hat, kann man zur Übung zusätzlich beide Zeigefinger vor der Nasenspitze in die Höhe recken und die Finger dann langsam in einem nicht zu kleinen Bogen auswärts führen, bis sie etwa auf Ohrenhöhe sind. Dabei folgt man den Fingern mit dem Blick aus den Augenwinkeln, ohne dabei die Augäpfel zu bewegen. Dann sollte sich der Blick mit der Zeit erweitern. Oft ist es auch hilfreich, die Augäpfel bei dieser Übung leicht nach vorne zu drücken, was sie automatisch defokussiert.

Hat man den erweiterten Blick angenommen, hält man die Augen möglichst lange offen, ohne mit den Wimpern zu zucken. Ein eventuelles Tränen ist normal und völlig harmlos. Man sollte die Übung allerdings abbrechen, falls das Augenbrennen unangenehm werden sollte.

Wenn man schon erfahrener ist, dann kann man sich auch mit diesem Blick im Raum bewegen. Mit der Zeit wird man mit dieser Methode auch in der Lage sein, Auren und andere magische Energien aller Art wahrzunehmen. Diese wird man ebenfalls nur undeutlich, nie scharf fokussiert, sehen können, denn fokussiert man etwas, geht der magische Blick sofort verloren. Aber die Wahrnehmung als solche genügt schon, ist sie allein erstaunlich genug. Der Magier sollte lernen, diesen Blick möglichst jederzeit, also ohne große Vorbereitung, bei Bedarf anzuwenden.

Wie lange man diese Übung durchführen muß, um damit tatsächlich magische Energien wahrnehmen zu können, ist bei jedem Menschen individuell verschieden. Manchen gelingt es innerhalb weniger Minuten, andere benötigen ein paar Tage, wieder andere einige Jahre, und einigen gelingt es nie. Wenn man jedoch erst einmal ein Gefühl für diese Technik entwickelt hat, kann man mit etwas Übung jederzeit innerhalb weniger Sekunden auf diese Sichtweise "umschalten", um magische Energien deutlich wahrzunehmen.

- **Das persönliche Schutzsymbol**

Diese Übung dient dazu, das persönliche Schutzsymbol zu finden, also dasjenige Symbol, in welchem man sich am besten geschützt und am sichersten fühlt.

Dazu versetzt man sich im Sitzen in einen entspannten Zustand und schließt die Augen. Man stellt sich einfach eine orange/goldene, weiße, grellblaue oder welche Farbe man als Schutzsymbol bevorzugt, leuchtende Kugel, eine kleine Sonne in seinem Bauch vor, die intensiv leuchtet und wächst, bis sie den gesamten Körper weit umhüllt. Alle störenden Gedanken und dumpfen, schwächenden Gefühle werden von diesem strahlenden Licht wie von einem sich ausdehnenden Energieschild nach außen gedrängt und verschwinden einfach aus der Aura (d.h. aus dem inneren Vorstellungsbereich).

Man suggeriert sich, daß man sich in dem erdachten Symbol aus leuchtender Energie befindet, von dem alle äußeren Einflüsse abprallen. Denn eine durch einen selbst nahe bei sich gebildete Energiehülle ist wesentlich stärker als aus weiter Ferne kommende, gestreute, böse Gedanken.

Visualisationen (Vorstellungen) von leuchtenden Kreisen oder Kugeln sind überhaupt eines der wesentlichen Mittel des magischen Schutzes, die auch eine Zentrierung und Stärkung der Psyche als Nebeneffekt haben.

Statt einer Kugel kann man sich auch ein anderes Schutzsymbol wählen, wenn man sich in diesem wohler fühlt. Um festzustellen welches Schutzsymbol optimal ist, kann man mit verschiedenen Symbolen eine Übung durchführen und nachher vergleichen. Dies kann auch ein Kreis sein, eine Pyramide, ein Tetraeder, ein Zylinder, ein Kegel, ein Würfel, ein Ei, eine Mauer oder was einem sonst einfällt.

Hat man die Imagination deutlich vor dem inneren Auge, achtet man darauf, wie man sich im Inneren des Symbols fühlt, mit anderen Worten, man "tastet" seine Energiequalität ab. Dies geschieht 10 bis 20 Minuten lang. Danach löst ein man die Meditation auf.

Wem es lieber ist, der kann die Übung mit kürzerem Ablauf, aber dafür häufiger durchführen. Nach und nach wird sich bei beiden Vorgehensweisen klar herausstellen, in welchem Symbol man sich am sichersten und geborgensten fühlt, genug um sich darin sogar schlafenzulegen. Man wird sich dann bald auf das Symbol mit dem besten Wohlfühlfaktor einschließen, denn es gewährt den besten Schutz. Dieses Symbol sollte man von nun an als persönlichen Schutz benutzen. Das kann bei jedem ein anderes Symbol sein.

Man kann es Tag und Nacht mit einer Art "zweiten Aufmerksamkeit" um sich bilden, oder zum Beispiel bevor man einschläft. Besonders zu empfehlen ist es in Situationen der Bedrohung, der Kraftlosigkeit, der Verunsicherung usw.

Es kann auch vorkommen, daß das persönliche Schutz- und Kraftsymbol gelegentlich gewechselt werden muß, doch das ist relativ selten der Fall. Wichtig ist vor allem, daß man die unumstößliche innere Sicherheit gewinnt, welches das eigene Symbol ist und welches nicht. Diese Entscheidung geht man nicht mit dem Verstand, sondern mit dem Gefühl an, das ist die sicherste Methode. Man versucht dann, seinem Schutzsymbol immer mehr Gestalt zu verleihen (Farben, Muster, Flammen etc.), es immer mehr in die Seele einzugraben.

Egal, ob ein echter Angriff droht oder einem nur die eigene Psyche einen Streich spielt, das persönliche Schutzsymbol ist wirksam gegen beides. Seine durch Visualisierung ausgestrahlte Energie wirkt stark gegen übelwollende Magie von außen, und gleichzeitig beruhigt sein Vorhandensein das eigene Unterbewußtsein. Mit der Zeit wird man das Symbol immer weniger häufig "brauchen", um sich sicher zu fühlen, schließlich läßt man es ganz weg, weil das Gefühl, angegriffen zu werden, verschwunden ist und Sicherheit und Stärke der Normalzustand sind. Das liegt zum Teil an der psychischen Beruhigung, teilweise auch an der Verinnerlichung des Symbols, welches nun ganz autonom im eigenen Inneren magisch aktiv ist, ohne eigenes Zutun.