



corresponderen met de spreuk in kwestie.
(NB: op het noordelijk halfrond is het element water gerelateerd aan het noorden, lucht aan het oosten, vuur aan het zuiden en water aan het westen. Op het zuidelijk halfrond hebben lucht en water dezelfde richting, maar is aarde het zuiden en vuur het noorden.)

Zo worden op het noordelijk halfrond een kom zout, het pentagramteken en groene kaarsen alle ten noorden van het altaar geplaatst, en rode kaarsen, een athame (ceremoniële dolk) en wijdingsoliën ten zuiden ervan. Water, een kelk en blauwe kaarsen zijn gericht naar het westen, en wierook, een bel en gele kaarsen naar het oosten. De juiste god of godin moet worden aangeroepen en er zijn zeldzame kruiden nodig wil de spreuk succes hebben. De lijst van potentiële materialen is eindeloos! (Online vind je volop informatie over de details van de uitvoering van traditionele spreuken, zoals waarom en hoe bepaalde objecten verband houden met welke richting.)

Tegenwoordig wordt er veel relaxter omgegaan met spreuken. Moderne wicca's hebben gemerkt dat we voor de perfecte spreuk al die strikte regels en beperkingen niet nodig hebben. Niets ten nadele van onze voorouders of hoe zij hun magie bedreven, maar vandaag de dag zien we een gedachte als iets levends dat ons in staat stelt onze wensen te verwezenlijken zonder al die parafernalia die traditioneel werden voorgeschreven. Het is waar dat sommige objecten onze magie kunnen

versterken en dat tal van bloemen of kristallen onze spreuken meer kracht kunnen geven, maar we kunnen een spreuk evengoed uitvoeren op het keukenaanrecht als op een altaar. En in een drukke omgeving kunnen we gewoon een rijm met positieve intentie opzeggen om effect te bewerkstelligen.

Kortom: veel wicca's van nu hechten nog steeds aan de oude, conventionele methoden. Het is prima als je denkt dat voor jouw magie een traditionele ceremoniële setting nodig is. Maar voor mensen die een druk leven leiden, geldt dat het uitvoeren van spreuken tussen de bedrijven door op dezelfde manier werkt en even effectief is!

GEVOLGEN EN EIGEN GEWIN

Er zijn twee typen mensen die spreuken uitvoeren: zij die werken met positieve energie en zij die werken met negatieve energie. Voor wicca's geldt één vuistregel: wat je uitstuurt, krijg je drievoudig terug. Vanuit dat principe voeren de meesten alleen een ritueel uit met goede intenties.

Je kunt dit ook zo zien: als je je ritueel uitvoert, zal de magische energiebal die je de kosmos in stuurt op enig moment terugkeren naar jou, de schepper ervan. Betrof je spreuk zegeningen en geluk voor anderen, dan zullen die ook in enige vorm jouw deel worden. Maar is hij bedoeld om een ander verdriet te doen of te domineren, dan zal de onplezierige kracht die je hebt opgeroepen met een dreun op jou neerdalen. Dit kan dan weer leiden tot pech, ziekte of nog erger. Deze reactie wordt het 'stuitereffect' genoemd en is erg reëel.

Een andere regel die een ware wicca volgt, is geen magie te bedrijven om iemands vrije wil te veranderen. Dit concept kan veel verwarring



Sieraden zijn een opvallende manier om te werken met stenen en kristallen. Je kunt ze naar behoefte elke dag of bij speciale gelegenheden dragen. Om de talisman te activeren hoef je hem alleen maar aan te raken. Sieraden zoals armbanden van hematiet worden veel gebruikt voor aarding (verlichting van angsten).

De populairste talismancombinatie is die van hematiet, amethyst en bergkristal. Dat is geen wonder, gezien de gecombineerde heilzame werking van deze drie stenen. Ze worden vaak samen gebruikt doordat ze helpen bij gelijksoortige kwalen, zoals nervositeit, stress en een slechte bloedsomloop. Hematiet werkt bovendien tegen hoofdpijn en amethyst werkt goed bij ademhalingsproblemen. Bergkristal versterkt niet alleen de werking van alle andere kristallen, maar ook het immuunsysteem. Door het te combineren met hematiet en amethyst krijg je een ideale talisman voor algehele gezondheid en algeheel welzijn.

Bloedsteen kun je dragen aan een ketting die boven je hartchakra bungelt. Dit activeert de talisman, zodat de energie naar behoefte door het hele lichaam kan worden verspreid. Midden op het hart helpt de steen de bloedsomloop. Als de drager de talisman vasthoudt, wordt het immuunsysteem versterkt en vermoeidheid verlicht.

Alles op aarde heeft energie. Bij kristallen gebruiken we die energie vaak alleen in de vorm van een talisman, maar je kunt hun zuiver energetische werking ook op talloze andere manieren toepassen, zoals in kristalwaters, elixers en extracten. Veel van deze methoden zijn betrekkelijk nieuw en gebruiken kristalenergie op een niet-traditionele wijze.

Kristalextracten

EEN INTERVIEW MET CHARISSA ISKIWITCH

Vanwege de toenemende populariteit van kristalelixers en kristalheling bieden veel winkels diverse soorten heilzame kristalproducten aan. Charissa Iskiwitsch de oprichtster van de Silver Pine Grove-

coven in Georgia en eigenaar van de website 'Charissa's Cauldron', is een expert in kristal-extracten. Dit zijn infusies van water en alcohol (als conserveermiddel), gemaakt van planten of kristallen. Extracten dragen de energetische eigenschappen van hun ingrediënten en zijn ideaal om de emotionele en mentale aspecten

van gezondheid en welzijn aan te pakken. De bekendste extracten zijn wellicht de bachbloesemremedies, in de jaren 1930 ontwikkeld door de Britse homeopaat Edward Bach.

Je kunt extracten oraal of via een verstuiver gebruiken of ze verwerken in een crème of badzout. De standaarddosering voor oraal gebruik is viermaal daags 4 druppels, maar vraag vooraf medisch advies. Let wel: je neemt niet de fysieke kristallen in, slechts hun energetische eigenschappen.



BASILICUM Verlicht hoofdpijn, indigestie, spierkramp, slapeloosheid, oorpijn; vermindert stress en spanning, verbetert de huid

BRAAM (blad of wortels) Vermindert diarree (NB: bramenwortels worden gebruikt als extract, bramenblad als thee)

BRANDNETEL Verlicht hooikoorts en artritis; diuretisch (gebruik niet samen met medicatie voor diabetes of hoge bloeddruk, kalmeringsmiddelen, bloedverduunners en lithium)

CALENDULA (goudsbloem) Vermindert koorts en diarree; verlicht indigestie, maag-darmkrampen, griep; ontstekingsremmend (kan slaperig maken, gebruik niet samen met kalmeringsmiddelen)

CAYENNEPEPER Verlicht hoest, verkoudheid, artritis, zenuwpijn, koorts, griep; slijmoplossend (gebruik niet samen met bloedverduunners en theofylline)

CITROENBALSEM Verlicht nervositeit, koortslip, koliek, slapeloosheid, rusteloosheid, indigestie; verbetert het geheugen (kan slaperig maken, gebruik niet samen met kalmeringsmiddelen)

DENNENAALEDEN Slijmoplossend; antiseptisch; verlicht hoest, verkoudheid, koorts, verstopping

ENGELWORTEL Helpt bij verkoudheid en griep, vermindert slijm en koorts; slijmoplossend (gebruik niet als je diabetes bent)

GEMBER Verlicht (ochtend)misselijkheid, koliek, indigestie, diarree, koorts, keelpijn (gebruik niet samen met bloedverduunners)

GINKGO Verlicht nervositeit, duizeligheid, tinnitus; verbetert bloedsomloop en concentratie; helpt het gezichtsvermogen en bij premenstrueel syndroom (gebruik niet samen met ibuprofen of bloedverduunners; veel medicijnen hebben een wisselwerking met ginkgo; raadpleeg eerst je arts)

GINSENG Afrodisiacum, mild stimulerend, versterkt immuunsysteem (gebruik niet samen met bloedverduunners, diabetesmedicatie en MAO-remmers)

GULDENROEDE Verlicht jicht en krampen

KAMILLE Vermindert nervositeit, stress, koorts, artritis, indigestie; helpt om te slapen en tegen pijn (kan werking van de pil en sommige kankermedicijnen verminderen en de effecten van warfarine versterken; raadpleeg je arts bij gebruik levermedicatie)

KANEELBAST Verlicht keelpijn en hoest, ontstekingsremmend (gebruik niet samen diabetesmedicatie)

KATTENKRUID Helpt bij pijn als tanden doorkomen, koliek, diarree, indigestie, nervositeit, slapeloosheid (kan slaperig maken, gebruik niet samen met lithium of kalmeringsmiddelen)

KNOFLOEK (voor siroop) Antiseptisch, verlicht atherosclerose, reuma, oor- en urinewegontstekingen; ondersteunt gezonde cholesterol; verlaagt bloeddruk; stimuleert immuunsysteem; slijmoplossend; vermindert risico op darm-, rectum- en prostaatkanker (gebruik niet samen met isoniazide, hiv-/aids-medicatie of bloedverduunners)

LAVENDEL Verlicht nervositeit, hoofdpijn, spanning, stress, indigestie, prikkelbare darmsyndroom; antibacterieel; antiseptisch; desinfecterend (kan slaperig maken, gebruik niet samen met kalmeringsmiddelen)

PAARDENBLOEMBLAD Mild diuretisch, kaliumrijk (raadpleeg je arts bij gebruik levermedicatie)

PAARDENBLOEMWORTEL Ontgiftend, bevordert spijsvertering, verlicht obstipatie, laxerend (gebruik niet samen met antibiotica, lithium of plaspillen)





- Verwarm de oven voor op 175 °C. Bekleed twee grote bakplaten met bakpapier of een siliconen bakmat.

- Meng in een grote kom de boter en suiker. Voeg de bloem toe en blijf mengen tot zich een zacht deeg vormt (het zal eerst kruimelig zijn, maar blijf mengen tot je een glad en samenhangend deeg hebt). Vorm er met je handen een bal van.

- Bestuif een deegroller en je werkblad royaal met bloem of poedersuiker* en rol het deeg uit tot een dikte van 6 mm. Steek er rondjes uit en leg die op de bakplaten (houd circa 12 mm tussenruimte aan). Rol indien nodig het deeg opnieuw uit.

- Bak de koekjes 16-18 minuten, tot ze licht goudbruin zijn. Laat ze afkoelen op de bakplaten. Je kunt ze in een luchtdicht afgesloten bakje of trommel of in een plastic zak maximaal vier dagen bij kamertemperatuur bewaren. Serveer ze bij de thee of koffie of gebruik ze (als basis) in een recept dat om zandkoekjes vraagt.

** Je kunt zowel bloem als poedersuiker gebruiken, maar zelf gebruik ik het liefst suiker; die voorkomt dat de koekjes te compact en bloemig worden terwijl je het deeg uitrolt. Wat je ook kiest, onthoud dat het werkblad en de deegroller goed bestoven moeten blijven. Gebruik je poedersuiker, dan moet je beide wellicht wat vaker bestuiven dan wanneer je bloem gebruikt.*

Connie Savoie: Fry Bread voor Lughnasadh

Lughnasadh, ook bekend als Lammas, Loafmas, Lúnasa of paganistische Thanksgiving, is een van de vier midkwartaaldagen tussen de zonnewende en de equinox. Het valt bijna halverwege de zomerevening en de herfstequinox. Op het noordelijk halfrond duurt het feest van zonsopkomst op 31 juli tot zonsondergang op 1 augustus en op het zuidelijk halfrond van 31 januari tot 1 februari. Het is een van de vier vuurfeesten en een Keltische feestdag die wordt gevierd door veel wicca's en neopaganisten, vooral die met wortels in de Keltische cultuur.

Lughnasadh is de eerste sabbat van vruchten en graan; het valt namelijk tussen de eerste fruit- en graanoogst van het jaar en om die reden wordt het meestal gevierd met een feestmaal. Ook wiccatrouwceremonies – het handvasten (uitwisseling van geloften en het binden van de handen) – worden vaak gehouden tijdens Lughnasadh.

Het verhaal wil dat sommigen van onze voorouders de eerste oogst van mais en ander graan meenamen naar de bergen en begroeven als dankoffer aan de goden en om een goede oogst af te smeken. Uit de wijde omtrek kwamen mensen om hun producten en andere waren te verhandelen en te delen; ze aten brood en gebak gemaakt van het geoogste graan. Ze dansten, deden spelletjes en vertelden verhalen rond de kampvuren, enz.

Ook nu nog kunnen we de goden, de arbeiders en de geesten van de aarde dankzeggen voor die gaven en voor de zegen van vrienden en familie. We kunnen ter viering onze vrienden, familie, collega's en burens uitnodigen voor een geïmproviseerd diner van brood, gebak, vruchten en groenten en rond een kampvuur verhalen vertellen.

Fry Bread (gefrитуurd brood) is een andere naam voor een traditioneel Keltisch maisbrood dat voor Lughnasadh werd gemaakt.