
LOF VOOR HELING VAN DE HEKSEN WOND

‘Brandstapelangst heeft generaties vrouwen en mensen die we nu lichtwerkers en healers zouden noemen, doen terugdeinzen om zichzelf te ontplooien, hun mond open te doen en te handelen buiten wat de Kerk hen toestond. Het helen van die angst heeft een heilzame werking op jezelf als individu, maar ook op het collectief. Heling van de heksenwond is een belangrijk boek dat dit thema op een diepgravende en wezenlijke manier belicht en uitnodigt tot zelfreflectie en schaduwwerk. Als je de buitenwereld niet vertrouwt, omdat je emotionele lichaam diepe sporen van wantrouwen bevat, kan het veel aan het licht brengen en daarmee je brandstapelangst ontmantelen. Mooi, compleet en diepgravend. Echt een aanwinst voor Nederland!’

—Susan Smit, bestseller auteur van o.a. *De wijsheid van de heks*, en voorzitter van Stichting Nationaal Heksenmonument

‘Celeste Larsen geeft een informatief overzicht van de geschiedenis en strijd van heksen uit het verleden, terwijl ze ook begeleiding en inspiratie biedt voor degenen die op zoek zijn naar een magische reis van heling en zelf-ontdekking. Door onze verbinding met de natuurlijke wereld te verdiepen en opnieuw contact te maken met het zelf, kunnen lezers een dieper begrip krijgen van hun eigen persoonlijke kracht en een voedend spiritueel pad ontdekken.’

—Leah Middleton, maker van *The Redheaded Witch*

‘*Heling van de heksenwond* biedt een verhelderend perspectief op de historische oorzaken van het trauma dat veel zelfbenoemde heksen tot op de dag van vandaag ervaren. Maar meer dan dat, het is een oproep tot actie! Actie om onszelf te helen van intergenerationele trauma’s uit het verleden, en om onszelf liefdevol en openlijk als heksen te accepteren. Met een beter begrip van onze gedeelde heksenwond, kunnen we eraan werken om het collectief te helen.

—@witchhofcolorado

‘In *Heling van de heksenwond* behandelt Celeste Larsen een onderwerp dat elke heks op een bepaald moment moet onderzoeken: het verzoenen van het woord en het concept ‘heks’ met zijn zeer gecompliceerde geschiedenis. Celeste onderzoekt hoe de spanning van zelf-identificatie als ‘ander’ kan worden verwerkt in een samenleving die afhankelijk is van labels en opgelegde grenzen. Ze biedt rituelen, oefeningen, dagboekop-

drachten en meditaties om gevoelens van terughoudendheid, onzekerheid en angst bloot te leggen en te verwerken om je te helpen je eigen authenticiteit en expressie als heks te bevestigen.’

—Arin Murphy-Hiscock, auteur van *The Green Witch*

‘Zelfs nu bloedt de heksenwond nog, en mensen die ervoor kiezen om de naam heks te claimen, accepteren de uitnodiging om deze zielsverwonding te helen. Heling van de heksenwond kan alleen gebeuren als de geschiedenis wordt onderzocht; bij afwezigheid van een dergelijke verantwoording, wordt de heling een vruchteloze achtervolging. Wetende dat de heksenwond onlosmakelijk verbonden is met de verschrikkingen van het kapitalisme en de kolonisatie, wordt het helen van deze eeuwenoude wond het krachtigste schaduwwerk dat een heks kan doen. *Heling van de heksenwond* van Celeste Larsen is een zeldzame prestatie die de heksenwond met historische diepgang belicht en ook praktische uitnodigingen biedt om de wond op persoonlijk en collectief niveau te helen. Het is een essentiële toevoeging aan de bibliotheek van elke heks.’

—Danielle Dulsky, auteur van *The Holy Wild*

‘Celeste Larsen heeft een krachtig boek geschreven over een kernwond waarmee zoveel spirituele mensen hun hele levensreis te maken hebben. In *Heling van de heksenwond* worden we herinnerd aan de vervolgingen en intimidatie die degenen die magie beoefenden, moesten doorstaan. Maar ook de toevoeging van in onze huidige tijd ontstane wonden resoneert met de nieuwe generatie heksen. Door deze wonden bloot te leggen, verlicht Larsen een pad naar diepe heling. Dit boek zou elk spiritueel mens moeten lezen.’

—Briana Saussy, auteur van *Making Magic*

‘Heb je ooit gemerkt dat je je tarotkaarten verbergt voor familieleden, je liefde voor astrologie bagatelliseert of je een *freak* voelt omdat je een heks bent? In *Heling van de heksenwond* laat Celeste Larsen je weten dat dat soort gevoelens normaal zijn – gezien de geschiedenis van de heksenjachten. Ze eindigt met toegankelijke maar effectieve rituelen om het voorouderlijke trauma dat ze hebben veroorzaakt te verwerken. Zo kun je waarlijk in je magie te stappen.’

—Sophie Saint Thomas, auteur van *The Glamour Witch*

HELING VAN DE
HEKSEN
WOND

Herover je magie en stap in je kracht

CELESTE LARSEN

Met een voorwoord van Susan Smit



www.maanlichtmagie.nl

Copyright © 2023 Celeste Larsen

Copyright Nederlandse editie © 2023 Palaysia Publishers

Dit is een uitgave van Palaysia Publishers, Amstelveen

ISBN 978-94-92412-71-3

NUR 720, 725

eerste druk

Oorspronkelijke titel: *Heal the witch wound – Reclaim your magic and step into your power* • Vertaling: Palaysia Publishers – J.V. Koning-Breet

Omslag ontwerp: Sky Peck Design • Foto Celeste: Christy Anna Photography

palaysia publishers · www.sunshineforthesoul.nl

De 'heksenwond' is een collectieve, intergenerationele, psychische wond die mensen, met name vrouwen, al eeuwenlang tekent. De wortels van deze wond zitten diep en gaan terug tot de historische heksenjachten, de 'Burning Times' of tijd van de brandstapels, toen tienduizenden onschuldige mensen werden beschuldigd van het beoefenen van kwaadaardige magie en op de meest onmenselijke manieren werden geëxecuteerd. In dit boek begeleidt de auteur moderne heksen, lichtwerkers, pagans, energiewerkers, occultisten en andere spirituele mensen op het pad naar heling van de heksenwond door dit donkere tijdperk in de geschiedenis te demystificeren, de meest voorkomende tekenen en symptomen van de heksenwond te duiden, en stapsgewijze rituelen, oefeningen, dagboekopdrachten, affirmaties, visualisaties en andere hulpmiddelen om de wond te helen aan te reiken.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in, of verkeerd gebruik van deze uitgave en de informatie daarin. De auteur van dit boek verstrekt geen medisch advies en schrijft geen technieken voor als een vorm van behandeling voor fysieke, emotionele of medische problemen zonder direct of indirect advies van een arts. De bedoeling van de auteur is alleen informatie van algemene aard aan te bieden om u te helpen bij uw zoektocht naar emotioneel en spiritueel welzijn. In het geval dat u de informatie in dit boek voor uzelf gebruikt, wat uw recht is, aanvaarden de auteur en de uitgever geen verantwoordelijkheid voor uw daden.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced by any mechanical, photographic, or electronic process, or in the form of a phonographic recording; nor may it be stored in a retrieval system, transmitted, or otherwise be copied for public or private use—other than for 'fair use' as brief quotations embodied in articles and reviews—without prior written permission of the publisher.

The author of this book does not dispense medical advice or prescribe the use of any technique as a form of treatment for physical, emotional, or medical problems without the advice of a physician, either directly or indirectly. The intent of the author is only to offer information of a general nature to help you in your quest for emotional and spiritual well-being. In the event you use any of the information in this book for yourself, which is your right, the author and the publisher assume no responsibility for your actions.

*Aan Saturnus,
omdat hij me wijst op wie ik geboren was te zijn.*

*Aan mijn familie,
voor jullie altijddurende geloof in mijn magie.*

*En aan degenen die het leven lieten in de heksenjachten;
jullie zijn niet vergeten.*

INHOUD

Voorwoord van Susan Smit	9
Inleiding	13
Deel een: De Brandstapeltijd	17
1. Voor de Brandstapeltijd	23
2. Het hoogtepunt van de heksenprocessen	31
3. De genderrol in de heksenprocessen	42
4. De erfenis van de heksenjacht	48
Deel twee: Symptomen van de Heksenwond	55
5. Verborgen in de spirituele bezemkast	57
6. Je zelf-expressie onderdrukken	67
7. Je verloren voelen, vastzitten of geblokkeerd zijn	76
8. Voorouderlijke verwondingen en vorige levens	87
9. Het gewonde vrouwelijke	97
Deel drie: Heling van de Heksenwond	107
10. Energetische reiniging	109
11. Innerlijke kracht oproepen	122
12. Heling van je voorouderlijn	135
13. Heling van het Goddelijke Vrouwelijke	145
14. Somatische heling	158
15. Heling van de Aarde	168
16. In je magische kracht stappen	180
Het spiraalvormige pad van de heks	193
Cadeau	195
Voetnoten	196
Bibliografie	199
Over de auteur	201

VOORWOORD

Toen ik mezelf bijna vijftig jaar geleden een heks durfde te noemen, had ik het heksenpad zo intensief belopen dat ‘heks’ een eretitel voor me was geworden. Ik was op een klassieke manier ingewijd, maar mijn echte inwijding vond plaats onder de sterrenhemel op midzomernacht, die ik in de duinen doorbracht. Het was een ervaring op lichamenlijk -, geestelijk - en zielsniveau. Ik was me gewaar van het warme zand onder me, het wuivende helmgras naast me en al het leven dat me omringde, de rollende golven van de zee en de donkere hemel boven me, die als een mantel over me lag uitgespreid. Ik voelde me geborgen, gekoesterd, in de schoot van de grote moeder. Al het goddelijke is te vinden in alles wat zichtbaar en onzichtbaar is, en het spreekt tot je via het lichaam, het hart en de ziel. Ik kwam thuis op aarde, weer thuis, moet ik zeggen, want als kind waren het strand, de zee en de duinen mijn vertrouwde plek om me veilig en opgenomen te voelen.

‘Ik vind het spannend om mezelf een heks te noemen,’ hoorde ik iemand laatst zeggen, ‘maar ik ben het wel.’ Vier eeuwen na het hoogtepunt van de heksenjachten schiet er nog steeds een stroomstootje door ons brein bij het horen van het woord ‘heks’. De sterke emoties en vooroordelen rondom dat woord zijn nog altijd springlevend. Velen denken aan de sprookjesheks – de oude, kwaadaardige vrouw met puntmuts en wrat op haar kin. Een enkele strenggelovige zal vrezen dat je met de duivel samenwerkt. En een scepticus associeert het woord met zweverige oplichtingspraktijken van mensen die denken dat ze kunnen toveren. Maar weinigen weten genoeg over de voorchristelijke Europese natuurreligie waar moderne heksen op voortbouwen om over deze beelden heen te stappen. En nog minder mensen weten van de gruwelen en grootschaligheid van de heksenvervolgingen: de massale, internationaal georganiseerde, door de staat wettelijk goedgekeurde, door de godsdienst gezegende oorlog tegen vrouwen en tegen de natuur, uitgesmeerd over enkele eeuwen.

Jezelf een heks noemen, en je verdiepen in de kennis en kunde die daarbij hoort, is een daad van verzet tegen misogynie en minachting

over alles wat spiritueel of niet-rationeel is. Maar het is vooral een daad van heling. Jezelf als heks benoemen is het bezoedelde woord schoonwassen van vooroordeel en misverstand, van bijgeloof en moedwillige kwaadsprekerij, van vrouwenhaat en slachtofferschap. Je toont er de moed mee om het opnieuw te belichamen, in de oude betekenis van 'wijze man of vrouw', op een zichtbare manier, in een nieuwe tijd. Je betoont respect aan het verleden, geeft eerherstel aan onschuldige slachtoffers en maakt de weg vrij om de magische, luisterende, helende rol opnieuw in te vullen op een manier die past bij onze tijd. Je strekt je hand uit, eist het scheldwoord op, en zet het als een kroon op je hoofd.

Met het uitspreken van de woorden 'ik ben een heks' was ik al wel wat, maar nog lang niet alles kwijt van wat ik 'brandstapelangst', en Celeste Larsen 'de bloedende heksenwond' noemt. Brandstapelangst is de angst voor hoon, afkeuring en uitsluiting door de gemeenschap. Het is een angst voor de meute, die tegen je kan samenspannen omdat je op een of andere manier opvalt en je uitspreekt. Het is je niet helemaal veilig voelen in de mensenwereld.

De heksenwond is geslagen ten tijde van de heksenjachten, toen tienduizenden onschuldige vrouwen – want het waren voor 85 procent vrouwen – zijn verbrand omdat zij 'kwade toverij' zouden bedrijven. Het afschrikwekkende effect van deze brandende vrouwen werkt als intergenerationeel en collectief trauma nog steeds door. Voor wie in 'zielsverhuizing' of reïncarnatie gelooft en het gevoel heeft dat daar een link zit, werkt het bovendien door op een persoonlijk niveau. Je energie was te vooruitstrevend voor de tijd waarin je leefde en dat kwam je duur te staan. Je werd niet begrepen, werd misschien uitgesloten of zelfs vervolgd als ketter of heks. In dit leven werd je geboren met een onbewuste herinnering aan de onveiligheid van de maatschappij, de mogelijkheid van uitsluiting of erger. Zolang je alleen of in veilig gezelschap bent, kun je jezelf zijn, maar in een groep of in het openbaar jouw energie vrij uitstralen en je idealen verkondigen, roept een oude vrees in je op.

Brandstapelangst heeft generaties vrouwen en mensen die we nu lichtwerkers en healers zouden noemen, doen terugdeinzen om zichzelf te ontplooien, hun mond open te doen en te handelen buiten wat de Kerk hen toestond. Een restje van de traumatische vrouwelijke onderdrukking is in ons onderbewustzijn en in het collectieve veld blijven hangen; een residu dat de kracht en moed van mensen ondermijnt.

Vlak na het uitkomen van mijn autobiografische boek *Heks*. Een magische reis door de westerse spiritualiteit in 2001 kreeg ik de volle laag van bedreiging en ridiculisering, die uitmondde in politiebegeleiding bij publieke optredens en demonstraties bij mijn lezingen. Het kreeg me niet op de knieën, want ik wist dat ik mijn juiste koers voer en ik voelde me gesteund door de positieve reacties, die veruit in de meerderheid waren. Ruim twintig jaar later kan brandstapelangst me nog steeds, als ik word getriggerd, bij de keel grijpen, maar voel ik het sneller wegebben.

Het woord 'brandstapelangst' heeft een vlucht genomen. Er is over gedicht (door Marie Claus), geschreven in columns en essays, het is gebruikt in kranteninterviews, er is over gepost op sociale media en ik hoor het mensen om me heen zeggen. De omarming van het woord geeft mij het gevoel dat ik niet meer alleen ben. De tijd is veranderd. De beschimpingen en bedreigingen die ik eerder ervoer, zijn verdwenen. Er wordt geluisterd en we zijn met veel.

Als tegelijkertijd in verschillende delen van de wereld en op verschillende manieren iets ouds en verborgens om aandacht vraagt, weet je dat de tijd rijp is om het in het licht te brengen. De laatste jaren zijn er door heel Nederland plaatselijke gedenktekens gekomen op plekken waar heksen zijn geëxecuteerd en hebben verschillende landen, zoals Zwitserland, Noorwegen en Schotland, officieel afstand genomen van de heksenveroordelingen. In Nederland hebben we de stichting Nationaal Heksenmonument opgericht. Op 3 juni 2023 om 12.00 werden er witte bloemen gelegd en een tekst uitgesproken op meer dan twintig plekken waar mensen ter dood waren gebracht omdat zij 'heksen' in de christelijke zin van het woord zouden zijn.

In de weken voorafgaand aan de bloemenleggingen zag ik in meditatie een landkaart van Nederland met lichten die werden ontstoken en die een enorme gloed verspreidden. Een dag na de ceremonie, toen ik weer op mijn kussentje ging zitten om te schouwen, zag ik wat er was gebeurd: het licht op die plekken verbond zich met licht van boven en er ontstonden kanalen waar oude kennis en informatie door naar omlaag ging en blokkades en oude energie omhoog. De gelijktijdigheid van alle ceremonies was cruciaal geweest. Er was toegang verschaft tot oude kennis en wijsheid, over de mens in verhouding tot de natuur, die voor de tijd die voor ons ligt van belang is.

Het leggen van witte bloemen hoeft daarom geen terugkerend jaarlijks ritueel te worden, al staat het iedereen vrij om te gedenken, want energetisch is het niet nodig. De weg gaat nu vooruit, via heling naar vergeving en het ontvangen en doorgeven van een wereldbeeld, kennis en gebruiken die we waren kwijtgeraakt.

Het helen van brandstapelangst heeft een heilzame werking op jezelf als individu, maar ook op het collectief. Het helpt om terug te keren naar een natuurlijke orde van de mens ten opzichte van de natuur: niet als heerser over, maar als onderdeel van. Het helen van brandstapelangst gaat over het eren van de wijsheid van het lichaam die niet onderdoet voor die van het brein. Over de natuurwetten die ons laten zien hoe alles wat zichtbaar en onzichtbaar is – zoals boven, zo beneden, zoals binnen, zo buiten – in elkaar steekt. Over hoe alles zich beweegt in cirkels en spiralen, en circulair is in plaats van lineair met een begin, midden en einde. Over hoe alles in de levende, bezielden natuur met elkaar verbonden is en invloed op elkaar uitoefent. Over een wederkerige relatie opbouwen met onze natuurlijke omgeving en gemeenschapszin betrachten. Over de waarde van intuïtie en dromen, rituelen en symbolen, mythen en verhalen.

Heling van de heksenwond is een belangrijk boek dat het thema op een diepgravende en wezenlijke manier belicht en uitnodigt tot zelfreflectie en schaduwwerk. Als je de buitenwereld niet vertrouwt, omdat je emotionele lichaam diepe sporen van wantrouwen bevat, kan het veel aan het licht brengen en daarmee je brandstapelangst ontmantelen.

Mijn eigen brandstapelangst erkennen en benoemen heeft me rust gebracht. En tegelijk strijdbaarheid. In dit leven kan het wél. In dit leven kan alles wat eerder werd afgestraft en onderdrukt, in alle pracht worden gemanifesteerd. Ik zeg het tegen mezelf en ik zeg het tegen jou: je tijd is gekomen. Houd je niet langer in. Stop met je aanpassen en voorzichtig zijn. De weg is vrij. Het is nu veilig om te zijn wie je bent.

Susan Smit

schrijfster van romans en non-fictieboeken als 'De wijsheid van de heks'
en voorzitter van Stichting Nationaal Heksenmonument

Wil je meer weten of doneren voor een nationaal heksenmonument in Nederland? Ga naar

WWW.NATIONAALHEKSENMONUMENT.NL

INLEIDING

Je bent geboren om een magisch leven te leiden. Diep in je ziel weet je dit; daarom heb je dit boek opgepakt. Maar er is nog een andere reden waarom je dit boek nu in handen hebt: omdat een deel van je voelt dat het onveilig is om de magie en het bovennatuurlijke die in en om je heen bestaan volledig te omarmen. Dit deel van jou draagt een eeuwenoude wond – een wond die je ervan weerhoudt je magie op te eisen, je kracht in bezit te nemen en onbevreesd in je waarheid te schijnen.

De heksenwond is een collectieve, intergenerationale, psychische wond die geworteld is in de Brandstapeltijd – een tijdperk van wijdverbreide vervolging en geweld tegen van hekserij verdachte mensen. Je bent misschien al bekend met enkele van de beroemdste heksenjachten, zoals de heksenprocessen van Salem en in Nederland de verbranding van Aleyda uit Almen en het heksenproces van Entgen Luijten uit Limbricht. Gedurende deze periode werden tienduizenden onschuldige mensen beschuldigd van het beoefenen van kwaadaardige magie en afgeslacht op de meest onmenselijke manieren die denkbaar zijn. Maar dit donkere tijdperk heeft meer geheimen dan aan de oppervlakte zichtbaar is. Hoewel de meeste van de verhalen onverteld blijven, houden de diepgewortelde effecten op de samenleving aan.

De impact van de heksenjachten weergalmt door tijd en ruimte, wat ons collectieve onbewuste – de gedeelde overtuigingen en ideeën die ons allemaal verbinden – ten nadele heeft beïnvloed. Dat maakt dat ook het leven van spirituele mensen in moderne tijden daar onder lijdt. Als je een van de velen bent die de heksenwond draagt, kan het zijn dat je je spirituele overtuigingen en magische gebruiken verbergt uit angst om veroordeeld, beschaamd, bespot, belasterd of afgewezen te worden. Je kunt het onveilig vinden om je mening te uiten en gezien te worden voor wie je werkelijk bent, of je zou moeite kunnen hebben om erbij te horen terwijl je trouw blijft aan jezelf. Je kunt sterke gevoelens

van twijfel, schuld en schaamte hebben over je intuïtieve vermogens. Misschien droom je ervan om je unieke gaven en creatieve uitingen te delen met de wereld, maar je eigen licht dimmen voelt veiliger dan het te laten schijnen. Misschien heb je zelfs herinneringen uit een vorig leven of voorouderlijke herinneringen aan vervolging voor hekserij tijdens de Brandstapeltijd.

De heksenwond gaat veel dieper dan simpele angst of onzekerheid; het werkt op een onbewust niveau binnen het zenuwstelsel zelf, door de generaties heen aan ons doorgegeven. Het is bovendien ingebed in onze cultuur en wordt dagelijks bekrachtigd door de systemen van patriarchaat, kapitalisme, imperialisme, kolonialisme en religieuze intolerantie. Magie en op de natuur gebaseerde spiritualiteit kan niet gemakkelijk worden beheerst door degenen die deze onderdrukkende systemen hebben gebouwd, dus in plaats daarvan worden ze gedevalueerd, belachelijk gemaakt en zelfs gecriminaliseerd.

Is het je ooit opgevallen dat bepaalde spirituele concepten sociaal acceptabel zijn, terwijl anderen dat niet zijn? Niemand kijkt op als iemand bidt tot God, maar als je de gemiddelde persoon vertelt dat je toverspreuken uitspreekt, is er een grote kans dat ze zullen reageren met oordeel of minachting. Dit is de heksenwond aan het werk op maatschappelijk niveau. Individueel kan dit voelen alsof je 'gek' of 'raar' bent omdat je gelooft in energieën, geesten, het bovennatuurlijke en magie. Dat ben je niet. We zijn allemaal zo losgekoppeld geraakt van onze aangeboren spiritualiteit dat we vergeten zijn dat *iedereen* gebruik kan maken van magische zienswijzen en vaardigheden.

Het helen van de heksenwond gaat niet over teruggaan in de tijd of bij de wreedheden uit het verleden stilstaan – integendeel. Dit werk gaat over stappen nemen in het nu: om je kracht terug te winnen, een meer magisch leven te leiden en te incarneren in je meest authentieke zelf. Voor velen is het helen van de heksenwond een levenslange reis compleet met een nieuw begin, obstakels, misstappen, zelf-ontdekking en uiteindelijk diepe vervulling en validatie. Naarmate je vordert op deze reis, leer je oefeningen om door je beperkende overtuigingen heen te werken, vind je bekrachtiging van binnen en doorbreek je de cyclus van angst, schaamte en schuldgevoel over je afstamming. Jouw werk komt de samenleving als geheel ten goede.

Wanneer je opstaat om deze uitdaging aan te gaan, reikt de impact van je acties veel verder dan je eigen leven. De heksenwond doet ons onszelf krimpen, onze magie verbergen en ontnemt de wereld onze gaven – de geschenken waarvoor iemand anders, ergens, op dit moment bidt en wacht. Door je spirituele wonden te helen en je persoonlijke blokkades op te lossen, creëer je verruiming en vergroot je je kansen om anderen met jouw unieke uitdrukking van magie, creativiteit en wijsheid te helen. Dit is het pad van de gewonde healer – iemand die anderen geeft wat zij of hij zelf het hardst nodig had, toen zij of hij verdwaald en gekwetst was. Het is een pad dat ik zelf loop.

Ik werd geïnspireerd om dit boek te schrijven nadat ik wakker werd voor de realiteit van mijn eigen heksenwond en het leerde helen door mijn eigen emotionele alchemie. Zoals de legendarische steen der wijzen naar verluidt metalen in goud transmuteert, transformeerden de helen de hulpmiddelen die ik tijdens deze reis van magie en bekrachtiging heb verworven, de gevoelens en overtuigingen die me terughielden tot nieuwe emoties, die mij juist voortstuwden: Angst werd nieuwsgierigheid. Verdriet veranderde in empathie. Eenzaamheid groeide naar verbinding en woede transformeerde in passie. Mijn doel is deze helende hulpmiddelen, gebruiken en rituelen met je te delen.

We zullen de wijsheid van dit boek verkennen via het raamwerk van het meest magische getal: drie. Deel één reist terug in de geschiedenis naar het donkere tijdperk van de Brandstapeltijd. Dit is een pijnlijke tijd om op terug te komen, maar het geheugen bevat belangrijke context en aanwijzingen over hoe en waarom de heksenwond zich vandaag nog blijft manifesteren. Deel twee is stevig geworteld in het huidige moment en onderzoekt de meest voorkomende tekenen en symptomen van de heksenwond. Deel drie vertakt zich naar de heldere en briljante toekomst, door het aanbieden van rituelen, oefeningen en andere hulpmiddelen voor zelf-heling. In de loop van dit boek zullen we deze drie draden van verleden, heden en toekomst weven tot een holistisch begrip van de heksenwond.

Wat is een heks?

Ik ben een heks, en als je je geroepen voelt om dit boek op te pakken, is er een goede kans dat jij dat ook bent. Misschien is heks een term die je gebruikt om naar je jarenlange spirituele en magische gebruiken te verwijzen, of misschien is dit de eerste keer dat je ooit werd gevraagd om op deze manier over jezelf na te denken. Als je in de laatste categorie valt, dan ben je zeker niet de enige. Het woord heks wordt immers vaker gebruikt als een belediging dan als een compliment in onze cultuur, zelfs onder veel spirituele mensen.

Eeuwen aan sprookjes, films, tv-programma's, romans en de geschiedenis zelf hebben ons geleerd om de heks te vrezen – om haar te zien (omdat het altijd een 'haar' is, in de beeldvorming) als een kwaadaardige, een monster, iets om jezelf tegen te verdedigen en iets om te verslaan en vernietigen. Zelfs in media die heksen positief uitbeelden, worden ze nog steeds gepresenteerd als verschoppelingen die gedwongen worden hun geschenken te verbergen of worstelen om samen te leven met niet-magische mensen. De heks is de ultieme Ander. Dit was de mentaliteit die de vlammen van de Brandstapel Tijd aanwakkerde, toen tienduizenden mensen gewelddadig werden vervolgd, gebaseerd op de overtuiging dat ze hekserij beoefenden. Hoewel de meeste van deze mensen in feite geen heksen waren – zoals we later zullen ontdekken – vielen velen van hen onder de categorie 'anders'. De slachtoffers van de Brandstapel Tijd waren vrouwen, bejaarde weduwen, armen, daklozen, niet-christenen en mensen met een handicap. En zeker, sommigen van hen waren bewaarders van de oude manieren – healers, vroedvrouwen, waarzeggers, zieners, uitvinders. In alle gevallen waren hun vervolgers bang, haatdragend en hongerig naar (hun) rijkdom en macht. Het is een verhaal zo oud als de tijd.

Maar, is het niet vreemd dat ons allemaal werd geleerd bang te zijn voor deze zogenaamde heksen die levend werden verbrand, in plaats van voor de mannen die de vuren aanstaken? Dit komt omdat de geschiedenis wordt geschreven door de overwinnaars. Deze waarheid is duidelijk zichtbaar in de manier waarop ons wordt geleerd over de heksenprocessen. Zelfs in moderne lessen hangt er een sfeer van horror en mysterie omheen. *Waren ze echt heksen? Hebben ze hun lot verdiend? Wie weet . . .?*

Tegenwoordig worden we geplaagd door tal van stereotypen en misvattingen over heksen. Deze onwaarheden zijn schadelijk voor de miljoenen die werkelijk geïnteresseerd zijn in het gebruik van hekserij als een hulpmiddel om hun leven te betoveren en kracht bij te zetten. En uiteindelijk is dat de kern van wat het betekent om een heks te zijn. Er gaan veel definities van heksen de ronde, maar dit is de mijne: een heks is iemand die magie en het bovennatuurlijke claimt als haar of zijn geboorterecht en het gebruikt om transformatie te creëren in haar of zijn binnen- en buitenwereld.

Ja, magie is je geboorterecht. Het is niet waar dat sommige mensen geboren worden als heks en anderen niet. Anders dan in de vele fictieve werelden waar heksen wonen, worden we in onze wereld allemaal geboren met het vermogen om gebruik te maken van onze aangeboren spiritualiteit en magie. Dit is ons door de Aarde gegeven recht. Culturele conditionering kan ervoor zorgen dat we het contact met dit geboorterecht verliezen, maar we zijn allemaal in staat om het terug te eisen en onze spirituele, magische kant uit te dragen. Dit is wat het betekent om een heks te zijn en waarom dit pad voor iedereen en wie dan ook openstaat. Zolang je je identificeert met en de titel claimt, dan *ben jij een heks*.

En als je die titel niet claimt? Dat is ook prima. Misschien identificeer je je met het archetype van de heks, maar voelt het niet comfortabel dat label op jezelf of je spirituele gebruiken toe te passen – dit soort gevoelens zijn tenslotte een van de belangrijkste symptomen van de heksenwond. Terwijl je het pad bewandelt om die wond te helen, kun je het gevoel krijgen meer open te staan voor de wereld van heksen, hekserij, het bovennatuurlijke en magie. Misschien ontdek je ook dat er een andere term is die goed voelt voor jou, zoals healer, energiewerker, pagan, lichtwerker, magiër, empaat, intuïtieve of spirituele zoeker. Mijn doel is niet om je naar een of ander pad te sturen, maar eerder om je te begeleiden bij het verkennen van jouw eigen relatie met je innerlijke heks. Of je jezelf nu identificeert als heks of niet, vertrouw erop dat je dit boek met een reden hebt opgepakt en dat dit de volgende stap in je spirituele reis is.

Hoe dit boek te gebruiken

Allereerst een korte opmerking over wat dit boek *niet* is: dit boek is geen vervanging voor professionele therapie, counseling of traumaverwerking. Veel van de symptomen van de heksenwond kunnen vergelijkbaar zijn met die van andere niet-genezen trauma's en psychische aandoeningen, die onder toezicht van een gekwalificeerde deskundige moeten worden behandeld. Het werk dat in dit boek wordt beschreven, kan niet de plaats van behandelingen zoals therapie en voorgeschreven medicijnen vervangen.

Wat dit boek wel is: een inwijding in het helingswerk van de heksenwond. Het is een bondgenoot voor je reis naar binnen, het biedt je begeleiding en aanmoediging terwijl je door de schimmige diepten van dit psychische trauma navigeert. Deze woorden bieden het kader voor het transformeren van je heksenwond tot jouw kracht, maar jij bent de alchemist. Zonder jouw magie en intentie, kan de heling niet plaatsvinden.

Gun jezelf tijdens het lezen de ruimte en tijd om je emoties te verwerken als ze ontstaan. Wanneer je een uitspraak of verhaal tegenkomt dat iets in jou ontwaakt, pauzeer. Ga zitten met dat gevoel, adem erin, breid het uit, bestudeer het. Welke emoties, gedachten, herinneringen en lichamelijke gewaarwordingen komen op? Voor velen kan dit het meest uitdagende deel van het werk zijn. Ons is geleerd om ons lichaam, onze emoties en onze intuïtie te wantrouwen – om de interne alarmbellen te dempen die bedoeld zijn om ons veilig te houden ten gunste van meer 'rationele' sociale constructies.

Maar deze innerlijke wijsheid is het ware medicijn, dus als je blijft neem je tijd voor dit onderdeel van het proces. Als je een zin leest die je geest raakt of rillingen over je lichaam stuurt, stop en luister. Wanneer je een historisch feit tegenkomt dat ervoor zorgt dat je maag draait of je keel dichtknijpt, stop en luister. Als je lichaam je smeekt om te huilen, te lachen, te dansen, te schreeuwen, zacht voor jezelf te zijn – vertrouw erop dat deze wijsheid vanuit een diep verbonden plek komt.

En wanneer je deze inzichten in je dagelijkse praktijk gaat integreren, is dat wanneer de heling plaatsvindt. Elke keer dat je een van je triggers opmerkt en een andere actie onderneemt dan je normaal zou

doen, zoals spreken wanneer je anders zou zwijgen – zelfs als je bang bent – creëert je brein nieuwe neurale paden op basis van dit gedrag.

Na verloop van tijd, terwijl je dit nieuwe gedrag herhaalt en deze paden sterker worden, kun je je hersenen met succes opnieuw bedraden met gedachten en overtuigingen die je ondersteunen op je reis naar persoonlijke bekrachtiging. Dit staat bekend als neuroplasticiteit, en we zullen dit verkennen door de lens van magie en spiritualiteit.

Deze pagina's leiden je door een breed scala aan gebruiken, van spreuken en rituelen tot meer alledaagse oefeningen. Dat komt doordat dit boek is geschreven voor iedereen die zich tot dit werk geroepen voelt, ongeacht ervaringsniveau. Er zijn geen vereisten zoals het behoren tot een bepaalde heksentraditie of spiritueel geloofssysteem. Sommige gebruiken resoneren misschien niet met jou, maar kunnen een grote impact hebben op iemand anders. Neem wat werkt, pas aan en personaliseer waar je kunt, en laat de rest. Dit is jouw reis.

Gun jezelf de ruimte om nieuwsgierig te worden, de draad van je emoties en je verbeeldingskracht te volgen en je eigen theorieën en zelf-helende processen aan elkaar te weven. Dit boek is een reddingslijn, geen ketting. Het zal altijd hier zijn om je te gronden en te centreren mocht je verdwalen langs het pad, maar het mag je nooit tegenhouden.

Vertrouw erop dat je klaar bent voor dit werk, dat je goddelijk geleid en beschermd wordt, en dat je niet alleen bent. Je maakt deel uit van een kring van goede en wijze heksen die zich over de hele wereld uitstrekt – heksen van alle leeftijden, nationaliteiten, rassen, geslachten, religieuze achtergronden en spirituele paden die samen met jou aan deze reis beginnen.

Het is tijd dat je innerlijke verkenning begint. Het is tijd om je heksenwond te helen, je magie te herwinnen en in je kracht te stappen.



Deel 1

DE BRANDSTAPELTijd

Tussen de vijftiende en achttiende eeuw werden tienduizenden mensen in heel Europa geëxecuteerd voor de misdaad van hekserij. De meeste, moderne geleerden plaatsen het geschatte aantal geëxecuteerde personen op ongeveer 50.000, hoewel er schattingen van meer dan 100.000 doden zijn. Misschien wel het dubbele van het aantal geëxecuteerden werd beschuldigd, gemarteld en verbannen door hun gemeenschap, of stierf in gevangenschap aan de gevolgen van de martelingen. Van degenen die werden vervolgd voor hekserij tijdens de zogenaamde Brandstapeltijd, was ongeveer 80 procent vrouw, velen waren ouder dan veertig. Verbrand worden op de brandstapel was de meest gebruikelijke executiemethode in de streken waar de meest tirannieke heksenjachten plaatsvonden, maar onthoofding, ophanging en verdrinking werden door heksenjagers en beulen ook vaak toegepast.

Deze woorden zijn moeilijk te lezen, en ik moet je waarschuwen dat de verhalen en feiten op de volgende pagina's nog schrijnender worden. Maar het onder ogen komen van, en liefdevol ruimte maken voor de verschrikkingen uit het verleden kan een diep louterend proces zijn dat licht werpt op hoe en waarom de heksenwond in je eigen lichaam verschijnt. Dit is in mijn ervaring zeker zo geweest; door de wreedheden onder ogen te komen die van hekserij beschuldigde mensen tijdens die eeuwen van de heksenjachten in Europa zijn aangedaan – in de landen waar mijn niet zo verre voorouders woonden – heb ik een dieper begrip van en inzicht gekregen in het intergenerationele trauma in mijn eigen

lichaam en psyche. Dit is het medicijn dat ik je hoop aan te bieden tijdens het helen van je eigen heksenwond.

Toch ken jij je hart, geest en lichaam veel beter dan ik. Voordat je verder gaat in deel één, spoor ik je liefdevol aan om de meester van je helende reis te worden. Deze woorden zijn je gids, maar alleen langs de paden die jij kiest te volgen. Als iets in jou je vertelt dat de tijd niet rijp is om in deze diepten te duiken – dat lezen over de barbaarsheden van de Brandstapeltijd je opnieuw zou traumatiseren en je vermogen om te helen afsluit in plaats van het uit te breiden – vertrouw dan op dat instinct. Er valt veel te winnen uit elk van de drie delen van dit boek en mocht je ervoor kiezen dit deel te omzeilen, dan kunnen deze pagina's je nog steeds voorbereiden om op te stijgen in de krachtige magie waartoe je ziel je roept.

Mocht je ervoor kiezen om je in de duistere geschiedenis van de Brandstapeltijd te wagen, vraag ik je keer op keer om de meester van je eigen reis te worden. Als bepaalde feiten of verhalen bijzonder pijnlijk of triggerend aanvoelen, gun jezelf de tijd en ruimte om bij die gevoelens stil te staan. Neem de tijd om wat er ook in je opkomt – rouw, verdriet, angst, walging, boosheid, woede – op te merken en te ervaren. Deze emoties zijn de manier van je hoogste zelf om je te wijzen op de aspecten van de heksenwond die heling nodig hebben. Begin aan deze reis met een open geest en zonder zelf-oordeel. Wees zacht voor jezelf en leg dit boek even weg wanneer dat nodig is.

Adem diep in – pauzeer, want er is magie in deze tussenruimte – en adem volledig uit.

Laten we beginnen.

I VOOR DE BRANDSTAPELTijd

Wat was het, dat leidde tot de dramatische stijging van beschuldigingen van hekserij in het Europa van de vijftiende, zestiende en zeventiende eeuw? Om dit te begrijpen, moeten we eerst verder terugreizen in de tijd, naar de Middeleeuwen. Volgens de canonieke wet van de katholieke kerk tijdens de middeleeuwen – in het bijzonder een stuk tekst dat bekend staat als *Canon Episcopi* – bestaan heksen en magie niet.

Het officiële standpunt van de kerk was dat de duivel echt was en het vermogen had om de geest van vrouwen te bezitten – die werden beschouwd vatbaarder te zijn voor de invloeden van het kwaad. Maar volgens deze wet leed elke vrouw die eigenlijk dacht dat ze een heks was aan waanideeën. Evenzo, iedereen die beweerde dat heksen bestonden en macht hadden, werd schuldig bevonden aan ketterij omdat ze zwichtten voor heidens bijgeloof. En deze positie werd weerspiegeld in de acties van religieuze en politieke leiders van die tijd, zoals toen paus Gregorius VII in 1080 aan koning Harald III van Denemarken schreef dat hij de executie van van hekserij verdachte mensen verbood.

De opvattingen over het bovennatuurlijke, magie en hekserij begonnen tijdens de late middeleeuwen te veranderen, in de periode tussen 1250 en 1500. Europa kreeg in de veertiende en vijftiende eeuw met meerdere crises te maken die de fundamenteën van de samenleving opschudden en leidden tot grote omwentelingen in politiek, religie en cultuur. Er vond een periode van regionale afkoeling plaats die bekend staat als de Kleine IJstijd tussen 1300 en 1850, wat resulteerde in langere, koudere en strengere winters en slechtere oogsten. Buitensporige regen en sneeuw in die tijd leidden tot wijdverspreide misoogsten, ondervoeding en economische neergang. Tussen 1315 en 1317 daalde de Europese bevolking met naar schatting 10 procent vanwege de Gro-