

RÄUCHERANLEITUNG JULEFEST



R A U C H F E I N

Das Julefest zur Wintersonnenwende ist eine Einladung, innezuhalten, das alte Jahr zu verabschieden und dein Zuhause im Licht des Neubeginns zu reinigen.

Auf der Rückseite findest du eine einfache Schritt-für-Schritt-Anleitung, mit der du dein Jul-Räucherritual achtsam gestalten kannst. Nimm dir ein paar ruhige Minuten, atme durch und lass dich sanft durch das Ritual begleiten.

RÄUCHERANLEITUNG

JULEFEST

Zum Julefest, zur Wintersonnenwende, beginnst du dein Räucherritual, indem du ein paarmal tief durchatmest, die Augen schließt und deine Intention für diese besondere Zeit spürst. Vielleicht möchtest du das alte Jahr verabschieden, das zurückkehrende Licht begrüßen oder deinem Zuhause mehr Wärme und Schutz schenken. Dann weihst du den Raum mit einem einfachen Eröffnungsgebet oder einem leisen Satz wie: „Ich räuchere, um Altes loszulassen und das neue Licht willkommen zu heißen.“ Danach entzündest du dein Räucherwerk. Beim Bündel hältst du die Spitze kurz in die Flamme, bis Glut entsteht, pustest sanft, bis es gleichmäßig raucht. Bei Kohle lässt du sie gut durchglühen und gibst eine kleine Menge Räucherwerk darauf.

Zuerst räucherst du dich selbst oder anwesende Personen, indem du den Rauch mit Hand oder Feder vom Fußbereich über das Herz bis zum Kopf fächerst. Anschließend gehst du durch deine Räume, zum Beispiel von innen nach außen oder im Uhrzeigersinn, beginnend an der Tür oder im Schlafzimmer. Du lenkst den Rauch bewusst in Ecken, an Türrahmen und Fenster, gehst langsam, machst kleine Pausen und bleibst mit deiner Atmung verbunden. In Bereichen mit stagnierender Energie wie Küche, Stall, Arbeitszimmer oder am Schreibtisch darfst du länger verweilen. Wenn du etwas loslassen möchtest, schreibst du es auf einen Zettel und verbrennst ihn vorsichtig in einer feuerfesten Schale oder hältst ihn so lange in den Rauch, bis es sich stimmig und ruhiger anfühlt. Zum Abschluss sprichst du eine Segnung für das neue Sonnenjahr, etwa: „Möge neues Licht, Wärme und Klarheit in mein Leben treten“, löschst das Räucherwerk sicher in Sand oder Asche, lüftest gut durch und beendest dein Julefest Ritual mit einem inneren oder leisen Dankeschön.

Kurze Aufzählung der wichtigsten Schritte:

- Material bereitlegen und Intention für das Julefest setzen
- Raum lüften und dich auf die Wintersonnenwende einstellen
- Räucherwerk sicher anzünden
- Person und Räume systematisch mit Rauch behandeln
- Loslassen (eventuell Zettel verbrennen) und Segnung für das neue Sonnenjahr sprechen
- Räucherwerk sicher löschen, Raum lüften, Eindrücke zum Julefest notieren



RAUCHFEIN