

RÄUCHERANLEITUNG MIT RÄUCHERSTÄBCHEN



R A U C H F E I N

Räucherstäbchen begleiten dich mit feinem Duft durch Alltag und Rituale. Sie helfen dir, Räume zu klären, zur Ruhe zu kommen und eine sanfte, heilige Stimmung zu schaffen.

Auf der Rückseite findest du eine einfache Räucheranleitung, mit der du Räucherstäbchen achtsam einsetzen kannst. Nimm dir einen ruhigen Moment und lass dich Schritt für Schritt begleiten.

RÄUCHERANLEITUNG MIT RÄUCHERSTÄBCHEN

Du beginnst dein Ritual, indem du einen Moment still wirst, ein paarmal tief ein- und ausatmest und deine Intention spürst. Vielleicht möchtest du entspannen, einen Raum reinigen oder einen heiligen Moment markieren. Formuliere einen kurzen Satz, zum Beispiel: „Ich lade Ruhe, Klarheit und Schutz ein.“

Dann bereitest du deinen Platz vor: lüfte kurz, stelle ein Glas Wasser bereit und wähle einen stabilen, feuerfesten Räucherstäbchenhalter. Entferne brennbare Deko in der Nähe und achte darauf, dass Kinder und Tiere das Stäbchen nicht erreichen können.

Nun entzündest du dein Räucherstäbchen an der Spitze, lässt die Flamme einen Moment brennen und pustest sie dann sanft aus, bis nur noch die glühende Spitze und ein feiner Rauch bleiben. Stecke das Stäbchen senkrecht oder leicht schräg in den Halter, sodass Asche sicher fallen kann. Wenn du mit Räucherstäbchen reinigst, kannst du den Halter langsam durch den Raum tragen oder das Stäbchen vorsichtig in der Hand halten. Führe den Rauch an Ecken, Türen, Fenstern und Lieblingsplätzen vorbei und stelle dir vor, wie alles Schwere abfließt und neue Klarheit einzieht. Bei Meditation oder Yoga stellst du das Stäbchen in etwas Abstand auf und lässt den Duft im Hintergrund wirken.

Achte während des Brennens darauf, dass der Raum leicht belüftet bleibt und der Duft nicht zu stark wird. Wenn dir der Rauch zu intensiv erscheint, brich die glühende Spitze vorsichtig in eine feuerfeste Schale ab. Zum Abschluss bleibst du noch einen Moment sitzen, spürst nach, wie sich Raum und Stimmung verändert haben, und bedankst dich innerlich für diesen duftenden Moment mit dir.

Kurze Aufzählung der wichtigsten Schritte:

- Intention klären und einen einfachen Satz formulieren.
- Raum lüften, Glas Wasser bereitstellen, Halter sichern.
- Räucherstäbchen entzünden, Flamme auspusten, in den Halter stecken.
- Bei Bedarf mit dem Stäbchen durch den Raum gehen und Ecken, Türen, Fenster räuchern.
- Währenddessen auf feinen Duft, gute Belüftung und eigenes Empfinden achten.
- Stäbchen ausglimmen lassen oder Spitze abbrechen, nachspüren und innerlich danken.



RAUCHFEIN