

# RÄUCHERANLEITUNG AHNENRÄUCHERUNG



RAUCHFEIN

Ahnenräucherung ist eine Einladung, innezuhalten, deine Wurzeln zu spüren und die Verbindung zu deinen Ahnen bewusst zu ehren.

Auf der Rückseite findest du eine einfache Schritt-für-Schritt-Anleitung, mit der du dein Ahnenritual achtsam gestalten kannst – nimm dir ein paar ruhige Minuten, atme durch und lass Raum für Dankbarkeit, Erinnerung und liebevolle Verbundenheit entstehen.

# RÄUCHERANLEITUNG AHNENRÄUCHERUNG

Wenn du eine Ahnenräucherung machen möchtest, beginne damit, ein paarmal tief durchzuatmen, die Augen zu schließen und deine Intention zu spüren. Vielleicht möchtest du deinen Ahnen danken, um Schutz und Führung bitten oder Heilung in deine Ahnenlinie einladen. Weihe den Raum mit einem einfachen Satz wie: „Ich räuchere, um meine Ahnen zu ehren und Dankbarkeit, Frieden und gute Führung willkommen zu heißen.“ Dann entzündest du dein Räucherwerk: Beim Bündel hältst du die Spitze kurz in die Flamme, bis Glut entsteht, und pustest sanft, bis es raucht. Bei Kohle lässt du sie gut durchglühen und gibst eine kleine Menge deines Räucherwerks 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 und dich innerlich mit deinen Wurzeln verbindest. Danach gehst du durch deine Räume, lenkst den Rauch in Ecken, an Türrahmen und Fenster und verweilst etwas länger an Orten, an denen du deine Ahnen besonders spürst, zum Beispiel an einem Ahnenplatz oder bei Fotos. Wenn du möchtest, kannst du Bitte, Dank oder Botschaften auf einen Zettel schreiben und vorsichtig in einer feuerfesten Schale verbrennen oder im Rauch halten. Zum Abschluss sprichst du eine Segnung wie: „Möge der Segen meiner Ahnen mit mir gehen – in Liebe, Frieden und guter Führung“, löscht das Räucherwerk sicher, lüftest gut durch und beendest dein Ritual mit einem leisen Dankeschön an deine Ahnen.

## Kurze Aufzählung der wichtigsten Schritte bei der Ahnenräucherung:

- Material bereitlegen und eine klare Intention für deine Ahnen und deine Ahnenlinie setzen
- Raum kurz lüften und dich innerlich sammeln
- Räucherwerk für die Ahnen sicher anzünden
- Dich selbst, dann den Raum oder Ahnenplatz achtsam mit Rauch umgeben
- Dank, Bitte oder Belastendes (eventuell auf Zettel) loslassen und eine Segnung im Namen deiner Ahnen sprechen
- Räucherwerk sicher löschen, erneut lüften und deine Eindrücke nach der Ahnenräucherung notieren



RAUCHFEIN