

RÄUCHERANLEITUNG WOHNUNG AUSRÄUCHERN



R A U C H F E I N

Manchmal fühlt sich deine Wohnung schwer an, obwohl alles an seinem Platz ist. Vielleicht spürst du Unruhe, alte Stimmungen oder einfach das Bedürfnis, einmal richtig durchzuatmen.

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

RÄUCHERANLEITUNG

WOHNUNG AUSRÄUCHERN

Du beginnst dein Räucherritual, indem du ein paarmal tief durchatmest, die Augen schließt und deine Intention spürst. Vielleicht möchtest du Schwere lösen, nach einem Streit klären oder frische Energie nach einem Umzug einladen. Dann weihst du den Raum mit einem einfachen Satz wie: „Alles, was mir nicht mehr gut tut, darf jetzt gehen. Ich öffne mich für klare, leichte Energie.“

Danach entzündest du dein Räucherwerk. Beim Bündel hältst du die Spitze 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 Wohnung, zum Beispiel von der Wohnungstür aus im Uhrzeigersinn durch alle Räume. Du lenkst den Rauch bewusst in Ecken, an Türrahmen und Fenster, gehst langsam und achtest auf deine Atmung.

In Bereichen mit dichter Energie wie Flur, Schlafzimmer oder Küche darfst du etwas länger verweilen. Wenn du etwas gezielt loslassen möchtest, schreibst du es auf einen Zettel und verbrennst ihn vorsichtig in einer feuerfesten Schale oder hältst ihn in den Rauch, bis es sich stimmig anfühlt. Zum Abschluss sprichst du eine Segnung für dein Zuhause, zum Beispiel: „Möge Klarheit, Schutz und Leichtigkeit hier wohnen.“ Dann löschst du das Räucherwerk sicher in Sand oder Asche, lüftest gut durch und beendest dein Ritual mit einem inneren oder leisen Dankeschön.

Zur schnellen Orientierung kannst du dich an dieser Übersicht orientieren:

- Material bereitlegen und Intention setzen.
- Wohnung aufräumen, Fenster öffnen, kurz lüften.
- Räucherwerk sicher anzünden.
- Person und Räume systematisch mit Rauch behandeln, besonders Ecken und Übergänge.
- Loslassen, eventuell Zettel verbrennen, Segnung für dein Zuhause sprechen.
- Räucherwerk sicher löschen, nochmals lüften, Eindrücke kurz nachspüren oder notieren.



RAUCHFEIN