

RÄUCHERANLEITUNG RAUHNÄCHTE



RAUCHFEIN

Die Rauhnächte sind eine Einladung, innezuhalten, aufzuräumen und dein Zuhause bewusst zu reinigen.

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 RAUHNÄCHTE

In den Rauhnächten beginnst du dein Räucherritual, indem du ein paarmal tief durchatmest, die Augen schließt und deine Intention spürst. Dann weihst du den Raum mit einem einfachen Eröffnungsgebet oder einem leisen Satz wie: „Ich räuchere, um Altes loszulassen und Neues 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 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 achtest auf deine Atmung.

In Bereichen mit stagnierender Energie wie Küche, Stall oder Arbeitszimmer 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 in den Rauch, bis es sich stimmig anfühlt. Zum Abschluss sprichst du eine Segnung für das neue Jahr, etwa: „Möge Leichtigkeit und Klarheit Einzug halten“, löschest 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 kurzen Übersicht orientieren:

Kurze Aufzählung der wichtigsten Schritte:

- Material bereitlegen und Intention setzen.
- Raum lüften und zentrieren.
- Räucherwerk sicher anzünden.
- Person und Räume systematisch mit Rauch behandeln.
- Loslassen (eventuell Zettel verbrennen) und Segnung sprechen.
- Räucherwerk sicher löschen, Raum lüften, Eindrücke notieren.



RAUCHFEIN