

# RÄUCHERANLEITUNG REINIGUNG NEGATIVER ENERGIEN



RAUCHFEIN

**Räuchern zur Reinigung negativer Energien hilft dir, innere und äußere Schwere zu lösen und deinen Raum wieder klar und geschützt zu erleben.**

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

## NEGATIVE ENERGIEN REINIGEN

Wenn du mit Räuchern negative Energien reinigen möchtest, beginnst du dein Ritual, indem du ein paarmal tief durchatmest, die Augen schließt und spürst, was sich schwer oder belastend anfühlt. Vielleicht liegt Streit in der Luft, die letzten Tage waren anstrengend oder dein Raum wirkt einfach voll und unruhig. Dann weihst du den Moment mit einem einfachen Satz wie: „Ich räuchere, um belastende Energien loszulassen und Klarheit, Leichtigkeit und Schutz einzuladen.“

Danach entzündest du dein Räucherwerk. Beim Bündel hältst du die Spitze kurz in die Flamme, bis Glut entsteht, und 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 Bauch, Herz und Kopf fächerst und dort ein wenig verweilst, wo sich Anspannung oder Müdigkeit zeigen.

Anschließend gehst du durch den Raum, den du reinigen möchtest, beginnend an der Tür und im Uhrzeigersinn. Du lenkst den Rauch bewusst in Ecken, unter das Bett, an Schränke, Türrahmen, Fenster und Spiegel sowie an die Stellen, an denen du oft sitzt, arbeitest oder grübelst. Du gehst langsam, machst kleine Pausen, bleibst mit deiner Atmung verbunden und kannst leise sagen: „Alles Schwere darf jetzt gehen, ich lade Klarheit und Schutz ein.“

Wenn du etwas Bestimmtes loslassen möchtest, kannst du es auf einen Zettel schreiben und ihn in einer feuerfesten Schale verbrennen oder eine Weile in den Rauch halten. Zum Abschluss sprichst du eine Segnung für dich und deinen Raum, zum Beispiel: „Möge dieser Ort frei von Belastung sein und mich mit Leichtigkeit und Klarheit unterstützen“, löschst das Räucherwerk sicher in Sand oder Asche, lüftest gut durch und beendest dein Ritual mit einem stillen Dankeschön.

### Kurze Aufzählung der wichtigsten Schritte:

- Material bereitlegen und Intention zur Reinigung negativer Energien setzen
- Raum lüften und dich auf dein Räucherritual einstellen
- Räucherwerk sicher anzünden
- Dich selbst und den Raum systematisch mit Rauch behandeln
- Belastendes loslassen und eine klärende Segnung sprechen
- Räucherwerk sicher löschen, Raum lüften, Eindrücke nach dem Reinigen notieren



RAUCHFEIN