

# RÄUCHERANLEITUNG MABONFEST



RAUCHFEIN

Mabon, die Zeit der Herbst-Tagundnachtgleiche, schenkt dir einen Moment des Gleichgewichts. Du hältst inne, schaust auf deine Ernte des Jahres und bereitest dich auf den Weg in die dunklere Jahreszeit vor.

Auf der Rückseite findest du eine einfache Räucheranleitung für dein Mabon-Ritual. Nimm dir etwas Zeit, atme durch und lass dich Schritt für Schritt durch Dankbarkeit, Loslassen und innere Balance führen.

# RÄUCHERANLEITUNG MABONFEST

Du beginnst dein Mabon-Ritual, indem du einen Moment still wirst, tief ein- und ausatmest und deine Intention spürst. Vielleicht möchtest du dankbar auf deine Ernte blicken, Altes loslassen oder mehr Balance in dein Leben einladen. Formuliere dazu einen Satz, zum Beispiel: „Ich ehre meine Ernte und öffne mich für Gleichgewicht.“

Dann bereitest du den Raum vor: kurz lüften, Kerzen bereitstellen, Handy beiseite legen und einen sicheren Platz für dein Räucherwerk wählen. Lege Räucherschale oder Stövchen, Kohle oder Bündel, etwas Sand, Feuerzeug und dein Mabon-Räucherwerk bereit, etwa Fichtennadeln, Rosmarin, Salbei, Apfel- oder Orangenschale, Zimt oder eine Mabon-Mischung.

Nun entzündest du dein Räucherwerk. Zünde die Kohle an, bis sie glüht, und gib eine kleine Menge darauf, oder halte beim Bündel die Spitze kurz in die Flamme, bis Glut entsteht, und puste sanft, bis Rauch aufsteigt. Achte darauf, dass der Duft angenehm bleibt und der Raum gut belüftet ist.

Zuerst räucherst du, wenn du magst, dich selbst, indem du den Rauch sanft über Herz und Kopf streichst. Danach gehst du langsam durch den Raum, beginnend an der Tür, und lenkst den Rauch in Ecken, zu Fenstern und an Orte, an denen du viel Zeit verbringst. Währenddessen kannst du leise Sätze sprechen wie: „Ich danke für alles, was gewachsen ist“ oder „Ich lasse gehen, was jetzt vollendet ist.“

Zum Abschluss kehrst du an deinen Ausgangspunkt oder an deinen Altar zurück, lässt das Räucherwerk ausglimmen oder löscht es in Sand und setzt dich noch einen Moment in die Stille. Spüre nach, wie sich Raum und Stimmung verändert haben, und nimm dein persönliches Mabon-Gleichgewicht wahr.

## Kurze Aufzählung der wichtigsten Schritte:

- Intention für dein Mabon-Ritual klären (Ernte, Loslassen, Balance).
- Raum lüften, Kerzen und Räucherwerk bereitlegen.
- Mabon-Räucherwerk auf Kohle oder als Bündel entzünden.
- Dich selbst, dann den Raum mit Rauch umhüllen, besonders Ecken und Aufenthaltsorte.
- Dank und Loslassen mit einfachen Sätzen begleiten.
- Räucherwerk sicher löschen, nachspüren und den Moment bewusst abschließen.



RAUCHFEIN