

# RÄUCHERANLEITUNG SEELENHEIL



RAUCHFEIN

Manchmal spürst du, dass deine Seele müde ist: Gedanken kreisen, das Herz ist schwer und nichts fühlt sich wirklich stimmig an. Räuchern kann dir helfen, innere Wunden zu beruhigen und wieder etwas Licht in dein Seelenfeld zu lassen.

Auf der Rückseite findest du eine einfache Schritt-für-Schritt-Anleitung, mit der du Räuchern als Ritual für dein Seelenheil nutzen kannst. Nimm dir ruhige Minuten, atme durch und lass dich sanft durchs Ritual führen.

# RÄUCHERANLEITUNG

## SEELENHEIL

Du beginnst dein Ritual, indem du einen Moment still wirst, ein paarmal tief ein- und ausatmest und deine Intention spürst. Vielleicht trägst du Traurigkeit, Erschöpfung oder innere Unruhe in dir. Formuliere einen sanften Satz, zum Beispiel: „Ich lasse los, was mich beschwert, und öffne mich für Heilung und Frieden.“

Dann bereitest du deinen Platz vor: kurz lüften, Kerze anzünden, Handy beiseite legen, eine bequeme Sitz- oder Liegeposition einrichten. Lege Räucherschale oder Stövchen, Kohle oder Räucherstäbchenhalter, etwas Sand, Feuerzeug und dein Räucherwerk bereit. Für Seelenheil eignen sich sanfte, herzöffnende Düfte wie Rose, Lavendel, Benzoe oder eine liebevoll gemischte Seelenmischung.

Nun entzündest du dein Räucherwerk, bis ein feiner, gleichmäßiger Rauch aufsteigt. Halte die Schale so, dass der Rauch dich umhüllen kann, ohne dass du ihn direkt einatmest. Führe den Rauch langsam vom Fußbereich über Bauch und Herz bis zum Kopf und stell dir vor, wie alles Schwere mit dem Rauch abfließt und Licht, Trost und Ruhe nachströmen.

Setz oder leg dich anschließend hin, schließe die Augen und spüre Atem und Duft. Alles, was sich zeigen möchte – Gefühle, Erinnerungen, Tränen, Erleichterung – darf da sein, ohne bewertet zu werden. Wenn du spürst, dass das Ritual rund ist, lässt du das Räucherwerk ausglimmen oder löschst es achtsam in Sand, lüftest gut durch und bedankst dich innerlich für diesen Moment Seelenheil.

### Kurze Aufzählung der wichtigsten Schritte:

- Intention für dein Seelenheil klären, einfachen Satz formulieren.
- Raum vorbereiten, Kerze anzünden, Räucherwerk und Zubehör bereitlegen.
- Sanftes, herzöffnendes Räucherwerk auswählen und vorsichtig entzünden.
- Dich selbst achtsam mit Rauch umhüllen, besonders Herz-, Bauch- und Kopfbereich.
- In Stille nachspüren, Gefühle beobachten, ohne zu bewerten.
- Räucherwerk sicher löschen, lüften, Dank aussprechen und Eindrücke auf Wunsch notieren.



RAUCHFEIN