

RÄUCHERANLEITUNG LUGHNASADHFEST



RAUCHFEIN

Lughnasadh, das keltische Fest der Kornernte, feiert den Beginn der ersten Ernte. Du hältst inne, schaust auf deine bisherigen „Früchte“ und verbindest dich dankbar mit der Fülle von Erde, Sonne und deiner eigenen Kraft.

Auf der Rückseite findest du eine Räucheranleitung für dein Lughnasadh-Ritual. Nimm dir einen ruhigen Moment, atme tief durch und lass dich Schritt für Schritt durch Dankbarkeit, Fülle und bewussten Neubeginn begleiten.

RÄUCHERANLEITUNG

LUGHNASADHFEST

Du beginnst dein Lughnasadh-Ritual, indem du einen Moment still wirst, tief ein- und ausatmest und deine Intention spürst. Vielleicht möchtest du für deine Ernte danken, Fülle einladen oder leichter loslassen. Formuliere einen Satz wie: „Ich ehre meine Ernte und öffne mich für neue Wege.“ Lughnasadh gilt im keltischen Jahreskreis als Fest der ersten Ernte.

Dann bereitest du den Raum vor: kurz lüften, Kerzen oder etwas Ernte-Deko hinstellen, Handy beiseite legen und einen sicheren Platz fürs Räucherwerk wählen. Lege Räucherschale oder Stövchen, Kohle oder Bündel, etwas Sand, Feuerzeug und dein Räucherwerk bereit, zum Beispiel Kräuter und Blüten, die du mit Fülle und Dank verbindest.

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

Zuerst räucherst du, wenn du magst, dich selbst, indem du den Rauch mit der Hand über Herz und Kopf streichst. Dann gehst du durch den Raum. Führe den Rauch an Vorrat, Esstisch und Eingang vorbei und stell dir vor, wie Dankbarkeit, Schutz und Fülle sich in deinem Leben verankern. Kurze Sätze wie „Ich danke für die Früchte dieses Jahres“ können dich begleiten. Zum Abschluss kehrst du an deinen Ausgangspunkt zurück, lässt das Räucherwerk ausglimmen oder löschst es in Sand und setzt dich noch einen Moment in die Stille. Spüre nach, wie sich Raum und Stimmung verändert haben, und nimm deine Ernte dieses Rituals wahr.

Kurze Aufzählung der wichtigsten Schritte:

- Intention klären und einen einfachen Dank- oder Füllesatz finden.
- Raum lüften, Kerzen/Ernte-Deko und Räucherwerk bereitlegen.
- Räucherschale, Kohle oder Bündel sicher entzünden.
- Zuerst dich selbst, dann den Raum mit Rauch umhüllen.
- Besonders Vorrat, Esstisch und Eingang mit Dank und Schutz segnen.
- Räucherwerk sicher löschen, nachspüren und deine „Ernte“ innerlich würdigen.



RAUCHFEIN