

RÄUCHERANLEITUNG ALLGEMEIN



R A U C H F E I N

Räuchern ist ein bewusstes Ritual, bei dem deine innere Haltung ebenso wichtig ist wie die passende Vorbereitung. Mit wenigen Hilfsmitteln und einem ruhigen Ablauf kannst du Düfte gezielt für Entspannung, Reinigung, Schutz oder besondere Momente nutzen.

Auf der Rückseite findest du eine einfache Räucheranleitung für dein Ritual. Nimm dir einen stillen Augenblick, atme tief durch und lass dich Schritt für Schritt von Duft, Wärme und deiner persönlichen Intention begleiten.

RÄUCHERANLEITUNG

ALLGEMEIN

Du beginnst dein Räucherritual, indem du kurz innehältst, einige Male tief ein- und ausatmest und deinen Räuchergrund spürst. Vielleicht möchtest du Ruhe einladen, Altes loslassen, neue Kraft sammeln oder dein Zuhause bewusst reinigen. Formuliere einen einfachen Satz, zum Beispiel:

„Ich schaffe Raum für Klarheit, Ruhe und neue Energie.“

Dann bereitest du deinen Platz vor: Lüfte den Raum, entferne Ablenkungen und lege Räucherschale oder Stövchen, Kohle oder Räucherbündel, etwas Sand, eine Zange, Feuerzeug und dein ausgewähltes Räucherwerk bereit.

Nun entzündest du dein Räucherwerk, bis ein feiner Rauch aufsteigt. Beim Räuchern mit Kohle wartest du, bis sich eine hellgraue bis weiße Ascheschicht gebildet hat, bevor du eine kleine Prise auflegst.

Ein Räucherbündel zündest du direkt an und bläst die Flamme nach wenigen Sekunden wieder aus. Achte darauf, dass der Duft angenehm bleibt und der Raum gut belüftet ist.

Führe den Rauch zuerst vorsichtig zu dir selbst und anschließend langsam durch den Raum. Lenke ihn zu Türen, Fenstern, in die Ecken und zu den Bereichen, die du bewusst einbeziehen möchtest.

Leise Sätze wie „Ruhe darf einkehren“ oder „Ich öffne mich für Neues“ können dich dabei begleiten.

Zum Abschluss lässt du das Räucherwerk vollständig ausglimmen, öffnest die Fenster weit und nimmst dir noch einen Moment, um die veränderte Stimmung bewusst wahrzunehmen.

Kurze Aufzählung der wichtigsten Schritte:

- Räuchergrund und persönliche Intention klären.
- Raum lüften und alle benötigten Utensilien vorbereiten.
- Räucherwerk sicher entzünden und sparsam dosieren.
- Zuerst dich selbst, dann den Raum bewusst räuchern.
- Ruhe, Klarheit oder neue Kraft mit einfachen Sätzen einladen.
- Räucherwerk sicher ausglimmen lassen, lüften und nachspüren.



RAUCHFEIN