

RÄUCHERANLEITUNG MEDITATION



RAUCHFEIN

Manchmal fühlt sich ein Zimmer schwer an, obwohl alles ordentlich ist. Es hängen noch alte Stimmungen nach, die Luft wirkt verbraucht oder du möchtest nach Krankheit, Streit oder intensiven Träumen einmal tief durchatmen und neu beginnen.

Auf der Rückseite findest du eine einfache Schritt-für-Schritt-Anleitung, mit der du dein Zimmer achtsam ausräuchern kannst. Nimm dir ein paar ruhige Minuten, atme durch und lass dich sanft durch das Ritual führen.

RÄUCHERANLEITUNG MEDITATION

Du beginnst dein Ritual, indem du einen Moment still wirst, ein paarmal tief ein- und ausatmest und deine Intention spürst. Vielleicht möchtest du Ruhe finden, Klarheit gewinnen oder dich einfach sammeln. Formuliere einen Satz, zum Beispiel: „Ich lasse den Tag los und öffne mich für Stille.“

Dann bereitest du deinen Platz vor: lüften, Handy und Laptop beiseite legen, einen bequemen Sitz einrichten. Lege Räucherschale oder Stövchen, Kohle oder Stäbchenhalter, Feuerzeug, etwas Sand und dein Räucherwerk bereit. Wähle ein Räucherwerk, das deine Meditation unterstützt, zum Beispiel Lavendel, eine Meditationsmischung, Rosmarin, Salbei oder Weihrauch.

Nun entzündest du dein Räucherwerk. Beim Bündel oder Stäbchen hältst du die Spitze kurz in die Flamme, bis Glut entsteht, und pustest sanft, bis Rauch aufsteigt. Bei Kohle lässt du sie gut durchglühen und gibst eine kleine Menge Räucherwerk darauf. Der Duft darf dezent bleiben, der Raum sollte gut belüftet sein.

Bevor du dich hinsetzt, führst du den Rauch einmal durch den Raum und zu deinem Meditationsplatz. Fächle den Duft mit der Hand oder einer Feder leicht in deine Richtung und nimm dann deine Meditationshaltung ein.

Schließe die Augen und folge einige Atemzüge lang dem Zusammenspiel von Atem und Duft.

Während der Meditation darf der Rauch im Hintergrund weiterziehen und dich wie ein leiser Anker immer wieder sanft in die Präsenz zurückholen.

Wenn du spürst, dass es genug ist, lässt du das Räucherwerk ausglimmen oder löscht es in Sand.

Zum Abschluss öffnest du langsam die Augen, spürst kurz nach und nimmst wahr, wie sich Raum und Stimmung verändert haben. Lüfte noch einmal und bedanke dich innerlich für diesen Moment.

Kurze Aufzählung der wichtigsten Schritte:

- Material bereitlegen und Intention für deine Meditation setzen.
- Raum vorbereiten, kurz lüften, Meditationsplatz einrichten.
- Passendes Räucherwerk auswählen und sanft entzünden, Duft im Raum ankommen lassen.
- In die Meditationshaltung gehen, Atem und Duft bewusst wahrnehmen, immer wieder zum Atem zurückkehren.
- Räucherwerk sicher ausglimmen lassen oder löschen, nochmals lüften, kurz nachspüren oder Eindrücke notieren.



RAUCHFEIN