



*wichtig*  
RÄUCHERN

# Räuchererz

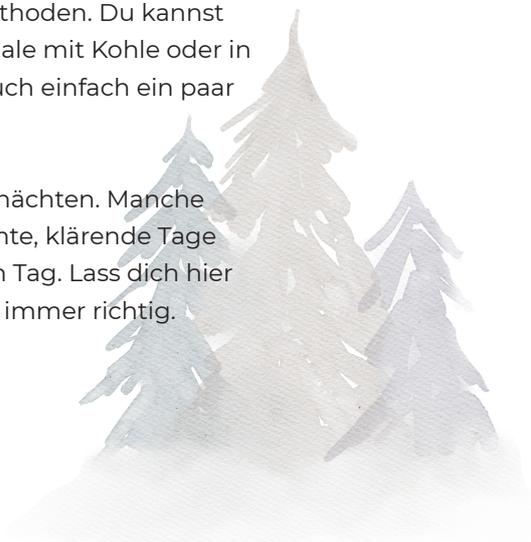
## DEIN HEIM

*In keiner Zeit des Jahres wird so viel geräuchert wie in den Rauh Nächten. Noch vor hundert Jahren war das üblich und ganz normal. Die Alten sagen, dass gerade diese Zeit im Jahreszyklus intensiv zum Räuchern genutzt werden sollte, um die Energien des alten Jahres zu entlassen.*

Instinktiv kennt das jeder Es gibt Räume oder Orte, an denen man sich einfach unwohl fühlt, aber nicht genau weiß, warum. Dagegen kann man etwas sehr Wirkungsvolles tun: Räuchern. Gerade in den Rauh Nächten, so heißt es jedenfalls, sind die Pforten zur Anderswelt weit geöffnet. Die mächtigste Unterweltgöttin, Frau Percht, hat dann das Zepter in der Hand und treibt sich mit ihrem Gefolge herum. Aus diesem Grund ging in Vorzeiten der Hausvater und Bauer mit der ganzen Familie räuchernd durch Haus und Stall, um die Bewohner vor diesen bösen Mächten zu beschützen. Dabei wurde dem entstehenden, aromatischen Rauch nicht nur eine sehr schützende Wirkung gegen das Unheimliche und Dunkle zugesprochen, er wirkte auch reinigend für Haus, Körper, Geist und Seele. Die ganze Familie zog durch die Gebäude. Der Vater ging mit der Räucherpfanne voraus, dahinter die Mutter und die Kinder, um die Familie, die Tiere und das Haus im nächsten Jahr zu schützen. Dieses Ritual hat sich vermutlich in die heutige Zeit gerettet, denn: Welcher Brauch passt besser, um das Alte loszulassen und das Neue willkommen zu heißen, eine wohlige Atmosphäre zuhause zu schaffen, Räume und Orte zu reinigen, sich zu besinnen. Räuchern ist auch eine wunderschöne Möglichkeit, deine Meditationen mit einem Duft zu begleiten.

Zum Räuchern selbst gibt es verschiedene Gefäße und Methoden. Du kannst Kräuter, Harze oder Hölzer in einer klassischen Räucherschale mit Kohle oder in einem eher sanft wirkenden Stövchen verräuchern oder auch einfach ein paar Räucherstäbchen anzünden.

Es gibt verschiedene Theorien zum Räuchern in den Rauh Nächten. Manche meinen, es soll täglich geschehen; andere wählen bestimmte, klärende Tage aus; wieder andere räuchern einfach am ersten und letzten Tag. Lass dich hier von deinen Gefühlen leiten. Folge deiner Intuition, sie liegt immer richtig.





## ***Was ist Räucherwerk?***

Räucherwerk und Räucherstoffe sind natürliche Pflanzenteile, die verräuchert werden um bestimmte Wirkungen zu erzielen. Hochwertiges Qualitäts-Räucherwerk besteht aus naturreinen Räucherstoffen wie getrockneten, zerkleinerten Heil- und Duftpflanzen, Blüten, aromatischen Räucherhölzer, Wurzeln, Früchten und Räucherharzen, wie Weihrauch und Fichtenharz. Beim Räucherwerk kommt es auf die Qualität der verarbeiteten Rohstoffe an. Qualitätsräucherwerk besteht aus natürlichen Rohstoffen wie naturreine Kräuter, Baumharze, Ölmischungen, pflanzlichen Auszügen und ätherischen Ölen.

## ***Wie man am Besten räuchert***

Wie man eine Räuchermischung, am Besten räuchert, ist davon abhängig welche Absicht man hat. Möchtest du ein Ritual machen, wie eine energetische Hausreinigung, dann ist es unabdingbar, dass du mit Räucherkohle oder einem smudge Stick räucherst. Denn nur so werden die Pflanzenkräfte am Effektivsten aus der Pflanze gelöst und über den Rauch in den Raum abgegeben. Bei einem Ritual braucht es den Rauch.

Doch wenn es dir wichtiger ist, dass das Aroma der Räucherstoffe im Raum zu riechen ist und du vielleicht auch gerade gar keinen Rauch möchtest, dann kannst du Räuchermischungen natürlich auch auf einem Stövchen räuchern. Bei dieser Form des Räucherns werden die unterschiedlichen Aromen langsamer an die Umgebung abgegeben und können dadurch bewusster wahrgenommen werden. Es kommt auch zu weniger Rauchentwicklung, als beim Räuchern mit der Kohle.

## ***Schritt für Schritt Anleitung für die beste Aromaentwicklung für Räuchermischungen mit einem Räucherstövchen***

Nimm ein Räucherstövchen und zünde das Teelicht an. Gib nun das Räuchersieb oder optional die Räucherplatte auf das Räucherstövchen. Zum Schutz vor Verschmutzung kannst du Alufolien verwenden und um das Sieb legen. Wenn du Alufolie als Schutz nicht verwenden möchtest, kannst du auch z.B. ein grünes Haselnussblatt gut als Unterlage verwenden. Nun gib einen kleinen Teelöffel mit der Mischung auf das Räuchersieb oder die Platte. Du kannst diese eventuell in einem Mörser noch zusätzlich zerkleinern und dadurch mehr vermischen. Genieße die sanfte Duftabgabe in den Raum und lösche das Teelicht aus, sobald sich die Aromen gut im Raum verteilt haben.

Beachte auch, dass das Räuchersieb, das Stövchen und die Räucherplatte heiß werden. Ich empfehle bei der Verwendung zusätzlich ein feuerfesten Unterlage zum Beispiel eine Schieferplatte als Schutz.





gegen alles

# IST EIN KRAUT GEWACHSEN

***So wie jede Pflanze eine Wirkung im grobstofflichen Bereich hat, wie z.B. der Rosmarin, der unseren Kreislauf in Schwung bringt, der Thymian, der uns von Schleim befreit, oder die Angelikawurzel, die uns dabei hilft unsere Nahrung zu verdauen, so wirken die Pflanzen natürlich auch im feinstofflichen Bereich.***

Die alten Kulturen sprachen immer von den Pflanzengeistern oder Pflanzendevs, die durch das Verräuchern von der Pflanze gelöst und in die Luft und in den Raum abgegeben werden. Jeder Pflanzengeist wirkt auch auf deine Aura und die Aura deines zu Hauses. Wenn du dich für diese Räuchern interessierst, kannst du fertige Räuchermischungen im Handel erwerben, aber das muss nicht sein. Viele Menschen haben einen Garten, in dem Salbei wächst oder Thymian in der Küche. Diese Kräuter können ebenfalls verräuchert werden. Auch findet man viele heimische Kräuter in unseren Wäldern, die ebenfalls reinigend wirken.

Beim Räuchern mit naturreinen Räucherkräutern und Räucherharzen werden heilsame Duftstoffe freigesetzt. Je nach Pflanze wirken sie beruhigend auf Seele und Nerven, spirituell öffnend, seelisch ausgleichend, energetisch reinigend und klärend, kraftpendend oder spannungslösend uvm. Räuchern kann dich wieder mit dir selbst verbinden und seelische Heilprozesse positiv unterstützen.

Duftstoffe werden über die Nase aufgenommen und gelangen sofort ins Unterbewusstsein, wo sie entsprechende Wirkungen hervorrufen. Meist sind diese Reaktionen sehr fein und subtil, sie können jedoch auch heftigere Abwehrreaktionen auslösen, deshalb räuchere mit Pflanzendüften, die dir angenehm sind.

Räuchern mit den richtigen Pflanzen und Räucherharzen verstärkt unsere Intension und festigt neue Absichten, so dass sie sich in unserem Leben und Umfeld manifestieren können.

## ***Kräuter zum Orakeln***

**Mistel** - die Mistelenergie öffnet für eine höhere, erweiterte Sichtweise der Dinge

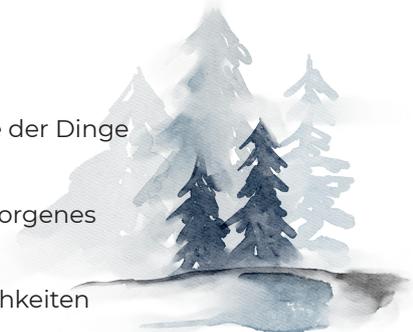
**Lorbeer** - öffnet den Geist für Verborgenes

**Erdrauch** - alte nordische Orakelpflanze, schenkt tiefe Einsicht in Verborgenes

**Schafgarbe** - stärkt das Vertrauen in deine eigenen Kräfte

**Holunder** - der Schwellenbaum, öffnet die Tür zu verborgenen Wirklichkeiten

**Mastix** - fördert Hellsicht und Vision und hilft Kontakt zu den Mächten des Lichtes herzustellen





### ***Reinigende und klärende Kräuter***

Salbei – wirkt energetisch reinigend, lösen negative Energiefelder auf

Wachholder – hält negative Einflüsse ab

Thymian – reinigt und desinfiziert die Atmosphäre - innen wie außen

Drachenblut - löbt äußerst negative Energiefelder auf

Asant-Teufelsdreck - löst aufgedrängte negative Gefühlsenergien und Zustände auf

Beifuß - reinigt die Atmosphäre von negativen Energien

Lavendel - klärt, beruhigt, entspannt und hilft beim Loslassen

Königskerze - löst negative Spannungen auf

### ***negative Muster auflösende Kräuter***

Kampfer – löscht alte Informationen und negative Programmierungen

Angelikawurzel – bringt Licht in dunkle Angelegenheiten

Yerba Santa - das indianische Schamanenkaut unterstützt innere Reifungsprozesse

Wermut - hilft bittere Erfahrungen zu verarbeiten

Rupprechtskraut - hilft traumatische Erfahrungen zu verarbeiten und zu integrieren

Johanniskraut - vertreibt dunkel Energie, wirkt stresslindern und aufhellend

### ***Kraft spendende Kräuter***

Thymian - wehrt negative Einflüsse ab, stärkt das Immunsystem

Rosmarin - spendet Kraft und Energie, und stärkt die Konzentration

Königskerze - löst Spannungen auf und hilft standhaft zu bleiben

Rainfarn - hilft sich abzugrenzen und Grenzen zu setzen, die eigene Energie bei sich zu behalten

### ***Segnende Kräuter***

Rosenblüten - wirken herzöffnend, halten negative Energie fern

Palo Santo - öffnet das Herz und sorgt für innere Balance

Mädesüß - wirkt tröstend und heilend

Dammarharz - schenkt helle, lichte Energie

Ysop - wirkt aufbauend, segnend und positive Energie vermehrend

Sweetgras-Mariengras - schenkt positive, heitere, harmonische Energie

Myrrhe - erdet und schenkt wärmende und tröstende Energie

Weihrauch - wirkt spirituell öffnend

Wenn dir der Rauch zu intensiv ist, kannst du statt zu räuchern, gerne einen Diffuser mit Ätherischen Ölen verwenden. Oder nutze laute Geräusche. Fülle die Räume deiner Wohnung mit den Tönen von Trommeln oder Klangschalen. Die Töne durchbrechen Energiemuster und zerstreuen sie. Erinnerung dich daran, wie sehr heftige Gewitter die Luft im Sommer klären und erfrischen...

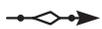
# RITUAL

## RÄUCHERN IN DEN RAUHNÄCHTEN

*Um dein Heim zu reinigen, eignet sich am besten weißer Salbei.  
Diesen gibt es ganz unkompliziert schon fertig als Bündel zu kaufen.*

### DU BENÖTIGST FÜR DIESES RITUAL:

- ◇ eine feuerfeste Schale und Sand
- ◇ ein Salbeibündel (smudge stick)



Lege alle Utensilien bereit und nimm erstmal ein paar bewußte tiefe Atemzüge. Lass aus deinen Füßen tiefe Wurzeln in das Erdreich wachsen und stelle dir vor, wie du dich mit der Natur über deine Wurzeln verbindest. Nun entzünde das Salbeibündel an der Spitze und fächere der kleinen Flamme so lange Luft zu, bis das Bündel zu qualmen beginnt. Es entsteht ein intensiver Pflanzenrauch. Dann kann das Räuchern auch schon losgehen! Beginne mit dem Ausräuchern bei der Eingangstüre und gehe mit deinem Räucherstick durch jedes Zimmer. Während des Räucherns bleiben alle Fenster und Türen geschlossen.

Sprich dazu folgende Worte:

*„Ich reinige diesen Raum von allem Alten und lasse es in Liebe und Dankbarkeit gehen. Ich schaffe Platz für Neues und wünsche mir/uns nur das Allerbeste.“*

Gehe nun gegen den Uhrzeigersinn von Raum zu Raum und gib den Ecken und Nischen in den einzelnen Zimmern besondere Aufmerksamkeit, da sich dort Energien genauso gern sammeln wie Staubflusen. Du kannst eine Feder benutzen, um den Rauch in die Ecken des Raumes zu wedeln und den Rauch darum bitten, negative Energien und alles was dich nicht weiterbringt, zu lösen. Wenn du wieder beim Eingang angekommen bist, lass den Rauch noch einen Moment einwirken und lüfte anschließend gut durch. Mache beim Lüften zusätzlich dein Lieblingslied an und tanze durch die Räume, schüttel dabei die Kissen und Decken neu auf, um sie dadurch positiv aufzuladen.

*Tip*

*Da sich beim Räuchern Ascheteilchen lösen und herunterfallen können, ist es wichtig, eine feuerfeste Unterlage mit Sand griffbereit zu haben, damit Glut oder Asche nicht auf den Boden gelangen und ihn beschädigen. Darin kann das Bündel auch wieder ausgelöscht werden. Vergiss nicht, den Rauchmelder auszuschalten. Und schließe deinen Kleiderschrank während des Räucherns, um deine Kleidung vor dem intensiven Duft zu schützen.*