

Räuchern...

... ein traditionelles Hilfs- und Hausmittel



Wir haben es in unserem Alltag nicht mehr integriert – das Räuchern. Dabei ist es eine alte Tradition, die vermutlich mit der Entdeckung des Feuers einhergeht.

Beim Hineinwerfen von Räucherwerk ins Feuer wurden unterschiedliche Wirkungen der Däfte aufs Gemüt erkannt (wohltuend, beruhigend, belebend etc.). Ursprünglich wurde geräuchert, um mit Göttern zu kommunizieren, Krankheiten zu behandeln oder um etwas zu reinigen – bis heute werden auf diese Art und Weise Lebensmittel haltbar gemacht.

Als Räucherwerk gelten getrocknete Pflanzen, Gräser, Kräuter, Blumen, Samen, Zweigspitzen oder Rinden.

Warum soll ich räuchern? Es ist Reinigung und Desinfektion des Wohnraumes, Ritual eines Übergangs oder Neubeginns, bereitet den Weg zurück zur Natur, man kann damit einen tiefen Wunsch formulieren und zum Ausdruck bringen und es hilft bei der eigenen Reflexion.

Wann ist die beste Zeit zum Räuchern? Am besten zum Frühlingsbeginn, vor einem Lebens-Übergang, rund um Weihnachten (Raunächte) ODER: wenn es Dir als Ritual dient.

Was brauche ich zum Räuchern? Räucherschale, Sand, Räucherkohle, Räucherwerk

Wie funktioniert es? Um in Deinem Heim zu räuchern ist es von Vorteil, davor Ordnung zu schaffen (aufräumen, putzen). Fülle den Sand in die feuerfeste Räucherschale und lege dann ein Löffelchen vom gewünschten Räucherwerk auf die davor entzündete, glühende Kohle. Notiere auf einem Zettel, was Du loslassen möchtest/was Du an Deinem bisherigen Verhalten ändern möchtest und - ganz konkret - was Du Dir wünschst.

Schließe dann alle Fenster und beginne bei der Eingangstür, gehe gegen den Uhrzeigersinn. Der Rauch sollte im Raum „stehen“. Nach einer Einwirkzeit lüfte gut durch. Harmonisiere nun und beginne wieder bei der Eingangstür, bewege das Räucherwerk in Achterschleifen. Nun ist der Aufbau deiner gewünschten Energie an der Reihe. Beginne wieder bei der Eingangstür und räuchere im Uhrzeigersinn.

Danach sollte etwas Zeit bleiben, um Dich auszuruhen oder um ein Bad/Dusche zu genießen, wasche auch Deine Haare.

Bitte räuchere nie „gegen“ – sondern stets „für“ etwas!