



## **Einfache Räucherung für ein transformieren nach einer negativen Situation.**

Anleitung zum spirituellen Räuchern mit und ohne Kohle:

Für das klassische Räuchern entzündet man etwas Kohle, auf die das Räucherwerk aus Kräutern und Heilpflanzen aufgelegt wird. Eine zweite Möglichkeit ist das Räuchern mit dem Bündel. Hier erfährst du, was du für dein persönliches Räucherritual brauchst und wie es funktioniert:

Materialien die du benötigst:

ein **feuerfestes Gefäß** aus Metall, Stein, **Terrakotta oder Ton**

einen **alten Metalllöffel** oder eine Zange

ein Feuerzeug / **Streichhölzer**

**eine Kerze** (wenn du mit Löffel arbeitest)

Schnellzünderkohle, gibt es im Handel als **Räucherkohle** in passender Größe und Tablettenform

Feuersand, Vogelsand oder **Quarzsand** als Unterlage für die Kohle (sie wird heiß)

**Räucherwerk deiner Wahl** (immer zum passenden Thema deiner Intention aussuchen)

*ODER*

einen **Räucherbündel**

Feuerzeug/**Streichhölzer/Kerze**

ein **Feuerfestes Gefäß mit Sand**



### **Mit Räucherkohle und Räucherwerk zum Auflegen:**

Lege ein Stück Schnellzünderkohle oder eine Räucherkohle-Tablette auf einen alten Metalllöffel und halte diesen über eine Kerze. Wenn du eine Zange hast, mach dies mit der Zange. Sobald die Kohle sich an einer Seite vollständig entzündet hat, vermeide es, den Rauch einzusatmen. Am besten lässt du den Rauch durch ein geöffnetes Fenster abziehen.

Du legst nun die Kohle mit der glühenden Seite nach oben in das feuerfeste Gefäß. Gut funktioniert es auch, wenn du sie seitlich legst, dann wird sie schneller grau – danach umlegen. Du solltest vorher schon etwas Sand in das Gefäß füllen und die Kohle darauflegen. Streue wenn nötig etwas Sand auf die Glut: Das lässt die Hitze etwas milder werden.

Auf das glühende Kohlestück gibst du jetzt deine Kräuter: Du kannst sie direkt auf die Glut legen, dann verbrennen sie schneller. Es gibt auch Räuchergefäße mit einem kleinen Metallrost über der Kohle, auf die du die Kräuter legen kannst, dann dauert es entsprechend länger, bis diese verbrannt sind.

Blase den Rauch in alle Richtungen oder Wedel ihn mit einem Fächer oder deiner freien Hand in jede Ecke des Raumes, um die Energie zu transformieren.

Du solltest das Räuchern zu deinem Meditationsritual machen und das Verbreiten des Raumes mit einer persönlichen Intention unterlegen. Damit gibst du dem Räuchern eine Bedeutung, die zu deiner aktuellen Lebenssituation passt.

Die Intention kann der Wunsch sein, mit dem Rauch etwas loszulassen: Eine Eigenschaft, ein Gefühl, eine Beziehung oder ein Gedanke – alles, was dir nicht guttut und dir in diesem Moment Energie raubt. Mit deiner Intention kannst du andererseits auch Dinge in dein Leben einladen, die deinen aktuellen Bedürfnissen entsprechen.

Möchtest du beispielsweise den Raum nach einem Streit reinigen, dann kannst du den Raum von den negativen Energien der Auseinandersetzung reinigen und zusätzlich in einer Meditation Gefühle der Wut und Enttäuschung loslassen und dich mit "Vergebung und Liebe" verbinden.

Fasse deine Intention in einem Wort oder einem Satz zusammen und sprich diese laut aus. Du kannst deine Intention auch in Gedanken wiederholen und dabei deinen Atem zur Hilfe nehmen: Beim Ein- und Ausatmen wiederholst du rhythmisch deine Intention.

Du kannst das Gefäß auch stehen lassen, bis das Räucherwerk verbrannt ist. Mein Tipp: Lasse die Kohle nicht ohne Aufsicht glühen. Wenn du das Gefäß mit der rauchenden Kohle abstellst, dann achte darauf, dass der Untergrund gerade und rutschfest ist und dass das Gefäß außerhalb der Reichweite von Kindern oder Haustieren steht.

Achtung: Es dauert mindestens zwei Stunden bis die Kohle verglüht. Am besten streust du Feuersand, Vogelsand oder Quarzsand über die Kohle, das erstickt die Glut. Bevor du das Haus verlässt, stelle sicher, dass die Glut vollständig erlöscht ist.

Nach dem Räuchern lüfte den Raum gut durch, um den abgestandenen Rauch entweichen zu lassen und den Raum mit frischer Luft und Sauerstoff zu füllen.

Tipp: Nach einer reinigenden, loslassenden Räucherung wo du den energetischen Raum öffnest, solltest du diesen auch wieder harmonisieren und noch eine Mischung oder ein Räucherwerk auflegen, das den Raum wieder harmonisiert, stärkt und belebt.



### **Mit Räucherbündel:**

Einfach den Räucherbündel vorne anzünden und loslegen. Sei achtsam während der Räucherung musst du den Bündel halten oder du steckst ihn in ein feuerfestes Gefäß mit Sand. Lass den Rauch aufsteigen, solange du es für richtig hältst und wenn es genug ist, nimm den Räucherbündel und stecke ihn mit der glühenden, rauchenden Seite in den Sand (ein wenig im Sand herumdrehen) damit löscht du den Bündel und kannst ihn bis zum nächsten Mal stecken lassen.

Solltest du einen Bündel haben kannst du ihn auch zerbröseln und die zerbröselten Kräuter mit der ersten Variante (Kohle) verräuchern.



Es gibt auch noch die Variante mit den Räucherstäbchen u.a.

Wenn du aber wirklich etwas auch transformieren möchtest würde ich dir die Variante mit mehr Rauch empfehlen.

Beim Verräuchern von Räucherstäbchen o.ä. achte unbedingt auf gute Qualität da diese oft in Großmengen hergestellt werden und nicht immer von besonders guter Qualität sind. Und auch die Verarbeitung und die Energie während der Verarbeitung machen einen Unterschied das solltest du immer bedenken.

Solltest du den Wunsch verspüren einmal deine Wohnräume zu räuchern und eine Hausreinigung zu zelebrieren kann ich dir empfehlen im Frühling den Kurs **„Dein Zuhause als Ort der Kraft“** mitzumachen. Der Frühling eignet sich besonders gut, um seine Wohnräume einmal richtig zu reinigen, zu entrümpeln, frischen Wind hineinzubringen und die Energie zu erhöhen. Das kann man auch immer machen, wenn man umzieht oder neu einzieht.

Ebenfalls anbieten würden sich die „Rauhnächte“ in denen man nicht nur sich selbst eine Besinnung und Ausrichtung gönnen kann, sondern diese auch nutzt, um die Wohnräume und die Wohnumgebung zu bereinigen und aufzuladen.

Zum Kurs **„Magische Rauhnächte – (d)ein Weg zu dir.“** kannst du dich hier bereits vormerken, wenn dich das Thema anspricht. Ich würde mich freuen dich bei dem ein oder anderen Kurs kennen zu lernen. Bis dahin wünsche ich dir viel Freude und Spaß beim Loslassen, Transformieren, Aufladen, Harmonisieren... und bei der gesamten Räucherzeit.

*Love & Shine Michaela Lamprecht*

[www.michaelalamprecht.at](http://www.michaelalamprecht.at)

