

ERDRAUCH

eine kleine Räucheranleitung

Jede Räucherung ist eine Reinigung und damit ein Wandlungsprozess, der „dicke Luft“ in gute Energie wandelt – sie besteht aus 3 „Durchgängen“:

- der **Reinigungsräucherung**
- der **Ausgleichsräucherung** – auch Harmonisierung genannt
- der **Stärkungsräucherung** und dem **Schutz** – auch Energetisierung genannt

Kleiner Leitfaden:

1. Vorbereitung

- Nimm dir Zeit und bereite deinen Wohn- bzw. Arbeitsbereich vor.
- Wähle sorgsam die Kräuter die du verwenden möchtest aus und zerkleinere sie im Mörser.
- Entzünde die Räucherkohle (10-15 Minuten warten!).
- Öffne die Türen aller Schränke und Kästen sowie alle Schubladen.

2. loslassen – wünschen

- Bis die Kohle bereit ist, ist genug Zeit gemeinsam mit allen Mit“betroffenen“ zwei Zettel zu schreiben. Auf den ersten schreibt ihr alles, was ihr loslassen möchtet. Das können Krankheiten sein, Sorgen, Ängste, ... sein. Jeder darf sagen, was er will – es gibt NICHTS Falsches! Dieser Zettel wird bei der Räucherung zur **Reinigung** mitgenommen, evtl. ergänzt und am Ende verbrannt.
- Auf den zweiten Zettel schreibt ihr alles was ihr euch wünscht – positiv formuliert (ohne nicht/kein) – auf wie Gesundheit, Glück, Freude, Beziehung, ... Diese Wünsche nimmt man bei der letzten Räucherung zur **Stärkung** und zum **Schutz** mit und ergänzt sie. Was ihr mit diesem Zettel machen möchtet, ist euch selbst überlassen. Mit einem Samen im Garten einsetzen und zusehen, wie die Wünsche wachsen? Den Zettel gut sichtbar aufhängen? Ins Tagebuch legen? Alles recht ...

3. Reinigung

Alle Türen und Fenster schließen. Nun die Räuchermischung auf die Kohle legen und Raum für Raum, die Räucherschale gegen den Uhrzeigersinn drehend, abgehen. Jeden Raum so lange, bis der Rauch steht – nur dann kann sich alles lösen und binden. Dieser Teil ist intensiv und kann einige Zeit dauern – also geduldig sein!

Jetzt gut durchlüften!

4. Ausgleich

Man spürt nach dem Lüften eine deutliche Erleichterung – die eventuell entstandene innere Unruhe wird nun mit der **Harmonisierung** wieder in Einklang gebracht. Je nach Gefühl die Fenster öffnen oder schließen und mit der geeigneten Räuchermischung wieder Raum für Raum abschreiten. Das Schwenken der Schale in Form der liegenden Acht unterstützt diesen Prozess.

5. Stärkung und Schutz

Alles ist ausgeglichen und ruhig. Aber **Leben** bedeutet Lebendigkeit, Freude und Tatendrang – also ist es noch an der Zeit, **Energie** und **Schutz** aufzubauen. Dafür bei geschlossenen Fenstern, die Schale im Uhrzeigersinn schwenkend, jeden Bereich wieder mit der geeigneten Mischung räuchern. Der Rauch darf und soll sich verteilen, sollte aber nicht mehr stehenbleiben. Ein angenehmer Duft verbreitet sich. Wer mag, kann danach lüften – ist aber nicht notwendig!

Nachwort

Ein kompletter Räuchervorgang kann leicht zwei Stunden dauern – je nach Größe der Wohnung bzw. Intensität. Nicht verwundert sein, wenn man sich selbst danach etwas erschöpft fühlt – eine Räucherung ist ein intensiver Wandlungsvorgang, indem der Räuchernde und alle Beteiligten fest integriert sind. Eine Dusche danach hilft, all die „alten Sachen abzuwaschen“.

Viel Freude beim Ausprobieren wünscht euch

Philipp