Natürlich räuchern

WWW.SANDRA-NENTWICH.DE

HALLO

Grüß dich

Das Räuchern mit heimischen Kräutern und Baumharzen hat Tradition. Überall auf der Welt wird das Räuchern rituell genutzt um zu klären und reinigen, um etwas zu würdigen, um loszulassen oder zu stärken.

Der menschliche Geist wird geöffnet, entspannt und befreit - je nach Zusammensetzung der Räucherware.

Viele heimische Kräuter und Räucherpflanzen finden wir vor unserer Haustür oder können diese im Garten anbauen.

Über ein Räucherritual kommen wir in Kontakt mit dem alten Wissen, nehmen uns die Zeit für tiefgehende Klärung und das Zusammenspiel der Elemente.

Erfahre hier mehr über dieses ganz persönliche Ritual

ÜBER MICH UND MEINE ARBEIT

Ich bin Kinesiologin und Aufstellungsleiterin und liebe die Arbeit mit Ritualen in der Natur.

Ich freue mich, wenn ich dich mit diesem kleinen Arbeitsheft inspirieren kann.

PFLANZEN

Viele Pflanzen aus dem Garten, vom heimischen Spaziergang
oder aus dem Gewürzschrank bereichern
deine persönliche
Räuchermischung.

Salbei

Reinigung
Konzentration

Salbei ist ein starkes Reinigunsmittel für Räume und Aura, Dieses Kraut reinigt die Umgebung und zieht positive Energien an. Salbei wirkt desinfizierend, konzentrationsförder nd und klärt das Bewusstsein.
Salbei, gilt als DAS Räuchermittel.

Lavendel

öffnet den Raum

Lavendel räuchern klärt unseren Geist. Er wirkt auf uns ausgleichend und beruhigend . Dadurch "öffnet" er den Geist, wirkt entspannend und gleicht aus bei Angst und Stress. Lavendel schafft also Harmonie und Gelassenheit im Geist. Auch bei Schlaf-störungen hilft der Lavendel.

Rosmarin

unterstützt Veränderung

Der kraftvolle und würzige Rosmarin steht für Tatkraft und Veränderung. Es muntert auf und stärkt den Willen, wirkt schützend, klärend, reinigend, erfrischend. Rosmarin gibt einen starken Impuls etwas zu tun.

PFLANZEN, KRÄUTER & HARZE

Ich gehe vor allem auf Pflanzen und Kräuter ein. Diese können frisch aber auch getrocknet verräuchert werden. Sehr beliebt sind aaber auch Harze, die man einzeln verräuchern oder kombinieren kann. Weihrauch und Myrrhe haben eine starke Schutzwirkung .

Beifuß

Starker Schutz

Eine der bedeutendsten Räucherpflanzen in unserer Region ist der Beifuß. Ihm wird eine starke Schutzwirkung zugeschrieben. Zur Sommer- und Wintersonnenwende wird er besonders gerne verwendet. Er aktiviert unsere Selbstheilungskräfte und desinfiziert.
Beifuß öffnet unser Kronen-Chakra, hilft bei Trauer und unterstützt unsere Traumreisen.

Schafgarbe

Helfer der Seele

Wenn wir eine traurige Erfahrung oder tiefgehende Erkenntnis machen, ist das eine Gelegenheit für eine Schafgarben-Räucherung, Wir erlangen dadurch wieder Mut, Entschlossenheit und Selbstbewusstsein, was durch diese Erfahrungen auf der Strecke geblieben ist.

Mutterkraut

Beruhigend und verbindend

Mutterkraut entkrampft. Es wirkt nährend, wie die Verbindung zur Urmutter und zu Mutter Erde. Hier geht es also um Schutz und Halt.
Wer sich zu nahe steht und nicht gut abgrenzen kann hat mit Mutterkraut die Möglichkeit bei sich anzukommen und Dinge weniger persönlich zu nehmen. Es verbindet uns in gesunder Distanz.

BEDEUTUNG DER PLFANZENFARBEN

Beim Räuchern ist es wichtig, sich mit der Bedeutung der Pflanzen und deren Farben auseinanderzusetzen. Kennt man die Pflanzen nicht so gut, kann man sich anfangs gut an den Farben orientieren, um die gewünschte Wirkung zu erzielen.

gelb | gold

Symbolisiert die Weisheit und das Glück.
Pflanzen wie Sonnenhut oder Kamille, die gelbe Blüten haben, können verwendet werden, um positive Energien anzuziehen.

rot

Steht für Leidenschaft, Energie und Schutz stehen. Pflanzen mit roten Blüten oder Blättern, wie Hibiskus, fördern Kraft und Vitalität.

blau | violett

Spiritualität, Intuition und Transformation sind die Eigenschaften der lilafarbenen Pflanzen wie Lavendel. Sie öffnen den Raum und schaffen eine offene und ruhige Atmosphäre.

weiss

Reinheit, Frieden und Klarheit sind die Partner von weißen Pflanzen, wie dem Beifuß oder dem berühmten weißen Salbei werden. Für eine friedliche Atmosphäre und um negative Energien zu vertreiben ist weiss ideal.

grün

Steht oft für Wachstum, Erneuerung, Harmonie und Heilung. Pflanzen wie Salbei, Eukalyptus oder Rosmarin, die grüne Blätter haben, werden oft für reinigende und belebende Räucherungen verwendet.

VORBEREITUNG

So gehen wir die Räucherung an

Kräuter vorbereiten

Bevor du räuchern kannst, ist es nötig die richtigen Kräuter zu sammeln und zu trocknen.
Am besten gehst du so vor, dass du die von dir ausgesuchten Pflanzen sammelst. Du kannst dich auch inspirieren lassen von der Natur. Pflanzen, die dir sehr gut gefallen oder die du immer wieder siehst, wollen dir vielleicht einen Hinweis geben. Dann nimm dir davon etwas mit uns schau im internet nach, welche Wirkung sie haben, damit du entscheiden kannst, ob und wie viel du davon verräuchern möchtest.

Du kannst die Kräuter einzeln trocknen und in Gläser füllen oder gleich als Mischung zubereiten. Es ist aber auch möglich, alles zu Kräuterbündeln zu binden und so zu trocknen. Für einen Selbsträucherung ist das eine schöne Option.

Equipment

- eine feuerfeste Schale
- etwas feiner Sand
- Räucherkohle
- Streichhölzer oder Feuerzeug
- deine Kräuter - gut getrocknet
- evtl. eine Vogelfeder

ABLAUF

Nun geht es los

Zuerst sollte für dich klar sein, warum du räuchern möchtest. Gibt es einen bestimmten Konflikt? Soll das Haus geräuchert werden und so dein Kraftplatz gereinigt werden? Möchtest du deinen Garten und das Haus verbinden? Brauchst du selbst etwas Klarheit und rituelle Reinigung?
Es ist wichtig, dass du dir klar bist und ein Ziel hast, dass du positiv formuliert mit ins Feld geben kannst.

Innenräume räuchern

Um deine Räume zu reinigen und zu einem kraftvollen Ort zu machen, Streue etwas Sand in deine feuerfeste Schale und setze die Räucherkohle darauf. Zünde die Kohle an und lass sie kurz anglühen. Ist die Kohle mit einer kleinen Ascheschicht bedeckt, lege deine Kräuter darauf - nicht zu viel - du wirst merken, dass es sofort anfängt zu rauchen. Du kannst jetzt schon den Duft riechen und entscheiden, ob die Mischung für dich richtig ist. Achtung. Je nach Thema kann es auch sein, dass dir der Duft erstmal nicht ganz so gut gefällt, das sollte sich in der Räucherung aber dann ändern.

Jetzt gehst du deine Räume ab, gibst gute Gedanken in den Rauch hinein und lässt den Rauch in den Räumen entfalten. Dort wo du das Gefühl hast, dass es mehr braucht verweilst du länger und falls du eine Vogelfeder zur Hand hast, kannst du diese verwenden um den Rauch etwas zu lenken.

Bist du fertig mit deinem Zuhause ist wahrscheinlich noch viel Rauch übrig. Du kannst nun die Räucherschale noch im Garten umhertragen oder vor die Hauseingänge stellen.

Anschließend öffnest du alle Fenster und Türen weit, bis die Räume wieder mit frischer Luft und neuen Energien gefüllt sind.

MÖGLICHKEITEN

Selbsträucherung

Bei der Selbsträucherung lässt du den Rauch in deiner Aura, vor dem Körper, hinter dem Körper, unter den Armen, unter den Fußsohlen - oder wo immer es sich für dich richtig anfühlt - deine Aurareinigen.

Feuer

Wer die Möglchkeit hat, ein Lagerfeuer zu machen kann neben der Gartenarbeit gleich ein Feuer lodern lassen und mit vorhandenem Gartenausschnitt räuchern. Rose fürs Herz, Lavendel für die Transformation oder Wein z. B. schenkt schöne Träume.

Räucherkranz

Zu besonderen Gelegenheiten Kräuter, Gräser und Pflanzen aus dem Garten und vom Wegesrand sammeln und daraus einen Kranz binden. Nach dem Trocknen ist dieser ein wunderschöne Räuchermöglichkeit für das nächste Feuer - auch als Dankeschön welche Fülle uns die Natur bietet.

Energetischer Hausputz

Vor allem wenn man am Putzen zuhause ist, bietet es sich an ein Räucherstäbchen oder einen passenden Duft im Wischwasser für die gesunde und ausgleichende Energie im Haus mit einzubinden.