



SARINE TURHEDE

RICHTIG RÄUCHERN

**Checkliste &
Schritt-für-Schritt-Anleitung**

WAS DU ZUM RÄUCHERN BRAUCHST

CHECKLISTE

Aktivkohle

Räucherwerk

Räucherzange

ein feuerfestes Gefäß

Sand

Metalllöffel

Feuerzeug/Streichholz

RICHTIG RÄUCHERN

VORBEREITUNGEN

- Stelle sicher, dass alle Fenster und Türen zu Deiner Wohnung/Deinem Haus/Deinem Raum geschlossen sind. Der Rauch soll ja nicht sofort verschwinden, sondern erstmal im Raum bleiben um die alten Energien aufnehmen zu können.
- Es ist ziemlich wahrscheinlich, dass Deine Rauchmelder ausgelöst werden. Wenn Du die Möglichkeit hast, sie auszuschalten bevor Du beginnst, dann ist das natürlich für Deinen „Räucher-Flow“ angenehmer. Denk aber auf jeden Fall dran, sie hinterher wieder zu montieren/einzuschalten! Wenn Du Deine Rauchmelder nicht abnehmen/ausschalten kannst, dann sei vorbereitet, dass sie von sich hören lassen werden, bzw., dass Du herausfindets, bei welchen von ihnen neue Batterien angesagt sind ... Stell dir also eine Leiter bereit.
- Das Wichtigste: ich sage es oft, so auch hier: wie Du etwas tust ist wichtiger oder mindestens genauso wichtig wie das, was Du tust. Also nimm Dir einen Augenblick Zeit um bewusst mit Deinem Raum/Deinen Räumen in Verbindung zu gehen, mit Deiner Absicht, sie zu klären. Wenn es ein bestimmtes Thema ist, das Du klären möchtest, dann mache es Dir bewusst. Bedanke Dich für das Alte, was Du mit dem Räuchern jetzt loslassen wirst und sag ja zu dem Neuen, womit du den Raum füllen (lassen) möchtest.

RICHTIG RÄUCHERN

VORBEREITUNGEN

- Wenn Du magst: Lade Deine geistigen Helfer ein, Dich beim Räuchern zu unterstützen, so dass es zu Deinem Wohle und zum Wohle aller Beteiligten sein möge (wir sind ja keine Inseln sondern leben mit anderen in einem kleinen oder größeren Ökosystem - seien es Nachbarn, Mitbewohner, Familie, etc.). Du hast bisher noch keinen Kontakt zu Deinen geistigen Helfern und bist Dir nicht sicher wie das geht, oder ob Du überhaupt welche hast? Wir alle haben geistige Helfer. Es macht nichts, wenn Du sie (noch) nicht wahrnimmst, Du kannst sie einfach trotzdem bitten - das erhöht übrigens die Chancen, dass Du sie wahrnimmst. Sieh es einfach spielerisch. Und keine Sorge, das ist sozusagen ein Bonus. Es funktioniert auch so.
- Falls Dir danach ist, mach Dir gerne Musik dazu an. Ich finde zum Beispiel die Mantren von Deva Premal ganz passend (die haben jeweils auch eine Intention, wie zum Beispiel "Purification", was zum Räuchern sehr gut passt). Du findest sie auf den gängigen Musik-Apps.

RICHTIG RÄUCHERN

JETZT GEHT'S LOS

- Schütte reichlich Sand in das feuerfeste Gefäß
- Nimm ein Stück Aktivkohle mit der Zange und zünde es an. Die Kohle geht dann nicht in Flammen auf, sondern es entstehen kleine Funken und Du hörst vielleicht ein Knistern und siehst wie die Funken in der Kohle umherspringen.
- Leg die Kohle auf den Sand, mit der kleinen Kuhle nach oben. Da kommt später die Räuchermischung drauf.
- Erstmal heißt es jedoch abwarten, bis die Kohle durchgeglüht ist. Woher weißt Du, wann das ist? Wenn die Kohle ihre Farbe von schwarz zu grau/weiß geändert hat.
- Jetzt kannst Du mit dem Löffel ein kleines Häufchen Räucherwerk in die Mulde auf der Kohle streuen. Es sollte dann auch anfangen zu rauchen - und zu gut zu duften (Du solltest den Rauch trotzdem nicht unbedingt zu doll einatmen, denn auch wenn die Räuchermischung natürlich ist - Rauch in der Lunge ist einfach nicht so prickelnd).

RICHTIG RÄUCHERN

JETZT GEHT'S LOS

- Jetzt verteilst Du den Rauch im ganzen Raum bzw. der ganzen Wohnung, die Du reinigen willst, indem Du das Gefäß nimmst und damit durch die Räume gehst. Verteile den Rauch auch indem Du ihn mit einer Hand dorthin fächerst, wo er sich nicht von alleine verteilt. Sei gründlich und gehe auch in die Ecken (der prime spot, wo sich alte Energien gerne ansammeln), öffne Schränke und Schubladen und fächere auch dort Rauch hin. Halte das Gefäß auch in die Höhe und zum Boden hin. So lange, bis Du das Gefühl hast, Du bist überall gewesen und der Rauch ist in alle Ecken und Winkel vorgedrungen. Je nachdem wie groß deine Wohnung ist, kann es sein, dass Du zwischendurch etwas von der Räuchermischung nachlegen musst.
- Wenn ich fertig bin, das Räucherwerk aber noch nicht verbraucht ist, stelle ich den Topf gerne in die Nähe der Eingangstür zu meiner Wohnung, weil von hier die meisten Energien in die Wohnung kommen (achte darauf, dass du das Gefäß auf einen hitzebeständigen Untergrund stellst, z. B. einen Untersetzer für deine Kochtöpfe ö. ä.). Oder ich stelle es in die Badewanne - hier gibt's nichts, was Feuer fangen könnte. Du solltest natürlich auf keinen Fall glühende Kohle in deiner Wohnung unbeaufsichtigt lassen, egal wie scheinbar „sicher“ Du sie platziert hast!



RICHTIG RÄUCHERN

JETZT GEHT'S LOS

- Jetzt heißt es warten. Ca. 20 Minuten sollte der Rauch wirken.
- Danach öffnest Du die Fenster, so dass die frische Luft von draußen gut durchziehen und der Rauch raus kann. Auch das ist ein guter Moment um Dich nochmal zu bedanken - bei Deinen Räumen, bei dem Alten, dass Du nun verabschiedet hast und falls Du sie eingeladen hast, bei Deinen geistigen Helfern, für die Unterstützung. Denke auch dran Dich bei Dir selbst zu bedanken, z. B. dafür, dass Du es Dir selbst wert bist, Dir Deine Räume so zu gestalten, dass sie Dir gut tun. Du kannst auch das Neue begrüßen und willkommen heißen, für das du jetzt Raum in deinem Leben geschaffen hast. Et voilà.

Ich hoffe, dieser Leitfaden war hilfreich für Dich. Wenn du deine Erfahrung mit dem Räuchern gerne teilen magst, dann schreib mir gerne an info@fengshuiflow.de. Schreib mir gerne auch, falls Du Fragen zu diesem Thema hast.

ÜBER DIE AUTORIN



Sarine Turhede ist spiritueller Life Coach und Feng-Shui-Beraterin (Alpha Chi Consultant).

Auf www.fengshuiflow.de teilt sie Inspiration, wie sich innere und äußere Räume mit Leichtigkeit bei jedem Budget verschönern lassen.

Mit persönlichen Beratungen (online und offline) begleitet sie Menschen bei der Gestaltung ihrer Räume und den damit verbundenen Entwicklungsschritten.

Das Anliegen all ihrer Angebote ist es, Menschen dabei zu unterstützen ihre Räume und ihr Leben so zu gestalten, dass sie ihnen gut tun und ihre Persönlichkeit zum Ausdruck bringen.



LINKS

[Beratung buchen](#)

[YouTube](#)

[Instagram](#)

[Facebook](#)