



## Midgard's Rauch

Räuchermischungen,  
Wohnen in guter Resonanz,  
Ausgleich und Balance für Lebensräume,  
Objekte und Orte



### Räucherritual »4 Elemente - Natur und Naturwesen«

In Resonanz kommen mit den natürlichen Zyklen des Lebens  
von Susanne und Ferdinand Heindl

**Was ist ein Ritual?** Ein Ritual ist eine bewusste, nach festgelegten Regeln durchgeführte Handlung, der eine bestimmte Absicht oder Zweck zugrunde liegt. Eine feierliche Handlung mit (hohem) Symbolgehalt, die darauf ausgerichtet ist, über den Alltag hinausgehende Lebensbereiche zu wandeln und zu harmonisieren. Räucherrituale sind mehr als Brauchtum und Kult unserer Vorfahren. Räuchern ist eine effiziente Methode um Vergangenes und Verbrauchtes zu transformieren, sowie Räume und Orte von unerwünschten feinstofflichen Informationen zu reinigen.

Jedes Ritual ist mit dem Bewusstsein des Ausführenden erfüllt. Ihre Gedanken sind wesentlicher Bestandteil eines Räucherrituals. **Wenn Sie ein Räucherritual durchführen, achten Sie bitte, dass Sie:**

- » ausreichend Zeit einplanen
- » nicht von belastenden Emotionen »geplagt« werden,
- » nicht unter Stress stehen,
- » frei von Streit und Hader sind,
- » ausgeglichen, aufmerksam und gesammelt sind

**Allgemeines:** Da (Räucher-)Rituale unterschiedlich wie das Leben selbst sind, unterscheiden sie sich in ihrer Durchführung und vom Inhalt her. Achtungsvoll und respektvoll, fröhlich bis ausgelassen, stimmungsvoll, gesammelt und innig, um hier nur einige Beispiele zu nennen.

Das von uns beschriebene Räucherritual kann nur als mögliche »Richtschnur« dienen. Stimmen Sie die beschriebenen Vorschläge auf Ihre persönlichen Bedürfnisse ab. Vertrauen Sie Ihrer Intuition, folgen Sie dieser und »Ihr« Ritual wird sich Ihnen eröffnen.

**Beachten Sie bitte** die Anleitung und Sicherheitshinweise zum Thema Räuchern im INFO-Bereich auf unserer Internetseite: <http://www.midgards-rauch.com>

#### Einige Worte zur 4 Elemente Zeremonie

Der Jahreskreis der Natur: Sommer, Herbst, Winter und Frühling, der Lauf des Lebens: Geburt, Kindheit, Erwachsensein, Alter und Sterben sind natürliche Zyklen des Lebens.

Die Resonanz mit ihnen wiederfinden ist ein uraltes Thema und aktueller denn je. Luft, Feuer, Wasser und Erde sind Bestandteile unseres Körpers und des Lebens. Diese sind die prägenden Elemente dieser Zeremonie.

Im Verlauf dieses Räucherrituals kann Altes und Verbrauchtes geschaut werden. Ein nochmaliges (Hin-) Schauen hilft beim Abschied nehmen. Ohne Abschied kein Neubeginn, kein Wiederfinden der Resonanz.

### **Vorbereitungen und Hinweise für die 4 Elemente Zeremonie**

Bevor Sie mit dem Räuchern beginnen, wählen Sie einen Ort in Ihren Räumlichkeiten, an dem Sie die 4 Elemente Zeremonie durchführen möchten. Falls Sie vorhaben, das Räucherritual im Freien durchzuführen, kann z.B. ein grosser Stein, ein Baumstumpf oder ein Tischchen als Platz für die Räucherutensilien dienen.

**Lassen Sie sich bei den Vorbereitungen von Ihrem Gefühl für den Ort und die Gestaltung leiten.** Hier einige Beispiele für die Gestaltung: ein prächtiges Tuch, eine schöne Kerze, frische Blumen, bei Spaziergängen oder Wanderungen (je nach Jahreszeit) Gefundenes, wie Wurzeln, Steine, Vogelfedern, ein Fichtenzapfen, Eicheln, ...

Definieren Sie für die 4 Elemente Zeremonie die Himmelsrichtungen von Ihrem Räucherplatz aus. Es sieht z. B. hübsch aus, wenn Sie die Windrose auf Ihrem Räucherplatz mit kleinen Halbedelsteinen legen wobei ein gelegtes »N« die Himmelsrichtung Norden markiert. Ebenso kann dies mit Hölzern oder als Sandbild erfolgen.

Eventuell möchten Sie dem Brauchtum folgen und einige Gaben für die Natur und ihre Wesenheiten vorbereiten. Dekorieren Sie einen Teller z.B. mit Brot, Honig, Butter, Käse, Salz, Garten- oder Feldfrüchten, Wasser, Wein, Tabak, ...

Bereiten Sie Ihre Räucherutensilien vor. Um den Rauch im Raum zu verteilen, ist eine grosse Feder oder ein Fächer nützlich.

**Wärmeentwicklung:** Auch wenn Ihre Räucherschale und der Räuchersand den Anforderungen entsprechen, entsteht je nach Grösse eine gewisse Wärmeentwicklung im Aussenbereich (Boden und Seitenwände) der Schale.

Stellen Sie Ihre Räucherschale sicherheitshalber auf eine feuerfeste Unterlage. Eine schöne und dem Zweck entsprechende Keramik- oder Klinkerfliese ist ein nettes Accessoire für Ihren Räucherplatz, hitzeempfindliche Einrichtungsgegenstände werden damit vor Wärmeentwicklung bewahrt.

**Prüfen Sie die Temperatur der Schale, bevor Sie diese anfassen!** Um ein gefahrloses Tragen der Räucherschale während des Räucherrituals zu gewährleisten, empfehlen wir Ihnen eine Metallpfanne mit Stiel: So haben Sie genügend Platz für einen ausreichenden Vorrat an Räucherwerk, und vor allem: Sie haben eine Hand frei! Um ein mögliches Verrutschen der Räucherschale in der Metallpfanne zu vermeiden, bedecken Sie den Boden der Pfanne mit Räuchersand.

**Nehmen Sie genügend Räucherwerk, eventuell auch Ersatzkohle und Zündhölzer mit. Es ist wichtig, dass ein begonnener Räuchervorgang nicht unterbrochen wird!**

### **Das Räucherritual beginnt**

Zünden Sie die Kerze und die Räucherkohle an. Wenn die Räucherkohle bereit ist, (weisse Aschenschicht bildet sich) bedecken Sie diese mit etwas Räuchersand. Die Sandschicht auf der Kohle verhindert, dass Räucherwerk verbrennt. Beim Verbrennen kann sich die Essenz des Räucherwerks nicht entfalten.

Gehen Sie mit der Räucherschale im Uhrzeigersinn um Ihren Räucherplatz herum und fächeln Sie den aufsteigenden Rauch in Richtung Zentrum oder auch im ganzen Raum, in dem Sie das Räucherritual durchführen. Vertrauen Sie einfach Ihrem Gefühl.

Ist das Fächeln des Rauches abgeschlossen, stellen Sie die Räucherschale ab. Entfernen Sie verbrauchtes Räucherwerk und legen Sie neues auf die Räucherkohle.

Stellen Sie sich bequem hin und schütteln Sie die Arme aus. Schliessen Sie die Augen. Atmen Sie einige Male tief ein und wieder aus. Ihr Atem ist ein zuverlässig Begleiter. Während Sie den Duft des Räucherwerks einatmen, lassen Sie vor Ihrem inneren Auge nochmals den Tag ablaufen. Gedanken und Emotionen, die kommen, dürfen da sein und auch wieder ziehen.

Alles darf da sein, auch Geschehnisse aus längst vergangenen Tagen. Das Belastende und das Schöne. Fühlen Sie, wie der Boden Sie sicher trägt. Während des Ausatmens lassen Sie Belastendes durch Ihre Beine in die Erde abfließen. Wichtig! Behalten Sie Ihren persönlichen Atemrhythmus bei.

Während des Einatmens »strömt« heitere Gelassenheit in Sie. Es geschieht ganz ohne Ihr Zutun. Jedes Einatmen erfüllt den inneren Raum, der zuvor Belastendes enthielt, mit heiterer Gelassenheit. Verbleiben Sie eine kleine Weile in diesem Rhythmus von abgeben und aufnehmen. Wenn Sie bereit sind, danken Sie innerlich und öffnen Sie die Augen.

Entfernen Sie verbrauchtes Räucherwerk und legen Sie neues auf die Räucherkohle. Nehmen Sie die Räucherschale in die linke Hand. Verändern Sie bei jeder Himmelsrichtung Ihre Position derart, dass Sie nicht nur in diese Richtung schauen, sondern auch Ihre Körpervorderseite dieser zugewandt ist.

Während Sie die vier Winde mit folgenden oder ähnlichen Worten willkommen heissen, fächeln Sie den aufsteigenden Rauch in die jeweilige Himmelsrichtung. Beachten Sie die Reihenfolge der Windrichtungen!

Sei willkommen, Wind des Ostens. Ort der heiligen Energien. Element der Luft.  
Bring uns deinen Schutz.

Sei willkommen, Wind des Südens. Ort von Musik und Wohlstand. Element des Feuers.  
Bring uns Poesie und Überfluss.

Sei willkommen, Wind des Westens. Ort von Lernen und von Tod. Element des Wassers.  
Lehre uns dein Wissen.

Sei willkommen, Wind des Nordens. Ort von Kampf und Ort der Schlacht. Element der Erde.  
Stärke uns an diesem Ort.

Stellen Sie die Räucherschale ab. Es folgt die Begrüssung der Natur und ihrer Wesenheiten mit folgenden oder ähnlichen Worten: Ich rufe alle Wesen der Natur, den Hüter dieser Gegend und den Hüter dieses Platzes. Ich lade euch zu dieser Feier ein. Seid willkommen und in Frieden mit mir und nehmt diese Gaben als Geschenk.

Setzen Sie sich bequem in Reichweite der Räucherschale. Entfernen Sie verbrauchtes Räucherwerk und legen Sie neues auf die Räucherkohle.

Schliessen Sie die Augen. Atmen Sie einige Male tief ein und wieder aus. Ihr Atem ist ein zuverlässig Begleiter. Wichtig! Behalten Sie ihren persönlichen Atemrhythmus bei. Gedanken und Emotionen, die kommen, dürfen da sein und auch wieder ziehen.

Ihr Atem führt Sie auf eine Reise nach innen. Jeder Atemzug bringt Sie näher zu einer vielleicht längst vergessenen Verbundenheit und Resonanz mit den natürlichen Zyklen des Lebens. Ruhen Sie nun eine kleine Weile in dieser wohlwollenden Verbundenheit mit dem Urgrund und den natürlichen Zyklen des Lebens.

Wenn Sie bereit sind, beenden Sie das Räucherritual mit einem Wort des Dankes und einer leichten Verbeugung. Atmen Sie einige Male tief ein und wieder aus. Ihr Atem führt Sie sicher ins Hier und Jetzt zurück.

Waren während des Räucherrituals die Fenster nur gekippt, öffnen Sie diese nun ganz und lassen Sie den Raum gut durchlüften. Löschen Sie die Kerze.

**Eine gute Zeit wünschen Ihnen  
Susanne und Ferdinand Heindl**

Vielen Dank für Ihre Weiterempfehlung