



## Midgard's Rauch

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



### Räucherritual Ahnenzeremonie »Dem Rauch Lauschen«

Wahrnehmen was ist, und in Einklang kommen, womit du verbunden bist.  
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>

#### Vorbereitungen und Hinweise für die Ahnenzeremonie

Bevor Sie mit dem Räuchern beginnen, wählen Sie einen Ort in Ihren Räumlichkeiten, an dem Sie die Ahnenzeremonie durchführen möchten. Eventuell haben Sie bereits einen Ort im Wohnbereich Ihren Vorfahren gewidmet.

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, Fotos Ihrer Vorfahren, ein für Sie wertvolles Erinnerungsstück, frische Blumen, ...

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. 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. Gedanken und Emotionen, die kommen, dürfen da sein und auch wieder ziehen. Wichtig! Behalten Sie Ihren persönlichen Atemrhythmus bei.

Jeder Atemzug lässt das innere Bild klarer werden. Sie sehen sich selbst, wie Sie dastehen und hinter Ihnen Ihre Eltern. Jedes Ein- und Ausatmen fügt Generationen hinzu. Hinter Ihren Eltern deren Eltern, dahinter wieder deren Eltern. So geht es weiter.

Hinab in die Tiefe der Zeit reicht die Linie Ihrer Vorfahren, durch die das Leben bis zu Ihnen geflossen ist. Grosse Menschen, kleine Menschen, Starke und Schwache, Opfer und Täter, und so fort. Jedes Einzelschicksal hat die individuelle Geschichte Ihres Familiensystems gewebt. Alles darf da sein. Die Traurigkeit und die Freude.

Wer innerlich bereit ist, seinen Platz in dieser Reihe von Generationen einzunehmen, kommt mit der Kraft seiner Ahnen in Berührung. Eine Kraft, die von einer Generation zur nächsten weiter gegeben wird. Diese Kraft steht dem zur Verfügung, der sich mit seiner Herkunft auseinandersetzt, sich der Vergangenheit stellt und Frieden schliesst. **Wer diese Kraft nimmt, kann dem Schicksal und dem Leben zustimmen.**

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