



räucherritual

Zwischenwasser – Ein Ritual zum Lauschen

Führe dieses Ritual wenn möglich während der Dämmerung durch. Am besten bei Nebel oder Regen. Oder draussen, direkt an einem ruhigen Platz am Gewässer.

Vorbereitung

Eine Räuchermischung mit wasserbezogenen Pflanzen (z. B. Beifuss, Alantwurz, Salbei, Myrrhe oder Iriswurz) oder einfach deine Lieblingsmischung, mit der du dich wohlfühlst

Ritualanleitung

Ankommen im Körper: Setz dich aufrecht hin, aber weich. Spür den Kontakt zum Boden. Atme erst ruhig und langsam. Dann nimm drei Atemzüge tief in den Bauch. Spüre deinen Körper.

Wenn du möchtest, leg die Hand auf dein Herz oder deinen Unterbauch. Du brauchst nichts zu wissen. Nur da sein.

Rauch entzünden: Lege deine Mischung auf. Warte bis sich die ätherischen Öle lösen und beginnen zu duften. Lass den Rauch aufsteigen. Bewege ihn mit der Feder oder deiner Hand langsam um dich. Besonders über deine Stirn, deine Kehle, den Schultern und deinem Herz. Spür, wie der Rauch Räume öffnet. Keine Gedanken. Vielleicht nur ein Strömen.

Spüren und lauschen: Stell dir vor, du sitzt an einem Ufer. Es ist neblig und du spürst winzige frische Nieseltröpfchen auf deiner Haut. Die Luft trägt einen erdigen Moorgeruch zu dir. Deine Kopf

Ein Stövchen (eher für Innenräume). Oder ein anderes feuerfestes Gefäss gefüllt mit Sand, falls du mit Kohle räucherst. Kohle schon vor dem Ritual entzünden

Symbolischer Gegenstand der dich an das Wasser erinnert, wie z.B. eine Muschel oder ein Bschkiesel

Eine Frage oder nur das Gefühl, dass etwas gehört werden will

Notizblock und Stift (optional)

wird frei und klar wie ein Bergsee. Deine Gedanken werden weit wie das Meer. Du befindest dich nun im Zwischenwasser.

Horch hin! Was fliesst da? Was möchte gehört werden? Vielleicht ist da ein Wort. Vielleicht nur ein Klang, ein Bild? Du musst nichts greifen. Lass es treiben.

Antworten empfangen: Wenn etwas auftaucht, kannst du es aufschreiben. Vielleicht ein Satz, oder eine Farbe, eine Bewegung, ein ganzes Bild,...

Versuche nicht zu analysieren. Notiere es, wenn du möchtest. Vielleicht ist es eine Strömung, kein Ziel.

Rauch entlassen: Spüre noch einmal den Wasserraum um dich herum. Bevor du dich verabschiedest. Dann danke dem Wasser, dem Rauch, dem, was kam oder nicht kam. Lass den Rest verglühen.

Kehre zurück, wenn du bereit bist.