Leseprobe

Kiera Fogg

Räucherrituale - Heilen, Segnen, Inspirieren

Mit 30 Kräutermischungen für die energetische Reinigung

Bestellen Sie mit einem Klick für 16,00 €

Penguin Random House Verlagsgruppe | amazon.de | bücher.de | eBook.de
genialokal.de | Thalia | Hugendubel.de Das Lesen ist schön! | Weltbild.de

Seiten: 128

Erscheinungstermin: 17. August 2020

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

RÄUCHERRITUALE

HEILEN • SEGNEN • INSPIRIEREN

RÄUCHERRITUALE

Heilen • Segnen • Inspirieren

Mit 30 Kräutermischungen für die energetische Reinigung

von Kiera Fogg

IRISIANA

Copyright © 2019 Quarto Publishing plc an imprint of The Quarto Group

Die Informationen in diesem Buch sind von Autorin und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.
Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder andere Verfahren), Vervielfältigung und Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

ISBN: 978-3-424-15031-5

1. Auflage
© 2020 der deutschsprachigen Ausgabe by Irisiana Verlag, einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München

Fotografen: Dave Burton, Jess Esposito, Erin leslie, Phil Wilkins, Sydney St. Mars und Littl Box of Rocks
Übersetzung: Sven Beier
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Umschlaggestaltung: Geviert, Grafik & Typografie unter Verwendung der Gestaltung von Martina Calvio und Jackie Palmer

Verlagsgruppe Random House
FSC® N001967

MIX
Paper from responsible sources
FSC® C016973

INHALT

Hallo, ich bin Kiera 6
Die reinigende Kraft des Räucherns 8
Über dieses Buch 10

KAPITEL 1:
Ihre Ausrüstung zusammenstellen 12

Die Grundausrüstung 14
Kräuterbündel 16
Räucherschale 18
Spraymischung 20
Räucherwerk 22
Energetisches Reinigen mit Heilsteinen 24

KAPITEL 2:
Pflanzen zum Räuchern 26

Apfel 28
Kamille 29
Lotus 30
Basilikum 31
Klee 32
Zitrone 33
Rosmarin 34
Zimt 35
Lavendel 36
Dill 37
Eukalyptus 38
Ingwer 39
Hibiskus 40
Pfefferminze 41
Palo Santo 42
Rose 43
Salbei 44
Mariengras 45
Vanille 46
Schafgarbe 47

KAPITEL 3:
Räuchermischungen und Rituale selber machen 48

Mischen 50
Trocknen und wickeln 52
Räuchern 54
Ihren Raum vorbereiten 56
Ihre Energie schützen 58
Ihr Gebet 60
Ihr persönliches Ritual 62

KAPITEL 4:
Räucherrituale für alle Fälle 64

Viel Glück 66
Romantik 68
Raus aus den Federn! 70
Süße Träume 72
Das Wort ergreifen 74
Allzweckmittel 76
Trautes Heim 78
Selbstvertrauen 80
Weisheit der Seele 82
Verjüngung 84
Gute Schwingungen 86
Selbstliebe 88
Weibliche Energie 90
Abnabeln 92
An alle Engel 94
Göttliche Gesundheit 96
Der Duft des Erfolgs 98
Schutz 100
Willkommen im Leben 102
Neue Wege 104
Angst 106
Geburtstagswünsche 108
Vergebung 110
Freundschaft 112
Aura-Reinigung 114
Übergänge 116
Kreativität 118
Sich von Süchten befreien 120
Nach einem Streit 122
Gesegnete Ehe 124

Register 126
Danksagung und Bibliografie 128

HALLO, ICH BIN KIERA

> Seit ich ein kleines Mädchen war, hat mich die heilende und inspirierende Kraft der Natur zutiefst fasziniert. In meiner Kindheit habe ich die Sommer damit verbracht, die kanadische Wildnis im Norden Ontarios zu erkunden, woher meine Familie stammt. Daraus entstand mein fester Glaube, dass ich in schweren Zeiten immer auf die heilende Kraft der Natur vertrauen konnte, um mich wieder mit meinem höheren Selbst zu verbinden.

Das ist vielleicht einer der Gründe, warum ich als Erwachsene eine Karriere im Bereich der ganzheitlichen Gesundheit eingeschlagen habe. Das führte dazu, dass ich meine eigene Handelsmarke namens Little Box of Rocks ins Leben rief, unter der ich Heilsteine-Geschenksets, Kräuterbündel und andere Artikel dieser Art anbiete. Manche wundert es, dass ich mich, obwohl meine Produkte und Ratschläge in verschiedenen großen Zeitschriften, wie der *Vogue, Huffington Post, People* und *Oprah Magazine* präsentiert wurden, in keinster Weise als spirituellen Guru betrachte. Ich bin eher eine ganz normale Person – eine Unternehmerin und gut ausgelastete Mutter von drei Kindern –, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, mit dem Mythos aufzuräumen, dass bedeutsame spirituelle Praktiken und Rituale nur für die »Experten« dieser Welt reserviert sein sollten.

Ich selbst war sicherlich keine Expertin, als ich das erste Mal auf den Brauch der energetischen Reinigung stieß. Ironischerweise hatte ich meine erste Begegnung mit dieser Heilmethode, nachdem ich meine erste Absage von einem bekannten Buchverlag erhalten hatte. Mein Leben lang hatte ich davon geträumt, ein Buch zu veröffentlichen, und als ich die Absage las, war ich am Boden zerstört. Mit Tränen in den Augen rief ich eine gute Freundin an, die sofort vorbeikam, um mit einem Bündel Weißen Salbei mein Zuhause zu reinigen. Nach dem Besuch fühlte ich mich besser und war fasziniert von diesem scheinbar komplexen Ritual. Doch schon bald lernte ich, dass es sich bei dieser unglaublich wirksamen Methode um ein total einfaches Mittel handelt, das wir alle einsetzen können – und ich finde es ausgesprochen amüsant, Ihnen diese Anekdote in meinem inzwischen zweiten Buch erzählen zu können!

Ich glaube fest daran, dass in uns allen genügend göttliche Weisheit und Kraft steckt, um das Leben zu führen, das wir uns erträumen. Es ist mir eine große Ehre, Sie auf Ihrem Weg zu unterstützen, selbst ein »Experte« für diese wundervolle Heilmethode zu werden.

DIE REINIGENDE KRAFT DES RÄUCHERNS

Schon seit Jahrtausenden wird auf der ganzen Welt der wohlriechende Rauch von getrockneten Pflanzen bei religiösen und medizinischen Zeremonien eingesetzt. Im antiken Griechenland wurden Kräuter und Harze von Priestern verbrannt, um die Kranken zu heilen, während buddhistische Mönche Räucherwerk zur Unterstützung bei der Meditation einsetzten. In den bäuerlichen Kulturen Europas hatte die Anwendung vor allem praktische Gründe, sollte sie doch das Vieh von Parasiten und Schädlingen reinigen und in Krankenhäusern die Ansteckungsgefahr eindämmen.

Die Verwendung von Rauch zur spirituellen Reinigung ist wahrscheinlich am besten als Teil von Reinigungsritualen indigener Kulturen auf dem nordamerikanischen Kontinent bekannt. Bei diesem heiligen Brauch wird der Rauch von Mariengras, Tabak, Zeder oder Weißem Salbei eingesetzt, um jemanden oder etwas von negativen Gedanken, Energien oder Geistern zu befreien. Zwar können die dabei verwendeten Gegenstände und Pflanzen von Stamm zu Stamm stark variieren, ihnen allen ist jedoch gemein, dass sie diesen Brauch als einen Weg betrachten, um sich zwischen der physischen und der spirituellen Ebene zu bewegen.

Die heutigen spirituellen Praktiken sind inspiriert von dieser auf der ganzen Welt anzutreffenden Tradition. Räucherwerk wird zunehmend beliebter und findet sich mittlerweile nicht nur im Sortiment von Esoterikläden, sondern auch in Supermärkten. Heutzutage ist es nichts Ungewöhnliches mehr, dass Leute mit dem Rauch eines Kräuterbündels ihr neues Zuhause reinigen oder damit einfach ihre spirituelle Verbundenheit fördern. Da das Konzept der energetischen Reinigung inzwischen besser verstanden wird, erkennen die Menschen mehr und mehr die Vorteile, die ihnen diese Heilmethode im Alltag bringt.

Fallbeispiel 1: Ein goldenes Händchen

Kim aus Illinois hat uns vor Kurzem über unseren Onlineshop angeschrieben. Sie erzählte uns, welche Probleme sie hatte, ihr Haus zu verkaufen. Nachdem sie es schon mehrere Monate erfolglos angeboten hatte, folgte sie dem Rat eines Immobilienmaklers und renovierte es von Grund auf. Als sie ihr Haus immer noch nicht verkauft hatte, entschied sie sich widerwillig mit dem Preis nach unten zu gehen, da sie befürchtete, dadurch auf den Investitionen, die sie die Renovierung gekostet hatte, sitzen zu bleiben. Im Laufe der nächsten Monate erhielt sie eine Handvoll Angebote für das Haus, aus denen aber leider nichts wurde.

Schließlich erwarb sie auf Anraten eines Freundes ein Bündel Weißen Salbei über unseren Shop. Sie wusste, sie musste die Art, wie sie ihr Haus wahrnahm, grundlegend ändern: Statt mit Angst und Verlust musste sie es mit Fülle assoziieren. Als sie das Räucherset erhielt, entschied sie sich, ihrem Haus damit das »gewisse Etwas« zu verleihen. Sie ging durch das Haus und fächelte den Rauch des Weißen Salbeis in alle Richtungen. Jedes Mal, wenn sie einen Raum betrat, stellte sie sich vor, wie sich die Wände in reines Gold verwandelten. Als sie damit fertig war, bat sie die höhere Kraft in ihr, den perfekten Anwärter zu ihrem Haus zu führen.

In der folgenden Woche erhielt sie nicht nur ein, sondern gleich zwei Angebote von zwei verschiedenen Paaren, die sich in das Haus verliebt hatten. Sie verkaufte ihr Heim 20.000 Dollar über dem Verkaufspreis, was genau der Summe entsprach, die sie ursprünglich verlangt hatte. Als sie herausfand, dass die neuen Bewohner ein bekanntes Schmuckgeschäft besaßen, konnte sie über ihr »goldenes Händchen« nur staunen.

Fallbeispiel 2: Die Liebe ist ein seltsames Spiel

Nachdem sie einen Rückschlag nach dem anderen erlitten hatte, musste ich bei den Geschichten meiner Freundin Myra über ihre schrecklichen Erlebnisse mit Männern häufig Tränen lachen. Eines Tages, nachdem sie mich mit einem weiteren Reinfall bestens unterhalten hatte, legte ich ihr nahe, dass sie wirklich damit aufhören musste, ihre schlimmen Dating-Geschichten zu erzählen, auch wenn es sich dabei um köstliche Anekdoten handelte. Ich erklärte ihr, wie ihr Unterbewusstsein automatisch das anzieht, was ihm am häufigsten erzählt wird. Ich schlug ihr vor, stattdessen das zu beschreiben, was sie sich bei einem idealen Partner wünschte. Obendrein schaute ich ein paar Tage später mit einem Bündel Weißen Salbei, der mit Rosenblättern und Hibiskus umwickelt war, bei Myra vorbei. Ich wies sie an, ihre Augen zu schließen und sich den Mann ihrer Träume vorzustellen. Als das Ritual zu Ende war, stimmte sie zu, sich dieses Bild jede Nacht vorm Schlafengehen ins Gedächtnis zu rufen.

»Nun, dein Reinigungsritual muss auf alle Fälle was bewirkt haben«, sagte sie mir ein paar Tage später. »Alles läuft schief!« Sie erzählte mir, dass sie ihr Handy in die Badewanne fallen gelassen hatte und es nun kaputt sei. Am nächsten Morgen gab ihr Auto den Geist auf, und sie stand ohne Handy am Straßenrand da. Unaufhörlich erzählte sie von den unzähligen Missgeschicken, die ihr widerfahren waren, bis ich sie schließlich einbremste. Sie musste sich ihre Angewohnheit, sich ständig zu beschweren, auch in anderen Lebensbereichen abgewöhnen. Ich riet ihr, weiterhin fest darauf zu vertrauen, dass das von ihr gewünschte Ergebnis sich bald einstellen wird.

Zwei Wochen später holte Myra ihren Wagen zum zweiten Mal von der Werkstatt ab. Wie es der Zufall so wollte, traf sie dabei auf Jay, einen alten Freund aus der Oberschule, der nicht zögerte, sie auf einen Kaffee einzuladen. Dem gemeinsamen Kaffee folgten ein Abendessen und einige weitere Dates. Heute sind sie miteinander verlobt.

ÜBER DIESES BUCH

Entdecken Sie die alte Heilkunst der energetischen Reinigung. In diesem Buch werden Ihnen 30 spezielle Mischungen in Kombination mit Heilungsritualen vorgestellt, die Sie bei den verschiedensten Beschwerden und wichtigen Anlässen in Ihrem Leben anwenden können.

DIE GRUNDAUSRÜSTUNG

Um Ihre Reinigungsrituale zu entwerfen und auszuführen, benötigen Sie eine Handvoll Materialien. Ihre Ausrüstung kann im Laufe der Zeit ziemlich umfangreich werden und wirklich alles enthalten, was Sie inspiriert. Auf dieser Seite finden Sie eine Liste einiger grundlegender Gegenstände, mit denen Sie starten können.

Abalone-Muschelschale
Eine im Durchmesser 12-15 Zentimeter große Abalone-Muschelschale ist ein nützlicher Behälter, um lose Räuchermischungen zu räuchern, oder ein geeigneter Platz für Ihr angezündetes Kräuterbündel. In traditionellen indigenen Reinigungsritualen repräsentiert diese Muschel das Element Wasser.

Holzkohle und Kohleanzünder
Verwendeten Sie pole hellebige getrocknete Pflanze entfühle von Holzkohle und einem Anzünder aus Metall zu losem Räuchervorrat. Während manche Pflanzen zu schnell verglühen, sorgt die intensive Hitze der Kohle dafür, dass die meisten Zutaten lange genug entzündet bleiben.

Schmar
Schmäre gibt es in verschiedenstem Farben und Stärken. Achten Sie darauf, eine Schmar aus reiner Baumwolle zu wählen, die biologisch abbaubar ist und sich gut verbrennen lässt.

Federstab
Als ein Symbol für das Element Luft verwenden Sie einen großen Federstab zum tiergerechten Herstellung, um den Rauch Ihrer Mischung über Objekte und in Räumen zu verteilen. Zwar können Sie sich einen Standard-Federstab zulüfter oder bei Ihrem ortsansässiger Zoorestfiladen kaufen, Sie können sich aber auch ganz einfach selbst Ihren Stab aus gefundenen Federn aller Sorten machen.

Sprühflasche
Verwenden Sie am besten eine Sprühflasche für 50 oder 100 ml, die Sie in jedem Laden für Handwerksbedarf finden. Für Ihr persönliches Sprühelixier benutzen Sie gefiltertes Quellwasser, Hamamelismasser und Ihre bevorzugte Mischung aus ätherischen Ölen.

Pflanzen
Im Zentrum Ihrer Reinigungsrituale stehen die von Ihnen sorgfältig ausgewählten Pflanzen. Verwenden Sie getrocknete Blumen, Kräuter, Öle und Pulver zur Herstellung Ihrer aromatischen Mischung, die Ihnen für den jeweiligen Anlass dienen soll.

Stößel und Mörser
Ihrem Wirkung eignet sich besonders zur Herstellung von losem Räucherwerk. Mit einem Stößel und Mörser aus Natursteinen können Sie Ihre Pflanzen zu feinem Pulver zermalmen.

Streichhölzer
Entzünden Sie Ihre Räuchermischungen mit langen Streichhölzern – sie stehen für das Element Feuer –, die biologisch abbaubar und daher einfach zu entsorgen sind, nachdem sich Ihre Mischung in Asche verwandelt hat.

14 IHRE AUSRÜSTUNG ZUSAMMENSTELLEN

Lernen Sie das wichtigste Handwerkszeug und die Materialien kennen, die Sie benötigen, um Ihre Rituale vorzubereiten und auszuführen.

GESUNDHEIT & SICHERHEIT

- Lassen Sie nie eine angezündete Räuchermischung unbeaufsichtigt.
- Halten Sie sich immer in der Nähe einer Wasserquelle auf, für den Fall, dass Sie schnell eine Flamme löschen müssen.
- Vermeiden Sie es, Schnüre und Fäden aus synthetischem Material zu verbrennen.
- Verbrennen Sie Holzkohle immer in einer hitzebeständigen Schale aus Metall – niemals in einer Glas- oder Muschelschale.
- Bewahren Sie Ihre Materialien für die energetische Reinigung sicher vor Kindern und Babys auf.
- Sprechen Sie sich mit Ihrem Arzt ab, falls Sie irgendwelche gesundheitsbezogenen Fragen oder Bedenken haben.

Die positiven Eigenschaften jeder Pflanze werden angeführt

Eine kurze Beschreibung der Pflanze und ihrer heilenden Wirkung wird geliefert

Diese Empfehlungen zeigen Ihnen, womit Sie die Pflanze gut kombinieren können, um einfach Ihre eigene Mischung zu erstellen

ROSMARIN

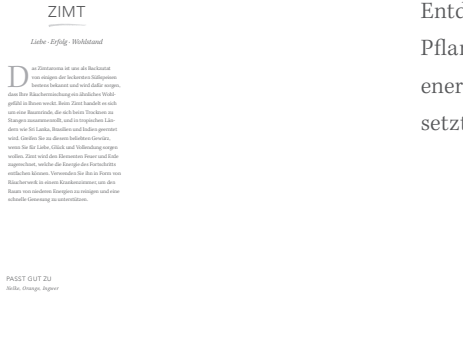
Fokussierung · Geistige Klarheit · Gesundheit

Wie bereits bekannt als Küchenkraut, wurde dieses immergrünen Strauch aus der Familie der Lippenblütler in alten Zeiten die Eigenschaft zugesprochen, das Gedächtnis zu stärken. Rosmarin wird mit Loyalität, Freundschaft und Erinnerung verbunden. Tatsächlich wurde er zu einem beliebten Symbol für Treue und als solches oft in einen Kranz geteilt, der von der Braut am Hochzeitstag getragen wurde. Als Bestandteil Ihrer Mischung vereint diese Pflanze sowohl die körperliche Gesundheit als auch die geistige Aufmerksamkeit zu fördern. Setzen Sie Rosmarin ein, wenn Sie Stress ausschütteln, Ihren Geist stärken oder einfach einen körperlichen Energieschub auslösen wollen.

PASST GUT ZU

Ingwer, Wacholder, Salbei

34 PFLANZEN ZUM RÄUCHERN



ZIMT

Liebe · Erfolg · Wohlstand

Das Zimtaroma ist uns als Backaromat von einigen der beliebtesten Süßspeisen bestens bekannt und wird dafür sorgen, dass Ihre Räucherreinigung ein ähnliches Wohlgefühl in Ihnen weckt. Beim Zimt handelt es sich um eine Baumrinde, die sich beim Trocknen zu Stangen zusammenrollt, und in tropischen Ländern wie Sri Lanka, Brasilien und Indien gesteckt wird. Gießen Sie zu diesem beliebten Gewürz, wenn Sie für Liebe, Glück und Wohlstand sorgen wollen. Zimt wird den Elementen Feuer und Erde zugeschrieben, welche die Energie des Fortschritts entfachen können. Verwenden Sie ihn in Form von Räucherwerk in einem Krankenzimmer, um den Raum von niederen Energien zu reinigen und eine schnelle Genesung zu unterstützen.

PASST GUT ZU

Anisöl, Orange, Ingwer

Entdecken Sie die 20 wichtigsten Pflanzen, die am häufigsten zur energetischen Reinigung eingesetzt werden.

Lernen Sie sich die passende Kräutermischung samt Ritual für Ihre persönlichen Bedürfnisse und Wünsche zurechtzulegen.

TROCKNEN & WICKELN

Zwar gibt es heute immer öfter vorgefertigte Kräuterbündel, doch es kann viel mehr Freude und innere Erfüllung bereiten, sie selbst zu machen. Hier erhalten Sie eine genaue Anleitung, um Ihr eigenes Kräuterbündel zu trocknen und zu wickeln.

Trocknen

Die Pflanzen können entweder getrocknet werden, bevor Sie das Bündel wickeln oder danach. Dies sind die Punkte, die zu beachten sind, wenn Sie die Bestandteile vor dem Wickeln trocknen wollen.

1 | Beginnen Sie damit die Pflanzen zu einem Bündel zusammenzufügen. Falls Sie die Pflanzen selbst pflücken, achten Sie darauf, sie nahe am Boden abzuschneiden, damit ihr Stängel lang genug für's Wickeln ist.

2 | Verwenden Sie eine dünne Schnur oder einen Faden und ziehen Sie damit einen festen Knoten um das unterste Ende des Bündels. Lassen Sie von der Schnur 15-30 Zentimeter dran, um das Bündel aufhängen zu können.

3 | Hängen Sie Ihre Pflanzen kopfüber in einem trockenen, gut durchlüfteten Bereich ohne direkte Sonneneinstrahlung auf. Ein Gästezimmer oder Küchenschrank eignet sich gut. Das Trocknen dauert üblicherweise zwei bis drei Wochen. Getrocknete Pflanzen bewahren ihren Duft sowie ihre zwölf Monate lang.

52 RÄUCHERMISCHUNGEN UND RITUALE SELBER MACHEN

Wickeln

Kräuterbündel können auf die verschiedensten Weisen gewickelt werden – über Kreuz, spiralförmig oder einfach am unteren Ende zusammengebunden. Über Kreuz ist zwar ponimäßiger Einsatz, da dies jeder Mischung einen schönen letzten Schliff verleiht. Dies sind die Schritte zum perfekt über Kreuz gebundenen Kräuterbündel.

1 | Packen Sie die verschiedenen Elemente zu einem kompakten Bündel zusammen und halten Sie es am unteren Ende fest. Beginnen Sie damit, die Schnur mehrmals Mals um das unteren Ende zu wickeln.

2 | Wenn das Bündel unten fixiert ist, umwickeln Sie es nach oben hin über Kreuz mit der Schnur. Stellen die Pflanzen vor dem Wickeln noch nicht getrocknet worden sein, binden Sie sie extra fest zusammen, da die Pflanzen mit dem Trocknen zusammenschrumpfen.

3 | Wenn Sie das obere Ende des Bündels erreicht haben, wickeln Sie die Schnur wieder nach unten und folgen Sie dabei dem Muster. Sichern Sie das Garne am unteren Ende durch einen Knoten.

Die Überschrift stellt den Zweck eines jeden Rituals kurz dar

Eine Affirmation bietet Ihnen Worte der Inspiration

Die Vorzüge der Mischung werden aufgeführt

Einfache Zutatenlisten geben die benötigten Kräuter, Öle und Materialien an

Schritt-für-Schritt-Anleitung, wie das Ritual ausgeführt wird

VERGEBUNG

Alte Wunden heilen lassen · Kummer überwinden · Loslassen

Vergebung ist ein wichtiger Teil des Heilungsprozesses und unabdingbar, wenn wir uns im Leben weiterentwickeln wollen. Diese äußerste Mischung wurde zusammengestellt, um dabei zu helfen alte Wunden heilen zu lassen und Zorn in Liebe und Verständnis zu verwandeln.

MISCHUNG
- *Aufbewahrungsflasche*
- *Wacholder*
- *Rosmarin*
- *Lorbeerblätter*

MATERIAL
- *Feuerstelle*
- *Stift und Zettel*
- *Zeitungspapier*
- *Schnur*

Ritual

1 | Gehen Sie an einem ruhigen Tag zu einer Feuerstelle im Freien und machen Sie ein kleines Feuer.

2 | Atmen Sie ein paarmal tief durch, lassen Sie Ihren Geist zur Ruhe kommen und konzentrieren Sie sich dann auf das Thema, das Sie beschäftigt. Der erste Schritt beim Vergeben besteht darin, sich ganz ehrlich einzugestehen, wo man gerade steht. Denken Sie daran, wenn Sie nun auf einen Zettel unter der Überschrift «Was ist mir wert?» notieren, warum Sie so aufgebracht sind.

3 | Wenn Sie damit fertig sind, überlegen Sie einen Moment, auf welche Weise Ihnen Ihr Zorn und Schmerz geholfen hat. Haben sie Ihnen geholfen, die Schuld von Ihnen auf andere abzuwälzen? Haben sie Sie dazu abgehalten, etwas zu unternehmen, vor dem Sie Angst haben? Haben Sie sich dadurch stärker gefühlt? Unter Umstehenmmmmm ist richtig gut dazu, sich mit an das zu klammern, was uns auf ingendeine Weise hilft. Nehmen Sie sich etwas Zeit, sich einzugestehen, wie Ihnen Ihr andauernder Ärger geholfen hat, und notieren Sie das unter der Überschrift «Wie hat mir mein Schmerz geholfen?».

4 | Nachdem Sie sich eingestanden haben, wo Sie gerade stehen und warum Sie dort verweilen, besteht der nächste Schritt darin, Mitgefühl zu entwickeln. Falls es auch um einen Fall von Selbstvergebung handelt, versuchen Sie, Selbstmitgefühl aufzubauen. Falls Sie jemand anderen vergeben wollen, versuchen Sie, sich in die Person hineinzuversetzen und sich deren Schmerz vorzustellen. Wie wurde durch diese Situation auch die andere Person verletzt? Schreiben Sie dies unter der Überschrift «Wie wurden die anderen verletzt?» nieder.

5 | Stellen Sie schließlich die Frage «Wie will ich, dass mit dem Schmerz geschieht?» Nur wir selbst haben die Möglichkeit, etwas zu ändern, und loszulassen, was uns zurückgehalten hat. Entscheiden Sie sich jetzt, wenn auch Ihr Zorn und Ärger verwandelt zu sein, und schreiben Sie es nieder.

6 | Danach wickeln Sie den Zettel um Ihr Kräuterbündel und darüber noch eine weitere Lage Zeitungspapier. Bereitgen Sie allen mit einem Stück Schnur. Übergeben Sie das Bündel dem Feuer. Während Sie dabei zuschauen, wie es sich in den Flammen auflöst, sprechen Sie die Affirmation laut aus.

Heilen, segnen und schützen Sie verschiedene Aspekte Ihres Lebens mit diesen 30 maßgefertigten, wirkungsvollen Reinigungsritualen.

KAPITEL