

Susanne Berk
Einfach räuchern





КОША КОМПАКТ



Susanne Berk

Einfach räuchern

Anwendung, Wirkung
und Rituale



Inhalt

**Räuchern – eine Wohltat für die Menschheit
Wie wird geräuchert?**

7

12

Räucherrituale

18

- Loslassritual • Abendräucherung für einen tiefen, erholsamen Schlaf • Kontakt mit Engeln
- Kontakt mit Naturgeistern und Devas
- Verbindung zur eigenen Urkraft • Die Raunächte

Die wichtigsten Räucherstoffe und ihre Wirkungen

31

Räucherung zur Reinigung der Atmosphäre

32

Reinigungsritual für Haus und Hof

33

Reinigungsritual für Ihre Aura

35

- Asafoetida • Erdrauch • Eukalyptus • Neem
- Olibanum • Indischer Olibanum • Schwarzer Copal
- Sweetgrass • Weißer Salbei

Schutzräucherungen / Schutzritual

44

- Heiliges Basilikum/Tulsi • Beifuß • Bernstein
- Drachenblut • Eichenrinde • Opoponax • Thymian
- Wacholder • Zeder





Liebesräucherungen / Liebesritual

56

- Benzoe Sumatra • Damiana • Jasmin • Labdanum
- Myrte • Patchouli • Rosenblüten • Styrax • Tonkabohnen

Meditations- und Entspannungsräucherungen / Ritual für Meditationen

66

- Benzoe Siam • Dammar • Guggul
- Jatamansi/Indische Narde • Myrrhe • Palo Santo
- Sandarak • Sandelholz • Tolubalsam

Konzentrationsräucherungen / Ritual zur Stärkung der Konzentration

76

- Elemi • Galgant • Kalmus • Kampfer • Lemongrass
- Mastix • Nelke • Rosmarin • Vetivergras

Visionsräucherungen / Ritual zur Stärkung der Visionskraft

86

- Akashbeli • Alraune • Angelikawurzel • Breuzinho
- Eisenkraut • Himalaya-Rhododendron • Mistel
- Sal • Wahrsagersalbei

Agnihotra – ein vedisches Pyramidenfeuer Die Welt der Räucherstäbchen

98

101

Literatur

110



Pflanzen-

Pflanzendüfte

sind wie Musik

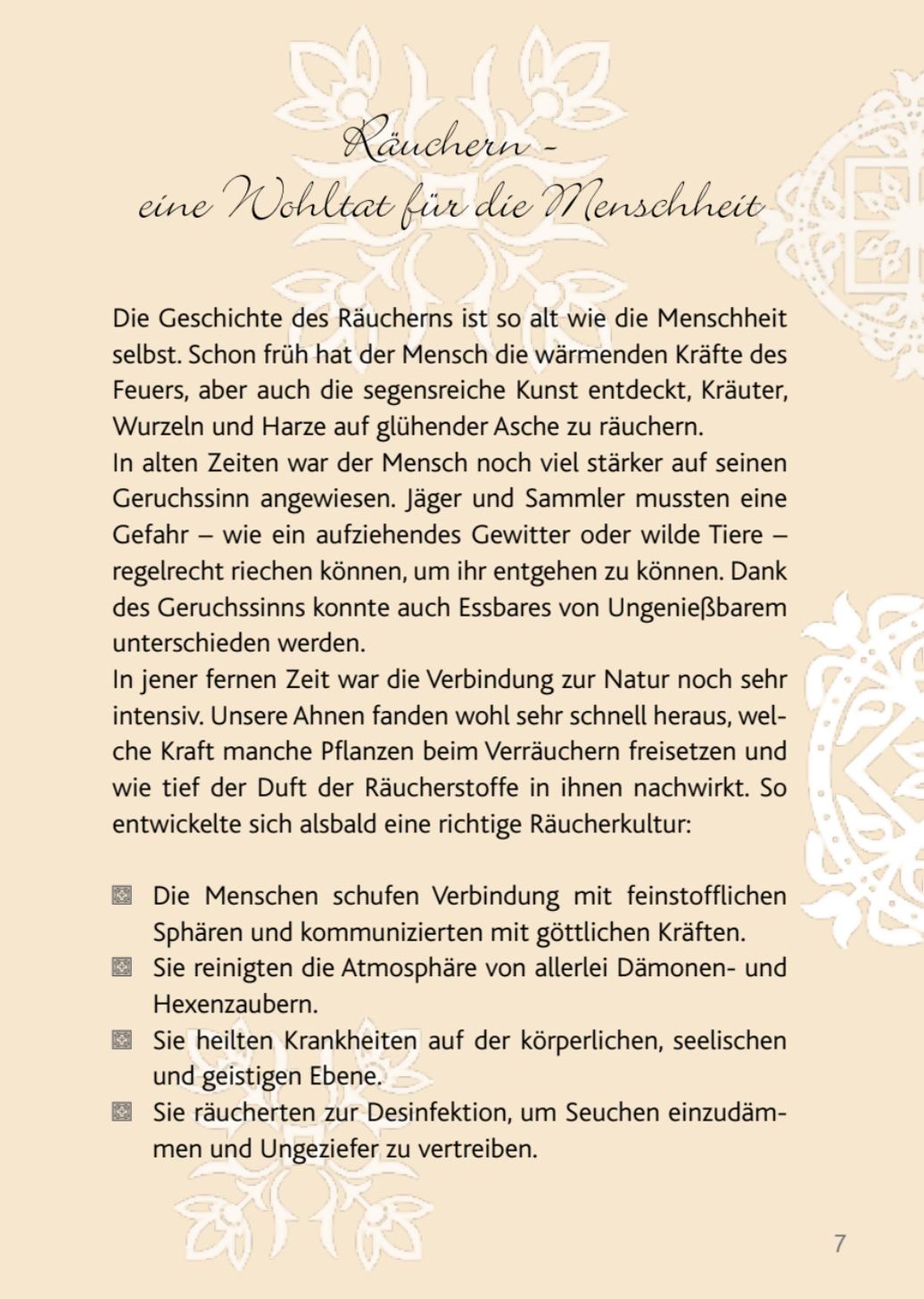
für unsere Sinne.

wie Musik

(Altpersisches Sprichwort)

für unsere

Sinne.



Räuchern - eine Wohltat für die Menschheit

Die Geschichte des Räucherns ist so alt wie die Menschheit selbst. Schon früh hat der Mensch die wärmenden Kräfte des Feuers, aber auch die segensreiche Kunst entdeckt, Kräuter, Wurzeln und Harze auf glühender Asche zu räuchern.

In alten Zeiten war der Mensch noch viel stärker auf seinen Geruchssinn angewiesen. Jäger und Sammler mussten eine Gefahr – wie ein aufziehendes Gewitter oder wilde Tiere – regelrecht riechen können, um ihr entgehen zu können. Dank des Geruchssinns konnte auch Essbares von Ungenießbarem unterschieden werden.

In jener fernen Zeit war die Verbindung zur Natur noch sehr intensiv. Unsere Ahnen fanden wohl sehr schnell heraus, welche Kraft manche Pflanzen beim Verräuchern freisetzen und wie tief der Duft der Räucherstoffe in ihnen nachwirkt. So entwickelte sich alsbald eine richtige Räucherkultur:

- Die Menschen schufen Verbindung mit feinstofflichen Sphären und kommunizierten mit göttlichen Kräften.
- Sie reinigten die Atmosphäre von allerlei Dämonen- und Hexenzaubern.
- Sie heilten Krankheiten auf der körperlichen, seelischen und geistigen Ebene.
- Sie räucherten zur Desinfektion, um Seuchen einzudämmen und Ungeziefer zu vertreiben.



Nach wie vor beeinflussen und lenken uns Düfte viel mehr, als wir es bewusst bemerken. Duft ist eng mit unserer Wahrnehmung und unserem Emotionalkörper verbunden.

Beim Räuchern geschieht allerdings noch viel mehr als nur die Betörung durch den sich entfaltenden Duft. Das Element Feuer wirkt hierbei – im Gegensatz zum Verdunsten – als Vermittler und Verwandler. Grobstoffliche Substanzen werden beim Räuchern umgewandelt in Rauch, der die Essenz auf eine feinstoffliche Ebene trägt. So entsteht eine Verbindung mit höheren und feineren Ebenen.

Die feinen Duftkomponenten, die in den Räucherstoffen eingeschlossen sind, werden frei und ziehen in einer Rauchwolke gen Himmel. Indem wir atmen, gelangen sie tief in uns hinein und berühren dort sowohl unseren Körper als auch unsere Seele und unseren Geist. Wir werden gleichsam emporgehoben in himmlische Gefilde – die Transformation beginnt.

Räuchern »macht« etwas mit uns. Diesen Zauber sollten wir wieder in unser Leben lassen! Unsere Seele liebt himmlische Düfte. Manche Kräuter und Harze haben die Kraft, uns aus seelischen Tiefs herauszuholen, seelische Schmerzen zu verarbeiten und loszulassen. Andere regen unsere Sinne, ja geradezu unsere Sinnlichkeit an.

Räuchern hilft unserem Geist, sich aus dem Alltagsgeschehen zu befreien. So kann er sich losgelöst mit höheren Dimensionen verbinden und die mystischen Welten dahinter erblicken. Die Probleme des Alltags rücken in die Ferne und wir erahnen den tieferen Sinn unseres Daseins.





Natürlich kann Räuchern auch bei körperlichen Beschwerden helfen. Man denke an die Inhalation von Kampfer, der – ob wir ihn mögen oder nicht – mit seiner Kraft Atemwege freimacht und manche Erkältung im Keim erstickt. Erwähnt sei noch Asafoetida, auch Teufelsdreck genannt: Kaum eine Nase empfindet seinen beißenden, bitteren Duft als angenehm, dennoch wird er seit Jahrhunderten medizinisch zur Nervenberuhigung und bei Völlegefühl eingesetzt; beim Räuchern entwickelt er sogar eine aphrodisierende Wirkung. Myrrhe und Nelke haben einen antiseptischen Effekt; Lemongrass wirkt nervenstärkend und antidepressiv; Himalaya-Rhododendron stärkt Herz und Kreislauf; Mastix und Olibanum haben desinfizierende und blutverdünnende Wirkung. Man könnte die Liste der heilsamen Pflanzenkräfte unendlich fortsetzen.

Einmal war ich mit dem Ethnopharmakologen Dr. Christian Rättsch in Nepal, um die dortigen Schamanen und Dhoopwalas (Kräuterkundler) zu besuchen und an ihrem Wissen teilzuhaben. Wir sammelten jede Menge verschiedener Räucherstoffe bei den Dhoopwalas, viele davon waren bereits nach alten Rezepten gemischt. Ziemlich erschöpft nach einem langen, anstrengenden Tag trugen wir all unsere Schätze zur Loggia des Hotels und konnten es trotz unseres Energiedefizits nicht lassen, gleich in die Welt des Duftes einzutauchen. So baten wir um eine große Schale, gefüllt mit heißer Kohle, und setzten uns auf den Boden der großen Terrasse. Um die Wirkung besser erspüren zu können, waren wir alles andere als sparsam mit den Räucherstoffen. Großzügig warfen wir sie aus voller Hand auf die dampfende Kohle und steckten



unsere Köpfe über den Räuchertopf mitten in die dicken, duftenden Rauchschwaden. Ich fühlte, wie meine Energie mehr und mehr anstieg. Die Pflanzen des Himalayas übertrugen ihre Botschaften; sie fegten körperliche Defizite einfach weg und füllten uns mit neuer Kraft und Zentriertheit. Wir wurden so energiegeladen, dass wir trotz der vorgeschrittenen Stunde alle mitgebrachten Räucherstoffe ausprobierten.

Ein anderes Mal waren wir bei Schamanen in den Bergen Nepals: Sie sammeln ihre Räucherstoffe selbst und beachten dabei ganz natürlich den Kreislauf der Natur, zum Beispiel indem sie manche Räucherstoffe nur bei Vollmond holen. Der zunehmende Mond zieht die Kräfte der Pflanzen von den Wurzeln hoch hinauf in die Pflanze; der Höhepunkt der Wirkkraft ist bei Vollmond, dann ziehen sich die Kräfte bis Neumond allmählich in die Wurzeln zurück. Jede Pflanze hat ihre beste Pflückzeit – eine Zeit, in der sie gerne einiges an Blattwerk, Harz oder Wurzeln abgibt.

Die Schamanen Nepals nehmen ihre Berufung und Ausbildung sehr ernst und widmen ihr Dasein hauptsächlich der Auflösung von Krankheiten.

Wir hatten das Glück, bei einer schamanischen Trancereise dabei sein zu dürfen. Außer uns waren Menschen mit allerlei Krankheiten zugegen. Mit Glocken, umgebundenen Rasseln und Trommeln wurde die Sitzung eingeleitet, Räucherwerk wurde entzündet. Die nepalesischen Schamanen benutzen vorwiegend Salharz, Himalaya-Zeder, Himalaya-Rhododendron und Tulsi als Reisemittel. Tanzend wurden Trommeln und Rasseln in alle vier Himmelsrichtungen und drei Welten –





Unterwelt (unteres Astralreich), Mittelwelt (aktives Astralreich) und Oberwelt (himmlische Gefilde) – geschlagen und dabei das Räucherwerk eingeatmet. Ich spürte, wie allmählich ein Trancezustand einsetzte. Die Reise ging in die Unterwelt, wobei der ohrenbetäubende Lärm die Dämonen fernhalten und die dichten Duftwolken des Räucherwerks uns schützen und begleiten sollten. Durch die Tür zur Unterwelt ging ich jedoch geistig nicht mit, denn bisher war ich es nur gewohnt, mich bewusst mit Oberwelten zu verbinden. Die Schamanen erklärten später, es sei ihre Aufgabe, hauptsächlich in die Unterwelten zu reisen, weil sich dort die Krankheitsdämonen aufhalten, deren Verbindung zum Menschen sie trennen und auflösen müssen.

Dieser Besuch hat mir aufs Neue gezeigt, wie spannend, erlebnisreich und visionär ein Leben sein kann, wenn man sich nicht selbst beschränkt und offen für diese Anderswelten bleibt, für diese für unsere menschlichen Augen unsichtbaren Energien und Dimensionen.





Wie wird geräuchert?

Um Räuchern in der Tiefe erfassen zu können, sollten Sie sich etwas Zeit nehmen. Sammeln Sie alles Zubehör zusammen (siehe die folgenden drei Unterkapitel). Entzünden Sie die Kohle und stimmen Sie sich auf das Räucherwerk ein. Jeder Räucherstoff trägt seine eigene Botschaft in sich. Seinen Ursprung hat er vielleicht in einem fernen Land; der tiefere Sinn seines Daseins liegt noch im Verborgenen. Dann lassen Sie den Räucherstoff verglimmen. Seine Kraft und Energie setzen sich sofort in einer dichten Rauchwolke frei, die Sie vollständig einhüllt. Lassen Sie es zu, atmen Sie den Duft tief ein, dann wird er Ihnen seine Botschaft mitteilen. Ein Räucherstoff aus dem Himalaya kann Ihnen zum Beispiel viel von der Erhabenheit und der tiefen Ruhe des Himalayas erzählen. Es ist seine Heimat; der Baum oder der Strauch, dem er entnommen wurde, existiert vermutlich immer noch, und auf einer tieferen Ebene hat seine Verbundenheit mit seiner Stamm-pflanze nie aufgehört. Die hohe Energie des Himalayas, die durch seine geografische Höhe, aber auch durch die vielen Klöster und die seit Urzeiten tief in sich gehenden und meditierenden Heiligen entstanden ist, hat die dortige Atmosphäre durchdrungen. Alles, was an dieser Atmosphäre teilhat, wird gleichsam mit ihr emporgehoben.

Wie bei einem Menschen jede einzelne Zelle die Information für den gesamten Menschen in sich birgt, trägt also auch der Räucherstoff die komplette Information seiner Stamm-pflan-

ze in sich. Wenn Sie sich in tiefer Ruhe auf die Räucherstoffe einlassen, können Sie eine Reise durch viele mystische Orte der Erde machen.

Ob es sich nun um Räucherstoffe des alten Inkareiches, des spirituellen Indiens, um alte germanische Pflanzen oder um den Zauber Arabiens handelt – die Botschaft des Duftes wird uns mit seinem Herkunftsland verbinden.

Von diesem Zauber abgesehen, ist natürlich jeder Räucherstoff auch durch seine individuellen Kräfte geprägt. Einer ist mehr erdend, während ein anderer vielleicht hoch hinauf in himmlische Gefilde führt. Manche zeichnen sich eher durch reinigende oder schützende Komponenten aus, während andere wiederum besänftigen, beruhigen und unsere Herzen öffnen.

Wie ein Räucherstoff auf Sie persönlich wirkt, können nur Sie selbst herausfinden. Lassen Sie sich tief auf den Duft ein und spüren Sie in sich selbst, was er bei Ihnen auslöst. Fühlen Sie sich entspannt? Haben Sie das Gefühl, dass sich etwas in Ihnen klärt? Fühlen Sie vielleicht zu viel Energie oder kommen plötzlich hohe, erhabene Gedanken?

Manchmal ist es von Vorteil, erst zu erspüren, was die Räucherstoffe auslösen, bevor man nachliest, wie andere ihre gängige Wirkung beschrieben haben oder wie ein Räucherstoff traditionell eingesetzt wurde.