

Kleine Räucherkunde zum Kennenlernen



Seit dem die Menschen Feuer machen können (etwa seit 40.000 Jahren), ist die wohltuende Wirkung vor allem der ausgestrahlten Wärme- später aber auch der Dämpfe der verschiedenen verbrannten Hölzer. Die bekannteste Methode des Räucherns ist das Anzünden von Räucherstäbchen. Einfacher geht es mit getrockneten Kräutern aus dem eigenen Garten oder Balkon.

Räucherrituale: Warum räuchern?

Räuchern ist in jedem Fall Nahrung für die Seele und stärkt das Gemüt. Eine Räucherung kann aus ‚Spaß an den Düften und dem Feuer machen‘, aber auch bewusst im Rahmen eines Rituals durchführen werden. Bei letzterem ist die entspannende, zentrierende Wirkung jedoch wesentlich stärker. Wie auch immer das ‚Ritual‘ aussieht: Hierbei gibt es keine Richtlinien. Es ist erlaubt, was gefällt. Wenn das Räuchern im herbstlichen Rahmen eines geselligen Zusammenseins im Garten beim Stockbrot backen und singen sein soll, ist dies genauso Entspannung, wie räuchern im stillen Kämmerlein beim inneren Gespräch, Meditation oder beten; je nach dem, was man auf der Seele trägt.

Räucherkräuter

Salbei

Der Salbei hat eine reinigende, klärende Wirkung. Er wird zum Vertreiben negativer Energien verwandt, somit zum Reinigen von Räumen nach anstrengenden Gästen. Man kann ihn natürlich auch verräuchern, weil man ihn gerne riecht...

Beifuß

Beim Verräuchern von Beifuß wird Körper und Geist gereinigt. Ebenfalls soll er zur Problemlösung und Entscheidungsfindung beitragen. Beifußkraut wird in der Naturheilkunde in Form von Moxa (- Kegeln, oder -Zigarren) verwandt und findet in der TCM und der Geburtsvorbereitung seine Anwendung. Hebammen verwenden Beifuß zur Anregung bestimmter Akupressurpunkte, damit die ‚Kleinen‘ sich im Mutterleib dann doch noch in Geburtsposition drehen...

Melisse

Melisse stärkt verräuchert die Abwehrkräfte, gibt neuen Mut und erfrischt den Geist. Als Tee bereitet, erfrischt sie und gibt neue Kraft.

Pfefferminze

Minze sollte in frischer Form verräuchert werden. Ihr Duft ist so intensiver und klärt den Geist. Sie beruhigt das Nervensystem und lässt sich zum Klären von Räumen verwenden. Für die spirituellen unter uns: Minze verräuchert eignet sich zur Begleitung von Chakrenreinigungen.

Lorbeer

Verräucherter Lorbeer fördert die Konzentration und fördert uns, unser Leistungspotential auszunutzen. Natürlich passt es herrlich zu Herbstgerichten, so z. B. Kesselgulasch über offenem Feuer.

Fazit: Dies sind nur ganz grundlegende Anregungen zum Thema ‚Räuchern‘, die Sie animieren sollen, ruhig einmal wieder den Blick nach innen zu richten gerade, wenn es ‚im Außen‘ tobt. Wer tiefer in die Materien eintauchen möchte, der sei auf vielfältige Literatur im Handel verwiesen. Wie für Sie das Räuchern zu einem ‚Ritual‘ wird ist unerheblich. Setzen Sie für sich das um, was für Sie stimmig ist. In jeder Hinsicht ist es ein wohltuendes Erlebnis. Feiern Sie den Herbst mit Licht und Gerüchen!

Diana Spille-Lüers
Heilpraktikerin

Elmeloher Weg 23a
27753 Delmenhorst
04221 - 123 44 26

www.althea-praxis.de