

REISE ZU DIR SELBST

Jede Räucherung öffnet die Tore für innere Erfahrungen. Es ist unnötig, sie mit halluzinogenen Pflanzen aufzureißen. Schließe bei jeder Räucherung die Augen, richte die Aufmerksamkeit auf den Punkt zwischen deinen Augenbrauen (dort befindet sich das dritte Auge), und stelle dir vor, wie sich eine Tür öffnet und deine Reise nach innen beginnt!

Kelten und Germanen: Rhythmus des Lebens

Die ersten Nordeuropäer beobachteten den Lauf von Sonne und Mond bei Externsteinen und Felsheiligtümern, errichteten als Erste Kalender-Steinkreise, und Dolmenreihen, und Kult- und Opferstätten entstanden – überall dort ging Rauch auf. Pflanzen wurden nicht als bloße Träger von Wirkstoffen gesehen, sondern galten als beseelte Wesen mit heilenden und heiligen Kräften. Alles in der Natur war von Elementarwesen belebt: die Bäume und Blumen von Elfen und Gnomen, die Steine und Berge von Zwergen und Riesen, die Gewässer von Nixen und Wassermännern, die Luft von Sylphen, das Feuer von Drachen und Salamandern. Druiden waren die alten Weisen, denen wir unsere traditionellen Feste zu Ehren von Sonne, Mond und Erde verdanken. Als heilige Pflanzen galten die Mistel und die Eiche, beliebt waren auch Alantwurzel, Beifuß- und Johanniskraut.

NUTZE DIE KRAFT DER BÄUME

Nimm Platz bei einer Eiche oder unter einem Baum mit einer Mistel. Räuchere getrocknete Eichenrinde oder die Blätter der Mistel, und tauche in die Welt der Druiden ein. Vielleicht begegnet dir eines der Elementarwesen, versteckt in einer knorrigen Wurzel, in den vorüberziehenden Wolken oder in den Wellen eines Baches.

Hochkulturen: Tempelbauer für die Götter

War es vielleicht sogar der balsamische Duft heiliger Hölzer und Harze, der den Geist des Menschen für Schrift, Städtebau, Politik, Handel, Kunst, Wissenschaft, Kultur und Religion öffnete? Die größten Tempel der Menschheit wurden seit ca. 4000 v. Chr. dort gebaut, wo auch die wertvollsten Duftstoffe der Welt herkommen. Die Räucherstoffe der Hochkulturen wurden meist zu kostbaren Mischungen, wie zum ägyptischen Kyphi, verarbeitet und in großen Mengen den Göttern geopfert. Die kostbaren Mischungen dienten der Erbauung der Priester und Pharaonen – die kraftvollen Harze der Gesunderhaltung, Beruhigung und dem Erstarcken des Volkes. Weihrauch ist der Sammelbegriff für die Harze tropischer und subtropischer Balsambaumgewächse (*Burseraceae*). Der klebrige Saft wurde und wird durch das Einritzen der kostbaren Bäume gewonnen. Den uns vertrauten

Weihrauchgeruch liefert der Weihrauchstrauch (*Boswellia sacra*) aus den kargen Gebieten Afrikas, Arabiens und Indiens.

Einige der bekanntesten Räucherstoffe der Tempelbauer:

Ägypten – Welt der Pharaonen:

Weihrauch, Myrrhe, Opoponax

Mesopotamien – versunkener Garten Eden:

Zeder, Zistrose, Galbanum

Arabien – Zauber des Orients:

Weihrauch, Myrrhe, Rose, Styrax

Indien – Paradies der Gewürze:

Sandelholz, Dammarharz, Zimt, Nelke

Südamerika – Inkas, Mayas und Azteken:

Copalharz, Palo Santo, Tonkabohne, Eukalyptus

BAU DIR EINEN TEMPEL

SEELEN
FUNKE

Wähle einen Duft der Tempelbauer einer Kultur, die dich besonders anzieht. Räuchere ihn in Stille während eines Gebetes oder einer Meditation. Genieße die heilige, heilsame Zeit, und mache damit einen Stuhl, eine schöne Ecke, einen Meditationsplatz in deinem Zuhause zu deinem persönlichen Tempel.



Kultur des Ostens: Weg des Duftes

Weit im Osten gelegen blieb Japan für uns lange Zeit unentdeckt und somit auch seine Räuchertradition. Erst etwa Mitte des 6. Jahrhunderts kam das Räuchern von China nach Japan, und im japanischen Zen-Buddhismus entwickelte sich die wohl detailreichste und feinste Art des Räucherns: die Kunst des sogenannten »Koh-Doh« (»der Weg des Duftes«), bei dem man sich über den Geruchssinn bewusst und meditativ ins Hier und Jetzt versenkt.

Japanische Räucherstoffe: Sandelholz, Elemi, Jasmin

SPIEL MIT DEM RAUCH

SEELEN
FUNKE

Nimm dir Zeit für ein kreatives Duftspiel nach japanischer Art: Reiche einen Räucherduft in eine Runde aus Familienmitgliedern oder Freunden. Ein Spieler beginnt eine Geschichte mit einem bildreichen Satz, zu dem ihn der Duft inspiriert. Der nächste setzt die Geschichte fort, und so geht es weiter und weiter ...

Bedrohte Kulturen in West und Ost

Viele Völker pflegten ihre eigenen Bräuche in farbenfrohen Zeremonien und mit uralten Räuchertraditionen, wie zum Beispiel die Ureinwohner Nordamerikas oder die Bergvölker des Himalaja.

Native Americans

Die Indianer Nordamerikas lebten (und leben) in tiefer Achtsamkeit mit der Natur. Sie sprechen mit den Geistern ihrer Ahnen, der Tiere und der Pflanzen, sind verbunden mit Mutter Erde und dem göttlichen Spirit. Räuchern ist wichtiger Teil ihrer Tradition und wird bei Friedenszeremonien («Friedenspfeife»), bei der Visionsuche und Krafttier-Reisen, zur Vorbereitung auf die Jagd oder den Kampf, bei reinigenden Schwitzhütten- und Heilzeremonien und Lebensfesten eingesetzt.

Düfte der Native Americans: Weißer Salbei (Smudge Sticks – Räucherbündel), Wacholder, Beifuß, Tabak

(BE)SUCHE DEIN KRAFTTIER

SEELEN
FUNKE

Räuchere an einem kraftvollen Platz in der Natur mit einem Smudge Stick aus Salbei oder Beifuß. Schließe die Augen, und öffne dich im Inneren dafür, dass sich dein Krafttier zeigt. Es kann dir in einer Vision oder auch im Außen begegnen. Klein oder groß – Krafttiere stehen für Emotionen, Antriebskraft, zu entwickelnde Charakterstärken oder für seelisches Potenzial.

Tibet und Nepal

Am Dach der Welt zu überleben funktioniert nur mit größter Ausdauer, im Zusammenhalt der Familie und