



*Wer ist Sie,
die da aus der Steppe heraufsteigt
in Säulen von Rauch
umwölkt von
Myrrhe und Weihrauch
von allen Wohlgerüchen der Händler?
Hohelied der Liebe*

Vom Räuchern

Wozu? Räuchern hilft sich von belastenden Tagesenergien zu reinigen, sich auf sich selbst einzustimmen, zur Ruhe zu kommen, das Leben zu feiern außerdem trainiert es unseren Geruchssinn und macht Freude. Ohne das bewußte Erleben unserer Sinne verkümmern wir.

Wann? Jeder Zeitpunkt ist richtig, der Morgen hat eine andere Tagesqualität als der Abend.

Dauer? ungefähr eine halbe Stunde

Was braucht man dazu? ein feuerfestes Gefäß aus Ton oder Metall, schön ist eine handgetöpferte Schale aus Ton, eine hitzebeständige Unterlage für die Schale, sie wird sehr heiß; Kräuter, z.B. Salbei oder eine Kräutermischung, Harze wie Weihrauch oder andere Harze z.B. von der Kiefer, Sand für die Schale, Räucherkohle, Streichhölzer, eine Kerze oder ein Teelicht, hilfreich ist eine Pinzette zum halten der Räucherkohle und ein kleiner Löffel aus Metall, evtl. eine Feder zum fächeln

Nehmen Sie sich etwas Zeit und schaffen Sie sich einen Ort um für sich zu sein oder auch zusammen mit anderen Menschen.

Nun stellen Sie die Schale auf die hitzebeständige Unterlage, legen die Dinge vor sich aus und zünden die Kerze an. Den Sand geben Sie in die Schale, der nimmt die Hitze der Kohle auf. Die Räucherkohle entzünden Sie an der Kerze, bis sichtbar ist, dass die Kohle anfängt zu glühen. Es gibt Kohle, die schneller durchbrennt, die knistert laut, und Kohle, die ein bißchen mehr Zeit braucht. Es geht mit beiden. Die Kohle stellen Sie nun senkrecht auf den Sand und warten ab. Ein bißchen pusten oder Sie fächeln mit Ihrer Hand oder der Feder ein wenig die Luft, dann glüht die Kohle gut durch.

Erst wenn die Kohle vollständig durchgeglüht ist, sie sieht dann aschig aus, legen Sie die Kohle waagrecht auf den Sand. Hier ist die Pinzette hilfreich. Es empfiehlt sich, auf die Kohle einen halben Teelöffel voll Sand zu streuen, das nimmt die Hitze etwas weg. Nun geben Sie etwas von Ihrem Räucherwerk auf die Kohle. Weihrauch und andere Harze, aber auch viele der Kräuter verbrennen sonst zu schnell. Wenn die Räucherware anfängt verbrannt zu riechen, streifen Sie sie mit dem Teelöffel von der Kohle in den Sand und legen neu nach. Weniger ist mehr. Lieber öfter nachlegen.

Nach dem Räuchern: Die Schale mit der Kohle kühlt am besten im Freien ab. Bitte die Schale nicht unter Wasser abkühlen, sie würde springen.

Wenn Sie möchten können Sie auch während des Räucherns meditieren:

Wir Menschen räuchern seitdem wir das Feuer kennen. In allen Kulturen weltweit wird geräuchert, so auch im Christentum. Mit dieser ursprünglichen Handlung erschließen wir uns die alte Weisheit von der Verbindung von Mensch, Pflanze und der Kraft, die uns trägt neu.

Ruach

"Von Anfang an war sie da, schöpferisch, schwebend... "Die Erde war noch wüst und leer, Finsternis lag über der Tiefe. Und nur die Ruach Gottes schwebte über den Wassern ..." Die Ruach, die Geistin Gottes, weiblich in der Hebräischen Ur-Sprache, Windhauch, Atem Gottes, sein weibliches Selbst ...

Zitat aus einer Predigt zur Heiligen Geistin von Gabriele Lang-Czedik, ev. Pfarrerin aus Wien

Ich wünsche Ihnen von Herzen Freude!

Jutta Römermann

*KlangGarten amMoore Klangmassage und ein wenig mehr 27308 Holtum-Geest - Kirchlinteln
04230 942266 j.roemermann@ammoore.de www.ammoore.de*