

Räuchern als Ritual der Reinigung im Rahmen des Frühjahrsputzes

Viele von uns kennen die Tradition und die Methoden des Räucherns zur Reinigung, zur Harmonisierung und zum Neubeginn nach der dunklen Zeit des Winters. Dicke Luft wird in gute Energie verwandelt. Zum Ausräuchern der Wohnung und des Hauses eignet sich die Verwendung von Räucherkohle am besten. Man sollte sich gerade im Frühjahr Zeit nehmen, um Störendes zu erkennen und um Unruhe zu beseitigen. Im Rahmen des Frühjahrsputzes, bei dem man sich von Gewohntem entledigt, kommt man in allerlei Konflikte mit sich selber. Soll man Bewährtes einfach aufgeben? Für was soll Platz gemacht werden? Ist das zu erwartende Neue dann wirklich auch besser? Loslassen kann Platz für meine Ideen und Ziele schaffen, die ich in nächster Zeit verwirklichen will. Es kann der Beginn zum Führen einer sogenannten Positivistin sein: ich freue mich auf alles was da kommt, ich möchte mich um meine Gesundheit kümmern, meine Gedanken können Berge in mir versetzen und Hindernisse problemlos beseitigen, ich will und kann der Zukunft zuversichtlich ins Auge sehen, ich möchte mich um mein näheres Umfeld kümmern und dabei vor allem auf mich selber nicht vergessen, ich bin grossartig mit allem was ich habe und was ich bin, ich bin einzigartig und deshalb liebenswert.

Mit einer Ausräucherung kann man dem Negativen die Wichtigkeit nehmen und man kann unbeschwert das Augenmerk auf das Gute im Leben richten. Wichtig ist damit zu beginnen, es zu tun und nicht nur daran zu denken.



Frage: Wie wird es gemacht?

1. Die angezündete Räucherkohle wird idealerweise in eine mit Sand gefüllte Räucherschale gelegt. Sand dient dazu, die Hitze in der Schale zu halten und gleichmässig zu verteilen.
2. Jetzt soll gewartet werden, bis sich eine dünne Ascheschicht auf der Räucherkohle gebildet hat. Das kann 10 bis 15 Minuten dauern. Nur so kann sich die Wirkung und der Duft der Räuchermischung mit den Harzen bestmöglich entfalten.
3. Zur reinigenden Räucherung sollen Türen und Fenster ins Freie

Entsprechende themenbezogene Zusendungen und Fragen können so wie bisher in bewährter Weise direkt an meine E-Mailadresse gruber@prosalus.info oder telefonisch unter **0474 409344** direkt an mich gerichtet werden.



Dr. Rudolf Gruber

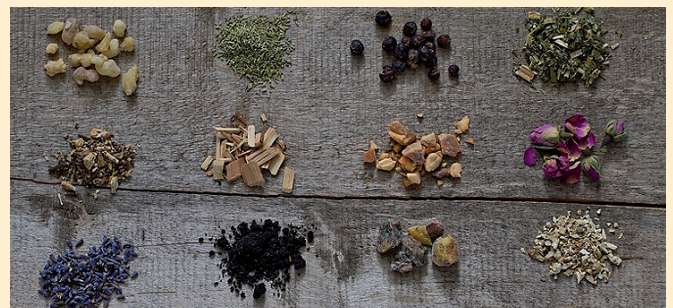
geschlossen sein. Geräuchert wird, bis der Rauch im jeweiligen Raum „steht“. Der Rauch soll richtig aufgehen, damit sich darin alles lösen kann. Dann läßt man alles kurz einwirken, bevor man ausgiebig lüftet. Die Luft bringt Frische und neue Energie. Jetzt soll man durch die Räume gehen und spüren, wie alles wieder in ausgeglichene Harmonie und Ruhe kommt.

Frage: Aus was soll eine reinigende Räuchermischung idealerweise bestehen?

Erst kürzlich habe ich in unserem neugegründeten Kneipptreff Tauferer Ahrntal mit einer Seminargruppe gemeinsam ein interessantes Rezept erarbeitet:

- Wir brauchen einen **Öffner** für unsere Sinne: z.B. Kampfer, Lorbeer
- **Hölzer** zur Erdung: Fichte, Holunder, Buche, Linde
- **Harmonisierer**: Styrax, Lärchenpech
- **Verstärker**: Pfeffer, Palmkätzchen
- **Reiniger**: Meisterwurz, Engelwurz
- **Duftnoten**: Damast (Weihrauch), Lavendel, Quendel, Rosmarin, Wacholder, Salbei

Für die bessere Wahrnehmung all dieser Komponenten und für die Einübung von Distanz und Nähe sollte man sich während und nach der Räucherung ausgiebig und in voller Konzentration dem sinnlichen Erleben underspüren der einzelnen Duftnoten hingeben. Es lohnt sich, sich der aufsteigenden desinfizierenden Rauchfahne mit ihrer Intensität zu nähern und dann wieder aus grosser Ferne



die Feinheit und Eleganz der Mischung auf sich wirken zu lassen. Das Dufterlebnis und die Durchmischung mit frischer Luft beflügelt dann all unsere Phantasie, die gebührend Raum und Zeit einnehmen soll.

Es gibt zudem noch wertvolle geruchliche Wahrnehmungshilfen wie:

- **Zitrusfrüchte**, die unseren Mund erfrischen und öffnen,
 - **Ölzienen** zur besseren Tiefenwahrnehmung,
 - **Bitterstoffe** zur Schärfung unserer Sinne,
 - **geräuchertes Fleisch** (Bauernspeck, Kaminwurzeln) verbindet Geruch und Geschmack
 - **Propolis** wirkt desinfizierend und zusammenziehend (konzentrierend)
 - **Salbei** kauen reinigt wie eine Bürste die Zungenbeläge
- So kann es gelingen durch das Räucherritual Gutes und Neues in unsere gewohnte Umgebung zu bringen und zu bewahren.

Näheres zu den gemeinnützigen gesundheitsfördernden Aktivitäten der Kneippfamilie in Südtirol erfahrt ihr unter www.kneipp.it

Die Informationen sind auch online unter www.prosalus.info abrufbar.