

## **Rezepte für Räuchermischungen zum Selbermachen**

Dankend entnommen aus "Botschaft an den Himmel" von Susanne Fischer-Rizzi  
gefunden in der website <http://www.zentrum-solaris.ch/rauch.html>

### **Kyphi**

**(berühmte altägyptische Räuchermischung,  
die in der ganzen Antike begehrt war)**

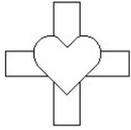
4 Teile Weihrauch  
2 Teile Mastix  
1/2 Teil Wacholderbeeren  
1/4 Teil Kalmus  
1/4 Teil Galgant  
1/2 Teil Kardamon  
1 Teil Zimtrinde oder Zimtblüte (Cassie)  
1 Teil Myrrhe  
1 Teil Lemongrass  
1/2 Teil Rosenblätter (getrocknete Duftrosenknospen)  
1 Teil Benzoe Siam  
1 1/2 Teile Sandelholz  
je nach Menge Adlerholz, messerspitzenweise  
1/2 Teil Waldhonig, flüssig  
je nach Menge Rotwein, schwer, gehaltvoll, eßlöffelweise  
8 Teile Sultaninen, ungeschwefelt

Die Sultaninen über Nacht in Rotwein einlegen. Weihrauch, Mastix, Myrrhe und Benzoe im Mörser zerreiben. Zimtblüte, Wacholderbeeren, Kalmus, Galgant, Kardamon (mit Schale), Sandelholz (oder als Pulver) im Mörser einzeln pulverisieren. Alles mit dem Harzpulver mischen. Rosenknospen zerplücken, Lemongrass fein schneiden. Alles gut mischen. Auf eine Tasse dieser Mischung einen halben Teelöffel pulverisiertes Adlerholz geben (falls nicht vorhanden, kann es auch weggelassen werden). Die Sultaninen aus dem Wein nehmen. Im Mörser, Mixer oder Fleischwolf zu Brei verarbeiten. Honig untermischen. Die pulverisierte Mischung zugeben und alles gut verkneten. Zwischen den Handflächen zerreiben und bröselig verarbeiten. Die Masse auf einem Sieb oder Tuch ausbreiten und an einem warmen Ort trocknen. Nicht in die Sonne stellen. Öfter wenden. Nach sieben bis vierzehn Tagen, je nach Wärme und Witterung, ist der Kyphi trocken und zum Räuchern fertig. In kleinen Mengen auf Räucherkohlen verglühen lassen. Im alten Ägypten formte man aus der Kyphi-Masse etwa erbsengroße Kugeln, die verräuchert wurden. Der Duft vertreibt die Sorgen des Tages. Für eine Abendräucherung gut geeignet.

**Ein weiteres Rezept für Kyphi findet man in dem Buch „Räucherwerk und Ritual“ von Fred Wollner, S.97 (ISBN 3-930910-03-9):**

### **Kyphi**

1 TL (Teelöffel) Weihrauch  
1 TL Myrrhe  
1 TL Mastix  
1 TL Kalmuswurzeln  
1 TL Zimtpulver  
1 TL Zypressenholzpulver  
1 TL Wacholderbeeren  
1 TL Benzoe  
1 TL Labdanum



1 TL Sandelholzpulver  
1 TL Rosinen (zerstoßen)  
1 TL Honig (zähflüssig bis fest)  
1-2 TL Rotwein

Alle Zutaten zerkleinern, gut miteinander vermengen und dann gut verschlossen für mindestens 4 – 8 Wochen „reifen“ lassen. Prisenweise verwenden! Sollte die Mischung zu flüssig geworden sein, mit 1-3 TL Sandelholzpulver festigen. Sollte eine Zutat nicht erhältlich sein, kann sie weggelassen werden oder durch Cardamom oder Galbanum ersetzt werden.

Ein weiteres schönes Rezept aus diesem Buch (S. 92) ist die...

### **Liebesräucherung (zum Öffnen des Herzens)**

Je 1 g oder TL Rosenblüten, Sandelholzpulver, Koriander, Zimt, Nelke, Safran u. Iriswurzel

...und der Autor schreibt:

„Die Liebesräucherung habe ich vor Jahren einmal ausprobiert, allerdings ohne Iriswurzel und mit rotem Sandelholzpulver. Man kann sie sicherlich noch mit Harzen verfeinern und einige Zutaten austauschen. Wenn Du die Möglichkeit hast, empfehle ich Dir, weißes Sandelholzpulver zu verwenden. Ich empfand es als wärmer, weicher und reiner, allerdings ist es mittlerweile schwer zu bekommen und wird daher relativ hoch gehandelt. Viel Freude beim Zubereiten und Experimentieren.“

### **Rezepte für Griechische Räuchermischungen:**

#### **Pythia**

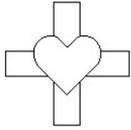
5 Teile Opoponax  
5 Teile Mastix  
1 Teil Labdanum  
1 Teil Diktam  
1 Teil Lorbeerblätter  
1 Teil Kampfer

Eine Mischung mit vielschichtigem Duft. Würzig, frisch, balsamisch, kräuterig, geheimnisvoll wie die Seherin des Orakels von Delphi. Die Mischung soll bewirken, dass man zukünftige Dinge sieht. Sie dient als Begleitung für Orakelbefragungen wie I Ging oder Tarot. Der Duft regt unsere Traumtätigkeit an und kann, vor dem Schlafengehen geräuchert, bewirken, dass wir unsere Träume bewußter wahrnehmen. Die Räuchermischung beflügelt Intuition und Phantasie.

#### **Nachmittag eines Faun**

4 Teile Sandelholzpulver  
4 Teile Moschuskörner  
1 Teil Styrax  
1/2 Teil Safranfäden  
1/2 Teil Benzoe  
1/2 Teil Nelken  
1/2 Teil Propolis

Benzoe im Mörser mit den Moschuskörnern und Propolis fein zerreiben. Labdanum mit dem Messer fein



schaben und zufügen. Nelken extra zerstampfen. Alle Zutaten gut miteinander vermischen. Falls Styrax in einer mehr flüssigen Konsistenz ist, kann er zum Kneten der übrigen Räucherstoffe verwendet werden. Man erhält dann etwas erbsengroße Räucherkügelchen.

### Rezepte für arabische Räucherungen:

#### **Flug der Seele**

1 Teil Mastix  
1 Teil Sandarak  
2 Teile Weihrauch

Die Harze im Mörser in kleine Teile (aber nicht zu Pulver) zerstampfen. Es ist eine Mischung mit reinem, sehr feinem ätherischem Duft. Sie lädt ein zu Gebet, Meditation und zum inneren Verweilen. Die Mischung hat eine große, innerlich reinigende Kraft. Bei zu starken Gefühlen kann dieser Duft helfen, uns zu harmonisieren und die Seele zu glätten.

#### **Rosa mystica**

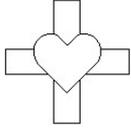
3 Teile Weihrauch  
2 Teile Myrrhe  
1 Teil Styrax  
2 Teile Labdanum  
1/2 Teil Rosenblätter  
1/2 Teil Sandarak  
eventuelle auch ein paar Goldweihrauchkörner

Weihrauch, Myrrhe, Styrax und Sandarak im Mörser zerreiben. Labdanum mit dem Messer fein schaben und zugeben. Die Blütenblätter abzupfen und zwischen den Handflächen verreiben. Alles miteinander vermischen. Sie können eventuell noch einige goldfarbene Weihrauchkörner zufügen. Sie glänzen hell in der dunklen Weihrauchmischung. Der Duft der mystischen Rose der Sufis wirkt auf die feinstofflichen Energien des Herzens. Er führt uns zu Gebet und Meditation, die mit Liebesenergie verbunden sind. Warm, tief und samtig kann der Duft unsere Seele öffnen und unser Herz berühren.

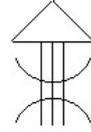
#### **Gullistan (Der Rosengarten)**

5 Teile Sandelholz  
1 Teil Adlerholz  
1/2 Teil Rosenblätter  
1/2 Teil Moschuskörner  
1 Teil Zimtrinde  
1/4 Teil Safran  
1/2 Teil Nelke  
1 Teil Benzoe

Sandelholz im Mörser zu Pulver zerstampfen oder direkt als Pulver verwenden. Adlerholz, Moschuskörner, Nelke, Zimtrinde und Benzoe zu Pulver zerstampfen. Rosenblätter gut getrocknet und vom Kelch gezupft zufügen. Der Mischung entströmt ein warmer, sinnlicher Duft, der uns in einen wunderbaren Rosengarten entführt.



M A R I A  
- M A R Y A M -  
PURA MARYAM SOPHYAH  
[www.puramaryam.de/](http://www.puramaryam.de/) Berlin



Sinnlich und verführerisch umschmeichelt er unsere Sinne zum Entspannen und Loslassen, Träumen und Zärtlichsein. Die Räucherung weckt unsere Inspiration und nimmt uns mit auf den Schwingen der Phantasie.

## Rezepte für israelitische Räucherungen :

### **Drei-Königsweihrauch**

3 Teile Weihrauch  
2 Teile Myrrhe  
1 Teil Benzoe  
1 Teil Mastix  
1/2 Teil Zimtrinde

Die Harze im Mörser zerstampfen. Zimtrinde oder Zimtblüte (Flores Cassie) extra zerstampfen und dann den Harzen, eventuell mit einer kleinen Menge Goldweihrauch, zufügen.  
Er duftet voll und wärmt uns innerlich, stärkt und richtet auf - ein Geschenk für Körper, Seele und Geist. Diese Räuchermischung eignet sich besonders zur seelischen Revitalisierung, wenn wir uns ausgelaugt und ohne Energie fühlen.

### **Schutzengel (für Simocho)**

1 Teil Weihrauch  
2 Teile Mastix  
1 Teil Sandarak  
1 Teil Dammar

Die Harze im Mörser zu feinen Stückchen klopfen, nicht pulverisieren. Prienweise auf Räucherkohle verwenden.

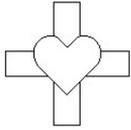
Eine feine, ätherisch duftende Mischung, die uns schützend in ihre Duftaura hüllt. Es heißt, dieser erhabene Duft verbinde mit den helfenden Kräften der Engel - ein Duft, der Gebet, Meditation und Innenschau sanft unterstützt und unsere Seele stärkt. Er neutralisiert negative Energien und schafft eine reine Atmosphäre.

### **Reich der Engel**

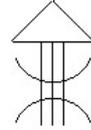
2 Teile Mastix  
1/2 Teil Iriswurzel  
1/2 Teil Myrtenblätter  
1 Teil Dammar  
2 Teile Sandarac

Die Harze im Mörser fein zerstoßen, jedoch nicht zu Pulver zermahlen. Iriswurzel raspeln oder zermörsern, Myrtenblätter zwischen den Handflächen zerreiben. Alle Zutaten mischen.  
Ein Duft voller Zartheit und Licht. Er verleiht uns Flügel, um ins Reich der Engel zu fliegen. Die Mischung aktiviert das Engelsbewusstsein, öffnet für spirituelle Energie und unterstützt bei feinstofflicher, heilerischer Arbeit.

### **König Davids Verführung**



M A R I A  
- M A R Y A M -  
PURA MARYAM SOPHYAH  
[www.puramaryam.de/](http://www.puramaryam.de/) Berlin



4 Teile Myrrhe  
1/2 Teil Adlerholz  
1 Teil Zimtrinde  
1 Teil Sandelholz

Adlerholz wird im Mörser fein zerstampft, Myrrhe ebenso. Zimtpulver und Sandelholzpulver dazumischen und prisenweise verräuchern.

Über dem aufsteigendem Rauch wurden die königlichen Kleider parfümiert, natürlich auch das Schlafzimmer. Es ist eine samtig-warme Mischung mit einer verführerischen Duftnote für zärtliche Stunden.

### **Busamé (Der geheime Garten)**

1 Teil Myrrhe  
1 Teil Zimtrinde  
1 Teil Narde  
2 Teile Sandelholz  
1 Teil Mastix  
einige wenige Rosenblätter

Nardenwurzel fein zerschneiden. Myrrhe und Mastix im Mörser zerstampfen. Sandelholz und Zimt fein zerstampfen und mit den anderen Zutaten vermischen. Einige wenige getrocknete Rosenblätter zufügen. Ein warmer, tiefer Duft mit feiner Sandelholznote, der einlädt, sich in einen geheimen Garten zu legen, zu träumen und tief zu entspannen. Bei Streß, innerer Unruhe und Schlaflosigkeit eine Hilfe, um sich zu beruhigen und zu entspannen.

### **Tempelweihrauch**

1 Teil Styrax  
2 Teile Myrrhe  
2 Teile Weihrauch  
1/2 Teil Galbanum

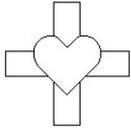
Die festen Harzteile fein zerstoßen und mit den weichen Zutaten verkneten. Eventuell erbsengroße Räucherbällchen formen. Diese hebräische Mischung symbolisiert die vier Elemente. Sie verströmt einen balsamischen würdevollen und kräftigen Duft. Sie eignet sich für Gebet, Anrufung und Meditation.

### **Rezepte für indianische Räucherungen:**

#### **Heilung (Na-Ho-Chldzl)**

2 Teile Weißer Salbei  
1 Teil Sweetgrass  
1 Teil Yebra Santa

Falls sie keinen weißen Salbei haben, können sie diesen durch den gewöhnlichen Gartensalbei, *Salvia officinalis*, ersetzen. Das Sweetgrass mit der Schere fein schneiden und Yebra Santa in kleine Stückchen brechen. Diese Mischung eignet sich zum Räuchern in Krankenzimmer, für Heilungszeremonien, zur Schaffung einer Atmosphäre der Heilung bei innerem Verletztsein und Trauer, zum guten Zusammenkommen nach Uneinigkeit, Streit, und für Zusammenkünfte, wie Seminare und Kongresse.



Das Navahowort für Reinigung, Be-Hozho-Na Ho Glachl, bedeutet wörtlich übersetzt: etwas, das einen wieder in den ursprünglichen Zustand der Schönheit und Harmonie bringt.

### **Kraft und Klarheit (Be- Ah-Dzill)**

10 Teile Wacholderspitzen  
2 Teile Sweetgrass  
1 Teil Wacholderbeeren  
1 Teil Weißer Salbei  
1 Teil Wüstenbeifuß

Die Wacholderspitzen (*Juniperus monosperma*) werden oft fälschlicherweise als Zedernspitzen bezeichnet. Sweetgrass, Wüstenbeifuß und Weißen Salbei kleinschneiden. Wacholderbeeren des *Juniperus monosperma* haben einen süß-aromatischen Duft, der viel angenehmer ist als jener Beeren des europäischen Wacholders, *Juniperus communis*. Falls sie aber die amerikanischen Wacholderbeeren nicht finden können, ersetzen sie diese durch einheimische. Diese Mischung duftet warm, holzig, kräuterig. Sie stärkt und weitet unseren Geist und schafft eine Atmosphäre der Klarheit, sie läßt uns den inneren Kraftplatz finden und unterstützt uns auf der Suche nach Ruhe. Sie eignet sich für viele Zwecke: für Rituale, zum Reinigen von Plätzen, Gegenständen, Wohnräumen, als Willkommensgruß oder zum Abschied, für eine kleine persönliche Räucherung, um sich zu sammeln, zu stärken, bei starken Emotionen und um innerlich klar zu werden.

### **Hopi**

1 Teil Weißer Salbei  
1 Teil Wüstenbeifuß  
1 Teil Wacholderspitzen  
2 Teile Copal (weiß oder gold)

Die Kräuter zwischen den Handflächen fein zerreiben, Copal im Mörser zerstampfen und alle Zutaten gut miteinander mischen. So entsteht eine stark wirksame Räuchermischung, die eine Atmosphäre der Heilung, Kraft und Stabilität erzeugt, die für Zeremonien, zum Heilen, Beten und Meditieren sehr gut geeignet ist, ebenso um nach einer Schwitzhüttenzeremonie zu räuchern. Die Mischung reinigt innerlich, stabilisiert und unterstützt die Klärung.

### **Rezepte für südamerikanische Räucherungen:**

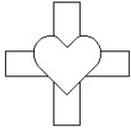
### **Goldener Jaguar (Mahucutah)**

1 Teil Gold-Copal  
1 Teil Salbei

Der Copal sollte gold- bis bernsteinfarben sein. Er wird im Mörser zu kleinen Stückchen (nicht Pulver) zerstoßen. Für den Salbei kann man auch Wahrsagesalbei oder auch den nordamerikanischen Weißen Salbei, *Salvia apiana*, verwenden.

Den trockenen Salbei mit den Händen fein brechen, reiben und mit Copal zu gleichen Teilen mischen. Diese Mischung reinigt und öffnet für Meditation und Innenschau und eignet sich als Begleitung von Licht-Meditationen. Sie beruhigt bei innerer Unruhe und hilft bei Situationen, in denen wir Klärung brauchen. Sie macht frei von den kleinlichen Sorgen des Alltags.

### **Jaguar der Nacht (Caniztan)**



M A R I A  
- M A R Y A M -  
PURA MARYAM SOPHYAH  
[www.puramaryam.de/](http://www.puramaryam.de/) Berlin



3 Teile Gold-Copal  
1 Teil Dunkler Copal  
1 Teil Myrrhe  
1/2 Teil Tolu  
1/4 Teil Vanillepulver (nicht künstlich)

Harze im Mörser fein zerstoßen und Vanille zufügen. Der Jaguar der Nacht entführt in die exotische Sinnlichkeit einer warmen tropischen Nacht. Samtig umschmeichelt der Duft unsere Sinne und streichelt unsere Seele. Er läßt unsere Phantasie spielen und lädt zum Träumen ein. Ein Räucherwerk für den Abend und für die Nacht. Dieser Duft hat eine sehr beruhigende Wirkung und eignet sich zur Behandlung von starken Streßsyptomen. Nur messerspitzenweise verräuchern.

## **Mondgöttin**

1 Teil Pipiltzintintil  
4 Teile Copal, gold oder weiß  
1 Teil Boldoblätter  
1 Teil Benzoe

Die Harze im Mörser zu feinen Stückchen zerstampfen, die trockenen Kräuter zwischen den Handflächen fein zerreiben und alles gut mischen. Eine Mischung mit feinem ätherischen und kräuterigem Duft. Die beflügelt unsere Intuition und schärft unsere Sinne. Diese Räuchermischung soll Wahrträume hervorbringen und helfen, Zukünftiges zu erschauen. Unterstützend bei heilerischer, feinstofflicher Arbeit. Als Begleitung bei divinatorischer Arbeit, zum Beispiel I Ging, Tarot, Runen legen, usw.

## **Götterweihrauch**

1 Teil Copal Nero  
1 Teil Copal Oro  
1 Teil Copal Bianco  
1/2 Teil Goldweihrauch

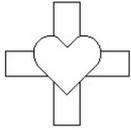
Alle drei Copalarten im Mörser zu ganz feinen Körnern (kein Pulver) zerstampfen und Goldweihrauch zugeben. Eine Mischung mit balsamisch-harzigen, würdevollem Duft. Eine enorm stark wirkende Räucherung, die uns mit göttlichen Schwingungen verbindet. Für alle Zeremonien, Gebete und Heilrituale.

## **Rezepte für indische Räucherungen:**

### **Meditation am Morgen**

3 Teile Dammar  
3 Teile Mastix  
1 Teil Kampfer  
1 Teil Elemi  
1 Teil Lemongrass

Die Harze im Mörser zerstampfen. Elemi ist eine zähe Masse, die nur durch gutes Verarbeiten im Mörser



M A R I A  
- M A R Y A M -  
PURA MARYAM SOPHYAH  
[www.puramaryam.de/](http://www.puramaryam.de/) Berlin



gleichmäßig im Räucherwerk verteilt wird. Kleingeschnittenes, trockenes Lemongrass, Riechgras oder Sweetgrass dazugeben. Geeignet für Meditation, Gebet oder Yogaübung am Morgen. Der Duft öffnet unser Bewusstsein, wirkt reinigend und klärend, er hilft, den Tag über das innere Gleichgewicht zu wahren. Prisenweise auf glühende Kohle streuen.

## **Meditation am Abend**

2 Teile Guggul (indischer Weihrauch)  
1 Teil Benzoe Siam  
2 Teile Sandelholzpulver

Guggul und Benzoe im Mörser fein zerstoßen. Statt Guggul kann man auch Weihrauch verwendet werden. Alle Zutaten gut vermischen und messerspitzenweise auf Kohle verräuchern. Eine Mischung mit einem warmen, feinen Duft, der sanft nach innen führt.

## **Shakti**

4 Teile Guggul (indischer Weihrauch)  
1 Teil Patchouli  
3 Teile Sandelholzpulver  
1 Teil Kostuswurzel  
1 Teil Nelke  
1 Teil Benzoe  
1 Teil Koriander  
1/2 Teil Moschuskörner

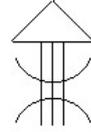
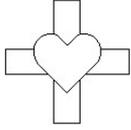
Guggul-Harz und Moschuskörner zermörsern. Diese Harz kann notfalls auch durch Weihrauch-Harz ersetzt werden. Kostuswurzel auf einer Reibe fein reiben oder die Wurzelstückchen im Mörser zu Pulver stampfen. Nelke, Benzoe und Koriander werden ebenfalls im Mörser fein zerstampft. Alles gut miteinander mischen.

Ein orientalisches-süßes und schwerer Duft, der unsere Sinne umschmeichelt, unser Herz öffnet, Hingabe und Liebe fördern. Allein oder zu zweit genießen. Der feminine Duft regt unsere Kreativität und Phantasie an und kann zu musischer Arbeit inspirieren. Genießen sie diese orientalische Mischung mit einer schönen Hintergrundmusik.

## **Shiva**

5 Teile Sandelholzpulver  
2 Teile Guggul (indischer Weihrauch)  
1 Teil Nelken  
1/2 Teil Drachenblut  
1 Teil Kostuswurzel

Guggul-Harz zermörsern, trockene Kostuswurzel auf der Reibe fein reiben oder die bereits geschnittenen Wurzelstückchen fein zerschneiden, Nelken pulverisieren, Drachenblut, falls in Stückchen, im Mörser zerkleinern. Alles gut miteinander mischen. Eine Räuchermischung, die herb-harzig duftet. Sie gibt Energie, Stärke und Vitalität und regt unsere Durchsetzungskraft an. Beim Räuchern können wir uns vorstellen, wie unsere seelische, körperliche und geistige Kraft wächst. Ein Duft für Zeiten, in denen wir neue Energie brauchen.



## Rezepte für Tibetanische Räuchermischungen:

### **Kailash**

1 Teil Galgant  
1 Teil Guggul (indischer Weihrauch)  
2 Teile Sandelholzpulver  
1/2 Teil Zimtrinde  
1/4 Teil Kampfer

Diese balsamisch-würzige Mischung regt unsere inneren Kraftreserven an. Sie kann uns auf allen Ebenen revitalisieren, daher hilft sie in Zeiten der Erschöpfung, Überarbeitung und wenn wir nicht mehr in Kontakt mit unserer inneren Kraft sind. Ideal, um einem Burnout-Syndrom entgegenzuwirken. Galgantwurzel und Zimtrinde im Mörser fein zerstampfen. Guggul, indischer Weihrauch, wird ebenfalls im Mörser zerstampft. Sandelholzstücke fein zerreiben oder Sandelholzpulver verwenden, wichtig ist es auf echten Kampfer zu achten. Alle Zutaten gut mischen. Nur in sehr kleinen Mengen auf Räucherkohle verwenden.

## Rezepte für japanische Räucherungen:

### **Der Unwissenheit Entfliehen**

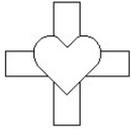
2 Teile Weihrauch  
1 Teil Sandelholz  
1 Teil Adlerholz  
1 Teil Nelke  
1 Teil Zimt

Weihrauch-Harz, Nelken, Zimtrinde und Adlerholz einzeln im Steinmörser zu grobem Pulver zerstampfen, mischen und Sandelholzpulver dazugeben. Messerspitzenweise auf Duftstövchen verräuchern. Der Duft dieser Mischung ist warm, weich und entspannt tief. Er regt zur Versenkung und inneren Einsicht an, unterstützt Meditation, begleitet Gebete und verbreitet eine Atmosphäre der stillen Andacht.

### **Morgen der Glückseligkeit (Der Frühling)**

2 Teile Weihrauch  
1 Teil Kampfer  
1 Teil Nelken  
1/2 Teil Weißtannennadeln  
1/2 Teil Wacholderspitzen

Weihrauch, wenn möglich gute Qualität, und Nelken einzeln im Mörser zu Pulver zerstampfen. Getrocknete Weißtannennadeln und Wacholderspitzen, Juniperus monosperma, zusammen fein zermörsern. Alle Zutaten gut vermischen, messerspitzenweise auf Kohle oder Stövchen verräuchern. Die Mischung duftet frisch, waldig, sie schafft eine fröhliche und heitere Atmosphäre und gibt Energie, ist geeignet zum Wecken der Lebensgeister, bei Depression und Müdigkeit, ebenso zur Anregung der Kreativität bei künstlerischem Schaffen am Morgen. Sie wirkt anregend und aufmunternd bei depressiver



Stimmung.

### **Blaue Libelle auf dem Lotusblatt (Der Sommer)**

6 Teile Sandelholz  
2 Teile Myrrhe  
1 Teil Zimt  
1 Teil Zimtblüten  
2 Teile Nelke  
1/2 Teil Lavendelblüten

Sandelholz, Myrrhe und Nelken zermörsern. Alle Zutaten zusammenmischen. Messerspitzenweise auf Kohle oder Stövkchen verräuchern. Eine exquisite Mischung mit einem warmen, sonnigen, süßen, betörenden Duft, der unser Herz berührt. Für sinnliche und erotische Stunden, für die Freude am Sommer, um das Herz zu erwärmen. Eine Duftreise durch eine Sommerlandschaft und zu einem geheimen Treffen am Teichrand in der Nachmittagssonne. Ein Duft zur Begleitung von Massagen und kreativer Arbeit und zur seelischen Regeneration.

### **Nachtlaub (Der Herbst)**

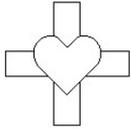
1 Teil Labdanum  
1/2 Teil Styrax  
1/2 Teil Sandelholz  
1/2 Teil Weihrauch  
1/2 Teil Zimtblüte  
1/2 bis 1 Teil getrocknete, weiche Pflaume (ungeschwefelt)

Weihrauch, Zimtblüte und Sandelholz einzeln im Mörser pulverisieren und mischen. Styrax, falls im trockenen, flockigen Zustand, fein zermörsern oder als feuchte Paste zugeben, ebenso Labdanum. Alle trockenen Zutaten zusammenmischen, die feuchten dann zugeben und gut kneten oder mit dem Mörser stampfen, bis die Masse die Konsistenz von Wachs hat. Kleine Kugeln etwa in der Größe einer Erbse formen. Mindestens eine Woche in einem verschlossenem Keramikgefäß im Keller ruhen lassen. Einzeln verräuchern, dazu glühende Kohle in Vogelsand legen, mit etwas Sand bedecken, Duftkugel auflegen oder neben die Kohle legen. So verglimmt die Kugel langsam, statt schnell zu verbrennen. Warmer, weicher, voller Herbstduft für eine Phantasiereise, zur Anregung der Kreativität, zum Erleben der Herbstenergie, zum Erleben innerer Fülle.

### **Erste Schneeflocken im Kiefernwald (Der Winter)**

2 Teile Adlerholz  
2 Teile Weihrauch  
1/2 Teil Zimtblüte  
1 Teil Sandarac  
1/2 Teil Kampfer  
1 Teil Myrrhe

Adlerholz, Weihrauch und Zimtblüten fein zermörsern. Alle Zutaten mischen und messerspitzenweise auf Räucherkohle oder Stövkchen verglimmen. Die erlesene Mischung hat einen feinen, edlen Duft. Sie läßt die ersten Schneeflocken in einem alten Kiefernwald sanft vom Himmel segeln. Ein Duft zum Meditieren, stillen Zusammensein, Kontemplieren, Nachdenken und für das innere Gleichgewicht. Ein Trost in der Einsamkeit und Hilfe zur Problemlösung.



M A R I A  
- M A R Y A M -  
PURA MARYAM SOPHYAH  
[www.puramaryam.de/](http://www.puramaryam.de/) Berlin



## **Atem der Seele**

2 Teile Sandelholz

1/2 Teil Moschuskörner (Bitte von einer Hibiskuspflanze, als Ersatz für tierischen Moschus!)

1 Teil Sternanis

1 Teil Zimtblüte

1 Teil Benzoe-Harz

Alle Zutaten einzeln im Mörser fein pulverisieren und dann mischen. Eine Mischung, die fein, zart und sinnlich schwebt. Zum tiefen Entspannen, zum Nachsinnen, als Begleitung zur Musik, beim Malen, zum sinnlichen Zusammensein um der Seele zu lauschen.