

Come si bruciano le essenze?

Per poter cogliere e capire in profondità l'uso delle essenze dovrete dedicarvi un po' di tempo. Prendete tutto l'occorrente (si vedano i seguenti tre paragrafi). Accendete il carbone e concentratevi con la sostanza profumata. Ogni sostanza porta un messaggio particolare in sé. Forse proviene da un Paese lontano; il senso più profondo della sua esistenza è ancora nascosto. Quindi lasciate bruciare la sostanza profumata. La sua forza e la sua energia si liberano immediatamente, in una densa nuvola di fumo che vi avvolge completamente. Permettetelo, inalate il profumo profondamente, solo in quel momento vi comunicherà il suo messaggio. Una sostanza che giunge dall'Himalaya, ad esempio, può raccontarvi molte cose della sublime, profonda quiete dalla quale proviene. Quella è la sua casa; l'albero o l'arbusto a cui è stata strappata, probabilmente ancora esistono e su un piano più profondo magari non ha mai cessato di essere legato a loro. L'energia elevata dell'Himalaya, dovuta alla sua altitudine geografica, ma anche ai numerosi monasteri e ai santi che frequentano quella regione, che da tempi immemorabili si dedicano alla meditazione, ha permeato l'atmosfera



di quei luoghi. Tutto ciò che beneficia di questa atmosfera, immediatamente si eleva con essa.

Come in una persona ogni singola cellula cela in sé l'informazione della persona complessiva, così anche la sostanza profumata mantiene in sé l'informazione completa della pianta da cui deriva. Abbandonandovi in uno stato di profonda quiete ai profumi di queste sostanze, potete compiere un viaggio attraverso molti luoghi mistici della Terra.

Il messaggio contenuto nell'aroma ci viene comunicato insieme al suo Paese d'origine, sia che si tratti di sostanze profumate dell'antico regno degli Inca, dell'India spirituale, di antiche piante germaniche o della magia dell'Arabia.

A parte questo, naturalmente, ogni sostanza profumata è connotata dalle sue peculiari energie. Una ha la caratteristica di radicare di più a terra, un'altra conduce forse in alto, verso i regni celesti. Alcune si caratterizzano piuttosto per delle componenti che purificano o che proteggono, mentre altre rilassano, tranquillizzano e aprono il nostro cuore.

Potrete scoprire soltanto attraverso la vostra esperienza personale il modo in cui una particolare sostanza profumata agisce su di voi. Lasciate penetrare profondamente il profumo dentro di voi e percepite che cosa libera nell'interiorità.

Vi sentite rilassati? Avete la sensazione che qualcosa si chiarisca dentro di voi? Sentite forse troppa energia oppure nella vostra mente compaiono improvvisamente dei pensieri elevati, sublimi?

Talvolta è meglio provare a sperimentare che cosa provocano in noi le sostanze prima di leggere come altri hanno descritto la loro efficacia, oppure come viene impiegata una sostanza dalla tradizione.

ESSENZE DA BRUCIARE SU CARBONE DI LEGNA

Vi occorrono: sabbia, carbone, sostanze profumate e un recipiente ignifugo, preferibilmente di ottone o di argilla. Riempite il recipiente di sabbia e appoggiatevi sopra il carbone caldo. La sabbia isola il calore dei carboni ardenti, in modo che il recipiente non si spacchi o non diventi troppo bollente. Comunque la cosa più semplice e meno pericolosa consiste nel procurarsi, invece di carbone di legna o di carbonella per il barbecue, della carbonella autoaccendente.

In commercio ne esistono di diverse misure sotto forma di compresse. Esse contengono una sostanza chimica che accelera sensibilmente il processo di combustione. Mettete una tavoletta di carbonella dritta nel recipiente pieno di sabbia e accendetela con un fiammifero. Non appena il carbone produce delle scintille il processo di

combustione è avviato. Potete osservare come le scintille si diffondono da sole attraverso le compresse. Quando queste diventano grigie ai bordi, il processo di accensione è concluso. Adesso potete cospargere delle sostanze profumate sui carboni ardenti: si sviluppa immediatamente del fumo.

In alternativa potete utilizzare una tenaglia, con la quale tenere in modo sicuro i pezzi di carbone al fuoco di un fiammifero o di una candela.

Il carbone brucia all'incirca per un'ora e mezza. Durante questo processo le sostanze profumate sono trasformate molto rapidamente in fumo. Fino a quando il carbone brucia potete tuttavia continuare ad aggiungere delle sostanze profumate per celebrare un lungo rituale.

Chi è infastidito dall'odore pungente delle tavolette di carbonella, che all'inizio si sprigiona a causa di una componente chimica, può ripiegare su un carbone vegetale di legno compresso senza sostanze aggiunte. Le compresse però sono piccolissime, quindi non si riesce a bruciare una quantità molto grossa di sostanze aromatiche, e sono nettamente più difficili da accendere.

I bruciatori per essenze possono diventare bollenti, malgrado la sabbia, quindi, eccetto nel caso in cui utilizzate recipienti di ottone molto pesanti, dovrete procurarvi anche un sottopiatto resistente al fuoco. Nel caso desideriate purifi-

care la casa incensando diverse camere, dovrete necessariamente utilizzare un incensiere o un recipiente ignifugo con un manico.

ESSENZE DA BRUCIARE SU CARBONE VEGETALE

Questo non è carbone nel vero senso della parola. Si tratta di erbe che sono pressate con del concime di mucca essiccato, polverizzato. Non contengono nulla di chimico ed emanano un profumo molto buono, purificante, se le erbe sono affumicate senza resine.

La funzionalità del carbone vegetale si differenzia dal carbone normale perché arde molto lentamente. Il carbone consuma pezzo a pezzo e trasforma in fumo la sostanza profumata poco a poco.

I pezzetti di questo carbone sono ottimi per profumare un ambiente prima di addormentarsi. Poiché il fumo si sviluppa molto lentamente, può permanere una leggera profumazione per un'ora o due senza dover aggiungere altro materiale da bruciare.

BRUCIARE LE ESSENZE SU UN FILTRO CON UN LUMINO

Più di recente sono stati messi in commercio dei recipienti dotati di un filtro che funzionano

senza carbonella. Il loro funzionamento è legato all'aromaterapia; questi incensieri in effetti assomigliano a delle lampade per aromi. Invece di una ciotola con dell'acqua, come quando si fanno evaporare gli oli essenziali, sul recipiente si trova un filtro dalle maglie molto fini. La sostanza profumata è posta sul filtro e sotto si accende un lumino. Il calore che risale porta le sostanze profumate a bruciare lentamente. Questo procedimento è decisamente più delicato di quello che utilizza il carbone, poiché le sostanze bruciano più lentamente. Tuttavia l'aspetto meno favorevole consiste nel fatto che in questo modo tutte le sostanze profumate si trovano alla stessa distanza dalla fiamma, benché esse abbiano bisogno di un grado diverso di calore per bruciare. Alcune sostanze, ad esempio il mastice, mentre bruciano diventano liquide così rapidamente che gocciolano attraverso il filtro. Alcuni propongono di ovviare a questo inconveniente mettendo un foglio di alluminio sotto il filtro prima di riempirlo di essenze. Personalmente preferisco utilizzare la carbonella per i rituali con le essenze da bruciare e per purificare le case, perché il fumo si sviluppa più velocemente, e così avviene di conseguenza anche la trasformazione delle sostanze, quindi l'essenza delle varie piante, secondo me, si percepisce molto più chiaramente.

Rituali con le essenze da bruciare

In alcune essenze la forza del rituale sta nella pianta stessa. Perciò non inizierò subito a descrivervi i rituali di protezione, di purificazione e d'amore. Le sostanze dalle quali derivano questi effetti saranno descritte nel capitolo «Le sostanze profumate più importanti da bruciare e i loro effetti». Lì troverete anche delle essenze che aiutano la concentrazione, la meditazione e la visione.

Qui vorrei invece indicarvi alcune possibilità ulteriori su come poter sperimentare dei rituali con le essenze e quali effetti profondi possano essere raggiunti. Per questi rituali è significativo mescolare diverse sostanze profumate.

CHE COS'È UN RITUALE?

Un rituale è un'azione che si ripete sempre uguale, a cui possiamo legarci e che ci aiuta a trovare un ambito per la nostra intenzione. I rituali ci tranquillizzano e ci calmano. Forse questo concetto sarà comprensibile più chiaramente se pensiamo al modo in cui mettiamo a letto un bambino. Se quest'azione è legata a un rituale,

come, ad esempio, una lettura ad alta voce, dei bacetti, il rimboccare le coperte, i bambini per lo più si addormentano sentendosi sicuri e protetti.

Esistono dei rituali fin dalle origini dell'umanità. I nostri avi li utilizzavano molto spesso per la divinazione. Attuavano le loro cerimonie seguendo uno svolgimento fisso, creando in questo modo un campo energetico intorno a loro. Non appena il rituale iniziava, tutti i presenti erano immediatamente uniti a ciò che accadeva e si diffondeva un'atmosfera quasi solenne.

Anche oggi si possono utilizzare dei rituali per orientare i nostri pensieri in modo mirato, per trovare un canale verso i mondi sottili e per conferire a determinati progetti un'intensa efficacia.

RITUALE DEL LASCIARE ANDARE

A volte giriamo a vuoto. Sia che si tratti di una pena d'amore o dei problemi di lavoro, un vicino antipatico oppure delle liti famigliari, non riusciamo a distogliere il pensiero da quel cruccio. Sembra perfino che ci sia qualcosa di magico, perché *vogliamo* abbandonare quel pensiero; vogliamo tornare a vivere leggeri e spensierati. Tuttavia continuiamo a sorprenderci attaccati a quei vecchi pensieri, che come nubi scure si addensano sopra di noi e ci precipitano ogni volta in un

baratro. Tutti questi pensieri non ci fanno progredire, anzi, al contrario, rafforzano il nostro dolore, perché hanno la tendenza a realizzarsi. Una preoccupazione diventa così una preoccupazione ancora maggiore, un dolore diventa un dolore ancora più grande.

Un rituale con le essenze profumate ci può aiutare ad abbandonare tutto quello che non vogliamo sia davvero presente nella nostra vita. Cercatevi un luogo tranquillo. Accendete la carbonella e preparate gli incensi o le essenze profumate. Sentite l'effetto benefico delle piante e osservate il fumo che sale. Riponete ora tutte le vostre preoccupazioni e i vostri pensieri indesiderati nel fumo. Immaginate come questo porti tutte le preoccupazioni e i pensieri negativi verso il cielo, dove si dissolvono. Potete anche immaginare di recidere il legame con questi pensieri, in modo che non possano tornare indietro. Ora cercate di entrare nella quiete, nel silenzio risiede l'energia, dal silenzio proviene un coraggio nuovo.

Ripetete questo rituale per un certo periodo, se possibile quotidianamente, fino a quando avrete la sensazione che nella vostra vita qualcosa si sia trasformato. Attraverso la ripetizione si consolida la volontà di abbandonare e l'universo riceve l'opportunità di aiutarvi a farlo.

Proposta di ricetta 1

1 parte di ambra

½ parte di mirto

1 parte di mirra dolce

1 parte di boccioli di rosa

1 parte di rosmarino

Proposta di ricetta 2

1 parte di resina

(o gomma) damar

½ parte di benzoino
del Siam

1 parte di galanga

½ parte di artemisia

un po' di balsamo del Tolù

*** Bruciare essenze di sera per dormire un sonno profondo e ristoratore**

La sera, prima di andare a dormire, è una vera e buona abitudine bruciare delle essenze nelle camere da letto! Scegliete sostanze con un'azione rilassante e riequilibrante. Nella miscela unite qualcosa che purifichi, qualcosa che protegga, molto che rilassi e qualcosa di balsamico, per ottenere un cocktail meraviglioso che vi procuri un sonno benefico in un'atmosfera protetta e purificata.

Spesso nella notte l'anima si allontana dal corpo e vaga nei regni astrali. A volte viene condotta in templi di energie sottili e là viene addestrata. Temporaneamente può succedere che si svolga di notte un gran lavoro di discernimento: si abbandonano strati di personalità, ma anche interi campi morfogenetici, ad esempio i campi

in cui si pensa che le donne siano particolarmente bisognose di protezione o gli uomini debbano sempre essere forti. Spesso abbiamo contribuito a nutrire questi campi in questa vita o in una vita passata e ora abbiamo la responsabilità, insieme ad altri, di abbandonarli, in modo che ogni essere umano possa condurre una vita autodeterminata. La nostra consapevolezza diurna di solito non trattiene nulla delle azioni notturne. Tuttavia il nostro stato di veglia è determinato da circostanze particolari: il mattino seguente ci alziamo e invece di sentirci ben riposati ci sentiamo come se fossimo stati torturati tutta la notte.

Brucciare delle essenze nella camera da letto purifica le scorie energetiche e le rielaborazioni delle notti trascorse. Ci avvolge in un'atmosfera protettiva e apre le porte per altre dimensioni. In questo modo la nostra anima può allontanarsi dal corpo più velocemente e in modo più sicuro, e può iniziare il suo lavoro notturno. Accendete le vostre sostanze profumate con un atteggiamento umile. Pregate le forze celesti di proteggervi e di guidarvi durante la notte. Immaginate come il fumo che proviene dalle essenze scacci ogni negatività e come diffonda una luce azzurra che vi protegge. Invitate le creature celesti a trascorrere del tempo accanto al vostro letto e ad accompagnarvi nei regni astrali.

A questo punto menzioniamo ancora una sostanza molto particolare: **le noci di Maidal** (*Cattunaregam spinosa*).

Esse crescono nelle regioni dell'Himalaya e quindi recano in sé l'energia pura, elevata, di quelle regioni. Sono l'ideale per essere bruciate prima di andare a letto. Scacciano gli incubi e aiutano a trascorrere notti tranquille. Il loro profumo è speziato-aromatico e rilassa profondamente. Prima di essere bruciate dovrebbero essere spezzettate (usare uno schiaccianoci).

Proposta di miscela 1

1 parte di olibano
½ parte di sandalo
½ parte di fave Tonka
½ parte di lavanda
1 xeromphis spinosa
1 parte di sandracca

Proposta di miscela 2

1 parte di mirra
1 parte di tulsì
1 parte di ambra liquida
1 parte di balsamo del Tolù
½ parte di boccioli di rosa
1 parte di nardo

