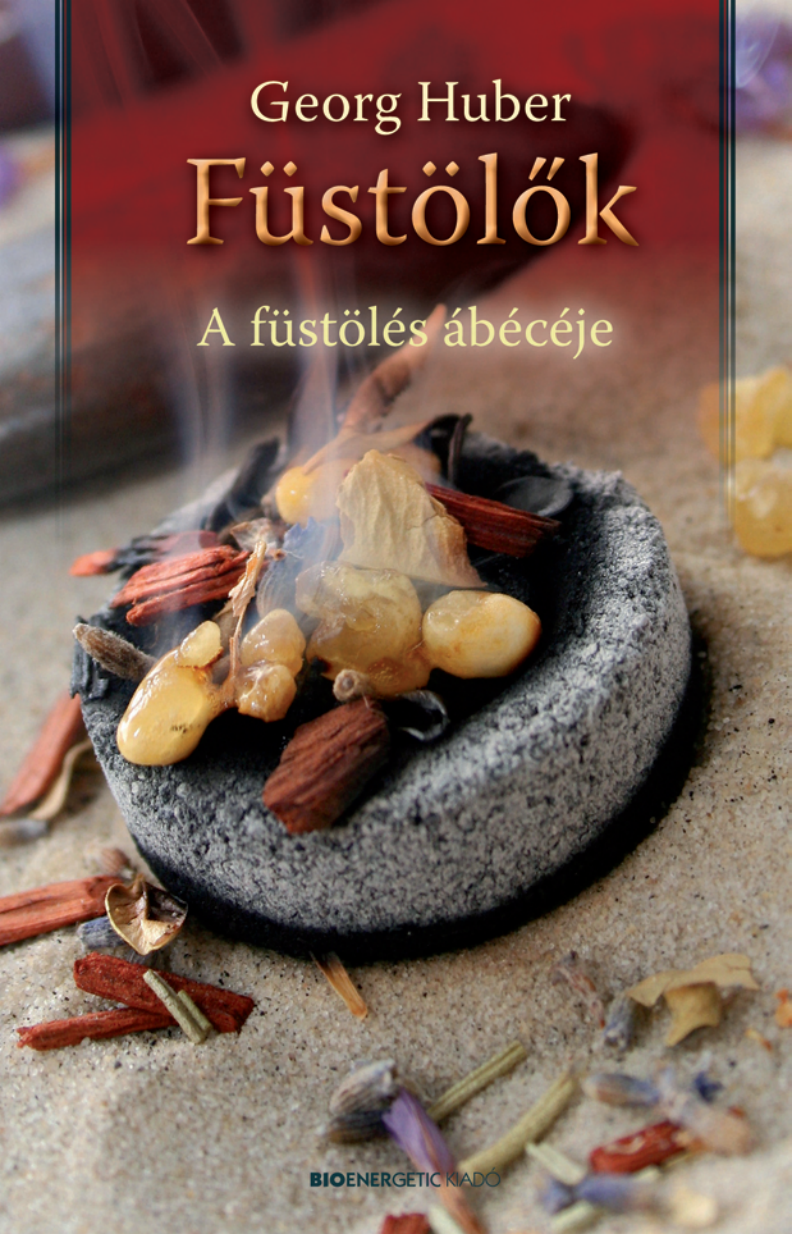
Georg Huber

Füstölők

A füstölés ábécéje



BIOENERGETIC KIADÓ

Tartalom

Bevezető **9**

A füstölés története **11**

A füstölés hatása **15**

Miért érdemes füstölni? **19**

Mágikus szertartások, delejes füstölők 20

Tisztító füstölés 21

Mivel lehet füstölni? **23**

A füstölés különféle módjai **25**

A füstölőszer meggyújtása 25

Füstölés tűzön 26

Füstölés szénnel 27

Füstölés teamécsessel és fém teaszűrővel 32

Füstölés teamécsessel és serpenyővel 35

Összefoglalás 36

Gyanták, fűszernövények és egyéb füstölnivalók **37**

Füstölőkeverékek 38

Tárolás 44

Biztonságos füstölés 45

Füstölőalkalmatosságok **47**
Füstölőpálcika 47
Füstölőkúp 59
Füstölőspirál 60
Füstölők saját kezűleg **63**
Miért készítsük magunk a füstölőinket? 64
A füstölőkúp receptje 65
A füstölőpálcika receptje 78
A füstölőpapír receptje 82
Fűszernövény-kalauz **85**
Szakirodalom **104**

E helyütt szeretnék külön köszönetet mondani egy férfinek.

Ezt a könyvet mindenképpen úgy akartam megírni, hogy szerepeljenek benne a különféle füstölők házi előállításának módjai. Heteken át kísérleteztem a füstölőkúpok és -pálcikák elkészítésével, az eredmény azonban sohasem volt kielégítő, sőt inkább csalódást okozott. Keverékeim egyszerűen pocsékok lettek, és egyetlen füstölőgyártó sem tudta vagy akarta nekem elárulni, mit rontottam el. Aztán Bernd Jäger úr, a híres Carl Jäger-féle füstölőgyertyákat gyártó cég üzletvezetője segített. Az ő útmutatása nyomán jöttem rá, mi a hiba a receptjeimben, így végre sikerült olyan füstölőket készítenem, amelyek egyenletesen végigégtek.

Jäger úr, szívből köszönöm.

Bevezető

Kedves Olvasó,

csak gratulálni tudok ahhoz az elhatározáshoz, hogy szeretne alaposabban megismerkedni a füstölők világával. Egyvalami biztos: a füstölés jó hatással lesz a közérzetére, és hű barátként segíti majd tovább a spiritualitás útján. Remélem, könyvecském megerősíti a növényvilág iránti vonzalmát, és rávezeti, miként fordítsa javára a növényekben rejlő erőt.

Írásommal igyekeztem áttekinthetővé tenni a füstölőszerek alkalmazásának módjait, valamint a különféle fűszernövények és gyanták világát, hogy ki-ki megtanulhassa örömmel használni e becses szereket. Felsorolok mindent, amit a füstölés technikájáról tudni érdemes. A fotókkal illusztrált útmutatók alapján a füstölést nyomban ki is lehet próbálni. Könyvemben külön fejezetet szenteltem a füstölőpálcikáknak, mivel ennek a sajátos területnek egyelőre elég szűkös a szakirodalma. Termé-

szetesen egy kis különlegességgel is szolgálok: elárulom, hogyan készíthető egyszerű receptek alapján füstölőpálcika, -papír és -kúp saját kezűleg.
Kívánom, hogy a könyv olvasásában, illetve az olvasottak megvalósításában teljék mindenkinek sok öröme. Járjuk be közösen a füstölők világát!

A füstölés története

Arról nem szól a fáma, hogy a kultikus szertartások során mikor kezdtek először füstölni. De az ember, amint megtanulta a tüzet saját céljaira használni, bizonyára felfedezte a füstölés előnyeit is. A füstölőszerek használatára utaló leírások a történelem folyamán csak később bukkannak fel, ám ezek az emlékek még így is több ezer évesek.

Talán nem is létezett olyan ősi kultúra, amely ceremóniáihoz ne vette volna igénybe a füst erejét. Sok régi szövegben esik szó olyan gyantákról, amelyeknek illata kedves volt az istenek előtt, vagy olyan növényekről, amelyek tűzzel érintkezve áldásos hatást gyakoroltak testre és lélekre. A tömjénnel, mirhával és más növényekkel végzett füstölés eleinte inkább rituális célokat szolgált. A növények szentnek számítottak, sokat közülük kapcsolatba hoztak az istenekkel és istenségekkel, mint például a görög és római mitológiában.

Idővel aztán az emberiség azt is felfedezte, hogy a füstölés a testre is jó hatással van. Előszeretettel füstöltek el bizonyos növényeket

vagy gyantákat, elsősorban antibakteriális és fertőtlenítő hatásuk miatt. Az ispotályokat is rendszeresen átfüstölték.

A rossz higiéniai és egészségügyi körülmények miatt különösen a középkorban terjedtek gyorsan a betegségek. A XIV. században Európa egész területén pestisjárvány dúlt, elpusztítva nem egy vidéken a lakosság közel egyharmadát. Sokan a füstölést tekintették egyetlen menedéküknek, így próbálták útját állni a fertőzésnek.

Minden kultúrának megvolt a maga módszere, miként használjon vallási vagy orvosi célokra bizonyos növényfajtákat. E becses növények és gyanták idővel a kereskedők révén a világ más tájaira is eljutottak. Térhódításuknak szemléletes példája a legősibb és legfontosabb kereskedelmi útvonal, az úgynevezett tömjénút, amelyen a tömjént a mai Omán déli részéről minden esztendőben a Földközi-tenger partvidékére szállították.

Ma a legtávolabbi országok füstölőszereihez, például az indiai szantálfához, az afrikai mirhához vagy az amerikai kopálhoz is hozzájuthatunk. A füstölés jellegzetes hagyomá-

nyai az élénk kereskedelmet folytató modern világban is fennmaradtak. A gyógynövények ismerete nemzedékről nemzedékre szállt. A nyugati kultúrkörben mindenekelőtt a kelta druidák voltak azok, akik szertartásaik, illetve gyógyítás során a növények erejét igénybe vették. Manapság leginkább napforduló-ünnepeikre és karácsonyi füstöléseikre emlékszünk. Másutt az indiánok és sámánok használtak gyógynövényeket, elsősorban tudatmódosító hatásuk miatt. Segítségükkel más világokban jártak, és a világok között közvetítettek. De a keresztény kultúrkörben is hosszú múltra tekint vissza a füstölés. Az istentiszteleteken terjengő illatos füst kitárja a lelket és megtisztítja a levegőt. Minden kultúrának megvan hát a maga füstölési szokása, hisz a növények elfüstölése, ami jótékony hatást gyakorol szellemre, lélekre és testre, a világ legősibb és legáldásosabb szertartásainak egyike.

A füstölés hatása

A növények élőlények, erről sohasem szabad megfeledkeznünk. Fejlődnek és növekednek, az élethez napfényre, a növekedéshez esőre van szükségük. Földanyánkból táplálkoznak, s maguk is táplálnak más élőlényeket. Ők is az élet körforgásának szerves részei. Minden növény saját, egyedi tulajdonságokkal és gyógyhatással bír. A tűzzel kiszabadítjuk anyagi burkából a növény szellemét, s érzékszerveinken keresztül magunkba szívjuk energiáját. A növények gyógyhatásának alkalmazása ősrégi eredetű, amely az elmúlt években újra virágzásnak indult. Valaha az emberek sokkal többet tudtak a növények gyógyerejéről. Noha a modern orvostudomány rendkívül fejlett, és panaszaink nagy része egyetlen tablettával orvosolható, a gyógynövények és eleink hagyománya iránti érdeklődés egyre nő. Kezdjük újra felfedezni magunknak a természetet.

De vizsgáljuk meg tudományos szempontból is a füstölés szokását. Miért gyakorolnak hatást ránk a növények, amikor elfüstöljük őket?

Ha például bizonyosfajta növényeket vagy gyantákat füstölőszénre helyezünk, azok a forróság hatására parázslani kezdenek. Felszabadulnak a növény illatanyagai, amelyeket orrunkon keresztül belélegzünk. Ez testünknek információt közvetít, leegyszerűsítve valahogy így: az illatanyagokat az orrnyálkahártya veszi fel, onnan az agy egy bizonyos területére, a szaglóközpontba kerülnek, amely érzékeli őket, majd az ingerületet továbbítja, például a talamuszba. Ám még ennél is lényegesebb, hogy az impulzus eljusson a limbikus rendszerbe. Ott található ugyanis az érzelmekért és emlékekért felelős mandulamag. A vegetatív idegrendszert ellenőrző hipotalamuszon keresztül az ingerület a hormonkiválasztást szabályozó hipofízisbe kerül. Így a belélegzett illatûanyagok hatással lesznek a tudatos érzékelésre, a pszichére, az ösztönökre, valamint az érzelmekre, például az örömre vagy a félelemre. Ezenkívül befolyásolják a testben zajló élettani folyamatokat, például az anyagcserét, a légzést, az emésztést, a szívműködést és az immunrendszer működését is.