

# Welchen Nutzen hat *Weihrauch* in der Meditation?

Die Anwendung von Weihrauch zur Entspannung hat eine lange Tradition. In Hochkulturen der ganzen Welt findet sich das wertvolle Harz als Bestandteil göttlicher und heilender Rituale. In der Ayurvedischen Medizin wird Weihrauch bis heute zudem zur positiven Beeinflussung des psychischen Befindens eingesetzt, zur Stärkung von Geist und Verstand. Hierzulande beschränken sich die Anwendungsformen in der Schule der Achtsamkeit und Tradition der Reinigung meist auf das Verbrennen des heiligen Baumharzes. Die Wirkung und die Möglichkeiten, die eine Einnahme von Weihrauch in der meditativen Praxis bietet, stellt in der modernen Welt eine spannende Neuerung dar.

**Glücksempfinden ist eine Fähigkeit**  
Unser Geist ist ein Werkzeug. Wie gut wir mit diesem umgehen können, bestimmt in einem hohen Maße, wie gut wir mit den Anforderungen des Lebens klarkommen und ob wir glücklich oder unglücklich sind. Bedenkt man, wie viele verantwortungsvolle Aufgaben un-

ser Gehirn übernimmt, verwundert diese Feststellung wohl nur die Wenigsten. Jeden Tag nimmt unser Geist zahlreiche Informationen auf, sortiert und verarbeitet sie, kombiniert und gleicht neue Erfahrungen mit alten ab. Für unsere mentale Gesundheit ist es daher überlebenswichtig, Unwichtiges von Wichtigem zu trennen, sich nicht in Negativem zu verlieren und immer wieder Platz für Neues zu schaffen. Gelingt uns dies nicht, fühlen wir uns überfordert vom Leben, haben keine Energie für die wichtigen und guten Dinge und verlieren den Blick für die Schönheiten der Welt. Im schlimmsten Fall entstehen aus einem solchen Zustand Depression, Angstneurosen und eine Vielzahl körperlicher Leiden.

Doch selbst wenn es nicht so weit kommt, verbirgt sich unser persönliches Entwicklungspotenzial unter diesen unsortierten, belastenden Erfahrungen und Ängsten wie unter einer von außen auferlegten Begrenzung. Dabei können wir so viel mehr sein als das, was uns offensichtlich erscheint. Meditation ist ein Weg,

unseren Geist effektiv zu trainieren und zu befreien. Lernen wir, bewusst einen Fokus zu setzen, machen wir ihn stark und unabhängig. Und verhindern aktiv, dass wir uns zu sehr in äußeren Umständen verlieren. Stattdessen beschert uns stetiges Training unseres „wertvollsten Werkzeugs“ gelassene Zufriedenheit, tiefes Glück und körperliche Gesundheit.

**Gesundheit beginnt im Kopf** Längst ist Meditation kein Privileg der religiösen und spirituellen Welt mehr. Sich in mentaler Achtsamkeit zu üben, ist vielmehr eine wissenschaftlich anerkannte Therapieform mit gesamtgesellschaftlicher Bedeutung. Ihr großer Nutzen für unsere geistige und körperliche Gesundheit wurde und wird in beinahe allen medizinischen Ausrichtungen erforscht.

Die Ergebnisse dieser Studien haben viele Schulmediziner anfangs verblüfft. Unter Naturmediziner sind diese Erkenntnisse dagegen schon lange eine Tatsache: Körper und Geist bilden eine untrennbare Einheit. Und ja, wir schulen unser Gehirn über regelmäßige, tiefe Meditation, Einfluss auf den gesamten Organismus zu nehmen. Und geben uns über die Achtsamkeit die Möglichkeit, tief in uns



Unser Geist ist ein Werkzeug



Erweitere das Feld deiner Möglichkeiten





Goldenes Baumharz

einzutreten, um uns in der Stille unabhängig von unseren Gefühlen zu machen.

Die Neurowissenschaft hat dieses im Grunde alte Wissen organisch konkretisiert. Besonders stark sind die Auswirkungen des mentalen Trainings z.B. auf die Amygdala – eine kleine Hirnregion im vorderen Bereich der Temporallappen, die maßgeblich verantwortlich für unsere Gefühle ist. Dabei ist die Zahl der durch Meditation dauerhaft veränderten Areale des Gehirns so groß, dass eine umfassende Bestandsaufnahme sehr schwer ist. Wissenschaftlich detailreich bewiesen ist inzwischen, dass regelmäßige Meditation positive Auswirkung auf das Immunsystem hat, sogar Einfluss auf die Telomerlänge unserer Chromosomen nehmen kann und somit in der Lage ist, die Alterung unserer Zellen zu verlangsamen.

### Wirkung von Weihrauch und ihr Nutzen für die Meditationsarbeit

Weihrauch durchlief in der Welt der Wissenschaft in den vergangenen Jahren ähnliche Prozesse wie die Meditation. Obwohl das aus dem Stamm des Weihrauchbaumes gewonnene Harz eines der ältesten Heilmittel der Welt ist, war es in der westlichen Kultur lange in Vergessenheit geraten oder fand nur unter spezialisierten Naturheilkundlern Anwendung. Nur nach und nach entdeckte auch eine breitere Masse die zahlreichen positiven Auswirkungen wieder, die Weihrauch auf unsere Gesundheit hat. Und die Liste dieser Auswirkungen, die Weihrauch in der äußeren und inneren Anwendung auf unseren Körper als Ganzes hat, ist lang.

Teil dessen ist auch die aktivierende Wirkung des Baumharzes. Weihrauch kann die Sinne beleben und das Gemüt besänftigen. Und eben genau diese wertvollen Eigenschaften machen die heilige Substanz zu einem so gut geeigneten Hilfsmittel in der Meditation. Die Effekte, die durch eine Einnahme von Weihrauch hier erreicht werden können, sind erstaunlich. So lassen sich bestimmte Prozesse in unserem Körper durch eine Kombination von Meditation und Weihrauch noch verstärken.

Das eigene Energiefeld wird während der Meditation bewusster und stärker wahrgenommen. Weihrauch ermöglicht es uns, genauer hinzufühlen, unseren Fokus klarer zu setzen, Dinge loszulassen, die die Sicht auf unser Selbst verdecken. Da die Fähigkeit der Konzentration und des Loslassens der Gedanken durch den Weihrauch gestützt wird, wird so gerade auch Anfängern der Weg in die Meditationsarbeit erleichtert. Dies ist auch deshalb von so großer Bedeutung, da Erfolgserlebnisse, wie in allen Bereichen des Lebens, auch in der Meditationsarbeit sehr wichtig sind. Fortgeschrittene profitieren von der Möglichkeit, tiefer gehen und Schwierigkeiten leichter überwinden zu können. Letztendlich können über diesen Weg der gezielten inneren Unterstützung durch Weihrauch besondere Lernprozesse und Erfahrungen gemacht werden, die jeden Meditierenden in seiner Praxis weiterbringen.

**Weihrauch ist nicht gleich Weihrauch – die große Bedeutung der richtigen Aufbereitung** Man kann sich Weihrauch, bildlich gesprochen, als ein gutes Öl vorstellen, das unser geistiges Werkzeug

in der mentalen Arbeit leichter laufen lässt. Wer Weihrauch einmal während einer Meditation eingesetzt hat, berichtet meist von einer außergewöhnlichen Klarheit im Kopf und der besonders hohen Konzentrationskraft. Weihrauch ist allerdings nicht gleich Weihrauch. Dabei ist nicht nur die Qualität des Baumharzes von großer Bedeutung. Besonders die Ver- und Aufarbeitung des Harzes machen in der Anwendung den entscheidenden Unterschied. Presslinge haben viele nützliche Eigenschaften, sind aber für die Meditation ungeeignet. Eine relativ neue und noch recht unbekannt Form ist Weihrauch-Gel zur Einnahme.

Durch diese moderne Aufbereitungsart ist es erstmals möglich, eine Wirkung wie beschrieben zu erzielen. Sie eröffnet ein neues Erleben des Wirkspektrums von Weihrauch, um diesen dann gezielt einsetzen zu können. Die neue Darreichungsform bringt den großen Vorteil mit sich, dass die wichtigen Bestandteile schnell vom Körper aufgenommen werden und ihre Wirkung voll entfalten können.

Es gibt inzwischen viele Techniken und Möglichkeiten, die helfen können, Meditation zu erlernen und zu vertiefen. Der Weg zu uns selbst ist dabei jedoch immer ein sehr individueller. Auch das „Wie, Wo, Wie lange und Womit“ muss jeder Mensch für sich individuell erproben. Es kann hier keine starren Regeln geben, denn kein Mensch gleicht dem anderen. Doch altes Wissen zu nutzen und mit neuen Erkenntnissen zu kombinieren, wie im Falle von Weihrauch und Meditation, kann uns um viele Erfahrungen reicher machen und uns auf unserem Weg zu Neuem begleiten.

### Nutzen von Weihrauch in der Praxis Für Anfänger

- Der Einstieg wird erleichtert
- Das Fühlen wird verstärkt
- Lerneffekte werden deutlicher

### Für Fortgeschrittene

- Ein „tiefer gehen“ wird leichter möglich
- Hindernisse in der täglichen, regelmäßigen Praxis können leichter überwunden werden

### Für Therapeuten

- Mehr Zentrierung in der Arbeit wird möglich
- Die Intuition wird unterstützt
- Es bietet sich ein energetischer Schutz

Autor:

**Bernd Kirsch** widmet sich seit 20 Jahren der Forschung zur Gesunderhaltung von Mensch und Tier.