

Aprende con El Mundo de las Terapias.com

Cualidades del
INCIENSO



eBook patrocinado por:



Cualidades del INCIENSO

Desde los tiempos más antiguos, distintos sahumerios han sido utilizados por Chamanes y personas de fe para lograr un equilibrio entre el mundo físico y el espiritual. Incluso en la actualidad en algunas localidades de nuestro país, se tiene la costumbre de quemar una ramita de romero para ahuyentar a los malos espíritus.

El nombre del incienso, el más común y conocido de los sahumerios, es llamado lebonah por lo hebreos, libanos por los griegos, luban por los árabes u olibanum por los romanos, se traduce como "leche" por la apariencia similar con este producto que tiene esta resina aromática al emanar de los árboles. La palabra incienso tal y como la conocemos nosotros, deriva del latín incensum cuyo significado es "encender".

Un poquito de historia

Se cree que puede haber tenido como origen Egipto ya que en el Valle del Nilo, en Luxor, pueden contemplarse algunos bajorelieves que muestran rituales con incienso y su nube particular grabada en piedra. Se dice que tanto faraones como sa-

cerdotes egipcios lo utilizaban para neutralizar olores desagradables, ahuyentar a los demonios y favorecer la presencia de los dioses y los buenos augurios.

Estas resinas eran importadas por las costas de Arabia y de Somalia para su empleo en las ceremonias religiosas y es por ello que algunas fuentes dan como origen a estos segundos.

Varias culturas han utilizado incienso durante sus oraciones y ofrecimientos: babilonios, israelitas (siglo V a.C.) y posteriormente Grecia, Roma y la India, donde aún permanece la tradición en sus rituales y festivales. Es curioso observar cómo en rituales hinduístas utilizan más bien incienso en barra opaca para sus ofrendas, mientras que los budistas lo hacen mediante varas huecas cuya base es una fina caña.

Introducido en Japón en el siglo VI d.C. era utilizado por los monjes budistas para sus ritos de purificación. Siglos más tarde, en el período del Shogunado, los guerreros Samurái

perfumaban sus cascos y armaduras con incienso para obtener el aura de invencibilidad durante sus preparativos para encontrarse con su adversario y destino. Es en este país donde el incienso se perfecciona de tal manera que actualmente es el productor número uno a nivel mundial, tanto en cantidad como en calidad, superando con creces en ambos aspectos a todos los demás inciensos conocidos.

El camino del incienso, o como lo llaman los japoneses Koh-Do, ha sido desde hace mucho tiempo el sustento espiritual de la cultura japonesa y este arte se ha transmitido de forma popular a todo el mundo como costumbre entre las personas que buscan la reflexión tranquila y la paz mental. El incienso no sólo crea un estado de tranquilidad y una nueva dimensión en la vida, sino que también contribuye a abrir la conciencia temporal y espiritual, elevándonos y facilitando el camino al interior.



Obtención

El incienso puro y auténtico (el utilizado en rituales) es una gomoresina obtenida de árboles de la familia de las Burseraceae, género *Boswellia* (*B. Sacra* en China, *Boswellia papyrifera* en Etiopía, *Boswellia serrata* en la India y *Boswellia carterii* en África del norte y Oriente Medio) y se obtiene haciendo una pequeña incisión en el tronco del árbol. De esta forma la savia brota y fluye por la corteza, secándose al cabo de unas horas y formando pequeños granos de color amarillo claro, la base del incienso, que al quemarse libera su aroma tan particular.

Existen otros aceites perfumados que se extraen o bien de la misma familia de árboles (*Burseraceae*) tales como la mirra o el olíbano, o bien de distintas plantas aromáticas, utilizando sus hojas, flores o frutos.

Formato

Seguramente las varas disponibles en el mercado, nos son más familiares que su forma en bruto, son vendidas como unas barras largas, comúnmente formadas por sándalo, a las que añaden las esencias de uno u otro aroma según el efecto que se desee obtener; son conocidas como varas joss y es la forma más común de quemar incienso tanto en Japón como en occidente. También se pueden encontrar en forma de espiral, polvo o de cono (barra o trozo).

Tipos y propiedades

Se dice que el sentido del olfato, juntamente con el del tacto, perdura a lo largo de los años más que cualquiera de los otros sentidos principales, de tal forma que podemos tener una imagen clara de un recuerdo únicamente por el olor que nos evoca éste. Así mismo somos extremadamente sensibles a los diferentes olores en el ambiente y todos ellos nos afectan de uno u otro modo.

Los distintos tipos de esencias actúan de una forma parecida a como lo hace la aromaterapia, al ser creado con aceites esenciales, cada aroma nos aporta diferentes cualidades. Veamos algunos tipos y sus beneficios:

- **Eucalipto:** es muy refrescante a nivel general. Es bueno para el sistema respiratorio, las enfermedades infecciosas, las infecciones urinarias, el desequilibrio energético, el asma, la bronquitis y la diabetes.

- **Canela:** es afrodisíaco y da calor de hogar. Actúa sobre el sistema nervioso, la circulación, el corazón, enfermedades infecciosas, la gripe, los espasmos, la astenia, la anemia y mejora los problemas digestivos.

- **Lavanda:** Muy relajante, es un limpiador energético de ambientes. También actúa como antiséptico, analgésico, antibiótico, en dolores musculares, es sedante, ayuda con la

artritis, la ciática, el insomnio, los ecemas y además es un buen fungicida.

- **Mirra:** se cree que trae suerte y fortuna, tiene un agradable olor que imparte serenidad. Con propiedades anti-inflamatorias, es rejuvenecedor, útil para el asma, la tos, el catarro y el dolor de garganta.

- **Sándalo:** se cree que el sándalo natural es un potente limpiador energético, además de favorecer el estado de paz y la economía. Es un potente estimulador de la meditación desde los tiempos védicos. Afrodisíaco, anti-séptico pulmonar y antidepresivo.

- **Salvia:** alivia la depresión. Es utilizado para el estrés, la ansiedad, los problemas diversos relacionados con la menstruación, las arrugas, el cuidado de la piel, la dismenorrea y el asma.

- **Romero:** ayuda en la fatiga mental. Utilizado para estados gripales, catarrales, para el sistema respiratorio, acné, dermatitis, las arrugas, la caspa, las heridas, el asma, la bronquitis y la anemia.

- **Pino:** aporta energía psíquica. Mejora el sistema nervioso, el sistema respiratorio, el dolor de garganta, la debilidad respiratoria, el sistema glandular y el catarro.

- **Jazmín:** ayuda a encontrar nuestro

yo interno y lograr la armonía. Se cree que es bueno para la tristeza, la falta de confianza, la depresión, la ansiedad, la impotencia, la piel seca, dermatitis, piel sensible, y menopausia. Debe evitarse durante el embarazo.

- **Incienso puro:** es un aroma puramente espiritual y purificador. Mejora el sistema respiratorio, rejuvenece, es un antiséptico pulmonar, ayuda en los catarros, y las heridas infectadas.

- **Cítricos:** promueve la imaginación, estimula el hambre y es desinfectante. Este aroma funciona muy bien en lugares donde se estudia o se está mucho tiempo delante de un monitor, muy útil para los escritores, pintores, o artistas en general.

- **Rosa:** crea ambientes románticos, es dulce, ayuda a relajar el estrés y estimula los sentidos sexuales.

Además existen otros aromas menos conocidos que estimulan la espiritualidad:

- **El Olíbano:** profundiza la respiración, tranquiliza y ayuda que aflore la oración.

- **La Bergamota:** eleva el ánimo y favorece el buen humor.

- **Ciprés:** purifica y ayuda en la respiración profunda. Debe evitarse en el embarazo.

- **Enebro:** purifica el ambiente y es un relajante natural. Debe evitarse en el embarazo.

- **Melissa:** levanta el ánimo y es un bálsamo para curar emociones.

Diana Llapart

Presidenta de la Asociación
Mediterránea de Terapias Holísticas

DESCARGATE TODOS NUESTROS VIDEOS



<http://www.elmundodelasterapias.com/descargas/index.html>