

Susanne Berk

# Incienso

usos · efectos  
beneficios · recetas



Macro Ediciones no dispone de noticias o datos diferentes a los publicados. Las informaciones científicas, sanitarias, psicológicas, dietéticas y alimentarias proporcionadas en nuestros libros no comportan ninguna responsabilidad al editor en cuanto a su eficacia y seguridad en el caso de su puesta en práctica por parte de los lectores. Cada persona debe valorar con buen juicio e inteligencia el recorrido psicológico, curativo y nutricional más apropiado a su caso. Cada persona debe recabar las informaciones complementarias que considere necesarias, comparando los riesgos y los beneficios de las diversas terapias y regímenes dietéticos disponibles.

Para más información sobre la autora y sobre esta misma colección,  
visita nuestra página web: [www.macroediciones.com](http://www.macroediciones.com)

.....

Título original: Einfach Räuchern

by Susanne Berk

Copyright © 2012 by Susanne Berk

Original, German language publication © 2012 by Koha

Verlag GmbH, Dorfen/Germany

coordinación editorial	Simona Empoli
traducción	Miriam Montoliu
revisión	Julieta Marchant
maquetación	Laura Santoro
portada	Matteo Venturi
impresión	Tipografia Lineagrafica, Città di Castello (PG) - Italia

Primera edición en español: marzo 2019

Colección: "Guía del bienestar"

© 2019 **Macro Ediciones**

c/ Comte Borrell, 318 Ent. 1ª

08029 Barcelona

**Macro Chile**

Suecia 0142

Providencia, Santiago de Chile

ISBN 978-84-17080-34-1

Depósito legal B4369-2019

Susanne Berk

# Inciensos

usos • efectos  
beneficios • recetas




Barcelona • Madrid • Santiago de Chile • Cesena • París • Montreal

[www.macroediciones.com](http://www.macroediciones.com)







*Los aromas de las plantas  
son como música  
para nuestros sentidos.  
(Antiguo proverbio persa)*


# Quemar esencias: una acción beneficiosa para la humanidad

Quemar esencias forma parte de la historia de la humanidad desde sus orígenes. El ser humano descubrió enseguida la fuerza del calor del fuego, pero también el maravilloso arte de poner hierbas, raíces y resinas sobre la ceniza caliente de modo que liberaran su aroma.

En la antigüedad, el ser humano dependía de su olfato mucho más que en la actualidad. Los cazadores y recolectores tenían que poder oler literalmente el peligro, ya fuera una tormenta que se avecinaba o la presencia de bestias feroces para poder huir. Gracias a su sentido del olfato, podían también distinguir aquello que era comestible de lo que no lo era.

En aquellos tiempos antiguos, la conexión con la naturaleza era aún muy intensa. Con toda seguridad, nuestros antepasados descubrieron muy pronto las fuerzas que desprendían ciertas plantas cuando las quemaban y cómo el aroma de las sustancias que quemaban podía surtir efec-





tos profundos. Así, no tardó en desarrollarse una auténtica cultura de las esencias para quemar:


- \* Los hombres crearon una conexión con las esferas sutiles y se comunicaron con las fuerzas divinas;
- \* purificaron la atmósfera de todo tipo de demonios o de brujería;
- \* curaron enfermedades de tipo físico, mental y espiritual;
- \* quemaron esencias para desinfectar, para frenar epidemias y alejar insectos nocivos.

Actualmente, los aromas nos influyen y nos guían mucho más de lo que pensamos. El olor está directamente relacionado con nuestra percepción y nuestro cuerpo emocional.

Aun así, cuando se queman partes vegetales, sucede mucho más que un momentáneo aturdimiento causado por el aroma que se desprende.

Contribuye el elemento ígneo, como oposición a la evaporación, que actúa como mediador y transformador. Las sustancias materiales toscas, al quemarlas, se transforman en humo, el cual transporta la esencia de la sustancia quemada a un nivel más sutil. De esta forma, se instaura una conexión con los niveles más elevados y sutiles. Los componentes aromáticos sutiles contenidos en las sustan-





cias quemadas se desprenden y se elevan hacia el cielo en una nube de humo. Inhalándolas, dejamos que penetren profundamente dentro de nosotros, y en nuestro interior entran en contacto tanto con nuestro cuerpo como con nuestra alma y espíritu. En este mismo momento, nos elevamos hacia las regiones celestes; empieza la transformación.

Usar las esencias y los inciensos hace que suceda algo dentro de nosotros. ¡Deberíamos dejar actuar de nuevo esta magia en nuestra vida! Nuestra alma ama profundamente los aromas celestiales. Algunas hierbas y resinas tienen el poder de arrancarnos de la depresión espiritual, de ayudarnos a reelaborar los dolores del ánimo y dejarlos ir. Otras, en cambio, estimulan nuestros sentidos; es más, incluso nuestra sensualidad.

Usar los inciensos ayuda a nuestra mente a liberarse de los eventos de la cotidianidad y así poderse conectar libremente con las dimensiones superiores para, a partir de aquí, conseguir entrar en contacto con los mundos místicos. Los problemas de la vida cotidiana se alejan y vislumbramos el sentido más profundo de nuestra existencia.

Naturalmente, usar los inciensos puede ser también útil para contrarrestar dolencias físicas. Pensemos, por ejemplo, en la inhalación del alcanfor: tanto si os gusta o no su aroma, libera las vías respiratorias y aplaca algunos tipos de gripe




# Las sustancias aromáticas para quemar más importantes y sus efectos

Una subdivisión de las sustancias aromáticas solo puede ser orientativa, pues cada sustancia, de hecho, tiene múltiples efectos, tanto a nivel físico como a nivel psíquico y espiritual. De todos modos, sí existen algunas características peculiares que aparecen de manera más notoria. A esto debemos añadir la sabiduría tradicional, a menudo secular, derivada de su uso.

Para poder comparar vuestras experiencias personales con el uso tradicional y las experiencias corrientes, en este capítulo he subdividido algunas sustancias según su significado principal.

Las sustancias para quemar derivan de diferentes culturas, que han atribuido a cada una de ellas una u otra importancia, dependiendo de la energía que creían que llevaban en sí. Mientras que los indios de América trabajaban con la salvia blanca, los mayas utilizaban el sahumerio para los mismos ritua-



les. Aquello que en la mística india desprendía el sándalo, en Perú lo encontramos en el palo santo.

Por tanto, no es necesario que afrontéis grandes gastos para poder empezar a llevar a cabo vuestros rituales con los inciensos. Pero también es cierto que resulta muy agradable mezclar las sustancias y experimentar de esta forma; por eso, propongo una receta para cada especialidad.

### QUEMAR ESENCIAS PARA PURIFICAR LA ATMÓSFERA

En este caso, no solo se trata de eliminar los malos olores, pues las esencias aromáticas naturales pueden hacerlo sin problemas. Se trata más bien de una purificación sutil de las energías procedentes de los pensamientos negativos, de las emociones incontroladas o incluso de los bajos espíritus. Si, por ejemplo, en un determinado espacio ha tenido lugar una discusión muy intensa, esta se podrá seguir percibiendo días más tarde: hay “algo en el aire”; simplemente no nos sentimos bien allí e intentamos alejarnos. A menudo, un gran caos desde el punto de vista energético impregna los espacios donde hay un gran movimiento, como las consultas médicas, las tiendas o las oficinas. Siempre queda algo en suspensión en la atmósfera de todas las energías que cada uno lleva consigo.



*1. Asafétida*



*2. Fumaria*



*3. Eucalipto*



*4. Neem*



*5. Olibano*



*6. Olibano indio*



*7. Copal negro*



*8. Sweetgrass*



*9. Salvia blanca*

## **RITUAL PARA PURIFICAR LA CASA Y EL JARDÍN**

Para purificar la casa u otros espacios es oportuno prestar atención, en primer lugar, a todas las ventanas, que deben estar cerradas. A continuación, se deben llenar bien todos los espacios con

# Índice de los contenidos

<b>Quemar esencias: una acción beneficiosa para la humanidad .....</b>	<b>7</b>
<b>¿Cómo se queman las esencias?.....</b>	<b>15</b>
• Esencias para quemar sobre carbón de madera .....	17
• Esencias para quemar sobre carbón vegetal .....	19
• Quemar las esencias sobre un filtro con una vela .....	18
<b>Rituales con las esencias para quemar .....</b>	<b>23</b>
• ¿Qué es un ritual?.....	23
• Ritual del dejar ir.....	24
• Quemar esencias por la noche para conseguir un sueño profundo y reparador .....	24
• Un contacto con los ángeles .....	29
• Un contacto con los espíritus de la naturaleza y los Deva .....	31
• Una conexión con la propia energía originaria.....	33
• Las noches místicas.....	35
<b>Las sustancias aromáticas para quemar más importantes y sus efectos .....</b>	<b>39</b>
• Quemar esencias para purificar la atmósfera .....	40
• Ritual para purificar la casa y el jardín.....	41
• Ritual de purificación de vuestra aura.....	43
• Inciensos protectores .....	55
• Ritual de protección .....	57

· Inciensos para el amor .....	70
· Ritual de amor .....	71
· Meditación e inciensos para la relajación .....	81
· Ritual para las meditaciones .....	82
· Inciensos para la concentración .....	89
· Ritual para reforzar la concentración .....	93
· Inciensos para potenciar la visión .....	104
· Ritual para potenciar la fuerza de la visión .....	105

**Agnihotra. El sacrificio del fuego  
procedente de los Vedas ..... 121**

<b>El mundo de los bastoncitos de incienso.....</b>	<b>127</b>
· Bastoncitos de incienso masala .....	128
· Bastoncitos de incienso inmersos en perfumes .	129
· Bastoncitos de incienso indios .....	131
· Bastoncitos de incienso tibetanos .....	132
· Bastoncitos de incienso japoneses .....	133

**Bibliografía ..... 136**





## Querido lector "Macro"

Este libro, publicado en la colección «Guía del Bienestar», es para ti  
... que deseas prepararte para vivir tu vida plenamente y experimentar un profundo bienestar  
... que tienes tantos sueños por cumplir  
... que estás abierto a las novedades, preparado para revisar tus convicciones y modificar tus antiguas costumbres.

**¡Descubre todas las novedades Macro!**

### FICHA BIBLIOGRÁFICA

Susanne Berk

**Inciensos**  
Macro Ediciones, 2019.

**Título original:**  
Einfach Räuchern

**Traducción:**  
Miriam Montoliu

144 pp.; 11x17 cm  
(Guía del Bienestar)

ISBN 978-84-17080-34-1

**¿Quieres consultar el catálogo Macro?**

Visita nuestra página web  
**[www.macroediciones.com](http://www.macroediciones.com)**  
o bien pide tu copia en papel a  
**[info@macroediciones.com](mailto:info@macroediciones.com)**



**¿Quieres estar informado sobre las novedades editoriales y los eventos Macro?**

Inscríbete a nuestra newsletter aquí  
**[www.macroediciones.com/mymacro/newsletter.php](http://www.macroediciones.com/mymacro/newsletter.php)**



**DE REGALO,  
UNA REVISTA DIGITAL PARA TÍ**

**vivir MACRO**



Susanne Berk  
**IncienSOS**

usos • efectos • beneficios • recetas

# ¡Descubre la energía sutil de las plantas!

*IncienSOS* es un manual ágil y fascinante que nos lleva a descubrir los incienSOS de las culturas tradicionales, sus aromas, los efectos beneficiosos de su uso y las diferencias entre los diversos tipos que se encuentran en venta.

Si deseas purificar energéticamente tu casa o necesitas protección especial, concentrarte en el trabajo o ponerte en contacto con el reino de las energías sutiles, quemar incienSOS puede ayudarte en todas estas situaciones.

**LOS INCIENSOS  
ENRIQUECEN  
NUESTRA VIDA**

Un viaje  
fragante y encantado  
a través de los olores  
de la historia y de las  
diversas sabidurías  
populares.

**Aromaterapia  
Salud  
Energía**

**Ibic: VXHC**

ISBN: 978-8417080341



9 788417 080341

[www.macroediciones.com](http://www.macroediciones.com)