

Zweethut als Medicijn...

@ Creative2Energy vzw – Veerle Phara en Yves Vanopslagh



We zijn allemaal kinderen van Moeder Aarde, kinderen van de Grote Geest. WakanTanka leeft in ons allen, doordringt alles, waardoor we verbonden zijn met alles en met elkaar. Vervuiling, consumptie en een stresserend bestaan, doen ons verder weg groeien van onze wezenlijke kern. Als onze ratio overheerst, vergeten we wie we werkelijk zijn en hoe we verbinding kunnen maken met de Great Spirit, Moeder Aarde, met ons Hart en onze adem. Een zweethut her-innert¹ ons eraan wie we werkelijk zijn. Niet diegene die we moeten of horen te zijn, niet diegene die we denken te moeten zijn. Het brengt ons terug bij onze naakte zijn, onze naakte waarheid, zonder franjes, maskers. We leggen alles wat ons niet langer dient, af aan het vuur, de aarde, het water, aan de hete stenen...

Elke zweethut begint bij het vuur. Rondom het vuur, in dialoog met het vuur. Abuelito, Abuelita, Fuego Sagrado. Grootvader, Grootmoeder, Heilig Vuur. Dankbaar, nederig, respectvol en verbonden. En bij de Stenen, het oudste volk ter wereld. Draggers van Wijsheid, van eeuwenoude verhalen, informatie en kennis. En de stenen dragen onze intenties.

Het vuur opbouwen is een subtiel spel van geven en nemen. Een stevige basis creëren op de aarde van hout, de stenen uitkiezen. Zelf gebruiken we vulkanische stenen uit de Eifel. Vulkanische energie uit de kern van de aarde, voorouders van onze eigen cultuur. De stenen symboliseren de grootmoeders, las abuelas, the grandmothers. Het vuur staat metafoor voor mannelijke kracht, hij bewaakt als een grootvader het hele proces van een zweethut; hij draagt de grootmoeders, de vrouwelijke energie. Samen versmelten ze, worden ze één in energie en dynamiek. Beiden gedragen door de Aarde, zij draagt het vuur, de stenen, ons. In respect en dank eren we haar, keer en keer opnieuw. Met alles wat ze ons overvloedig schenkt: kruiden, granen, bloemen, kleuren en geuren...

Doorgaans laten we de deelnemers zelf hun stenen kiezen, ze symbolisch opladen met hun intentie(s), om ze dan op het houten draagvlak te leggen. We steken samen het vuur aan dat de hoed(st)er van het vuur de hele ceremonie zorgvuldig zal bewaken. Op tromgeroffel en ritmisch ratelen, met zang en dans, eren we de spirits, de windrichtingen, de elementen, de werelden. Dierbaar water, dat ons intens zal begeleiden tijdens de zweethut. Vuur, water, hitte, aarde, ademen, zingen, klanken, zweten, huilen, lachen, spelen, vraag en antwoord, zinken in hart en buik, voelen, genieten...

¹ Van het Engelse woord: to re-member: terug lid worden van ... (wie je werkelijk bent)

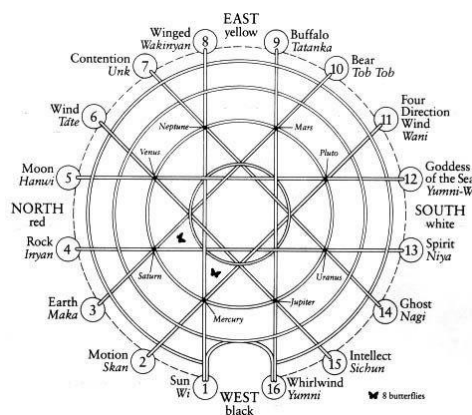


Vol respect gooi ik een handvol kruiden tabak in de gloed van het vuur als offer, en vraag ik om verbinding met mijn intentie. In dankbaarheid kniel ik voor de opening van de hut gemaakt uit wilgentakken, bedekt met stapels dekens. Ik groet al mijn verwanten, eer de aarde, de ancestors, en respectvol neem ik een plek in de bescheiden donkere ruimte die ruikt naar een mengsel van aarde, vuur en kruiden...

Medicijnwiel

We gaan in de ceremonie van een zweethut met onze gebeden en wensen, maar ook met de intentie om de groep te helen, om een gemeenschap te helen, om heling te sturen naar vrouwen en mannen, naar kinderen, naar ouderen, naar de kosmos, het universum, naar de hele wereld. *We join our hearts with Spirit to create a better world.* Dat proces begint met en bij en in onszelf. Je kan niets veranderen buiten jezelf als niet in balans bent met jezelf, met wat jouw giften aan deze wereld zijn, én vandaaruit in harmonie leven met de samenleving, een biologische of energetische familie. *We are all part of a Tribe.* Broeders en Zusters samen. En verbinden ons met alle plekken in de wereld waar een zweethut plaatsvindt, en met heling wereldwijd.

Daarom noemen we een zweethut ook een **Medicijnwiel**, als instrument om onszelf en onze omgeving terug in harmonie te brengen. En te her-inneren wie we zijn als we in balans zijn met ons ware authentieke zelf. Bewust van wat we de wereld te brengen hebben vanuit hart en ziel.



De zweethut als medicijn begint bij het vuur. De zon geeft bomen elk jaar meer licht. Bomen slaan doorheen de seizoenen en de stroom van elke dag, licht op in hun stammen. Als ze ouder en sterker groeien, bevatten ze steeds meer licht. Hoe bijzonder is het, als bomen gekapt worden en het hout van de stammen en de takken naar het vuur gaan, dat al het zonlicht dat opgeslagen is in de takken en de stammen, terug wordt vrij gegeven aan de kosmos. Door het vuur, wordt het licht dat binnenin zit, weer vrij gegeven aan de kosmos, aan het universele licht. Magische cyclus van het Leven.

Het doet er eigenlijk niet toe of het vuur mannelijk of vrouwelijk is, het gaat om de balans, om één te zijn, om onze dialoog met het vuur buiten ons en het vuur binnen in ons terug te eren en te herstellen.

Vorbereiding

Ter voorbereiding van de zweethut, nemen we de groep mee om af stemmen. Vanuit de traditie van het Lakota- volk uit Noord-Amerika, worden er medicijnbuidels gemaakt. Dat kan gaan van 1 persoonlijke buidel tot 7 buidels in functie van een groter geheel. Een medicijnbundel is een stoffen buideltje gevuld met tabak en/of kruiden, eventuele persoonlijke kleine krachtelementen en een warme portie intentie.

In de hut die metaforisch staat voor de schoot van moeder aarde, hangen we het symbolisch op aan de wilgentakken boven ons hoofd, waarmee we de spirits en onze intentie(s) welkom heten. Deze buidel zal ook na de zweethut blijven hangen als dankbaar offer voor de spirits en voorouders van deze plek, en om onze intentie verder te laten leven binnen deze beschermde en koesterende omgeving. Elke keer er weer een zweethut plaatsvindt, worden onze wensen terug geactiveerd. Pas als de zweethut wordt afgebroken en verbrandt om plaats te maken voor een nieuwe, gaan alle buidels mee in het rituele vuur...

Naar de Lakota traditie wordt een zweethutceremonie opgebouwd volgens bepaalde normen, liederen, structuren. In onze samenleving is het goed om deze traditie te respecteren, zonder alle regels mee te nemen, als een soort fundament om op te bouwen binnen het tijdperk waarin we nu leven.

Kachina Creative Energy sweatlodges organiseert zweethutceremonies die bewust afstand nemen van oude tradities en patronen, om ruimte te geven aan wat nodig is, spontane ingevingen, om mensen dichter bij zichzelf te laten komen en vooral te laten Zijn vanuit hun gevoel, intuïtie en hartsenergie. Hart en Buik leiden dus onze ceremonies...

We creëren op voorhand de structuur van de zweethut; die is altijd anders omdat we ons afstemmen op de energie van het moment. De inhoud of hoe de ceremonie uiteindelijk zal verlopen, is een creatief spel waarbij de energie van de groep mee het proces laat stromen. Zweeten verloopt dus niet vastomlijnd met vaste, strakke regels en liederen. Hierdoor is iedereen welkom, kan elkeen zich thuis voelen, met wat er zich ook voordoet op het moment.

De voorbereiding voor we de hut ingaan, kan dus ook heel anders zijn. We kunnen ons verbinden met water en intenties of een offer geven aan het vuur. Of met linten waarop we onze intenties schrijven, die mee de hut ingaan en daarna mee naar huis worden genomen. Om buiten in bomen of struiken te hangen waarbij de wind elke keer een intentie opnieuw als zaadjes van licht de

wereld in stuurt. Er zijn tal van mogelijkheden om ons voor te bereiden. Als het maar vanuit het Hart plaats vindt en iedereen zich op een of andere manier betrokken voelt bij dit proces.



Yves heeft als vuurman een lange ervaring met zweethutten, teruggaand op de tijd dat Bomma in het Antwerpse, in Klein Willebroek, de zweethutten begeleidde. Bomma (91) of Blauwe Wolk stamt af van Lakota generaties. Ze ging zoveel mogelijk naar Noord-Amerika om bij te leren van haar ancestors.

Yves onderging bij haar tien jaar lang een leerschool, tot de laatste zweethut die ze organiseerde in 2010. Een of twee keer per maand, eerst als zweter, dan als helper met het vuur. De laatste jaren was hij samen met Frank en Dirk, Fire Keeper, om daarna één lange vijfde ronde te delen, van soms wel twee uur in de hut. Terwijl Bomma het eten deelde, begeleidde zij vaak een tweede hut. Voor haar was het belangrijk om de Lakota-traditie te respecteren. Maar wanneer ze onder elkaar gingen zweten werd er ook gebruik gemaakt van de pijp en tussen de rondes door werd er gepraat, gefilosofeerd, gelachen, grappen verteld, want de spirits – die af en toe ook eens willen lachen en de humor en de relativiteit van het leven omarmen - vertolken de energie van de groep, van iedereen die in de hut zit, van de voorouders....

Voor haar was er hier in het westen geen werkelijke opleiding voorhanden. De essentie om een hut te begeleiden, is je gevoel volgen; wat voel je in de hut, hoe voel je de andere(n) aan, is het van hun of is het van jou, willen de spirits je iets duidelijk maken? *De enige opleiding die er is, ben je zelf, in je puurheid en zonder ego, in je angsten maar met overgave; dan kun je hutten begeleiden. Belangrijkste is je ervaring, je intuïtie volgen.* Voor Yves is dit altijd zijn steun en overtuiging geweest. De wijsheid van oude Indiaanse volkeren vermengen met gevoel, intuïtie, het afstemmen op de energie van de groep, de spirits van de zweethut, het vuur en alle elementen.

Daar willen we ook graag voor staan, voor een nieuwe vorm van zweethutceremonies waarin voelen, stromen, afpellen van lagen om tot je diepe prachtige authentieke zielekern te komen, de rode draad vormen. De zweethut als medicijnwiel, waarin je terug balans creëert tussen vuur, aarde, water, lucht, wind,... één en afgestemd met al wat is. Terug keren naar jouw scheppende kracht, diep geworteld, hoog verbonden.

Veerle Phara heeft een levenslange verbinding met Latijns-Amerika. Haar zielecontinent waar ze woonde, werkte, reisde, onderzoekswerk verrichtte rond animisme en sjamanisme en werd ingewijd in de holistische visies, rituelen en ceremonies van inheemse culturen door intense werk- en levenservaringen, en nog steeds groepen begeleid in ceremoniële reizen.

We hebben in Latijns-Amerika talrijke zweethutten meegemaakt, waar de energie van het moment belangrijk is en niet een vooraf bepaalde structuur.

In Mexico leerden we een prachtig lied:

*Agua vital, purificame,
Fuego del Amor, quema mi temor
Viento del alba, llevame al altar,
Madre Tierra, vuelvo a mi hogar
en el temascal, en el temascal...*

*Levend Water, Zuiver me,
Liefdesvuur, verbrandt mijn angsten
Wind van de dageraad, breng me naar het altaar
Moeder Aarde, ik kom terug naar huis
in de zweethut, in de zweethut...*



Irma Luz, medicijnvrouw uit Mexico

Reinigen, Zuiveren

Een zweethut binnentreden is als thuiskomen in de moederschoot. Je kruipt door de poort van de womb, en knielt voor jezelf, voor de ancestors, voor de intentie van jezelf en van iedereen die deelneemt aan de zweethut. Haar navel is het centrum waarin de hete stenen binnen gebracht worden, steen per steen. We eren ze elke keer opnieuw met *la medicina*, helende kruiden, harsen, ceder, ...

Van oudsher is een zweethut een reinigingsproces voor lichaam, hart en ziel, onafhankelijk van de periode van het jaar. In talrijke culturen wereldwijd zijn zweethutten als hoeders van moeder aarde een plek waar je kan reinigen, zuiveren, al zweetend dichterbij jezelf komen...

Sachamama, de spirit van de slang, nodigt ons uit om de oude huid af te werpen, om te reinigen en te zuiveren, fysiek, emotioneel, mentaal en energetisch, om ruimte te creëren voor een nieuwe huid. Als we onze oude huid vrijgeven, ontvangen we de kracht om afstand te nemen van oude energie, om nieuwe ideeën, zaadjes en mogelijkheden te laten groeien...

In het Spaans is een zweethut, een Temazcal. Een TEMAZCAL is een zweethut met veel water en kruiden. De temazcal werd traditioneel door Mayas en Azteken gebruikt om het lichaam, hart en gedachten te zuiveren om een diepere verbinding te maken met alle elementen, met jezelf en met je omgeving. Temazcalli betekent: Te:Tetl = steen, Ma: Mazitli ; heet, Calli = huis TEMAZCALLI huis van de hete stenen ... De magische fusie tussen water en vuur in de zweethut, waardoor stoom ontstaat, wordt door de voorouders Atlachinolli genoemd, de energie die de dualiteit van het leven symboliseert, maar ook de schepping van alle leven, de heilige eenheid die ons heling brengt. Vaak gaat zo'n temazcal vooraf aan een langere ceremonie, met of zonder medicinale planten.

Er zijn zweethutten die twee uur duren, maar ook ceremonies die langer duren, tot een hele dag en nacht. Zweethutten kunnen dienen om te reinigen, maar er zijn ook zweethutceremonies die in teken staan van een geboorte, overgang, verjaardag, huwelijk, enzovoort.

Om in de schoot van moeder aarde en in je eigen lichaam thuis te komen, is stilte belangrijk. In de leegte gaan, versmelten met de warmte, het niets, all-een zijn. Want dat ben je helemaal in een zweethut, bij jezelf, met jezelf, op jezelf en toch samen met anderen. Jouw intentie en de intenties van de groep en een gezamenlijke intentie, want uiteindelijk zijn alle individuele intenties met elkaar verbonden en zijn we allemaal spiegels voor elkaar.

Belangrijk is om in de eerste ronde werkelijk toe te komen in de hut, te aarden en te gronden. Al snel begint iedereen te geeuwen, te zuchten, te kuchen, te boeren. Dat werkt helend op het hele fysieke lichaam, loslaten van de oude huid kost soms moeite en het mooie is als alles moeiteloos en ontspannen kan verlopen en vooral dat iedereen zichzelf kan en mag zijn.

In de eerste ronde vragen we om onze namen aan de stenen en aan de spirits van de zweethut te geven: mensen zeggen dan vaak Ik Ben ... Maar je bent je Naam niet, Je Naam is ... maar dat Ben je niet want elke keer dat je zegt Ik Ben ... neem je de ballast mee van je voorouders die niet van jou is. Weet je Wie je Bent als je niet vasthoudt aan oude waarden en patronen en structuren? I Am, Ik Ben ... kan je dat invullen?

Je hoeft niet af te zien in een zweethut, je hoeft je niet in te houden, niet te denken kan dit of dat wel, zou dit wel mogen of is dat wel toegestaan...

Uiteraard blijf je tijdens de rondes in de hut en vaak gaan mensen door moeilijke persoonlijke processen heen, maar meestal gaat dit in onze zweethutten vanzelf.

Vaak hebben de *zweethutmaagden*, zoals we ze ook wel noemen, veel vragen op voorhand. Angst, claustrofobie, hoe lang zal een ronde duren, wat moet ik doen als..., ik heb veel stress en kan ik dit wel aan...

Maar eenmaal in de zweethut, vallen alle franjes en maskers weg en als de eerste fysieke laag uitgezweet is en de poriën staan wijd open, is het alsof de cellen ook opengaan en iedereen afdaalt van het hoofd naar hart en langzaam ook naar de buik, meer naar het voelen toe.

Tijdens een mannezweethut die Yves begeleidde, kon je voelen hoe de ratio naar buiten de hut stroomde en iedereen afstand nam van zijn hoofd, en er ruimte kwam voor emotie en tranen.

Ik ben ...

De eerste intenties die geformuleerd worden buiten de hut, krijgen vaak een veel diepere lading eenmaal de versmelting met vuur, stenen en hitte, plaatsvindt. Prachtig is dit. Je ware hartsenergie kan pas opengaan als er balans is tussen de elementen, tussen de aarde en de kosmos, tussen donker en licht... Als je verbinding krijgt met Wie je waarachtig Bent los van oude verhalen, van emoties die ons klem zetten, die ons vasthouden aan een staat van zijn die eerder slachtoffer is. Los van Ik Ben Angstig, Ik Ben Hongerig, Ik ben Dorstig, Ik Ben Bang, Ik Ben Eenzaam, Ik Ben Boos, Ik Ben Claustrofobisch ...

Je Bent niet je naam, niet je familie, niet je job, niet de rollen die je speelt in je leven, niet je nationaliteit. We zijn ook niet wat we denken wie we zijn.

Waarom houden we ons daaraan vast? Om speciaal te zijn? Om gehoord te worden? Om geliefd te worden? Om anders te zijn? De oude structuren dienen ons niet langer. Doorheen het proces van

een zweethut, kunnen we onze stories van angst, pijn, eenzaamheid, honger, dorst... aan de aarde, het water, het vuur, de lucht geven...

En toelaten om te zeggen: Ik Ben Blij, Ik Ben Veilig, ik Ben Verbonden, Ik Ben Eén, Ik Ben ...

Vier rondes lang gaan we steeds dieper en dieper in de versmelting, in de leegte, in de verbinding.

We volgen onze adem naar de oneindigheid en de leegte. En naar ons Hart

De vijfde ronde is voor de Fire Keeper, die de keuze heeft om de laatste ronde voor zichzelf te nemen of deze samen met de groep te beleven. De vijfde ronde wordt ook vaak de kleine dood genoemd, sterven om opnieuw geboren te worden. Heerlijk, wat laat je achter, wat kan je laten transformeren om te groeien naar je diepere zelf?

Herboren

Een zweethut is als een nieuwe alternatieve dokter. Waar het er niet toe doet of jouw biologische voorouders gestorven zijn aan kanker, een hartkwaal, dementie, ...of lijden onder een ziekte. Het doet er zelfs niet toe wat er met jou aan de hand is. Als het er voor jou niet toe doet natuurlijk! Als je jezelf kan overgeven aan de stilte, de leegte, aan het niets, aan de aarde, de warmte, en even vergeet wie je zagezegd bent. Je schaduwen omarmen, je naakte zijn om-harten! *A deep dive into the Void...* Niet voor niets de Womb van Moeder Aarde, niet van jouw biologische moeder. De OerMoeder van ons allemaal die vraagt om je zware energie aan haar te geven, als voeding, en getransformeerde, lichte energie toe te laten.

Na een zweethut ben je herboren. Je kruipt uit de moederschoot als een nieuw mens, gereinigd, gezuiverd, dieper in je hart en je buik.

Een zweethut is thuiskomen bij jezelf, en daarom is een zweethut ook een geschenk voor jezelf en een feest. We noemen het een ceremonie omdat het een extra dimensie geeft aan een zweethut.

Een ceremonie gaat dieper, geeft zin en betekenis aan het geheel, aan alles wat er plaatsvindt.

Na het zweten leggen we ons op de aarde, om bij te komen en af te koelen. Een douche of kruidenbad daarna doet wonderen. We delen ervaringen en een maaltijd nadien, en genieten samen verder van dit feest...

Na de zweethut gaat het proces verder. Het eindigt niet met het samen eten, drinken, delen. De komende dagen voel de zweethut nazinderen op alle lagen. Als je naar huis rijdt, stuur dan wat dankbaarheid naar al wie je werkelijk lief hebt, dankbaarheid naar de wereld, maar ook: stop om iemand te helpen, denk eens na wat je zelf aan de wereld kan geven, schenken....



@ Veerle Phara Declercq

www.kachina-creative2energy.com en www.templeoftheearth.org

(niets uit dit artikel mag zonder voorafgaande toestemming gewijzigd worden)