

Zweten, zo oud als de mensheid...

@ Kachina Sweatlodges & Creative2Energy – Veerle Phara en Yves Vanopslagh

Zweethutten zijn initiaties, rituelen, poorten, ... die Vrouwen en Mannen terugbrengen naar het hart van de Creator. Het is een van de laatste overblijvende eeuwenoude ceremonies naar een wereld van diepe spirituele verbinding.



We zijn allemaal kinderen van Moeder Aarde, kinderen van de Grote Geest. De grote scheppende kracht, Wakan-Tanka, Wiraqocha, Imnatzá ... leeft in ons allen, doordringt alles, waardoor we verbonden zijn met alles en met elkaar.

Door vervuiling, consumptie en een stresserend bestaan, groeien we verder weg van onze wezenlijke kern. Als onze ratio overheerst, vergeten we wie we werkelijk zijn en hoe we verbinding kunnen maken met de Great Spirit én met Moeder Aarde.

Tijd voor verandering. De lente kondigt zich symbolisch aan vanaf eind februari en niet voor niets is 21 maart de dag waarin we onze relatie met moeder aarde terug kunnen aansterken. De lente maar ook de herfst, zijn ideale periodes om te reinigen en te zuiveren, om de oude huid af te werpen, fysiek, emotioneel, mentaal en energetisch, om ruimte te creëren voor het nieuwe, en voor wat werkelijk belangrijk is. De huid losweken en vrijgeven aan de aarde en het water, geeft ons de kracht om afstand te nemen van oude energie en ideeën, gedachten en mogelijkheden te laten groeien...

Maar elk seizoen heeft momenten van kracht waarin we het oude mogen vrijgeven, om ruimte te maken op alle lagen van ons Zijn. De Wassende Maan staat voor nieuwe zaadjes, nieuwe ideeën, wat willen we planten, aandacht geven? Volle Maan verbindt ons met zoveel kracht en passie en vrouwelijke energie. De Afnemende Maan nodigt ons uit om keuzes te maken, vrij te geven wat ons niet langer dient. Vlak voor Nieuwe Maan, mogen we kijken naar wat ons spiegelt, naar onze schaduwkanten. Nieuwe Maan geeft ons het prille, waar gaan we mee verder, wat willen we naar het licht sturen.

Vol respect gooi ik een handvol salie 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 en bedekt met stapels dekens. Ik groet al mijn verwanten, kus de grond en naakt neem ik een plek in de bescheiden donkere ruimte die ruikt naar een mengsel van aarde, vuur en kruiden...



Tijdens de meditatie vooraf die deel uitmaakt van deze ceremonie, creëren we een medicijnbundel, een stoffen buideltje gevuld met tabak, eventuele persoonlijke kleine krachtelelementen en een warme portie intentie. In de hut die metaforisch staat voor de schoot van moeder aarde, hangen we dit buideltjes symbolisch op aan de wilgentakken boven ons hoofd, waarmee we de spirits 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. 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 uit Noord-Amerika wordt een zweethutceremonie opgebouwd volgens bepaalde normen en waarden. 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.

Wij organiseren zweethutceremonies die bewust afstand nemen van oude tradities en patronen om ruimte te geven aan spontane ingevingen, om mensen dichterbij zichzelf te laten komen en vooral te laten Zijn vanuit hun gevoel, intuïtie en hartsenergie. Hart en Buik leiden dus onze ceremonies...

De structuur wordt in overeenstemming met onze gidsen en voorouders op voorhand bepaald; 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 mede 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.

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 is een vrouw van nu in de tachtig, afstammend van Lakota generaties, herkenbaar aan haar postuur en de mooie lange zwartgrijze haren. Ze ging zoveel mogelijk naar Noord-Amerika om bij te leren. 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, en de laatste jaren was hij samen met Frank, fire keeper, vuurman, 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 zweeten werd er ook gebruik gemaakt van de pijp en tussen de rondes door werd er gepraat, gefilosofeerd, gelachen, grappen verteld, want de spirits vertolken de energie van de gewone man, de overledene, die af en toe ook eens willen lachen....

Voor haar was er geen opleiding voorhanden. De essentie 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, na een lange ervaring, na je eigen diepgaand proces in overgave met het vuur, de aarde, het water, de lucht, je adem en alles wat een zweethut omringt.

Veerle Phara heeft een lang leven in Latijns-Amerika achter de rug. Ze is intens verbonden in hart en ziel met de temazcales, met veel water, stoom en kruiden. Temazcalli, het huis van de Hete Stenen. De temascal 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. De magische fusie tussen water en vuur in de zweethut, waardoor stoom ontstaat, wordt door de voorouders Atlachinolli genoemd, de energie die dualiteit van het leven symboliseert, maar ook de schepping van alle leven, de heilige eenheid die ons heling brengt.

Belangrijkste om een zweethut te hoeden, is je intuïtie te volgen. De wijsheid van oude Inheemse volkeren vermengen met gevoel, intuïtie, het afstemmen op de energie van de groep en de spirits van de zweethut.

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. We hebben in Latijns-Amerika 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...*



Zweten is zo oud als de mensheid....

Een zweethut binnentreden is als thuiskomen in de moederschoot. Het centrum van de zweethut, waar de hete stenen in komen, is de navel van de womb, de navel van de aarde. Van oudsher is het een reinigingsproces voor lichaam, hart en ziel. In culturen wereldwijd zijn zweethutten als hoeders van moeder aarde een plek waar je kan reinigen, zuiveren, al zwetend dichterbij jezelf komen. Een temascal kan kort zijn, een uur of twee uur. Vaak gaat een temascal 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 geboorte, overgang, een verjaardag, een huwelijk, enzovoort.

Het proces dat vooraf gaat aan een zweethut, is even belangrijk als de zweethut zelf. Intenties vormen de ware kracht; hoe zuiverder je intenties, hoe beter je kan voelen in de diepere lagen. Afpellen, letterlijk en figuurlijk, laagje per laagje.

Om in de schoot van moeder aarde en in je eigen lichaam thuis te komen, is stilte belangrijk. Elke zweethut zou tenminste één ronde in stilte moeten creëren. 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 fysiek echt toe te komen in de hut. En 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.

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.

Bij een mannezweethut die Yves begeleidde, was het bijzonder hoe de ratio naar buiten de hut stroomde en afstand nam en er ruimte kwam voor gevoel, emotie, tranen, verhalen. Verhalen mogen er echt zijn in een zweethut. 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.

Het vuur opbouwen is een subtiel spel van geven en nemen. De stenen uitkiezen, een stevige basis creëren in de aarde van hout en papier. 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 of onze groot/voorouders. 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 Mother Earth, zij draagt het vuur, de stenen, ze draagt ons. In respect en dank eren we haar, steeds weer opnieuw.

Vaak laten we de deelnemers zelf hun stenen kiezen en ze dan symbolisch laden met hun intentie, om ze dan op het draagvlak van papier en hout te leggen. We steken samen het vuur aan dat de vuurman of vuurvrouw de hele ceremonie zorgvuldig zal bewaken. Op tromgeroffel en ritmisch ratelen, eren we de spirits, de windrichtingen, de elementen, aarde, zon, maan en water. Het 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...

Vier rondes lang... of vijf, de vijfde 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.

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

@ Kachina Sweatlodges & Creative2Energy vzw - Veerle Phara en Yves Vanopslagh
www.kachina-creative2energy.com
(niets uit dit artikel mag zonder voorafgaande toestemming gewijzigd worden)

*Touch and Surrender yourself to the Earth, PachaMama
Be a flowing River, observe the Water within you
Listen to the Air, you can hear it, feel it, smell it, touch it
Wonika Wayan, the sacred air, spirit, life, breath
Melt with the Fire, the Stones, your Ancestors
Become one with your true nature
allowing it... to emerge
from these roots you shall grow, move, breath...*