

Zweethut ceremonie

“De zweethut is een oeroud ritueel, dat in zijn eenvoud en aardsheid heel krachtig is. Mooi hoe het iedere keer mensen raakt.”

Het doen van een zweethut (Inipi) brengt je naar jezelf en naar wat er op dit moment in je leven aan de orde is. Voor iedereen is de ervaring anders. Samen met elkaar in een kring in het donker op de kale aarde en het ervaren van de hitte brengt je helemaal in je lijf, bij je gevoelens en verlangens en wat er nu uitgesproken moet worden. In het delen en ervaren komen ook de antwoorden op, waarmee je verder kan.

Inleiding

Meer en meer mensen ontdekken de krachtige werking van de zweethut. In Nederland is de zweethut gebaseerd op de tradities van de Noord-Amerikaanse Natives en heeft het een vorm gekregen die past en aansluit bij onze westerse cultuur met respect voor de traditie. Zweethutten zijn al veel ouder en bekend over de hele wereld. Zo zijn er bij opgravingen in Ierland Keltische stenen zweethutten opgegraven.

De zweethut is een reinigingsritueel. Het reinigt en geneest het lichaam en het zuivert en verheldert ook de geest. De zweethut staat symbool voor de baarmoeder van moeder aarde. De hut is opgebouwd uit gebogen wilgentakken, met daar overheen wollen dekens. Als de poort gesloten is, is het aardedonker in de hut. Voor de ingang van de hut ligt de vuurplaats waar de stenen worden verhit. Midden in de hut is een kuil gegraven waarin de rood gloeiende stenen gelegd worden. De stenen zijn tot twee uur in een vuur verhit tot ze voldoende heet zijn. Over deze hete stenen wordt water gegoten waardoor er stoom ontstaat. Stoom staat van oudsher symbool voor de adem van great spirit, wat ook de vertaling is van Inipi: het huis van de adem.

Wanneer je aan het eind van de ceremonie naar buiten kruipt, kom je als herboren tevoorschijn.



Zweethut stap voor stap

Na aankomst volgt een kennismaking met elkaar en een toelichting op de ceremonie. Daarna gaan we met elkaar de dekens over het raamwerk van wilgentakken leggen. We leggen het hout klaar en doen een ceremonie met de stenen, waarbij we die één voor één op de houtstapel leggen. Vervolgens brengen we het vuur in het hout.

De vuurman draagt zorg voor het vuur en de veiligheid buiten de hut. Wanneer de stenen voldoende verhit zijn, is het tijd om de hut in te gaan. Als watergieter begeleid ik een viertal rondes in de hut. Ik zorg voor bedding en veiligheid en nodig de deelnemers uit om te voelen, te ervaren, bij zichzelf te komen, de mind meer los te laten. In die donkere hitte, waarbij het zweet over je lijf gutst, komen dan in het luisteren naar jezelf op enig moment dingen op die nu aan het licht mogen komen.

Een zweethut kan confronterend zijn. Je komt je angsten tegen, je verdriet en pijn, je eenzaamheid. De uitnodiging is om alles wat zich aandient welkom te heten en met mildheid, liefde naar jezelf te kijken. Je kan ook geraakt worden door de woorden van anderen, waardoor er iets open gaat bij jou. In het je laten raken kan er dan ook iets helen bij je.

Een zweethut maakt je ook bewust van de elementen lucht, vuur, water en aarde, van het ritme van de seizoenen, van deel zijn van de natuur, van je verbinding met je voorouders en van verbinding met elkaar in de hut. Hoe verhoud je je hiertoe? Dit maakt het tot een heel rijk ritueel. In de zweethut is er tijd voor delen van ervaringen, gevoelens en verhalen, stilte, zingen en gebed. De watergieter voelt aan wat er in de hut nodig is. Tussen iedere ronde gaat de poort open zodat verse koele lucht kan toestromen zodat je weer even bij kan komen. Voel je welkom om deel te nemen aan een prachtige reis!

Zweethut - praktische zaken

Je bent welkom **vanaf 10.00 uur** op 't **Broecksehof** (www.broecksehof.nl), Vorstersweg 3 bij Klarenbeek (vlakbij Apeldoorn). Koffie en thee staat klaar. Om **10.30 uur start** ik met een kennismaking en uitleg over de ceremonie. Als de stenen verhit zijn gaan we naar binnen de hut in. Dit is in het begin van de middag. Na afloop ruimen we met elkaar alles op en delen we in het kort onze ervaringen.



Tijdsduur

Hoe lang de ceremonie duurt is niet precies te zeggen. We nemen de tijd en laten de tijd los deze dag. In het donker in de hut, raak je zo wie zo het gevoel voor tijd kwijt. Plan dus niet nog iets in de avond. Om helemaal aanwezig te zijn is het verzoek om smartphones uit te zetten.

Symbol

Ik wil je uitnodigen om een symbool mee te nemen. Iets wat voor jou verbonden is met waar je nu bent in je leven of wat voor jou verbonden is met de zweethut die je gaat doen. Laat het intuïtief opkomen. We leggen deze symbolen bij elkaar op een plek bij de hut.

Intentie

Vraag je af met welke intentie jij deze zweethut wilt doen. Soms is dat al helder. Je loopt al een tijdje met een belangrijke vraag rond, waar geen antwoord op komt. Soms heb je een sterk gevoel, dat je graag een zweethut wilt doen, maar verder geen idee waarom. Als je het niet weet, komt het op de dag zelf wel naar boven. Dus denk er vooral ook niet teveel over na.

Eten

Neem zelf iets mee om licht te eten rond de middag voordat je de hut in gaat. Na afloop van de hut zorg ik voor een eenvoudige lichte vegetarische maaltijd.

Kleding

We zijn de hele dag buiten, dus we hebben te maken met de weersomstandigheden. Houd daar rekening mee. Neem een waterdichte tas mee om kleren en spullen in te doen, zodat het droog blijft. Stevig schoeisel en slippers zijn aan te raden. Je hebt verder een grote handdoek, omslagdoek of badjas nodig om jezelf te bedekken voordat je de hut ingaat. Verder heb je een handdoek nodig om in de zweethut op te zitten. En een handdoek voor het douchen na afloop.

Je kunt naakt zijn in de hut, maar je mag ook ondergoed, een dunne sjaal of omslagdoek aanhouden. Doe deze dag geen aftershave of andere geurtjes op, door de warmte wordt dit zeer versterkt en kan dan overheersend aanwezig zijn.

Kosten, informatie en aanmelden

De kosten zijn € 75,- per persoon.

Heb je vragen, bel me gerust: 06-48520873.

Meld je aan door een mail te sturen aan Amandus Boelens: amandusboelens@gmail.com .