

Die Schwitzhütte



Schwitzhütte ohne Decken



Schwitzhütte mit Decken

Was ist eine Schwitzhütte?

Schwitzhütten gab es auf fast allen Kontinenten der Erde und sind in der heutigen Zeit durch die indianische Kultur Nordamerikas bekannt geworden. Sie geben uns eine Ur-Erfahrung im symbolischen Schoß von Großmutter Erde.

Stell' Dir eine Kugel im Durchmesser von ca. 3 m vor, deren eine unsichtbare Hälfte sich in der Erde und die andere Hälfte über der Erde befindet. Die sichtbare Hälfte besteht aus einem Geflecht aus biegsamen Zweigen, welches nach einem überlieferten System gebaut wurde. Das ist von Tradition zu Tradition verschieden. Allen gemeinsam ist, dass jeder Bogen und jeder Ring eine Bedeutung hat und je eine Verbindung zu den Kräften des Universums darstellt. Wird die Schwitzhütte zu ihrem Zweck verwendet, wird die Halbkugel aus Zweigen mehrschichtig mit Decken abgedeckt, so dass im Inneren absolute Dunkelheit herrscht.

Wozu?

Eine Schwitzhütte wird in erster Linie für die Reinigung von Körper, Geist und Seele verwendet. – Dies unterscheidet sie von der uns bekannten ‚Sauna‘, die der rein körperlichen Reinigung dient. – In einer Schwitzhütte wird auch der geistige und seelische Aspekt von uns angesprochen, wodurch wir erinnert werden an die Verbundenheit mit allem Lebendigen und Gelegenheit haben, den Botschaften unserer inneren Stimme zu lauschen.

Wie?

Zu jeder Schwitzhütte gehört ein Schwitzhütten-Feuer, in dem eine bestimmte Anzahl Steine soweit erhitzt werden, bis sie rot glühen. Diese werden nach und nach in den abgedeckten Schwitzhüttenraum gebracht, mit Kräutern bestreut und mit Wasser benetzt, wodurch Dampf entsteht, der allmählich den Raum erwärmt. Der ‚Wassergießer‘ (Leiter/in der Zeremonie) lädt auf bestimmte Weise die Kräfte des Universums ein. Dies harmonisiert und stabilisiert den Raum und gibt so jedem Teilnehmer die Gelegenheit, aus einem Zustand der Kraft in die Tiefe seines Herzens einzutauchen.

Dadurch werden Tore geöffnet zu unserer inneren Weisheit und zu Bewusstseinsebenen, die wir im Alltag nicht wahrnehmen. Wir können träumen, reisen und/oder uns unserem inneren Wesens-Kern zuwenden, um Einsichten zu erhalten über uns und unsere Handlungen. Je nach unserer Offenheit erkennen wir Hinweise und Wege, was wir in unserem Leben ändern können, um glücklich zu sein. Dies erlebt jeder individuell verschieden.

Auch für unsere Mitmenschen und Wegbegleiter tun wir etwas, indem wir für sie um Heilung bitten, den Weg dahin aber offen lassen.

Symbolischer Vorgang

Du bewegst Dich nackt auf allen Vieren in die Dunkelheit, in den Schoßraum von Großmutter Erde, aus dem Du, wenn Du die Schwitzhütte wieder verlässt, jedes Mal neu geboren wirst...