

# ZWEETHUT CEREMONIE



André van Thiel (1967),  
vormgever

De redactie van Zin, nieuwsgierig, nuchter en open als altijd, proefkonijnt elk nummer een, al dan niet alternatieve, therapie of cursus. **Aflevering 9: André van Thiel probeert zijn drukke leven te doorbreken met een indianenritueel.**

## WAT IS HET?

De zweethut werd gebruikt in oeroude Indiaanse, Sjamanistische zuiveringsceremonies en hadden tot doel iemand fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel te reinigen. De zweethut staat symbool voor de baarmoeder (van moeder aarde) en wedergeboorte. De ceremonies vinden meestal plaats bij aanvang van een nieuw seizoen en duren een hele dag. Er zijn mannen-, vrouwen- en gemengde zweethutten. De prijs voor deelname aan een zweethutceremonie is € 75. Meer info: [Yamarei.nl](http://Yamarei.nl).

Meer over het levenswiel? Kijk op [Zin.nl/zweethut](http://Zin.nl/zweethut)

## WAAROM IK?

Vroeg of laat is het altijd weer hetzelfde liedje. Met deadlines hier en afspraken daar lijkt alles tegelijk te komen. Voor ik het weet dicteert mijn agenda mijn leven. Elke keer neem ik me voor om dat te doorbreken, maar het komt er zo weinig van. Ik zou weleens op de rem willen trappen en alles even los willen laten, zodat ik me weer meer bewust ben van het hier en nu.

## WAT HOUDT HET IN?

‘In de zweethut laat je het alledaagse los en ga je voorbij je persoonlijkheid, je gedachten en je voorgeprogrammeerde emoties naar een veel diepere laag van je bewustzijn. Deze diepere laag wordt gebruikt om terug te gaan naar de essentie’, lees ik op [Yamarei.nl](http://Yamarei.nl), de website van Martin van den Berg Cieraad. Hij heeft een grote passie voor Sjamanisme en organiseert zweethutceremonies. Nieuwsgierig, maar met gemengde gevoelens over waar ik straks in terecht kom, ga ik op een koude, stormachtige zaterdag naar leefgemeenschap De Hobbitstee in Wapserveen (Drenthe). Hier wordt vandaag een zweethutceremonie voor mannen georganiseerd. Ik maak kennis met Martin, de ceremonieleider – of watergieter zoals hij zijn rol omschrijft, met Sergej de vuurdrager en met de groep van 24 deelnemers. Geen ceremonie zonder vuur, dus we beginnen

met hout zagen voor een altaar. We bekleden de iglo van wilgentakken met een dikke laag dekens en maken in het midden een kuil voor de gloeiende stenen. Als we ons een paar uur in het zweet hebben gewerkt, volgt een kennismakingsronde. We zitten in het open veld. Windkracht 6 raast over het kale land en dwars door mijn kleding. “We hebben hier wel eens gezeten in een dik pak sneeuw bij een temperatuur van -15,” vertelt een zweethutveteraan die met zijn thermisch ondergoed beter is voorbereid. Verkleumd kijk ik uit naar het moment dat we de warme hut in kunnen. Maar voorlopig is er nog geen vuur. Eerst volgt de steneceremonie. Sergej heeft van het door ons gezaagde hout een altaar gemaakt. Eromheen liggen stenen. Ik tel er 32. Ze worden stuk voor stuk ceremonieel opgedragen aan de vier windrichtingen die het levenswiel symboliseren: “Groot mysterie, moeder aarde. Ik draag deze steen op aan de zon.” Juist op het moment dat hij dat zegt breken zonnestralen door de grijze bewolking. Enthousiast gejoel. De elementen zijn ons zichtbaar goed gezind. In gedachten hoor ik Ramses zingen: *‘En door de witte wolkenpoort tot diep onder de golven Boort mijn vuur, mijn liefde, zich in de aarde’*

## WAT DOET HET MET ME?

Als alle stenen opgestapeld zijn, wordt het altaar in brand gestoken. Met vuursteentjes! Dan volgt een ritueel dat *smudgen* genoemd wordt en waarbij het aura van de deelnemers met de vleugel van een kraai en rokende salie wordt schoongeveegd. Ik zie mezelf opeens in het Drentse landschap staan terwijl iemand met veren tussen mijn benen wappert... Als de stenen heet genoeg zijn, is het tijd om de hut in te gaan. We kleden ons uit. Het idee naakt in een open veld te staan went eigenlijk verrassend snel. Martin slaat op zijn sjamanendrum. In de verte lopen twee wandelaars. Uit hun houding valt hun verbazing op te maken over 24 blote mannen en een trommel in een knollenveld. Nu we hier zo naakt staan, voelt het opeens alsof niet wij maar zij uit de toon vallen. De groep reageert uitgelaten. Sommigen maken het geluid van een huilende wolf. Territoriumdrift? Lachend gaan we de zweethut in. Daar is het aardedonker. Alsof we zijn ingegraven in de grond. Door het wegvallen van het zicht verandert de realiteit. De roodgloeiende stenen worden binnengebracht. Het voelt als een magisch moment als de watergieter zijn kruiden erover uitstrooit. Ze vatten meteen vlam en stijgen op als kleine sterretjes. Het zijn geen hallucinogenen, toch hangt

## Het idee naakt in een open veld te staan went eigenlijk verrassend snel

er een hypnotiserende sfeer. Er worden geleide meditaties gegeven en indianenribs gezongen. Het zijn vooral de momenten van stilte die indruk maken, waarin ik me bewust word van de geborgenheid in de hut. De hitte, de duisternis en de geur van natte aarde. Ik ervaar een gevoel van tijdloosheid en diepe rust. Ik kom bij uit mijn roes wanneer gevraagd wordt wie klaar is voor zijn wedergeboorte. Ieder mag ‘op zijn eigen tijd’ naar buiten. Als ik de hut uit kruip ben ik tot niets anders in staat dan in mezelf gekeerd na te voelen: frisse lucht, wind op mijn lijf en modder tussen mijn tenen.

## AANRADER?

In het begin leek zo’n ceremonie me eigenlijk nogal ongemakkelijk, maar toen ik er middenin zat voelde het als een bijzondere ervaring in een andere wereld. Hoewel ik zeer ontspannen de hut uit kwam, was daar een dag later niet veel meer van over. Ik wond me bij een concert nogal op over iemand die voordrong – die territoriumdrift werkt blijkbaar wél langer door. Het uit je *comfortzone* en kleren stappen was best een drempel die ik over moest, maar alles bij elkaar voelt het alsof ik op een avontuurlijke vakantie ben geweest.

Tips? Uitnodiging?

Mail [redactie@zin.nl](mailto:redactie@zin.nl)

In discussie?

Ga naar [Facebook.com/zinmagazine](https://www.facebook.com/zinmagazine)

zinmagazine