



MYS-zweethut

Datum: zaterdag 18 januari 2025

Locatie: De Witte Raaf, Compagnonsweg 56 te Ravenswoud

Aanvang: na het ontbijt, vanaf een uur of half elf

Afsluiting: is moeilijk te zeggen, waarschijnlijk rond een uur of half vijf. Maar we houden de avond vrij om de ervaringen van de dag te laten landen en in je te laten doorwerken.

Begeleiding: Die is in de capabele handen van Machiel van Westerhoven, die (samen met zijn vrouw Amanda) tevens de gastheer is gedurende deze dagen.

Rondom de hut:

- Draag kleding die vies mag worden. Omdat we in de winter zitten wil je ook voldoende warme kleding mee. In de hut: (zwem)short of omslagdoek. Neem een handdoek mee. Eventueel: een (hand)doek om op te zitten; slippers.

- Belangrijk: ga niet met een volle maag de hut in. In de dagen voorafgaand aan de hut zullen we benadrukken dat om wat extra te drinken. Dat geldt ook voor de periode na de hut. Wellicht ten overvloede, maar geen alcohol op de dag voor en de dag na de hut.

Extra informatie over deelname en over het ritueel:

Je kunt een zweethut in principe vergelijken met een sauna bezoek, maar die vergelijking gaat alleen maar op wat betreft de gezondheidsrisico's. Mag je naar de sauna, dan kun je ook deelnemen aan de zweethut.

Je bent altijd zelf verantwoordelijk voor je gezondheid. Je kunt altijd de hut uit. Ook tijdens de ceremonie. Let goed op jezelf. Stel dat je twijfelt of je mee kunt doen om medische redenen, raadpleeg dan een arts. Overleg sowieso als je ervaring hebt met psychose(s), flauwvallen, hoge/lage bloeddruk en hartklachten.

We stellen het op prijs als je je twijfels ook met ons deelt, dat wil zeggen met mij of met Machiel, degene die de ceremonie zal leiden. Hij heeft al vele hutten begeleid en in dit opzicht vertrouw ik hem de leiding volledig toe.

We organiseren de hut samen. Deelname en organisatie is op vrijwillige basis. We zorgen samen voor veiligheid en ieder is zelf verantwoordelijk. Het is belangrijk dat je *voor* en *na* de hut goed zorgt voor jezelf en een beetje let op elkaar.



Over het ritueel – de zweethut:

Overal waar er vier seizoenen zijn op de aarde, zijn er van oudsher ook rituelen waarbij mensen samen komen om te bidden en zich te reinigen rondom hete stenen.

In Europa zien we dit terug bij bv de oorspronkelijke Finse sauna. In Ierland zijn een aantal jaren geleden bij opgravingen resten gevonden van zweethutten zoals die door de Noord-Amerikaanse Sioux Indianen ook worden gebouwd. Deze opgravingen dateren uit een periode van meer dan 10.000 jaar geleden. In de jaren '80 van de vorige eeuw is de zweethut opnieuw teruggekeerd op het Europese grondgebied. Sinds die tijd worden er op veel plekken zweethutceremonies gehouden.

De zweethutceremonie zoals wij die doen zou je kunnen typeren als traditioneel. Dat wil zeggen dat wij het doen zoals het ons geleerd is door wijlen Archie Fire Lane Deer en daarna zijn zoon John. Uiteraard zijn wij geen Lakota Indianen en streven wij dit ook niet na. De ceremonie wordt gegeven zoals dat in deze lijn al een aantal generaties het geval is.

De ceremonie dient als is een reinigingsceremonie voor body, mind en Spirit. Dit in tegenstelling tot bv de sauna waar meestal alleen een fysieke reiniging plaatsvindt. De ceremonie is een viering van het leven en de zweethut is de plek waar we in het tijdloze nu plaats nemen en ons dagelijkse zelf even wat minder op de voorgrond zetten. Vandaar de uitdrukking Indian Time; het besef van tijd en ruimte verandert. We verbinden ons met 'Al Wat Is' en vanuit deze verbinding kunnen we de kracht van dankbaarheid ervaren. Daarnaast is er aandacht voor hen die hulp en steun nodig hebben en voor dat wat om heling vraagt.

Aho! (de groet waarmee we in de zweethut aangeven dat onze tijd om te spreken erop zit)