

# Das Schwitzhüttenritual

Die Schwitzhüttenzeremonie stammt aus indigenen Traditionen. Sie kann tiefgehende Transformationsprozesse einleiten durch eine Reinigung und Erneuerung von Körper, Seele und Geist.



Die Hütte selbst besteht oft aus einer Art Iglu aus Weidenzweigen. Ein Erdloch in der Mitte nimmt rot glühende Steine auf, die - mit Wasser übergossen - den Dampf erzeugen, in dem wir uns reinigen.

Wir haben in Alternative zur Weidenhütte einen kleinen Lehmtempel als Schoßraum gestaltet; angelehnt an die mexikanische Bauweise (Temazcal).

Holz sammeln und schichten, das Feuer entzünden und Kräuter sammeln ist ebenso Teil des Rituals wie gemeinsames Singen, Tanzen, Trommeln. So öffnen wir unser Herz für das, was die Natur, was das Leben uns schenkt.

Wir kreieren eine vertrauensvolle Atmosphäre der Verbindung, ehe wir eintreten in diesen geheiligten Raum, den wir den Schoß von Mutter Erde nennen. Hier folgen wir einem ganz individuellen Prozess, der sich stets neu gestaltet, um Altes los zu lassen, unsere Gefühle, unseren Körper und Geist zu befreien, getragen von unserer Absicht, dem Geist der Gruppe und allen unterstützenden Energien dieses ursprünglichen Rituals.

Die Besonderheit des Temazcals besteht unter anderem in der einzigartigen Klangerfahrung, die unser Tönen und Singen hier hervorbringt. Dadurch erfahren wir die Kräfte, die in uns frei werden, noch einmal verstärkt.

Wie neu geboren kriechen wir aus dem Uterus von Mutter Erde wieder hervor, schauen in den Himmel, die Wolken, die Sterne... um uns neu zu träumen.

