



Warmwaterbronnen en Zweethut

Er stond ons een mooie week te wachten in Breitenbush. Frank verzekerde ons dat naast de groepsactiviteiten er voldoende vrije tijd voorzien was. Ons lichaam ontspannen in de natuurlijke warmwaterbronnen, wandelingen maken in het bos, bij de rivier vertoeven, dutjes doen, waren een van de vele mogelijkheden. Die dingen doen die ons op dat moment goed aanvoelen.

Tijdens mijn eerste vrije moment ging ik regelrecht op de warmwaterbronnen af. Ontspannen in de open lucht, in het kalmerende warme water van moeder natuur klonk krachtig en genezend. Het idee om mijn naakte lichaam bloot te stellen aan de zon en het maanlicht en de wind tegen mijn huid te voelen, klonk avontuurlijk en zalig.

Met mijn handdoek om mijn nek naderde ik de drie "hot-springs", zoals die in het Engels worden genoemd. Ik merkte direct enkele naakte mensen in het water op. Ik vroeg me af in welke bron ik me eerst zou onderdompelen. Ik koos voor de dichtstbijliggende bron, daar er niemand aanwezig was. Mijn lichaam was zeer enthousiast voor de ervaring maar tegelijkertijd voelde ik ongemak en nervositeit in mijn gedachten. Mijn gezond verstand wist dat dit een mooie kans was om me letterlijk bloot te stellen

aan de natuur. We zijn trouwens allemaal geboren met een puur natuur wonderbaarlijk lichaam. Ik voelde dat mijn denken anders geconditioneerd was. In plaats van me vrij te voelen, ervoer ik de opgedrongen schaamte, angst, bezorgdheid en onzekerheden opborrelen. Waarom voel ik dat toch, vroeg ik me af? Waarom worden we aangeleerd om ons voor ons lichaam te schamen, ervoor te vrezen, ons lichaam te verbergen en te beoordelen. Ik realiseerde dat ik me bij het uitkleden in de open lucht, me toch niet zo vrij en ontspannen voelde.

Terzelfder tijd voelde ik het sacrale van de omgeving en de uitnodiging van moeder aarde om te genieten van alles wat ze te bieden had. Ik trok snel mijn kleren uit en liet mijn lichaam onderdompelen in het warme water. AHHHHH, dat voelde zo goed aan! Ik voelde de spanning in mijn lichaam en de bezorgdheid in mijn gedachten zachtjes wegsmelten. Ik sloot mijn ogen en dompelde mijn hele lichaam onder in het warme, kalmerende water. Ik werd gevoed door de aarde, verwelkomd door het bos en erkend door de herten die om ons heen graasden. Ik voelde me vrij en verbonden met de natuur en met mezelf.

Het naakte baden werd vlug als heel natuurlijk ervaren in deze respectvolle omgeving. Samen badend elk met onze unieke lichaamsvorm. Mijn geest ontspande. Het voelde goed, veilig en heel sacraal aan.

Vrije tijd en groepssessies werden op een mooie manier met elkaar afgewisseld. Els en Joost, de Belgische leraren en Frank en Marilyn, de Amerikaanse leraren zorgden ervoor dat een veilige en ontspannen ruimte werd gecreëerd waar onze innerlijke processen konden plaatsvinden. De krachtig groepsdynamiek bood ons de kans om ons te openen, genezing toe te laten en ons zelfbewustzijn te vergroten.



Op de bovenstaande foto zit ik onderaan in het midden. Paul zit boven me met zijn witte T-shirt, Christopher zit op zijn schoot en Angela staat rechtop. Eliane zit achter Paul. Op het moment dat deze foto werd getrokken, hadden Paul en ik nog niet echt met elkaar gesproken.

De groep had zich verzameld in de Forrest Shelter. Ieder van ons zou een unieke naam ontvangen. Onze leraren hadden via meditatie een unieke naam gevraagd voor elke persoon in de groep. Ik was erg benieuwd naar mijn naam! Ik opende mijn envelop en las in grote letters "Starshower", verteld als "Sterrenregen". Die naam gebruik ik nu nog steeds als mijn email adres. Paul en de kinderen ontvingen ook hun namen. Van de drie kinderen herinnert alleen Andrew zijn naam nog: " Wizard of the Seven Sacred Pools" vertaald als "Tovenaar van de zeven Sacrale Bronnen". "Sound of the Divine" vertaald als "Geluid van het Goddelijke" was Paul zijn naam. In retrospect, de cursus die ik volgde in Centrum Gea "De Kracht van Geluid" bracht mij op een heel krachtige manier naar mijn soulmate en toekomstige partner "Geluid van het Goddelijke". Mooi is het niet!



Paul ontvangt zijn naam

Nog nooit eerder had ik van een zweethut gehoord en was vereerd aan deze Indiaanse ceremony te kunnen deelnemen. Ik was nieuwsgierig en een beetje nerveus, maar de opwinding en intriges overwonnen mijn angst. Onze groep verzamelde vooraan de reeds opgerichte hut die was gemaakt van boomtakken en bedekt met heel veel dekens, zodat er geen licht kon doordringen en de hitte niet kon ontsnappen. De deur was op het oosten gericht, wat de traditionele gewoonte is. Elk detail en elke actie die betrokken was bij de ceremonie had een sacrale betekenis en intentie. Met onze groep besproken we de basis etiquette en rituelen van de ceremonie.



Sandra (Belg) en Margie Carlson (Amerikaan) waren de vuurvrouwen die de ruimte buiten de zweethut bewaakten en het vuur gaande hielden. Urenlang werden de voorbereidingen gedaan. Het vuur werd opgebouwd, gestart en onderhouden. Grote stenen werden in het vuur gelegd tot ze zo heet waren dat het leek alsof ze net waren afgekoeld van magma.



Groep maakt zich klaar voor de zweethut ceremonie

De vuurvrouwen zouden stapsgewijs, in de loop van vier rondes, de hete gloeiende stenen in de zweethut binnen brengen. De deur van de zweethut zou na elke ronde snel worden geopend en direct terug worden gesloten om de warmte niet te laten ontsnappen. Elke ronde stond ter ere van een kardinale richting (Noord, Zuid, Oost, West). Elk heeft een spirituele betekenis die in de Indiaanse traditie goed is gekend. Gebeden voor onszelf, voor onze families en vrienden, voor de aarde, voor Breitenbush en voor de inheemse voorouders die een heilige band met de plaats hadden, werden opgenomen in de ceremonie.

Deze heilige ceremonie had als doel een fysieke, emotionele, mentale en spirituele zuivering. Drummen en zingen was er ook een onderdeel van. We verbonden onze ceremonie met de rest

van het groepswork dat we later in de week zouden gaan doen, zoals een wedergeboorte-sessie in de hot-springs.

Er werd ons ook uitgelegd dat de waterman of -vrouw binnen in de zweethut naast de deur zat en water op de stenen goot, waardoor de stoom ontstaat. De medicijnman of -vrouw zou af en toe ook kruiden op de gloeiende stenen gooien. Zij zouden gebeden voeren en de geesten aanspreken die dan op hun beurt met hun wijsheden tot ons spreken.

Iedereen werd gereinigd met salie rook voordat hij/zij de lodge binnenging. We werden gevraagd in stilte binnen te treden. De meeste mensen en ook ik gingen naakt naar binnen. Velen namen een handdoek met zich mee. We vormden een binnenste en buitenste cirkel rond de put in de grond waar de hete stenen zouden worden ingelegd.

We waren er klaar voor. Iedereen zat op zijn plaats. De vuurvrouwen brachten de eerste rood gloeiende stenen binnen en sloten de deurklep. In een mum van tijd zaten we in volledige duisternis. Ik hoorde de anderen ademen en het geknetter van de stenen. De blote armen van de mensen naast me raakten mijn armen. Toen het water de stenen raakte, werd de hut gevuld met een luid sissend geluid, gevolgd door een indringende hitte van de stoom. Ik voelde me direct verhit en had nood aan adem. Ik was helemaal niet ontspannen. Mijn geest werd angstig daar ik niet wist wat me te verwachten stond.

Tijdens de ceremonie voelde ik mijn ongemak groeien. De hitte was intens. Vanwege mijn ongemak kon ik het sacrale op dat moment niet voelen. Ik deed mijn best om mezelf te kalmeren, wat niet echt goed werkte. Ik hield mezelf sterk.

Er werd ons verteld dat als iemand de zweethut wou verlaten dit best gebeurde als de deur werd geopend tussen de vier rondes

door. Ik wou niet aan mijn angsten en ongemakken toegeven. Ik wilde de ceremonie volledig ervaren. De deuren gingen open. Bij elke ronde trotseerde ik mezelf om in de hut te blijven. In de vierde ronde had ik het echt wel moeilijk. Er werden steeds grotere stenen binnengebracht en de stoom brandde in mijn huid en mijn longen. Ook het gezang nam toe. Ik wilde er echt uit. Ik vocht met mijn eigen gedachten. Mijn hart klopte heel zwaar. Ik besloot me naar de randen van de hut te begeven en me op de grond te leggen. Ik duwde mijn neus naar de rand waar de dekens die de zweethut bedekten de grond raakten. Een klein beetje frisse lucht raakte mijn neus, wat me wat verlichting gaf. Ik bleef daar een tijdje liggen.

Eindelijk ging de deur voor de laatste keer open. Koude lucht stroomde naar binnen. Het was eindelijk voorbij !!! Ik wachtte mijn beurt af en begaf me vliegensvlug naar buiten. Wat een opluchting om de koele lucht op mijn huid te voelen en terug frisse lucht te kunnen inademen. Ik had op voorhand geen idee wat van de zweethut te verwachten. Ik had zeker het lijden niet verwacht! (*)



Breitenbush River

De volgende dagen bracht ik mijn vrije tijd afwisselend door in de hot-springs, het labrynt, het bos en bij de rivier. Ik genoot van het geluid van de rivier en de watervallen, die gaven me innerlijke rust

en brachten me ontspanning. Een heleboel steensculpturen waren te bewonderen, gemaakt met de menselijke hand. Eliane en ik hebben er zelf ook een paar aan het landschap toegevoegd. Ik voelde me daar volledig verbonden met de natuur. Het weer was geweldig en er werden veel nieuwe vriendschappen gesloten! Mijn ervaring in Breitenbush was tot nu toe zeer krachtig geweest. Ik vroeg me af wat ze deze week nog meer voor ons in petto hadden!



Eliane maakt een steensculptuur

Paul's ervaring:

Toen mijn kinderen en ik aankwamen in Breitenbush, werden we rondgeleid en naar onze hut gebracht. We hadden een hut met vier bedden en een toilet. Dit was onze eerste ervaring in Breitenbush.

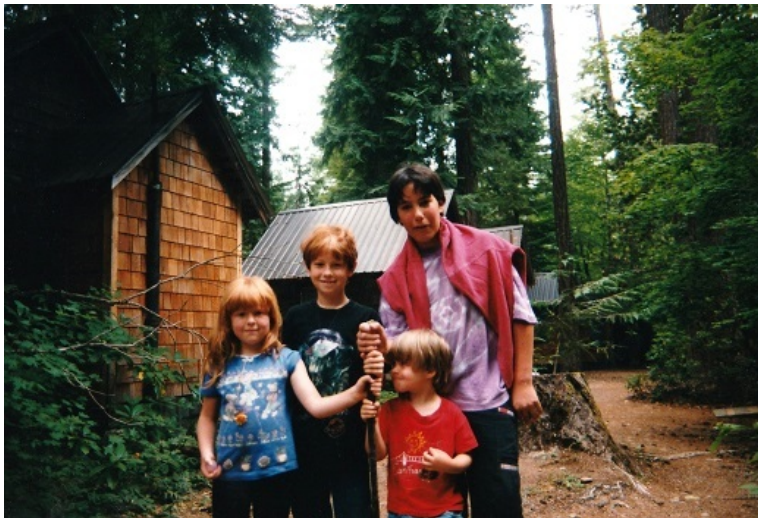
Ik heb er altijd van genoten te vertoeven in een warmwaterbron. Elke keer als ik vrije tijd had, zonder de kinderen, heb ik er dan ook van geprofitteerd.

Ik voelde me eerst een beetje nerveus om naakt in de hot-springs te gaan met deze mensen uit een andere cultuur, maar dat loste zich al snel op. Via de cursussen in het Human Awareness Institute was ik dit reeds gewoon en ik voelde me hierbij

comfortable.

Ik hielp bij de kinderopvang en liet elk kind hun eigen comfortniveau bepalen. Toen we naar Devils Hole gingen, een klein riviertje met een zwemplas, kozen de meeste kinderen ervoor geen kleding te dragen. Ze leken niet dezelfde lichaamsonzekerheden te hebben als de volwassenen.

De activiteiten die we deden met de kinderen waren ontzettend leuk. Met negen kinderen waren we. Vijf kinderen kwamen uit België en vier uit Amerika. Met behulp van de twaalfjarige Belgische Angelo, die optrad als Nederlands-Engelstalige tolk, versoepelde alle communicatie tussen de Amerikaanse en Belgische kinderen.



Angela, Andrew, Christopher and Angelo

We speelden allerhande spelletjes op het veld. We gingen op avontuur naar het bos en op verkenning langs de rivier. Veruit hun favoriete plek om te vertoeven en te zwemmen was Devils Hole.

In de zweethut ceremonie heb ik het de eerste drie rondes kunnen volhouden. De hete stoom verbrandde mijn neusgaten en

longen en bekleemde mijn ademhaling. Op een gegeven moment had ik het gevoel dat als ik bleef, ik het niet zou overleven. Toen de deur werd geopend voor de vierde ronde, koos ik ervoor om eruit te stappen.

Behalve dan de zweethut ervaring was mijn ervaring met Breitenbush uitzonderlijk. Het eten dat daar ter plaatse werd geteeld en bereid was overvloedig en zeer lekker. De ontmoetingen met de Belgen waren ongelooflijk aangenaam en fascinerend.

Ik voelde de energie van de hele groep meer en meer samenhangend worden naarmate de week vorderde. Ik maakte nieuwe vrienden die tot op de dag van vandaag nog steeds een vreugdevol onderdeel van mijn leven zijn gebleven.



Voetnoten

(*) Het jaar na Breitenbush werd ik terug uitgenodigd voor een zweethut. Dit keer in België. Terugkijkend op mijn eerste ervaring, wilde ik dit lijden niet meer herhalen. Ik dacht er een tijdje over na en ondanks mijn eerste ervaring besloot ik de uitnodiging toch te

accepteren. Ik kende nu reeds het basisprincipe van de ceremonie en dacht dus beter voorbereid te zijn. Ik hoopte deze tweede keer op een meer aangename ervaring. Wat niet het geval was. Opnieuw was het voor mij heel lastig, maar deze keer besloot ik er eerder uit te stappen. Toen nam ik het besluit dat mijn leven niet is om te lijden. Ik besloot toen enkel die dingen te gaan doen die me goed doen voelen en die me vreugde brengen.

Ter voorbereiding op het schrijven van deze aflevering zocht ik raad bij twee van mijn wijze en ervaren vrienden Frank Coppieters en Lionel Kitpu's Pinn. Ik vroeg verduidelijking over de Indiaanse zweethut ceremonie.

Dit zijn de wijze woorden van Lionel:

Elke man en vrouw leren hun ceremonies door de mensen die ze het meest vertrouwen. We hebben allemaal onze eigen leraren. Hoe wishy-washy het ook klinkt, ik respecteer ieders gezichtspunt. Ik doe mijn uiterste best om zo trouw mogelijk te blijven aan mijn leraren.

Maar in alle waarheid van het hart en met leeftijd, ben ik me gaan realiseren dat het leven veel te kort is om ons hart te overdenken. Zonder twijfel heb jij specifiek niet voldoende informatie gekregen en was je niet voldoende op de hoogte gebracht over de zweethut ceremonie waaraan je deelnam. Wat je ervan moest denken, voelen of zeggen. Ik heb me daaraan soms zelf ook schuldig bevonden. Er moet veel ruimte worden gemaakt voor het stellen van vragen en antwoorden. Zowel voor de ceremonie als erna.

De ceremonie zelf (het nu) is de 'Leraar', waar zo goed mogelijk op een zo menselijk en spiritueel mogelijke manier aandacht aan moet worden besteed. Dit betekent dat u uw vertrouwen stelt in de zweethut-leider, de waterman en de medicijnman. Soms

ontmoet je hen voor het eerst. Dit is echt het belangrijkste deel van de ceremonie. Het vertrouwen!

Er is een schaduw kant en een licht zijde aan de zweethut. Een binnen-buiten, heet-koud, plezier en pijn element. Ik ben zeer bekend met de pijn en de lijdende zweethutten. In feite zijn mijn Mik'maq zweethutceremonies de moeilijkste lodges waarmee ik me ooit op de aarde heb genesteld.

Ik voel me gezegend dat ik met vele broeders en zusters in mijn leven tijd in de zweethutten heb doorgebracht. In die schaduw creëren we familie. De zweethut zelf heeft me vervloekt, gezegend, verrast en gered. Jouw lodge-ervaring is een belangrijk onderdeel van je leven. Ik hoorde over de analogie, de kracht van het geboren of herboren worden. Voor sommigen is de ervaring minder sterk. Beiden maken deel uit van de noodzakelijke schaduw en licht kant van ons bestaan.

Vrede op uw pad! Lionel

Mieke's Voice 2020© Mieke Benton
starshowerusa@startmail.com

Delen is toegestaan indien mijn naam en email worden vermeld
Email me indien je wenst toegevoegd of verwijderd te worden
van de lijst of indien je graag all vorige afleveringen
in PDF formaat ontvangt

Mieke's Voice - Deel 1

Week 1 - Introductie - Mijn vroege leven

Week 2 - Een ruwe start

Week 3 - Visie

Week 4 - Geschiedenisles

Week 5 - Boekhandel Caecilia

Week 6 - Onzichtbare hand

Week 7 - Mijn familie, een kring van 5. Deel 1 - Mijn ouders Anny & Hugo

Week 8 - Mijn familie, een kring van 5. Deel 2 - Mijn broer Jeroen

Week 9 - Mijn familie, een kring van 5. Deel 3 - Mijn zus Kathleen
Week 10 - Mijn familie, een kring van 5. Deel 4 - Iets over mezelf, Mieke
Week 11 - Ontmoetingen met buitenaardse wezens
Week 12 - De film E.T. - Het buitenaardse
Week 13 - Wat gebeurt er nadat het lichaam sterft?

Mieke's Voice - Deel 2

Week 14 - Inleiding - Relaties
Week 15 - Mijn authentieke aard uitdrukken
Week 16 - Seksualiteit - deel 1 - Eenheid
Week 17 - Seksualiteit - deel 2 - Scheiding
Week 18 - Seksualiteit - deel 3 - Menstruatie
Week 19 - Intieme relaties
Week 20 - Amerika - deel 1 - Krantenartikel
Week 21 - Amerika - deel 2 - Een film binnenstappen
Week 22 - Nog een voorproefje van vrijheid als student
Week 23 - De golven berijden, zowel hoog als laag
Week 24 - Een holistische benadering van genezing
Week 25 - Overnachtingsbegeleider op een middelbare school
Week 26 - Mieke de jongere in actie - Deel 1
Week 27 - Mieke de jongere in actie - Deel 2
Week 28 - Totem-initiatie
Week 29 - Extra vrijheid en onafhankelijkheid
Week 30 - Eerste wake-up call
Week 31 - Tweede wake-up call
Week 32 - Home Ter Linde

Mieke's Voice - Deel 3

Week 33 - Inleiding - Leren van mezelf te houden
Week 34 - Mijn laatste sigaret!
Week 35 - Ik ben ervan overtuigd, er moet daar toch ergens iemand zijn!
Week 36 - Centrum Gea - De Kracht van Klank
Week 37 - Marokkaanse Smaken
Week 38 - Nachtelijke procedure

Mieke's Voice - Deel 4

Week 39 - Inleiding - Onze wegen komen samen
Week 40 - Speciale Aankondiging in Centrum Gea
Week 41 - Ontmoeting met Frank Coppieters
Week 42 - Portlandse Bruggen en Restaurants
Week 43 - Belgen en Amerikanen ontmoeten elkaar
Week 44 - Van de Luxe naar het Bos
Week 45 - Warmwaterbronnen en Zweethut