

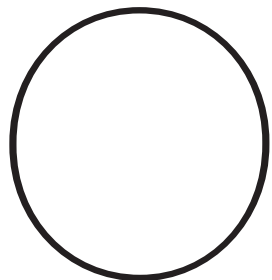
RELIGIE & FILOSOFIE

REINIGING Bij het sjamanistische zweethutritueel zitten mensen uren in een aardedonkere, hete hut. Het verlaten ervan wordt als een hergeboorte gezien. De populariteit van het ritueel neemt toe in Nederland. ‘Dankzij de zweethut weet ik beter wie ik ben.’

reportage **Alexandra van Ditmars** foto's **Bram Petraeus**



Zweten tot je herboren wordt



een geraamte van wilgentakken, tot er een lage iglovormige hut ontstaat. In die hut vindt straks een zweethutceremonie plaats.

“Een oeroud indiaans ritueel, met als doel reiniging van lichaam en geest”, vertelt Erik Roesink, die met zijn bedrijf Innerchanges het ritueel organiseert. Concreet betekent dat: met een groep twee uur naakt of in ondergoed zweten in sauna-achtige temperaturen, in een aardedonkere hut.

De hut staat in de ceremonie symbool voor de baarmoeder. Roesink: “Na de periode van je terugtrekken in het donker, wordt het verlaten van de hut als een wedergeboorte gezien.”

Het ritueel vindt plaats bij bewustzijnscentrum Het Vlinderhuys, vlak bij een natuurgebied. Op een open plek

tussen de bomen staat de zweethut, met daarnaast een vuurplaats. De deelnemers van vandaag, tien vrouwen en drie mannen, staan er in een cirkel omheen. “Er hangt hier een fijne energie”, zegt een van hen.

De zweethut wordt straks verwarmd door gloeiendhete basaltstenen, die in een kuil in het midden van de hut worden gelegd. Maar eerst vindt de stenen-ceremonie plaats. Roesink pakt de eerste, nog koude steen van de grond. Hij haalt een plukje tabak uit een pakje American Spirit en legt dat erop. Daarna brengt hij de steen naar zijn hart, tilt hem in de lucht, laat hem zakken naar de grond, en legt hem ten slotte op de vuurplaats. De deelnemers volgen hem een voor een. “Tabak staat bij de indianen bekend als heel ontvankelijk”, zegt Roesink. “Je kunt je intentie van vandaag erin stoppen. Als we straks het vuur om de stenen aanmaken, zorgt de rook ervoor dat je intentie opstijgt naar boven.”

Wat gebeurt er daarboven dan mee? Roesink: “Het gaat naar Grote Geest, bij de meesten bekend onder een andere naam, zoals God, Allah of universum.” De Noord-Amerikaanse inheemse vol-

‘Alles is beziel, of het nou een steen, een insect, de zon of je eigen lichaam is’

Erik Roesink,
organisator van
zweethutrituelen

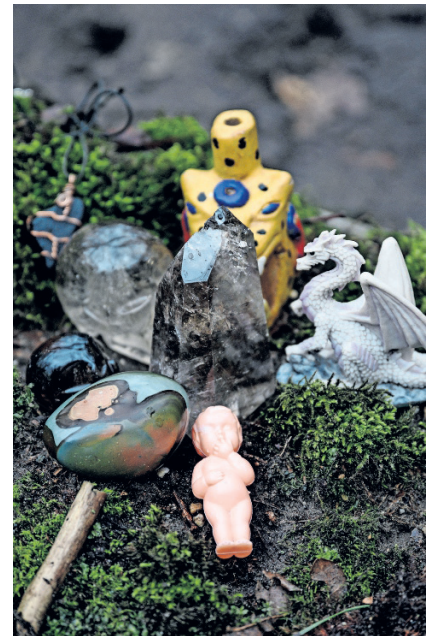
keren van wie de ceremonie afkomstig is, gaan uit van een sjamanistisch gedachtengoed. “In dat denken is alles beziel, of het nou een steen, een insect, de zon of je eigen lichaam is. Dat geloof ik ook”, zegt Roesink. Door alle handelingen in de ceremonie respectvol uit te voeren kom je in contact met Grote Geest, is het idee, en daarmee ook met de natuur en jezelf.

Vorige levens

Angelique van de Burgt (46) heeft vandaag als intentie om zich meer compleet te voelen. Dit is haar eerste keer in de zweethut. “Het bleef maar op mijn pad komen: op televisie, in een tijdschrift, via een vriendin. Ik voel me geroepen dit te doen.” Ze is steeds meer geïnteresseerd geraakt in sjamanisme en ze verwacht dat het ritueel helend werkt. “Ik heb moeilijke tijden meegemaakt, in dit leven en in vorige levens. Die wil ik verwerken.”

Stan Drouen (33), die ook niet eerder een zweethut deed, heeft juist geen verwachtingen. “Ik doe dit vanwege de hitte en het zweten. Ik ga ook graag naar de sauna”, zegt hij. Met sjamanisme is hij niet bekend, maar hij houdt

Dekens over een geraamte van takken vormen de zweethut (foto boven). Met rook van salie worden de deelnemers ‘energetisch gereinigd’ (rechtsboven).



wel van verbinding met de natuur.

Roesink vindt een saunabezoek iets heel anders dan een zweethutceremonie. “De temperatuur is vergelijkbaar, maar een zweethut heeft ook een spiritueel element. Je wordt naast fysiek ook emotioneel, mentaal en energetisch gereinigd.”

Esther Wasse (38) doet vandaag haar tiende zweethutceremonie. Haar eerste deed ze een jaar geleden. “Dankzij de zweethut weet ik beter wie ik ben”, zegt ze. “Het donker en de hitte nodigen je uit naar binnen te keren en uit je hoofd te komen. In de hut kun je geen masker opzetten, enkel puur jezelf zijn. Etiketten die ik eerder op mezelf plakte, heb ik er kunnen achterlaten.”

Het zweethutritueel wordt populairder in Nederland. Elke maand vinden er zo’n vier ceremonies plaats, verspreid



Is het niet kwalijk dat in het Westen dit ritueel commercieel wordt aangeboden?

door het land. Roesink merkt dat er met name de afgelopen vijf jaar meer aandacht voor is. Hij denkt dat dat komt doordat we meer behoefte aan rust hebben in deze tijd vol prikkels. “Met deze ceremonie breek je even met dat drukke leven en sta je met aandacht stil bij jezelf, de natuur en je medemens.”

Inclusief gezamenlijke op- en afbouw duurt het ritueel de hele dag. Hoe het wordt uitgevoerd verschilt per aanbieder. Bij sommige wordt in de hut ge-

praat over intenties, bij andere moet het juist muisstil zijn. Soms is er sprake van één ronde van twee uur, soms van vier rondes van één uur.

Einde van een oorlog

Kritiek is er ook op dit nieuwe ritueel. Geklets in de zweethut is oorspronkelijk niet de bedoeling, zeggen sommigen, naar binnen keren hoort centraal te staan. En dit ritueel werd van oudsher uitgevoerd bij belangrijke gebeurtenissen, zoals het einde van een oorlog, voeren anderen aan. Is het niet kwalijk dat in het Westen dit ritueel commercieel wordt aangeboden, aan deelnemers die lang niet altijd verbonden zijn met het geloof erachter?

Roesink vindt van niet, zolang de ceremonie maar met respect en eerbied wordt uitgevoerd.

Laurens Bruning (59) gelooft dat ieder mens vele reïncarnaties meemaakt, waardoor we met allerlei culturen en tradities verbonden zijn. Hij is in de leer geweest bij een sjamaan en zorgt vandaag voor fluitmuziek in de tent. Bruning: “Ik heb levens gehad als indiaan, maar ben er in dit leven geen”.

Rook van witte salie

Na de stenenceremonie wordt de berg stenen bedekt met hout en dat wordt aangestoken. Twee uur later begint het ritueel. Van tevoren heeft iedereen een gezondheidsformulier ingevuld. Zwangere vrouwen wordt afgeraden lange tijd in de warmte te blijven, net als bij de sauna. Als iemand de hut wil verlaten, kan dat altijd.

Enkel gehuld in een handdoek staan de deelnemers in de miezerende regen op een rijtje voor de hut. Met rook van brandende witte salie worden ze ‘energetisch gereinigd’. Daarna lopen ze links om de hut heen, leggen hun voorhoofd en handen op de natte aarde en kruipen de hut in. Als iedereen zit, haalt de ‘vuurman’ met een hooivork een aantal gloeiende stenen uit het vuur. De stenen worden schoongeborsteld en in de kuil gelegd. Roesink en Wasse sprenkelen er kruiden en geuren op – pijnhars, drakenbloed, rozenwieroek – en dan gaat de hut dicht. Het is er pikdonker, niemand ziet een hand voor ogen.

Roesink praat over vrouwelijke en mannelijke energie, de vier windrichtingen, je innerlijke kind, het vuur in jezelf vinden. Af en toe schept hij water op de stenen of gaat de hut even open voor nieuwe hete stenen. De stenen ziet Roesink als onze voorouders. “Ze zijn een deel van Moeder Aarde, net als wijzelf, maar veel ouder.”

Als de ruimte flink heet is, stopt Roesink met praten. Bruning en hij maken soms wat muziek op een fluit of handdrum. Verder klinkt er alleen gekreun en gesteun van deelnemers. Halverwege gaan er een fles water en een fles salielavendelthee rond.

Na ongeveer twee uur kruipen de deelnemers naar buiten, met rode hoofden en bezwete lichamen in modderige handdoeken. Sommigen lopen naakt rondjes om het vuur, anderen dansen in de regen of gaan languit onder een boom liggen om bij te komen.

Binnen staat Van de Burgt afgedroogd en aangekleed na te gloeien. “Ik voel me blij, dankbaar en herboren”, zegt ze. “Mijn voeten en handen op de aarde zorgden voor troost en vertrouwen, ik voelde in het donker veel ruimte, in plaats van angst en schaamte.”

Drouen vond de hitte lekker en de rest ‘bijzonder’. “Ik mis nu alleen een dompelbad.”

IN DE SCHADUW VAN DE MINARET

Sikhs als redders in de religiestrijd

Toch was er een lichtpunt bij de pogrom van hindoes tegen moslims in Delhi: het grandioze optreden van aanhangers van een derde, veel kleinere religie, de sikhs.

Indiase media zijn dol op blijde berichtjes die blijk geven van een goede verstandhouding tussen moslims en hindoes. Zoals over moslims die bruiloft vieren in hindoeïstisch of arme hindoes helpen een crematie te bekostigen. En ook over hindoes die moslims beschermen. Het zijn uitzonderingen op de grimmige regel: het loopt mis tussen de twee grootste bevolkingsgroepen van India, hindoes (ruim een miljard) en moslims (tweehonderd miljoen).

De beelden wennen nooit, gehersenspoelde zotten die schuimbekkend met lange stokken meppen op iemand van het andere geloof die geknield op de grond ligt. Goede fotografen maken van zo’n tafereel een martelaarsicoon. Er vielen ruim veertig doden in Delhi. Getuige die foto’s is het een wonder dat het er niet meer waren.

Lofzangen op de hindoeïstische Ram begeleiden de knuppelaars bij hun goddeloze arbeid. Doden sleepten ze met een touw om de nek naar afvoergreppels langs straten, normaal de habitat van varkens. Slechte mensen noemt men wel zwijnen, maar welke indruk hebben varkens in de afvoergreppels gekregen van menselijk gedrag, ook van agenten in uniform? Wat denken de vele apen in Delhi ervan? Of de heilige koeien? Een afgetaugde moslim vertelde de Britse krant *The Guardian* dat hij bijkwam met zo’n touw om de nek, in de goot. Ze moeten wel gedacht hebben dat ik dood was, concludeerde hij nuchter.

Bij rampen staan ook helden op, mensen die boven zichzelf uitstijgen, in dit geval sikhs. Zelf waren de sikhs in 1984 doelwit in een nog veel grotere pogrom. Nu traden ze op als redders. Grondlegger van het sikh-geloof was Guru Nanak, tijdgenoot van Luther. Heel kort gezegd combineerde hij islam en hindoeïsme. Nog korter: sikhs dragen een tulband, die heilig is. Blijf ervan af – maar ze redden er soms wel mensenlevens mee, bijvoorbeeld door ze als tourniquet te gebruiken. Dan moet de heiligheid even wijken voor een nog hoger belang. Zo ook in Delhi.

Het oorsprongsgebied van het sikh-geloof is de regio Punjab, die is opgesplitst in een Pakistaanse provincie en een Indiase deelstaat. Ook sikhs zijn niet altijd immuun voor religiewaanzin. Daarmee begon destijds hun eigen drama. Begin jaren tachtig wilden extreme sikhs

Sikhs beschermde moslims in hun godshuizen. Tot woede van hindoes en moslims van het steile soort.

in Punjab een eigen staat stichten, Khalistan, ‘land van zuiverheid’, de troebele zuiverheid van fanaten. In 1984 bestormde het Indiase leger de Gouden Tempel in de stad Amritsar, waar de ‘heilige soldaten’ van ‘Khalistan’ zich hadden verschanst. Er vielen honderden doden. Een half jaar later vermoordden lijfwachten, sikhs, premier Indira Gandhi. Gevolg: drieduizend sikhs gelycht in Delhi en ruim zesduizend in het hele land – volgens de overheid, andere bronnen noemden hogere aantallen. In 2011 zijn er nog massagraven gevonden van vermoorde sikhs, in de deelstaat Haryana.

Wat doe je met zo’n reusachtig trauma? Vorige week gaven sikhs hun antwoord. Ze laadden moslims achter op hun motorfietsen en scooters. Met tulbanden vermommen ze hen als geloofsgenoten. Een vader en zijn zoon alleen al redden zeventig moslims. Vader had 1984 nog op zijn netvlies, dat dreef hem. Sikhs beschermde moslims in hun godshuizen, gurdwara’s. Tot woede van hindoes en zelfs moslims van het steile soort, die gurdwara’s zien als ontvangsthallen van de duivel, waarin je niet gered wil worden.

Eildert Mulder