

Feuer und Wasser erscheinen immer wieder als Hauptmotiv in keltischen, germanischen und slawischen Ritualen; in Sagen, Märchen sowie in der Heilkunde.

Im Gegensatz zu unserer heimischen Sauna ist man in der Schwitzhütte mit leichter, weiter Baumwollbekleidung bedeckt.

Wenn wir in der Schwitzhütte sind und der Eingang geschlossen wird, gibt es in der Hütte keinerlei Licht außer dem roten Glühen der heißen Steine. Der Duft des heiligen Rauches erfüllt die Luft. Wir haben eine andere Welt betreten, die unsere körperliche Welt übersteigt. Wenn Wasser auf die Steine gegossen wird, reinigt uns die Hitze nicht nur äußerlich; sie reicht tief in unsere Herzen hinein. Wir wissen, dass wir die quälende Hitze ertragen müssen, wenn wir geläutert werden wollen. Und so können wir am Ende der Zeremonie die Schwitzhütte als neue Menschen verlassen, die das Licht der Weisheit unseres spirituellen Erbes geschaut haben. Wir sind wieder fähig, unsere Alltagsarbeit aufzunehmen - im erneuerten Bewusstsein unseres Platzes auf der Erde und der Verpflichtung, gemäß unserer heiligen Überlieferung auf ihr zu leben.

Die verbreitetste Schwitzprozedur ist das Schwitzen im Dampfbad, in besonders errichteten Schwitzhütten oder Schwitzhäusern. Diese Art des Schwitzens wird von den alten Kulturen Nord- und Südamerikas genauso wie im Norden Europas bis weit in den Osten genutzt, um Übergänge einzuleiten, Gesundheit wieder zu erlangen und sich den Körper gesund zu erhalten. In eine Schwitzhütte zu gehen, symbolisiert die Rückkehr in den Schoß von Mutter Erde.

Es gibt viele Arten und Hüttenzeremonien von unterschiedlicher Dauer, die einfachste ist die Reinigungshütte. Sie besteht aus vier "Türen" oder Runden, nach denen der Türvorhang geöffnet wird. Zu Anfang jeder Runde werden erhitzte Steine hereingebracht, und Kräuter (die Amerikanischen Ureinwohner nehmen u. a. Süßgras, Weißer Salbei und Zeder) werden zusammen mit Wasser auf sie gesprenkelt, was einen starken Dampf erzeugt.

Die Hitze und das Schwitzen lösen den Geist von seiner begrenzten Identifikation mit dem Körper und schaffen eine Verbindung zu einer erweiterten Sicht seines Selbst, seines Sinns und seiner Beziehung zur bewussten Welt und zur Welt des Geistes.

Gebete, Lieder und Lehren werden während der Zeremonie miteinander geteilt. Innere persönliche Probleme können, je nach der eigenen Position in der Hütte, zum Vorschein kommen.

Zum Ritual der Schwitzhütte gehört es, etwas Tabak, verschiedenfarbigen Baumwollstoff und -garn mitzubringen, um Gebetsbeutel herzustellen. Diese werden während des Rituals in der Hütte aufgehängt und hinterher im Feuer verbrannt. So können unsere Gebete mit dem Rauch in den Himmel aufsteigen. - Mitzubringen sind außer festem Schuhwerk auch an die Witterung angepasste Kleidung für draußen sowie ein großes Badetuch und ein Handtuch zum drauf setzen.

Vor, während und nach der Schwitzhütte sollten weder Alkohol noch Drogen konsumiert werden, damit der Reinigungsprozess von Körper, Geist und Seele ungestört stattfinden kann.

Positive und negative Kräfte werden in die Hütte eingeladen, damit sie zusammenwirken, damit sie unsere Schwächen, Fehler, Stärken und Gaben verdeutlichen. Dadurch können wir unsere verschiedenen Aspekte sehen, unsere Duplizitäten als Teil des Menschseins anerkennen und respektieren und werden zu Verständnis, Veränderung, wahrer Ganzheit und echtem Gleichgewicht hingeführt.

Unsere Verbindung zur Erde wird erneuert, wodurch wir uns sicher auf der Erde und in den Wäldern und Sümpfen fühlen.

Sie lehrt uns still zu sein, den sanften Stimmen der Natur zu lauschen und unsere Beziehung zu den Insekten, Tieren, Vögeln, Pflanzen und Menschen zu vertiefen. Sie verhilft uns zu einem neuen Verständnis von Zeit, denn in der geistigen Welt gibt es keine Uhren.

Die Hütte ist Gebet, Danksagung, Lachen, Weinen - die sichtbaren Schritte zur Heilung und die Reinigung des Geistes.

Die Reinigungs-Hütte ist ein Ort der Befreiung, der Vision und der Erlösung. Die Gebete richten sich dort nicht auf das Selbst, sondern auf die ganze Schöpfung; um über Egozentrik hinauszugehen und sich mit der Mutter Erde und den anderen Elementarkräften Sonne, Feuer, Luft und Wasser zu vereinigen; um sich als kleiner Teil der Schöpfung zu fühlen und doch als integraler Teil des Universums. In der Hütte beten wir für andere - und damit für uns selbst.