



## Schwitzhüttenzeremonie oder Temazcal

Das Wort kommt aus dem Nahuatl temazcal: von TEMAZ (Rauch) und Kalli (Haus).

Mit dem Design der heiligen Geometrie entspringt dieser Altar den Informationen des Quantenfeldes. Er wurde durch Erinnerungen an das Universums der Sterne inspiriert und gebaut.

Wie eine Schwitzhütte aufgebaut ist unterscheidet sich je nach Kultur und Tradition. Der Ablauf der Zeremonien ist abhängig vom Zweck der Arbeit die während einer Zeremonie verrichtet werden soll.

Die ursprünglich Struktur ist kreisförmig. Das Dach besteht aus biegsamen Zweigen, die in einer bestimmten Anzahl und Form aufgebaut werden. Dieses Gerüst wird mit Decken oder Häuten abgedeckt.

Gewöhnlich gibt es vier Türen nach Norden, Süden, Westen und Osten. Vier Wege, vier Elemente. In der Mitte der Hütte gibt es eine Vertiefung. Hier werden sich heiße Steine befinden, die zuvor in einem feierlichen Feuerritual erhitzt wurden. Die Steine werden jeweils durch die vier Türen in die Hütte gebracht. Es wird mit verschiedenen Harzen und Kräutern gearbeitet, die auf den heißen Steinen verteilt werden. Die Steine werden mit Wasser übergossen: rein oder mit verschiedenen Heilpflanzen versetzt. Es ist wie ein Dampfbad.

Der Temazcal ist eine heilige und starke Medizin, die wir als Kinder der Erde geerbt haben. Mit einer Schwitzhüttenzeremonie kehren wir zurück in den Schoß unserer Mutter.

Es ist eine Zeremonie der Reinigung und Heilung in der mayorla der indigenen Völker. Dank des Respekts an die überlieferten Formen dieses ursprünglichen Rituals, hat die Schwitzhüttenzeremonie bis in die heutige Zeit überlebt und wird



auch in unserem Kulturkreis mehr und mehr geschätzt.

Mit diesem Ritual haben wir die Möglichkeit uns mit allen Elementen in uns und außerhalb von uns selbst zu verbinden, zu unserer göttlichen Natur zurück zu finden, und zum Ursprung des Lebens zurück zu kehren.

Der Temazcal ist eine Zeremonie der Pflanzen, der Erde, des Wassers, des Feuers und der Luft. Das Feuer der Erde trifft auf das Wasser des Lebens. Daraus entsteht der Wasserdampf, der Atem des „Großen Geistes“.

Er ist es, der uns reinigt und heilt. Er gibt uns die Erkenntnis uns wieder als Samen zu sehen im heiligen Schoß von Mutter Erde- Hier dürfen wir um Erneuerung bitten. Um eine neue Chance unseren Lebensweg mit mehr Verständnis und Klarheit gehen zu dürfen.

In diesem Raum, verbunden mit der Schwingung der Liebe und Wärme dieser alten Steine, singen wir für Wasser, Luft, Erde und Feuer. Wir besingen das Leben in dieser dunklen, feuchten Höhle, wo die Zeit nicht mehr existiert. In dieser Einfachheit und Perfektion fühlen wir uns geborgen und verstehen, dass uns als Schöpfer unserer Realität, hier in diesem heiligen Mutterleib neue Möglichkeiten des Wachstums gegeben werden.

Die Heilige Medizin des Temazcal ist eine Kur der Reinigung und Heilung von Krankheiten des Körpers und der Seele

- regt das Lymphsystem an
- reinigt die Atemwege und den Verdauungstrakt
- lindert vor und postmenstruellen Beschwerden
- eliminiert Giftstoffe



- fördert die Durchblutung
- entspannt das Nervensystem
- reinigt die Haut