

SMUDGING

Smudging is een ceremonie een heilige traditie voor het reinigen van het energieveld van mens, dier en zaken met de rook van kruiden. Men schrijft aan rook de eigenschap toe dat het de grenzen tussen de materiële, mentale, emotionele en spirituele manifestaties van schepping kan doordringen. Deze vorm van reiniging wordt gebruikt door de Noord-Amerikaanse indianen, maar er zijn ook sporen van vergelijkbare tradities van onze eigen voorouders te vinden in het branden van wierook.

Smudging is ook een ceremonie om andere rituelen of ceremonies mee te starten, om ons gereed te maken voor wat komen gaat, door weg te nemen wat ons op dit moment blokkeert en om geheel gefocust aanwezig te zijn in het heilige moment. Het komt veel voor dat wij met onze gedachten in het verleden of in de toekomst verblijven of ergens anders behalve in ons eigen moment. Hierdoor is onze energie versnipperd en heeft nog maar weinig kracht. Smudging helpt ons los te laten wat ons hindert, het helpt om in het moment te zijn en daardoor onze krachten te bundelen.

De traditionele manier van smudgen kan op verschillende manieren gebeuren, soms worden kruiden samen gebonden om te drogen in een bundel, "smudging stick" genaamd. Andere kruiden kunnen gevlochten worden zoals het vlotgras (sweet grass). Dit is onder andere te zien in de film "Dances with wolves". Bij traditioneel smudgen werd de bundel of vlecht aangestoken aan het centraal kampvuur of kookvuur. Nu wordt vaak een kaars gebruikt. Lucifers zijn niet erg efficiënt omdat het enige tijd kan duren alvorens de bundel of vlecht wil branden. Sommige stammen gebruiken losse kruiden en zelfs takjes kruiden die rechtstreeks in het kampvuur gegooid worden of binnen in de tipi op het brandende hout van de vuurplaats gelegd worden. Bij ander stammen neemt men een gloeiende kool uit het vuur en plaatst men deze in een speciale schaal. De kruiden, die eerst opgehangen gedroogd en nadien verkruimeld werden, worden over de hete kool gestrooid. Dit is de manier waarop de "new age smudging" plaats vindt de dag van vandaag.

De schaal die gebruikt wordt om de houtskool en kruiden in te branden dient vuurbestendig te zijn. Schelpen zijn hiervoor het meest geschikt. Tenzij je een speciale kelk gebruikt, zorg er dan voor dat vooraleer je de houtskool en de kruiden in de schaal doet, je een laag aarde, zand of zout op de bodem van de schaal legt als isolatie. Als je een streng of vlecht wil aansteken, hou deze dan in de vlam van een kaars of in een kampvuur tot hij roodgloeiend wordt. Blaas de vlam uit; de streng of vlecht zal enkele minuten blijven smeulen. Vang de assen op in een schaal. Als je kruiden brand op houtskool kan je met een houten stok of lepel de vlammen zachtjes doven. De hoofdgedachte achter het branden van kruiden is dat ze op deze manier hun energie en geur vrijgeven, het is niet de bedoeling om de plaats waar gesmudged wordt te vullen met rook. Het veelvuldig branden van grote hoeveelheden kruiden kan leiden tot ademhalingsproblemen en ademhalingsstoornissen. Een tweetal rookcirkels afkomstig van de gebrande kruiden is meer dan voldoende. Indien je ogen beginnen te branden, je hoestbuien krijgt of irritaties in de keel/longen wil dit zeggen dat ofwel voor jou de verkeerde kruiden aan het branden zijn of dat er teveel rookontwikkeling is. In dit geval doof je zo vlug mogelijk de brandende kruiden en verlaat je de ruimte mogelijk tot deze genoeg verlucht is. Hou rekening met anderen wanneer je gaat smudgen. Vermijd het branden van kruiden in een ruimte waar kleine kinderen, zwangere vrouwen of personen met ademhalingsproblemen of allergieën zijn. Laat nooit brandende of smeulende kruiden, houtskool, kaarsen of ander vuur alleen achter en vermijd zo brandgevaar. Verschillende kruiden kunnen gebruikt worden voor verschillende doeleinden, al naar gelang van iemands stam of afkomst Meestal wordt het branden van

kruiden gebruikt om zichzelf, zijn omgeving en spiritueel gereedschap te reinigen, men gebruikt hiervoor meestal Salie, Vlotgras en/of Ceder. Kruiden worden ook gebrand tijdens helingsprocessen en tijdens het gebed. Kruiden helpen iemand om in contact te komen met zijn spirituele helpers. De rook brengt iemand zijn intenties naar de hemel waar de geesten van onze voorouders leven. Tijdens een helingsproces kan men de rook blazen of het met de hand of veren over de persoon wuiven. Op deze manier wordt de oude en ongezonde energie uit het lichaam gehaald en brengt men de specifieke eigenschappen van de kruiden in het lichaam.

Ritueel

Een ritueel is een actie ondernomen met een bepaalde intentie, het is ook een geloof dat groeit naarmate men het meer uitvoert en er mee vertrouwd geraakt. De uitvoering van een ritueel kan heel specifiek zijn voor dit leven of een herhaling zijn uit onze vorige levens. Het kan cultureel gebonden zijn of overgeleverd worden van generatie op generatie. Je eigen persoonlijke rituelen vinden is een verhelderende ervaring en vinden vaak hun oorsprong in een droom of een visioen waar ze zich voor het eerst afspeelde. Rechtstreekse instructies voor rituelen kwamen soms van spirituele helpers. Dit gebeurt op de dag van vandaag ook nog. Het is mogelijk dat een geestelijke helper je onderricht tijdens een droom of een visioen als je het hen vraagt en je ervoor open stelt. Een andere manier om rituelen te ontwikkelen is door zich in te leven in iemands gevoelens als zij heilige of helende rituelen uitvoeren. De juiste actie voelt goed aan, een gevoel van welzijn en connectie, van magische kriebels. Sommigen ervaren dit vrij snel terwijl het bij anderen geleidelijk aan ontstaat. Geduld en toewijding zijn vereist zoals bij elke nieuwe uitdaging. Persoonlijke rituelen met kruiden kunnen zich ontwikkelen door het maken van thee of het branden van kruiden. Ieder kan voor zichzelf zoeken hoe jou genetische en spirituele voorouders deze kruiden gebruikten. Je kan bij je familie ten rade gaan en vragen hoe zij dit praktiseerden in het verleden of je kan erover lezen of cursussen volgen. Wanneer je voor jezelf het juiste en naar jou gevoel perfecte ritueel gevonden hebt zal het je kracht geven. Volg je gevoel en laat het spontaan gebeuren. Er bestaat geen voorgeschreven manier voor het uitvoeren van je eigen persoonlijke helingsritueel maar met geduld en toewijding zal je het zeker vinden.

Opgelet!!

Tijdens een zwangerschap begin je best niet met smudgen. Vele kruiden kunnen miskramen veroorzaken. Als je zwanger wordt pas dan het gebruik van kruiden aan of stop er even mee. Vermijd het direct inhaleren van rook. Als je problemen hebt om zwanger te geraken probeer dan eens om enkele maanden het smudgen achterwege te laten.

Meer over smudging

Smudging is een Amerikaans-Indiaanse manier om via rook jezelf, anderen of een specifieke plaats te zuiveren, te reinigen en te veranderen. Het is het verbranden van kruiden op een traditionele, rituele manier waarbij gebruik gemaakt wordt van de rook die ontstaat bij het verbranden van kruiden. De meest gebruikte soorten zijn Salie, Vlotgras en Ceder maar in principe kan elk kruid gebruikt worden. Salie wordt vrijwel bij elke indiaanse ceremonie gebruikt voor zijn zuiverende krachten. Tijdens de zonnedans dragen de dansers een krans van salie op hun hoofd en kauwen ze op de bladeren om hun dorst te lessen. (het is verboden te drinken tijdens de zonnedans). Salie wordt geassocieerd met de zuiverheid en alles wat betrekking heeft tot de geesten en de hemel. Vlotgras (weet Gras) heeft een frisse geur en het zou negatieve gedachten en geesten verdrijven. Het wordt onder meer gebruikt in zweethutten, in heilige ceremonies en in vele zuiverende rituelen. Ceder wordt vaak gebruikt bij de Cherokee. Het is uiterst effectief in het verdrijven van negatieve energie. Er wordt voorkeur gegeven aan de altijd groene naalden van de ceder maar daardoor is het wel moeilijk te branden.

Hoe smudgen

Om de bundel of vlecht kruiden te doen roken dien je deze eerst aan te steken met een kaars of aan het kampvuur. Vervolgens blaas je de vlammen uit. met de vrije hand hou je de vuurvaste schaal onder de rokende kruiden.

Jezelf smudgen

Vooraleer je ook maar iets wilt smudgen dien je jezelf te smudgen, op die manier maak je je gedachten vrij en wordt je energie gereinigd. Steek de kruiden aan en offer de rook aan de vier windrichtingen, vervolgens aan moeder aarde, vader lucht en de Grote Geest. Maak een kom met je hand en breng de rook naar je lichaam. Begin met je ogen en zeg "Dat mijn ogen helder mogen zien", doe hetzelfde met je hoofd en zeg "dat mijn geest helder mag zijn". Smudge nu de rest van je lichaam, stel je elk lichaamsdeel voor. Tenslotte breng je de rook naar je borst en zeg je "dat mijn hart puur en open mag zijn".

Anderen smudgen

Offer de rook weer aan alle richtingen zoals hierboven beschreven. Plaats de persoon die je wil smudgen voor je en laat hem/haar zijn ogen dicht doen. Met een veer herhaal je hetzelfde zoals je jezelf zou smudgen, breng de rook van het hoofd naar de tenen. Laat de persoon zich omdraaien en berook nu de achterzijde van de tenen naar het hoofd. Bij smudging wordt gebruik gemaakt van je intuïtie, als je gevoel zegt om een bepaalde plaats langer te smudgen dan normaal, doe dat dan ...

Een kamer smudgen

Nadat je jezelf en eventuele assistenten hebt gereinigd was je je handen en alle materiaal dat je zal gebruiken in de rook. Vervolgens neem je de schaal met rokende kruiden in je ene hand en een veer in de andere. Veeg met korte stroken de rook met de veer in de kamer, beginnend in de meest oostelijke hoek. Als je de volledige kamer bent rondgegaan plaats je jezelf in het midden en vraag je de geest via een gebed om reiniging en zuivering.

Hieronder vind je zo'n gebed:

" Grote geest, mogen mijn gebeden via deze rook reizen om jou te bereiken, zegen deze kamer, breng hem vrede en ook aan allen die hem gebruiken. Ik weet dat Uw zegeningen langs deze rook omlaag reizen naar ons toe en wij danken U voor de ontvangen zegeningen."

De meest gebruikelijke kruiden

om mee te smudgen zijn de volgende vier heilige kruiden:

Sagebrush (artemisia tridentata), deze vertegenwoordigt het zuiden. Californische salie kan sagebrush vervangen.

Dit kruid is sterk reinigend en het verdrijft negatieve energie

Gebruik: men brandt een blaadje of een bundel blaadjes met takken (smudgestick)

Ceder vertegenwoordigt het westen

Dit kruid zuivert na ziekte en na contact met ziekte en dood

Gebruik: men brandt de bladeren of het binnenste van de bast

Sweetgrass vertegenwoordigt het noorden

Dit kruid wordt gebruikt om positieve energie aan te trekken

Gebruik: men brandt het hele bovengrondse deel van de plant. Sweetgrass is vaak verkrijgbaar als vlecht

Tabak vertegenwoordigt het oosten

Dit kruid heeft de eigenschap om zowel negatieve als positieve energie te absorberen

Gebruik: men brandt de bladeren (gebruik biologisch verbouwde zuivere tabak)

De vier elementen

Wanneer je kruiden in een schelp (abalone schelp bijvoorbeeld) verbrandt, dan heb je ook contact met de energie van de vier elementen en kun je deze krachten betrekken bij de ceremonie of het ritueel

Schelp staat voor Water

Kruiden staat voor Aarde

Het branden staat voor Vuur.

Rook staat voor Lucht

Voor het waaieren van de rook neemt men een veer, smudgeveer of waaier. Blazen in het vuur wordt als onbeleefd ervaren daar het leven inblazen is voorbehouden aan de schepper, aldus de Noord Amerikaanse (Lakota) indianen.

Het smudgen

Wanneer de kruiden smeulen trek je met je handen of de veer de rook naar je toe (ter hoogte van je hart). Vanuit je hart trek je de rook over je hoofd naar achteren. Daarna trek je de rook langs de armen naar beneden (altijd van je af werken) en tenslotte trek je de rook langs je hele lichaam naar beneden, richting aarde.

Als je voelt dat een bepaalde plek in je lichaam speciale aandacht nodig heeft, breng er dan zoveel rook naar toe als nodig is. Blijf ervan bewust dat de verantwoording voor de reiniging van je aura in jouw handen ligt. De kruiden helpen maar jij moet de helpende energie van de kruiden toelaten zodat hun helende krachten jouw lichaam kunnen bereiken.

Ruimte reiniging

Het reinigen met rook is tevens een uitstekende manier om ruimten te zuiveren of om opgewonden gemoederen te kalmeren na een pittige woordenwisseling. Wanneer je een heel huis wil reinigen, werk dan van verdieping naar verdieping in de richting van een open raam of deur. Smudge langs de wanden van elke ruimte en schenk speciaal aandacht aan de hoeken. Waaier tenslotte de rook vanuit het centrum van elke ruimte naar het plafond en de vloer en vervolgens in de richting van een open raam of deur.