**uitleg**

Smudgen (het betekent reinigen met rook) is afkomstig van de Native Americans die diverse speciale kruiden gebruiken zoals salie, sweet grass, maar ook houtsoorten zoals ceder en palo santo wood verbranden en met de vrijgekomen rook mensen en ruimtes reinigen. De zuiverende rook wordt verspreid met een smudge vleugel of veer wat je zelf prettig vindt. Je kan het beste een schelp gebruiken wat veel gebruikt wordt is de abalone schelp. Leg de kruiden of het hout in de schelp en steek het aan. Je kunt ook speciale kooltjes aanschaffen om te branden. Zodra de kruiden of het hout beginnen te branden, doof dan de vlammen, maar houdt het smeulend zodat er helende rook vanaf komt.

Voor het subtiel verspreiden van de rook gebruik je het beste een smudge vleugel.

Breng de rook met de veer in de richting van je lichaam, begin met je hart, daarna je hoofd en langs je armen naar beneden (altijd van je af werken). Vergeet de achterkant van je lichaam niet.

Een heel mooi aspect van smudgen is dat de vier elementen er in verwerkt zijn:

Aarde = kruiden  
Lucht = rook/veer  
Water = schelp/bowl  
Vuur = branden

Palo Santo hout of wierook met salie werkt het zelfde.

Je kunt inplaats van een veer ook direct met hout of wierook de smudge ceremonie beginnen. De sjamanen uit Peru, kloppen 3 keer alles af op Moeder Aarde ( transformeren)

Bij nagenoeg alle ceremoniën wordt rook gebruikt als reiniging van de aura van de deelnemers en de ruimte waarin wordt gewerkt. De rook is afkomstig van de bladeren van kruiden die in een grote schelp worden gebrand. Met veren wordt de rook rondom de persoon gewaaid, waarmee de persoon wordt ‘schoongeveegd’. In een ruimte gebeurt dit op dezelfde wijze. Ook hier wordt de ruimte geveegd en de zware energie die er eventueel hangt geneutraliseerd. Dit reinigen door middel van rook wordt ‘smudging’ genoemd. Deze handeling wordt overigens niet alleen gebruikt als reiniging maar ook als een dankoffer aan alles wat bestaat.  
Sjamanen gebruiken verschillende kruiden zoals ceder, zoetgras, salie en tabak. Salie wordt het meest gebruikt. Deze plant heeft een lange traditie als geneeskrachtig kruid. Het kruid is goed voor de luchtwegen en heeft een opbeurende werking bij vermoeidheid. Salie wordt ook in de zweethut gebruikt. In het water dat over de stenen wordt gegoten zit een extract van de salieplant. Smudgen wordt gebruikt om deelnemers gereed te maken voor een ceremonie en om geconcentreerd aanwezig te zijn. Tevens is het een mooie overgang van de hectische buitenwereld, langzaam overgaan naar je binnen wereld.

Smudging wordt gebruikt voor het reinigen van bijv. huizen, voorwerpen en mensen.  
In theorie hecht de rook zichzelf aan de zware (negatieve) energie.  
Zoals de rook verdwijnt, verdwijnt ook de negatieve energie en wordt de ruimte, voorwerp of persoon weer licht/ruim. Het reinigt zowel emotioneel, spiritueel en psychisch je lichaam. Kijk wel uit dat er geen brandende stukjes vanaf kunnen vallen !!  
Je kan de rook extra verspreiden door met een grote veer te wapperen daarheen waar het nodig is. Breng alles op het einde naar Moeder Aarde.

Kort:

* Maak verbinding met Moeder Aarde
* Stem jezelf af, Opening Heilige Ruimte (jezelf en ruimte)
* Maak verbinding met cliënt
* Voel het auraveld van je cliënt
* Stem af, vraag Gidsen/Spirits voor advies en helderheid
* Hulpvraag, wat is er nodig?
* Voel de verandering tijdens het Smudgen
* Ga in lichte trance als er energie gekeerd moet worden
* Veeg, klop, beweeg en draai daar waar het nodig is.
* Blijf in contact met je cliënt
* Ga langzaam over tot de afronding
* Klop alles 3 keer af ter transformatie naar Moeder Aarde.
* Van Kruin naar voet en dan de aarde in