

18 Ayahuasca, de heilige reis

De laatste tijd is het Ayahuasca mengsel uit het Amazonegebied, ook wel Yagé genoemd, erg populair. Er is zelfs sprake van een toeristische trend, men gaat naar dat gebied om dit middel te gebruiken. Het wordt ook hier aangeboden in rituele groepssessies, maar voor individuele therapie wordt het ook steeds meer

gebruikt. Het is een sterk middel, dat voortkomt uit oude tradities maar met ook moderne vormen en zelfs een kerkelijke grondslag. Van oudsher bestaan er in vele culturen rituelen die verschillende wegen en middelen gebruiken om andere staten van bewustzijn te verkrijgen, zoals zingen, chanten, dansen en het roken of



drinken van speciale brouwsels. Die brouwsels zijn meestal plantaardig, men gebruikt planten, wortels of kruiden, vaak in combinaties. Men ziet dat als wat Terence McKenna leraarplanten noemde, als helpers vanuit de natuur die de mensen helpen inzicht te verwerven, Ayahuasca is zo'n mengsel, een soort bittere thee met sterk hallucinerende effecten. Andere oorspronkelijke tradities in Amerika gebruiken ook wel de Peyote of San Pedro cactus, of psychedelische paddenstoelen en ook tabak, maar de setting vertoont veel overeenkomsten.

Het gebruik is ritueel, in een veilige setting en meestal onder leiding van een sjamaan of ervaren spiritueel leider. Het past in de gemeenschap en het religieuze of spirituele denken, is een verbinding met de andere wereld, maar ook met de natuur. Men gebruikt het om contact te maken met diepere en normaal weggestopte, onbewuste lagen van onze psyche, en de sensitiviteit voor de natuur en van onszelf als onderdeel van die natuur te verhogen. Het heeft ook een helende werking omdat onbewuste oorzaken en mechanismes duidelijk worden en de balans tussen lichaam en geest hersteld kan worden, daarom spreekt men ook wel over 'medicijn'. Het is in de traditionele gemeenschappen een sterk sociaal bindmiddel. Individueel gebruik is meestal beperkt tot een sjamanistische setting, waar de sjamaan voor of ook wel met een individu of de groep de 'andere wereld' verkent en oplossingen voor ziektes of problemen zoekt. Ook in het Westen is gebruik voor

individuele psychotherapie aan het groeien, de aanpak daarbij volgt die van andere middelen zoals MDMA, maar vaak met iets meer aandacht voor demonische klachten en bezetenheid. Dergelijk gebruik is een soort aanpassing en tussenvorm tussen de traditionele aanpak en moderne psychotherapie.

Leraarplanten

De extracten en brouwsels van planten, kruiden, paddenstoelen en soms dierlijke producten passen in duizenden jaren oude tradities. We vinden referenties, en afbeeldingen hierover in zowel Azteken als Maya ruïnes, maar ook in de geschriften van Herodotus, en ook in het oude Griekenland, in Egypte en in India gebruikte men dergelijke middelen, Gebruik van dergelijke middelen, soms beperkt tot een selecte groep, blijkt eerder regel dan uitzondering. Dergelijke rituelen zijn beschreven in de Arische Veda's, de Iraanse Avesta en zijn geobserveerd door antropologen in Siberische dorpen, in de Amazone en bij Andes indianen en inheemse volken elders.

Het ging (en gaat) daarbij om bewustwording, genezing en onderwijs, met groepsbewustzijn en sociale cohesie als bijkomend effect. Men gebruikte deze 'medicijnen' voor heling, maar ook om zowel lichaam als ziel te reinigen, als bescherming tegen magie, voor waarzeggerij, reizen in andere dimensies en als inspiratie voor kunst, voor sjamanistisch onderricht en bij initiaties en *vision quests*. Er is ook het magische aspect, om te helpen bij het vangen van dieren of bestrijden van tegenstanders met bezweringen en zwarte magie.

Die magische kant is gevaarlijk en wordt in het Westen overigens niet goed onderkend.

De Ayahuasca en San Pedro/Peyote (mescaline) rituelen, zoals die spelen in de ook 'erkende' kerken van de Amazone bewoners en inheemse indianen in Amerika, zijn nog een levende traditie.

Ayahuasca-thee

Een van de meest hippe (bijna modieuze) psychedelische stoffen op plantaardige basis is tegenwoordig de 'jungle thee' Ayahuasca' (Yagé). Dit is een psychedelisch brouwsel dat het hallucinogene ingrediënt (DMT.N,N-Dimethyltryptamine) bevat van de bladeren van de *Psychotria viridis* (Chacruna of de



**Banisteriopsis
caapi**

from "Plants of the Globe"
by Schimper and Hitchcock

gelijksoortige plant Chacropanga), gecombineerd met een zogenaamde MAO-remmer (Mono Amine Oxidase) afkomstig van de klimplant Banisteriopsis caapi uit het Amazone gebied, hoewel ook andere planten en mengsels voorkomen.

Het actieve ingrediënt DMT kan namelijk in verschillende planten gevonden worden zoals in *Salvia divinorum*. DMT is een essentieel onderdeel van onze menselijke

biochemie en kan ook separaat gebruikt worden voor korte en zeer heftige trips. DMT blijkt een belangrijke rol te spelen in onze bewustzijns-huishouding, bijvoorbeeld als iemand sterft is er een DMT-stoot waargenomen. Als het in thee of een ander brouwsel gecombineerd wordt met een release factor (een MAO-inhibitor, zoals harmala alkaloiden) biedt het een langere ervaring, van vaak vele uren. Ayahuasca is een bittersmakend brouwseltje dat bij veel mensen niet goed op de maag ligt. Het is in die zin ook een braakmiddel en overgeven is dan ook een normaal onderdeel van de scene (en dat wordt dan beschreven als onderdeel van het reinigingsproces, maar dat kan ook een rationalisatie zijn van de effecten van bijkomende stoffen in het brouwsel); de darmen protesteren soms ook en sommige mensen worden fysiek zwak als het effect wat sterker wordt en moeten na een tijdje gaan liggen, meestal met zware hallucinaties en ego-verlies. De effecten van Ayahuasca zijn soms erg visueel en hallucinogeen, enigszins vergelijkbaar met wat magic mushrooms en LSD veroorzaken. Bij langdurig gebruik nemen die visuele effecten overigens af, er is een zekere gewenning, maar geen verslavende afhankelijkheid. Het middel biedt een intense trip in je eigen onbewuste innerlijk en misschien ook de andere wereld, het kan een link zijn naar andere extra-dimensionele ervaringen. Een trip duurt vier tot acht uur, langer met een booster (een tweede portie).

Ayahuasca gebruik is een beetje een cult, een ietwat zweverige subcultuur geworden. Het trekt spiritueel ingestelde 'zoekers' aan en is een soort 'heilige graal' voor wie zich aangetrokken voelt tot het beeld van een exotisch, heftig avontuur in 'de andere wereld' waar indianen en junglebewoners hen voorgingen. Gebruikers geven op over de



‘natuurlijke’ kwaliteit en kijken meestal neer op ‘synthetische’ middelen zoals LSD of XTC en zeker op de ‘vlucht drugs’, zoals heroïne en cocaïne of partydrugs, maar combineren het gebruik dan wel weer met consumptiedrugs zoals hash en weed, die men dan als ‘Santa Maria’ aanduidt.

Ayahuasca is een zware trip. Misschien is de Afrikaanse wortel Iboga sterker en nog meer en *bungee-jump* in het diepe, maar Ayahuasca heeft ondertussen honderdduizenden over de hele wereld (vooral in West-Europa en Ibiza) verleid dit hippe brouwsel uit de Amazone jungle te drinken. Boeken, films, de media raken overvoerd met de ervaringsverhalen. Een aya-trip naar Peru of Ecuador en daar deelnemen aan een groepsritueel onder leiding van een ‘Ayahuascero’ is bijna een verplichting als je mee wilt tellen in de kunst, de media of de new-age. Dat is ook wel begrijpelijk, de effecten zijn schitterend en kunnen ook entheogene (dat betekent ‘contact met het goddelijke, ook in onszelf’) ervaringen, intense hallucinaties, ook van seksuele aard, fylogenetische herinneringen (teruggaan in de evolutie) en *out-of-body* ervaringen omvatten. Sommige mensen ervaren telepathisch contact met anderen en met de leider van het ritueel, zien beelden in relatie tot muziek of liederen of hebben het gevoel een tijdruimte reis te maken, die buiten de normale beperkingen gaat. Gebruikers rapporteren vaak een verandering in hun gedrag na de trip of een reeks trips; ze worden toleranter en socialer omdat ze zich realiseren dat bij iedereen achter het masker en de persoonlijkheid een kern van het zelf ligt. **‘We are all one’**. Deze kern kan je tegenkomen in zo’n ritueel en dit besef kan een werkelijke doorbraak en diepe verandering teweeg brengen in je leven. De genezende werking van Ayahuasca wordt breed erkend en kan deels in verband worden gebracht met deze realisatie; veel mensen ervaren door de Ayahuasca-trip een spiritueel ontwaken en bijna-doodervaringen of een ervaring van (her)-geboren worden komen algemeen voor. Dat er ook risico’s zijn, dat het gebruik belastend kan zijn voor organen zoals de lever, dat niet iedereen zo’n transformatie goed verwerkt wordt minder uitgedragen, het Ayahuasca-toerisme is ook een ‘business’ geworden.

Historie en verspreiding van Ayahuasca

Ayahuasca wordt in de regio door inheemse volken gebruikt zolang men zich kan herinneren, maar werd ook heel lang door katholieke priesters



Mestre Irineu

beschreven als werk van de duivel. Oorspronkelijk werd het gebruikt door inheemse stammen in het Amazonegebied maar dit breidde zich uit naar immigranten zoals de rubberappers in de jungle. Het werd in Brazilië vanaf 1930 de basis van een nieuwe religieuze beweging in een aantal varianten, waarvan de Santo Daime kerk het meest bekend is geworden, maar ook de União do Vegetal en de Barquinha hebben aanhangers.

Het gebruik van het brouwsel Ayahuasca of Yagé is mogelijk al duizenden jaren oud, maar werd voor het eerst wetenschappelijk beschreven in de vroege jaren '50 door etnobotanicus Richard Evans Schultes. Het werd bekend door 'The Yage Letter', voor het eerst gepubliceerd in 1963, een collectie van al wat oudere (1953) correspondentie en andere schrijfsels van de Beat Generation schrijvers William S. Burroughs and Allen >Ginsberg. "Yagé zou wel eens het ultieme redmiddel kunnen zijn", concludeerde Burroughs aan het eind van zijn eerste roman 'Junky' uit 1952.

In Brazilië groeide het gebruik, maar min of meer ondergronds, in mengvormen tussen het inheemse en meer Christelijke gebruik zoals in de Ayahuasca kerken. Het werd pas veel later in het Westen populair. Begin jaren '90 toen de Santo Daime kerk zich uitbreidde, eerst in Nederland en daarna over de hele wereld door mensen als Yatra Barbosa.

Sinds die tijd werden Ayahuasca rituelen steeds populairder, kregen nieuwe vormen en werden ook niet langer geassocieerd met een religieuze beweging, maar ontberen dan wel de legale status die gebruik mogelijk maakt in die religieuze context in een aantal landen zoals Nederland.

Er ontstonden nieuwe bewegingen, zoals Friends of The Forest en andere groepen, zoals de Peruaanse Iglesia Soga del Alma. Deze groepen hebben soms volgers in vele landen en het, meestal clandestiene, gebruik van Ayahuasca is wijdverspreid, niet altijd met gekwalificeerde begeleiders. De originele recepten, die al een hoeveelheid verschillende planten en toevoegingen bevatten, zijn uitgebreid en er worden, in wisselende combinaties, steeds meer lokale

planten met vergelijkbare effecten gebruikt, zoals Syrian Rue (*Peganum harmala*), *Mimosa tenuiflora*, *Psychotria viridis*, *Salvia divinorum* or Changa om zgn. Ayahuasca Analogs te maken zoals Jerumahuasca or Mimosahuasca. Pharmahuasca is een farmaceutische variant van Ayahuasca. Onderzoek naar therapeutische effecten van Ayahuasca wijst op interessante mogelijkheden voor een breed spectrum medische problemen, maar alleen in een religieuze context is gebruik legaal en alleen in een aantal landen, waaronder Brazilië en Nederland.

Ritueel gebruik; gewijde reis

Het drinken of eten van hallucinogene thee, kruiden of paddenstoelen in een rituele context en groep kan een verlichtende en spirituele ervaring voor de deelnemers worden. Het brengt meestal ondenkbare, prachtige innerlijke inzichten en verhoogde lichamelijke sensaties, maar ook realisaties van meer psycho-somatische en psychotherapeutische aard. Het wordt vaak als een helende ervaring gezien en het kan inzicht bieden in trauma's en ervaringen uit het verleden.

Ayahuasca wordt meestal gebruikt als 'heilige reis', dus in een rituele context en in groepen of in een therapeutische of helende context. Het is duidelijk geen recreatieve drug, niks voor parties en dat wordt het waarschijnlijk ook niet vanwege de fysieke reactie, zoals het vele overgeven, de duur van een trip en de heftige hallucinaties. Als voorbeeld van ritueel gebruik illustreert Ayahuasca goed de belangrijkste boodschap van dit boek: verantwoord en respectvol gebruik van psychedelica heeft ons veel te bieden.

Een Ayahuasca trip kan een duurzaam en diep transformerend effect hebben op het bewustzijn zodra de gebruiker zich realiseert dat er meer is dan de 'normale' realiteit en dat hij zelf de medeschepper is van zijn ervaringen; dat de zichtbare realiteit van het dagelijks leven eigenlijk een interpretatie is, niet zozeer een illusie als wel een individuele en beperkte waarneming van iets wat veel breder is.

Je kunt Ayahuasca in je eentje nemen, maar de structuur van een formeel ritueel in een groep is waarschijnlijk een betere optie. De groep, de veiligheid van een 'heilige ruimte' en het perspectief van een TAZ (tijdelijke autonome zone waarin oude wetten niet meer gelden) kan helpen om dieper te gaan en tegelijk dips en ongelukken te voorkomen. Er zijn een aantal basisvormen van een Ayahuasca groepsritueel. De ene

is de groepssetting, dansend of zittend met vaak hymnen en enkele muziekinstrumenten, en de ander mikt op een meer individuele trance-staat, meestal liggend. We gebruiken het voorbeeld van het ritueel van de Santo Daime kerk om duidelijk te maken hoe Ayahuasca gebruikt kan worden in een relatief veilige omgeving.

Een Santo Daime ritueel is een groepsproces met sterke sociale boventonen. Voor sommige zal het iets teveel een Christelijk smaakje hebben door de liederen en de liturgie, maar het biedt wel een veilige omgeving, zeker voor een eerste keer.

De Santo Daime kerk

Santo Daime is een gemengde godsdienst die christendom en inheemse Amazone praktijken combineert met Afrikaanse elementen. De kerk is opgericht in 1930 in Brazilië door Raimundo Irineu Serra, Mestre Irineu. Santo Daime ziet het gebruik van Ayahuasca als sacrament (gave, Daime) en het ritueel als 'werk', een manier om jezelf evenals je relatie met het goddelijke beter te leren kennen.

De deelnemers aan het ritueel nemen een slokje van de Ayahuasca, en vaak ook een twee of derde portie, in een rituele setting, die een mix is van jungle en katholieke invloeden. Ze zijn gegroepeerd in een speciale cirkelvormige mandala, mannen en vrouwen gescheiden tegenover elkaar, Allen zijn gekleed in het wit en zittend of staand worden speciale hymnen gezongen. Deze hymnen zijn voornamelijk Portugees en hebben wederom een sterk Christelijk tintje. Er zijn stille sessies, maar meestentijds wordt er eindeloos gezonden en soms gedanst waarbij je niet van je plaats in de rij wijkt en steeds dezelfde stappen maakt. In het begin ziet dit er behoorlijk rigide en vervelend uit, zeker omdat het vier tot acht uur duurt. Maar onder invloed van de psychoactieve stof zien de Santo Daime mensen dit als een sacrament en genieten van het proces. Ongeveer een half uur na inname kom je langzaam in een andere staat, waarbij ritme en beweging een soort frame vormen waaraan je jezelf kunt ankeren om in het hier en nu te blijven.



A large ritual gathering of the Dutch Santo Daime

Het doel van het Santo Daime ritueel is niet om in je eigen 'trance-wereld' te schieten maar om in het heden te blijven met de anderen en het ritueel. Zo wordt het ego langzaam afgepeld en langzaam ontstaat er een gevoel van diepe verbondenheid met de mensen om je heen, en met het universum en voel je 'een' met alles en ontstaat er langzaam een sterk groepsgevoel.

Op zichzelf kan Ayahuasca leiden tot een heel intense en visuele privétrip, maar het hele idee van het Santo Daime ritueel is dat je bewust blijft van de realiteit, van de mensen om je heen en van je eigen emotionele staat.. Dit wordt gezien als spirituele extase, meer mystiek dan magisch. De resultaten zijn niet alleen religieus, sociaal en psychologisch; veel deelnemers met ernstige ziektes vertellen van wonderlijke genezingen middels dit 'werk'.

De Santo Daime gemeenschappen in Brazilië staan bekend als zeer gelukkige, rustige en helende plekken. Dit is de reden dat de Braziliaanse overheid (en sommige andere, zoals de Nederlandse) de Santo Daime kerk toestemming hebben gegeven voor het gebruik van Ayahuasca als 'sacrament'.

Het ritueel is daarmee een legaal religieus evenement, het is een kerkdienst en als zodanig ook toegestaan en zelfs beschermd. Dit is belangrijk, in de meeste landen kan de politie niet zomaar zonder reden een religieuze dienst binnenvallen of verstoren. Het gebruik van deze middelen buiten een erkende religieuze context is illegaal maar vaak oogluikend gedoogd.

Doel; het werk

Het doel van het Santo Daime ritueel (het 'werk') is spiritueel, namelijk om meer verbinding te krijgen met alles en iedereen, het ervaren van het geschenk van eenheid van dit sacrament van zelfinzicht. Een eenheid die zich ook, los van het gevoel van liefde, kan manifesteren in extreme vormen, kleuren en sensaties, soms ook muzikale eenheid en verbinding met het zelf en de wereld om je heen, afhankelijk van je eigen individuele intentie, stemming, lichamelijke en geestelijke staat.

Dit ritueel biedt fantastische kansen voor werk op zielsniveau, om spanning los te laten, voor somatische en psychologische genezing, opnieuw verbinden met de mensen in je leven, zicht op je levenspad en kan

helpen bij belangrijke keuzes. Dat dit vooral psychologische en niet-religieuze doelen zijn wordt niet benadrukt, de religie is het platform en drager van het 'werk'.

De Santo Daime heeft een voorkeur voor 'bewuste' deelname en het groepsproces en kent ook gerichte sessies voor healing (cura), liggen is mogelijk als het nodig is maar wordt niet aangeraden, bij de groep blijven wordt gestimuleerd. Het is belangrijk om het doel van de groepssessie, waarbij je in stilte of vaak zingend of dansend in een strikt regime zit of staat, te begrijpen. In plaats een duik te nemen in de kleurrijke binnenwereld wordt je geacht in het hier en nu te blijven, in de groep, waar mannen en vrouwen gescheiden zijn maar elkaar wel aankijken. Deze tegenwoordigheid van geest leidt tot een psychologische confrontatie met de eigen projecties, tot het punt van irritatie en boosheid. Daarmee omgaan en de eigen frustraties integreren is het gevolg, deze gevoelens worden dan langzaam getransformeerd, waarna een hemelse staat wordt binnengegaan.

Door het ritme te veranderen brengt de groepsleider de groep soms express terug in dit proces, daarmee voorkomend dat ze wegzakken in de diepe tranestaat. Door bij de individuele gevoelens en frustraties te blijven, geen confrontaties, wordt een nieuwe staat van bewustzijn bereikt, die uiteindelijk aanvoelt als een permanente staat van liefde. Liefde voor het zelf, voor het hoogste en voor de mensen om je heen. Het lijkt op het 'schuren' van het ego, het langzaam polijsten van het innerlijke zelf, de eeuwige ziel, tot het opnieuw glanst.

Het loslaten van het ego, met zijn trauma's en verdedigingsmechanisme, zal voor veel mensen als vrijheid klinken, maar het is een zwaar proces. Het resultaat, met een hoger bewustzijn, duurt tot ná het ritueel, soms nog dagen, en hopelijk zullen de geleerde lessen hun weg vinden in het dagelijks leven.

Dit specifieke ritueel van de Ayahuasca kerk wordt soms ervaren als een vorm van indoctrinatie vanwege sommige regels en ceremoniële (Christelijke) aspecten, zoals kleding, hymnen, het altaar en de dansspasjes, maar het is goed de originele intentie te honoreren omdat die een zo veilig en effectief mogelijke setting biedt voor groepstrance.

Deel van het ritueel is het roken van marihuana (Santa Maria), omdat het de effecten van de Ayahuasca op subtiele wijze verhoogd en tegelijkertijd de hallucinaties, spiritistische invasies en individuele tranestaat afremt.

Richtlijnen voor deelname

Het dragen van witte kleding is een essentieel onderdeel van de formele formal yahuasca rituelen. Dit komt uit de originele Braziliaanse traditie, wordt gelinkt aan het sjamanistische aspect ervan en is een essentieel aspect van het hele ritueel, een heilige en sacrale ervaring. Vooral rood en zwart zijn bij een dergelijke bijeenkomst niet welkom omdat die geacht worden slechte geesten en gedachten aan te trekken. De aanpak van Santo Daime of van aantal vergelijkbare religieuze organisaties is relatief veilig en niet erg commercieel, maar is niet het enige platform voor dergelijke trips. Andere groepen en veel sjamanen in het Boven-Amazone-gebied bieden mindere formele rituelen en individuele sessies aan. Feitelijk is daar een geheel nieuwe, vaak door geld gedreven, industrie ontstaan. Die is echter meer gericht op (combinaties) van individuele zoekers en het aanbieden van hallucinogene trance-reizen, en voor doelgerichte of specifieke heling en transpersonele therapie. Ook in het Westen is er een groeiend aanbod, neigend naar commerciële exploitatie en tegen steeds hogere prijzen, en met allerlei mengvormen tussen moderne groepstherapie en klassieke inheemse rituelen.

Kring; de heilige cirkel

In de meeste rituelen gaat men uit van een kringvorm, met wel een speciale plaats voor de leider (Ayahuascero) en mogelijk een soort altaar. De kring is de heilige en veilige ruimte, die een autonome zone vormt waarin de normale regels en wetten niet meer gelden en men dus kan en mag experimenteren, ook met het zelfbeeld. Dat is een basis-voorwaarde voor transformatie, de resonantie binnen de groep en met de andere wereld zorgt voor identificatie (en het opgeven van de eigen identiteit/ego) en mogelijk voor realisatie van nieuwe inzichten. De gebruikelijk cirkel-rituelen uit paganistische en inheemse tradities worden gebruikt om de groepenergie op te bouwen. Het vasthouden van elkaars handen, zingen en 'ohmen', mantra's, geleide meditaties, hypnotische inducties, doorgeven van kristallen of bijzondere voorwerpen, reinigen door 'smudgen' met salie, opladen van de kringenergie, aangeven van de vier kwartieren; allemaal rituele technieken die gebruikt kunnen worden. Vaak gebruikt de Ayahuascero muziek en de stem om de ervaring te sturen. De speciale tonen en ritmes uit de Amazone worden soms ervaren als kleuren en vormen, men ziet

de muziek. De leider stuurt niet alleen de ervaring, maar zorgt ook voor de 'integriteit' van de cirkel en het welzijn van de deelnemers, eventueel met ervaren helpers. Soms is persoonlijke aandacht nodig, soms vasthouden of kalmeren, soms is alleen liefdevolle aandacht al voldoende om loops te voorkomen en loskomende herinneringen te integreren.

De fysieke opzet bij een ritueel gaat uit van een veilige ruimte met weinig agressieve kleuren of afbeeldingen. Los van de leider die de boel overziet zijn er ook meer ervaren deelnemers die de energie in de gaten houden en de groep beschermen tegen inkomende negatieve energie van buitenaf. Daarnaast houden ze mogelijke geesten of demonen in de gaten want bij dit soort rituelen kunnen vreemde energieën te voorschijn komen die een of meerdere deelnemers beïnvloeden. Uit afwijkend gedrag van één of meerdere deelnemers is zo'n indringende energie vaak af te leiden, iets neemt bezit van hen en moet door iemand die daar ervaring mee heeft weer worden weggejaagd.

De energieën die in onszelf 'wonen' resoneren soms met energieën buiten onszelf waardoor we die zien als demonen, deva's, geesten of entiteiten. Dit kan beangstigend zijn maar het is goed in te zien dat deze energieën ook onze leraren kunnen zijn omdat ze ons helpen ons bewust te maken van onze angsten, verborgen trauma's en onze verbinding met dieren, planten, stenen en voorouders. Zo gezien moeten ze gerespecteerd worden maar ze kunnen eigenzinnig zijn, dus *smudgen*, *aura cleaning* en oprechte toewijding kunnen dan nuttig zijn. Als je niet in een beschermende groepssetting bent kun je je ook voorstellen dat een beschermend veld, piramide of lichtstraal helpt om goed met deze energieën om te gaan.

Overdosis en risico's

Enige vorm van waarschuwing en voorzorgsmaatregelen horen thuis in dit boek maar het is goed te weten dat de algehele ervaringen met Ayahuasca in meerderheid positief zijn en dat er zelden iets mis gaat. De rituele leiders of organisatoren praten hier ook voorafgaand aan een bijeenkomst zelden over, omdat het slechte energie brengt. Zij vertrouwen er op, misschien terecht, dat het universum en hun persoonlijke discretie de juiste mensen in de juiste toestand zal brengen, dus waarom zou je dan de energie bederven? Maar het gaat helaas wel eens mis, daarom laat men ook vaak allerlei verklaringen tekenen, over

de eigen gezondheidssituatie en om de verantwoordelijkheid te verleggen. Juridisch hebben die echter weinig waarde, het heeft wel een afschrik-effect en weerhoudt mogelijk mensen met serieuze klachten en problemen van deelname.

Vorbereiding en verloop van de trip

Als voorbereiding om fysieke ongemakken, of erger, te voorkomen wordt een aangepast dieet aanbevolen. Sommige sjamanen benadrukken dit en hebben specifieke regels, waarmee ze ook het verloop van de trip willen sturen.

Het wordt ook aangeraden om een dag voor het ritueel te vasten, of in ieder geval vier uur voor het ritueel begint niet meer te eten. En eet in ieder geval 24 uur van te voren geen oude kaas, alcohol, chocola, gistextracten, ananas, soja, slagroom, avocado's, bananen, lever, koffie, vijgen, rozijnen, yoghurt en zuurkool.

Het dieet houdt verband met het reinigen van jezelf, dus geen pittig en zwaar gekruid eten, overmatig vet, zout, cafeïne, zuur eten (zoals citroenen) en geen seks voor, tijdens of na de ceremonie. Ook wordt een dieet met weinig tyramine aanbevolen (dat zit onder andere in gerijpte kaassoorten, zuurkool, gist- en sojaproducten, vleeswaren en rode wijn), vanwege de mogelijke interactie van tyramine met MAO-inhibitoren die kan leiden tot een hypertensie crisis (zeer hoge bloeddruk).

Voor langdurige, meerdaagse rituelen is een aangepast dieet of vasten van meer belang.

Het wordt sterk afgeraden op de dag van het ritueel zelf mescaline, cocaïne, heroïne, XTC of alcohol te gebruiken.

Reguliere medicijnen die een MAO-inhibitor (Neural Enzyme Monoamine Oxidase) bevatten zijn een CONTRA-INDICATIE voor deelname aan Ayahuasca rituelen. Antidepressiva zoals Prozae en dergelijke kunnen zelfs tot coma en uiteindelijk de dood leiden wanneer ze worden gecombineerd met Ayahuasca of vergelijkbare drugs, zoals Jurema. Er wordt gewaarschuwd (en soms moet je een verklaring ondertekenen) voor het combineren met slaapmiddelen en tranquillizers, antihistamines, verdovende middelen, amfetamine, drugs zoals Asarone/Calamus, tryptofaan, tyrosine, fenylalanine, macromerine, maar ook neussprays, medicijnen tegen allergie en verkoudheid, dieetpillen, astma inhalers, meperidine, levopoda (L-dopa), dopamine, carbamazepine, sommige bloeddrukmedicijnen, (direct of indirect

werkende) sympathicomimetische amines, inclusief pseudoephedrine en ephedrine, maar dat kan ook zijn om legaal gedoe te voorkomen.

Diegenen die leiden of leden aan zware psychiatrische problemen, psychose of andere geestesziekten kunnen beter niet meedoen.

Het innemen van Ayahuasca heeft duidelijk fysieke effecten, zoals een verhoogde pols en bloeddruk. Het vraagt ook zijn tol van de lever en een combinatie met andere medicijnen is dus geen goed idee. Eigenlijk komt het hier op neer: als je medicijnen gebruikt, met name psychoactieve uppers of downers, slaappillen of antidepressiva, of als je manisch depressief, zwanger bent of hartproblemen hebt is een Ayahuasca ritueel een slecht idee. Bij San Pedro (mescaline) is het risico wat kleiner. maar niet niks.

Als je binnen de Ayahuasca-sfeer genezing zoekt voor ernstige of terminale ziektes is het goed om de risico's en voordelen goed af te wegen.

Het is makkelijk om te veel (of te weinig) te nemen omdat het brouwsel gemaakt is van natuurlijke ingrediënten die in sterkte kunnen verschillen, met als gevolg een intense of langere trip.

In het Westen wordt de eerste portie vaak in stilte genomen, bij de volgende worden muziek en gemeenschappelijke activiteiten toegevoegd, dan wordt het meer een sociaal gebeuren.

Het is gebruikelijk om, met een of enkele uren tussenpauze, meerdere dosissen (boosters) van het Ayahuasca-brouwsel te nemen. Soms is de eerste dosis expres wat slapper om de nieuwkomers aan de ruimte te laten wennen maar wordt elke volgende portie sterker. In het Amazonegebied kan je deelnemen aan rituelen waarbij Ayahuasca gedurende een week of langer dagelijks wordt genomen. Sommige tradities bevelen intensief en lang gebruik van Ayahuasca aan, soms weken, maar daarvoor is wel een goede gezondheid nodig en goedkoop is het ook niet.

Afhankelijk van de hoeveelheid kan door gebruik van Ayahuasca een duidelijk, maar tijdelijk, gevoel van emotionele of psychische nood ontstaan (*bad trip*), de reden waarom een rituele context met ervaren mensen wordt aangeraden. Bijvoorbeeld het gevoel dat je dood gaat en de paniek die dan kan ontstaan kan door goede begeleiding worden omgebogen tot een bijzondere ervaring. Negatieve effecten op lange termijn komen sporadisch voor, maar het kan gebeuren.

Water drinken tijdens het ritueel is o.k.

Het is gebruikelijk dat je vooraf gevraagd wordt om een verklaring te ondertekenen dat je vrijwillig deelneemt aan het ritueel, dat je alle medische risico's zelf draagt en dat je afziet van geschillen; de verantwoordelijk ligt bij je zelf en je moet dus checken of je voldoende informatie hebt over de werking en de effecten. Zo niet, stel dan je vragen voordat het ritueel begint. Dit is geen recreatief of sociaal gebeuren, het is een spirituele reis in een gebied dat in het begin vreemd of beangstigend zal lijken maar die diepe lering biedt over jezelf en je relatie met de wereld (natuur) om je heen.

Esoterische gevaren

Het wordt elders in dit boek ook al gemeld maar het ontkennen van de magische krachten en effecten van Ayahuasca is een serieus punt. Weinig westerse mensen (inclusief sommige would-be sjamanen) die het gebruiken, realiseren zich dat die speciale staat van zijn ook gebruikt kan worden voor magische doeleinden, inclusief het gebruik tegen anderen. De inheemse Ayahuasceros staan erom bekend dat ze elkaar op dit niveau bevechten met betoveringen, voodoo-achtige magie en dergelijke, vanwege status of ruzies, vaak over geld. En hoe kan je een tegenstander beter raken dat zijn rituelen bederven, in dit geval door je magie op onschuldige deelnemers te richten.

En ander, minder bekend gevaar, is dat men erg open en gevoelig wordt gedurende een ritueel. Op dat moment kun je energie oppikken van een of meer mensen die vlakbij je zijn. Dit kan gezien worden als auraresonantie en kan gunstige effecten hebben. Maar wat

als de persoon naast je op het matras een erkende gek is, of erger, en last heeft van iets wat jij absoluut niet wilt? Veel mensen pikken de dingen van anderen op, in de trip wordt dit versterkt en er is dan weinig bescherming als je hier niet van bewust bent. In het algemeen moet je goed kijken wie er dicht bij je is in rituelen en trips, en bescherm jezelf tegen ongewenste invloeden, van welke kant dan ook.



San Pedro, mescaline

De San Pedro cactus is een van de oudste magische planten van Zuid-Amerika, waar hij in de bergen van de Andes groeit. De oudste afbeelding van de San Pedro cactus staat op een steentablet uit 1.300 vChr. die in Peru is gevonden. De plant behoort tot de cactusfamilie Trichocereus en er zijn verschillende variëteiten, zoals Trichocereus pachanoi en Trichocereus peruvianus. Het belangrijkste psychoactieve ingrediënt is mescaline, net zoals in de bekendere Peyote cactus, maar het bevat ook veel andere psychoactieve componenten.

Het effect van San Pedro lijkt op die van Peyote, maar de geest van San Pedro is rustiger en op een bepaalde manier vriendelijker en vrolijker. De Shuar indianen noemden deze plant Aquacolla, omdat hij een sterke verbinding heeft met het element water. Om die reden werkt hij vooral helend en balancerend op alle vloeistoffen in ons lichaam, evenals op onze emoties; het heeft sterke antidepressieve en therapeutische kwaliteiten. De plant geeft prachtige kleurrijke visioenen en opent op vriendelijke wijze het hart en de geest en je kunt gebeurtenissen waarnemen die zich elders op de wereld of op het metafysische niveau afspelen.

Deze plant is ook zachter en vriendelijker dan Ayahuasca, maar hij is desondanks erg helend en krachtig; hij is een beetje energiekeer en met een hogere zintuiglijke lading en lichaamsbewustzijn. De smaak is bitter, maar niet zo sterk als Ayahuasca en er wordt nauwelijks overgegeven. Daarnaast is San Pedro iets beter voor mensen die geneesmiddelen op recept gebruiken. Een trip duurt vier tot acht uur en de 'terugkeer' van een dergelijke mescaline trip gaat soepeler dan bij andere traditionele psychedelica.

San Pedro is wat minder spiritueel en entheogeen dan Ayahuasca, produceert geluidshallucinaties, verhoogt het gehoor maar vervormt geluiden ook. Mescaline zorgt er ook voor dat je beter gaat ruiken.