



# Ayahuasca Informatie Gids

---

Leven vanuit jouw kracht

# Ayahuasca Informatie Gids

---

Welkom bij deze Ayahuasca Informatie Gids van Co Creation. Leuk dat je geïnteresseerd bent! Deze gids is speciaal geschreven voor de ayahuasca ceremonies bij Co Creation. We raden je aan om vooral ook zelf onderzoek te doen naar werken met ayahuasca en naar de verschillende soorten ceremonies die in Nederland en in het buitenland worden aangeboden. Volg vooral je eigen intuïtie bij het verzamelen van informatie en bij het kiezen van de juiste locatie om jouw reis met de planten te beginnen. Uiteindelijk ben jij jouw eigen leermeester en gaat het erom waar jij je prettig bij voelt en wat jij op dit moment nodig hebt!



# Werken met Ayahuasca



Ayahuasca is een entheogeen middel dat bestaat uit verschillende plantenbestanddelen. Ayahuasca vindt zijn oorsprong in Zuid-Amerika. Daar wordt de drank van oudsher gebruikt door traditionele sjamanen als medicijn om ziektes te genezen. Ayahuasca wordt ook steeds vaker gebruikt in het Westen, al dan niet in traditionele vorm of toegepast binnen een meer Westerse vorm.

Ayahuasca kan op verschillende manieren worden gebrouwen. Allereerst bevat het een MAO-remmer, meestal

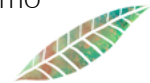
in de vorm van de traditionele *Banisteriopsis caapi* lian. Deze plant wordt gemixt met een andere DMT-houdende plant, zoals *Chacruna*, *Mimosa Hostilis*, *Acacia* of *Chaliponga*. Het is juist de combinatie van deze planten, die zorgt voor de diepe inzichten en visioenen.

Ayahuasca is een geestverruimend middel dat je kan helpen bij het ontwikkelen van je eigen bewustzijn. Ayahuasca ondersteunt het proces om inzicht te krijgen in je gedachtopatronen en gedragingen, jouw per-

soonlijke levensdoel en alle blokkades die je weerhouden van het leven zoals je dat het liefste wil leven. Met de juiste intenties en begeleiding opent ayahuasca de diepere lagen van het onderbewustzijn zodat we diepgaande transformaties teweeg kunnen brengen.

Ayahuasca heeft een diepreinigende werking op lichaam en geest, waardoor alles wat niet langer nodig is naar de oppervlakte komt en getransformeerd kan worden. Wat Ayahuasca zo bijzonder maakt, is dat het middel niet

alleen inzicht geeft, maar je ook op diep bewustzijnsniveau laat voelen en ervaren wat het is dat je tegenhoudt en wat je kunt doen om je leven te verbeteren. Ayahuasca is echter géén wondermiddel! Het brengt alleen het onderbewustzijn naar de oppervlakte gedurende de werking van het middel zodat je hier zelf mee aan de slag kunt gaan. Ook hierbij geldt dat jij uiteindelijk de eindverantwoordelijke bent over het proces dat plaatsvindt, en niet de ayahuasca. Ze kan je alleen wijzen op de stukken, waar jij op dat moment aan wilt werken.





# De ceremonie als raamwerk

---

Ayahuasca wordt meestal onder begeleiding gebruikt in de vorm van een ceremonie. Dat kan een 1 op 1 ceremonie zijn, of een groeps ceremonie. Zeker in het Westen zijn er zoveel verschillende soorten ceremonies als er mensen zijn die met ayahuasca werken. Sommige ceremonies zijn meer traditioneel, andere ceremonies zijn weer meer therapeutisch van aard. Daarom is het goed om vooraf wat onderzoek te doen om te kijken welke vorm op dit moment het beste bij jouw intenties en jouw behoeften past.

Wees je ervan bewust dat een ceremonie een raamwerk of een setting is, waarbinnen gewerkt wordt met de planten. Elk raamwerk is weer anders, en draagt andere intenties met zich mee. Het raamwerk bepaalt in grote mate ook de reis die je gaat maken, dus onderzoek goed of jouw intenties passen bij de ceremonie die je kiest. Ook is het goed om je ervan bewust te zijn dat de begeleiders van een ceremonie, net als jij, mensen zijn en geen bovennatuurlijke wezens met magische eigenschappen. Het begeleiden van een

ceremonie is gewoon een vak, en iedereen hier op de wereld heeft zijn eigen processen door te gaan. Dus ook de begeleiders, of dit nu sjamanen zijn, therapeuten of coaches.

De ceremonies bij Co Creation worden gegeven met de intentie om dichterbij je eigen essentie en je eigen kracht te komen. De ceremonies zijn procesondersteunend, en gaan goed samen met andere methoden voor persoonlijke ontwikkeling. De ceremonies zijn dan ook speciaal bedoeld voor mensen die echt willen werken aan hun persoonlijke ontwikkeling en de verantwoordelijkheid willen nemen over hun eigen leven. Bij Co Creation werken we vooral in kleine groepen van maximaal 8 tot 10 personen,

om iedereen goed te kunnen begeleiden en voldoende aandacht te kunnen geven.

De ceremonies bij Co Creation vinden tweemaal per maand plaats op een zaterdagavond. We beginnen dan zo rond 19 uur 's avonds en gebruiken de avond om naar binnen te reizen. De ceremonies kenmerken zich vooral door een vrouwelijke, warme en kleinschalige aanpak, waarbij er voor iedereen genoeg ruimte en ondersteuning is. De ceremonie is meestal rond middernacht afgelopen, en daarna eten we wat. Slapen doen we in de ruimte zelf, en de volgende ochtend is er een deelronde om je eigen ervaring alvast plek te geven voordat je de gewone wereld weer binnen stapt.



# De voorbereiding



.....

De voorbereiding op het werken met de planten is net zo belangrijk als de ceremonie zelf, en begint al op het moment dat je het besluit maakt om deel te nemen aan de ceremonie. Op dat moment zijn je lichaam en geest zich ervan bewust dat je ruimte maakt voor jouw proces, en dat je een transformatie op gang wil brengen. Vaak gebeurt het dat bepaalde negatieve patronen en gedachten al naar de oppervlakte komen en uitvergroot worden. Ook kan het zijn dat je weerstand ervaart, of dat je inzichten krijgt in bepaald ge-

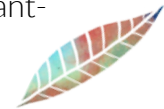
drag van jezelf. Dit is allemaal onderdeel van het bewustzijnsproces dat op gang komt. Want uiteindelijk gaat het om het vergroten van jouw eigen bewustzijn over jouw eigen leven. Je hebt de planten hier niet voor nodig, ze kunnen je alleen ondersteunen in dit proces en het zo mogelijk versnellen.

Om je goed voor te bereiden op het werken met de planten, is het verder belangrijk dat je weet waarom je dat wilt. Dus wat is je intentie? Hiermee

geef je richting aan je eigen proces, en geef je jezelf en de planten de ruimte om te focussen en de diepte in te gaan. De intentie om deel te nemen aan een ceremonie kan voor iedereen anders zijn, en soms kan het hebben van geen intentie net zo goed een intentie zijn. Voel voor jezelf wat voor jou het beste werkt en wat voor jou goed voelt. Overigens betekent het hebben van intenties niet dat je in de ceremonie ook letterlijk antwoord krijgt op jouw

vragen en intentie! Uiteindelijk leiden de planten je precies naar waar jij op dat moment moet zijn.

Tot slot is het goed om je vooraf goed in te lezen in het werken met de planten en het dieet te volgen dat erbij hoort. Dit betekent dat je bekend bent met de contra indicaties en de dieetrichtlijnen, en daar ook eigen verantwoordelijkheid in neemt.







# Het dieet

---

Als je deelneemt aan een ayahuasca ceremonie moet je voorafgaand aan de ceremonie en achteraf minimaal drie dagen een dieet volgen. Dit dieet is speciaal bedoeld om jouw lichaam en geest voor te bereiden op de diepgaande werking van de planten. Door het volgen van het dieet, reinig je je lichaam en zorg je ervoor dat de meest versturende stoffen uit jouw lichaam zijn verdwenen, zodat de planten hun werk kunnen doen. Hoe 'schoner' jouw lichaam, hoe gevoeliger je bent voor de werking van de planten. Na

de ceremonie volg je het dieet ook nog drie dagen. Nu om je lichaam, geest en energiesysteem voldoende ruimte en rust te geven om alle lessen en inzichten van de plant optimaal te integreren.

Tot slot is het dieet ook vooral bedoeld om geen risico te lopen met de werking van de ayahuasca zelf. Een van de bestanddelen van ayahuasca is namelijk een MAO-remmer. Normaal gesproken wordt de DMT in DMT houdende planten onmiddellijk afgebroken in

onze darmen door zogenaamde MAO enzymen voordat het in onze bloedbaan komt. Dat betekent dat het eten of drinken van alleen DMT houdende planten vrij weinig effect heeft. Juist door de MAO-remmers behoudt de DMT zijn werking.

Alleen, MAO-remmers blokkeren ook de afbraak van andere stoffen zoals tyramine. Tyramine is een stof

die voorkomt in gefermenteerde producten, gerijpte kaassoorten, rode wijn, chocolade, zuurkool, sojabereidingen etc. In grote hoeveelheden is deze stof schadelijk en zorgt voor verhoogde bloeddruk, hoofdpijn en andere klachten. Daarom is het belangrijk om deze tyramine bevattende producten voorafgaand aan de ceremonie en ook de dagen daarna zoveel mogelijk te vermijden.

Het dieet bestaat voornamelijk uit het **vermijden** van producten en activiteiten als:

- medicatie (zie hieronder!!!)
- onnatuurlijk en bewerkt voedsel
- alcohol, tabak, marijuana en andere (recreatieve) drugs
- geraffineerde suiker en fructose siropen
- grapefruit
- cafeïne bevattende producten en andere stimulerende middelen zoals guarana
- vlees van varkens en koeien, liefst alle dierlijke producten
- knoflook, uien of pepers
- gefermenteerde of gerijpte producten met een hoog tyramine gehalte, zoals oude kaas, chocolade, zuurkool, sojabereidingen etc.
- producten met een hoog percentage aan (trans)vetten
- zuivelproducten
- seksuele activiteiten (inclusief masturbatie)
- stressvolle activiteiten

Producten en activiteiten die **wel aan te bevelen** zijn, bestaan uit:

- 6 uur voor de ceremonie niet meer eten, zodat je maag leeg is
- drinken van voldoende water en kruidenthee om je energiesysteem op te schonen en voldoende vocht binnen te hebben
- producten als (zoete) aardappels, quinoa, amaranth, bulgur, rijst, pasta, groenten en fruit
- kleine hoeveelheden kokos/hennep/olijfolie
- biologische granen met notenmelk
- mediteren, yoga, buiten wandelen of fietsen
- activiteiten waarbij je lichaam en geest ontspant en ruimte is voor jouw proces

INDIEN JE MEDICATIE GEBRUIKT,  
WEES JE ER DAN VAN BEWUST  
DAT BIJNA ALLE MEDICATIE NIET  
SAMEN GAAT MET AYAHUASCA!

Onderzoek eerst zelf of de medicatie die je gebruikt samen kan gaan met ayahuasca, en raadpleeg je huisarts. Twijfel je, dan kan je ook contact met ons opnemen. Geef ten alle tijden bij ons aan, dat je medicatie gebruikt, ook als je daar recentelijk mee bent gestopt! Dit is in het belang van jouw eigen veiligheid, onze veiligheid en dat van de groep.

Medicatie die in ieder geval **niet sa-  
mengaat** met ayahuasca is:

- andere MAO-remmers
- SSRI's / antidepressiva / centraal zenuwstelsel depressiva
- alcohol
- antipsychotica
- eetlustremmers en dieet pillen
- medicatie tegen hoge bloeddruk
- medicatie tegen astma, bronchitis en andere ademhalingsstoornissen
- medicatie tegen allergieën en verkoudheid, hooikoorts etc.





# De Ceremonie

---

De ceremonies bij Co Creation starten altijd met het delen van onze intenties. Daarna drinken we de ayahuasca. Het duurt zo'n 30 tot 60 minuten voordat het middel begint te werken. De effecten duren meestal 4 tot 8 uur na inname, afhankelijk van het middel zelf en het aantal kopjes dat we drinken.

Ayahuasca is geen makkelijk middel om te drinken. Los van de bittere smaak, heeft ayahuasca een sterk

reinigend effect en kan misselijkheid, overgeven en diarree tot gevolg hebben. Ook de visioenen en inzichten kunnen soms wat overweldigend zijn. Dit is ook precies waarom werken met ayahuasca soms weerstand op kan roepen.

De misselijkheid, het overgeven en de diarree die het middel kan veroorzaken, kan je eigenlijk zien als het reinigende effect. Op het moment van

inname verhoogt ayahuasca namelijk je bewustzijn, en komt alles wat 'niet meer nodig' is naar de oppervlakte. Dit kunnen bepaalde gedachtepatronen zijn in de vorm van inzichten en visioenen. Maar ook fysieke energie in de vorm van misselijkheid, gapen, braken en diarree. Het is belangrijk dat je je hier op dat moment aan overgeeft en de plant het werk laat doen. Het is goed om je tijdens de ceremonie over te geven aan dat wat er op dat moment is, je rust te bewaren en goed gebruik te blijven maken van je ademhaling. Meditatie en ademhalingsoefeningen in de dagen voorafgaand aan de cere-

monie kunnen je hier ook al bij helpen. Daarnaast zijn wij er als begeleiding natuurlijk ook gewoon bij, om jou te helpen om door je processen heen te komen!

Tijdens de ceremonie zul je merken dat we op dat moment met z'n allen werken aan onze persoonlijke processen én dat er tegelijkertijd een groepsproces plaats vindt: iedereen draagt op dat moment bij aan de energie van de groep waarbij 'de anderen' fungeren als spiegels voor jouw proces. Je haalt dan ook het meeste uit de ceremonie door actief mee te doen met

het groepsproces en de ander te zien als een deel van jou. Uiteindelijk doen we het samen, en helpen we elkaar door onze processen heen.

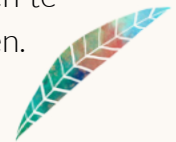
Verder werken we tijdens de ceremonie ook nog met andere planten naast ayahuasca, namelijk met mapacho en bloemen essences. Mapacho, ofwel tobacco, is verwant aan de gewone tabaksplant en wordt al eeuwenlang gebruikt door verschillende volken als 'heilige tabak'. De energie van de mapacho is een sterk reinigende energie en verhoogt het bewustzijn. Mapacho kan je gebruiken om energetische blokkades naar de oppervlakte te

brengen en te transformeren. Daarnaast kan mapacho je helpen bij het versterken van je eigen intenties en het behouden van focus en helderheid. Tijdens de ceremonies gebruiken we de mapacho om de helderheid en focus te bewaren, en om de energie van onszelf en de ruimte zuiver te houden. We gebruiken de mapacho door het door de neus op te snuiven. De eerste paar keer is het even wennen, maar als je eenmaal gewend bent aan het effect zul je merken dat mapacho een geweldige plant leraar is juist om je eigen focus, helderheid en intenties te behouden.



Daarnaast werken we tijdens de ceremonie ook met bloemen essences, ofwel geuren, om de transformatieprocessen te ondersteunen. Bloemen essences bevatten specifieke energieën die ons bewustzijn ten goede kunnen veranderen, en ons op liefdevolle wijze kunnen helpen. Bloemen essences dragen vaak intenties met zich mee door de specifieke werking

van de geuren van bepaalde bloemen, kruiden en planten. Deze intenties werken als een soort van geheugen en ondersteuning op ons energiesysteem, en helpen je om door bepaalde blokkades heen te komen. Tijdens de ceremonie gebruiken we de essences door deze als spray over ons heen te verspreiden of door ze te inhaleren.



# De integratie



---

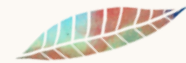
Na de ceremonie is het tijd voor de integratie periode. Deze periode is net zo belangrijk als de voorbereiding en de ceremonie zelf, juist omdat het nu aan jou is om alle lessen, inzichten en nieuwe energieën in je dagelijks leven te integreren.

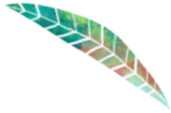
De ochtend na de ceremonie is er een deelronde om je eigen ervaring alvast plek te geven voordat je de

gewone wereld weer binnen stapt. Je hebt dan ook de mogelijkheid om alvast de belangrijkste inzichten te noteren, zodat je deze niet vergeet. Het is raadzaam om de dagen na de ceremonie voldoende tijd in te ruimen om alle inzichten te een plekje te geven. Dat kan bijvoorbeeld door ze op te schrijven, zodat je ze naderhand nog terug kan lezen.

Ook is het belangrijk om het dieet nog minimaal 3 dagen te volgen, zodat je lichaam en geest alle nieuwe informatie kunnen verwerken. Na de ceremonie is je energiesysteem wijd open en ben je in een staat van hogere energetische vibraties. Daarom is het aan te raden om de dagen na de

ceremonie je rust te pakken en je bewust te zijn van je eigen energiesysteem, zeker wanneer het aankomt op sociale interacties en oude patronen. Bloemen essences kunnen je deze dagen ook extra helpen bij het schoonhouden en ondersteunen van je eigen energiesysteem.





# De gevaren van het werken met ayahuasca

---

Tot slot in deze informatiegids ook iets over de gevaren van het werken met ayahuasca. Want ayahuasca is een prachtig middel dat ontzettend veel te bieden heeft, maar er kleven ook zeker wat gevaren aan, en daar willen we graag open, eerlijk en duidelijk over zijn.

Werken met geestverruimende middelen zoals ayahuasca, paddenstoelen en mapacho is vooralsnog niet genormaliseerd in onze Westerse maatschappij. Hoewel de interesse in het werken met geestverruimende middelen toeneemt, is er veel discussie over de effecten en het gebruik

van dit soort plant medicijnen binnen de wetenschappelijke en politieke arena. Dit heeft deels te maken met het gebrek aan uitgebreid onderzoek over het onderwerp, maar ook vanwege het feit dat werken met geestverruimende middelen totaal andere methoden, technieken én aannames met zich meebrengt als het gaat om heling en genezing. In het Westen zijn we vooralsnog gewoon om vooral naar de symptomen van een ziekte te kijken, terwijl vanuit een meer sjamanistisch/holistisch standpunt, ziektes juist symptomen zijn van dieper liggende energetische blokkades. Deze blokkades kunnen van hun kracht ont-

daan worden door hun herkomst te traceren en aan te pakken. Daar komt ook nog eens bij dat geestverruimende middelen zoals ayahuasca slechts een middel zijn, die binnen een bepaald raamwerk worden gebruikt. Het raamwerk bepaalt in grote mate de effectiviteit van het middel, waardoor het bijna onmogelijk is om het werken met bijvoorbeeld ayahuasca over een kam te scheren.

Verder heeft DMT, een van de twee bestanddelen in ayahuasca, in de meeste landen een illegale status. Daarom is er extra voorzichtigheid geboden bij het werken met ayahuas-

ca. Dit betekent extra verantwoordelijkheid voor de begeleider zelf, als ook extra verantwoordelijkheid voor de deelnemers! Vooral omdat er nog geen juridisch raamwerk is om zowel begeleiders als deelnemers te beschermen. Een negatieve ervaring kan zo niet alleen schade toebrengen aan de begeleiders en deelnemers, maar ook aan iedereen die wereldwijd met middelen als ayahuasca werkt.

Daarom is het belangrijk om stil te staan bij de gedeelde verantwoordelijkheid die begeleiders en deelnemers samen hebben om middelen als ayahuasca toegankelijk te blijven houden. En daarom is het belangrijk om het deelnemen aan een ceremonie serieus te nemen. Wij zelf doen dat door onze toewijding aan het werken met de planten en aan het werken aan onze persoonlijke processen,

en we vragen deze houding ook van onze deelnemers. Dit betekent dat we vragen om ook je eigen onderzoek te doen, je eigen intuïtie te volgen en jezelf goed voor te bereiden. Twijfel je ergens over, vraag het ons vooral! Volg het dieet en wees je bewust van alle contra indicaties zoals bepaalde medicijnen en voedsel. Maak je intenties helder en kies vervolgens de juiste ceremonie uit die op dat moment qua intenties en vorm het beste bij jou past. En wees tot slot ook bewust van je eigen verwachtingen en je eigen conditionering. Het leven is een re-

flectie van jouw eigen binnenwereld, en de ceremonie dus ook. Uiteindelijk is het werken met de planten om je bewustzijn te verruimen niets meer dan het oppakken van de verantwoordelijkheid voor jezelf en jouw omgeving. Het gaat om het terugpakken van je eigen kracht en om te leven vanuit je hart, uit liefde voor jezelf, jouw eigen leven en voor de wereld om je heen. En ons doel is om jou in dit proces te begeleiden met de wijsheid en de liefde die we voelen voor de planten, de wereld en jou!





## Coaching

---

Wil je nog meer uit de ceremonie halen? Dan kan je bij ons ook een 1 op 1 coachingstraject volgen, dat aansluit op het werken met de planten, het verruimen van je eigen bewustzijn en het pakken van je eigen kracht. Coaching kan fijn zijn om je nog net even dat stapje verder te brengen, en kan je helpen bij de voorbereiding op de ceremonie, of achteraf om de integratie van bepaalde inzichten en informatie te versnellen dan wel te versterken. Samen kijken we dan naar jouw individuele proces, en hoe dat zo snel en makkelijk mogelijk ondersteund kan worden, zodat je je leven precies in kan richten zoals jij dat wilt.