

Truffel ceremonie zaterdag 28 augustus 2021

Nataniël

Om drie uur kwam ik aan bij de loft in Schiedam. Alwaar ik werd ontvangen door Marcel en Rafaëla (de begeleiders van de ceremonie). Zij leidde me de loft rond en vervolgens namen we plaats op een aantal banken. Ook de andere twee deelnemers aan de ceremonie kwamen binnen en werden even hartelijk ontvangen. Marcel bood ons direct ontspannende thee aan van blauwe lotus en cacao. Onder het genot van een kop thee hebben we vervolgens gepraat over de komende ceremonie en over wat we zouden kunnen verwachten. Marcel vroeg ons heel specifiek naar onze intentie voor de ceremonie.



Mijn intentie lag in het verlengde van mijn spirituele reis, mijn toewerken naar samadhi. In de afgelopen maanden heb ik, in de aanloop naar deze ceremonie, de beoefening van yoga geïntensifieerd tot twee keer per dag, mijn voeding aangepast en mijn zelfstudie meer gericht op dit moment. In de week voor de ceremonie las ik het achtste hoofdstuk van de Bhagavad Gita, waarin Krishna aangeeft dat de hele materiële werkelijkheid slechts een incarnatie is van zijn wezen. Zoals de Griekse goden zich incarneerden in een dier of een mens, heeft Krishna zichzelf geïncarneerd in onze werkelijkheid. Dit heb ik meegenomen in mijn meditatie en heb ik als nadruk meegenomen in deze ceremonie.

Na het bespreken van onze intenties bood Marcel ons een eerste kop truffelthee aan. Na het drinken kletsten we nog wat en na een minuut of twintig merkte ik dat mijn lichaam tot rust kwam en mijn denken begon te zweven. Ik ben op een matras gaan zitten en richtte me op een schilderij van een leeuwenkop. Voordat ik verder afdwaalde schreef ik nog snel in mijn dagboek: 'Ik wil van alles ... maar ... ik wil vooral zijn.'

Toen ik mijn focus weer op de leeuw richtte, begon deze te golven en was er een godin die over zijn kop heen danste en mij naar binnen nodigde en zelfs aan me trok.

Ik ging liggen op het matras en zakte weg in een diepe rust. Ondertussen staarde ik naar het plafond en liet de rust over me heen komen.



Na een tijdje kwam Marcel naar me toe en bood een tweede kop truffelthee aan. Die heb ik zittend op de bank opgedronken en na een minuut of tien voelde ik me nog verder wegzakken. Het kostte me vervolgens enige moeite om me opnieuw over te geven aan de trip. Ik vroeg iets aan Marcel en hij zei: 'Het is het beste als je nu gewoon gaat liggen en je over geeft. Mag dat van jezelf?' Hierop ben ik weer op het matras gaan liggen en heb ik lange tijd, met mijn ogen dicht, weggezweefd op de muziek, die zich ontplooidde in kleuren en vormen, maar vooral in beelden en kleine, eeuwige reizen.

Een aantal thema's kregen voor mij een belangrijke betekenis tijdens deze trip:

Liefde

De dag voor de trip had ik een fotoshoot samen met mijn gezin. Samen met een fotografe waren we in het bos en daar hebben we vooral lol gehad samen, met het aannemen van verschillende poses. Het was op die middag zelf, mooi om te zien hoe goed we het samen hebben. We zijn een gezin waar een boel lol mag zijn en waarin eigenheid belangrijk is.

Tijdens de trip heb ik de hele middag met mijn gezin, als het ware, van bovenaf meegemaakt. Het was alsof ik boven ons vieren zweefde en het geheel in ogenschouw nam. Ik werd overweldigd door een gevoel van liefde en geluk. Liefde voor mijn kinderen en mijn vrouw en het enorme geluk dat ik mijn leven met hen mag leven.

Geborgenheid

Op een gegeven moment in de trip werd het wat onrustiger om mij heen en stond ik op van het matras waar ik op lag en begon wat te dwalen. Na een tijdje gaf ik aan Rafaëla aan dat ik me wilde verstoppen onder een deken. Zij begeleide me toen naar een bed, stopte me in onder een deken en zei: 'Ga hier maar gewoon lekker liggen.' Ik zakte direct weg. In mijn trip werd ik vervolgens door moeder aarde in een bootje gelegd dat op een rustig riviertje dobberde. Moeder aarde zong de mooiste liederen. Ik voelde me op een bijzondere wijze geborgen en gedragen.

Dit had voor mij speciale betekenis, daar ik altijd een moeizame relatie met mijn eigen moeder heb gehad. Ik heb daar veel moeite mee gehad in mijn jeugd en in mijn volwassen leven, als vader van een eigen gezin. Na deze ervaring ervoer ik direct een gevoel dat het goed is, zoals het is. Mijn moeder heeft haar eigen reis gemaakt, en deze raakt helaas ten einde. Ook ik heb mijn eigen reis en mag haar loslaten, zonder verwachtingen te hoeven koesteren, maar in de oneindige geborgenheid van mijn moeder aarde. Dit geeft me de liefde en ruimte om te zorgen.

Kracht

Ik ga graag, alleen of met vrienden, de natuur in en ben mijn hart verloren aan een specifieke berg en een bepaalde beek in Schotland. In mijn trip stond ik bij die beek en op die berg. In de muziek was er op dat moment een schreeuw, die mij optilde en waarop ik wegvloog als een adelaar boven de berg uit. Dit voelde allemaal heel natuurlijk. Alsof het heel normaal was dat ik weg kon vliegen. De schreeuw leek niet van buiten te komen, maar kwam vanuit mijn eigen hart en was als het ware de schreeuw van de adelaar die ik was. Ik ervoer hierin een enorme kracht om mijn eigen weg te gaan en de ruimte te nemen om die weg te vinden.

Rust

Tussen de muziekstukken in was soms een moment van stilte. In die momenten werd ik weggezogen van alle beelden en vormen en was ik verschillende keren in de complete leegte van het universum. Ik ervoer daarin een enorme rust. Ik was me er van bewust dat er om me heen sterren waren en dat er materie was. Maar het niets was goed en genoeg.

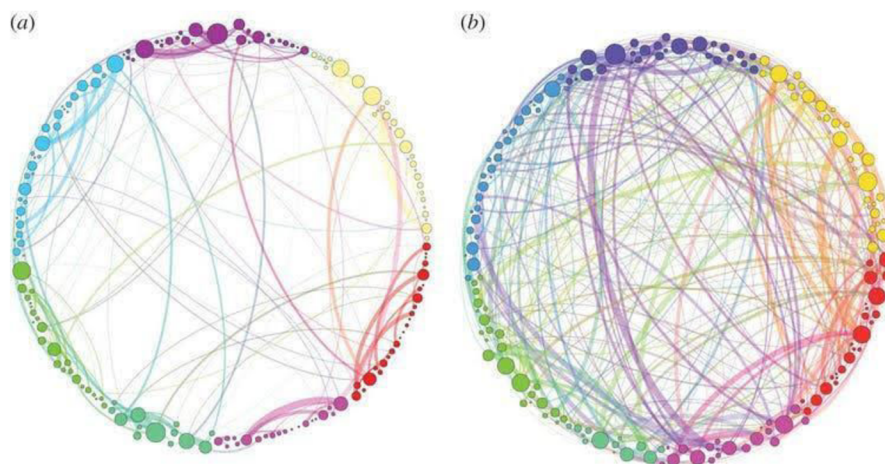
Deze kleine, maar eeuwige momenten, vond ik het meest intens. Mijn leven lang heb ik, mede door het leven dat ik geleefd heb, maar ook door mijn prikkelgevoeligheid en mijn introvertie, veel spanning ervaren. Te weten dat er in mijn zijn een eeuwige plek is van oneindige rust, geeft direct rust in mijn lichaam en in mijn denken. Ik kon in mijn meditatie al bij deze plek komen, maar niet op een wijze die ik in deze trip ervaren heb. Ik verlang terug naar deze plaats tussen de sterren, waar mijn bewustzijn

kan zijn, kan genieten van het eeuwige licht van de sterren en waar alles goed is. Waar alle spanningen, in lichaam en denken, stil zijn.

Levensenergie

Toen ik op een gegeven moment stemmen op de achtergrond hoorde, raakte ik weer in mijn hoofd. Ik maakte me zorgen om de ander en twijfelde soms aan mezelf. Ik heb hiervan geleerd dat ik op dergelijke momenten mezelf de ruimte moet geven en dus ook de ruimte moet nemen om te zijn, om grenzen en hulpvragen duidelijk aan te geven en te kiezen voor mijn zelf. Daarin ontstaat levensenergie.

Circa half acht zat ik weer op een stoel in de zithoek. Ik weet dat het half acht was, omdat ik aan Rafaëla vroeg hoe laat het was. 'Half acht'. Ik knikte, dacht er even over na en antwoorde: 'Half acht 's ochtends?' En wat tijd betreft had ik werkelijk geen idee of het avond of ochtend was. Ze moest lachen en het leek me goed als ik me nog maar even terug trok op een matras. Toen ik daar weer zat, kwam ze bij me zitten en hebben we gepraat over al de dingen die langzaam weer landden in mijn herinnering. Dit hielp me. Na even gepraat en gelachen te hebben, ging ik weer liggen op mijn matras en kwam ook de dame naast me langzaam weer bij. We praatten samen wat over wat we beleefd hadden en over de herinneringen die weer terug kwamen. Het was mooi om op deze wijze weer wakker te worden en alles opnieuw uit te vinden.



Vrijheid

In de coming down moest ik heel bewust mijn hele leven van voor de trip opnieuw in herinnering brengen. Ik merkte dat ik direct alle denkpatronen zelf kon invullen en daarin kon kiezen hoe ik dat wilde doen. Dat liet me zien dat ik dat elke dag zo kan doen. Dagelijks kan ik mijn eigen denk patronen inrichten zoals ik dat wil, en daarmee mijn handelen veranderen. Alsof ik in alle vrijheid kan dansen in de werkelijkheid van het bestaan.

Om dit te bekrachtigen heb ik de mantra van Ram Dass aangenomen om voorlopig te gebruiken: 'I am loving awereness.' Ik reciteer deze de afgelopen dagen op veel verschillende momenten van mijn dag en merk dat deze matra ook door mijn hoofd klinkt als ik in gesprek ben met mensen om me heen, of tijdens mijn werk. Ik geniet daar van. En ik hoop dat dit helpt om de ervaringen die ik heb mogen meemaken te consolideren in mijn dagelijks leven.

Toen we alle drie weer geland waren, bood Rafaëla ons een salade aan. Het eerste hapje proefde echt verrukkelijk. Alsof het de eerste hap eten was die ik in mijn leven nam. Ik had daarna erg behoefte om dingen te proeven en heb nog even genoten van wat chocolade. Hierna hebben we gedanst. Ik vond

het heerlijk om met de andere te dansen en me vrij te kunnen bewegen. Zonder de terughoudendheid die ik daar normaal bij ervaar. Ik heb daar bewust van genoten en het in me op genomen.

Alles voelde vervolgens alsof ik het voor het eerst ervoer. De eerste douche voelde alsof ik onder een waterval stond, alle voedsel proefde intenser, het eerste kwetteren van de vogels buiten klonk als het mooiste geluid dat ik ooit gehoord had en de eerste vogel die ik zag, zag er uit alsof hij net geschapen was.

Nadat ik, in de rust van het universum, in contact was geweest met mijn bewustzijn, ervoer ik een enorme energie om te leven. Na de trip heb ik een nacht overgeslagen, waar ik nauwelijks vermoeidheid aan over heb gehouden. Ik heb getracht te slapen, omdat ik dacht dat mijn lichaam en mijn denken dat nodig zouden hebben. Maar mijn denken was vooral bezig om alle nieuwe patronen te verkennen en te ontdekken. Mijn lichaam ontlaste na de trip zoveel, dat het leek of het alle gifstoffen wilde afscheiden. Zowel mijn fysieke- als mijn mentale gestel waren na de trip vol energie. De eerste yoga serie die ik na de trip oefende, was ik leniger en energiever dan dat ik voor de trip was. Het lijkt of de verbindingen in mijn lichaam bepaalde spanningen hebben losgelaten. Ook in de omgang met de mensen om me heen merk ik een enorme verandering. De mantra 'I am loving awareness' blijft door mijn hoofd klinken tijdens gesprekken, ik ben opener en merk dat ik grote liefde en vreugde ervaar in de contacten die ik heb.