



Vorbereiding en nazorg TruffelCeremonie

Het is een reis met de Truffel, het is een reis met en in onszelf. In dit document (en ook in de gezamenlijke Zooms tevoren en na afloop) geven we aan wat belangrijk is in de voorbereiding en qua nazorg. En of er contra-indicaties zijn. Hier de belangrijkste zaken nog even op een rij.

Wanneer kun je wel en niet meedoen?

Je kunt meedoen als je (voldoende) gezond bent en 18 jaar of ouder.

Je kunt niet meedoen indien:

- Je verslavingsproblematiek hebt, zoals met drugs of alcohol.
- Je bepaalde medicatie gebruikt (incl. paracetamol, aspirine e.d.) de dag(en) ervoor en erna. Zie ook onder een lijst met namen van middelen (*). Overleg met ons.
- Je St. Janskruid of Valeriaan gebruikt.
- Zwanger bent / borstvoeding geeft.
- Je hart- en vaatziekten hebt, hoge bloeddruk of hersenbloedingen hebt gehad.
- Je psychische en psychiatrische problematiek hebt zoals burnout, depressie, psychose, persoonlijkheidsstoornis, schizofrenie, psychose(gevoeligheid), borderline.
- Je andere klachten / problematiek heb die je welzijn en gezondheid aantasten.

(*) Je kunt niet meedoen indien je bepaalde medicatie gebruikt::

Bron: <https://truffel-sessie.nl/psilocybine/depressiebehandeling-met-psychedelica/>

'Psilocybine (de werkzame stof in de truffel) en bepaalde medicatie kunnen beslist niet samen. Tevens zijn er een paar andere fysieke contra-indicaties waar we rekening mee dienen te houden. Verder kunnen sommige psychische aandoeningen worden verergerd door het gebruik van psychedelica. Hierbij de contra-indicaties.

Medicatie:

- **SSRI:** citalopram (Cipramil®) – escitalopram (Lexapro®) – fluoxetine (Prozac®) – fluvoxamine (Fevarin®) – paroxetine (Seroxat®) – sertraline (Zoloft®) etc...
- **SNRI:** Venlafaxine (Efexor) – Duloxetine (Cymbalta) etc...



- **TCA:** mitriptyline (Tryptizol®) – clomipramine (Anafranil®) – imipramine – nortriptyline (Nortrilen®) etc....
- **Benzodiazepinen:** oxazepam (Seresta), – diazepam (Valium) – alprazolam (Xanax) etc...
- **Middelen tegen hoge bloeddruk:** (methyldopa, guanethidine, reserpine)
- **Tramadol** en gelijkende middelen.

In het geval u een medicijn gebruikt dat niet te combineren valt met psychedelica kunt u in overleg met de voorschrijvende arts onderzoeken of u dit medicijn geleidelijk mag afbouwen. Stop dus nooit zomaar met medicatie zonder overleg met uw arts. Een psychedelische sessie kan twee weken na gehele onthouding van bovenstaande medicamenten plaatsvinden.'

Heb je vragen of twijfels hierover? Overleg met ons.

Vorbereiding

- Let op je lichaam, let op je geest. Overweeg om de week/dagen voor de reis extra rust te nemen (zowel je nachtrust als overdag), te mediteren, te schrijven in een dagboek en om je intentie te richten. Hoe kun je je intentie zo formuleren, dat die helemaal klopt voor jou zelf, helder is en ook ruimte laat aan een mooie uitkomst die je niet kunt bedenken.
- Volg de aanwijzingen die je lichaam geeft. Hoe wil het zich echt voeden de komende dagen? Probeer zo puur mogelijk te eten: groenten en fruit, smoothies.
- Vermijd tyramide-houdende voedingsmiddelen om de werking van de truffel te optimaliseren. Lees hier meer: <https://truffel-ceremonie.nl/tyraminebeperkt-dieet/>
- Overweeg hoe je omgaat met je seksuele energie in de week vóór en na de ceremonie. Probeer zoveel mogelijk in je eigen energie te blijven.
- Voor en na elke reis is er een **Zoom**, altijd om 20.00 uur, tot uiterlijk 21 uur. Kun je echt niet?
We nemen het dan op.
 - Reis zat/zon 7/8 mei:
 - Ma. 2 mei Zoom Vorbereiding
 - Woe. 11 mei Zoom Integratie



- Reis 18 juni:
 - Ma. 13 juni Zoom Voorbereiding
 - Woe. 22 juni Zoom Integratie
- Reis zat/zon. 2/3 juli:
 - Ma. 27 juni Zoom Voorbereiding
 - Dond. 7 juli Zoom Integratie
- Op de dag zelf: neem een licht ontbijt, en sla je lunch over. Dat kan wat ongemak oproepen. Maar een hongergevoel is niet per se erg, ons lijf kan makkelijk een tijd zonder of met weinig fysieke voeding. Als het gewend is op vaste tijden te eten, en het dat niet (helemaal) krijgt, stuurt het een hongergevoel door je systeem. Kijk en voel daar doorheen. Let wel op dat je niet 'gammel' wordt. Dus als je toch duidelijk voelt dat je echt te weinig gegeten hebt, eet dan iets licht verteerbaars aan het einde van de ochtend, bijvoorbeeld een smoothie. Geen koffie, suiker etc op de dag dag zelf is waarschijnlijk beter voor je.
- Houd op de dag je werk/bezigheden zo relaxt mogelijk, of beter: neem een dag helemaal vrij. Vertraag, en zorg dat je een aantal uren voor je vertrek niets meer hoeft en als het zover is, rustig naar de plek kan en op een rustige manier aankomt.
- We gaan vertragen, gronden en in ons hart en lijf komen, voor we op reis gaan gaan.

Meenemen

- Matje / opblaasbed o.i.d..
- Schapenvacht, deken(s), kussen, kruik o.i.d. kan fijn zijn tijdens de reis; en uiteraard zeker indien met overnachting...
- Waterfles
- Nachtlampje met rood licht, voor als je naar de wc moet (optie)
- Eten om te delen bij ontbijt ('potluck'), liefst vega(n)
- Als je wilt muziekinstrumenten en krachtvoorwerpen, denk aan bijzondere stenen, beeldje, knuffel, foto o.i.d. die betekenis voor je hebben.

Nazorg na afloop van de reis

- (Late) avond na de ceremonie: we eten en drinken wat als het moment rijp is, een (vega) soep, met bv erbij crackers, nootjes, fruit.
- In de late avond (indien ceremonie overdag is) of ochtend na de ceremonie: rustig wakker worden. Geniet van je eigen space. Daarna doen we wat licht bodywork en integratie-oefeningen. En we hebben een deelronde, en sluiten de sacred space weer.



Nazorgtips voor de dagen erna

- Wees liefdevol met jezelf!
- Bewuste aandacht voor integratie is cruciaal.
- Wees je bewust met wie je jouw ervaring deelt. Het advies is om alleen met mensen te delen die dit soort ervaringen ook kennen of met mensen die qua bewustzijn resoneren met jou.
- Deel in de eerste drie dagen na ceremonie liever zo min mogelijk met anderen na de ceremonie. Dit om het geheel te integreren, zonder dat 'the mind' gaat invullen en een ander jouw ervaring door opmerkingen of ervaringen kan vervormen.
- Vertraag, neem rust na de reis. Ga niet de dag erna weer hard aan de slag. Vrij nemen is lekker, en als dat niet kan: begin in elk geval wat later als je kunt. Let en zorg extra goed op/voor jezelf.
- Wees je bewust van in welke omgeving je je de eerste dagen na ceremonie bevindt. Ga bijvoorbeeld niet direct een drukke supermarkt of winkel in. Als je dat toch doet, zet dan om jouw aura een gouden beschermlaag (of een andere kleur die jouw voorkeur heeft, of een regenboog kan ook)
- Voedsel: neem zo min mogelijk dierlijke producten en fast food of snacks. Je lijf clean houden is belangrijk, je kunt hierdoor meer halen uit jouw ervaring en inzichten die je hebt opgedaan en de hogere frequenties beter integreren in jouw hele multi-dimensionele wezen.
- Voel wat yoga, qi gong, mediteren e.a. kan betekenen voor je.
- Ga in bad met magnesiumsulfaat, lavendel e.d. Heb je geen eigen bad? Vraag een goede bekende of je daar in bad mag. Dat is echt niet raar. Of neem een voetenbad.
- Bewust ademen, bv. de Quantum ademhaling (4 sec. in/4 pauze /4 uit /4 pauze, en dat 4 of 5 x, en dan een pauze, en dan de serie weer), en/of een hele langzame ademhaling. Of juist de snelle, bv de fire breathing.
- Let op je waarneming. Speel ermee. Ervaar al je zintuigen.
- Ga schrijven in je dagboek ('journaling').
- Geef het tijd. Soms kunnen inzichten of het ervaren in de praktijk brengen, maanden of zelfs wel jaren duren. De plantspirit en De bron kennen geen tijd, houd hiermee rekening.
- Je kunt ons (Marnix of Yaell) benaderen met vragen via mail info@wendemaraan.nl of telefoon: Marnix 06 15 05 08 24 / Yaell 06 87 39 31 63.