

EEN STEM UIT
DE DIEPTE

ANDRÉ VAN DER BRAAK

EEN STEM UIT DE DIEPTE

OVER PSYCHEDELICA
EN ZINGEVING

2026 Prometheus Amsterdam

Alle rechten voorbehouden. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

© 2026 André van der Braak

Omslagontwerp en -beeld Jan van Zomeren

Foto auteur David Meulenbeld

Zetwerk Elgraphic

www.uitgeverijprometheus.nl

ISBN 978 90 446 6151 4

INHOUD

Inleiding	9
1 Zingeving	15
De zingevingscrisis	16
Van het huis van de kosmos naar twee appartementen	20
Psychedelica en zin	24
 DEEL 1 PSYCHEDELICA	
2 De poort van psychedelica	29
Welke psychedelica zijn er?	30
Hoe werken psychedelica?	32
De drie psychedelische golven	37
Recreatief, medisch en sacramenteel gebruik	41
3 De psychedelische renaissance	43
Psilocybine en existentiële vragen	46
Ketamine en depressie	48
MDMA en PTSS	50
Placebo	52

	Voorbij de biomedische benadering	52
	Integratie en de rol van geestelijke verzorging	56
	Kan een medicijn illegaal zijn?	58
4	Psychedelische ervaringen	61
	Mystieke ervaringen	66
	Numineuze ervaringen	69
	DMT-ontmoetingen	70

DEEL 2 PSYCHEDELICA EN ZINGEVING

5	Is het echt?	77
	Zes perspectieven	78
	De rol van de verbeelding	81
	Perennialisme en constructivisme	82
	Een participatief perspectief	83
6	De ontologische schok	85
	Wat is werkelijkheid?	87
	Uitdagingen	93
	Na de ontologische schok	96
	Overgave maar geen overlevering	97
7	Een nieuwe taal voor zingeving	102
	Naar een nieuw huis	102
	Op welke manier bestaat iets?	104
	Onzichtbare actoren	109
8	Zingeving als resonantie en verbinding	112
	Heling	115
	Rituelen en ceremonies	117
	Andere actor-netwerken opbouwen	119
	Van heling naar het heilige	121

DEEL 3 PSYCHEDELICA ALS WEG NAAR HET HEILIGE

9	Sjamanistische ayahuasca-ceremonies	125
	Het oude en het nieuwe animisme	129
	Communiceren met ayahuasca	132
	Wat betekenen spirits?	136
	Neosjamanistische ayahuasca-spiritualiteit	138
10	Santo Daime	142
	Een Santo Daime Concentratie	144
	De daime als leraar	146
	De daime als sacrament	148
11	Het sacramentele gebruik van psychedelica	150
	Psychedelica en religie	151
	Theurgie	156
	Kan een sacrament illegaal zijn?	158
12	Hoe de aarde te bewonen	161
	Een collectieve zingevingscrisis	163
	Ecodelica	165
	Latour en Gaia	166
	De aarde bewonen	169
	Integratie of transformatie?	171
	Tot slot – Wat nu?	175
	Verklarende woordenlijst	179
	Noten	195

INLEIDING

Je moet meer liefhebben, zei de stem. Niet luid, niet dwingend, maar helder. Het was tijdens een ayahuasca-ritueel in de Braziliaanse kustplaats Canoa Quebrada. Ik zat rechtop in stilte, omringd door de geur van planten, de geluiden van de nacht, en de roes van de ayahuasca die ik zojuist had gedronken. Ik had die stem niet verwacht. Maar daar, midden in de ceremonie, werd ik aangekeken, toegesproken.

Toen ik na deze reis terugkeerde naar mijn relaties, mijn werk, mijn gewone dagen, begon ik geleidelijk andere keuzes te maken. Het waren kleine stapjes: net iets minder snel gelijk willen hebben, net iets beter kunnen luisteren. Het waren geen verpletterende inzichten, maar een reeks van kleine verschuivingen. De zingeving van mijn leven kreeg een nieuwe wending.

Dit boek gaat over psychedelica als een poort naar zingeving in onze tijd. Het is in de eerste plaats een boek voor zoekers naar zin, maar hopelijk ook voor wie hen begeleidt: psychiaters, psychologen en geestelijk verzorgers.¹

In de zoektocht naar zingeving speelt je bewustzijn een belangrijke rol. Dat bepaalt hoe je de wereld ervaart. De mens heeft altijd geprobeerd om zijn bewustzijn te veranderen: via vasten, ascese, rituelen, bidden of meditatie, grote fysieke inspanning – of via psychedelica.

Psychedelica zijn de laatste jaren bezig met een opmerkelijke terugkeer. In therapie, geestelijke verzorging, retraites en festivals. Voor sommigen zijn ze een laatste redmiddel bij depressie, voor anderen een poort naar spiritueel inzicht of verbinding. Voor weer anderen een manier om contact te maken met het lichaam, de natuur of het heilige als bron van zingeving. Door hun effect op je bewustzijn laten ze iets aan het licht komen dat onder normale omstandigheden verborgen blijft. Ze kunnen iets in beweging zetten. Iets wat raakt aan zin, aan verbondenheid, aan wat groter is dan jij.

Het inleidende hoofdstuk 1 van dit boek gaat over de grote zingevingscrisis van onze tijd. De oude dualistische verhalen over een sterk gescheiden aardse en hemelse wereld, binnenwereld en buitenwereld, en menselijke en niet-menselijke wereld passen niet meer bij onze sterk veranderende wereld. Mensen zoeken naar nieuwe bronnen van zingeving die geen dogma maar praktijk bieden. Zingeving verschuift dan van geloven naar doen. En precies daar, in dat open veld, komen psychedelica in beeld.

Deel 1 van dit boek biedt een inleiding tot psychedelica. Het legt uit wat psychedelica zijn, welke psychedelica er zoal zijn, en hoe ze werken op het niveau van je hersenen, je ervaring, je psychologie en je zingeving. Die werking wordt sterk bepaald door hoe psychedelica worden ge-

bruikt: recreatief (een pilletje nemen op een feestje, een festival of met vrienden thuis), medisch (een psychedelische sessie met een therapeut of psychiater), of sacramenteel (een ceremonie waarin psychedelica als heilig worden beschouwd).

In aanvulling op het overwegend recreatieve gebruik van psychedelica sinds de jaren zestig komt in de huidige 'psychedelische renaissance' steeds meer belangstelling voor de medische toepassingen van psychedelica binnen de ggz. Psychedelica lijken eindelijk een medicijn te bieden tegen PTSS, depressie, verslaving, en andere aandoeningen. Dit raakt aan vragen van zingeving: wat is je horizon? Waar gaat het allemaal naartoe? Wat is jouw plek in het geheel? Psychedelica kunnen een bijdrage hieraan leveren via de mystieke ervaringen die ze teweeg kunnen brengen. Maar de zin van zulke ervaringen hangt sterk af van welke betekenis je eraan geeft.

Daarover gaat deel 2 van dit boek: psychedelica en zingeving. Zijn psychedelische ervaringen echt of niet? Wat als ze niet in te passen zijn in je wereldbeeld? Het introduceert een nieuwe taal voor zingeving van de Franse filosoof Bruno Latour, die de wereld benadert als een verzameling van netwerken bestaande uit verschillende typen actoren, die op verschillende manieren kunnen bestaan. Psychedelica kunnen je toegang verlenen tot meer van die actor-netwerken en meer soorten actoren, waaronder onzichtbare actoren die soms worden geduid als *spirits*, engelen of voorouders. Zo wordt zingeving ook een relationeel begrip. Je vindt zin door meer verbinding te realiseren met jezelf, anderen en de natuur. Psychedelica kunnen die zin-

geving bieden via heling, resonantie en verbinding.

Zo'n relationele zingeving kan zich ook uitstrekken tot je verbinding met het mysterie van het bestaan dat we soms als 'het heilige' omschrijven. Kunnen psychedelica je helpen om een toegang te vinden tot dat heilige? Die vraag staat centraal in deel 3 van dit boek: psychedelica als weg naar het heilige. Het beschrijft vormen van (neo)sjamanistische ayahuasca-spiritualiteit, en de manier waarop ayahuasca, of *daime* zoals zij het noemen, als sacrament wordt gebruikt in de Braziliaanse Santo Daime-kerk. Om beter te begrijpen wat er precies gebeurt in zulke ceremonies introduceert het de term 'theurgie' (werken met het goddelijke) als een tegenhanger van 'theologie' (spreken over het goddelijke). Theurgie helpt om uit te leggen hoe echte heling alleen maar in actieve samenwerking met het heilige kan plaatsvinden.

Uiteindelijk is de zingevingscrisis van vandaag voor velen niet alleen maar individueel maar ook collectief: hoe moeten wij de aarde bewonen vanuit doorleefde en doorvoelde verbinding? Psychedelica, als een vorm van ecospiritualiteit, kunnen je gevoeliger maken voor een resonantie met de levende natuur. Dit boek sluit af met een terugkeer naar de zingevingsvraag: hoe leef je verder met wat je gezien hebt? Hoe veranker je zin in het gewone leven?

In dit boek komen verschillende stemmen in mij aan het woord: de professor, de spirituele beoefenaar en de filosoof. Als professor heb ik een passie om complexe zaken zo uit te leggen dat ze begrijpelijk en hanteerbaar worden. Als beoefenaar focus ik mij op heling en transformatie. En hoewel die transformatie mysterieus is, en niet door

het denken gevat kan worden, kan de filosoof in mij het toch niet laten om daar steeds weer over na te denken. De professor komt vooral aan het woord in de kaders en de voetnoten, en de beoefenaar in de persoonlijke verhalen, terwijl de filosoof deze stemmen met elkaar probeert te verbinden.

Er zijn al veel boeken over psychedelica verschenen. Sommige bieden een uitstekend overzicht van de stand van de wetenschap op dit gebied.² Maar zo'n nuchtere blik blijft onvermijdelijk beperkt tot een objectief buitenperspectief. Andere boeken geven een inspirerend inkijkje in de persoonlijke ervaringen met psychedelica.³ Maar zij bieden vaak vooral een binnenperspectief. Ik probeer de nuchtere blik van de wetenschapper te combineren met de stem uit de diepte die regelmatig opklinkt in mijn reizen met ayahuasca. Het is mijn poging om *meer liefhebben* vorm te geven. Wat ik wil overbrengen is geen model of methode, maar een andere manier van luisteren: naar onszelf, naar elkaar, naar de wereld die ons roept, naar wat zich aandient als heilig. Ik geloof dat we een nieuwe taal nodig hebben, die het heilige niet plaatst boven de wereld maar er middenin.

Dit boek is zeker geen pleidooi voor een onkritisch gebruik van psychedelica. Aan het gebruik van psychedelica zijn risico's verbonden, juist voor de kwetsbare mensen die hopen op een oplossing voor hun problemen. Daarom zijn zorgvuldige begeleiding en een veilige *setting* van het grootste belang. Het valt daarom te hopen dat de internationale trend van (voorzichtige) legalisering van psychedelica zich ook in Nederland voortzet, zowel voor medisch

als voor sacramenteel gebruik. Dit boek kan hopelijk behulpzaam zijn voor wie te maken krijgt met de complexe juridische en ethische spanningsvelden rondom psychedelica.

Maar vooral is dit boek een persoonlijke gids voor wie zoekt, twijfelt, en bovenal verlangt naar zin. Voor wie geraakt is door iets wat zich moeilijk laat verklaren, maar niet genegeerd kan worden, en hierin betekenis zoekt. Dit boek probeert woorden te vinden voor iets wat zich vaak aan de taal onttrekt: een stem uit de diepte, een glimp van het heilige, een ontmoeting die je leven verandert. Ik hoop dat dit boek geen antwoorden geeft, maar ruimte maakt voor verwondering en resonantie. En ja, ruimte om lief te hebben. Want daartoe riep die stem mij uiteindelijk op.

1

ZINGEVING

Ik ben katholiek opgevoed. Als vroom jongetje van acht voerde ik 's avonds in bed hele gesprekken met God voor het slapengaan. Maar vanaf mijn zestiende begon de twijfel erin te sluipen. In de wekelijkse kerkdiensten vond ik weinig inspiratie. Ik maakte kennis met yoga en meditatie. Als student filosofie in de jaren tachtig verdiepte ik me in het oosterse denken en was ik praktiserend boeddhist. Daarna was ik elf jaar intensief betrokken bij de gemeenschap rond Andrew Cohen, een Amerikaanse goeroe die verlichting predikte in de traditie van Advaita Vedanta. Ik nam deel aan ontelbare meditatiesessies, discussiegroepen en devotionele rituelen. En uiteindelijk, teleurgesteld door het autoritaire gedrag van deze goeroe, nam ik afstand.⁴

Wat bleef, was een onverminderd verlangen: naar waarheid, naar integratie, naar een spiritualiteit die recht doet aan zowel ervaring als denken. Ik keerde terug naar de academie, promoveerde op Nietzsche en het boeddhisme, verdiepte me in zen, en vond via de figuur van Kuanyin (de Chinese bodhisattva van het mededogen) mijn weg terug naar Maria. Die dubbele worteling in zen en in ka-

tholieke devotie vormde de voedingsbodem voor mijn latere ontmoeting met ayahwasca.

DE ZINGEVINGSCRISIS

Je hoeft vandaag maar om je heen te kijken, of de kranten te lezen, om te ontdekken dat we omringd zijn door allerlei crises: de klimaatcrisis, politieke crises, polarisatie. Maar al die crises komen misschien wel voort uit een fundamentele crisis: die van zingeving. We proberen steeds meer om de uiterlijke wereld naar onze hand te zetten, maar vanbinnen brokkelt er bij steeds meer mensen iets af. Dat leidt tot depressies en angststoornissen, ook bij jongeren.⁵ Gevoelens van uitzichtloosheid, moedeloosheid en machteloosheid hangen in de lucht.

Zingeving is geen luxe. Het is een basisbehoefte. Veel mensen voelen dat er iets ontbreekt in hun leven, maar ze weten niet wat. Dit boek wil de uitdaging aangaan tot het onderzoeken daarvan.

Vroeger had je een groot verhaal om richting te geven aan je leven: een geloof, een politieke overtuiging, of een gevoel van nationale trots. Zo'n groot verhaal kon dienen als richtsnoer. Je had een gevoel van: dit is de bedoeling van mijn leven, dit maakt mijn leven waardevol. In de afgelopen decennia hebben zulke grote verhalen voor veel mensen hun aantrekkingskracht verloren. De grote religies verliezen aanhangers, en dat geldt ook voor niet-religieuze verhalen zoals socialisme en communisme. Dit verlies creëert een bepaalde leegte.

De Duitse socioloog Hartmut Rosa heeft dit gevoel van gemis verwoord als een gebrek aan resonantie. We leven in een tijd van toenemende versnelling waarin we niet meer resoneren met elkaar, met onszelf en onze omgeving.⁶ Resonantie is een wederkerig proces. Het gebeurt niet alleen maar in jou maar altijd tussen twee dingen die met elkaar gaan meetrillen en elkaar daarin ook veranderen. Resonantie bestaat volgens Rosa uit vier elementen.⁷ Het eerste is het vermogen om te luisteren, om je aangesproken te voelen, om het appèl te ervaren dat mensen of situaties op je kunnen doen. Het tweede is het vermogen om geraakt te worden en dat om te zetten in handelen. Het derde aspect van resonantie is transformatie. Als je je laat raken en je staat jezelf toe om respons te geven, dan transformeer je ook. Het vierde element van resonantie noemt hij onbeschikbaarheid. Resonantie is niet op afroep beschikbaar. Het ligt buiten onze bewuste controle. Het vraagt om loslaten om het beschikbaar te maken. Net zoals liefde laat resonantie zich niet afdwingen.

Sommige mensen reageren op zo'n tekort aan resonantie met een heimwee naar vroegere tijden toen een groot verhaal nog overal antwoord op gaf. Andere mensen zeggen dat je de zin van je leven binnen in jezelf moet zoeken. Je moet zelf verantwoordelijkheid nemen, en je geen zin laten aanpraten door een ander. Je moet het niet in handen leggen van de priester, de dominee of de expert. Maar misschien is die last wel te groot voor ons. Je kunt de zin van je leven niet uit jezelf halen. Het is alsof je als schrijver de plot van je eigen levensverhaal mag bepalen. Helaas zijn de meesten van ons niet zulke goede romanschrijvers.

Als zowel de weg naar buiten als die naar binnen niet blijken te werken, wat is dan het pad naar zingeving? Dit boek zal een derde route verkennen: zin is noch buiten, noch binnen te vinden. Ze is te vinden in de tussenruimte tussen binnen en buiten, in hoe je verbindingen aangaat en ervaart. Zingeving is geen cognitief verhaal over de zin van het leven, maar voelen waar je echt om geeft, wat je echt liefhebt. Rituelen en ceremonies zijn manieren om dat te beoefenen, om dat vermogen tot liefde en verbinding te ervaren en te cultiveren. We lijken steeds meer het vermogen tot vriendschap, liefde en toewijding te verliezen.

Internet en sociale media werden oorspronkelijk bewierookt als wegen naar verbinding. Maar in de praktijk maakt technologie het vaak alleen maar moeilijker. Sociale media zorgen voor fragmentatie en versplintering, waardoor we steeds minder het gevoel hebben dat we in één gedeelde wereld leven, waarin we elkaar kunnen vinden, van mening kunnen verschillen en over dingen kunnen praten. Steeds meer mensen lijken in verschillende bubbels te leven, in werelden die elkaar niet eens raken. Zo wordt verbinding steeds moeilijker.

Dit boek zal zingeving vooral benaderen als iets om van moment tot moment te beoefenen. Elke dag weer neem je kleine stapjes, kleine keuzes, kleine beslissingen. Zo ontstaat zingeving vanuit de verbinding en resonantie die je met je omgeving hebt. Het gaat om steeds opnieuw zoeken naar samenhang, naar een verband waarin jouw leven niet willekeurig voelt, maar geaard. Wanneer je ervaart dat je bestaan ergens mee samenklinkt, groeit de re-

sonantie met anderen, met de wereld, met iets wat groter is dan jijzelf.

Dat 'grotere' hoeft geen god te zijn. Het kan ook de natuur zijn. Of een ervaring van liefde. Of de blik van een ander. Zin gaat om wat je raakt. En daar ligt precies het probleem: in een samenleving waarin alles gemeten, gepland en beheerst moet worden, is er weinig ruimte voor het onverwachte en het mysterieuze. En juist dat is vaak betekenisvol.

Zingeving heeft te maken met een innerlijk weten: wat is de arena waarin jij je bijdrage aan het grote geheel hebt te leveren? Wat is het dat jij nu hebt te cultiveren, waarvan jij voelt dat het de bedoeling is? Dat staat los van waar je wel of niet zin in hebt. Je ontdekt dat niet in één keer; het draait om elke dag weer aftasten, zoeken en experimenteren: wat wil het universum van mij?

Zingeving vraagt openheid en ontvankelijkheid, zodat je zin kunt gaan aanvoelen in een diepe resonantie. Je krijgt een besef dat op een bepaald moment, in deze situatie, linksaf meer passend voelt dan rechtsaf. Niet omdat je daar zin in hebt, of omdat iemand anders vindt dat het moet, maar omdat jij ten diepste voelt dat het zinvol is. En in onze voortdurend veranderende wereld is wat vandaag zinvol is dat misschien morgen niet meer. Dat is een enorme uitdaging.

Het woord 'zingeving' suggereert dat je zin uit jezelf kunt opdiepen en wanneer we spreken over 'zin ontvangen' wordt er gesuggereerd dat je zin van buiten krijgt, van God bijvoorbeeld. Maar zin wordt niet gegeven of ontvangen, het groeit organisch door resonantie. Je cultiveert