

*Lopend op het  
ritme van de  
Aarde*

*Van  
Ayahuasca tot Camino*



*Lopend op het  
ritme van de  
Aarde*

*Van*

*Ayahuasca tot Camino*

***Anne-Marije Verweij***

**Ik wil mijn ouders bedanken voor hun steun door weer en wind, op hun eigen unieke manier en voor het planten van zaadjes waardoor ik vruchten kan plukken in de voortgang van mijn leven.**

**Ik dank mijn proeflezers.**

**Ik dank Pachamama, de grote aardmoeder, die draagt, verdraagt, geeft en neemt al naar gelang nodig, om ons harmonie en balans te brengen of deze te herstellen.**

**Ik dank het leven zelf.**

**Schrijver: Anne-Marije Verweij**

**Coverontwerp: Anne-Marije Verweij**

**Fotografie achterkant: Pierre-Yves Beaulieu**

**ISBN: 9789403678283**

**1<sup>e</sup> druk: december 2023**

**Copyright © Anne-Marije Verweij 2023**

**Het verhaal dat je gaat lezen is voor het grootste deel waargebeurd. Hier en daar zijn kleine details aangepast en snuffjes zout toegevoegd, geheel volgens dichtertelijke vrijheid. Sommige namen zijn om privacy redenen veranderd, andere namen zijn op verzoek kloppend gebleven.**

**Dit boek kan je lezen als een inspiratieboek voor op je eigen weg, of gewoon als leuke roman. Ik wens je heel veel plezier met het lezen!**



## Inhoud

Twintig kilometer voor Santiago de Compostela	8
Deel I      Ayahuasca	9
Deel II      Thailand en Cambodja	20
Deel III      Terug naar Thailand	65
Deel IV      De Camino naar Santiago de Compostela	114

## **Twintig kilometer voor Santiago de Compostela**

8 augustus 2017

O Pedrouzo, Spanje

Maar als ik straks sterf, als ik hier loslaat in dit warme en eenzame bed, laat ik mij dan laten zakken. Ik kan nu niet meer vasthouden. Camino heeft veel van mij gevraagd. Ik kan alleen nog maar gaan liggen en mij laten zakken. En mij overgeven aan het niets.

Als ik werkelijk sterf, laat het dan zo zijn.



**Deel I**  
**Ayahuasca**

## Inleiding

*Al jaren hoorde ik verhalen over reizen met het plantmedicijn ayahuasca. Sommige mensen die ik sprak waren heel blij met hun ervaring, voor anderen was er na de reis een moeilijke tijd aangebroken. Ik was nieuwsgierig, luisterde en stelde vragen. Ik leefde al een poos met veel plezier in een woongroep. Van het samenleven met mensen leerde ik veel. Ook van mijn woongroepsgenoten hoorde ik steeds meer over reizen met ayahuasca. Ik hoorde weer verschillende berichten. Aan de ene kant zeiden mensen tegen me: "Als je haar roep voelt dan moet je gaan!" Aan de andere kant werd ik ook gewaarschuwd: "Je moet er wel klaar voor zijn!" Tja, wat moest ik daar nu mee, maar nieuwsgierig was en bleef ik! In 2015 besloot ik dat het tijd was. Ik had door het vele beoefenen van yoga en dagelijks mediteren, wat inmiddels in mijn leven geïntegreerd was, een geground lichaamsbesef gekregen, ook was ik een opleiding begonnen tot lichaamsgericht therapeut. Dat gaf mij de basis en het vertrouwen om het aan te gaan. Ik boekte mijn innerlijke reis en ging!*

15 maart 2015

Amsterdam, Nederland

“Wil je dat nog een keer zien? Met die vormen en die kleuren?” vraagt mama Aya met uitnodigende stem aan mij. Ik wil het nog wel een keer zien ja. De kleuren en draaiende geometrische vormen verdwijnen en verschijnen weer. De stem van mama Aya klinkt warm in mijzelf en ik antwoord van binnenuit. Daar zijn ze weer, het zijn mooie felle kleuren en prachtige figuren. Ik lig op mijn rug op een matras in de trainingsruimte met een mindfold om. Een soort blinddoek waarin je je ogen kunt openen en dan toch niets ziet.

Een uurtje geleden, rond 10 uur in de ochtend, hebben we met de groep deelnemers ayahuasca gedronken. En ik zeg nu een uurtje, maar eerlijk gezegd weet ik de tijd niet meer precies. Ik heb toch nog zeker een uur rechtop gezeten en heel bewust geademd, terwijl om mij heen her en der mensen begonnen te kotsen. Ik voel me erg misselijk, maar door zo bewust te ademen lukt het me om niet te spugen. We krijgen een tweede glaasje ayahuasca aangeboden en ik drink weer...

Een dag eerder;

14 maart 2015

Amsterdam, Nederland

Hier ben ik, een jonge vrouw, op de valreep 31 jaar. Ik heb geen idee wat de ayahuasca reis mij gaat brengen. De nacht van tevoren slaap ik bij een bed en break-fast om de hoek. Ik mag alleen maar gepureerd plantaardig voedsel tot me nemen ter voorbereiding van de ayahuasca reis. Gelukkig ligt er bij de bed en break-fast een staafmixer in de kast. Ik maak een makkelijk tomatensoepje. Wat een ruimte voor mij alleen! Van tevoren heb ik uitgebreid met Daphne gebeld, één van de begeleidsters van de reis, die ik ga maken. Ik stel al mijn bange vragen; "Als er iets mis met mij gaat, bellen jullie dan een ambulance?" Ik geloof dat dat mijn belangrijkste vraag is. Of er écht iemand voor mij zorgt, als ik dat zelf niet kan. Ja, ze belt een ambulance als het nodig is, belooft ze mij, maar in al die jaren is er nog nooit iemand geweest die tijdens het reizen onder begeleiding gestorven is. Wel zijn mensen gestorven die in hun ééntje ayahuasca dronken, doordat ze stikten in hun eigen braaksel. Vandaag doen we groepswork met alle deelnemers om elkaar een beetje te leren kennen. We dansen, doen

ademwerk en houden een deelronde waarin je je intentie voor de reis kan uitspreken. Ik ben vooral heel nieuwsgierig waar het medicijn me zal brengen. Ik ben ook wel bang, maar ik geloof dat ik de meeste ellende uit mijn jeugd al wel onder ogen heb gezien. Als het goed is laat het medicijn je dat zien wat je op dat moment nodig hebt. “Kom maar op!” denk ik. In de pauze maak ik een wandeling door de tuin met Daphne. Ze vertelt hoe veel leuker haar leven is geworden door ayahuasca. In het gras zien we heel veel witte veertjes liggen. Dan zijn er engelen dichtbij, zegt Daphne tegen mij. Ik kijk haar verbaasd aan. Ik wil het wel geloven, maar ben ook sceptisch. “Ik zie ze wel vaker liggen,” zegt ze, “maar nu liggen er een heleboel bij elkaar! Voor jou!”

Verderop in de tijd, de volgende dag; het begrip tijd wordt een mysterie. Ik weet niet of ik een derde glaasje nodig heb om te gaan reizen. Ik weet ook niet hoeveel tijd ik nog heb en of het me überhaupt gaat lukken los te laten. Ik steek mijn hand op. Eén van de begeleidsters komt naar me toe. Ik spreek uit dat ik twijfel over het wel of niet drinken van een derde glas en zeg dat ik ook niet weet hoeveel tijd er al is verstreken. Ze zegt dat een derde glas een optie is, maar dat ze me eerst kan helpen om iets dieper te zakken. Ze vraagt

me te liggen op mijn rug en duwt met haar beide handen en volle gewicht op mijn heupbotten. Ze drukt me zo dieper de matras in en masseert mijn onderbuik, baarmoeder en eierstokken, ik heb geen idee hoe lang. “Ok, dan kruip ik nu in mijn schulp en als ik nog iets nodig heb steek ik weer mijn hand op.” zeg ik, terwijl ik me op mijn zij draai en in mijn roze slaapzak kruip. Ik ben bang dat ik in slaap zal vallen en daardoor alles zal missen. Maar ik besluit voor mezelf dat als ik niet reis, het ook ok is, dan kom ik gewoon nog een ander keertje terug. En met dat besluit ontspan ik. Ik stop met het controleren van mijn ademhaling en daarmee laat ik los en ZOEEFFFF, daar ga ik. Ik ben op reis!

Het eerste wat ik zie is een gigantische rode planeet. Hij zweeft ergens voor mij in de ruimte. “Wat is dat??” denk ik. Ik kijk en kijk en merk ineens dat ik er met razende snelheid op af steven. Sneller en sneller en nog sneller, tot ineens zonder enige weerstand te voelen, ik er midden in zit! Ik bèn nu de planeet! Het duurt even voor ik door heb wat er is gebeurd, maar dan realiseer ik me waar ik ben. Het is er heel erg warm en klam en alles is donker, ik kan me niet bewegen. Ik realiseer me dat ik in de baarmoeder ben. De planeet die ik zag was de eicel en het snelle projectiel van

waaruit ik keek was de zaadcel. In de baarmoeder gaat alles heel traag. Ik kan niets doen behalve ademen. Dit proces duurt uren, ik lig uren in die warmte. De wereld om mij heen waar mensen schreeuwen, rondlopen en van alles doen, neem ik wel waar, maar ik hoef er niets mee. Het klinkt ook ver weg en ik lig hier veilig in mijn baarmoedernestje. Het is er vochtig. Ik hoef er niets. Mama Aya spreekt tegen mij en vertelt me hoe er voor mij gezorgd wordt hier op aarde. “Er wordt zó voor je gezorgd!” zegt ze “Je bent niet alleen.” Intern kan ik haar vragen stellen, wat ik te doen heb hier op aarde. “Doe wat je leuk vindt.” zegt ze. Werkelijk? Zo eenvoudig? Doen wat ik leuk vind? En dan kom ik er? Ja, zo eenvoudig is het antwoord. “Doe wat je leuk vindt.” En waar moet ik dat doen? “Daar waar jij het leuk vindt.” luidt haar antwoord. Weer zo eenvoudig!

Het zijn in de baarmoeder is een proces wat werkelijk uren duurt en ik lig totaal tegen de vlakke. Terwijl ik zo lig ben ik helemaal bij bewustzijn, ik kan echter geen vinger meer optillen, het enige wat ik nog tot mijn beschikking heb, is mijn ademhaling. En die gaat, die gaat vanzelf. Mijn lichaam voelt ongeloofelijk zwaar, ik kan niets, maar dan ook niets bewegen.

Dan voel ik een luchtstroom, ik beweeg ernaartoe met mijn gezicht, één millimeter, dat voelt fijn, ik wil daar wel naartoe, naar die frisse lucht. Ik probeer te bewegen, maar ook het proces van daarnaartoe komen, duurt uren. Ineens zie ik twee opengevouwen handen voor me. Hee, ik herken die handen, het zijn de handen van mijn vader! Hij wacht mij op! Maar ik kan me onmogelijk sneller bewegen. En het duurt en duurt en duurt voort. “Je bent zo welkom!” hoor ik de stem van mama Aya zeggen. Het duurt lang, mijn benen zijn nog binnen, ik snap nu ineens waarom ik altijd koude voeten heb. En oh, wat een verlangen voel ik om mijn vader te ontmoeten! Zijn warme handen nodigen me uit en wachten me op!

Eindelijk lig ik met mijn hoofd in de openlucht en ik realiseer mij ineens dat ik nu op de borst van mijn moeder lig. Ik kan me nog steeds niet goed bewegen. Mijn zicht is wazig en mijn oren en mijn neus zitten dicht, ik adem door mijn mond. Mijn hoofd draaien gaat zo traag! Maar ik weet het zeker. Ik voel me warm en klef en langzaam, maar ik bevind me in de frisse lucht en op de veilige borst van mijn moeder. Ik draai uiteindelijk toch mijn hoofd en zie in de verte een andere deelnemer naast me liggen. Ik voel me nieuwsgierig naar



haar, maar kan me verder niet verplaatsen. Het enige wat ik kan doen is mijn rechterwijsvinger naar haar uitstrekken en naar haar wijzen.

“Ja.” zegt mama Aya in reactie daarop. “Doe wat je leuk vindt, mét mensen.”

Heel langzaam komt mijn lichaam bij, Daphne komt bij me zitten en ze voert me stukjes fruit, ik kan niet plaatsen wat ik in mijn mond krijg. Het voelt hard en vochtig, fris en zoetzuur. “Appel.” zeg ik ineens hardop. Daphne glimlacht naar me. Het is alsof alles nieuw is. We krijgen broodjes en de meeste mensen worden actief, het is inmiddels al 19.00 uur! Ik kan nog niet goed eten. Mijn proces is nog erg traag. Zodra ik wat meer woorden heb, vraag ik aan de begeleidster of er even een mannelijke begeleider bij me kan komen. Ik voel een diep begrip voor het leven. Alles snap ik nu, niet met mijn hoofd, maar met mijn hart. En het is allemaal zo veel meer eenvoudig dan ik ooit gedacht had! De mannelijke begeleider komt bij mij zitten en ik eet langzaam een broodje.

We doen een uitcheckronde met de groep, waarin je wat woorden kunt geven aan je beleving van de reis. Sommige mensen hebben helemaal niet gereisd en voelen zich

teleurgesteld. Ik voel me heel dankbaar voor wat ik heb meegemaakt! Ik heb nog niet zo veel te zeggen in woorden. De eerste mensen staan op en gaan naar huis, dat is voor mij onmogelijk. Gelukkig had ik al van tevoren gezegd dat ik graag een extra nacht zou willen blijven. “Kom je nog eens terug?” vraagt de mannelijke begeleider mij. “Nee.” antwoord ik. “Ik heb alles gezien wat ik moest zien.”

### Reflectie

*De diepte van een ayahuasca reis is onmogelijk in woorden te vatten. Mijn hele leven lang had ik ergens het gevoel gehad dat er iets mis met mij was. Na deze reis was dat weg. Ik voelde dat ik van top tot teen goed was. Ik dacht van tevoren dat mijn reis misschien zou gaan over de ruzies, die er vroeger binnen ons gezin waren. Mama Aya liet mij iets heel anders zien! Ik ging terug naar de periode ervoor. De start van mijn leven, mijn primaire basis en ze liet me weer ervaren, herbeleven, herinneren hoe ontzettend welkom ik was geweest bij mijn beide ouders.*

*Dat mijn basis zo puur goed was veranderde alles voor mij.*

*De tijd na de ayahuasca reis was pittig voor me. Ik voelde me heel gevoelig en ruim, dat voelde fijn en heel. Als mensen me iets vertelden stond ik stil om echt naar ze te luisteren, terwijl ik vroeger ondertussen al met iets anders bezig was.*

*Ik begreep al het lijden van de wereld met mijn hart en voelde me één en al compassie. Het terugkeren naar mijn leven in de stad tussen de auto's en het asfalt was echter moeilijk te integreren met hoe ik me van binnen voelde.*

*De ayahuasca reis had me écht veranderd.*

*Het lukte me gelukkig gewoon om te werken en terwijl de tijd verstreek vond de integratie vanzelf plaats. Het belangrijkste advies dat mama Aya me gegeven had, was dat ik mocht doen wat ik leuk vond en dat ik dan vanzelf op de plekken zou komen waar ik moest zijn. Dat het zo eenvoudig was! Ik nam dit ter harte, ik deed al veel dingen die ik leuk vond, ik woonde in een woongroep met fijne mensen, deed leuk werk in de kinderopvang en volgde een opleiding, die ik leuk vond, ik zong in een band en reisde regelmatig. Ik kon dus gewoon zo doorgaan, alles was al goed! Ik plande meteen weer een nieuwe reis! In de uiterlijke wereld dit keer!*

**Deel II**  
**Thailand en Cambodja**