

THUISKOMEN IN EEN  
VERDWAALDE WERELD



Dennis van Kesteren

THUISKOMEN IN EEN  
VERDWAALDE WERELD

2024  
Uitgeverij Van Kesteren Vertellingen

Copyright © Dennis van Kesteren  
Uitgeverij Van Kesteren Vertellingen  
Eerste druk: juli 2024  
Artwork © Manja van Hooijdonk:  
[www.zielsgewoonmanja.nl](http://www.zielsgewoonmanja.nl)

Inleiding	7
DE JUISTE RICHTING	
1.1 Wat en waarom	11
1.2 Dagboek	22
1.3 Afterglow	57
1.4 Reflecties	62
REIS DOOR EEN VERDWAALDE WERELD	
2.1.A Verweesd	73
B Verdwaalde wereld	100
2.2.A Onverwacht bezoek	119
B Verdwaalde wereld	124
2.3.A Je leven als een film	146
B Verdwaalde wereld	154
2.4.A Afscheid van Moeder Aya	160
B Verdwaalde wereld	169
THUISKOMEN	
3.1 De roep	177
3.2 De weerzin	180
3.3 Thuiskomen	192
3.4 Dageraad	213
AARDEN	
4.1 Brazilië	263
4.2 Blijf erbij en...	269
4.3 Nu en hier	314
4.4 Nawoord	332
Dankwoord	335
Boeken en websites	336



## Inleiding

Het eerste deel van dit boek, dat ik nu pas 'De juiste richting' heb genoemd, was in eerste instantie een boekje op zichzelf, dat simpelweg 'Ayahuasca' heette en enkel ging over mijn eerste ervaring met Ayahuasca.

Meerdere ceremonies met plantmedicijnen volgden al snel, samen met grote veranderingen in de wereld. Alles bij elkaar heeft dat mijn kijk op diezelfde wereld op alle mogelijke manieren op zijn kop gezet.

Een jaar na die eerste ervaring leek de cirkel rond en had ik het gevoel dat het duidelijk was waar het allemaal om draait. Een flinke uitbreiding van dat eerste boekje kon dus niet uitblijven, al heeft het daarna nog 2,5 jaar geduurd voor het verhaal echt 'af' was.

Helaas kunnen woorden een ervaring nooit zodanig beschrijven dat ze er een alternatief voor zijn. Wat ze wel kunnen, is fungeren als richtingaanwijzer voor waar je iets kunt vinden, zoals een ANWB-bord een richtingaanwijzer is naar een bepaalde plaats.

Zodoende is dit boekje geen alternatief voor een plantmedicijn of een heilige plaats, maar het kan mogelijk van waarde voor je zijn doordat het wijst op het bestaan van iets waardevols. Het is aan jou of je daar iets mee doet. Volg je gevoel!





DEEL 1

DE JUISTE RICHTING



## 1.1 Wat en waarom

Begin 2019 wees mijn nichtje Zoë me op de podcast van Eindbazen. Twee mannen, Wiggert Meerman en Michel Vos, houden interviews van zo'n twee uur per keer met gasten - sporters, trainers, neurowetenschappers, cabaretiërs, schrijvers, een astronaut, filosofen, dj's, economen, noem maar op - die vooraanstaand zijn in hun vakgebied. Dat is in principe de opzet. De rode draad in hun podcast is persoonlijk leiderschap; de leiding nemen over je eigen leven. Veel van hun uitzendingen heb ik inmiddels gezien en soms nodigen ze geen gast uit, maar gaan ze in gesprek met elkaar.

Van die gesprekken zonder gast maar met elkaar, gaan er drie (podcast nummer 10, 21 en 26) over ayahuasca. Ik had er nog nooit van gehoord, maar het blijkt een drankje te zijn uit de Amazone. In de taal van de Indianen die het oorspronkelijk gebruiken, betekent het iets als 'slingerplant (huasca) van de ziel (aya)'. Het staat erom bekend een helend effect te hebben op de ziel, door die te bevrijden van de beperkingen van het brein.

In podcast nummer 10 en 21 heeft Wiggert zojuist zijn zoveelste ayahuasca-ceremonie bijgewoond en vertelt hij vol enthousiasme over zijn reizen tijdens die ceremonies en de inzichten die hij daarin heeft opgedaan. Nu heeft Wiggert sowieso iets met Indianen, met de sjamanen die zulke ceremonies leiden, met de icaro's die ze zingen, met de wereld van de geesten, etc. Michel staat daar veel nuchterder en kritischer tegenover.

Podcast 26 draait echter om de ervaring die Michel op dat moment zojuist heeft meegemaakt, als hij door zijn vriend Wiggert voor het eerst is meegenomen naar een dergelijke ceremonie. Sceptische Michel is om en heeft het plotseling over energiebanen, een woord waarvan Wiggert in de lach schiet, omdat hij nooit verwacht had het uit Michels mond te zullen horen.

Deze podcasts maakten me, deels onbewust, nieuwsgierig. Anderhalf jaar later realiseerde ik me dat het misschien niet voor niets was dat ik steeds weer artikelen over ayahuasca las en er presentaties, interviews en lezingen over keek.

Zo luisterde ik bijvoorbeeld naar voormalig radio-dj Patrick Kicken. Die heeft zijn podcast over non-dualiteit meerdere keren gewijd aan ayahuasca. In één aflevering interviewt hij Gerben Ton, een jongeman die maandenlang zo depressief was dat hij elke avond als hij naar bed ging, hoopte dat hij de volgende ochtend niet meer wakker zou worden. Ten tijde van het interview, een maand na Gerbens ayahuasca-ceremonie, straalt hij als een zonnetje. In een ander interview vertelt voormalig defensie helikopterpiloot Peter Gordijn hoe hem in zijn begin twintiger jaren alles lukte en hij genoot van een riant salaris - totdat hij wegens een hernia langdurig thuis kwam te zitten en hij tijd had om na te denken waar zijn leven eigenlijk over ging. Niet veel later kwam hij in contact met ayahuasca en op dat moment nam zijn leven een radicale wending. Op het moment van het interview heeft hij zijn huis onderverhuurd, woont hij in de camper waarin hij wordt geïnterviewd en maakt hij van spiritueel ontwaaken zijn levenswerk.

Het spul doet iets met mensen.

In de Amazone staan zo'n 30.000 verschillende planten. Ayahuasca is een vieze, bittere, troebele, lauwe, dikke thee van het blad, of de liaan, van één van al die planten, vermengd met de wortel van één van al die andere planten - dagenlang gekookt en ingedikt. De werkzame stof in de wortel is DMT. Dat maakt je lichaam zelf ook aan, maar wordt normaal in no-time weer afgebroken. In het blad van de andere plant zit een MAO-remmer, die de afbraak van DMT sterk vertraagt. Als je thee van één van de twee planten apart zou drinken, zou je niets merken. Drink je ze samen, dan krijg je (althans, zo'n 93 procent van de bevolking; er zijn mensen die er resistent voor zijn) een ervaring die voor de Indianen uit de Amazone onwrikbaar onderdeel uitmaakt van hun cultuur. Voor hen is contact met de geesten heel normaal.

Naar contact met geesten is het lastig onderzoek doen. Toch zijn wetenschappers de laatste jaren bezig één en ander over het drankje in kaart te brengen. Psychologe Kim van Oorsouw doet onderzoek naar wat ayahuasca precies doet en naar wat mogelijke bijwerkingen zijn.

Die bijwerkingen blijken alleszins mee te vallen. Het gebruik van ayahuasca kan misgaan als je bijvoorbeeld een borderline of cluster A persoonlijkheidsstoornis hebt, wanneer je bepaalde drugs of medicatie als anti-depressiva gebruikt, of bij aandoeningen als hart-, lever- of nierkwalen. Ook is het niet verstandig de laatste dagen voor de ceremonie alcohol, koffie en bepaalde soorten vlees, kaas en/of soja te gebruiken. Soms zit daar een stofje in, tyramine, dat in samenwerking met ayahuasca zorgt voor een hoge bloeddruk. Kijk je hier-

mee uit en ben je verder gezond, dan is ayahuasca veilig te gebruiken.

Radboud Reflects is een serie lezingen over filosofie, religie, ethiek, maatschappij, politiek en cultuur. Eén van die lezingen gaat over de vraag of ayahuasca een wondermiddel is en die vraag wordt door twee filosofen met een volmondig 'ja' beantwoord. De wetenschappelijk onderzoekster, Kim van Oorsouw, die tussen de twee filosofen door aan het woord komt, laat de veelbelovende resultaten van haar onderzoek zien. De thee, zoals sommigen het noemen, schijnt behoorlijk behulpzaam te kunnen zijn voor mensen met een depressie of een verslaving. Maar het kan ook van grote waarde zijn bij traumaverwerking, of als je wil weten waar de gedragspatronen vandaan komen die je belemmeren om te doen wat je eigenlijk zou willen doen; waarom je voelt wat je voelt, denkt wat je denkt en doet wat je doet - ook, of vooral, als dat gedrag averechts werkt, of zelfs destructief is.

Wat de plant in feite doet, is dat het de activiteit in het deel van je hersenen dat jou het gevoel geeft dat je een 'ik' bent die los staat van de rest van de wereld, op een heel laag pitje zet. Op een waakvlammetje. De activiteit in andere delen van je hersenen, die te maken hebben met je gezichtsvermogen, met je herinneringen, met je emoties en met je vermogen tot abstract redeneren, wordt juist op vol vermogen gezet. Terwijl je één wordt met de rest van de wereld, staan je denkvermogen en je geheugen en je emoties volledig met elkaar in contact. Je bewustzijn staat daardoor vol aan.

De plant, de ayahuasca, kan je tijdens een reis - mensen die ayahuasca hebben gebruikt spreken niet van een trip, maar van een reis - mee terug nemen naar bepalende gebeurtenissen uit je leven; situaties waarin je specifieke gedachten, emoties en gedrag hebt gevormd die je jaren later nog kunnen belemmeren. Die situaties herbeleef je, maar vaak van een afstand, vanuit een helikopterview, en je gaat zien waarom de dingen gelopen zijn zoals ze gelopen zijn. Je vindt daar berusting in en de situatie wordt losgekoppeld van je huidige emoties.

Stel dat je als kind bent gebeten door een hond, geeft Kim van Oorsouw als voorbeeld, en nu, als volwassene, heb je daar nog altijd last van. Als je maar een hond ziet, of hoort blaffen, schiet je automatisch in de vluchtmodus. Dit doordat er in je jeugd verbindingen zijn gemaakt tussen bepaalde hersencellen, waardoor je reageert zoals je nu doet. Door de ayahuasca worden die oude en onnodige verbindingen afgebroken en er worden nieuwe paden aangelegd, waardoor je zo'n hond waarvoor je eerst doodsangsten uitstond, plotse-ling kunt zien als een mooi dier.

Wat veel mensen tijdens een ayahuasca-ceremonie ervaren, is dat niet alleen hun ziel, maar ook hun lichaam gereinigd wordt. Alle oude pijn, alle oude ellende die vastzat aan het trauma, komt eruit door middel van 'energetisch braken'. Je geeft over, maar wat eruit komt is vaak niet meer dan een beetje zwarte troep. Het voelt voor bijna iedereen die dit meemaakt als de bevrijding van een emotionele last.

Om zover te komen is het wel nodig dat je beseft dat moeder ayahuasca, zoals ze genoemd wordt, het beste met je voorheeft. Dat je je door haar laat meenemen

naar de situatie die zoveel pijn heeft gebracht én dat je je daaraan overgeeft; dat je het laat gebeuren. Veel mensen vinden het uiterst moeilijk om de controle los te laten, maar dat is wel nodig.

Tot zover de theorie. Dan over mij; hoe meer ik over ayahwasca lees en hoor, hoe meer het me aantrekt. Inmiddels kan ik niet meer om het feit heen dat ik zelf aan een ceremonie ga deelnemen. Dat voelt niet echt als een keuze; ik ga het gewoon doen. Het voelt als het enige juiste. Maar waarom, wat hoop ik ermee te bereiken?

Het moment dat mijn nichtje, Zoë, me wijst op de podcast van Eindbazen, is nagenoeg exact het moment dat mijn vriendin, Sanne, me vertelt dat ze na onze relatie van meer dan elf jaar niet meer weet wat ze wil met haar leven - en dus ook, of vooral, met mij. Ik stel voor om samen naar een relatietherapeut te gaan en daar stemt ze mee in. Na een paar maanden therapie hebben we redelijk duidelijk waar het aan schort. Maar weten wat er mis is en daar iets aan doen, zijn twee verschillende dingen en het tweede krijgen we niet voor elkaar. Een jaar na het uitspreken van haar twijfels gaan we alsnog uit elkaar. Maar ondanks dat ik er elf jaar lang absoluut van overtuigd ben geweest dat we samen oud zouden worden en ik nog steeds veel van haar hou, merk ik na het verbreken van onze relatie eigenlijk maar zelden verdriet. Slechts één keer heb ik om haar gehuild en dat was op de middag dat we besloten uit elkaar te gaan. Sindsdien, als ik verdriet bespeur, voel ik het van ergens heel diep onder me aanzwellen; een inktzwarte tsunami, maar keer op keer loopt die stuk



op de klippen van mijn ratio. Om één of andere reden zet het niet door. Maar dat het daar ergens blijft hangen lijkt me niet pluis.

De andere reden om aan een ayahuasca-ceremonie deel te nemen, is de pijn in mijn rug, waar ik al 15 jaar regelmatig last van heb. Jarenlang heb ik mezelf wijs gemaakt dat die pijn, een soort kramp, het gevolg is van teveel zitten, of een verkeerde zithouding, of waarschijnlijk allebei.

Maar de pijn is begonnen in de periode nadat ik mijn vorige vriendin verloor aan uitgerekend mijn beste vriend, Jocko. Die jongen was van ons 12e tot ons 27e (dat is een lange en belangrijke periode in je ontwikkeling) een soort tweelingbroer geweest; we kenden elkaar beter dan onze eigen broekzak. Toen hij er van het ene op het andere moment met mijn toenmalige vriendin vandoor ging en ik per mail de bevestiging kreeg dat ze met elkaar verder gingen, maar ze op dat moment niet meer bereikbaar waren en ik met mijn verdriet, onbegrip, woede, jaloezie, teleurstelling, spijt, onmacht en frustratie geen kant op kon, ben ik elke nacht over hem gaan dromen. En elke nacht sloeg ik hem in elkaar, zo hard als ik kon.

Na een tijdje droomde ik dat hij op zijn buik op de grond lag. Ik zat op zijn rug en om hem zoveel mogelijk pijn terug te doen, trok ik zijn beide armen zo hard mogelijk naar achteren. Ondertussen schopte hij me met de hakken van zijn schoenen in mijn rug; tussen mijn schouderbladen en dan een tikje naar rechts. Dat deed pijn in mijn droom. Op dat moment werd ik wakker en besepte ik dat ik gedroomd had, maar mijn rug bleef pijn doen. Pas na twee of drie minuten zakte het weg. Twee nachten later schopte hij me weer in mijn

rug en duurde die pijn wel tien minuten of een kwartier, nadat ik wakker werd. Vanaf toen kreeg ik ook overdag pijn, terwijl ik gewoon wakker was.

Die specifieke pijn zit in een heel klein plekje, misschien maar een vierkante centimeter. Maar van daaruit trekt de spanning, of wat het ook is, door naar de rest van mijn rug en zo is mijn rug al jaren verkrampd.

In de loop der tijd heb ik mezelf dus vaak wijs gemaakt dat de verkramping het gevolg is van teveel zitten en een verkeerde zithouding. Ik heb verschillende masseurs en fysiotherapeuten bezocht en zelfs dry needling ondergaan. Maar altijd voelde het als symptoombestrijding, als dweilen met de kraan open.

Twee jaar geleden lag ik voor de zoveelste keer op de behandeltafel van een masseuse in Beuningen. Die afspraak had ik twee weken eerder al gemaakt, maar op dat moment zelf was ik behoorlijk klachtenvrij en ik stelde voor de behandeling te wijzigen in een ontspanningsmassage. Dat was geen probleem. Dit keer ging ze anders te werk dan ervoor en anders dan andere masseurs of fysiotherapeuten tot nu toe hadden gedaan; veel rustiger en veel zachter. Het voelde zoals ik denk dat een ontspanningsmassage aan zou moeten voelen; ontspannen en met liefdevolle aandacht. Totdat ze bij de spier kwam die al 15 jaar pijn doet, van waaruit de pijn 'naar buiten' komt en zich verder over mijn rug verspreidt.

Op het moment dat ze die spier aanraakte, opende zich onder mij een oceaan aan lege ruimte. Het was alsof daar mijn ziel of bewustzijn woonde. Ergens in die lege ruimte hing een bolletje met het trauma van zo lang geleden. Het leek, het voelde, alsof mijn masseuse via die ene spier in mijn rug, met haar hele arm door

mijn lichaam heen die oneindige ruimte binnen ging en daar aan het ‘trauma’ van 15 jaar geleden zat te peuteren. Ik geloof niet in een ziel, ik ben atheïst, maar dat was hoe het voelde; ik kan het niet anders beschrijven.

Het duurde niet lang, misschien maar vijf of tien seconden, maar het was lang genoeg voor mij om te beseffen dat dat verhaaltje van mezelf over een verkeerde zithouding een verzinsel was. Dat de werkelijke reden na al die jaren nog altijd een psychische was. Het feit dát ik mezelf dat verhaaltje over verkeerd zitten had wijsgemaakt, kwam omdat ik steeds meer geloofde dat een stukgelopen vriendschap toch niet zóveel invloed op je lichaam kan hebben. Maar op die massagetafel kon ik met bijna tranen in mijn ogen maar één woord bedenken voor wat ik nu voelde en dat was ‘emotioneel’.

Het is dus duidelijk dat er twee emoties in mij vastzitten en dat die allebei te maken hebben met mensen van wie ik hou, of hield. Zelf krijg ik ze niet los en het gevoel dat ik op de massagetafel had, was helaas kortstondig en eenmalig. Tijd voor iets radicaals.

Daarnaast heb ik nog wat kleine dingen waar ik iets mee wil, als ik dan toch ga. Ik ben pas begonnen een nieuw boek te schrijven, maar eigenlijk heb ik de premisse nog niet helder. En officieel ben ik begonnen aan een mini-HBO Management, maar ik heb niet helemaal het gevoel dat het daar nu de goede tijd voor is. Ik zou willen weten wat ik ermee moet. En mam heeft al maanden last van haar burens, maar het lukt haar niet hen ter verantwoording te roepen. Kan en moet ik daar iets in betekenen? Ik kan naar haar burens stappen,

maar de vraag is of hun onderlinge relatie daar beter van wordt. Voor mijn gevoel zou ze dat beter zelf op kunnen lossen.

Dit zijn allemaal issues en vragen waarmee ik rondloop en ik ben benieuwd of ayahuasca hierbij kan helpen.

Onderzoek naar waar je in Nederland een ayahuasca-ceremonie het beste bij kan wonen, bracht me naar Om-mij in Doetinchem. Dat is natuurlijk persoonlijk. Ik vermoed dat Wiggert Meerman van de podcast Eindbazen er niet naartoe zou gaan, omdat hij er de sjamanen en de sjamanistische gebruiken zou missen. Ayahuasca komt uit de Amazone en voor veel mensen hoort die cultuur er dan ook bij. Maar dat is voor iedereen anders. Je moet kijken naar waar jij je goed bij voelt, waar je ervan overtuigd bent dat je goede begeleiding krijgt van mensen die weten wat ze doen. Zo'n ceremonie kan nogal heftig zijn, dus als je je niet veilig voelt, moet je de ceremonie niet in gaan.

Sanne, mijn inmiddels ex-vriendin met wie ik gelukkig nog goed contact heb, moest lachen toen ze hoorde wat ik wil gaan doen.

‘Dat is echt iets voor jou!’ gniffelde ze, ‘Sommige mensen hebben tijdens zo’n ceremonie een soort godservaring. Dadelijk ben je ineens helemaal om!’

Leuk grapje van haar. Ik kan een droom of hallucinatie echt wel onderscheiden van de werkelijkheid. De meeste mensen die mij goed kennen, zo ook Sanne, kennen me als fanatiek atheïst. Hooguit misschien met een klein vleugje agnosticisme, omdat je nou eenmaal nooit kan bewijzen dat iets niet bestaat. Maar ik sta

sceptisch tegenover alles wat niet gemeten of berekend kan worden, maar waar wel stellige beweringen over worden gedaan. De kans dat ik achteraf niet beseft dat ik een hallucinatie heb gehad, in het toch al onwaarschijnlijke geval dat ik überhaupt een soort god zou denken te zien, lijkt me nihil.

We gaan het zien.

## 1.2 Dagboek

Donderdag 17 september 2020, half tien 's ochtends.

De grote dag vandaag; ik neem een duik in het diepe onbekende.

Tussen twaalf en half één moet ik in Doetinchem zijn. Om één uur word ik samen met 15 andere gasten door 5 begeleiders welkom geheten en rondgeleid. Daarna... dat kan ik morgen pas vertellen.

De afgelopen dagen heb ik me veel afgevraagd hoe ik er in sta wat verschillende onderwerpen betreft. Met mijn moeder heb ik het bijvoorbeeld over 'meer tussen hemel en aarde' gehad. Zij gelooft dat er 'meer' is.

Met te geloven wat zij gelooft heb ik moeite, omdat het zo ontzettend vaag is. Eigenlijk zeg je er niks mee, omdat je er alles onder kunt verstaan.

Een filosoof die vorig jaar een lezing heeft gehouden op de Radboud universiteit en die al ayahuasca gebruikt sinds begin jaren '90, heeft bij het drinken ervan het gevoel dat niet alleen hij de ayahuasca tot zich neemt, maar de ayahuasca ook hem.

In mijn beleving is dat raar, omdat hij nog steeds leeft en compleet is, terwijl van de ene plant de bladeren zijn gekookt en van de andere de wortels. Einde plant, denk ik dan. Of in elk geval deels. Of in elk geval heeft die plant er niks aan (in mijn beleving, nogmaals) dat wij hem drinken. Als iemand mijn haar afknijpt en aan de andere kant van de wereld in z'n thee doet en opdrinkt, heb ik daar niets aan.

Maar goed, dat is lekker nuchter bekeken. Anderzijds wel vanuit de blik waarmee ik de wetenschap probeer te volgen; dat is toch de enige discipline waarmee we een grote technische vooruitgang hebben geboekt.

Technisch wel ja, denk ik dan. Emotioneel niet. Nergens ter wereld heersen zoveel depressies en burn-outs als in onze 'beschaafde' wereld.

Pfff.. ik ben zenuwachtig.

Gisteravond en vanmorgen kreeg ik allerlei lieve berichten van mensen om me heen, om me succes en sterkte en dat soort dingen te wensen.

Ik heb een beetje buikpijn. Gevoelsmatig van de honger. Ik heb net een half bakje kwark op, maar ik zou graag nog twee boterhammen pakken met kaas en gebakken ei en een bak koffie, maar dat mag niet. Je mag tot vier uur voor de ceremonie een beetje licht verteerbaar, vetvrij eten.

Waarschijnlijk krijg je er last van als je meer of zwaarder of vet eet, of minder lang van tevoren. Het komt er straks allemaal weer uit. Braken schijnt erbij te horen, maar dat is bepaald niet mijn hobby.

Nog vijf kwartier en dan moet ik gaan.

Vrijdagmiddag 18 september.

Gisteren schreef ik dat mam gelooft dat er meer is tussen hemel en aarde. En: *‘Met te geloven wat zij gelooft heb ik moeite, omdat het zo ontzettend vaag is. Eigenlijk zeg je er niks mee, omdat je er alles onder kunt verstaan.’*

Hoe ik daar nu over denk:

Er is geen verschil tussen hemel en aarde. Het is hetzelfde.

Ik heb een beetje moeite met het woord hemel. Ik zou liever ‘Alles’ zeggen. Of ‘het Al’. Of God. Onze aarde, met alle leven erop en erin, is een piepklein stukje God.

God heb ik jarenlang met een kleine g geschreven; god. Ik weigerde er God van te maken. Nu begrijp ik niet waarom. Ik zou liever GOD zeggen. Waarschijnlijk omdat ik GOD heb gevonden.

Maar laat ik vertellen vanaf het begin.

Om tien over twaalf was ik bij Om-mij in Doetinchem. Dat zit in een doodnormale woonwijk in een enigszins vreemd huis aan een binnenplaats, dat je vanaf de straat niet ziet. Twee Duitsers arriveerden precies voor mij en waren bezig uit te stappen toen ik parkeerde. Omdat ik niet precies wist waar ik moest zijn, ben ik achter hen aan gelopen.

Binnen kwamen we in een huiskamer met open keuken. Er werd Engels en Duits gesproken en wat Nederlands. Een begeleider stelde zich aan me voor en liet me twee slaapkamers met stapelbedden zien en een



douche en toilet. Op één van de bedden heb ik mijn tas neergezet. Omdat ik hier in dit huis niks met tijd te maken wilde hebben, heb ik mijn horloge afgedaan en naast mijn tas gelegd. Daarna ben ik in de woonkamer op de bank gaan zitten en met een Nederlandse jongen, Teun, aan de praat geraakt. Voor hem was dit de derde keer. Intussen kwamen er meer gasten binnen gedruppeld. Ene Femke kwam bij Teun en mij zitten; leuke meid, was er nu al voor de zesde keer.

Eén van de Duitsers die ik bij aankomst achterna was gelopen, een iets oudere man met het kapsel van een Neanderthaler, vond ik nors en in zichzelf gekeerd overkomen. Na een tijd wilde ik me aan hem voorstellen en knorde hij dat hij Lucas heet en liet me voelen dat ik door moest lopen.

Het viel me verder op dat de meeste gasten in mijn ogen overwegend stoere, jonge kerels waren, veelal van in de dertig, als ik een schatting moet maken. We waren met 16 deelnemers, waarvan maar 4 dames.

Toen we compleet waren werden de Duitsers meegenomen naar de ceremonie-ruimte, waar ze uitleg kregen in het Duits. De Nederlanders en Engelsen kregen in de woonkamer uitleg in het Engels over wat er ging gebeuren. De reden dat hier zoveel mensen uit het buitenland op afkomen, is omdat Ayahuasca in de meeste landen verboden is - in Nederland wordt het gedoogd, mits in een ceremoniële setting.

Rond twee uur werden ook wij meegenomen naar de ceremonie-ruimte. Daar lagen 16 matrassen op de grond, met op elk matras een kussen en een deken. Naast elk matras stond een emmertje om in te kotsen, een doos tissues en een fles water. Op het matras het

dichtst bij de deur lag een vriendelijk, Engelstalig meisje, Sona. Ik ging liggen op het matras naast haar. Aan de andere kant van mij lag een jongen wiens naam ik kwijt ben, maar die dit eveneens voor het eerst deed en die ook best zenuwachtig was. Hij grapte dat hij had gehoord dat het avondeten hier erg goed was en dat hij daarvoor was gekomen. Hoewel het ook voor Sona haar eerste keer was, had zij er beduidend meer vertrouwen in dan haar twee nerveuze buurmannen.

Zoals eerder beschreven is Ayahuasca normaal gesproken de combinatie van het blad van één plant en de wortel van een andere plant en daar dan een vieze, dikke, lauwe thee van. In Doetinchem worden de twee ingrediënten in de eerste ronde apart van elkaar geserveerd; eerst de MAO-remmer, zodat die alvast kan inwerken in je maag, en een kwartier daarna de DMT.

We kregen een eerste glas met thee van het blad. Het was minder smerig dan ik verwachtte. Volgens wat ik had gehoord en gelezen zou het naar een bittere combinatie van vuil, modder, zweetvoeten en ijzer moeten smaken. We kregen er een mandarijntje of pepermuntje bij voor de smaak. Of tegen de smaak eigenlijk. Ik koos het mandarijntje.

Daarna werden we nogmaals welkom geheten en mocht ieder zijn of haar intentie voor de ceremonie uitspreken en een kaars aansteken in het midden van de kring. Zoals ik al zei is Ayahuasca namelijk ook in Nederland verboden, behalve binnen een kerkelijke, rituele setting. Dat gaat niet zonder kaarsjes. Ik heb het erbij gehouden dat ik voor mijn rugpijn met psychische oorzaak kwam, de rest heb ik even achterwege gelaten.

Het tweede glas was viezer. Zelf vond ik het wat rokerig, de jongen naast mij vond het naar koffiedrab smaken en daar moest ik hem gelijk in geven.

Ik had het spul maar goed en wel binnen of ik voelde mijn hele lichaam roepen dat dat gif niet in mijn maag hoorde en kreeg het gevoel te moeten braken. Ik ben op mijn rug gaan liggen en toen trok die neiging gelukkig weg.

Even later - er stond dromerige, sferische muziek aan - voelde ik me loodzwaar worden en werd ik gevoelsmatig tientallen meters de grond in getrokken. Daar, diep beneden, kronkelden er plots vanaf mijn benen plantaardige slangen naar mijn bovenlichaam, terwijl ik ergens wist dat ze op dat moment al in me zaten. De slangen waren geen individuen, maar vormden samen één geheel, als de takken van een plant. Ze tastten me af en onderzochten me. Gingen langs en om en rond en door mijn lijf. Dat voelde niet eng, ze kwamen gewoon kijken wie ik was en hoe ik in elkaar zat. Het was alsof ik op een onderzoekstafel lag en Moeder Ayahuasca kwam kijken wat voor vlees ze in de kuip had.

Nadat de slangen een tijdje met me bezig waren geweest en mijn lichaam hadden verkend, ging er een andere wereld voor me open. Een wereld van bewegende en in elkaar overlopende vlakken, bestaande uit ontelbare zwart-witte vierkanten. Ik zeg wereld, maar het was meer een wijk. Misschien een vierkante kilometer groot, waar zich verschillende 'situaties' bevonden. Het was een soort onderzoeksruimte, waarin ik werd meegenomen naar donkere krochten en enge vormen. Maar door wat ik de afgelopen anderhalf jaar over Ayahuasca had gehoord en gelezen en door wat ons ook bij deze

ceremonie van tevoren was verteld, gaf ik me over aan alles wat ik voor mijn kiezen kreeg. Alles vond ik goed. Bij voorbaat al. Ik werd een dunne, zwarte koker in gezogen. Dat vond ik helemaal prima en daardoor kwam ik er bijna meteen weer uit. Ik zweefde over een soort horror-clown en iets liet me zakken, zodat ik dichterbij kwam, maar ik was vooral open en nieuwsgierig. Geen angst. Gevangen in een steeds kleiner wordende cilinder rolde ik van een helling af. Niks aan de hand, stelde ik mezelf gerust in de alsmaar krimpemde ruimte; ik ben hier alleen maar met mijn bewustzijn. Hoe klein die cilinder ook wordt, ik blijf erin passen.

Ook de cilinder verdween en ik ging door naar de volgende situatie.

Plots voelde ik dat mijn gezicht lag te vertrekken van afschuw. Maar er was niets afschuwelijks aan wat ik meemaakte en dus richtte ik me op mijn fysieke omgeving. Schuin rechts van mij lag een vrouw op haar matras te huilen, hoorde ik. Aan de overkant van de ruimte lag Lucas de Neanderthaler hevig te kotsen. Gruwelijk, wat daar vanuit zijn tenen uitkwam! Dát was waar mijn gezicht op reageerde. Grappig, om te constateren dat je lichaam autonoom kan walgen.

Toen ik niet kon worden betrapt op het hebben van angsten, werd de wereld kleurig en oneindig veel groter (er zat letterlijk geen einde aan) en zweefde ik door prachtige, mooie vormen, kleuren en patronen. Een buitenstaander zou misschien kunnen denken dat je zoiets vast wel eens op tv hebt gezien. Maar dat kan niet. Dat is dan op tv. Deze kleuren en patronen waren echt. Ze waren hier, overal om me heen, waar ik met

mijn ogen dicht ook keek. Ik zweefde er doorheen. Geweldig om te zien, maar na een tijd begon ik me af te vragen of dit het was. Het was letterlijk onbeschrijflijk prachtig - ik had nog nooit zoiets ervaren - maar het had geen betekenis. Het waren kleurrijke patronen. Ik overwoog een tweede glas te vragen.

‘Dat mag,’ hoorde ik in mijn hoofd, ‘Je mag een tweede glas vragen. Maar dan ga je wel kotsen. Aan jou de keus.’

Kotsen, daar had ik dus echt geen zin in. Anderzijds was ik wel helemaal naar Doetinchem gekomen met wat issues en wat vragen en die leken nu niet opgelost of beantwoord te gaan worden. En ik lag al op een matje, bezig met een ceremonie. Dan maar kotsen. Ik vroeg nog een glas.

Die was viezer dan de eerste twee samen, maar daarna concentreerde ik me op het stukje mandarijn dat ik er van de begeleider bij kreeg. Behoorlijk mindful proefde ik de smaak ervan en voelde ik de textuur in mijn mond.

Ik ging weer liggen en bleef nog een tijdje zweven door de wereld waar ik voor het tweede glas ook al was. En toen, plotseling, verscheen Ze. Ik weet dat ik dit nooit uitgelegd krijgen aan een atheïst - tot even hiervoor was ikzelf nog atheïstisch en zou ik dit je reinste onzin hebben gevonden - maar Ze was de Bron, het Goddelijke. De Ayahuasca had me bevrijd van mijn starre, atheïstische gedachten, van de uitgesleten paden en vastgeroeste patronen die informatie in mijn hersenen nou eenmaal aflegt als gevolg van de combinatie van genen en levenservaring, en op die manier was de weg geopend naar Haar. Zij, die ik nu ontmoet-

te, was een Moeder aller moeders; het bewustzijn waar alles en iedereen vandaan komt.

Zo benaderde Ze me ook; als een moeder. Ik lag op mijn rug en van achteren kwam Ze over me heen gebogen. Met ogen die ik niet goed kon zien keek Ze me liefdevol aan en vroeg Ze hoe het met me ging. Of ik lekker lag, in Haar handen die bestonden uit een onbeschrijflijk tintelende, levende, warme en niet te ontkennen energie, waarbij die warmte niets te maken had met temperatuur (temperatuur bestond niet) maar met Aanwezigheid, met een dikke hoofdletter A.

Ze WAS er - nog echter dan in je dagelijks leven de mensen om je heen er zijn.

Ze wiegde me in Haar handen van energie (mijn lichaam lag daadwerkelijk te wiegen op mijn matje in de ceremonie-ruimte) en Ze vroeg of alles goed was en of ik lekker lag, of dat Ze me op een andere manier moest wiegen. Bijvoorbeeld zo... en Ze bewoog mijn benen op en neer... of zo... en Ze masseerde mijn schouders. Dat deed Ze in mijn bewustzijn, maar de begeleiders om me heen in de ceremonie-ruimte moeten de vreemde, plotselinge bewegingen van mijn schouders en de rest van mijn lichaam overduidelijk hebben gezien, daar was geen twijfel over mogelijk. Voor mezelf was ik nog steeds loodzwaar.

Ja, alles was goed, was mijn antwoord. Ik vond het heerlijk. Het was fijn om daar te zijn, ik voelde mijn lichaam onvoorstelbaar veel intenser dan ik ooit eerder had gevoeld en ik besepte tot mijn verbazing dat ik eindelijk thuis was! Dat ik daar vele malen meer thuis was dan alles waar ik de afgelopen 42 jaar was geweest. Het

voelde echt. Het voelde echter dan alles wat ik de afgelopen 42 jaar had gevoeld.

Terwijl Ze me vasthield met Haar liefdevolle energie en mijn hele lichaam wiegde en masseerde, overal tegelijk, liet Ze me het zien. Het Alles. De oneindige energie, waaruit alles bestaat en waaruit alles voortdurend voortkomt en in elkaar overloopt.

Het is zowel oneindig in tijd, als oneindig in ruimte, omdat tijd en ruimte niet werkelijk bestaan. Het was of ik de totaliteit van alles zag, waarin 'ons' zichtbare universum zoals onze wetenschap dat kent, dat bijna 14 miljard jaar oud is met een doorsnede van 92 miljard lichtjaar, slechts een pixel is met de levensduur van een oogwenk. Een pixel met zijn eigen wetten; de wetten waarvan onze wetenschap druk bezig is ze te onttrafelen, maar die afwijken van die van de pixels een eind verderop.

En in die oneindigheid aan vormen en kleuren dook een oneindigheid aan tijdelijke 'lichtjes' op; bewustzijntjes, zieltjes, hoe je het maar noemen wil. Even doken ze op en dan gingen ze weer over in iets anders, zoals dat voortdurend met alles gebeurde. Eén van die 'lichtjes' in deze eindeloze oceaan aan lichtjes, moest het lichtje zijn dat een kortstondig moment Dennis van Kesteren heet. Al die lichtjes, al die zieltjes, hadden natuurlijk hun eigen persoonlijkheid, bestaande uit temperament, mate van extraversie, vriendelijkheid, zorgvuldigheid, emotionele stabiliteit, intellect, noem maar op. Maar als je een willekeurig lichtje ontdoet van zijn tijdelijke, persoonlijke eigenschappen, blijft er louter 'bewustzijn' over; de ervaring van aanwezigheid. En daarin zijn al die lichtjes, al die zieltjes, wat hun lichamelijke vorm ook mag zijn, gelijk.

Er is geen verschil tussen jou en iemand anders en ook niet tussen jou en iemand die tweehonderd jaar na jou ergens anders leeft. Je bent die persoon niet, omdat die andere eigenschappen heeft, en je bent die persoon wel, omdat je meest kale essentie dezelfde is.

Mijn vraag naar reïncarnatie was daarmee beantwoord, zei Ze, want in diepste wezen is elk lichtje, elke ziel, elke ervaring van 'er zijn', in essentie gelijk. Het geldt voor ieder levend wezen, hoe groot of hoe klein ook.

Inmiddels werd ik niet meer zozeer liefdevol gewiegd, maar stevig onder handen genomen. Het was of ik op een behandeltafel lag en Ze van alles in mijn lichaam repareerde zoals een fysiotherapeut of masseur dat doet, maar véél intenser en voortdurend, non-stop, alles tegelijk. Ik denk dat als iemand me gefilmd zou hebben en die film versneld zou afdraaien, ik eruit zou zien als iemand met een epileptische aanval.

'Maar hoe zit het dan...' begon ik een nieuwe vraag en op dat moment werd voor een paar seconden alle lucht compleet uit mijn longen geperst, doordat Haar energie zich vormde tot een enorme, massieve bal die vanaf mijn staartbotje naar mijn nek getrokken werd - véél intensiever dan een menselijke masseur dat kan, omdat het door mijn rug heen gebeurde, vanuit de binnenkant.

Ik moest even herstellen en opnieuw inademen en vroeg toen: 'Maar hoe zit het dan met tijdelijke bewusteloosheid? Als je in coma ligt, of onder narcose bent, of slaapt, maar niet droomt?'



‘Dat is niet relevant,’ zei Ze en wees me erop dat heel deze eindeloze veelheid aan vormen en kleuren waarnaar we zaten te kijken, op een bepaalde manier niet bestond, omdat tijd en ruimte niet bestaan. Wel in onze beleving, in ons bewustzijn, maar niet andersom. De wereld leeft wel in ons, maar wij niet in de wereld. Vraag aan een lichtdeeltje dat onderweg is van de ene naar de andere kant van het universum maar eens of tijd of ruimte bestaat. Het antwoord is op allebei ‘nee’. Elke natuurkundige zal dat beamen. Voor een lichtdeeltje zit het complete universum op elkaar geprakt en bestaat er geen tijd. Voor ons bestaat er ook geen tijd, alleen ‘nu’. Verleden en toekomst zitten slechts in je hoofd, in de vorm van herinneringen, gedachten, plannen en angsten. Je zou ook kunnen zeggen dat het verleden alles is wat je om je heen ziet, omdat het verleden het nu gevormd heeft. Maar dan zijn het toch vooral alle veranderingen in het nu, die gemaakt hebben dat het nu is wat het nu is.

Een tijd later spoorde Ze me aan een derde glas te vragen. Waarom, wilde ik weten, we gingen toch goed zo? Ze was me intensief aan het masseren, we waren in gesprek en Ze liet me alles zien. Toch bleef Ze me aansporen.

Voor het tweede glas had Ze al gezegd (al wist ik toen nog niet dat Zij dat was) dat ik na dat tweede glas zou gaan overgeven. Ik was daar bang voor. Bij dit derde glas, dat in mijn beleving helemaal niet nodig was, was ik weer bang alsnog te gaan braken. Dat merkte Ze en Ze zei dat Haar opmerking voor het tweede glas maar een grapje was. Ik kon gerust zijn; braken was iets voor de mensen om me heen, niet voor mij.

Ik kwam overeind en vroeg nog een glas aan begeleider Rob. Die ging naar de 'bar'. Intussen bekeek ik de ceremonie-ruimte waar ik zat, met daardoorheen de wereld die Zij me liet zien. Het geheel was een wazige, troebele situatie, maar vredig en sereen. Het voelde als een veilig rustoord binnen een chaotisch universum, dat vooral bestond in mijn bewustzijn. Ik voelde me suf, maar alles was goed.

Rob kwam terug met lege handen en zei dat ik al een tweede portie had gehad. Voor een derde glas moest ik wachten tot de volgende ronde.

Prima, mij best. Ik voelde me toch al beschaamd om het te vragen.

Toen ik Haar daarmee confronteerde, dat ik dat glas van Haar moest vragen terwijl het er nog helemaal geen tijd voor was, zei Ze dat het prima was, dat ik het alvast gevraagd had voor straks. Zodat de begeleiders alvast wisten dat ik wilde. Zelf wist ik niet of ik wel wilde, maar Ze liet me weten dat het goed was; dat het voor 'straks' was. Ik vroeg me af hoe lang heel deze situatie dan wel zou gaan duren, want we waren al een aardige tijd onderweg. Nogmaals drukte Ze me op het hart dat het goed was.

Ik ben een poos overeind blijven zitten, met mijn ogen dicht en mijn handen achter me op het matras en we gingen daar verder waar we gebleven waren. Met ons gesprek, waarin ik Haar van alles vroeg en Ze me van alles vertelde. Zo heb ik lang gezeten.

Op een gegeven moment kreeg ik een loopneus. Ik deed mijn ogen open. Rechts van me stond een doos tissues.