Gepubliceerd in **Koorddanser**, oktober 2012, met een **Epiloog,** april 2026

School voor Imaginatie
www.imaginatie.nl

Ayahuasca voor transformatie

Een persoonlijke ervaring met de psychoactieve stof uit Zuid-Amerika

Door Jan Taal

Ayahuasca uit Zuid-Amerika is door de psychoactieve werking bezig met een flinke opmars in het Westen. Psycholoog Jan Taal nam deel aan ayahuascaceremonies in Europa en Peru. Over de bijzondere helende werking en waarschuwingen. En over meer dan 'visioenen en prachtige kleuren'…

In de jaren '70 van de vorige eeuw kwam er een golf van spirituele tradities uit Azië naar het westen. Jongeren trokken naar het oosten en goeroes van divers pluimage en kunde kwamen hierheen. Met de traditionele plantengeneeskunde uit de Zuid-Amerikaanse Amazone is iets vergelijkbaars aan de hand. De duizenden jaren oude kennis van genezende planten is de laatste decennia uit de Amazone gekomen en is zich gaan verspreiden. Zuid-Amerikaanse sjamanen komen nu regelmatig naar Europa om ceremonies te leiden met heilige planten uit het regenwoud. Anderzijds trekken steeds meer Europeanen en Noord-Amerikanen naar de Amazone op zoek naar ervaringen met ayahuasca. In Peru zijn er al tientallen centra speciaal voor buitenlanders. Van de duizenden geneeskrachtige planten is ayahuasca (ook wel natem, yagé of daime genoemd) de bekendste. Het is een onder zorgvuldige omstandigheden gebrouwen drank van de liaan banisteriopsis caapi en een tweede plant, meestal chacruna.

Het is donker geworden als Jorge zijn lied te begint te fluiten in de fles met de groene thee. Alsof hij de geest in de fles tot leven wil wekken. Met z'n tienen zijn we in de ayahuascaceremonie. Rosa en Jorge, indiaanse genezers uit de Peruaanse Amazone zijn onze begeleiders deze nacht. Samen goed voor 65 jaar ervaring met de genezende planten. Met tabaksrook wordt de ruimte en het ritueel gereinigd. Dat is niet de tabak die wij kennen van sigaretten, maar de pure tabak uit de Amazone. Tabak is één van de heilige planten, met bijzondere beschermende eigenschappen. Bescherming is nodig, want ayahuasca maakt je open en kwetsbaar voor ontwrichtende invloeden van binnen en van magische krachten van buiten. Om de beurt krijgt ieder van ons de drabbige ayahuasca te drinken. De smaak is verschrikkelijk. Langzaam voel ik de ayahuasca in me zakken. Het is een zware drank. Om me heen beginnen sommigen over te geven. Plastic bakjes staan daar al voor klaar. Met overgeven en diarree raak je je demonen kwijt, word je schoon.
Na drie kwartier beginnen Jorge en Rosa te zingen, de mysterieuze icaros die ze rechtstreeks van de heilige planten zeggen te ontvangen. Visioenen met prachtige kleuren, pulserende lichten, grijpen mijn aandacht. Als Rosa bij mij komt en begint te zingen gebeurt er iets ongelooflijks. Onmiddellijk is er een spervuur van licht met de prachtigste kleuren. Het is alsof mijn hersenen worden schoongespoeld door miljarden lichtenergieën. Alsof, want ik voel dat het niet zozeer mijn hersenen zijn. Het is mijn grotere lichaam, het astrale of subtiele lichaam, of welke naam je er ook maar aan wilt geven. De gezangen zijn onwerkelijk mooi, nog nooit hoorde ik zoiets moois.
De gezangen gaan de gehele nacht door. Warme, kosmische patronen verschijnen, leidend tot het ene grote Licht, oorsprong, begin en einde van alles. In dat moment realiseer ik me dat op het diepste niveau alles verbonden is. Zelfs mijn grootste vijand is leermeester, projectie van de geest. Uiteindelijk

is er niets anders dan licht en liefde.
De volgende dag voel ik me schoongemaakt, als herboren. Maar niet iedereen in de groep voelt dat. Sommigen hebben een verschrikkelijke nacht meegemaakt, een nacht van overgeven of van vreselijke visioenen. Anderen hebben weer erg weinig meegemaakt.

Magische wereld

Ayahuasca is een geneesmiddel met een bijzonder sterke fysieke en psychoactieve werking. Haar naam betekent 'dood en ziel'. Het psychoactieve effect kan enorm zijn, met mooie maar ook angstaanjagende visoenen, allerlei lagen van de psyche openen zich. Het leert je door de alledaagse werkelijkheid heen te kijken en te zien dat de wereld, het leven, betekenisvol en magisch is. Het opent de deur naar verwondering en verrassing, maar je hebt er wel richting bij nodig en er is gevaar voor wie niet stevig in zijn psychische schoenen staat.
Met ayahuasca komen we in een magische wereld terecht, waar andere wetten gelden dan in het westen bekend zijn. Degene die denkt dat het een leuk tripmiddel is, zal waarschijnlijk van een erg koude kermis thuiskomen. Madre Ayahuasca is helper en leraar, maar haar lessen kunnen erg confronterend zijn. Het is een groot schoonmaakproces, lichamelijk en geestelijk.
De deskundigheid van de genezer-sjamaan (curandero) is essentieel voor een gunstig verloop van een ceremonie en de effecten erna. De icaros bevatten de magische kracht en wijsheid van de heilige plant. Het is aan jou om met je volle aandacht door de icaros te laten leiden. Zij gidsen je door de ceremonie opdat je je niet verliest in allerlei zijpaden en de weg verliest. Zij maken je schoon en leiden je in het licht. Volgens Stephan Beyer, in zijn magistrale boek 'Singing to the Plants' over de Amazone plantengeneeskunst, is ayahuasca drinken zonder icaros te vergelijken met 'een auto besturen in de nachtelijke woestijn terwijl de lichten langzaam doven en het gaspedaal op hol gaat'. [1]
Ondeskundigheid kan tot nare gevolgen leiden voor de psychische gezondheid. Uitdrukkelijk dient ook vermeld te worden dat ayahuasca gevaarlijk is in combinatie met antidepressiva, antipsychotica, antibiotica en mogelijk andere medicijnen. Een gevoeligheid voor psychose of een andere psychiatrische aandoening is uiteraard ook een contra-indicatie.

Nog een dagboekfragment: *Vannacht omhult Madre mij met blauwe, groene, rode, gouden kleuren en wiegt me langzaam in een andere werkelijkheid. Het voelt veilig maar ook eng, want het haalt me uit mijn evenwicht. Al doorademend laat ik de angst om de controle te verliezen los. . . wit licht penetreert me.*
Later zie ik een gigantisch kikkergedrocht voor me staan. Ik roep hem weg te gaan. Hij gaat iets achteruit maar blijft voor me staan. Ik vraag hem of hij me iets te vertellen heeft. Hij opent zijn reusachtige muil. Ik zie een diepe donkere kloof waaruit een angstaanjagend gehuil komt. Ik vraag, zonder dat ik weet waarom: is er iemand die hulp nodig heeft? Dan wordt het lichter en komt er een kleine jongen, 5 of 6 jaar, aangelopen. Ik ben het zelf! Ik sluit hem in mijn armen, koester hem. Hij die kennelijk zo lang in die angstige grot heeft gezeten. Ik voel me herboren, in contact met het Leven.

Verboden

Bovenstaande citaat is een prachtig voorbeeld van pure imaginatie. Het vereist moed en training om de angstaanjagende visioenen aan te gaan. Niet iedereen is daartoe in staat. De kans door de heftigheid van de belevingen overvallen te worden is groot. Ayahuasca is dan ook niet geschikt voor iedereen.
Ayahuasca leert wat verkeerd of gebroken is in het leven en hoe dat geheeld kan worden. Vanwege de duizenden jaren oude geschiedenis en de buitengewone psychoactieve kwaliteiten van de plant voor religieuze en genezende doeleinden, zijn de traditionele ayahuascarituelen in Peru van overheidswege tot nationaal cultureel erfgoed verklaard. In Nederland is ayahuasca echter verboden, want chacruna bevat de stof DMT. Dit artikel is dan ook geenszins een aanbeveling voor het gebruik in de Nederlandse context. Enkel aan de Braziliaanse kerken van Santo Daime was het in Nederland

toegestaan ayahuasca (daime) in hun diensten te gebruiken. Volgens leider Padrinho Alex is het spijtig dat biochemici beweren dat heilige planten zoals daime, visioenen produceren die niets te maken hebben met de werkelijkheid. 'Daime echter harmoniseert de interne energieën die de samenhang van lichaam, ziel en geest reguleren. Daime opent de poorten van communicatie tussen de geest en het astrale, een parallelle dimensie die in ons is en tegelijkertijd in de kosmos. Wanneer we de onomkoopbare sensatie van het universum in onszelf ervaren, is het enige mogelijke pad dat te volgen is, de overgave aan de aangename wijsheid dat wijzelf het universum zijn, zowel het geheel zijn als ook deel ervan. Het idee dat het gehele universum communiceert met het binnenste van ons lichaam en geest is al duizenden jaren deel van esoterische religieuze tradities' (uit een interview in met Gary Dale Richman in Shamans Drum).

De leerling-sjamaan leert te communiceren met de plant door gedurende lange tijd in afzondering te gaan in het regenwoud en de plant dagelijks tot zich te nemen, onderwijl een streng dieet volgend en seksuele onthouding praktiserend. Na zes maanden of een jaar begint de plant dan misschien haar wijsheid te communiceren in de vorm van icaros. Het gehele leerproces met meerdere planten kan zes tot tien jaar duren, niet iets wat de snelle, moderne mens aantrekkelijk vindt. De opleiding van plantengenezers is zwaar en weinig jongeren zijn ertoe bereid. Ondertussen is er wel een waar ayahuascatoerisme ontstaan en hebben op dollars of macht uit zijnde pseudo-sjamanen zich op de markt begeven. Ook westerlingen met weinig of geen opleiding pretenderen genezende sessies te kunnen leiden. Ayahuasca, dat onder strikte ceremoniële condities bereid dient te worden, is zelfs al via internet verkrijgbaar. Naar wat de samenstelling daarvan is, door wie en in welke conditie het bereid is, kan slechts worden gegist. Geen enkele deskundige curandero zal dergelijke ayahuasca willen gebruiken.

Innerlijk veld openen

Stephan Beyer zegt: het is als de tv aanzetten, maar dan op een innerlijke wijze. Ayahuasca opent het innerlijke veld. Het is aan jou om aan de scene deel te nemen en je te realiseren ook de schepper ervan te zijn.
Ayahuasca opent, maar is niet de oplossing zelf. Jij dient zelf hard te werken om met aandacht en volle intentie aan te gaan wat zich meldt. Na de ceremonie dien je het geleerde in de praktijk van het dagelijkse leven te integreren en toe te passen. Dan pas is het vruchtbaar.[1]
Sjamanen zijn geen heiligen. Hun kunde op het astrale vlak heeft vele aspecten. Elke plant heeft lichte en donkere kanten. Het is aan de sjamaan om te kiezen. Er wordt gezegd dat het gemakkelijker is om de donkere dan de lichte kant te kiezen. Veelvuldig zijn de verhalen hoe sjamanen elkaar bevechten met ziekte, misfortuin en dood. Van misbruik van toeristen wordt ook regelmatig melding gemaakt.

De toekomst van ayahuasca in Nederland is ongewis. Veel van de ceremonies met rondreizende Zuid-Amerikaanse sjamanen worden in Nederland en elders in Europa voor grote groepen georganiseerd. Van noodzakelijke, persoonlijke begeleiding kan dan nauwelijks sprake zijn. Dit zal een toekomstige legalisering van ayahuasca – naast die van het Santo Daime kerkgenootschap - dan ook niet bevorderen.
Recent wetenschappelijk onderzoek door een Spaans-Braziliaans onderzoeksteam heeft aangetoond dat mensen die al lange tijd ayahuasca drinken in een religieuze context een betere mentale gezondheid bezitten dan niet-drinkers in zo'n context. Hoe dat echter zit bij mensen die in een andere context drinken of ermee stoppen vanwege psychische problemen is echter nog niet bekend (www.stichtingopen.nl). Wetenschappelijk onderzoek kan op den duur gaan bijdragen aan kennis, kunde en legalisering van heilige planten voor therapeutische doeleinden. Gespecialiseerde centra

kunnen dan gesticht worden. Een voorbeeld daarvan in Peru is Nihue Rao, dat wordt geleid door Ricardo Amaringo en de arts Joe Tafur. Een kuur daar bestaat uit een op de persoon afgestemd dieet van planten en bloemenbaden. Er is een medicijnhuis met tientallen genezende planten. De ervaringen van elke deelnemer tijdens de nachtelijke ceremonies met ayahuasca worden de volgende dag uitvoerig geëvalueerd in relatie tot diens leerproces, teneinde de gaven van de plant ten volle te benutten.

Oktober 2012

\- - - - -

Epiloog

April 2026

Sinds 2012 is het gebruik van ayahuasca en andere psychedelische planten in Westerse landen enorm toegenomen. Hoewel het verboden is, ook de bijeenkomsten van de Sante Daime kerk zijn dat sinds 2018, vinden er alleen al in Nederland elke week naar schatting tientallen, zo niet meer dan honderd ceremonies plaats met ayahuasca, san pedro en peyote. Met psilocybine, waarvan de truffelvariant in Nederland niet verboden is, nog veel meer. Uit Zuid-Amerika afkomstige genezers toeren steeds vaker in Europa. In Peru is een waarlijke industrie ontstaan van ayahuasca centra en sjamanen. Er is veel geld mee te verdienen en het kaf is moeilijk van het koren te scheiden. Elke taxichauffeur heeft bij wijze van spreken wel een neef of vriend die vakkundige sjamaan zou zijn. Chaos alom, met alle gevaren voor de naïeve westerling van dien.

Door de grote Westerse belangstelling voor ayahuasca is er een soort van clash ontstaan tussen twee verschillende werelden. Oorspronkelijk werd ayahuasca in de Amazone door de genezer van de stam gedronken om voor het welzijn en de eenheid van de stam te zorgen, waarbij de collectiviteit centraal staat en elke stam zijn eigen rituelen heeft. Vanuit het Westen is een individueel georiënteerde psychotherapeutische benadering in de Amazone gebracht, waarbij het individu centraal staat en de ‘patient’ ook de ayahuasca thee drinkt. De ontmoeting van deze twee benaderingen leidde veelvuldig tot verwarring en onbegrip, maar er ontstaan ook nieuwe vormen. In het algemeen heeft de belangstelling van westerlingen juist ook tot meer erkenning van de traditionele plantengeneeskunst geleid in Zuid-Amerika zelf. [2] [3]

Het wetenschappelijke onderzoek van het psychotherapeutisch gebruik van psychedelica heeft de laatste decennia een grote vlucht genomen. Onderzoekers zoals David Nutt[4] beschouwen psychedelica als de nieuwe revolutie in de geestelijke gezondheidszorg, zijnde krachtige middelen mits zorgvuldig toegepast. Westerse overheden beginnen of overwegen het therapeutische gebruik toe te staan en de farmaceutische industrie heeft volop interesse. De hoogtijdagen van de ‘war on psychedelische drugs’ is voorbij. Het begint ook salonfähig te worden paddo’s of iets dergelijks geprobeerd te hebben.
Het is te verwachten dat er in het komende decennium door de overheid toegestane en gereguleerde vormen van psychotherapie met psychedelica zullen gaan komen.

Verhalen over de effecten van psychedelica verschijnen ook steeds vaker in de media, waarbij soms de indruk wordt gewekt dat het wondermiddelen zijn en min of meer instant grote veranderingen te weeg kunnen brengen in het persoonlijke leven. Transcendente ervaringen kunnen inderdaad het begin vormen van veranderingen op persoonlijk vlak, in leefstijl en ten aanzien van zingeving, maar kunnen ook eenmalig en op zichzelf staande gebeurtenissen blijven, zonder tot een verandering in het persoonlijke leven te leiden. Waarlijke transformatieprocessen zijn bijna altijd langdurig en stroperig van aard en gaan stapsgewijs.

Naast positieve ervaringen met psychedelica zijn er ook veel hachelijke ervaringen mee. Zelf maakte ik in Nederland als deelnemer een ayahuasca nacht met een groep mee waarin twee deelnemers volledig de controle over zichzelf verloren en grote angsten bezit van hen namen. De groepsbegeleiding was geenszins in staat dit in goede banen te leiden. Integendeel, meerdere deelnemers verlieten de bijeenkomst psychisch aangedaan, met mogelijke negatieve gevolgen.

Ook in mijn therapeutische praktijk komen zo nu en dan personen met ernstige angsten of verschijnselen van depersonalisatie die zijn opgedaan tijdens een sessie met psychedelica. Gedegen integratie van psychedelische of transcendente ervaringen vergt ik-sterkte. Ik-sterkte is het aankunnen (coping) van de emoties en de veranderende bewustzijns ervaringen (sensaties, beelden, visioenen en dergelijke). De ademhaling en het lichaam zijn hierbij in eerste instantie de belangrijkste aandachtspunten. Ik-sterkte betreft niet zoiets als 'ego'. Het 'ik' in dit verband is niet een deel van de persoonlijkheid, maar is het centrum, de vitale kern, van het bewustzijn.
Het is van belang de psychedelische en transcendente ervaringen een goede plek te geven, door te schrijven, te tekenen of te werken met een andere creatief expressie methode, en het te bespreken met een goed luisterend oor. Het erop kalme, ik-sterke wijze op terug komen, de ervaringen serieus nemen is de sleutel. Hierbij is het gaan erkennen en aanvoelen van **de psychisch-symbolische waarde** van de ervaringen essentieel. Hoe meer concrete stapjes daarmee gedaan worden in het leven van alle dag, des te meer is een positief transformatie gevolg te verwachten.
Ook positieve transcendente ervaringen, zoals eenheidservaringen en kosmisch bewustzijn, kunnen in sommige gevallen leiden tot psychische en sociale ontwrichting, indien de ervaringen niet goed geïntegreerd worden in de persoonlijkheid en in het dagelijkse en sociale leven. Er kan dan psychische inflatie of een mate van zelfoverschatting of spiritueel fanatisme optreden, waarbij de persoon zich vervreemdt van eigen lijf en vitaliteit of van anderen en de wereld.

Interessant zijn de discussies in wetenschappelijke kringen over de 'echtheid' van mystieke ervaringen onder invloed van psychedelica. Net als bij 'bijna dood ervaringen' zien de meeste neurowetenschappers veranderingen in het brein als de bron van de ervaringen. Voor David Nutt bijvoorbeeld zijn het weliswaar geen triviale hallucinaties, maar diepingrijpende bewustzijnstoestanden die hij heel serieus neemt, maar de oorsprong ervan is volgens hem biologisch (in het brein). Zelf heb ik daar een andere mening over. Immers wij zijn meer dan ons brein. Transcendente ervaringen, met of zonder psychedelica, brengen ons in contact met de diepere regionen van de psyche, net als imaginatie dat kan doen. Het is in de diepste regionen van de psyche waar we de ultieme eenheid van het leven kunnen vinden, daar waar ook het materiele leven een bewustzijns ervaring blijkt te zijn. Hoogst interessant is het dat ook de natuurwetenschap door de bevindingen in de quantum mechanica tot eenzelfde conclusie lijkt te gaan komen.
Al duizenden jaren getuigen mensen van 'echt beleefde' transcendente ervaringen, in alle ons bekende culturen en op alle continenten. Vergissen al deze mensen zich in de echtheid van hun ervaringen? Of is er sprake van een soort van 'verlichte arrogantie' en vooringenomenheid van de moderne neurowetenschapper met het 'we zijn ons brein'-dogma?

Jan Taal *is gezondheidszorgpsycholoog en leidt sinds 1985 de Amsterdam School voor Imaginatie. www.imaginatie.nl. Meer over Jan*

---

[1] Beyer, S. V. (2009). Singing to the Plants. Albuquerque: University of New Mexico Press.
[2] Het Takawasi Centrum in Tarapota, Peru heeft een onlinebibliotheek over de achtergronden van Amazone plantengeneeskunde: https://takiwasi.com/en/ddigital.php
[3] Het Nihue Rao Centrum in Llanchama, Peru heeft een guidebook met informatie over hoe ayahuasca in de Shipibo cultuur gebruikt wordt: https://nihuerao.com/download.
[4] Nutt, D. (2024). Psychedelics. New York: Hachette.