



## **INFORMATIE TRUFFELCEREMONIE**

Een truffelceremonie is een proces. Je hebt tijd nodig om je voor te bereiden, je leeft ernaar toe en na afloop vraagt alles wat je hebt beleefd en ervaren om integratie. Hier lees je meer over de voorbereiding, het verloop van de ceremoniedag en hoe je na afloop het meeste uit je ervaring kunt halen.

### **De eerste stap**

Wanneer je belangstelling hebt om een therapeutische truffelceremonie te ervaren, gaan we eerst in gesprek. Het is fijn om elkaar te ontmoeten en een beetje te leren kennen. Ik ben benieuwd wat je beweegredenen zijn om een reis met truffels te ondernemen. Ook bespreken we de mogelijke effecten, voordelen en risico's van het werken met plantmedicijn op fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel gebied.

Tussen het gesprek en de ceremoniedag zit enige tijd, zodat je voldoende tijd hebt om je voor te bereiden.

### **Vorbereidingen**

Een goede voorbereiding is belangrijk. Zo laat je zien dat je jezelf en de reis die je met de truffels gaat maken serieus neemt.

Begin minimaal drie dagen van te voren met je fysieke voorbereiding (gezonde voeding, koffie, alcohol en andere genotsmiddelen laten staan). Hoe schoner je lichaam is, hoe beter de truffels hun werk kunnen doen.

Datzelfde geldt voor je geestesgesteldheid. Doe rustig aan en vermijd beeldschermen zoveel mogelijk. Maak geen drukke afspraken; ga liever wandelen, lezen, mediteren of naar de sauna.

Zorg in ieder geval dat je de dag voorafgaand aan de ceremoniedag onthaast en ontspannen doorbrengt.

Je voorbereiding bestaat ook uit nadenken over wat je wilt bereiken en met welke intentie je erin wilt gaan. Hierover lees je meer onder het kopje 'Doelen en intentie'.

Daarnaast kun je overwegen om nog een paar praktische dingen te regelen. Bijvoorbeeld:

- ❖ Vervoer. Als je het niet prettig vindt om na de ceremonie naar huis te rijden, vraag dan iemand die je vertrouwt om je te brengen en op te halen.
- ❖ Overnachting. Kom je van ver, overweeg dan om in de buurt te overnachten; het liefst niet alleen, maar met iemand bij wie je je op je gemak voelt na je ervaring.
- ❖ Noodcontactpersonen. Zorg ervoor dat je hen hebt geïnformeerd over de datum van je ceremonie en dat ze mijn contactinformatie hebben.
- ❖ Thuiskomst. Laat je huis een veilige en fijne plek zijn om naar terug te keren.



## Doelen en intentie

Noteer voor jezelf waarvoor je de truffelreis onderneemt. Schrijf op wat je hoopt te leren, ervaren, begrijpen of op te lossen. Let erop dat je vragen en doelen gericht zijn op het aanpakken van de oorzaken van je problemen en dat je gericht bent op voortuitgang en positieve verandering (in plaats van bijvoorbeeld alleen het stoppen van bepaald gedrag).

Bij het verhelderen van je doelen zijn dit behulpzame vragen:

- ❖ Wat wil ik onderzoeken?
- ❖ Wat wil ik verwerken?
- ❖ Waar wil ik duidelijkheid over krijgen?
- ❖ Waar wil ik me door laten inspireren?

Neem niet meer dan vijf vragen of doelen mee, zo houd je de reis gefocust.

Je **intentie** gaat over de houding waarmee je de ceremonie in wilt gaan. Ben je bereid alles aan te gaan wat zich voordoet? Hoe wil je omgaan met eventuele onplezierige gedachten, emoties of beelden die zich aandienen? Hoe ga je om met weerstand, mocht je die ervaren? Door je tijdens je reis je intentie te herinneren, wordt het makkelijker om door eventueel minder plezierige ervaringen heen te gaan.

## Meenemen voor de ceremonie

- ❖ Je vragen of doelen en je intentie
- ❖ Voorwerp(en) voor op het altaar (bijv. steen, symbool, beeldje)
- ❖ Voorwerp(en) die gerelateerd zijn aan je vragen (bijv. foto's, aandenkens)
- ❖ Comfortabele, losse kleding, zonder knopen, meerdere laagjes
- ❖ Schoenen die je makkelijk aan en uit kunt doen
- ❖ Warme sokken en/of sloffen
- ❖ Oogmasker
- ❖ Slaapzak of dekbed (kussen is aanwezig)
- ❖ Schrift of aantekenboekje

## Eventueel

- ❖ Drum (of ander muziekinstrument)
- ❖ Pendel (als je deze hebt en je kunt ermee overweg)
- ❖ Rapé applicator en je favoriete rapé (als je dit gebruikt)

## De dag van de truffelceremonie

De dag van de ceremonie is helemaal gereserveerd voor het maken van je reis.

's Ochtens ontbijt je niet; dat zorgt voor een sterker effect en voorkomt misselijkheid na het innemen van de truffels. Maak je geen zorgen over een hongerig gevoel; wanneer je de truffels eenmaal hebt ingenomen, verdwijnt je eetlust. Kruidenthee en water kun je drinken, koffie, vruchtensap en frisdrank laat je staan.

Je bent welkom tussen 9.30 en 10.00 uur waarna we relaxed starten. We stappen in de heilige ruimte waarin jouw ceremonie plaatsvindt en bespreken wat je hebt opgeschreven aan



vragen, doelen en intentie. Misschien zijn er nog dingen onduidelijk of heb je andere vragen. Wanneer alles helder is, bepalen we de dosering van de truffels. Dat doen we door te pendelen of door middel van een spiertest.

Dan kan de ceremonie beginnen!

Je brandt een kaarsje bij het altaar en spreekt je doelen en intentie hardop uit. Vervolgens neem je het plantmedicijn in en begint je reis. Die zal een groot deel van de dag duren. Wanneer je voelt dat de truffels beginnen te werken (na ongeveer 45 minuten, maar dat verschilt per persoon), laat je je meenemen in wat zich aandient. Alles is welkom.

Tijdens de ceremonie begeleid ik je met toewijding en liefde. Ik ben ondersteunend aanwezig als getuige, als luisterend oor en als geruststellende support als je lastige stukken tegenkomt. Zo kun jij alles wat zich aandient veilig ervaren. Je kunt helemaal in je reis opgaan en jouw proces, je ervaringen en behoeftes bepalen wat er gebeurt.

De truffels werken ongeveer 4 – 6 uur, daarna is er tijd om op je gemak bij te komen. Als je zover bent, sluiten we de ceremonie. Aan het einde van de middag staat er een lichte, vegetarische of veganistische maaltijd voor je klaar. Het is belangrijk dat je weer goed gegrond en met een helder hoofd vertrekt.

### **Na de ceremonie**

De dag(en) na de ceremonie is het belangrijk dat je je rust neemt. Zorg voor voldoende slaap en gezonde voeding. Er kan een hoop zijn losgemaakt en het kan even duren voordat je systeem een nieuwe balans heeft gevonden.

Geef jezelf de tijd om je ervaringen, je ontdekkingen en inzichten op te schrijven en te bezien in het licht van je doelen of vragen. Ga naar buiten, verbind je met de natuur en geef je over aan je proces.

Wees selectief met wat je deelt over je ervaringen en met wie. Je kunt je kwetsbaar voelen; dan wil je er zeker van zijn dat wat je deelt respectvol, positief en met een open oor wordt ontvangen.

### **Vervolgtraject**

In de week volgend op je ceremonie met truffels hebben we online of telefonisch contact, ik hoor graag hoe het met je gaat.

Je kunt de reis met de truffels vergelijken met het duiken naar parels. Je duikt tijdens de ceremonie in je onderbewuste op zoek naar het diepste deel van jezelf. Eenmaal weer boven kun je pas gaan zien wat je hebt opgediept aan emoties, inzichten en antwoorden.

Afhankelijk van je ervaringen en behoefte kunnen we een afspraak voor een vervolgsessie maken. In zo'n sessie bekijken we de parels die je hebt opgedoken. We bespreken hoe je de inzichten en emoties die je hebt ervaren kunt interpreteren en integreren, zodat je je



ontdekkingen kunt meenemen in het dagelijks leven, je gedrag en gedachtenprocessen. Een vervolgsessie is geen regressiesessie.

Met één of meerdere vervolgsessies haal je het meeste uit wat de truffelceremonie je heeft gebracht.

### **Tot slot**

- ❖ Ik bied truffelceremonies één-op-één aan; het is niet mogelijk om met meerdere personen tegelijk te komen.
- ❖ Bij de prijs voor de ceremonie zijn het voorbereidende gesprek en de online afspraak na afloop inbegrepen.
- ❖ Voor eventuele vervolgsessies geldt het algemene sessietarief. Zie hiervoor de pagina met tarieven op de website.

