

Vorbereidingen (internationale) retraites, ceremonies

(1 of meer ceremonies)

Informatie over programma, tijdschema en locatie vind je in de voorbereidingsmail die je ongeveer twee weken van tevoren ontvangt en in het contact met de administratie. Tijdschema (aankomst en einde) vind je ook in het webshop product bij het boeken van de retraite.

Intake

Vul dan het intakeformulier in en stuur het zo spoedig mogelijk terug. Neem een ondertekend exemplaar van je intakeformulier en de plantengeneesmiddelenovereenkomst mee naar de retraite.

<https://degewijdereis.nl/intakeformulier> Geen intakeformulier is GEEN ceremonie.

Plant medicijn – Voyahuasca overeenkomst

Print, lees en onderteken de overeenkomst van tevoren en overhandig deze op de eerste dag van het healingweekend aan een van onze begeleiders. Als je het niet kunt afdrukken, hebben we overeenkomsten ter plaatse om te ondertekenen.

<https://degewijdereis.nl/home/files/voyahuascaverklaring2019.pdf>

Vorbereiding

- We vragen je om Lars zijn boek De Gewijde Reis te lezen dat je kunt downloaden van de website www.degewijdereis.nl.
- De meeste medicijnen zijn niet te combineren met plantenmedicijnen. Als je medicijnen gebruikt, moet je zo snel mogelijk met je arts/apotheker overleggen of deze gecombineerd kunnen worden met een MAO-remmer (zoals in de plantengeneeskunde). Als ze niet kunnen worden gecombineerd, dien je met je arts te overleggen of het mogelijk is om de medicatie tijdelijk te stoppen. Jouw arts bepaalt of en hoeveel dagen van tevoren je moet stoppen met de medicatie voordat je het brouwsel drinkt. Als dit het geval is, moeten we hiervan op de hoogte worden gesteld.

Contra-indicaties voor het drinken van plant medicijnen zijn onder meer het hebben van hoge bloeddruk, het slikken van medicijnen tegen hoge bloeddruk en het gebruik van antidepressiva. Ook psychiatrische aandoeningen zoals schizofrenie, psychose, bipolaire stoornis, borderline ed zijn een contra indicatie. Zie verder onze website voor contra indicaties (<https://degewijdereis.nl/FAQ-Veel-gestelde-vragen/>)

- We vragen je om minimaal een maand voor de ceremonie geen drugs of psychedelica te gebruiken. Zo komt de intelligentie van je lichaam en geest open te staan voor de ceremonie en kun je op de meest pure manier contact maken met de plantmedicijnen.

Wacht ten minste een maand na de ceremonie met het nemen van plantmedicijnen. Op deze manier kan het plantenmedicijn in je lichaam en geest integreren zonder dat deze het werk van de heilige planten overheersen.

Sommige medicijnen zijn zelfs levensbedreigend gevaarlijk om te gebruiken in combinatie met een mao-remmer, zoals GHB.

- Seks: Als verdere voorbereiding op het plantenmedicijn; we vragen je drie weken voor de ceremonie geen (of in ieder geval zeer weinig) piekorgasmen te hebben (dus geen ejaculatie voor mannen en geen clitorisorgasme voor vrouwen).

Dit zal je helpen om het energieniveau in je lichaam te verhogen en daardoor kan de genezing van het plantmedicijn op een veel dieper niveau plaatsvinden.

Je kunt seks hebben, maar zonder pieken. Je kunt je seksuele opwindning laten stijgen tot 70-80% en vervolgens je bekkengebied ontspannen; op deze manier kan de energie zich verspreiden en door je lichaam circuleren in plaats van naar buiten te worden vrijgegeven.

- Detoxen: Drie dagen tot een week van tevoren; neem elke ochtend voor je ontbijt een glas gezuiverd water of flessenwater met het sap van een citroen en een theelepel bakpoeder (natriumbicarbonaat NaHCO₃). Dit zal je helpen om je lichaam in een hoger tempo te ontgiften. Neem geen pijnstillers vanaf 3 dagen voor aanvang.
- Voeding: We vragen je om minimaal 3 dagen voor de ceremonie licht en bewust te eten: vasten met soep en sappen of lichte vegetarische maaltijden eten als je intensief lichamelijk werk doet. Bekijk de lijst met producten die je de laatste dagen voor de retraite beter niet kunt eten: MAO-remmer (https://degewijdereis.nl/home/files/mao_remmers_nl.pdf)

Eet gewoon bewust en probeer in de week voordat de retraite begint te stoppen met het drinken van koffie en alcohol. Zodat je systeem zich kan openen en gevoeliger kan worden. Op de ceremoniële dag vragen wij je om helemaal niet te eten. Je kunt wat water of kruidentheo drinken. Neem geen pijnstillers tijdens de retraite.

- Kleding:
 - Draag tijdens de ceremonie witte kleding en ook laagjes kleding zodat je je temperatuur kunt aanpassen (in het begin van de ceremonie kun je het koud hebben en tijdens de ceremonie kan je lichaamstemperatuur oplopen).
 - Neem een blinddoek /mindfold mee.
 - Breng pantoffels, slippers of warme sokken mee, zodat je deze gemakkelijk aan en uit kunt doen als je naar het toilet moet.

Eten/drinken tijdens retraite en ceremonie

We raden je aan om een klein flesje water mee te nemen.

Na de tweede ceremonie wordt een lichte maaltijd (fruit en brood) geserveerd. Dit helpt je om weer te aarden.

Neem kennis van de lijst met voedingsmiddelen die je beter niet eet tot 8 uur na de ceremonie (omdat ze hoofdpijn en misselijkheid kunnen veroorzaken, zie lijst mao-remmer

hierboven. Voyahuasca zit dan nog in je lichaam en lost heel langzaam op. De volgende dag kun je alles eten wat je lekker vindt.

Persoonlijke vragen/amuletten

Zoals vermeld in Lars zijn boek De Gewijde Reis, kun je het plant medicijn vragen over jezelf stellen. Het is niet nodig maar een mogelijkheid. We vragen je om iets over je kindertijd mee te nemen, een foto of (knuffel)speelgoed. De ervaring leert dat deze je tijdens je Gewijde Reis op bijzondere plekken kunnen brengen.

Een Gewijde Reis duurt 4 tot 8 uur, soms langer. Dit verschilt per persoon. Je kunt na de ceremonie zo lang blijven als je wilt in onze ceremoniële ruimte om terug te komen en je weer geaard te voelen. Na de officiële sluitingstijd van de ceremonie zijn de begeleiders niet meer in de ceremoniële ruimte aanwezig. Maar je kunt ze altijd vragen of hulp stellen als dat nodig is.

Vrijwaring/disclaimer

Ceremonies, workshops en retraites bij De Gewijde Reis zijn bedoeld voor persoonlijke en spirituele ontwikkeling en kunnen op geen enkele manier het werk van artsen, psychiaters of therapeuten vervangen. We raden aan om altijd je arts of psychiater te raadplegen voordat je een Voyahuasca of plant medicijnen ceremonie overweegt.