

## De truffelceremonie

*Een truffelceremonie is een samenkomst van mensen die door het nuttigen van magic truffels zullen reizen in hun eigen innerlijke wereld. Dit gebeurt in een veilige en fijne omgeving onder begeleiding. We reizen in groepjes van maximaal vier personen. Elke ceremonie heeft daarbij een eigen thema, tenzij je zelf een datum boekt. Zo kun je kiezen wat jou het meest aanspreekt of waar je op dit moment mee worstelt of behoefte aan hebt.*

**HOLY shit.**

Mariabad 64

6411 MC Heerlen

**Tel:** +31 (6) 28 14 29 84

**E-mail:** info@holyshit.nl

**Website:** <https://holyshit.nl>

### Wat is een magic truffel?

Een magic truffel is een type paddenstoel met een medicinale werking en een walnoot-achtige smaak. De werking is nagenoeg hetzelfde als die van paddo's. Het verschil is dat paddo's niet legaal zijn in Nederland en truffels wel. Truffels zijn een bijproduct van paddo's: paddo's groeien boven de grond en truffels groeien onder de grond. Beiden bevatten psychoactieve stoffen die je naar een andere staat van bewustzijn kunnen brengen. Magic truffels zijn in staat om diepliggende kwesties aan te pakken, ver voorbij wat mogelijk is met alleen gesprekstechnieken.

### Is het verslavend of slecht voor je?

Nee, hoor. Door de jaren heen zijn er veel onderzoeken geweest naar de schadelijkheid van dit natuurproduct. Er is tot nu toe niet één studie bekend waarvan de conclusie luidt dat de werkzame stof gevaarlijk is of wordt geassocieerd met geestelijke of lichamelijke verslaving. Het is wel aan te raden alleen truffels te nemen als je niet extreem depressief of angstig bent op deze dag. Extreme negatieve emoties blokkeren de medicinale werking.

De dag na de ceremonie zul je doorgaans geen of weinig lichamelijke of geestelijke ongemakken ervaren. Wel kan het zijn dat je 's nachts wat heftiger droomt en in sommige gevallen kan de dag na de ceremonie voelen alsof je een kater hebt.

Het is niet toegestaan tijdens een ceremonie alcohol of andere verdovende middelen te nuttigen. Het wordt afgeraden binnen 24 uur na het gebruik van truffels alcohol of cannabis te nuttigen omdat je dan weer terug in je reis kunt schieten. Na het nuttigen van truffels raden we aan minstens een week te wachten met het gebruik van andere drugs. Het meest optimale effect bij een volgende truffelceremonie zou zijn wanneer er minstens een maand tussen deze en de volgende ceremonie zit.

### Wat kun je verwachten?

Dat is voor iedereen anders. Vaak wordt door een truffelreis je derde oog geopend, wat betekent dat je hallucinatoire beelden mag ontvangen. Het kan ook zijn dat je geen afwijkende visuele beelden hebt, maar juist auditieve, of dat er inzichten komen die niet-hallucinatoir zijn. Truffels kunnen je tot op een diep niveau raken en je anders naar de wereld laten kijken. Ze kunnen wegen openen naar diepere bewustzijnslagen en nieuwe energie geven. Het belangrijkste advies is echter: heb geen verwachtingen! Verwacht geen wondermiddel dat al je problemen oplost. Ga er open in en focus vooral op je lichamelijke sensaties. Probeer uit je 'denken' te gaan, dan heb je vaak de mooiste reis. Je wordt hieruit uiteraard ook begeleid. De truffels die wij gebruiken zijn van Freshbox en worden per ceremonie vers ingekocht en gekoeld bewaard. Je nuttigt ze door ze te puur eten, zonder bijkomst van een MAO-remmer of ander middle.



**KvK nr:** 58207015

**BTW nr:** NL002248188B96

**IBAN:** NL15 INGB 00 064 342 45



### **Lichamelijke reacties en contra-indicaties**

Lichamelijke ongemakken die je kunt ervaren, zijn: temperatuurwisselingen, duizeligheid, hoofdpijn, slapheid of juist veel energie en misselijkheid. We schrijven dit omdat het verplicht is, maar niet omdat het vaak voorkomt of erg heftig zal zijn. Contra-indicaties: je mag truffels niet gebruiken bij een extreem gevoel van depressie of angst, wanneer je zwanger bent of borstvoeding geeft, bij het slikken van bepaalde medicatie zoals amfetaminen en anti-depressiva, wanneer je aanleg hebt voor psychoses, schizofrenie en/of borderline, wanneer je hartklachten of een hoge bloeddruk hebt of bij een schimmelallergie.

### **Vorbereiding**

Neem vier uur voor het nuttigen van de truffel je laatste maaltijd en koffie. Truffels werken het meest optimaal wanneer je zo min mogelijk eten in je lijf hebt. Water en kruidenthee drinken is geen probleem. Probeer de dag zelf niet te veel externe prikkels te ervaren. Je kunt gewoon gaan werken, maar stressvolle situaties kun je het beste vermijden. Zorg ook voor voldoende slaap de nacht ervoor.

Omdat we veelal starten met een sharing en ademwerk, kun je vlak voordat je komt licht eten. Je zult dan voldoende uren nuchter zijn.

### **Programma**

Na aankomst zullen we eerst rustig landen middels een meditatie en een sharing, waarbij de deelnemers elkaar leren kennen en mogen delen waarom ze er zijn (in hoeverre je dat zelf wilt). Hier komt ook het thema aan bod, vaak met een oefening. We zullen vervolgens de verdieping opzoeken tijdens een intense ademwerksessie. Je krijgt uitleg over holotropisch ademen en zult in een sessie van maximal een uur ervaren hoe je diepgewortelde emoties en problemen zachter kunt maken via andere bewustzijnslagen. De kracht van versneld ademen is fenomenaal en onvoorstelbaar als je het nog nooit hebt gedaan!

Na uitleg van de ceremonie en wat je kunt verwachten, starten we met een optionele rape-ceremonie en daarna zullen we de truffels nuttigen. Elke deelnemer krijgt een truffel die specifiek op hem/haar is uitgezocht. De ceremonieleider zal altijd nuchter blijven om je optimaal te kunnen begeleiden.

Via een geleide meditatie of een extra stukje ademwerk glij je daarna langzaam in je reis. Na dertig minuten zul je waarschijnlijk al iets merken. De totale dag duurt zo'n 10 uur. De ceremonie zal muzikaal worden begeleid. Als alle deelnemers uit hun reis zijn, sluiten we gezamenlijk de ceremonie met een lichte maaltijd. Geadviseerd wordt om zelf niet meer te rijden na de truffelceremonie. Het is dus het handigst om een chauffeur te regelen, met het OV te gaan, of ergens te overnachten. Helaas is het niet mogelijk om bij ons te overnachten, maar we hebben een lijst samengesteld van slaaplocaties in de buurt die je per mail kunt opvragen. Je mag de ceremonieruimte pas verlaten als wij daar toestemming voor geven en zeker weten dat je weer helder bent.

N.B.: Je kunt pas meedoen aan de truffelceremonie nadat je intake-formulier is goedgekeurd.



**KvK nr:** 58207015

**BTW nr:** NL002248188B96

**IBAN:** NL15 INGB 00 064 342 45

