

MARIA JOHANNA

MICRODOSING



DE HELENDE WERKING VAN
PLANTMEDIJNEN EN PSYCHEDELICA

MARIA JOHANNA

MICRODOSING

DE HELENDE WERKING VAN
PLANTMEDIJNEN EN
PSYCHEDELICA

KOSM • S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

INHOUD

Inleiding 9

Deel I – Over plantmedicijnen en psychedelica

1. Hoe plantmedicijnen mijn leven op zijn kop hebben gezet 15
2. Wat is microdosing? 26
3. De kracht van de planten 44
4. Hoe werkt microdosing? 57

Deel II – Welke middelen kun je gebruiken voor microdosing?

5. Psychedelische plantmedicijnen en middelen 69
6. Niet-psychedelische plantmedicijnen 102
7. Medicinale paddenstoelen 120

Deel III – Op weg naar een beter leven

8. De voordelen van microdosing 133
9. Microdosing voor een betere fysieke en mentale gezondheid 156
10. Angsten en vooroordelen rondom microdosing 181
11. Zelf aan de slag met microdosing 195

Nawoord 219

Noten 221

‘Je visie wordt pas helder als je in je eigen hart
kunt kijken. Wie naar buiten kijkt, droomt.
Wie naar binnen kijkt, ontwaakt.’

– Carl Jung

INLEIDING

Het boek dat voor je ligt, gaat over misschien wel de grootste liefde van mijn leven: de plantmedicijnen. Ze hebben ongelooflijk veel voor me betekend en door middel van persoonlijke ervaringen, kennis die ik heb meegekregen van wijze sjamanen uit onder meer de jungle van Zuid-Amerika en praktische adviezen over het gebruik ervan hoop ik dat jij ook vol enthousiasme kunt beginnen aan jouw eigen microdosing-avontuur.

In de wereld van plantmedicijnen geloven we dat alles met elkaar verbonden is en dat er een doel is achter elke gebeurtenis. Alles is bewustzijn en heeft een *spirit*. Daarom zeggen we dat 'de spirit van de plant' jou roept wanneer jij er klaar voor bent.

Het zijn de spirits van de planten die mij hebben geholpen te komen waar ik nu ben. Zij vertelden me dat ik het leven mocht leven waar ik stiekem van droomde, namelijk rondreizen, de interessantste mensen ontmoeten die me van alles leerden en zelf mensen helpen met het vinden van hún *purpose* in dit leven.

Ik geloof dat er voor iedereen een groter doel in dit leven is weggelegd. Sowieso zitten alle antwoorden al in jou. Het enige is: soms staat er iets in de weg. Dat is precies waarbij de plantmedicijnen mij hebben geholpen. Ze zorgden ervoor dat ik me bewust werd van wat me blokkeerde en steunden me in het

proces om dat wat ‘in de weg’ stond te transformeren naar kracht. Ze hielpen me angst om te zetten in vertrouwen. In het leven is intentie van groot belang. Waarop je je richt, dat zal groeien. Richt je je op zorgen, dan zullen die groeien; richt je je op doelen, dan komt het resultaat steeds dichterbij. En als je je richt op genezing, zul je inzichten, begrip en genezing ontvangen. De plantmedicijnen zijn wijs en geven je precies wat je nodig hebt.

Als je op zoek bent naar meer innerlijke rust, focus of creativiteit, of je voelt dat iets vanbinnen jou blokkeert, dan zijn de middelen die ik in dit boek beschrijf er om je verder te helpen. Microdosing helpt je je hart te openen, bevordert zelfreflectie, moedigt eerlijkheid tegenover jezelf aan en gidst je om een betekenisvoller en doelgerichter leven te leiden. Zowel de stoffen die ze bevatten als de spirits van de planten ondersteunen je in jouw helingsproces en helpen je de unieke persoon te worden die je altijd al was, maar dan misschien verstopt achter maskers en verwachtingen van de maatschappij.

Microdosing gaat over zelfliefde en voor jezelf kiezen, over je eigen grenzen leren bewaken, antwoorden vinden in jezelf en goed voor jezelf zorgen. Het gaat over kracht en over kwetsbaarheid, over de moed hebben om je te durven overgeven – omdat de planten je laten voelen dat alles inderdaad goed zal komen.

Dit boek is zelf ook een reis. Stap voor stap neem ik je mee langs alles wat ik heb geleerd over microdosing en plantmedicijnen. Soms haal ik verhalen aan over wat ik heb ervaren tijdens een ceremonie met een grote dosering, in plaats van de kleine dosering die we met microdosing nemen, omdat het

als het ware in het groot laat zien wat er bij microdosing in het klein gebeurt. Het belangrijkste is dat je vertrouwen voelt. In een van de hoofdstukken ga ik ook uitgebreid in op de angsten die je kunt voelen, bijvoorbeeld of je ‘aan de drugs’ bent, zoals mensen soms vragen, of ‘high’ bent wanneer je microdoseert. Ik zal je alvast verklappen dat dit niet het geval is. Sterker nog, je zult alles kunnen doen zoals je normaal doet – alleen beter. In het laatste hoofdstuk vind je tot slot alle informatie die je nodig hebt om zelf aan de slag te gaan, inclusief de meest gestelde vragen.

Ik wens je een goede reis en heel veel plezier met het vinden van jezelf. Het is niet altijd makkelijk, want ook tijdens de mooiste reizen valt er soms een hoge top te beklimmen en zou je soms willen dat je veilig thuiszat, maar het uitzicht dat erop volgt, is het altijd waard.

DEEL I

**Over plantmedicijnen
en psychedelica**

HOE PLANTMEDICIJNEN MIJN LEVEN OP ZIJN KOP HEBBEN GEZET

Mijn leven was goed, ik had het lekker voor elkaar. Tenminste, dat dacht ik. Ik had net een boek uitgebracht, *Quarterlife challenge*, waarmee ik jongere generaties wilde inspireren om alles uit hun leven te halen. Volg je hart, dat was de boodschap. Ik stond regelmatig op het podium; ik sprak erover bij bedrijven en op events en organiseerde mijn eigen seminars. Kortom: wat ik deed, was succesvol. En toch ontbrak er iets. Ik snapte er niets van, ik was mijn droom aan het waarmaken, werkte daarnaast bij een tof reclamebureau, had een fijn huis en een leuke vriend. Tegelijkertijd voelde ik steeds sterker iets knagen: iets klopte niet.

Misschien was dat ook wel zo. Ergens was het wel vreemd; ik deed zo mijn best om anderen ervan te overtuigen om te doen wat ze écht wilden, maar hield ik me daar zelf wel aan?

Naast mijn bezigheden als quarterlife-expert werkte ik ook nog twee dagen bij een onlinereclamebureau. Als ik eerlijk was, deed ik dat voornamelijk voor wat financiële zekerheid. In het begin vond ik het nog wel leuk, maar al snel kostten die twee dagen minstens tachtig procent van m'n energie. Mijn hart ging er niet bepaald sneller van kloppen.

Op een ochtend realiseerde ik me: als ik me niet eens aan mijn eigen stelregels hield, was het allemaal weinig waard. Zonder er gras over te laten groeien ging ik naar mijn werk en zegde mijn baan op. Grappig genoeg werd ik direct daarna gebeld door een vriend die op die dag naar Spanje vloog. 'Kom mee!' De vlucht was diezelfde middag. Ik stamelde dat ik niet wist of het kon, maar toen hij zelfs aanbood mijn ticket te betalen, wist ik dat dit geen toeval was. Hier was het universum druk bezig me iets te laten zien.

Letterlijk diezelfde dag vloog ik naar Spanje. Ik was op dat moment aan het trainen voor de New York City Marathon, maar dat kon ook prima daar. Op het vliegveld, net voor mijn vlucht, kreeg ik mijn toenmalige vriend aan de telefoon. Enthousiast vertelde ik over mijn lastminuteplan, maar het klonk alsof hij nog veel enthousiaster was over iets wat hem was overkomen. Het ging over iets van een ceremonie, hij wist van geen ophouden. Hij bleef maar doorgaan over hoeveel meer we als mens eigenlijk in onze mars hebben, dat we op aarde zo gelimiteerd zijn en hoe bevrijdend het is om in te zien hoe de dingen écht in elkaar zitten. Ik was direct de naam vergeten van datgene waar hij het over had, maar ik wist één ding zeker: dat wat hij had gedaan, wilde ik ook. En zo kwam ayahuasca op mijn pad, precies op de dag

dat ik had besloten daadwerkelijk naar mijn eigen hart te luisteren en de baan opzegde die helemaal niet meer bij me paste.

Vrijwel direct toen ik weer thuis was, regelde mijn toenmalige vriend, nu mijn ex, dat ook ik een ayahuasca-ceremonie kon bijwonen. Mijn allereerste, niet wetende dat er nog vele zouden volgen. Mijn ex is Braziliaans, hij was met de ceremonies in aanraking gekomen via de Braziliaanse Santo Daime-kerk, die ceremonies organiseert. Het gebruik van plantmedicijnen, in dit geval dus ayahuasca, of *daimé* zoals zij het noemen, is onderdeel van hun religie. Heel veel meer wist ik overigens niet toen ik daar binnenkwam. Ik weet nog dat ik er meer over wilde opzoeken toen ik voor de kerk stond te wachten op mijn Braziliaanse vriend, die zelden op tijd was, maar iets in me zei dat ik het simpelweg moest gaan ervaren. Zelden heb ik me zo zeker gevoeld. Ik voelde gewoon heel sterk dat ik dit moest doen.

Voor de gelegenheid had ik me netjes aangekleed, ik droeg zelfs hakken. Aangezien het een kerkelijke setting was, wilde ik respect tonen. Sowieso voelde ik me bij het woord 'kerk' een beetje gespannen, alsof je heel gemakkelijk iets zou doen wat fout was en afgekeurd werd. Direct werd er gelachen, dat mantelpakje van mij was niet bepaald de juiste outfit, zo werd me duidelijk gemaakt. In plaats daarvan moest je een soort wijde witte jurk aan, die ik alsnog overhandigd kreeg. Vervolgens werd ik als nieuweling apart genomen en ontving ik een korte uitleg over wat wel en niet mocht: niet je armen of benen over elkaar, uitleg over de tien geboden zoals dat je niet

mag stelen en nog een paar. De kern van de uitleg was vooral ‘blijf bij jezelf’. Daarna mocht ik plaatsnemen in het vrouwen-gedeelte; mijn ex zat aan de overkant in het mannengedeelte. In iedere hoek van de kerk stond een facilitator. Mocht je hulp nodig hebben, dan kon je je hand opsteken en kwam deze persoon je helpen. Het viel me op dat wij veruit de jongste deelnemers waren. De rest was allemaal grijs en langharig. Eigenlijk zaten we daar tussen een hoop oude hippies, gniffelde ik vanbinnen.

We zaten op gewone stoelen en een voor een moesten we een glaasje van het daime-mengsel drinken oftewel ayahuasca. Wat was het vies! Ayahuasca smaakt ongelooflijk bitter en wrang. ‘Goed werk,’ wenste iedereen elkaar toe. Ik snapte er niets van, we hoefden toch niets te doen? Je moest het toch gewoon ondergaan? Later zou ik leren hoe belangrijk het is om de juiste intentie te hebben wanneer je aan de slag gaat met plantmedicijnen, en hoezeer je wel degelijk gaat ‘werken’ aan en in jezelf.

Aanvankelijk voelde ik weinig. Om me heen zag ik mensen glimlachen met hun ogen dicht. Ik stak mijn hand op en al snel kwam iemand naar mij toe: ‘Ik voel niets,’ zei ik zachtjes. ‘Focus op je hart,’ fluisterde ze. Toen ik dat deed, ging het snel. Opeens zag ik de mooiste kleuren en voelde ik me loskomen van de wereld. Tijdens een ceremonie verlies je vaak het besef van tijd en ben je volledig met je aandacht aanwezig in het hier-en-nu. Dat is een van de redenen waarom het zo helend kan zijn: als je maar blijft doorrennen in je dagelijks leven en nul aandacht besteedt aan datgene waar je mee zit, gaat er niet veel veranderen. Bij microdosing is dat net zo, al blijf je er dan

wel volledig 'bij'. Je dagelijks leven verloopt gewoon zoals altijd, maar door er op één of meerdere momenten in je dag bij stil te staan krijg je de mooiste inzichten.

Ik voelde hoe er lagen van me af vielen, als jassen die ik niet meer nodig had. Eerst de kleine zorgen die ik over mezelf had en daarna de grotere, over angsten die ik had gekend. Uiteindelijk ging mijn persoonlijkheidsjas uit en bestond zelfs ikzelf even niet meer. We waren allemaal opeens niets meer dan figuurtjes in het aardse spel, dat we niet zo serieus moesten nemen. Tijdens zo'n ayahuasca-ceremonie stap je in een ander bewustzijn. Het is alsof je een zintuig krijgt dat je als mens niet hebt, waardoor je de boodschappen die je gedurende een ceremonie ontvangt direct begrijpt. Het zorgde ervoor dat ik hard moest lachen. Ik begon het aardse leven te zien als een spel waarin we allemaal onze eigen rol spelen. Er bestaat geen goed of fout. Alles is gewoon en precies zoals het moet zijn. Waar had ik me ooit zo'n zorgen over gemaakt? Waarom? Alles was perfect zoals het was. En toen was er zoveel licht, alsof ik de bron van alles met eigen ogen aanschouwde. Ik herinnerde me wie ik was, zonder dat ik dat ooit met woorden kan beschrijven. Ik voelde een diepe acceptatie en er kwam een innerlijke rust over me heen zoals ik die nog nooit had gevoeld. Het was alsof ik in de armen werd genomen door de ayahuasca, Moeder Aya noemen ze haar ook wel, en door haar werd gewiegd. Een omhelzing waarvan ik niet wist dat ik die zo had gemist. Wat er ook zou gebeuren, alles zou goed komen. Dat voelde ik heel sterk. Ik kwam thuis.

Een van de inzichten die ayahuasca mij gaf, was dat ik mijn geboortenaam Maria moest aannemen. Als ik vanuit mijn

2

WAT IS MICRODOSING?

Eigenlijk is het heel eenvoudig: microdosing betekent dat je een kleine (micro)dosering neemt van een plantmedicijn of een synthetisch gemaakt middel. De werking daarvan verschilt per plant of stofje, maar uiteindelijk hebben alle vormen van microdosing één ding met elkaar gemeen: ze helpen je dichterbij jezelf komen en ondersteunen je in het uitvinden van wat je écht wilt. Je leert welke keuzes je kunt maken die jou dienen en ook wat je beter kunt loslaten. Ik noem microdosing soms ook wel een mini-retreat.

Met name tijdens de coronapandemie is de populariteit van microdosing sterk gestegen: mensen zaten thuis en volledig met zichzelf opgescheept. Terwijl ze daarvoor nog hard konden werken en een rijk sociaal leven hadden bij wijze van afleiding, werd ineens heel duidelijk dat er voor velen nog be-

hoorlijk wat oude bagage te verwerken viel. Daarnaast waren er, aangezien je toch nergens heen hoefde, volop mogelijkheden om te experimenteren. Geen wonder dat het gebruik van microdosing in die tijd is geëxplodeerd.

De planten en middelen die voor microdosing worden gebruikt, lopen sterk uiteen. Je kunt denken aan truffels, *magic mushrooms*, die we in de volksmond ook wel als paddo's kennen, medicinale paddenstoelen en ayahuasca, maar heb je weleens gehoord van blauwe lotus of bobinsana? In dit boek bespreken we de meest voorkomende middelen die bovendien een significant en merkbaar resultaat opleveren.

Een belangrijk aandachtspunt is of een middel een psychedelicum is of niet. Heel kort door de bocht: of je ervan kunt trippen of niet. Dat is een aspect dat je misschien even doet slikken. In dat geval kan ik je meteen geruststellen, want het mooie van microdosing is juist dat je werkt met hoeveelheden waarvan je níét gaat trippen. Sterker nog, je kunt tijdens het gebruik ervan in je dagelijks leven alles doen zoals je dat altijd deed. Het zit je dagelijkse routines op geen enkele manier in de weg. Je kunt gewoon naar je werk en je mag ook gewoon autorijden. Van een microdosering ga je namelijk niet hallucineren, krijg je geen visioenen en raak je ook niet in trance. Niemand om je heen zal aan je merken dat je aan microdosing doet. Hooguit valt het sommige collega's op dat je zo lekker productief bent. Want dat is een van de grote voordelen van het gebruik van sommige middelen die we in dit boek zullen bespreken: het haalt het beste in je naar boven. Dat geldt niet alleen voor je werk, maar ook op sociaal vlak, voor je liefdesle-

ven en je fysieke gezondheid en zelfs je sportprestaties kunnen ervan verbeteren.

Op een paar middelen na gebruiken we voor microdosing voornamelijk natuurlijke middelen oftewel plantmedicijnen. Plantmedicijnen zijn planten met een medicinale werking. Bij culturen die (nog steeds) veel dichterbij de natuur leven dan wij, gaat die werking bovendien verder dan alleen de fysiologische interactie van stoffen in ons lichaam.

Plantmedicijnen hebben een spirit, waardoor ze werken op het niveau van lichaam, geest en ziel. Voor mensen van inheemse stammen hebben planten en bomen evengoed een ziel, een spirit. Net als wij kennen ze een bewustzijn en zijn ze op aarde om alles wat leeft te ondersteunen. Tijdens reizen naar dit soort plekken, waar ik heb gesproken met de meest wijze sjamanen, heb ik geleerd, en aan den lijve ervaren, hoezeer de natuurlijke wereld met ons begaan is en hoe graag die er voor ons wil zijn. Het is een van de redenen waarom je plantmedicijnen kunt inzetten als je het even niet meer weet: zij helpen je weer helder te zien en opnieuw in contact te komen met je innerlijke stem.

De synthetische middelen die voor microdosing kunnen worden aangewend, zijn bijvoorbeeld LSD en MDMA. Het grote verschil tussen deze stoffen en de plantmedicijnen is dat deze niet uit de natuur komen, maar in laboratoria worden gemaakt. Ze missen daardoor de kracht en de spirit die iedere plant bezit, zoals de sjamanen dit verwoorden. Natuurlijk zijn er de werkzame stoffen met hun eigen uitwerkingen, maar niet de spirit die je kan gidsen.

Vaak hebben middelen als LSD en MDMA ook bijwerkingen. Dit is met name merkbaar wanneer je een hogere dosering neemt. Een bekend fenomeen is dat wanneer mensen MDMA in een hogere dosering nemen, zij zich de dagen daarna depressief kunnen voelen. Dit komt doordat je voorraadjie van het gelukshormoon endorfine even helemaal op is. Het duurt dan een paar dagen om je weer normaal te voelen. Dit heb je bijvoorbeeld niet met natuurlijke plantmedicijnen, zeker niet als je een van de aangeraden schema's aanhoudt.

Naast werkzame stoffen hebben de plantmedicijnen allemaal een spirit, en die spirits van planten zijn er om jou te helpen. Ze communiceren met je door tijd voor je te nemen en naar je innerlijke stem te luisteren, ze zullen geven wat je nodig hebt. Dat betekent dat je nooit exact kunt voorspellen hoe iemand reageert op het innemen van een plantmedicijn. Neem als voorbeeld de truffels, waar ik later uitgebreid op inga: het werkzame stofje daarvan, psilocybine, kan je enorm helpen focussen. Het is een van de middelen waarvan je onwijs productief kunt gaan werken. Maar soms is dat het laatste wat je nodig hebt, bijvoorbeeld als je overwerkt of gewoon heel moe bent. Het beste wat je dan kunt doen, is rusten en slapen. We zien dan ook dat mensen soms juist heel moe worden wanneer ze truffels microdosereren en dat ze dan eigenlijk alleen maar heel rustig aan kunnen doen – precies wat ze nodig hadden op dat moment (ook als ze het zelf liever anders zagen). Dat kan ook een teleurstelling veroorzaken, vooral als je met microdosing bent begonnen omdat je geweldige verhalen van anderen hebt gehoord. De planten weten echter vaak be-

NATUURLIJK HULPMIDDEL BIJ MENTALE KLACHTEN

Microdosing is het innemen van een kleine hoeveelheid plantmedicijn of psychedelicum voor een bepaalde periode. Het is een manier om prestaties te verbeteren en een verscheidenheid aan mentale klachten zoals angst en depressie te verlichten. Het kan je helpen om minder in je hoofd te zitten, dieper in contact te komen met je emoties en beter te luisteren naar je innerlijke stem.

Dit boek biedt inzage in de therapeutische werking van plantmedicijnen en psychedelica op basis van onderzoek en ervaringsverhalen. Maria Johanna laat zien welke producten kunnen worden toegepast voor meer rust, creativiteit, productiviteit en een heldere focus.

‘Maria Johanna laat op overtuigende wijze zien dat microdosing niet alleen je prestaties verbetert, het helpt je ook om je op een dieper niveau met jezelf te verbinden.’

Baptist de Pape, schrijver en filmmaker van *The Power of the Heart*

Maria Johanna is plantmedicijnexpert. Via haar online bedrijf House of Oneness laat ze plantmedicijnen ontwikkelen voor cacao-ceremonies en producten voor microdosing. Ze ziet het als haar missie om oude geneeswijzen vanuit de natuur terug te brengen naar de moderne wereld.



www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
MOS**

NUR 861
Kosmos Uitgevers,
Utrecht / Antwerpen