



Truffelceremonie psilocibine

2022



ANNE KOOISTRA

Mijn truffelceremonie: 'Ik werd twee keer opnieuw geboren, waarvan 1 keer als koolmeesje.'

Een paar weken geleden heb ik een magische reis gemaakt, in de vorm van een truffelceremonie. Dit werd begeleid door Yuna. De magie van deze reis werkt nog dagelijks door, en het wordt tijd om alle mooie bestemmingen en inzichten te gaan opschrijven en delen, voordat ze verbrokkelen in kleine stukjes, die opgaan in de waan van de dag.

De afgelopen maanden of misschien wel jaren, heb ik vaak met klapperende oren zitten luisteren naar alle bijzondere retraites, workshops, ceremonies en andere spirituele activiteiten die Yuna zoal bezoekt en ondergaat. Van vrouwencirkels, tot zweethutten tot stilteretraits op een berg heel ver weg. Toen ze me vertelde over haar spirituele reizen die ze maakte onder invloed van truffels (en dan heb ik het niet over chocoladetruffels, maar over de wortels van de magic mushroom) was mijn interesse echt gewekt. Ik keek naar de documentaire op Netflix How To Change Your Mind over het therapeutische gebruik van dit plantmedicijn in Amerika. Ik was gefascineerd door de verhalen van de cliënten. Het werd bijvoorbeeld ingezet om mensen te begeleiden bij het sterven. Resultaat was dat mensen geen angst meer hadden om dood te gaan, na een truffelceremonie. Ik werd nieuwsgierig naar hoe dit plantmedicijn bij mij zou werken. Wat zou ik tegenkomen en welke inzichten zou ik opdoen? Ik besloot mijn stoute schoenen aan te trekken en vroeg Yuna of zij geen interesse had om zo'n truffelceremonie bij mij te begeleiden, zij had het immers al een paar keer gedaan dus wist naar mijn idee genoeg. Naast ontzettend lieve vriendin en GZ-psycholoog, begeleid Yuna ook truffelceremonies. Uiteindelijk, na een klein beetje aandringen, zegde ze toe. Ze nam de voorbereidingen flink serieus.

De weken voorafgaand heeft ze voor mij twee persoonlijke begeleidde meditatie opgenomen en opgestuurd. Die heb ik dagelijks gedaan. We zijn samen aan de slag gegaan met een mooie playlist voor de ceremonie. We hebben samen nagedacht over het zetten van een intentie. Voor mij was dat: 'Ik wil dat wat positieve energie geeft ontmoeten en dat wat niet goed voor me is loslaten'. Ook had ik voorafgaand al enkele weken gemicrodosed met truffels. Dit deed ik nog voordat ik überhaupt had bedacht om ooit een volledige portie in te nemen. Het microdosen was me heel goed bevallen. En dit bleek een hele goede voorbereiding te zijn, want zo had ik al een beetje kennisgemaakt met het plantmedicijn en de subtiele werking ervan. Hoe dan ook, ik had echt het gevoel dat ik in hele goede handen was. Als ik het spannend begon te vinden, kon ik mezelf gerust stellen: Want het 'ergste' wat er kon gebeuren, was dat ik een afschuwelijke levensechte 'nachtmerrie' zou hebben, die uren zou kunnen duren, en die zou vanzelf weer voorbij gaan. Maar gelukkig was dat totaal niet aan de hand. Wat er wel aan de hand was, kun je nu lezen:

De magische reis van de oneindige oefening in het loslaten

De ruimte is licht. Ik lig op een matras in het midden van de kamer. Aan mijn voeteneind en het hoofdeind ligt een grote steen. Die liggen daar om mij veiligheid te bieden. Er brandt een olie die gelijk een rustgevend effect om me heeft. Alles is verzorgd en staat in het teken van de reis die ik zo mag gaan maken.

Ik heb mijn eigen hoofdkussen mee van thuis en een eigen dekentje, dat altijd op de bank ligt. Yuna heeft een plek vlak naast me. We hebben net thee gedronken en even samen gezeten op een kleed. Yuna heeft voor mij een prachtige orakelkaart getrokken, deze zei me onder andere het volgende: *Wanneer je vertrouwt op de stroom van het leven, dan kun jij pas echt loslaten. Nu is het tijd om alles eenvoudiger voor te stellen, rustig na te denken en je te verbinden met je innerlijk licht.* De kaart bleek achteraf zo pakkend te zijn en precies waar het over bleek te gaan. Er wordt een kaars aangestoken en met een smudge (een ceremoniële wierrook) word ik gereinigd. De truffels worden in een bakje gelegd en ik verdeel de portie in tweeën. Ik eet langzaam en zorgvuldig de truffels op. Het valt me op dat ze niet eens zo vies zijn, een beetje als walnoten die net iets te lang hebben gelegen. De tweede helft krijg ik over een uur. Dan krijg een oogmasker op en wordt alles donker. Ik moet natuurlijk wachten tot er iets gaat werken. Maar zie dit als een ultieme kans om eens voor een echt meditatiemoment te gaan. Niet wetende dat ik in een enorm diepe meditatie terecht zal komen, die zo'n 5 uur zal gaan duren. Ik leg een hand op mijn buik en eentje op mijn borst en probeer zo mijn eigen ademhaling te volgen. Vrij snel begin ik subtiele geometrische vormen te zien achter mijn oogleden, die prachtig draaien zoals je wel kent van die jaren '60-beelden. Zoals je soms na het kijken in de zon, nog het beeld kan zien waar je net naar keek als je je ogen sluit. Maar de vormen zijn werkelijk prachtig om te zien bewegen. Ik zie vogels vliegen door de lucht en ik voel rust en kalmte over me heen komen. Dan waan ik me in een donkere ruimte, en hoor stemmen die gedempt lijken, alsof ik onder water ben. Ik hoor mijn vader en moeder en nog een derde stem die ik niet thuis kan brengen. Er ontstaat een beweging naar een punt en ik voel dat ik meegetrokken word. Ik verzet me. Zou dit mijn geboorte kunnen zijn? Ik beweeg de andere kant op en even lijkt het te lukken om niet geboren te hoeven worden. Dan ineens verschijnt er een vogel voor me, die ik later kan determineren als de koolmees. Levensgroot zit hij op een randje voor me.

Ik besef dat ik wel degelijk ben geboren, maar dan uit het ei van een koolmees.

Later lees ik dat de koolmees een prachtige spirituele betekenis kent: De koolmees wordt namelijk vaak geassocieerd met de energie van vernieuwing en transformatie. Hij kan symbool staan voor een tijd van verandering en groei en een nieuw begin. 'Ik besef dat ik wel degelijk ben geboren, maar dan uit het ei van een koolmees.' Hierna bevind ik me in een andere donkere ruimte, oneindig. Ik zie contouren van gebeurtenissen uit mijn jeugd, die ver terug gaan. Soms zie ik een tableau van mijn ouders, soms ben ik zelf ook onderdeel. De beelden zijn verspreid door de oneindige ruimte en ik zie mezelf als een klein lichtgevend roze flubbeltje dat danst langs alle bevroren beelden. Dit is echt zo mooi om naar te kijken. Maar elke keer stopt de dans rond de schouw van het huis waar ik woonde als tiener. Ik zie de mandala hangen aan de schouw met de honderden Boeddha's. En daar kan ik soms weer even terug naar de beelden van vroeger maar verder dan dit moment lukt me niet. Ik merk hier dat ik gefrustreerd raak, omdat ik blijkbaar geen zeggenschap heb over de richting van mijn reis. Ik kan het roze flubbeltje maar deels sturen, tot een bepaald punt. Ik probeer tevergeefs richting te geven aan de verhalen en beelden die tot me komen maar kom tot de conclusie dat ik er niet voldoende in kom. Ik ontmoet

bijvoorbeeld het jongste broertje van mijn moeder, dat op twaalfjarige leeftijd verongelukte toen hij met de fiets van zijn moeder in de hand, probeerde naar huis te fietsen. Ik creëer hem opnieuw en voel zijn roomwitte hardkatoenen kabeltrui langs mijn vingers glijden als ik zijn knokige dunne schouders vasthoud. Ook voel ik zijn steile gladde haren als ik hem even langs de achterkant van zijn hoofd streel. Ik zet hem op zijn fiets en stel hem gerust; 'je zult straks alleen even schrikken', zeg ik hem. Mijn oma, zijn moeder, staat achter ons en ik zie haar trots gezicht. Ik voel de onbezorgdheid die bijna voorbij zal zijn en nooit meer terug zal komen. Ik stel ook haar gerust. Maar het beeld krijg ik niet compleet, slechts de helft van zijn lichaam krijg ik gemaakt. Dan verbreekt het beeld weer in duizenden kleine pixels. Ik wil dit afmaken, dit stukje trauma wil ik een plek geven voor hem, voor mijn oma, voor mijn moeder. Maar het lijkt wel alsof dit niet mijn taak is, niet mijn verhaal. Ik moet het loslaten. Maar loslaten is niet mijn sterkste kant, hoe veel ik ook alle spreuken en wijsheden geloof over loslaten.

'Ik voel een enorm verdriet over me heen komen en moet ontzettend huilen. Want dit is waar het over gaat, precies dit.'

Dan sta ik in de kamer van mijn zoontje en wil hem uit zijn bedje tillen terwijl hij ligt te slapen. Maar op het moment dat ik mijn eigen handen naar hem toe zie bewegen, schieten er enorme wolvennagels uit mijn vingers en trek ik mijn handen weer terug. Ik keer hierdoor ook weer even terug in het hier en nu en vertel Yuna waar ik mee worstel. Ze begeleidt me door even mijn voeten vast te houden, een hand op mijn buik te leggen. Ze zegt: 'Dan is dit het. En dat is ook goed'. Ik voel een enorm verdriet over me heen komen en moet ontzettend huilen. Want dit is waar het over gaat, precies dit. De intentie dat ik het goede wil verwelkomen en hetgeen dat negatieve energie kost achter me wil laten, blijkt een next level te zijn. Ik moet terug naar mijn basis. Ik moet eerst gaan toelaten wat er al is. Het besef dat ik kan vechten wat ik wil maar dat ik dat nooit ga winnen van mezelf, zorgt voor de tranen. Ik sta mezelf toe om me te laten leiden, te stoppen met sturen en nu te gaan volgen. Ik merk dat het een soort mantra wordt, maar dan in beeld. Laat maar toe, alles is er al. Als ik weer een stemmetje hoor die weer zegt dat ik het moet toelaten en moet loslaten, moet ik van mezelf ook weer dat stemmetje opmerken, toelaten en loslaten. En als er een stemmetje is dat die gedachte weer moet toelaten, moet ik ook dat stemmetje toelaten... En zo ontstaat er een patroon van laagjes. En elke keer gebeurt dit en op een zeker moment raak ik bevrijd uit de laagjes en kan ik daadwerkelijk alle laagjes toelaten en daardoor ook echt loslaten. Het voelt als een soort extase. Ik heb mezelf door, zie alle laagjes die normaal zo met elkaar in conflict raken en kan het toelaten. De laagjes mogen er zijn, want dat ben ik. En elke keer als ik dat gevoel van ultieme extase bereik, hoor ik mezelf hardop lachen, maar zo liefdevol naar mezelf. Dit concept komt telkens terug, als ik merk dat ik weer in een blokkade terecht kom en niet kan sturen wat me wordt gegeven. Het is ontzettend hard werken en is doodvermoeiend. Dan komt er een nieuw probleem de hoek om waaien; de ander. Want inmiddels ben ik erachter dat ik alleen maar zo ontzettend mijn best aan het doen ben voor mezelf en dat de ander daar eigenlijk niks in vraagt of van me verwacht. En toch blijf ik naar buiten gericht. Ineens heb ik het antwoord;

de ander bestaat niet. Het gaat namelijk nooit om de ander, het gaat om wat er bij mij van binnen gebeurt. De ander bedenkt ik zelf. Want de ander, welke ander het ook is, activeert altijd dezelfde pijn bij mij. Het zijn dezelfde thema's die blijven knellen. Dus het zit in mij, niet in de ander. Ik ben eigenaar van wat er zich in mij afspeelt, niet de ander. En daarom besluit ik, op dit moment, dat de ander (in zekere zin) niet meer bestaat. Wat een geruststelling is dit. Want als de ander niet bestaat, bestaat ook ik niet meer. Want ik ben de ander voor die ander. We zijn slechts een belichaming van ideeën, opvattingen, woorden en energie. En hoe heerlijk is dit, dat als ik nu wel opgefokt raak, ik mezelf kan troosten met de gedachte dat die ander niet bestaat en ik in zekere zin ook niet meer. Ik kom los van de ander en van mezelf.

'Ik ben nog nergens, en dat is precies waar ik nu moet zijn.'

En fin, hier wordt mijn trip wel wat complex, erg diep filosofisch en ook erg vermoeiend. Ik merk dat ik geweldige inzichten opdoe, maar ook veel energie moet steken in de steeds weer terugkomende oefening die ik blijkbaar moet doen om op te merken wat er is, dat toe te laten en uiteindelijk weer los te laten. Ik merk dat ik weer even terugkeer in het hier en nu. Het oogmasker is doorweekt, blijkbaar heb ik veel gehuild. Ik vraag Yuna of ze er nog is. Ik heb dorst en ik moet plassen. En eigenlijk ben ik er wel een beetje klaar mee, dat oneindige opmerken en loslaten. Ik overtuig mezelf ervan dat de truffels zijn uitgewerkt en dat dit een mooi einde van mijn reis is. Yuna begeleidt me naar de wc, en de hele kamer draait als ik op sta. Als ik me omdraai om door te trekken, zie ik mijn spiegelbeeld. Ik heb enorme wallen, vast door al het huilen. Mijn huid lijkt heel dun, ik kijk er dwars doorheen. Gauw sluit ik de deur achter me en laat me terug leiden naar het matras. En weer blijk ik het niet voor het zeggen te hebben en gaat mijn reis toch weer door, want mijn ogen zijn alweer gesloten. Ik oefen nog tot in den treure het toelaten en loslaten. De pastelkleurige draak die zo uit een kinderboek kan zijn gelopen, verschijnt in bijna alle beelden. Na ongeveer twee uur, kom ik weer terug. En dan ben ik er echt weer, in het hier en nu. Ik voel me vervuld door deze reis. Euforisch, nog met 1 been in de droom en 1 been in de werkelijkheid. Ik ben nog nergens, en dat is precies waar ik nu moet zijn.

Deze ontzettend bijzondere ervaring heeft me zo ontzettend dichtbij mijn echte binnenste stukje gebracht. Het stukje waar ik enkele maanden geleden, toen ik met burn-out-klachten zei; 'En nu doe ik niet meer mee!'. Ik heb kennisgemaakt met een andere wereld, die je zo met je neus op de feiten drukt. Ik heb een grote levensoefening mogen doen, en mogen beleven hoe het is als dat lukt; iets opmerken zonder oordeel, het toelaten en het dan daadwerkelijk kunnen loslaten. En als dat lukt, dan voelt alles zo licht. En ook de gedachte dat de ander 'niet bestaat' kan me nog steeds bijna dagelijks geruststellen. Ik mag gaan vertrouwen dat alles er al is en dat ik het niet op nieuwe plekken hoef te gaan zoeken. Ik mag vertrouwen dat dat wat er komt, goed is. En zo niet, dat ik het weer los kan laten. En weet je wat nou het belachelijke is? Dat al die oneliners die notabene zelfs staan afgedrukt op stukjes zogenaamd zwerfhout bij de Xenos, hartstikke waar zijn. Zelfs Loesje was me voor met haar: 'Als je loslaat, heb je twee handen vrij'.

Dankjewellieve Yuna, dat je met me mee wilde reizen. Dat je een veilige en mooie plek voor me hebt gemaakt.