

# BODY, MIND & SOUL

Het gaat over gezondheid, vertrouwen op je lijf en goed in je vel zitten. Over de kracht van de geest en luisteren naar je intuïtie. Over spiritualiteit, wonderen en liefde. Drie bekende mensen reflecteren ieder op hun eigen manier op de begrippen body, mind & soul. Deze keer zijn dat Chantal van Doesburgh, Maggie Doyne en Nathalie Toisuta.



Chantal van Doesburgh is een van de experts in onze nieuwe Happinez training Sacred Sexuality zie pag. 90



CHANTAL VAN DOESBURGH (1968) is getrouwd en moeder van een zoon. Haar missie als coach en auteur is vrouwen bevrijden uit hun ijzeren korset zodat hun vrouwelijkheid weer tot bloei kan komen. Vorig jaar verscheen haar eerste boek 'De Goede Moeder' waarin ze op zoek gaat naar het geheim van haar vrouwenlijn.

TEKST YMKE VAN ZWOLL FOTOGRAFIE MARJOLEIN ANNEGARN

# Chantal van Doesburgh

'Ontspannen en durven genieten brachten mij weer tot leven'

## BODY

"Ik was 26 toen de dood op mijn deur klopte. De diagnose: hiv-positief. Volgens de artsen had ik nog maximaal vijf jaar te leven. Dat zullen we nog wel eens zien, dacht ik. Iets in mij zei dat ik in staat was mezelf te genezen en die innerlijke stem was zo krachtig, dat negeren geen optie was. Ik nam afscheid van suiker, koffie, alcohol en vlees, ging mediteren, deed aan yoga en verdiepte me in de kracht van ademhaling. En dit deed ik allemaal met maar één doel: helen. Dat betekende overigens niet dat ik de woorden van de arts niet serieus nam, want ik slikte trouw mijn medicijnen. Althans tot ik 34 was. Dat was het moment waarop ik dacht, ik kan het alleen, ik heb die medicijnen niet meer nodig. De internist stelde voor mijn bloedwaardes te blijven monitoren en dat leek mij prima. Gedreven als ik was, zette ik mijn super *healthy* levensstijl nog een tandje bij door *raw food* te gaan eten. Een tijd lang ging het goed, tot mijn waardes verslechterden. Opgeven is niets voor mij, dus deed ik er nog een schepje bovenop. Nóg meer mediteren, nóg meer yoga, nóg vroeger opstaan en nóg gezonder eten. Ondertussen werd ik er thuis niet gezelliger op. De weinige energie die ik had, stopte ik in helen en in lijstjes maken van alles wat ik moest doen. En toen kwam de dag dat de internist zei dat als ik niet meteen aan de medicijnen zou gaan, mijn zoon binnenkort geen moeder meer zou hebben. Bam. Dat was een klap in mijn gezicht. Ik was boos. Ik had gefaald. Tot ik merkte dat ik meer energie kreeg en dat mijn obsessieve gezondheidsdrift verdween omdat de medicijnen ook hun werk deden. Eindelijk mocht ik van mezelf zakken in ontspanning. Een keer een yogales overslaan? Of een ijsje eten? Waarom niet? Die ontspanning en het durven genieten, brachten mij weer tot leven."

## MIND

"Ik ben een fladderaar, houd van gezelligheid en van mensen om mij heen. Maar dat korte lontje is er ook. Of beter gezegd, was er ook, en mijn zoon en man waren daar de dupe van. Op het pad naar heling zat ik te veel in mijn hoofd. Ik was aan het overleven. Had voortdurend het gevoel dat ik achterna werd gezeten door een tijger. Moeten was mijn credo. Mezelf genezen, een goede moeder zijn, partner, zus, dochter, collega. Ik werkte extreem hard voor de ander en extreem hard aan mezelf. En dat allemaal op wilskracht. En vanuit angst. Doodsangst. En ja, dan kun je aan yoga doen en bleekselderijstengels eten tot je een ons weegt, maar helen deed ik er niet van. Onze mind is een mooie *tool* om dingen in beweging te zetten; discipline, het denken, het rationele. Maar met alleen mannelijke kracht kom je er niet. Er moet ook ruimte zijn voor de vrouwelijke kracht in

onze mind. Het zachte, het intuïtieve. Al die tijd was het mijn hoofd dat bepaalde, en soms het hart, maar ik vergat mijn bekkengebied, de onderbuik, de baarmoeder. Precies die plek waar de vrouwelijke oerkracht zit, de bron van oneindige levensenergie, maar ook de plek waar angst en verdriet liggen opgeslagen. Door mijn bekkengebied te verbinden met mijn hoofd en hart, ben ik geankerd en leef ik het leven vol overgave. Zonder angst, zonder schuldgevoel. Niet meer mezelf overschreeuwen, niet meer die hang naar controle en perfectionisme. Ik heb me de kunst van het niet-doen eigen gemaakt. Van het achteroverleunen, van het vertragen en erop vertrouwen dat het goed komt. Deze mindset heeft mij verder gebracht op het pad van heling."

## SOUL

"Als kind nam ik van alles waar. De pijn en spanning van andere mensen voelde ik letterlijk als zware stenen in mijn buik. Zo ook het verdriet van mijn moeder en oma. Van het systeem waar zij vandaan kwamen en waar ik ook onderdeel van uitmaak. Daarom onderzocht ik op mijn pad naar heling ook de vrouwenlijn in mijn familie. Ik besefte dat ik om vooruit te komen, achterom moest kijken. De onderwereld in. Dat klinkt duister, maar als je stevig in het nu wilt staan, moet je teruggaan naar waar je vandaan komt en de wonden die je daar tegenkomt doorleven en omarmen. Wat was er doorgegeven van generatie op generatie? Welke kwaliteiten hadden mijn voormoeders? En welke angsten en verdriet? Wat werd er gerepeteerd wat doorbroken moest worden? En hoe kon het mij verder helpen bij mijn vraag waarom ik een ziekte had gekregen op het gebied van seksualiteit? Ik ontdekte een 'ziekmakend' geheim in de vrouwenlijn en kwam erachter waarom er veel woede was bij mijn voormoeders, met name naar mannen toe. De bereidheid om dat monster in de bek te kijken, was het laatste puzzelstukje in mijn zoektocht. Door hun verhalen ging ik begrijpen waarom ik ziek was geworden. Door te zien wat er écht speelde, en door te kunnen vergeven, kon ik de geschiedenis helen en het systeem doorbreken, waardoor ik heel kon worden. De dood liep lang naast me, dwong me de donkere kant van het leven te onderzoeken, en trainde me geen slachtoffer meer te zijn, maar een overwinnaar. Het deed mij inzien dat de verbinding van mijn body, mind en soul, van mijn hoofd, hart en bekkengebied, de sleutel was tot genezing."

• Chantals zoektocht naar heling is de basis geweest voor haar roman 'De Goede Moeder'. Te bestellen via [chantalvandoesburgh.com](http://chantalvandoesburgh.com) en (online) boekhandels. € 24,95