

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 en (online) boekhandels. € 24,95

Maggie Doyne

'Kinderen zijn het meest kostbare, maar ook kwetsbare wat we hebben'

BODY

"Het werk dat ik de afgelopen zeventien jaar heb gedaan, was zwaar voor mijn lichaam. In sommige perioden kon ik niet slapen of niet eten van de stress. We hadden last van parasieten, van luizen, en allerlei soorten exotische griep. Voor kinderen zorgen is sowieso heel lichamelijk werk. En er komt veel slaapgebrek bij kijken. Als je voor baby's en kleine kinderen zorgt, slaap je niet veel. En we probeerden ze te redden, van zware ondervoeding, ziekte en trauma. Dat lukte vaak ook, maar het was zwaar. Ik zette mezelf eigenlijk altijd op de laatste plaats. Op een gegeven moment raakte ik een tand kwijt en toen realiseerde ik me dat ik al jaren niet zelf naar een tandarts was geweest. Ik moest echt leren om óók voor mezelf te zorgen. En ik moest leren omgaan met verlies, en met rouw, want ook dat was *part of the job*. Trauma en verdriet is heel lichamelijk hè, het gaat in je lichaam zitten. Nu, in de laatste jaren, heb ik ook twee biologische kinderen mogen krijgen, en zit ik in een nieuw hoofdstuk: van een baby in mijn lichaam laten groeien, baren, voeden. Dat spreekt weer andere dingen aan in mijn lichaam. Achteraf, als ik iets opnieuw zou doen, zou het zijn: beter voor mezelf en voor mijn eigen lichaam zorgen. Ik was en ben altijd met anderen bezig. Ik begin nu te leren: je kunt soms even pauze nemen, of een moment afstand nemen. Tien minuten voor jezelf, of even bijslapen. En jezelf niet als allerlaatste zetten. Je kunt anderen niet goed helpen als je uitgeput bent - dat moest ik dus leren. En ben ik nog steeds aan het leren."

MIND

"Het overkoepelende thema van mijn werk, en waar ik heel erg in geloof, is: als we beter voor onze kinderen gaan zorgen, voor alle kinderen op aarde, wordt de wereld een betere plek. Als we een manier kunnen vinden waarop alle kinderen in hun basisbehoeften worden vervuld - dan bedoel ik eten, een schoon bed, maar ook liefde en zorg - dan zouden we een einde kunnen maken aan de ketens van armoede en geweld. Kinderen zouden wereldwijd beschermd moeten worden. We zouden hen moeten zien als het meest kostbare, maar ook kwetsbare wat we hebben. Het huis voor de kinderen bouwen was geen vooropgezet plan: ik was 19, jong en idealistisch. Ik kon niet accepteren dat de wereld er zo uitzag zoals ze was. Ik dacht: waarom zijn hier kleine meisjes stenen aan het hakken, waarom moeten kleine meisjes werken? Dus ik wilde helpen. En toen ik dat ging doen, begon ik langzaam, onverwachts, een moeder te worden voor steeds meer kinderen. En begon ik van ze te houden. En van Nepal, en van de mensen. En toen kon ik niet meer terug. Nog steeds zie ik het als mijn kinderen. Zo voelt het. En ik leer ontzettend veel. Eén van de dingen die ik heb geleerd, is hoe complex 'hulp' is. Wat kun je

doen, en wat kun je níét doen? Ik begon met een vechtersmentaliteit: 'we moeten kind-huwelijken stoppen! We moeten geweld tegen meisjes stoppen! We moeten lijfstraffen in de klas stoppen!' De moeilijkste les was misschien wel: het is niet aan mij om dat te beslissen. En die dingen regel je niet even snel. Het gaat om trage veranderingen, om een lange weg. Ik was alleen maar een héél klein onderdeelje van de verandering. Ik moest mijn eigen rol gaan zien. Ik kon samen met mijn team wel kinderen rust bieden, een *safe space*. En zelfvertrouwen, via de lesprogramma's bijvoorbeeld. Maar ik moest dus ook een grote stap terugdoen. Je invloed is niet allesomvattend."

SOUL

"Mijn kinderen, de kinderen die ik adopteerde, zijn van huis uit hindoe of boeddhist. Mindfulness en meditatie zijn onderdelen van onze lesprogramma's, het moet ook wel, het is hun eigen cultuur en ik geloof ook dat deze oeroude 'tools' heel krachtig zijn. We mediteren elke dag met de kinderen, we doen Satsang. We bezoeken tempels en we praten over de verschillende geloofssystemen die bestaan op aarde. Onze organisatie staat open voor alle religies en meningen. Ikzelf geloof in leven vanuit dankbaarheid. Beseffen hoe mooi het leven eigenlijk is. Vanuit een gevoel van dankbaarheid is het ook makkelijker om te geven, makkelijker om te zien wat je allemaal hebt, makkelijker om gelukkig te zijn. Ik geloof ook dat we onze kinderen moeten opvoeden vanuit het idee dat er heel veel is om dankbaar voor te zijn, en heel veel om je over te verwonderen, elke dag, elk moment. In de non-profit wereld is het gebruikelijk om juist te praten over wat er mis is: 'Er is zoveel honger, zoveel armoede, er zijn zoveel weeskinderen.' Maar eigenlijk denk ik dat op ellende focussen geen effectieve strategie is. In plaats daarvan kun je zeggen: wow, we hebben zo veel. We zijn veilig, we hebben schoon water, zijn goed opgeleid en zelfstandig, we zijn vrij. Wij, jij en ik, zijn in staat om ongelooflijk veel te doen. Daaruit volgt automatisch de vraag: hoe kan ik, met alles wat ik heb, de wereld een beetje mooier te maken? Voor alle wezens op aarde? Daar moeten we het toch mee doen. Met alles wat we hebben, en met de kans die we krijgen om een poosje op deze aarde te vertoeven, en te ademen. Je weet nooit hoelang het duurt. Maar laten we er het beste van maken. Niet alleen voor onszelf, maar voor iedereen."

- **Maggie Doyne schreef een boek over haar bijzondere leven: 'Tussen de Himalaya en de hemel', Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum, 2022 (oorspronkelijke titel: 'Between the Mountain and the Sky')**

TEKST PAULINE BUSTER



Toen MAGGIE DOYNE (1986) op haar 19e vanuit de VS naar Nepal reisde als backpacker, besloot ze daar te blijven. Ze adopteerde 50 Nepalese kinderen en startte Kopila Valley Children's Home en de internationale BlinkNow Foundation. Floortje Dessing kwam bij haar op bezoek in Floortje naar het einde van de wereld (online te zien via uitzendinggemist.nl).



NATHALIE TOISUTA (1968) is documentaire- en programmamaker, regisseur, producent en coach. Ze maakte ruim twintig jaar documentaires en voorlichtingsfilms voor War Child en werkt nu aan het project PowerGirls van Kinderfonds MAMAS, waar ze meisjes in Zuid-Afrikaanse townships leert filmen en documentaires maken. Nathalie is getrouwd en heeft twee zonen.

Nathalie Toisuta

'Je veilig voelen in je eigen lijf is het allermooiste geschenk dat er is'

BODY

"Ik ben elke dag dankbaar voor het feit dat ik me goed voel, dat ik me normaal voel. Dat mijn lijf het doet, dat mijn hoofd het doet, dat ik gezond ben. Dat dat niet vanzelfsprekend is, heb ik vier jaar geleden ervaren. Ik was altijd kerngezond, vrolijk en optimistisch, gevuld met levenslust. Tot ik in de overgang kwam: ineens stond mijn hele wereld op zijn kop. Het werd donker, ik kreeg afschuwelijke angst- en paniekaanvallen. Ook als ik geen aanval had, was ik nog steeds bang, in afwachting van wanneer er weer een de kop op zou steken. Ik voelde een continue dreiging. Maanden heb ik me zo gevoeld, ik dacht oprecht dat ik gek aan het worden was. Ik was altijd zo gelukkig geweest, hoe kon ik me nu zo slecht voelen? Gelukkig ben ik al die tijd enorm gedragen door mijn man, mijn twee zonen, ouders, zussen en een clubje vrienden. Dat was zo belangrijk: zij bleven, waren stabiel en herinnerden me aan wie ik was. Pas veel later las ik een interview met een overgangsconsulente, waarin stond dat depressies en angstaanvallen veelvoorkomende gevolgen zijn van de overgang door een hormonale disbalans. Ik heb direct een afspraak gemaakt met deze consulente. Ik kreeg hormoontabletten voorgeschreven en werkelijk: binnen twee weken was mijn leven weer zoals daarvoor. Het voelde alsof al die tijd de gordijnen dicht waren geweest en nu waren ze weer open. Wat een verademing. Het licht was weer terug in mijn leven. Sinds dat moment heb ik veel meer waardering voor mijn 'gewone', normale functioneren. Voor het lijf dat me elke dag draagt. Mijn voeten die me overal brengen. Mijn ogen die me alle schoonheid van de wereld laten zien. Ik geniet van de allerkleinste dingen en voel me elke dag opnieuw diep gelukkig. Je niet druk hoeven maken over wat komen gaat, je veilig voelen in je lijf, dat is het allermooiste geschenk dat er is. Ik ben een gezegende vrouw."

MIND

"Een van de belangrijkste lessen die ik de afgelopen jaren heb geleerd, is dat je ook moet oogsten wat je zaait. Ik heb altijd zóveel ideeën, zoveel ingevingen, zoveel plannen die ik wil uitvoeren. Zoveel projecten die tegelijkertijd lopen, en dat vind ik heerlijk. Ik krijg er energie van: ik ben altijd aan het creëren. Tien ballen tegelijk in de lucht houden is voor mij geen enkel probleem. Zo zit ik momenteel in de afronding van de documentaire die ik heb gemaakt over het leven van Ed van Thijn, terwijl ik ondertussen ook bezig ben met het project PowerGirls, waarvoor ik af en aan reis naar Zuid-Afrika waar ik meisjes in townships leer filmen. Daarnaast ben ik een toneelstuk aan het schrijven en heb ik flink wat levendige gedachten over boeken die ik zou willen schrijven. Mijn man zegt altijd: 'Eén idee per dag, Nathalie', zodat

ik niet helemaal overloop, haha. Daar heeft hij gelijk in. Het is fantastisch als je de sleutel hebt van de schatkamer van creatie. Het voelt als een goddelijke kracht, waar ik altijd mee in verbinding sta. Maar waar je niet te gulzig moet zijn. Dat is mijn valkuil: als je alles tegelijk wilt doen en uitvoeren, raak je versnipperd. Dus ik leer steeds meer hoe belangrijk een goede, volledige focus is. Maar het allerbelangrijkste, wat ik voorheen niet deed, is stilstaan bij mijn successen en die vieren. Niet meteen doorrennen naar het volgende, maar mezelf daar eerst voor belonen. Tijdens mijn coachingopleiding heb ik geleerd dat je jezelf moet eren. Dat is je brandstof. Als je dat niet doet, loop je leeg. Veel mensen krijgen geen burn-out omdat ze te hard werken, maar omdat ze te weinig oogsten. Dat inzicht was een omslagpunt voor mij. Sindsdien beloon ik mezelf na elke afgeronde film of klus met iets waar ik blij van word. Zoals een uitje naar de stad, waar ik een heerlijke cappuccino bestel, met een scone en *clotted cream* erbij. Alleen al als ik die woorden uitspreek - *clotted cream* - gaat er een scheutje geluk door me heen."

SOUL

"Voor mij is liefde het allerbelangrijkste wat er is. Liefde is de kracht die ons op de been houdt, en hoop. Ik voel zoveel liefde door me heen stromen, altijd. Dat is zo heerlijk. Liefde voor mijn man, liefde voor mijn kinderen. Mijn familie. Liefde voor het leven. Voor mooie, inspirerende ontmoetingen. Liefde voor mijn werk. De mooie verhalen die ik mag vertellen, de zingeving die ik daarvoor voel. Eigenlijk is liefde datgene waar passie en schoonheid in zit. Dus dat kan zowel in een intermenselijke relatie zijn, als in een mooi gerecht, een aangrijpende roman, of een vers gebakken brood. Als dingen met passie zijn gemaakt, zit daar altijd schoonheid in, omdat er bezieling in zit. Dat is onlosmakelijk met elkaar verbonden: als je met passie werkt dan zit je ziel er ook automatisch in. En als dingen bezield zijn, zijn ze altijd mooi. Dus het is een viereenheid: liefde, passie, schoonheid en bezieling. Als je die vier elementen op zo veel mogelijk vlakken en momenten in je leven kunt integreren, ben je een vervuld mens. Ik zie liefde als de levensstroom die door onze aderen vloeit: een energie die altijd in ons is, die ons leven zin geeft. En ik zie de wonderen in het leven als onze zuurstof: overal om ons heen zijn kleine wonderen, die je de hele dag door inademt en waar je van leeft zonder dat je het misschien heel bewust beseft. Maar je hoeft maar heel even om je heen te kijken om ze te spotten: een boom die in bloesem staat bijvoorbeeld, of een straaltje zonlicht dat net je huid raakt. Iets waar je van in vervoering raakt. Dat is zuurstof voor onze ziel." 🌻