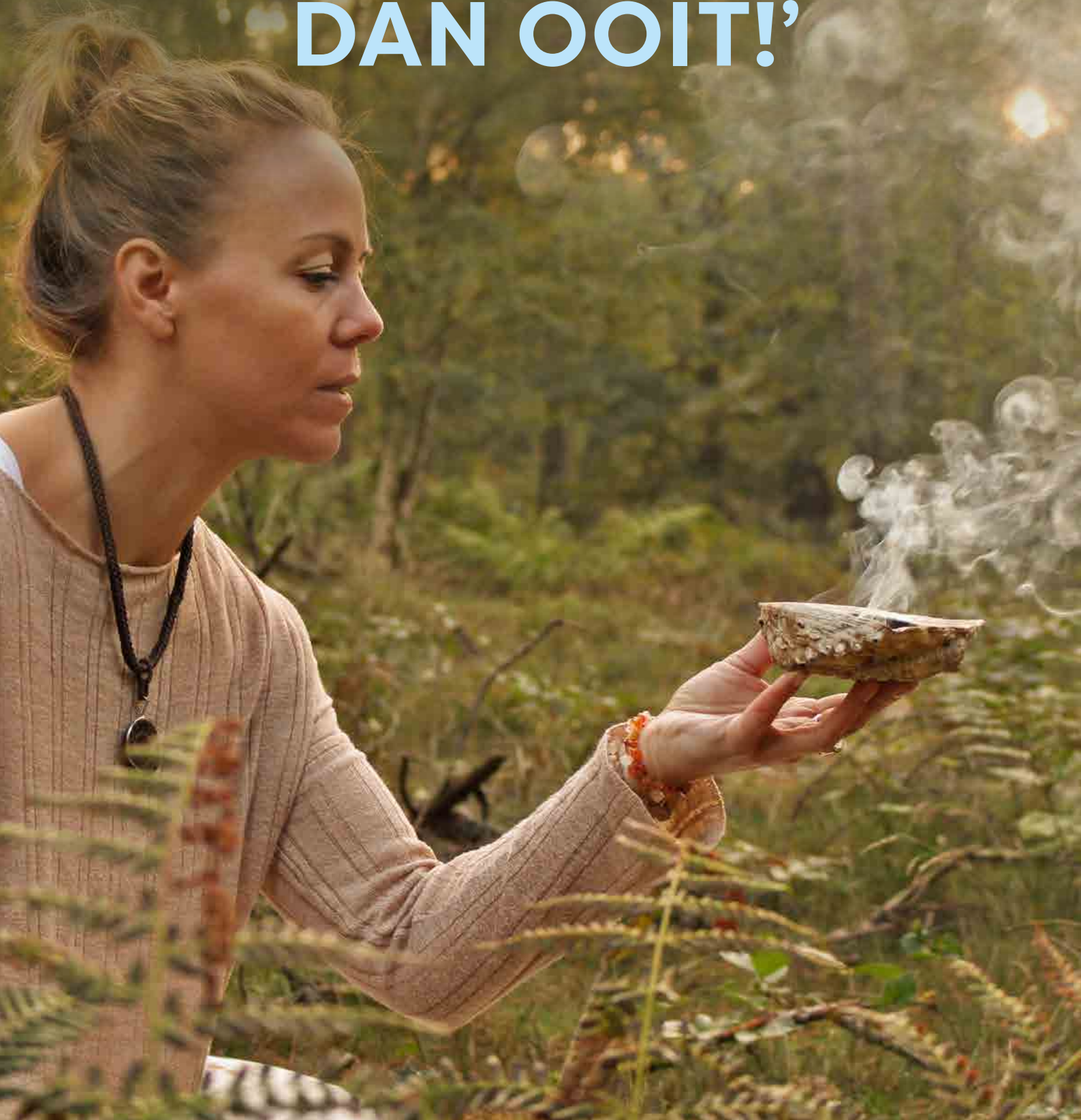


*Danique werd misbruikt, verloor haar kinderen
en kreeg psychoses, maar...*

**‘Ik ben sterker
en gelukkiger
DAN OOIT!’**



Dat het leven van een lichtbrenger vaak niet over rozen gaat, bewijst het verhaal van Danique de Roo (40). Ze kreeg in haar jeugd met ernstig misbruik te maken, overleefde meerdere psychoses en verloor als klap op de vuurpijl het contact met haar kinderen. Uiteindelijk maakten al deze episodes, die ze ook wel ‘initiaties’ noemt, haar alleen maar sterker. Met haar verhaal en haar werk als *Sacred Bodyworker*, *Creative Manifestor* en *Architect of Life* wil ze mensen leren dat spirituele groei ook zónder pijn en lijden mogelijk is. Want: “Wanneer je trouw bent aan je eigen pad, kan het leven heel simpel en mooi zijn.”

TEKST: NIELS BRUMMELMAN

Joseph Campbell (1904-1987) wijdde als hoogleraar mythologie zijn leven aan het onderzoeken van oude mythen, sprookjes en legenden. Hij ontdekte een overkoeppelend thema dat keer op keer terugkwam: de reis van de held! Deze reis is een soort concept of script dat aan de basis ligt van het leven van veel mensen. Het werd niet alleen in oude verhalen verwoord, maar heden ten dage bijvoorbeeld ook verbeeld in menig Hollywood-film. Het script ligt niet vast en de fasen lopen soms door elkaar, maar het is herkenbaar voor eenieder. Brandstof voor deze reis is het diepe verlangen om onszelf te zijn, of althans: dat steeds een beetje meer te worden. Dat zoiets niet zonder slag of stoot gaat, weten we allemaal. Maar het verhaal van de Eindhovense Danique de Roo, is wel heel treffend.

Proloog

Danique wordt geboren op maandag 28 september 1979. Haar ouders zijn, net als Danique zelf, heel sensitief en ook haar broertje blijkt over speciale kwaliteiten op dit vlak te beschikken. Bij de kleine Danique uit het zich in een fascinatie voor en interesse in het bovennatuurlijke: “Mijn moeder, die de kaarten legde, nam me mee naar spirituele beurzen. Haar boekenkast puilden uit van verhalen over gene zijde, buitenaards leven, de Bermudadriehoek en meer van dat soort spannende zaken. Ik verslond het allemaal, zonder het intellectueel gezien te kunnen begrijpen. Maar op gevoelsniveau resoneerde het, voelde het als thuiskomen. ’s Avonds speurde ik de hemel

af en kwam het regelmatig voor dat ik vreemde lichten zag. Ik nam schimmen op mijn kamer waar en later ook een echte engel. Dat vond ik toch wel een beetje eng allemaal en menig avondje lag ik bibberend met het zweet op mijn voorhoofd onder mijn dekentjes. Totdat mijn moeder me geruststelde en ik me meer open durfde te stellen. Mijn waarnemingen namen in frequentie toe en ook kreeg ik voorspellende dromen. Zo droomde ik eens dat ik in paniek wegrende voor instortende torens die door vliegtuigen geraakt waren. Nog vóór 9-11!” Langzamerhand pakken de donkere wolken zich echter samen boven het zorgeloze leventje van de nog jonge Danique. Haar ouders blijken zo veel moeite met gevoeligheid te hebben, dat de basis thuis voor Danique steeds onveilig aanvoelt. Haar verhaal kan ze niet meer kwijt en een deel van het huishouden komt op haar schouders terecht.

Oproep

In verfilmde heldenverhalen zie je dat de held wordt uitgenodigd om een avontuur aan te gaan of een opdracht aan te nemen. Vaak komen dergelijke uitnodigingen in de vorm van schokkende gebeurtenissen. En in Danique’s geval mag dat bijna een understatement heten. We laten ‘onze held’ zelf weer aan het woord: “Van mijn negende tot mijn elfde zat ik op muzikles. Ik leerde allerlei instrumenten te bespelen, zoals de blokfluit, de piano en het orgel. Omdat ik thuis niet meer de aandacht kreeg die ik voorheen gewend was, bleken deze uitstapjes, zeker in het begin, een welkome afwisseling. De muziekleraar gaf me de aandacht die ik miste en won beetje bij beetje mijn vertrouwen. Het ging zo subtiel, dat ik het eigenlijk niet of nauwelijks door heb gehad dat er langzamerhand sprake was van grensoverschrijdend gedrag. Een hand op mijn knie, een hand op mijn rug, wat gekriebel her en der... Totdat expliciet seksuele handelingen wekelijkse kost waren. Hij had me zó ingepalmd, dat ik zelfs medelijden met hem had toen hij uiteindelijk gearresteerd werd! Die arrestatie was nog een hele toestand. Meneer had een Open Dag georganiseerd voor alle leerlingen. Natuurlijk was ook ik erbij. Maar toen mijn broertje ook een kijkje wilde komen nemen, werd hij aan de deur bot geweigerd door de muziekleraar. Dat bevreesde mijn moeder zo, dat ze samen met een andere moeder poolshoogte kwam nemen. Ze stormden met z’n tweeën naar binnen en >

‘De muziekleraar gaf me de aandacht die ik miste en won beetje bij beetje mijn vertrouwen’



‘Als ik dan zo’n slechte moeder ben en jullie zoveel liever bij papa zijn... Ga dan maar’

troffen ons daar in een kringetje voor de tv aan, porno kijkend. Dát was de Open Dag van de muzikleraar. Hij heeft een jaar moeten zitten, terwijl ik door deze gebeurtenis als het ware met een klap op aarde werd gezet. Ik wilde dit alles zo graag achter me laten en ook ‘normaal’ gevonden worden, dat ik voor langere tijd min of meer bewust mijn kanaaltje naar boven sloot.” Wat heet! Danique beleeft een roerige pubertijd: ze gaat jong het huis uit en werken, komt met verkeerde vrienden in aanraking en belandt in de drugscene. Een omslag volgt als haar geliefde opa ziek wordt: “Opa moest gedotterd worden. We kwamen ’s avonds in het ziekenhuis nog even gedag zeggen. Alles zou goedkomen. Maar toen ik als laatste afscheid nam, pakte hij mijn arm, keek me strak aan en zei: ‘Danique, ik ga dood. Maar ik blijf je, vanaf boven, in de gaten houden!’ Die ochtend kregen we inderdaad het telefoontje dat iedereen behalve mij verraste: opa’s toestand was die nacht zo verslechterd dat we met spoed naar het ziekenhuis moesten komen voor het definitieve afscheid. Meteen vanaf die dag brak ik radicaal met de drugs. Mijn redernering? Als opa mij volgde, kon en mocht ik hem niet teleurstellen!”

Opa houdt woord. In de jaren na zijn heengaan heeft Danique regelmatig contact met hem. Sterker nog: hij neemt zijn kleindochter mee naar gene zijde en laat haar de wonderlijke en wonderschone wereld aldaar zien. Danique raakt zwanger en een paar weken vóór de bevalling, ze blijkt van een tweeling in verwachting, verschijnt opa in

‘Ik heb twee dagen lang rillend, gillend en brullend in foetushouding op bed gelegen’

haar dromen: “Hij stelde me aan een mij onbekende jongeman voor als zijnde één van mijn toekomstige kindjes en voegde daar nog aan toe dat hij ook zélf zou reïncarneren. Sinds de bevalling heb ik geen contact meer met hem. Althans, in zijn oude gedaante dan. Want opa heeft ervoor gekozen om als mijn dochter nieuwe ervaringen op aarde op te doen!” De jaren na de bevalling zijn zwaar voor Danique. Ze leeft als personal trainer en voedingsdeskundige weliswaar veel gezonder dan daarvoor, maar krijgt een scheiding voor haar kiezen. Niet alleen dat, haar ex begint een kruistocht tegen haar. De ene rechtszaak volgt op de andere. Danique: “Hij vond me geen geschikte moeder en heeft alles in het werk gesteld de kinderen bij me weg te halen. Hij won letterlijk geen enkele rechtszaak, maar het maakte mijn leven er bepaald niet makkelijker op. En dat juist op het moment dat ik mezelf, ook in spiritueel opzicht, beetje bij beetje aan het terugvinden was...” Haar kersverse baan, onder andere als yogadocente, combineert Danique met het moederschap. Totdat ook



die laatste rol haar ontnomen wordt: “Bij de psycholoog kwam het in het bijzijn van mijn ex en de kinderen tot een apotheose. Weet je, kinderen zijn vreselijk trouw. Maar het meest nog aan de persoon die de andere ouder tijdens of na een scheiding zwartmaakt. Waarom? In mijn geval: ze wilden zowel mij als mijn ex niet verliezen. Maar ik trok niet aan ze en hij wel. Met als gevolg dat ze mee gingen praten met hem. Een moeder kan veel hebben van haar kinderen. Natuurlijk, zo hoort het ook. Maar op een gegeven moment zat het me zó hoog dat ik letterlijk en figuurlijk voor mezelf ben gaan staan en de kinderen gezegd heb: ‘Als ik dan zo’n slechte moeder ben en jullie zo veel liever bij papa zijn... Ga dan maar.’”

En ze gingen. In wetenschappelijke kringen wordt wel gesproken van het *Parental Alienation Syndrome* (PAS) oftewel het ouderverstotingsyndroom. Hoe dan ook, sinds die dag bij de psycholoog, jaren geleden alweer, heeft Danique haar kinderen niet meer gezien. En dat terwijl ze slechts een paar blokken verderop wonen. Als de geboorte van je kinderen een initiatie van jewelste is, dan is het verlies ervan dat evenzeer. Met de nadruk op die laatste lettergreep, alhoewel Danique er een tijdlang onderuit lijkt te komen: “De eerste jaren schoot ik in een spirituele bypass. Het verlies deed zoveel pijn, dat ik, zogenaamd heel spiritueel en wijs, alles vanuit een helicopterview ging bekijken. Ik dacht: ik heb dit blijkbaar als ziel te leren en ik kan dit aan. Punt. Daardoor liet ik die rauwe pijn en dat onpeilbare verdriet niet toe. Ik vergat mijn mens-zijn.” Lang kan dat natuurlijk niet goed gaan. En het is meer dan symbolisch dat Danique’s moment van vertwijfeling op Goede Vrijdag – dag van de Kruisiging – plaatsvindt en haar wederopstanding op Tweede Paasdag. Danique: “Ik stortte die vrijdag schijnbaar vanuit het niets compleet in. Alsof al mijn beschermingsmechanismen in één klap wegvielen. Ik heb twee dagen lang rillend, gillend en brullend in foetushouding op bed gelegen. Alles deed pijn, werkelijk tot op celniveau. Pas daarna kon ik écht aan de slag met de verwerking van het verlies en met het overwinnen van de schaamte en het schuldgevoel. Voor het eerst kon ik eerlijk en oprecht mijn eigen rol als moeder beoordelen. Ik begreep dat ik het als moeder zó graag goed had willen doen, een eigenschap overgenomen van mijn eigen moeder, dat ik jarenlang in een vecht- vluchthouding heb gestaan. Al die tijd had ik niet optimaal kunnen genieten van mijn moederschap, die print had ik gewoonweg niet in mijn jeugd meegekregen. Deze verkramping hebben mijn kinderen gevoeld, dat kan niet anders. Het verlies van mijn kinderen was groot. Maar pas nadat ik het verdriet toegelaten had, kon ik ook het bekrachtigende van de situatie ervaren. Eindelijk voelde ik wie IK was, los van het partner- of moederschap. Mijn wens om voor mezelf op te komen, bleek groter dan de angst om mijn kinderen kwijt te raken. Bovendien: hoewel ik intens dankbaar ben voor hun bestaan, getuige ook de tatoeage op mijn rug, besef ik heel goed: kinderen zijn niet van ons. Ze zijn van zichzelf. Natuurlijk blijft het verdriet aanwezig, maar de zwaarte ervan is verdwenen. Het bepaált mij niet meer. Wanneer ik nu huil, huil ik. Er zitten geen verhaaltjes of plaatjes meer aan vast.”

Helpers & de drempel (of poort)

Over verhaaltjes gesproken: hoe het ondertussen stond met Danique’s verwerking van het misbruikschandaal uit haar jeugd? Niet best! Ook daar was haar immers nauwelijks tijd voor gegund met haar vroege pubertijd en evenzo vroege moederschap, gevolgd door de strijd met haar ex. Maar wanneer wij als mens volledig vrij willen zijn, mag er geen schaduw in ons zijn die ons gebonden houdt aan het verleden. En dus deed de natuur haar werk door Danique lichamelijk én geestelijk signaal op signaal af te geven: >

‘Eindelijk voelde ik wie IK was, los van het partner- of moederschap’





De sjamaan die Danique hielp in Peru

“Tijdens het misbruik zelf ben ik gaan dissociëren. Dat betekent dat ik onbewust tijdelijk als het ware buiten mezelf trad, waardoor emoties, waarnemingen en gedachten buiten mijn bewustzijn werden geplaatst. Ze waren er wel, maar niet of nauwelijks oproepbaar. Deze coping-strategie ben ik vanaf toen tot pakweg mijn 35^e blijven toepassen. Dat er iets zat wat gehoord wilde worden, was wel duidelijk. Zo deed ik het, soms letterlijk, in mijn broek als ik in afgesloten ruimtes moest zijn. Een onbewuste herinnering aan het gegeven dat mijn muziekleraar altijd de deuren sloot op het moment dat hij mij misbruiken ging. Ik probeerde hypnose, maar dat maakte het er niet beter van. Zo stikte ik bijna toen ik me hem onder hypnose oraal zag bevredigen. Deze manier van confronteren bleek voor mijn fijngevoelige zelf te intens. Wat wel hielp? Ik kwam een hele lieve, oudere dame tegen. Een soort mevrouw-tje theelepeltje, die inbakertherapie gaf. Ik werd door haar tijdens zeven sessies (naar de zeven lagen van de ziel, red.) uiterst zachtmoedig en compassievol ingewreven met een warme olie van kruiden. Ik voelde me als een baby, zo veilig en gedragen. Daarna durfde ik langzamerhand weer terug in mijn lijf te komen.”

Het moederschap kost, het is hiervoor al beschreven, Danique zoveel energie, dat ze twee keer in een burn-out schiet en zelfs psychotische episodes heeft. Ze herkent ze nog niet als zijnde mogelijke fases van initiatie, al is dat de keer daarop wel anders. Voor dat verhaal moeten we naar de andere kant van de wereld, naar Peru! Danique: “Tijdens een spirituele retreat met andere vrouwen bezochten we, vlakbij het Titicacameer, een verlaten stenen beeldhouwwerk dat bekendstaat als ‘Poort van de Goden’. Ik kreeg er, *out of the blue*, ineens enorme stroomstoten door mijn lijf. Ik wist niet wat me overkwam! Die avond

voelde ik mezelf verzwakken, ik werd duizelig en wist soms even niet meer waar en wie ik was. ’s Nachts kwam er in een lucide droom een bekende op de rand van mijn bed zitten. Het was zó echt dat ik zijn adem hoorde en in mijn gezicht voelde. Terwijl ik hem aankeek, plaatste hij zijn hand op mijn rug, tussen mijn schouderbladen, ter hoogte van mijn hart. Terwijl een fel licht uit zijn handen straalde, werd mijn hart volledig geactiveerd. Zoveel licht en liefde, het was bijna niet te verdragen. De ochtend erop voelde ik me na het opstaan snel zwakker worden. Ik kreeg het idee dat ik ging sterven en stortte ineen. Omringd door mijn reisgenootjes, mijn zielenzusters, stelde de in allerijl opgetrommelde arts vast dat me niets mankeerde. Maar toch ging ik nog steeds dood, zo voelde het tenminste. Ondertussen bewoog ik me door allerlei bewustzijnslagen heen en kwam mijn hele voorouderlijke vrouwenlijn voorbij. Deze vrouwen lieten me energetisch hun angst, verdriet en pijn voelen. Ik zag hoe zij hadden gestreden, letterlijk en figuurlijk op leven en dood hadden gevochten voor hun bestaansrecht. De dagen erna bracht ik voornamelijk in bed door, doodmoe als ik was. Een medewerker van het hotel, die healer bleek, kwam een aantal keren bij me zitten. Een bijzondere man die me bij ieder bezoek diep in de ogen keek. Tijdens zijn laatste bezoek begon hij te huilen en vertelde hij me dat wat ik meegemaakt had een ontwakingsproces was geweest en had geleid tot de geboorte van de sjamaan in mij. Letterlijk zei hij: ‘Wees niet bang, je hebt een initiatie gehad bij de Poort van de Goden. Je bent nu geboren als *Maestra*, een medicijnvrouw. Je zult geholpen worden door spirit en tijdens dit leven niet meer

‘Vrouwen fungeren niet zelden als het afvoerputje van de gefrustreerde man’

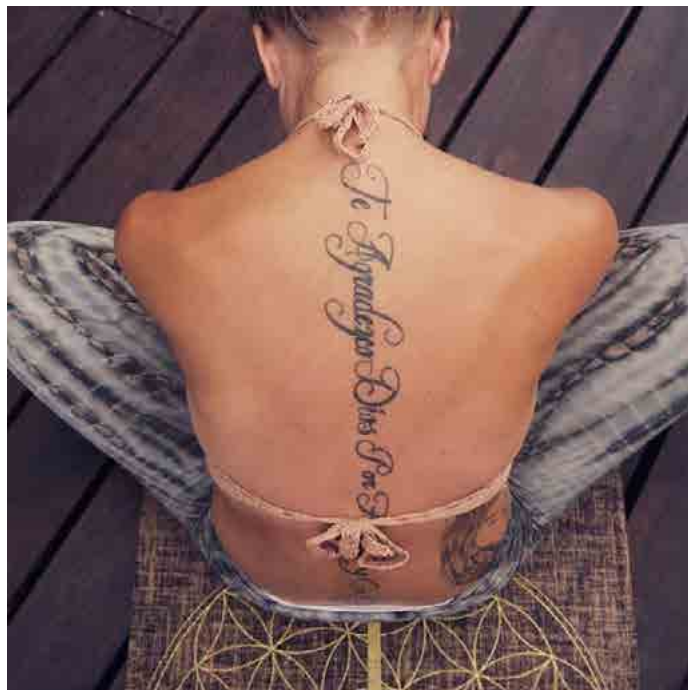
sterven. Ik wist dat dít het was wat ik voor de rest van mijn leven te doen had: gewoon mezelf zijn en, vanuit de stilte en het veld van niet-weten, anderen, voornamelijk al die mooie vrouwen van de wereld, ondersteunen.”

Een laatste beproeving

Wanneer Danique voldoende hersteld is van haar intense initiatie-ervaring, volgt er nog een uitsmijter. En niet zo maar één. Op de keper beschouwd misschien wel de allerbelangrijkste inwijding. In haar eigen woorden: “Vlak voordat ik naar Peru vertrok, kwam de beste vriend van mijn toenmalige partner als cliënt in mijn praktijk op bezoek. Tijdens een sessie sjamanistische de-armouring gebeurde

er iets heel speciaals tussen ons. We keken elkaar aan en het leek alsof onze gezichten veranderden, alsof we elkaar door verschillende tijden heen konden zien. Het voelde als een soort samensmelting en beiden waren we na afloop nog weken van slag. Was dit karmische binding? Had-den wij nog iets uit te werken samen? Omdat we allebei 'bezet' waren, lieten we het verder maar een beetje op z'n beloop. Maar in Peru kwam alles *back with a vengeance*. Dat ging als volgt: daags na mijn ontwakning als medicijnvrouw, bevond ik me wederom bij een tempel. Ditmaal in de bergen bij Cuzco. Ik zat nietsvermoedend op een steen te mediteren, toen ik overvallen werd door een visioen uit een vorig leven. Daarin lag ik te vrijen met een man waarvan ik, ondanks zijn afwijkende uiterlijk, wist dat het die beste vriend van mijn partner was. Maar toen gebeurde het: op het moment van mijn orgasme werd ik door derden van achteren beetgepakt en werd in een bliksemsnelle actie mijn hart uit mijn lichaam gesneden. Mijn ziel zag nog net dat mijn hart op een soort steen werd neergelegd. Ik voelde tijdens het visioen letterlijk pijn aan en zwaarte op mijn hart. Ik begon te trillen als een rietje, klapte voorover en moest huilend door anderen naar het hotel teruggebracht worden. Een lokale medicijnman constateerde dat ik energetisch veel te open stond en lapt me met behulp van bloemen- en plantenrituelen volledig op. Diezelfde dag nog werd ik gebeld door die jongen uit Nederland met de vraag wat er gebeurd was... Op het moment van mijn visioen had hij namelijk zijn auto aan de kant van de weg moeten zetten, zo heftig had hij mijn energie op duizenden kilometers afstand gevoeld! Later begrepen we dat het een scène uit een gezamenlijk vorig leven was. Een vorig leven waarin hij als machthebber mij, zijn slavin, uit jaloezie had laten doden. Hij had dat gedaan met de intentie me zo hard mogelijk, over meerdere incarnaties heen, te kunnen treffen. Nou, dat was gelukt! Want precies die zwaarte droeg ik al eeuwen mee in mijn hart. En precies die angst en verkramping beletten me al incarnaties lang mijn vrouwelijkheid volledig te belichamen en te zijn. Al het mooie en goede van de vrouw, tot expressie komend in de baarmoeder, had ik vanwege die duistere ervaring gekoppeld aan pijn en dood. Vind je het gek dat telkens als ik me werkelijk *in the picture* wilde zetten, het voelde alsof ik vermoord werd? En dat dat

‘Op het moment van mijn orgasme werd ik van achteren beetgepakt en werd mijn hart uit mijn lichaam gesneden’



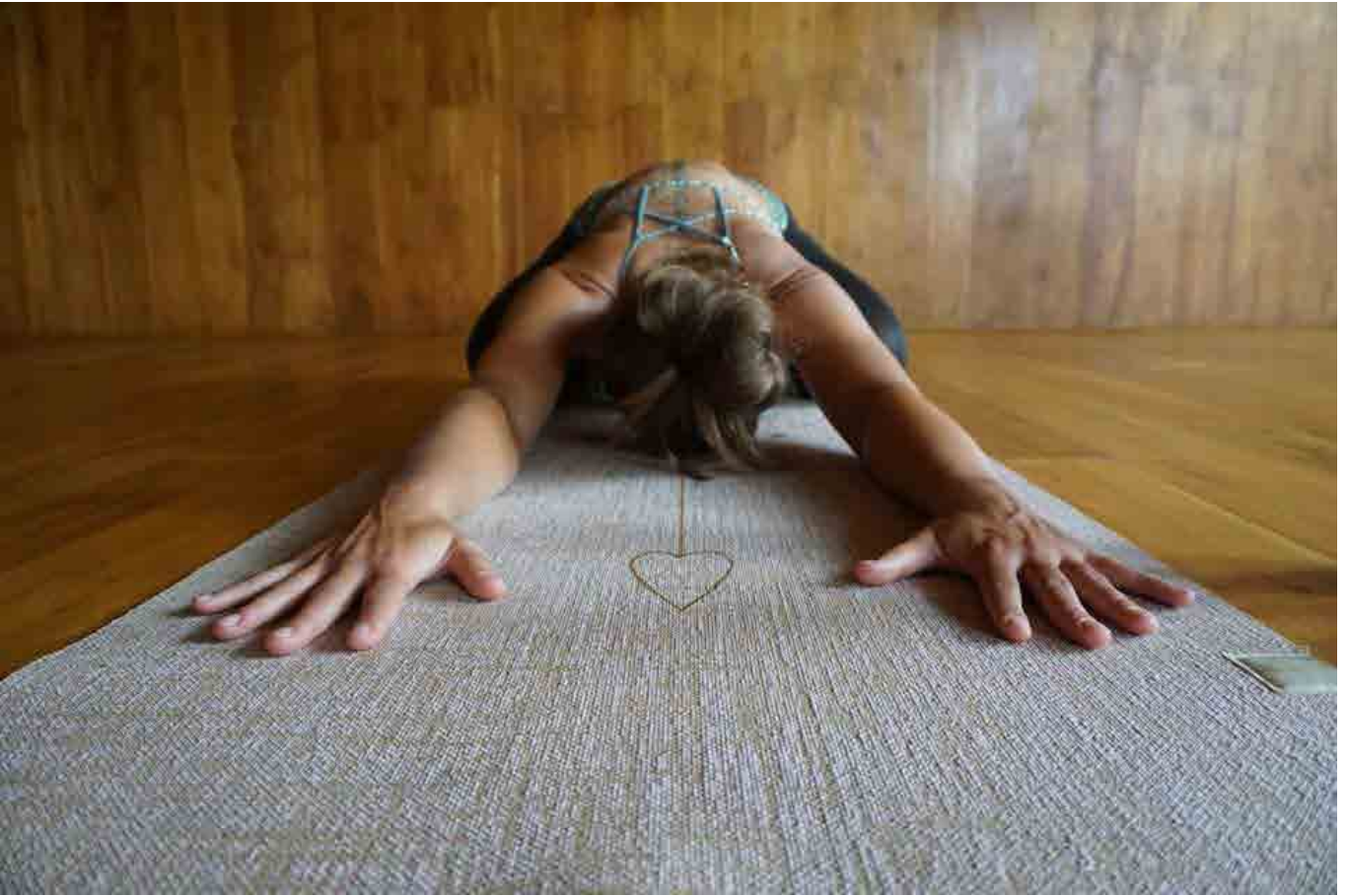
In het Spaans: 'Ik dank God voor Luca en Felicity'

extra pijnlijk was, juist omdat ik, volgens het systeem van Human Design, een manifestor ofwel initiator ben?"

De krachtbron

Danique vindt het spannend om na haar intense ervaringen in Peru terug te keren naar het 'normale leventje' in Nederland. Ze weet dat ze, wanneer ze haar missie stevig op aarde wil verankeren, aan de slag moet met haar lange tijd geblokkeerde seksualiteit. Immers: seksualiteit is naast creatieve energie ook levensenergie. Zonder dat is een mens halfdood! Danique: "Mezelf helemaal laten zien in mijn vrouw-zijn, dat kon ik lange tijd niet vanwege de beschreven vloek uit een vorig leven. Daar kwam het misbruik in dit leven nog eens bovenop. Wie weet is ook dat achteraf gezien nodig geweest om de oerkracht in mezelf omhoog te brengen om die steen op mijn hart en die verkramping in mijn bekken te verwijderen. Feit is dat ik tegenwoordig mijn vrouwelijkheid volledig omarm en belichaam en mijn seksualiteit, zonder schuld of schaamte, uit durf te dragen. Doordat ik mezelf helemaal bevrijd heb, kan ik die totale vrouw zijn. Een vrouw, zoals vrouwen mijns inziens bedoeld zijn. Want er zit zoveel meer in de vrouw dan alleen dat zachte en verzorgende. Al die tijdlijnen, al die vorige levens en al die dimensies... ze komen allemaal in mij, in het hier en nu, samen."

Het leven ontvouwt zich tegenwoordig voor Danique's ogen en dat voelt zo groots dat ze dat iedereen gunt. Vandaar ook dat ze is begonnen met het begeleiden van vrouwen bij healing en bevrijding van hún yoni (de tantrische term voor de vrouwelijke geslachtsorganen, red.). Belangrijk, want de nood is hoog. Danique: "Bewust-zijn rondom sensualiteit en seksualiteit en de werkelijke waarde ervan is helaas nog gering bij heel veel mensen, zowel mannen als vrouwen. Jongeren komen al op vroege >



leeftijd in aanraking met pornografie en denken: 'zo moet het'. Het gevolg van al dat liefdeloze gebeuk is dat vrouwen, toch al overprikkeld door de snelheid van het leven, gaan dissociëren. Weet je waarom zij het soms fijn zeggen te vinden om 'hard genomen' of zelfs geslagen te worden in bed? Omdat ze willen voelen of ze überhaupt nog leven! Telkens na zo'n avondje met een 'Duracell-konijn' raakt haar yoni opnieuw getraumatiseerd. En dan vinden mannen het gek dat 'de vrouw' soms geen zin heeft?! Door middel van speciale yoni-eieren (die helende energieën in het lichaam brengen, red.), massagetechnieken én bewustzijnsverruimende gesprekken haal ik die verkramping weg. De energie die dan vrij kan komen, is intens. Niet zelden komt er veel verdriet en boosheid vrij. Vergeet niet dat telkens wanneer een man die zware emoties met zich meedraagt in de vrouw ejaculeert, deze energieën in het vrouwenbekken opgeslagen worden. Echt, vrouwen fungeren niet zelden als het afvoerputje van de gefrustreerde man. Geluk bij een ongeluk dat zij eens per maand mogen opschonen middels de menstruatie!"

De terugkeer naar de wereld

Omdat ook de man een vitale rol bij het zojuist door Dani-que beschreven bevrijdingsproces speelt, geeft zij tevens begeleiding aan koppels. De man mag opnieuw leren het vrouwenlichaam te eren. En andersom natuurlijk. Dat ze sinds kort, na veertig jaar Eindhoven, in het libertijnse Amsterdam woont - beter nog: in de kunstenaarswijk De Pijp

- past helemaal bij de beweging van verkramping naar bevrijding die Dani-que gemaakt heeft. Het afgelopen jaar moest ze alles, dat wil zeggen: partner, geld, werk én huis, achterlaten. Maar de creativiteit stroomt weer bij Dani-que, die de haar geboden blanco levenspagina dan ook gretig aangenomen en ondertussen alweer van de nodige kleuren voorzien heeft. *Panta rhei*. Alles stroomt. Dani-que: "Ik hoor spirituele mensen weleens zeggen dat ze zo gevoelig zijn dat ze niet in de stad kunnen wonen. Maar ik heb ontdekt dat je zielenrust niet zozeer afhankelijk is van een plek buiten jezelf, als wel van een plek binnenin je. Als je dáár kunt zijn, kun je echt óveral wonen. Thuis in jezelf, waar je ook bent."





‘Dacht je nou echt dat je de perfecte huisvrouw moest zijn? De ideale partner in bed? De liefste moeder van de wereld?’

Afsluitend nog een enkel woord van bemoediging en advies van Danique: “Mijn verhaal klinkt, zeker zo achter elkaar neergeschreven, best heftig. Dat was het ook. Maar wat het ook was? Geweldig, enerverend en bovenal heel leerzaam. Wat ik jou wil zeggen: ook zonder pijn en strijd kun je spiritueel groeien. Herkende je je, bijvoorbeeld als ouder die het zo graag goed wil doen dat er geen tijd overblijft om te genieten, in mijn verhaal? Neem je dan NU voor om elke dag een momentje voor jezelf te pakken. Zet desnoods de wekker wat eerder, voordat de kids wakker zijn. Stem je even af, doe een kleine meditatie. Let vooral op je ademhaling en kies, indien mogelijk, voor een kort momentje in de natuur. Dat kan ook gewoon op je groene dakterrasje zijn! Je begint de dag dan zo anders, dat deze de uren erna veel minder energie kost. Vul gaandeweg de dag bovendien niet elk vrij ogenblik met het huishouden op. Dacht je nou echt dat je de perfecte huisvrouw moest zijn? De ideale partner in bed? De liefste moeder van de wereld? De beste kok in de keuken? Ben je mal! Als je dat wát je doet, maar met aandacht doet. Vertraag, verstil, verzacht en versimpel. En vergeet nooit trouw te zijn aan je eigen pad. Volg daarbij je intuïtie. Vinden mensen je desondanks of juist daardoor een rare vogel, een zwart schaap misschien? *Who cares?! Als JIJ maar gelukkig bent!*” •

Danique gaat van 9 tot 17 september 2021 terug naar Peru. En jij kunt daar ook bij zijn! Kijk voor alle informatie over deze retreat op WWW.GAIAAUTHENTICEMBODIMENT.NL. Meer Danique op WWW.DANIQUEDEROO.NL

De opbouw van dit artikel is losjes gebaseerd op de archetypische reis van de held, zoals beschreven door Joseph Campbell. Meer lezen? Een tip: *De held met de duizend gezichten* (AnkhHermes, 2020, ISBN 9789020216806).