

Karmalijn Magazine

DECEMBER 2020 | ISSUE NO.3 | GRATIS

THE WINTER ISSUE

Handlezen: schaduw & licht

Interview: Tijn Toubert | Speedcursus Verlichting

KarmaCare: Tibetaanse klankschaalsessie

De Verlichte Vrouw | Mabel van den Dungen

Noor van Velthoven | Sparks from the Universe

Aandacht voor de handen | Mudra's

Karmalijn in de Media

Karmalijn Agenda

Karmalijn Magazine

Lieve Jij,

Brrr...de handschoenen, sjaals en mutsen mogen uit de kast; het is officieel winter! 21 December is het de kortste dag en de langste nacht van het jaar, ook wel de winterzonnewende of Yule genoemd. Yule wordt al eeuwen lang gevierd en markeert het begin van het winterseizoen. Het is de belofte dat het licht terug komt, want vanaf dat moment worden de dagen weer langer.

"Verlichting" leek me daarom een toepasselijk thema voor deze winter issue van het Karmalijn Magazine. Niet alleen omdat we letterlijk wat licht kunnen gebruiken tijdens de winterse donkere dagen, maar zeker ook omdat we een lichtpunt aan de horizon verdienen na een jaar dat overschaduwd is geweest door alle maatregelen rondom Corona. Verlichting in de vorm van 'bevrijding' zowel collectief als op persoonlijk vlak is wat ik ons allemaal gun.

Op het persoonlijke vlak zette ik mijn eerste stappen in de richting van 'verlichting' in 2013.

Ik had nog nooit gemediteerd, nog nooit op een yogamatje gelegen en was helemaal niet met

verlichting, in welke vorm dan ook, bezig. Tot ik via Happinez terecht kwam bij een workshop 'Spoedcursus Verlichting' van Tijn Touber. Een volle dag met meditatie & muziek. Interessant!

Bij aankomst zag ik al snel dat ik de enige was die alleen was gekomen. De rest van het publiek bestond uit setjes. Verre van verlicht stond ik daar met het Remi gevoel (hallo ego), ongemakkelijk te zijn. Ik overwoog even om na de pauze richting de afdeling 'verlichting' van de Bijenkorf te gaan om daar mijn geluk te vinden. Maar, ik bleef en dompelde me onder in de lichte energie, beleefde mijn allereerste meditatiemoment en liep uiteindelijk lichter en met meer inzichten over mijzelf de deur uit. Al zijn het kleine stapjes, iedere stap die je in de richting van verlichting zet, laat jouw eigen licht meer stralen. Be the light!

Heb een fijne winter met warme & verlichte momenten.

*Veel liefs,
Julia X*

Julia Quist – 48 jaar – Handlezeres bij Karmalijn. Moeder van 3 beautiful boys van 18, 15 en 11. Passie voor handlezen (duh!), muziek, dansen, reizen & Vino (niet gezond, wel lekker).
Meer weten over mijn weg naar het handlezen: <https://www.karmalijn.nl/julia-quist-handlezen>

Handlezen: Schaduw & Licht

Schaduw

"Men wordt niet verlicht door zich allerlei beelden van licht voor te stellen, maar door zich bewust te worden van de eigen innerlijke duisternis." Een quote van Carl Gustav Jung.

De duisternis waar Jung het over heeft kennen we ook wel als de schaduwzijde van het karakter. Iedereen heeft deze kant, net zoals ook iedereen de zonzijde, de lichte kant heeft.

Als we het een en ander onder de loep nemen, dan kun je vaststellen dat iedere eigenschap of kwaliteit van een persoon zowel negatief als positief kan worden uitgelegd.

Neem bijvoorbeeld 'zorgzaamheid'. Vanuit onvoorwaardelijk liefde is dit een prachtige kwaliteit, maar als de zorgzaamheid de overhand neemt dan kan het doorslaan in 'overbezorgdheid' gevoed door angst en niet meer door liefde.

Of neem 'doorzettingsvermogen'. Een mooie eigenschap om te hebben als kernkwaliteit, maar het kan ook onder bepaalde omstandigheden doorslaan in starheid, waarin je blijft vasthouden aan hoe je het hebt bedacht en hoe het gedaan zal *moeten* worden. Een leider kan bazig worden en iemand die dienstbaar is bemoeizuchtig.

Zodra de negatieve kant de overhand krijgt, verandert de kwaliteit in een valkuil. De triggers voor het ontwikkelen van deze valkuilen liggen vaak bij oude ervaringen die ervoor gezorgd hebben dat de schaduwzijde wordt gevoed.



SCHADUW & LICHT

FOTO: VIA UNSPLASH - I.AM_NAH

Dit gebeurt allemaal op onbewust niveau. Een eerste stap in de richting van een lichter leven vraagt – zoals Jung aangeeft – om het bewust maken van deze schaduwzijde. Als je bewust bent van je eigen handelen, dan kun je bewust de keus maken: kies ik voor de kwaliteit of kies ik voor de valkuil? Blijf ik in het donker of ga ik in het licht staan? En hier wordt het ook best spannend. Want die schaduwzijde en oude verhalen en ervaringen hebben vaak ook houvast geboden en hebben je gevormd tot wie je nu bent. Je hebt een krachtige overlevingsstrategie ontwikkeld die vol zit met (zelf)beperkende overtuigingen.

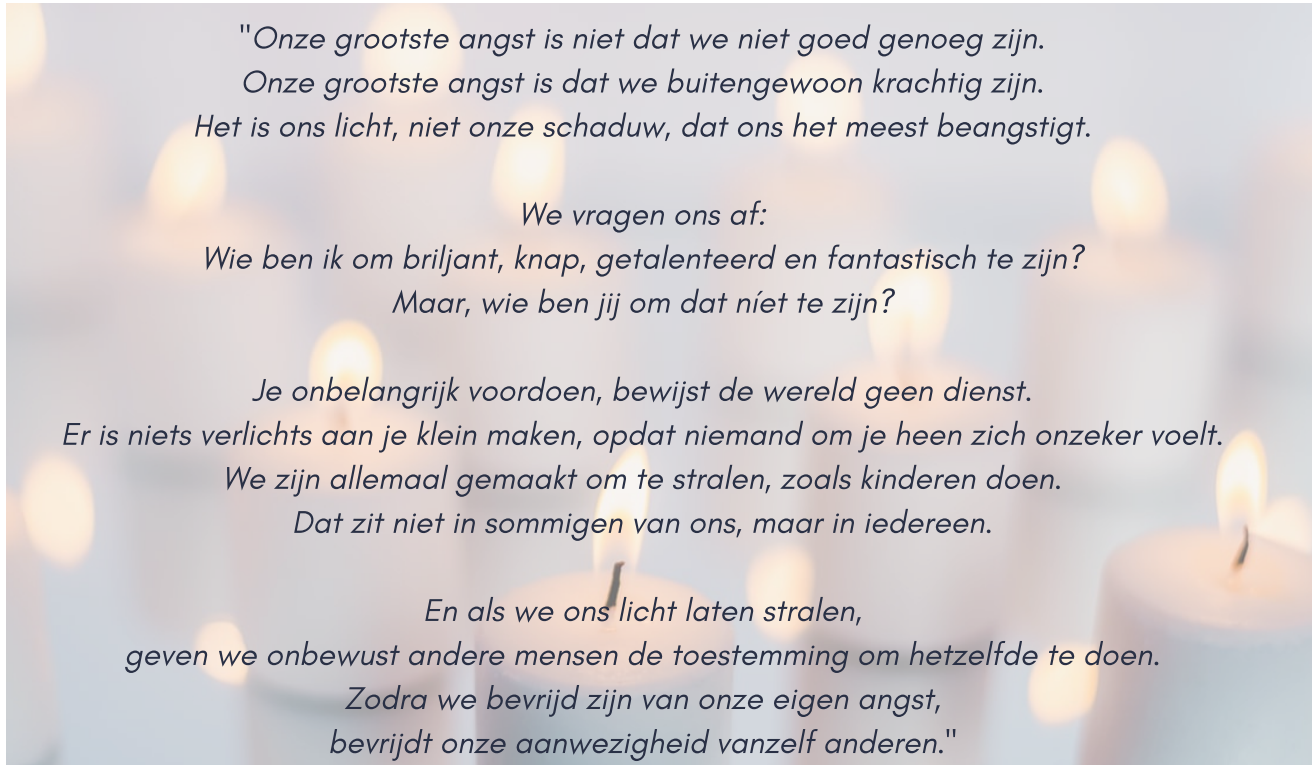
Handlezen: schaduw & licht

Licht

Wil je in het licht gaan staan, dan heb je niet alleen het lef nodig om oude overtuigingen los te laten en/of te doorbreken. Maar je hebt ook het lef nodig om daadwerkelijk die spotlight te pakken en in je grootsheid te gaan staan. In dit licht gezien is 'het licht' misschien nog wel spannender dan de schaduw.

Wees eens eerlijk naar jezelf. Waar ben jij het meest bang voor: de schaduw of voor het licht? Stel jezelf de volgende vragen: wat kan er gebeuren als ik mezelf in het licht zet? Wat heeft me tot nu toe tegen gehouden om in het licht te gaan staan?

Is het faalangst, is het perfectionisme. Wacht je op het juiste moment? Of denk je dat je niets te bieden hebt? Misschien is het **'straalangst'**; ben je bang voor de gevolgen van je succes? Ter illustratie vind je hieronder een gedicht geschreven door Marianne Williamson.



*"Onze grootste angst is niet dat we niet goed genoeg zijn.
Onze grootste angst is dat we buitengewoon krachtig zijn.
Het is ons licht, niet onze schaduw, dat ons het meest beangstigt.*

*We vragen ons af:
Wie ben ik om briljant, knap, getalenteerd en fantastisch te zijn?
Maar, wie ben jij om dat níet te zijn?*

*Je onbelangrijk voordoen, bewijst de wereld geen dienst.
Er is niets verlichts aan je klein maken, opdat niemand om je heen zich onzeker voelt.
We zijn allemaal gemaakt om te stralen, zoals kinderen doen.
Dat zit niet in sommigen van ons, maar in iedereen.*

*En als we ons licht laten stralen,
geven we onbewust andere mensen de toestemming om hetzelfde te doen.
Zodra we bevrijd zijn van onze eigen angst,
bevrijdt onze aanwezigheid vanzelf anderen."*

Handlezen

Er zijn uiteraard vele manieren en methodes om er achter te komen wat jouw schaduwzijde is en wat jouw beperkende overtuigingen zijn. Ik kan natuurlijk niet anders dan zeggen dat handlezen een geweldige manier is om direct tot de kern te komen. Je handen geven namelijk inzicht in je karakter en het eigen handelen, maar ze laten ook je valkuilen en beperkende overtuigingen zien. Naast de schaduwzijde wordt ook de lichte kant benoemt. Het zijn je kwaliteiten en talenten die het je mogelijk maken om de toekomst naar eigen hand te zetten. Op welke manier kun jij het beste de oude patronen doorbreken? Wat het antwoord ook is: je hebt altijd een keus! Blijf je bij het oude, of zet je je eigen licht aan en ben je klaar om te stralen?

Namasté; the light within me, honours the light within you.

VOLLE MANEN IN DE WINTER

VOLGENS DE TRADITIE VAN DE NATIVE AMERICAN TRIBES



DECEMBER: FULL COLD MOON OF LITTLE SPIRITS MOON

De kou komt in december en sluit de cirkel van de seizoenen. Lange nachten brengen sneeuw, het is tijd om samen om het vuur te zitten.

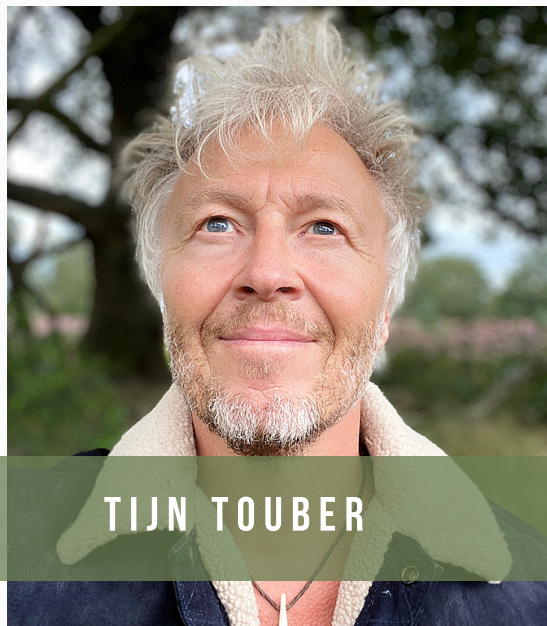
JANUARI: FULL WOLF MOON OF GREAT SPIRIT MOON

Doordat er minder voedsel is trekken de wolven naar bevolkte gebieden. Als krachtdier staat de wolf voor saamhorigheid, natuurlijk ritme en loyaliteit

FEBRUARI: FULL SNOW MOON

De winter is nog in full swing. Sneeuw bedekt het landschap

Interview: Tijn Touber | Speedcursus Verlichting



Tijn Touber - muzikant, schrijver, inspirator

Hij is oprichter van de succesvolle band Lois Lane. Tijn schreef onder meer de titelsong voor de film Amsterdamned. Na dit muzikale avontuur legt hij zich toe op bewustzijnsontwikkeling en geeft trainingen aan onder meer de Amsterdamse politie, delinquenten in de Bijlmerbajes, bezoekers van Lowlands, rechters, artsen en de Landmacht. Tijn schreef zeven boeken over zijn innerlijke avonturen. Zijn bekendste werken zijn Speedcursus Verlichting en Time Bender. Hij is initiatiefnemer van meditatie netwerk Stadsverlichting met meer dan duizend huiskamers, Schoolverlichting en Kidsverlichting. Samen met zijn partner Binkie organiseert hij Time Bender Events, Game of Life Concerten, Sound Healings, Stilte Retraites en Meditatie Cursussen.

Boeken: Speedcursus Verlichting | Verlicht Leven | Stadsverlichting | Yogi Power | Het geheim van genialiteit | Heimwee naar het paradijs | zijn nieuwste boek heet **Time Bender** de man die de aarde kwam redden.

www.tijntouber.com | www.facebook.com/tijntouber

Denk je aan verlichting dan denk je aan Tijn Touber. Voor mij zijn ze onlosmakelijk verbonden met elkaar. Hij schreef o.a. Speedcursus Verlichting, Verlicht leven en Stadsverlichting. Bij zijn workshop Speedcursus Verlichting via de Happeez, beleefde ik mijn eerste meditatiemoment en zette heel voorzichtig de eerste stappen naar het vinden van mijn eigen licht. Met het thema Verlichting voor dit magazine, stond hij bovenaan mijn wishlist om te interviewen. Aim high go for the best.

Voor wie Tijn nog niet kent: hij is muzikant, auteur en inspirator.

In 1984 richtte hij de succesvolle band Lois Lane op. Op het hoogtepunt van het succes van de band gooide Tijn het roer rigoureus om. Het snelle en uitbundige leven in de muziekindustrie werd ingeruild voor meditatiekussens en spirituele leraren. Een lange sobere zoektocht naar verdieping en verlichting volgde. Na veertien jaar dit pad bewandeld te hebben vroeg hij zich af "Hoe lang duurt dit nog? Wat moet ik allemaal nog doen om verlicht te worden?" Op dat moment kwam het besef: "Het gaat niet om verlicht worden, maar om verlicht zijn". De mens is van oorsprong verlicht, we vergeten het alleen.

Wat is dat nou eigenlijk verlicht zijn?

Verlicht zijn is simpel gezegd: gewoon jezelf zijn. We zijn allemaal ten diepste allang verlicht, heel, intact. Alleen de meeste mensen herkennen zichzelf niet meer op dit niveau. Daarom is introspectie of meditatie zo belangrijk. Zodra je voorbij je gedachten en conditionering naar binnen kijkt, kom je vanzelf weer bij je diepste kern uit. En die is dus knetterverlicht ;-)

Interview: Tijn Toubert | Speedcursus Verlichting



Bij verlichting moet ik toch altijd in eerste instantie denken aan een lichtknop die je aan en uit kunt doen. Klik en de verlichting staat aan. Is het inderdaad een kwestie van aan of uit doen, of zijn er ook tussenvormen?

Je bent allang verlicht, daar is geen tussenvorm in, net als dat je niet een beetje zwanger kunt zijn. Het is echter wel zo dat het proces van het volledig erkennen en ervaren van verlichting tijd nodig heeft. Jouw ziel is verlicht, maar jouw fysieke, mentale en emotionele delen zijn dat niet en die aspecten hebben tijd nodig om weer in overeenstemming te komen met jouw ziel. Dat proces wordt uitlijning of coherentie genoemd.

Iedereen kan dit dus 'bereiken'?

Ja. Het is alleen niet zozeer een kwestie van bereiken, omdat je dan toch weer denkt dat het iets is waar je heen moet, iets dat in de toekomst ligt, iets waar je je best voor moet doen. Terwijl je allang verlicht bent. Het is vooral een kwestie van herinneren.



In je boek Speedcursus Verlichting begin je met:

Deel een - De reis naar binnen

"Waarin je thuiskomt bij jezelf, je spirit leert kennen, het innerlijke vuur weer aansteekt en stopt met zoeken, zwoegen en ploeteren; waarin je je grootste angst overwint, weer gaat stralen, bruisen en knallen en je charisma zo groot maakt dat je de hele ruimte kunt vullen; waarin je gaat dansen met draken, leven in het oog van de orkaan, de weg leert naar Lalaland, een supergeleider wordt en gaat resoneren met je eigen volmaaktheid, zodat je eeuwig jong en stralend blijft."

Oh yes, dat wil ik wel!! Maar, is het echt zo 'makkelijk'? Gewoon 'even' de weg naar binnen volgen en daar verlichting vinden. Of zijn er meer stappen nodig?

Zo makkelijk is het inderdaad, maar voordat je mind dat begrijpt.... daar gaat wat tijd overheen. Je mind wil alles namelijk ingewikkeld maken, is steeds op zoek en kan niet begrijpen dat het er feitelijk al is. Daarom is discipline van belang. Ik raad mensen aan om dagelijks tijd te nemen om te mediteren, naar binnen te kijken. Hoe vaker je dat doet, hoe meer je die verlichte kern gaat ervaren en hoe vanzelfsprekender het wordt. Op den duur wordt dit weer je eerste natuur. Dan ben je weer thuis bij jezelf. En: dan gaan je geest (mind), emoties en lichaam in dienst werken van jouw ziel, in plaats van andersom, zoals nu vaak het geval is.

Interview: Tijn Toubert | Speedcursus Verlichting

Heb je een simpele praktische tip om een stap dichterbij verlichting te komen, of om je leven op zijn minst wat lichter te maken?

Glimlach naar je gedachten en probeer ze niet te veranderen. Vecht niet tegen je emoties, onderdruk ze niet, maar laat ze bestaan. Bekijk het hele circus van binnen van een afstand en herinner jezelf eraan dat jij niet je gedachten en emoties bent, maar degene die ze waarneemt en degene die gedachten en emoties creëert. Je bent een schepper, geen slachtoffer. Belangrijk inzicht is: wij zijn geen mensen die een spirituele ervaring hebben, maar spirits die een menselijke ervaring hebben.

Ze lijken onlosmakelijk verbonden met elkaar: licht en schaduw. Zijn we het meest bang voor het donker of voor het licht?

We zijn voor beide bang. Maar als ik moet kiezen dan denk ik dat we banger zijn voor ons licht. Als we onze grootsheid namelijk inzien, dan heeft dat consequenties: je kunt nooit meer een ander de schuld geven van je situatie. Jij bent de schepper van je realiteit. Punt.

Als we geboren worden dan komen we - zo stel ik me voor - vanuit het licht (de bron) op deze aarde aan. In die eerste periode ben je als baby en later als kind nog verbonden met die bron, maar naarmate de opvoeding en ontwikkeling vordert leren we het af om ermee in contact te blijven. In dit kader wil ik twee initiatieven die je hebt opgezet niet onbenoemd laten: Kidsverlichting en Schoolverlichting. Kun je hier iets meer over vertellen?

Iedere zondag van 19.15 tot 19.30 uur is er meditatie en inspiratie voor kinderen om ze eraan te herinneren dat ze allang prachtig en geweldig zijn. Kinderen wordt vaak gevraagd wat ze later willen worden, maar daarmee zeg je eigenlijk: je bent nu niets en later word je pas iemand. Het gevolg is dat het kind de rest van zijn/haar leven op weg is om iemand te worden en helemaal vergeet dat hij/zij al iets is. *Kidsverlichting* is bedoeld om kinderen eraan te herinneren dat ze al prachtig zijn.

Schoolverlichting en Kidsverlichting komen beide voort uit Stadsverlichting* met 1250 huiskamers die meedoen en iedere zondag avond van 20.00 tot 20.40 een online meditatie waar zo'n 800 mensen aan meedoen. Kidsverlichting richt zich vooral op kinderen. *Schoolverlichting* is een module voor leraren om meditatie, yoga en verstillingsmomenten in klaslokalen te brengen zodat school voor leraren en leerlingen een fijnere plek wordt waar inspiratie ook een rol speelt en niet alleen maar ploeteren, presteren en leren.

***stadsverlichting:**

Onderzoek heeft laten zien dat wanneer mensen samen mediteren zij niet alleen een positief effect hebben op hun eigen systeem, maar ook op hun omgeving. In steden waar regelmatig wordt gemediteerd, is het minder druk op de spoedeisende hulp, zijn er minder verkeersongevallen en wordt meer inspiratie en flow ervaren.

Kijk op www.stadsverlichting.nu om een huiskamer bij jou in de buurt te vinden, zet je eigen huiskamer op de kaart of doe mee aan de live stream meditatie op zondagavond. Alle activiteiten van Stadsverlichting zijn principieel gratis.

Interview: Tijn Toubert | Speedcursus Verlichting

Muziek speelt een grote rol in je leven. Plato schreef: “ “Muziek en ritme vinden hun weg tot in de geheime plaatsen van de ziel.” Heeft jouw muziek zich door de jaren heen aangepast aan het ritme van de ziel, of heeft je ziel zich aangepast aan het ritme van de muziek?

Mijn muziek is wel veranderd ten opzichte van de Loïs Lane tijd, maar ik schrijf nog steeds graag mooie liedjes. In de Loïs Lane tijd stond muziek voor een groot deel in dienst van hits scoren, bekend worden, enzovoorts. Nu gaat het niet meer zozeer om mij, maar gebruik ik muziek om mensen te helpen in een stille sfeer terecht te komen zodat ze zichzelf weer kunnen vinden.

Tot slot; heb je een favoriete songtekst met betrekking tot verlichting?

OOG VAN DE STORM

**Gedachten zijn als wolken, gaan voorbij
Lossen op in het licht als ik kijk
In het oog van de storm
Alles komt, alles gaat voorbij**

**Midden in die ruimte schijnt een zon
Boven wolken, boven sterren, heldendom
Midden in die ruimte ben ik vrij
Ruim in mijzelf, in mij
In het oog van de storm**

**Er is rust, er is ruimte diep in mij
Schijnt een zon, zegt een stem, je bent vrij
In het oog van de storm
Alles komt, alles gaat voorbij**

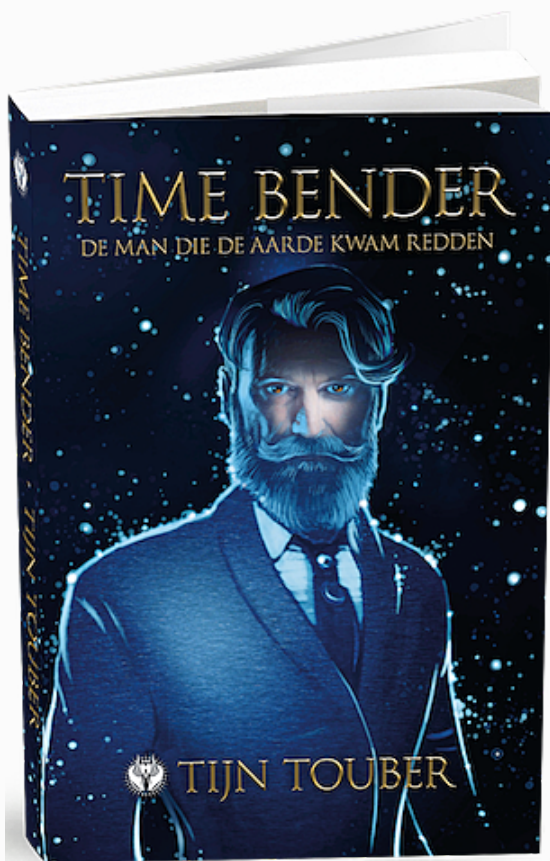
**Midden in die eindeloze zee
Van herinnering neem jij me met je mee
Terug naar die diepste bron
Ruim in mijzelf, in mij
In het oog van de storm**

Van de CD The Game of Life, te verkrijgen via www.tijntouber.com

Tijn Touber | Boeken



Spoedcursus Verlichting | Verlicht leven en Stadsverlichting zijn verkrijgbaar via www.bol.com | vanaf € 9,49 tot €15,-



'Jullie Aarde is het derde grote experiment om een planeet te zaaien en zo de polariteiten op te lossen. Hopelijk zal dit het laatste experiment zijn. Jullie werken een Kosmisch dilemma uit dat aeonen geleden begon. Jullie zijn oeroude conflicten aan het oplossen door deze thema's in jullie tijd tot leven te brengen. Als jullie dit begrijpen – en leren van eerdere fouten – dan zal het Spel van Leven evolueren naar een hoger niveau. Als jullie in staat zijn om de puzzel op te lossen, zullen jullie je voorvaders helpen om zich verder te ontwikkelen en weer een gerespecteerd deel te worden van het Grote Geheel. Begrijp je nu waarom het hele Universum met spanning naar jullie kijkt? Jullie zijn degenen die de integratie kunnen bewerkstelligen. Jullie zijn degenen op wie wij hebben gewacht.'

– Time Bender –

Tijns nieuwste boek is de roman Time Bender. Time Bender beschrijft de ontdekkingsstocht van een jongeman die wordt meegesleept in een Galactische strijd die zijn weerga niet kent. De mensheid – zo ontdekt hij – bevindt zich in een sleutelpositie om de Kosmische conflicten voor eens en voor altijd op te lossen. De vraag is alleen: worden wij op tijd wakker? **meer info: www.tijntouber.com**
Verkrijgbaar via www.bol.com | €21,-

KarmaCare

Tibetaanse Klankschaalsessie

Geluid en klank hebben een ongekend groot effect op het welzijn van lichaam en geest. Bij een favoriet liedje kun je direct een gevoel krijgen. Misschien ontspan je of raak je enthousiast, of word je er verdrietig van – het kan raken tot in het diepste laagje van je ziel. Ook het geruis van de zee, of het zingen van een vogel kan dit doen. Maar, geluid kan aan de andere kant ook de nodige stress geven. Denk maar aan een binnenstad waar iedere milliseconde een geluid waarneembaar is; auto's, luidruchtige burens, overvliegende vliegtuigen, piepende trams, rammelende fietsen. Combineer dit met een drukke agenda en je hebt het recept voor overprikkeling van het zenuwstelsel en opgebouwde stress in het lichaam. Je lontje wordt korter, je zit minder lekker in je vel, bent sneller vermoeid en slaapt slechter. De vicieuze cirkel is rond. Wat de oorzaak van de disbalans ook is, je lichaam en geest mogen weer in balans komen. En één van de manieren om dit te doen is: met geluid – maar dan wel met de 'helende klanken' van klankschalen.

De helende werking van klankschalen

Klankschalen worden al eeuwen met veel succes gebruikt in landen als Tibet, Nepal en Japan vanwege hun heilzame en helende werking. De speciale schalen worden volgens een eeuwenoud protocol met volledige aandacht door specialisten met de hand gemaakt. Zowel de klanken als de trillingen zorgen voor een helend effect op lichaam en geest. Een klankschaalsessie is een behandeling gericht op totale ontspanning. De klanken en trilling zorgen ervoor dat je volledig kunt ontspannen, waardoor je op een dieper niveau spanning, trauma's en blokkades kunt loslaten. Omdat de trilling tot op celniveau doorwerkt, wordt de onrust als het ware los getrild.

Klankschaal expert Astrid van Amerongen [De Wondercoach]:

"Klankschaaltherapie heeft vele voordelen. Behalve ontspanning en een betere balans tussen lichaam en geest, versterkt het ook het zelfhelend vermogen. Bovendien kan het ook verschillende emoties en blokkades lostrillen die vast zitten in het lichaam. Het heeft een positieve invloed op je gehele welzijn die zich vertaalt naar het dagelijks leven, ook naar je directe omgeving richting partners, kinderen en in je werk en sociale omgeving. Ook kinderen kun je behandelen met klankschalen. Ik zie vaak dat ze meer in balans zijn en rustiger worden."

Zelf heb ik een sessie mogen ervaren bij Astrid. Mijn persoonlijke ervaring is dat je volledig ontspannen en met vernieuwde energie uit een sessie komt. Een effect dat nog dagenlang aanhoudt.

KarmaCare to the Core!

.....

www.dewondercoach.nl



De Verlichte Vrouw | Mabel van den Dungen

verlicht & verwonderd



MABEL VAN DEN DUNGEN

FOTO:STEF NAGEL

Mabel van den Dungen - eigenlijk is dit kader te klein om te omschrijven wie Mabel is en wat ze doet. Waar het in de basis op neer komt is dat ze expert is in zelfontwikkeling & gezondheid. En dit doet zij op geheel eigen wijze. Ze combineert mediumschap, met NLP, met Intermittent Fasting, met hormonal profiling, met hypnotherapie, met mastercoaching - to name but a few. Ze heeft 16 boeken geschreven over o.a. zelfontwikkeling. Ze heeft online cursussen ontwikkeld, en geeft het Heksencollege waarin je leert hoe je je intuïtie kunt ontwikkelen. Op haar Youtube channels legt ze tarot readings, maan readings en praat ze over de Verlichte Vrouw, Intermittent Fasting & make-up.

Boeken: Mabels Masterclass in Wonderen | Intermittent Fasting, wetenschappelijk afvallen voor mannen en vrouwen | 100% Jezelf | Ambassadeur van de Liefde - onder andere.

Praktijk: House of Inner Health - Badhoevedorp
Meer info: <https://www.mabelvandendungen.nl/>

Youtube:

<https://bit.ly/2l3lGu2> >> Verlichte Vrouw, Intermittent Fasting & Make-up
<https://bit.ly/3qpx9qr> >> Tarot leggingen

Ze is een opvallende verschijning, veelzijdig, 100% authentiek en brengt kleur en energie in elke kamer waar ze binnen komt. Een jaar geleden ontmoette ik haar voor het eerst op het Glamour Beauty Festival waar wij beiden aan het werk waren. Zij verzorgde de tarotlezingen, ik de handlezingen. Mabel maakte een onuitwisbare indruk op me en ik was in de gelukkige omstandigheid dat ik haar na onze eerste ontmoeting vaker tegen ben gekomen. En nu spreek ik haar over Verlichting! Want, als er een vrouw is die iets zou kunnen vertellen over verlichting dan is zij het. Ze schreef verschillende boeken over het onderwerp, waaronder 'Verlicht in 1 seconde', op haar Youtube channels (zie link in kader) praat ze onder andere over de Verlichte Vrouw en als klap op de vuurpijl is ze momenteel haar nieuwe roman aan het schrijven: 'De Verlichte Vrouw'.

Mabel, om maar met de deur in huis te vallen: ben jij een verlichte vrouw?

Ha ha ha, dat is wel mijn levenswens. Van kleins af aan heb ik altijd gedacht "Er moet meer zijn en hoe zit dat leven nou echt in elkaar. Ik ben daar nu ook weer over aan het schrijven. Ik ben gefascineerd door dat wat we niet zien, maar wat wel de essentie is van ons bestaan en dat is alles om ons heen (de ruimte in het heelal dat alsmaar uitdijt en wat wij ether noemen). Ik zie dat als een levende entiteit. Je kunt haar ook God of Bron noemen.

verlicht & verwonderd

Je hebt het op je Youtube kanaal over de Verlichte Vrouw. Wat versta je zelf onder verlichting?

Verlichting is je bewust zijn van wie je bent en wat je doet. Ben je gedreven vanuit verbinding en liefde, of zeg je 'me, me, me'. We zijn allemaal een druppel uit de oceaan en met elkaar zijn we de oceaan. Sommige mensen hebben een lang lichaam en een walvis is megagroot, maar we zijn allemaal gemaakt van dezelfde sterrenstof.

.....

Je schreef het boek: Verlicht in 1 seconde. Dat klinkt erg hoopvol. Gaat het zo snel?

Dat 1 seconde moment heet Satori. Dat is letterlijk 1 sec. – dat ene moment dat het licht in je hoofd aangaat en dat je ziet dat je altijd gedacht hebt met je menselijke waarnemingsvermogen; ogen, oren, neus en je realiseert dat die waarneming te beperkt is. Je ziet de 'bigger picture' en ziet in dat moment je ware essentie. We zijn allemaal een uitdrukking van het Goddelijke verpakt in een ander pakketje. Dat je daar soms 40 jaar voor moet mediteren, is de grappige contradictie.

Het afgelopen jaar is niet bepaald een verlicht jaar mondiaal gezien. Veel mensen ervaren angst, woede, en beperking. Wat kunnen we zelf doen om het lichtje in onszelf brandend te houden?

Ik zeg: 'zonder wrijving geen glans'. Juist nu mensen enorm op zichzelf zijn teruggeworpen, komt bij velen die prachtige liefdevolle aard naar boven. Mediteren is de snelste oplossing voor al je problemen en uitdagingen. Alweer zo'n prachtige contradictie. Hoe stiller je bent, hoe minder je doet, hoe sneller zaken zich vanzelf oplossen, doordat jij er anders naar kijkt. Dat is ook verlichting. Door je licht ergens op te laten schijnen, verandert alles.

.....

We kennen allemaal wel het verhaal van Boeddha (Boeddha betekent hij die ontwaakt/verlicht is). Na een jarenlange zoektocht besloot hij te gaan mediteren onder een Bodhiboom. Zeven weken later bereikte hij de verlichting.

Wat is het belang van meditatie?

Mediteren is geestelijk douchen. Ik doe het vanaf mijn zestiende twee keer per dag. Het zorgt ervoor dat je in alle rust, naar de wereld, de ander en naar jezelf kan kijken. De meeste problemen waar mensen mee te maken krijgen, komen vaak door hun eigen ingegeven gedrag. Dus door hun beperkende en zelfs saboterende overtuigingen. Meditatie geeft je afstand en zet zaken in een ander perspectief. Toen boeddha zag dat hij alles en iedereen tegelijk was, was hij bevrijd van al het lijden en door dat inzicht was hij verlicht.

verlicht & verwonderd

Welke beperkende overtuigingen staan het wonder van verlichting in de weg?

Dat je denkt dat wat je denkt waar is.

Het bewust brein is slechts 5% verantwoordelijk voor wat we doen. Je onderbewustzijn 95%. Dus alles wat je denkt, doet, droomt, ervaart komt voor het overgrote deel uit je onderbewustzijn. Dat is in de eerste 7 jaar van je leven geprogrammeerd in je systeem. Het is een optelsom van alles wat je tot dan toe mee hebt gemaakt, wat je hebt gehoord en wat je hebt ervaren.

Het probleem is alleen dat je als kind in die eerste jaren nog geen kritisch brein hebt. Je kunt dus helemaal niet inschatten dat wanneer je overwerkte moeder tegen je gromt en zegt; "je bent niets waard" - dat het niets met jou te maken heeft, maar dat je moeder wellicht haar eigen leven niet aankan. Maar ondertussen groeit zo'n kind wel op met een verwrongen zelfbeeld. Dus het meeste wat je over je zelf denkt is niet waar. En vaak duurt het een heel leven om te ontdekken wie je nou werkelijk bent. Met mijn tarotkaarten, coaching en meditatielessen help ik mensen zichzelf opnieuw vinden. Ik breng ze thuis bij zichzelf.

Jij werkt met Engelen en een lijntje naar God. Heeft iedereen dit lijntje nodig om verlicht te worden?

Nee, je hebt een lijntje nodig naar jezelf. Het is allemaal hetzelfde. Binnen en buiten. En als je verbonden bent met jezelf, kun je anderen mensen en andere energievormen ook zuiver voelen. Maar begin bij jezelf. Sluit je ogen en zucht eens diep. Voilà, dat is de eerste stap van je belangrijkste reis.

Ik haal toch ook even jouw boek *Mabels Masterclass in Wonderen aan. Dit is gebaseerd op het boek *Een Cursus in Wonderen*. Jij hebt dit begrijpelijk en op zijn Mabels vertaald naar een praktisch toepasbare handleiding. Brengt het Wonder je naar Verlichting?**

Als je je hoofd even een atv dag geeft en jij bent helemaal rustig en zen in jezelf, dan kan elk wonder plaatsvinden. Een wonder is een natuurlijk verschijnsel. Rust en ruimte zijn de voorwaarden om het te laten plaatsvinden. En wederom, het is niet iets dat buiten ons plaatsvindt, maar binnen in. Als jij regelmatig bij jezelf incheckt, door middel van meditatie, warme douche, wandeling in het bos en je kunt daar zo van genieten dat je jezelf vergeet, dan komen de wonderen als paddenstoelen als vanzelf uit de grond. EN jij bent de grond.

MABELS MASTERCLASS IN WONDEREN

Een liefdesreis terug naar jezelf



MABEL VAN DEN DUNGEN

* Mabels Masterclass in Wonderen:

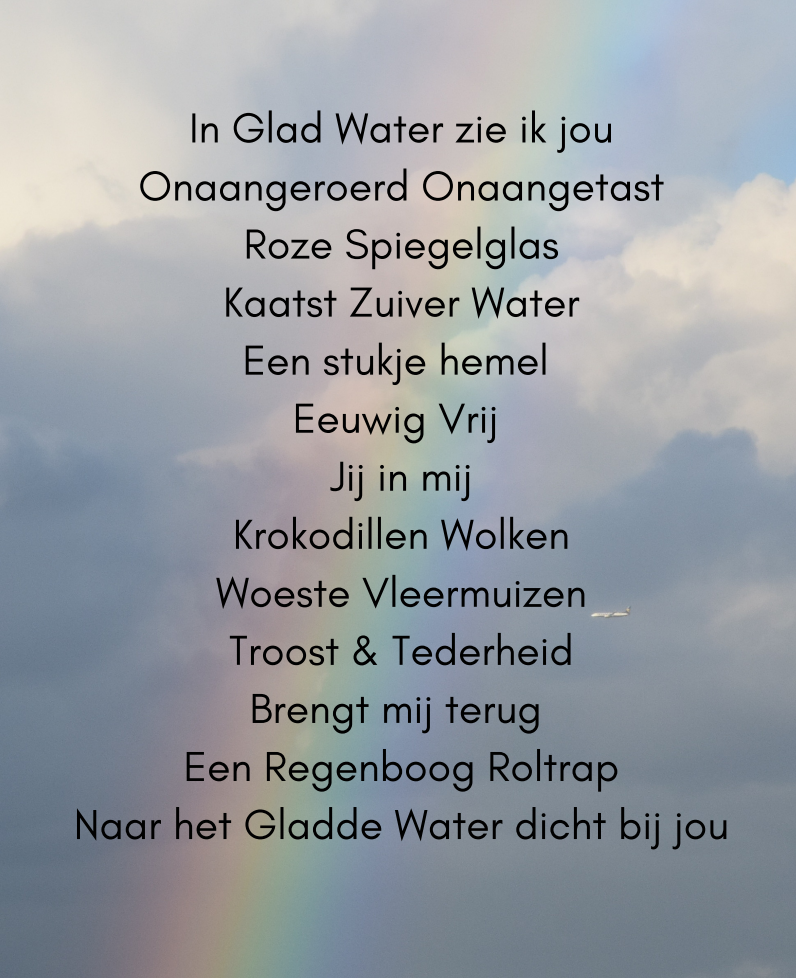
ZIN IN EEN LIEFDESREIS? Jij hebt bij je geboorte alles meegekregen om gelukkig en 'in liefde' te zijn. Sommigen van ons zijn onderweg alleen vergeten hoe dat ook alweer moet. Met Mabels Masterclass in Wonderen; een liefdesreis terug naar jezelf, helpt Mabel je herinneren aan wat jij onderweg vergeten bent. En dat is dat jij rechtstreeks afkomstig bent uit de krachtigste bron hier op aarde: liefde! Het enige dat jij op dit moment nodig hebt om je dat weer tot het diepst van je ziel te beseffen, is de bereidheid om samen met mij deze liefdesreis te maken. WAT DOET DIT BOEK MET MIJ? Mabels Masterclass in Wonderen, zal jouw leven op allerlei manieren verrijken. Als jij de oefeningen en opdrachten doet uit dit zesweeks stappenplan, dan zullen de wonderen om je oren vliegen. Niet omdat Mabel Tita-Tovenaar is, maar omdat alle magie al ruimschoots in jou aanwezig is. EN WAT IS DAN HET RESULTAAT? Ik houd van mijzelf en ik koester mijzelf. Ik ben volmaakt precies zoals ik ben. Ik ben liefde en veroorzaak wonderen. Kijk voor meer informatie over Mabels Masterclass in wonderen op <http://www.mabelvandendungen.nl/>

verlicht & verwonderd

Je schrijft ook gedichten. Heb je er een die voor jou de essentie van verlichting weergeeft?

Mijn Jeugdvriendin Helga de Scheemaker is deze zomer overleden en voor haar schreef ik dit:

.....



In Glad Water zie ik jou
Onaangeroerd Onaangetast
Roze Spiegelglas
Kaatst Zuiver Water
Een stukje hemel
Eeuwig Vrij
Jij in mij
Krokodillen Wolken
Woeste Vleermuizen
Troost & Tederheid
Brengt mij terug
Een Regenboog Roltrap
Naar het Gladde Water dicht bij jou

.....

Online TarotCursus door Mabel



Ben je benieuwd naar Mabels kaartleggingen? Volg haar dan op haar social media kanalen. Ze legt iedere maand een maandreading voor alle sterrenbeelden, maar plaatst ook maanreadingen. Mabels Youtube Channel Tarot: <https://bit.ly/3qpx9qr>

Wil je nog een stapje verder en zou je heel graag alles over Tarot en Tarotkaarten leggen willen leren? Daar heeft Mabel de Online Tarotcursus voor ontwikkeld. Deze cursus bestaat uit 2 levels:

Level 1 : De 22 grote geheimen van de Tarot

Level 2: De kleine Arcana en de magische power van haar hofkaarten en Azen

Normaal kosten beide levels samen € 152,50 maar met onderstaande code betaal je slechts €99,- dat is een korting van €53,50!

**TAROTCURSUS LEVEL 1 EN LEVEL 2
MET €53,50 KORTING**

**MAIL JE GEGEVENS NAAR [INFO@MABELVANDENDUNGEN.NL](mailto:info@mabelvandendungen.nl)
MABEL MAAKT DAN EEN FACTUUR MET KORTING.**

[HTTPS://MABELSTAROT-ONLINE-ACADEMY.TEACHABLE.COM/COURSES](https://mabelstarot-online-academy.teachable.com/courses)



Winterthee

2 a 3 cm verse gember - 1 kaneelstokje - 5 zwarte peperkorrels - evt. honing

Schil de gember, en laat het met de kaneel en peperkorrels op laag vuur koken in ongeveer 0,75 liter water. Zeef de thee en knijp eventueel de gember en de peperkorrels door een knoflookpers fijn. Je hebt nu geconcentreerde thee die je aan kunt lengen met water. Heerlijk verwarmend.

Aandacht voor je handen



MUDRA'S

Wie aan yoga doet is er wellicht al bekend mee: de Mudra's. De letterlijke betekenis is zegel of gebaar. Een mudra is een houding van de handen die de yogapose kracht bij zet, doordat de energiebanen gestimuleerd worden. Je kunt Mudra's ook gebruiken tijdens het mediteren. Hiermee versterk je een intentie.

Er zijn honderden mudra's, allemaal met hun eigen betekenis. Zo heb je mudra's om 'losgelaten' te bevorderen, mudra's voor betere aarding, mudra's om beter bij jezelf te blijven en zo kan ik nog wel even doorgaan.

Stel je een yogi voor en je ziet waarschijnlijk iemand voor je in kleermakerszit met zijn handen rustend op knieën, waarbij de duim en de wijsvinger van de yogi elkaar raken.

Dit is een van de bekendste Mudra's – de Gyan Mudra – het handgebaar van de wijsheid. Het brengt balans, ontspanning en rust in lichaam en geest en helpt je te kalmeren. Deze Mudra werkt tegen stress, angst, onrust, spanning, verwarring. Het helpt je aarden, het is een natuurlijke rustbrenger.



LOTUS MUDRA

Een van mijn favoriete mudra's is de Lotus Mudra (Padma Mudra in het Sanskriet). De Lotusbloem staat voor zuiverheid, spiritualiteit en puurheid. Ze is het symbool voor innerlijke groei en de weg naar verlichting.

De Mudra opent het hartchakra en bevordert vriendelijkheid (allereerst naar jezelf), vergeving, vreugde, verbinding en verlichting. Het leert ons dat als we geaard blijven met een compassievol hart, dat we dan naar het licht kunnen opstijgen en de beste versie van onszelf kunnen worden.

Hoe voer je hem uit? Ga gemakkelijk zitten. Houd de basis van je handpalmen tegen elkaar en duw subtiel de topjes van de pink en de duimen

tegen elkaar (zie foto). De ringvinger, middelvinger en wijsvinger spreid je uit. Met een beetje fantasie zie je een lotusbloem die haar bladeren opent in deze handpose.

Houd de Mudra voor je hart(chakra). Visualiseer dat er licht vanuit de bloem komt richting de hemel. Sluit je ogen en haal een aantal keer diep en lang adem. Volg daarna de natuurlijke ademhaling. Blijf zolang het comfortabel voor je is zo zitten. Ben je klaar, open dan langzaam je ogen en voel na wat de Mudra voor jou heeft gedaan.

Noor van Velthoven



Sparks from the Universe



NOOR VAN VELTHOVEN

FOTO: HANS-PETER VAN VELTHOVEN

Noor van Velthoven - medium en spiritueel coach, getrouwd met fotograaf Hans-Peter van Velthoven en moeder van Eline (22) & Sophie (20).

Al sinds haar 13e wist ze zeker dat er meer is tussen hemel en aarde en dat ze contact kon maken met overledenen. Regelmatig kreeg ze 'bezoek', maar tot 2015 deed ze daar niet zoveel mee. Pas toen realiseerde ze zich dat ze haar gave in kon zetten om anderen te helpen.

Ze is in de leer gegaan bij verschillende tutors aan het Arthur Findley College in Engeland en runt nu een bloeiende praktijk.

In haar praktijk biedt ze naast consulten ook trainingen aan.

Met haar SPOP (Spiritueel ontwikkelingsplan) traject, werkt ze met je aan je intuïtieve ontwikkeling en laat ze je zien welke kracht en kennis er in jou zit.

Je kunt Noor volgen via: www.noorvanvelthoven.nl (in haar blog deelt ze ervaringen die zij heeft als medium!)

<https://www.facebook.com/noorvanvelthoven/>

<https://www.instagram.com/noorhv/>

Een aantal jaren geleden loop ik op Lowlands de perstent binnen om een drankje te halen. Op een bank zit een vrouw en in een flits wist ik "dat is Noor". Ik had over haar gehoord, maar had haar nooit eerder gezien of ontmoet. Maar, er was geen twijfel over mogelijk: dit moet Noor zijn. Een paar uur later worden we aan elkaar voorgesteld. Mijn intuïtie liet me niet in de steek, want het is inderdaad Noor.

Zij is op dat moment haar weg aan het vinden in het mediumschap, ik in het handlezen.

Een typisch geval van: "We don't meet people by accident, they are meant to cross our path for a reason".

Noor heeft inmiddels een bloeiende praktijk waar ze readings, healings en cursussen geeft en waar ze 1 op 1 coaching doet. Ze vliegt ook naar Amerika om daar met succes readings te geven en haar licht te laten schijnen op bijvoorbeeld onopgeloste moordzaken. Door middel van contact met de overleden personen in kwestie. Tijd voor een interview met Noor over deze - op het eerste oog ongrijpbare - materie: het Mediumschap.

We leven in een maatschappij waarin we lang vanuit de mind - het denken - hebben geleefd en waarbij alles meetbaar en getoetst moet worden voordat het als waar aangenomen wordt. Het mediumschap lijkt hiernaast zo ongrijpbaar en niet te bevatten. Kan jij op praktische wijze omschrijven wat het Mediumschap nu eigenlijk inhoudt?

Ik kan vooral uitleggen hoe het voor mij werkt. Ik geloof dat ieder mens een ziel heeft en dat die ziel na ons overlijden ergens naar toe gaat; de hemel, de bron, het universum.

Noor van Velthoven

Sparks from the Universe

.....

Ik kan contact maken met die ziel en communiceren. Je hebt verschillende manieren van communiceren (helderhorend, -zien, -voelend, -wetend). Ik weet de dingen, net zoals je een ingeving kunt hebben, zo weet ik dingen van diegene die tegenover me zit en de overledene met wie ik contact heb. En dat kunnen hele kleine persoonlijke dingen zijn waardoor je zeker weet dat ik contact heb met de ziel van jouw overledene. Dat kan gaan over een speciaal sieraad van iemand, maar ook over hoe iemand liep, of een uitdrukking die iemand altijd gebruikt. Als het contact met iemands ziel heel sterk is kunnen we een gesprek voeren en kan diegene die bij mij zit vragen stellen. Ik stap dan als het ware in mijzelf opzij en ben vooral het kanaal waardoor alle informatie komt. Mocht je mij 2 weken na een reading een vraag stellen over wat er gezegd is dan weet ik dat vaak niet meer. Daarom raad ik iedereen aan de reading op te nemen. Ik spreek altijd af met de overledene dat wij dienend zijn aan diegene die bij mij zit. Het gaat erom dat die persoon weer een stapje in het (rouw) proces kan zetten en verder kan in het leven. En ik wil dat het een positieve ervaring is.

Is het een gave of kan iedereen dit leren?

Je intuïtie ontwikkelen en signalen opmerken van je overleden dierbaren kan iedereen. Maar van mediumschap wordt gezegd dat je dit bij je geboorte wordt meegegeven. Je bepaalt zelf of je dit talent wil ontwikkelen. Wil je hieraan gehoor geven dan is het wel een beroep dat om veel oefenen en trainen vraagt. Wat je leert is bijvoorbeeld te herkennen hoe iemand is gestorven. Als ik een droge keel krijg tijdens een reading weet ik dat iemand veel moeite heeft gehad met ademen. Een tinteling in mijn hoofd is een hersenbloeding. Een boodschap die je doorkrijgt kan feitelijk zijn maar ook symbolisch; een rode auto kan echt bestaan hebben maar kan ook symbool staan voor iets. Je leert je eigen handleiding ontwikkelen.

Wanneer kwam jij erachter dat je het in je had om hiermee te werken?

Op mijn 13e had ik mijn eerste bezoek (zoals ik overledenen vaak noem). De bezoeker was een bekende die overleed en waar ik geen afscheid van had kunnen nemen. Dat kwam hij even doen door een deur dicht te gooien en de gordijnen in beweging te zetten. Gelukkig was ik op dat moment bij iemand die het herkende en mij hielp om contact te maken. Bezoekers bleven komen en gaan en een aantal jaar geleden dacht ik, 'ze gaan niet meer weg dus ik kan er maar beter voor zorgen dat ik hun boodschappen op de best mogelijke manier kan verstaan en overbrengen'. Ik ben toen cursussen gaan volgen op onder andere het Arthur Findley College in Engeland. Daar kreeg ik de bevestiging en het vertrouwen dat ik echt met mijn gave mag werken om anderen te helpen.

Noor van Velthoven

Sparks from the Universe

Net als bij het handlezen kan men bij mediumschap denken dat je de toekomst gaat voorspellen. Kun je dat?

Nee, gelukkig maar. Een reading is een momentopname en je toekomst ligt niet vast. Die hangt af van de keuzes die je maakt. Jij kan die maken maar ook de mensen om je heen en dat kan je toekomst weer veranderen. Ik geloof dat je altijd zelf verantwoordelijk bent voor de stappen die je zet in je leven. Die verantwoordelijk kun je niet neerleggen bij wat bijvoorbeeld een medium zegt.

Je gebruikt ook tarotkaarten tijdens je readings. Hoe werkt dit precies?

Ik gebruik geen tarot maar orakelkaarten. Je kent ze misschien wel. Van die mooie doosjes met prachtige kaarten met een boodschap. Ik gebruik de kaarten als een shortcut naar 'boven'. Voordat een sessie begint trek ik al een kaartje, dan weet ik een beetje wat het thema zal zijn. De kaarten helpen mij ook om een antwoord te formuleren voor iemand. En voor diegene die bij mij zit is het ook fijn om in al dat ontastbare een fysiek iets van een kaart te zien. Ik blijf het ook bijzonder vinden dat je altijd de juiste kaart voor iemand trekt.

Op wat voor manier kan een reading verlichting brengen?

Dat ligt er een beetje aan wat je onder verlichting verstaat. Het kan letterlijk je pijn verlichten. Soms wil je nog zo graag van iemand horen dat je iets goed hebt gedaan, of nog iets zeggen, of een vraag stellen waar je mee zit. Nog heel even contact. Vaak gaat dat ook gepaard met een flinke doses humor. Een terugkerend onderwerp daarin is dan vaak het formele afscheid. Een overleden vader die vond dat ze hem veel te netjes in de kist hadden gelegd. Of een overleden moeder die zei dat ze de house versie van haar lievelingsnummer geweldig vond. Klagen over een tante met een eindeloze afscheidspeech. Dat soort kleine dingetjes, waar je normaal aan de keukentafel over zou praten, dat maakt dat iemand heel dichtbij komt. Een reading kan je ook helpen in je ontwikkeling naar verlichting, dan help ik iemand op zijn / haar spirituele pad.

Je werkt in Nederland, maar je geeft ook readings in Amerika. Nu weet ik dat je daar mee hebt gekeken bij een onderzoek van een aantal moordzaken. Hoe heb je daarbij kunnen helpen?

Nou, ik heb ze niet opgelost, maar ik heb wel geholpen een paar puzzelstukjes op de juiste plek te leggen. De grootste zaak was die van een serie moordenaar. Een aantal van zijn slachtoffers gaven mij informatie die bevestigde wat het recherche team al vermoedde. Dan moet je denken aan de plek waar een slachtoffer werd vermoord, of de manier waarop. Wat ook veel indruk op mij maakte was de zaak van een forensisch verpleegkundige. Zij werd voor het ziekenhuis gedumpt, met afschuwelijke verwondingen, lag in coma en stierf. De verpleegkundige die bij mij kwam verpleegde haar en onderzocht haar zaak. Ze had een vermoeden over de plaats delict en de moordenaar. Het overleden meisje liet mij het gebouw zien en gaf mij zelfs een naam door. Beide gaven genoeg aanwijzingen om een dader aan te houden.

Noor van Velthoven

Sparks from the Universe

.....

Ik associeerde het begrip medium in eerste instantie ook alleen maar met het praten met de doden. Kun je meer dan alleen dat?

Ja dat snap ik en dat is ook wat een medium doet. Maar in de loop van de jaren ben ik meer gaan doen. Zo kun je bij mij terecht voor spiritual guidance. Daarbij maak ik niet alleen gebruik van een overleden dierbare maar ook allerlei andere energieën en wezens die zich aandienen. Samen met jou en de spirit guidance kijken we naar de thema's waar jij aan wil werken. Dat kan bijvoorbeeld gaan over je werk, je relatie en je gezondheid. Dingen waar je tegenaan loopt en je niet weet hoe je daar stappen in kunt zetten. Spirituele coaching zeg maar.

Ik bied ook SPOP trajecten aan, een Spiritueel Ontwikkelings Plan. Ik werk ook nog als docent in het mbo onderwijs en werken we met POP's (POP is een persoonlijk ontwikkelingsplan). Dat bracht mij op het idee om mijn ervaring als docent te combineren met het spirituele. In een SPOP traject kijken we hoe jij je kunt ontwikkelen. Waar je talent ligt en hoe de Sparks from the Universe voor jou werken. Heb je iets met engelen, of edelstenen of bijvoorbeeld een pendel.

Niets is mij te gek. Ik weet zeker dat onze overleden dierbaren er nog zijn, terwijl anderen dat helemaal niet geloven. Dus als iemand met aliens werkt, wie ben ik dan om te zeggen dat dat niet kan. Dus met een open mind werk ik met iedereen en alles die zich aandient. Ik word ook gevraagd om huizen te ontdoen van energieën.

Welke reading heeft tot nu toe het meeste indruk op je gemaakt?

Oh, dat is niet te doen. Iedere reading is bijzonder omdat ik iedere keer weer ontroerd ben om wat het met iemand doet een boodschap van een dierbare te krijgen.

Maar de reading met een vermist jongetje in de USA heeft voor mij wel het meest in gang gezet. Hij kwam tijdens een demonstratie avond door om aan zijn tante te laten weten dat ze moesten stoppen met zoeken zodat de familie aan het rouwproces kon beginnen. Het jongetje had echt vrede met zijn dood en kwam door om dat aan de familie te laten weten. De details die hij gaf over zijn familie en hun zoektocht naar hem waren zo specifiek dat niet alleen ik maar de hele zaal met tranen in de ogen zaten. Dankzij hem kwam ik in contact met de rechercheur die mij daarna om hulp vroeg. Zij zat samen met een vriendin in de zaal. De verhalen over de zaken waar ik met haar aan werkte brachten mij in contact met een tv producent met wie ik in de USA in gesprek ben over een tv show. Dat staat door Corona helemaal on hold. Dus ik ben de kleine Tray ontzettend dankbaar dat hij mij koos om te laten weten hoe het met hem ging.

Heb je een favoriete quote?

Voordat mensen naar mij toe komen stuur ik ze altijd mijn voorwaarden. Daarin staat:

*"Je otrangt misschien niet wat je wil,
maar vertrouw erop dat je altijd otrangt wat je nodig hebt"*

Noor van Velthoven

Winter Reading met Magische Wegwijzers

Speciaal voor Karmalijn Magazine heeft Noor begin december een winter reading gedaan.
Die is te zien op Noor's Youtube kanaal



<https://youtu.be/z4UbaSPiXeU>



Maar hoe kun jij nou het beste een kaartje voor jezelf trekken? Hier een korte uitleg door Noor:

Alles begint bij het stellen van de juiste vraag.

Stel nooit een gesloten vraag. Ik vraag altijd 'Wat moet ik weten over een bepaalde situatie', of net zoals bij de winterreading 'Hoe kunnen we zorgen voor een beetje verlichting deze winter'.

Daarna schud je de kaarten en trek je op gevoel de eerste kaart. Dat noemen we de anchor kaart, de belangrijkste kaart, de kaart die het hoofdthema vertelt. Bij de winterreading was dat 'spookbeelden' -> leef niet in verleden, droom van de toekomst maar leef in het nu. De volgende kaarten ondersteunen de hoofdkaart. 'Aanmoediging' bijvoorbeeld vertelt dat je jezelf of anderen in je omgeving wat moet aanmoedigen in het nu te leven.

Maar het kan ook zijn dat je aan één kaartje al genoeg hebt. Zo trek ik iedere dag een kaart met de vraag 'waar moet ik vandaag rekening mee houden'. Het is niet zo dat die kaart mijn hele dag beïnvloed maar stel dat ik de 'schoonmaak' kaart zou trekken dan weet ik dat het een mooie dag is om dingen los te laten en me niet zo druk te maken.

Ik gebruik eigenlijk nooit het boekje maar trek ze puur op intuïtie en voel wat de kaart mij te vertellen heeft, ik kijk naar de kleuren en de sfeer. Zo is de 'spookbeelden' kaart een sombere kaart om te zien, maar mijn gevoel zegt iets heel anders. Als je net met de kaarten begint is het wel handig om het begeleidende boekje bij de hand te houden om op te zoeken waar de kaart over gaat.

Heb je nog geen eigen card deck maar ben je wel geïnteresseerd in het kopen van een deck? Kies dan op gevoel, word je aandacht getrokken naar dieren of engelen of cards met edelstenen? Laat je trouwens niet alleen leiden door het doosje. Ik heb een paar keer een deck gekocht op de buitenkant en niet naar de kaarten zelf gekeken. Bij thuiskomst bleken de kaarten niet te zijn wat ik ervan verwachtte en staan ze te verstoffen in de kast.



Karmalijn in de media

De Echte Gooische Meisjes zijn terug en hoe! Het 'Gooische' leven van Bo Wilkes, Pauline Wingelaar, Leslie Keijzer, Kimberly Bosman en Florine Hofstee is te volgen in de nieuwe serie; Echte Gooische Moeders op Videoland! In deze nieuwe serie word je weer meegenomen in het leven van de dames. In aflevering 5 nodigt Bo een handlezer uit – en guess who!?!

Yes, dat was ik. Ik ben super vereerd en trots, maar bovenal dankbaar dat ik dit mee mocht maken. Niet alleen om de ervaring en de mooie ontmoeting met Bo en Pauline, maar vooral ook om het feit dat ik op deze manier het handlezen nog breder onder de aandacht heb kunnen brengen. De aflevering is hilarisch en ontroerend tegelijkertijd. Met recht een serie met een lach en een traan. Heb je Videoland, check vooral de serie Echte Gooische Moeders en mis aflevering 5 met het handlezen niet!



EERDERE PUBLICATIES: WWW.LINDA.NL/NIEUWS/COLUMNS/REDACTEUR-ELLEN-HANDLEZING-HANDLEZER/

Karmalijn Agenda

FEBRUARI

Hieronder vind je de Karmalijn Agenda voor de komende maanden! Updates en aanvullingen vind je op mijn facebook pagina: <https://www.facebook.com/karmalijn/>

Wil je een handlezing boeken? Leuk! Dat kan op de volgende manieren:

- Online invullen van het contactformulier <https://www.karmalijn.nl/contact>
- Bel of what's app: 06-41610673
- Mail: julia@karmalijn.nl
- Of klik op de button =>

JA! IK WIL EEN HANDLEZING BOEKEN

Heb je voorkeur voor een andere datum, dan kunnen we altijd kijken of het mogelijk is deze te plannen.

CONSULTEN: FEBRUARI 2021

VRIJDAG 12 FEBRUARI 2021 - DE KONINGIN - KONINGINNEWEG 93, HILVERSUM 1 PLEK VRIJ

ZATERDAG 13 FEBRUARI 2021 - GREEN CENTRAL - DE BINDERIJ 9, ALMERE VOL GEBOEKT

ZONDAG 14 FEBRUARI 2021 - GREEN CENTRAL - DE BINDERIJ 9, ALMERE VOL GEBOEKT

VRIJDAG 19 FEBRUARI - OP LOCATIE FIJNAART VOL GEBOEKT

ZATERDAG 20 FEBRUARI 2021 - DE KONINGIN - KONINGINNEWEG 93, HILVERSUM 1 PLEK VRIJ

ZONDAG 21 FEBRUARI 2021 - BLUEBIRDS - PRINSENGRACHT 493, AMSTERDAM VOL GEBOEKT

DONDERDAG 25 FEBRUARI 2021 - GREEN CENTRAL - DE BINDERIJ 9, ALMERE 1 PLEK VRIJ

VRIJDAG 26 FEBRUARI 2021 - DE KONINGIN - KONINGINNEWEG 93, HILVERSUM 1 PLEK VRIJ

ZONDAG 27 FEBRUARI 2021 - DE SALON - STATIONSWEG 22 - DEN BOSCH 2 PLEKKEN VRIJ

ZONDAG 28 FEBRUARI 2021 - DE SALON - STATIONSWEG 22 - DEN BOSCH VOL GEBOEKT

Karmalijn Agenda

MAART

Hieronder vind je de Karmalijn Agenda voor de komende maanden! Updates en aanvullingen vind je op mijn facebook pagina: <https://www.facebook.com/karmalijn/>

CONSULTEN: MAART 2021

DONDERDAG 5 MAART 2021 - GREEN CENTRAL - DE BINDERIJ 9, ALMERE	1 PLEK VRIJ
ZATERDAG 6 MAART 2021 - YOIA - KORTE HAVEN 125, SCHIEDAM	3 PLEKKEN VRIJ
ZONDAG 7 MAART 2021 - YOIA - KORTE HAVEN 125, SCHIEDAM	WOL GEBOEKT
DONDERDAG 11 MAART 2021 - GREEN CENTRAL - DE BINDERIJ 9, ALMERE	2 PLEKKEN VRIJ
VRIJDAG 12 MAART 2021 - DE KONINGIN - KONINGINNEWEG 93, HILVERSUM	3 PLEKKEN VRIJ
ZATERDAG 13 MAART 2021 - DE KONINGIN - KONINGINNEWEG 93, HILVERSUM	1 PLEK VRIJ
ZONDAG 21 MAART 2021 - DE SALON - STATIONSWEWEG 22 - DEN BOSCH	1 PLEK VRIJ
ZONDAG 28 MAART 2021 - BLUEBIRDS - PRINSENGRACHT 493, AMSTERDAM	3 PLEKKEN VRIJ

Wil je een handlezing boeken? Leuk! Dat kan op de volgende manieren:

- Online invullen van het contactformulier <https://www.karmalijn.nl/contact>
- Bel of what's app: 06-41610673
- Mail: julia@karmalijn.nl
- Of klik op de button =>

JA! IK WIL EEN HANDLEZING BOEKEN

Heb je voorkeur voor een andere datum, dan kunnen we altijd kijken of het mogelijk is deze te plannen.