

Inhoudsopgave

Voorwoord van Win Hoff 'The Iceman'	11
Inleiding	13
Move over Tita Toveraar!	
1. Een breincorrectie in plaats van een borstvergroting	24
Lessen in liefde 1 tot en met 4 en een wonderlijke oefening	
2. Aan de grote schoonmaak	52
Lessen in liefde 5 tot en met 8 en een wonderlijke oefening	
3. Liefde is de gospel van de miracleworker	76
Lessen in liefde 9 tot en met 12 en een wonderlijke oefening	
4. Liefde + Stilzitten = Wonder	100
Lessen in liefde 13 tot en met 16 en een wonderlijke oefening	
5. Bestellen bij God.com	124
Lessen in liefde 17 tot en met 20 en een wonderlijke oefening	
6. Een geluksboost in jouw wilde wondertuin	162
Visualiseren, bestellen en afvuren, mantra's zingen, chanten en zaden voor jouw eigen wilde tuin	
Highlights	191
Dank je wel en alsjeblieft!	201



Inleiding

Move over Tita Tovernaar!

Er was eens een meisjesachtige toverbal. Elke keer als je aan haar likte, veranderde ze van kleur. Geen verschijningsvorm was haar vreemd. Ze verfdde om de maand haar haren en veranderde even vaak van kledingstijl: van Rita Ora tot Jort Kelder.

De enige constante in haar leven was verandering. Tot groot ongenoegen van haar zoon Bruce, die haar regelmatig streng toesprak: 'Waarom kun jij niet normaal zijn? Laat de meubels eens een week op dezelfde plek staan en drink een Chablietje zoals normale moeders doen!'

Naast haar kleurrijke, wonderlijke kant, had ze ook een analytische zwart-wit kant. Ze werkte met veel plezier in het bedrijfsleven. Haar allereerste baantje was marketing-trainee bij Nestlé Nederland tussen Nima-C-kakkers, die haar steevast met de nek aankeken in hun geblokte hoogwaterbroeken. Niet geheel onbegrijpelijk, want haar idee van netjes was een vacuüm gezogen zwart leren broek en een glimmende witte blouse. Maar wijlen directeur meneer De Man keek verder dan haar Amsterdamse streetwise look en liet haar alle denkbare opleidingen en incompanytrainingen volgen. Hierdoor



transformeerde zij van een ongeschoolde rups in een professionele vlinder met een bovenmenselijk geloof in haar eigen kracht. Ze was dan wel de kwetsbaarste van alle diersoorten, maar ze had de zachtheid en de kracht om de langste reis af te leggen van iedereen.

Na Nestlé besloot ze dat ze carrière wilde maken als journalist, hoewel ze zo dyslectisch is als een mol. Toch groeide ze in haar werk en dat betaalde zich uit in verschillende hoofdredacteurschappen bij tijdschriften. Omdat ze rotsvast geloofde dat alles mogelijk was, werd ze van de ene op de andere dag een succesvolle headhunter. Verder schreef ze verstandige boeken en soms maakte en presenteerde ze tv-programma's.

Daarna stortte ze zich op coachings- en zelfontwikkelingsopleidingen alsof jouw leven daar vanaf zou hangen. Ze is dus een paar keer rond de wereld geweest. Veel gezien, uitgeprobeerd, geleerd, omarmd en ook weer uitgespuugd. Ze werd door wereldkampioen boksen Lucia Rijker in het Nichren boeddhisme geïntroduceerd en na twee jaar ook geïnitieerd als boeddhist. Ze tatoeëerde meteen haar chant 'Nam ya ho rengke kyō' op haar kont en dat vonden de boeddhisten niet erg chique. Ze waren ook minder enthousiast over de rest van haar eclectische roze geloof. Waarop haar antwoord nog steeds is: 'Wie zegt dat als ik in Boeddha geloof, ik niet mag geloven in God, de Soeffi's, Gurdjieff (Grieks-Armeense

filosoof en mysticus) en Ouspensky (leerling van Gurdjieff) of Roze Champagne Tompoucen en Katjesdrop?’

Die toverbal, ben ik, Mabel van den Dungen. Ik ben helderwetend zolang ik me kan herinneren. Verder schrijven ‘mijn’ boeken zichzelf. Officieel heet dat channelen. Niet dat ik met weggedraaide ogen achter mijn computer omgekeerde zinnen doorkrijg, maar ik ben ervan overtuigd dat de essentie van de boodschap die ik verkondig, niet afkomstig is van mijzelf, maar vanuit de krachtige en grootste bron hier op aarde: liefde. Ik zie mezelf slechts als het doorgeefluikje van deze roze gospel, die iedereen heelt die er mee in aanraking komt.

Love is the whole thing. We are the pieces.



Daarom weet ik dat *Mabels Masterclass in Wonderen* jouw leven op allerlei manieren zal verrijken. Ik beloof je dat als jij de oefeningen doet, de wonderen je om de oren zullen vliegen. Niet omdat ik Tita Tovenaar ben en jou vanuit dit boek zit te betoveren, maar omdat alle magie al in jou aanwezig is. Je hebt bij je geboorte alles meegekregen om gelukkig en ‘in liefde’ te zijn. Sommigen van ons zijn onderweg alleen vergeten hoe dat ook al weer moet. Ik zeg ook: ‘Alles is mogelijk, mits jij het gelooft.’ Maar er is wel een verschil tussen ‘heilig geloven’ en ‘de hele dag op de hemelpoort



rammen'. Veel mensen springen onbewust op standje wilskracht. 'Ik moet mijn affirmaties 100 keer op een dag tegen de spiegel schreeuwen' en 'Ik moet continu drammen, smeken en jengelen om mijn wensen kenbaar te maken aan de bron.' Terwijl ze geen idee hebben wie of wat die bron is. Dat is niet geloven, dat is jezelf uit angst overschreeuwen.

In het Oosten hebben ze een prachtig gezegde: 'De beste tijd om een boom te planten is twintig jaar geleden. De één na beste tijd is nu.' Of om het op z'n Mabeliaans te zeggen: 'Wat je er zelf in stopt, haal je er ook weer uit.'

Iedereen draagt alle antwoorden op alle vragen al in zich. Ik kan jou helemaal niets vertellen wat jij nog niet weet, maar ik kan jou wel helpen je alles te herinneren wat jij onderweg vergeten bent. Het enige dat jij op dit moment nodig hebt, is de bereidheid om samen met mij deze liefdesreis terug naar jezelf te maken.

Als jij in zachtheid de verbinding met jezelf herstelt, zal dat oprechte geloof in jezelf zich voor de volle honderd procent uitbetalen. Het is een ongeschreven universele wet dat wat je diep van binnen over jezelf gelooft, zich zichtbaar in je leven manifesteert. En als je met dat hernieuwde geloof opnieuw kijkt, zul je een wonder aanschouwen.

En wie en wat ben ik dan na jouw Masterclass in Wonderen, Mabel?





Aan de slag met

Mabels Masterclass in wonderen

Als je toegewijd bent om je leven naar een hoger plan te brengen waar liefde, moeiteloosheid en voorspoed op je staan te wachten, dan is het noodzakelijk dat jij royaal de tijd neemt voor deze Masterclass. Dat is de enige manier waarop alle aangeboden kennis diep in je hoofd, hart en ziel gaat zitten en jouw eigen persoonlijke wijsheid wordt. Daarom adviseer ik je met klem dat je elke week maar één hoofdstuk leest, niet meer en niet minder. En dat je in die week fanatiek focust op de opdrachten en wonderlijke oefeningen uit mijn stappenplan 'Lessen in liefde', die je bij elk hoofdstuk krijgt aangeboden. Als jij je keurig aan dit tijdspad houdt en deze Masterclass met passie en overgave volgt, garandeer ik jou dat jij over zes weken een magisch fonkelende wondermagneet bent, die alles in zijn of haar leven kan aantrekken en manifesteren wat je maar wilt. Ik vind het een eer dat ik jou mag begeleiden tijdens dit wonderlijke veranderproces.



Hoofdstuk 1

Een breincorrectie in plaats van een borstvergroting

In dit eerste hoofdstuk vertel ik je over mijn jeugd en ik geef je een kort college over jouw brein. Dat helpt je om te begrijpen waarom je soms de weg kwijt raakt. En je zult ook ontdekken waarom dat niet jouw schuld is. Met de opdrachten 1 tot en met 4 van de Lessen in liefde, zet jij de eerste stappen terug naar jezelf.

Ik ben geboren in een fanatiek atheïstisch Amsterdams horecagezin. Ja, precies! Met van die grote, dieprode fluwelen hoekbanken. Ze hadden voor chique kunnen doorgaan als er niet zo veel schuimrubber zichtbaar was door de vele sigarettengaatjes veroorzaakt door de zelfgerolde 'sjekkies' van mijn vader.

Verder waren ze bij mij thuis nogal gek op psychoseveroorzakende kroonluchtermotieven, die het dominantste terugkwamen in het kamerbrede tapijt, dat ongetwijfeld in de aanbieding was, want waarom zou een mens zich anders blootstellen aan al die chaos? Mijn overgevoelige brein had het ook heel moeilijk met het gouden behang dat uiteraard rijkelijk gedecoreerd was met, je raadt het al,



bordeauxrode kroonluchters. De enige mensen die ik ooit ben tegengekomen met hetzelfde behang zijn de Chinezen van Wei So Ling om de hoek. We hadden natuurlijk ook witte, gedrapeerde vitrage, die als kraakheldere engelenvleugels boven de porseleinen beeldjes zweefde.

In mijn jeugd had ik altijd het gevoel dat ik bij andere ouders hoorde. Ouders die piano voor mij speelden en een kiwi schilden. Niemand begreep mijn gevoel van misplaatst zijn. Wie waren die mensen? Ik begreep de taal niet die zij spraken. Mijn vader gilde 'Je lijkt op je moeder,' terwijl mijn moeder gilde 'Je lijkt op je vader.' Daarmee werd overigens niet bedoeld 'Je bent net zo knap als je vader' of 'Je bent net zo talentvol als je moeder.'

Terwijl Amsterdammers bekend staan om hun 'oude-jongens-krentenbroodmentaliteit' en 'kom allemaal gezellig mee-eten', deden wij het zonder die gastvrijheid. Er zat wel een bel op de buitendeur, maar die deed het niet en dat was ook niet de bedoeling. Als iemand toch vasthoudend was en op de voordeur klopte, deden we gewoon niet open. Wij waren collectief oostindisch doof. Als kind vroeg ik mij nooit af waarom ons gezin autistische trekken vertoonde. Nu kan ik wel wat redenen verzinnen.

De deurwaardersverordeningen die regelmatig op de voordeur werden geplakt. Openbare verkoop en zo. Mijn vader werd er niet warm of koud van.

Ik vond het net zo griezelig als de oorlogen die ik voorbij zag flitsen op de tv. Misschien kwam het

