



**JANNEKE LEBER** is medium. In de Happinez online training Intuïtie legt ze uit hoe je je zesde zintuig kunt trainen. Dit jaar kwam haar boek 'Het ministerie van spirituele zaken' uit, met 99 verhalen over spiritualiteit. Eerder verscheen van haar hand 'Dooie boel'.

# Janneke Leber

'Ik benader spiritualiteit graag met een kritische blik, en met humor'

## BODY

"Hoe beter ik voor mijn lichaam zorg, hoe scherper ik ben als medium. Na een dag werken vraagt mijn lijf vaak: mogen we naar de hei? Daar woon ik vlakbij. Naar die vraag moet ik luisteren, want op die hei wordt niet alleen mijn lichaam ontspannen, mijn hele systeem kan even loslaten. In mijn praktijk heb ik veel met pijn en verdriet te maken, dat neem ik in me op en dat moet er ook ergens weer uit. Ook sporten is belangrijk. Van jongs af heb ik veel gesport en ik merk als ik dat niet doe, dat ik minder goed in mijn lijf én in het mediumschap zit. Het heeft me tijd gekost om goed voor mijn lichaam te leren zorgen. Bij ons thuis was het vroeger niet zo handig om te voelen - niet in je hart en niet in je lijf. Er hing maar al te vaak een dreigende sfeer, waardoor je vooral 'om jezelf heen moest voelen'. Bij een haptonoom heb ik geleerd meer in mijn lichaam te zijn, en leerde ik mijn grenzen ook beter kennen. Dan kwam ze bijvoorbeeld steeds dichterbij, totdat ik het niet meer prettig vond - en ook dat het fijn kan zijn om aangeraakt te worden. Die lessen hebben eraan bijgedragen dat ik het lichaam heel bijzonder ben gaan vinden. In mijn praktijk begeleid ik ook wel meditaties, en daarbij moedig ik mensen vaak aan om even stil te staan bij hun lijf. Het is immers een miraculeus fabriekje dat de hele dag voor jou aan het werk is. Je lichaam stelt je tot zoveel dingen in staat. Daarbij is ook weer interessant: wie is dan 'jou' en wie is je lijf? Je bent een ziel en die woont in een lijf, het is mooi om die twee kanten te leren onderscheiden."

## MIND

"Bij veel mensen botst interesse voor het spirituele met het 'hoofdkantoor', het verstand. Die botsing voelt onaangenaam, want je ratio vertelt je dat het onzin is, en dat kan ertoe leiden dat je het spirituele uit het oog verliest. Daarom vertel ik iedereen die het horen wil dat je je hoofd niet hoeft 'los te laten'. Sterker nog, je kunt niet zonder. Juist in combinatie met je intuïtie kan het je veel brengen. Als ik steeds mensen om me heen heb die alleen maar 'ik voel dit, ik voel dat' zeggen, raak ik vaak zelfs wat geïrriteerd, haha. Ik houd ervan om spiritualiteit een beetje pittig te benaderen. Met een kritische blik, en met humor. Dat mag best. Het kan wel zijn dat je verstand een beetje getemd moet worden. Dat gold ook voor mij, ik heb lang gestreden tegen mijn ratio. Zelfs nog toen ik al als medium werkte. Dan kwam mijn hoofd er tijdens een consult steeds tussen om kritiek te leveren: 'Wat zeg je nu? Weet je dat wel zeker? Joh, houd hier maar mee op.' Met hulp van een psy-

choloog kon ik hoofd en intuïtie vriendjes laten worden. Tegenwoordig laat ik tijdens een consult vooral die laatste aan het woord, maar tegen het einde maak ik ruimte voor mijn verstand. Dan kan ik bijvoorbeeld nagaan of ik genoeg feiten heb genoemd over een overledene, of ik voldoende ben ingegaan op de vragen die iemand had. Er is nog steeds een kritische stem, die me nuttige feedback geeft. Hij neemt alleen niet meer de overhand."

## SOUL

"Het heeft lang geduurd voordat ik naar mijn ziel ging luisteren, of beter gezegd: naar mijn intuïtie, de taal van de ziel. Rond het einde van mijn studie Vertaalwetenschappen voelde ik dat er iets 'scheef' aan me was, maar ik wist niet wat. Ik droomde steeds over een baby, en hoe meer ik erover nadacht, hoe meer me duidelijk werd dat die droom met dat 'scheve' te maken had. Toen ik weer over de baby droomde, besloot ik 'm op te pakken. Ineens viel het kwartje: de droom wilde me vertellen dat er iets in mij niet voldoende ontwikkeld was. Toevallig was ik net om de hoek bij een spiritueel centrum gaan wonen en daar ben ik allerlei cursussen gaan volgen. Al zoekende merkte ik dat het om mijn intuïtie ging: daar moest ik aandacht aan besteden, die had ik te ontdekken. Lang niet alles wat ik uitprobeerde paste bij me, sommige dingen vond ik onzin, maar bij een oudere vrouw heb ik heel veel geleerd. Ze wist niets van me, alleen mijn naam, en kon me toch heel precies vertellen wat er op dat moment in mijn leven speelde. In die periode had ik net met mijn moeder gebroken, nadat die relatie al jaren heel moeilijk was. Dit medium vertelde me niet alleen wat de situatie was, maar vooral hoe het voor mij vóelde. Ik krijg weer tranen in mijn ogen als ik eraan denk. Vanaf dat moment ben ik me erin gaan verdiepen en heb ik, door te leren van allerlei mensen en op allerlei plekken, mijn eigen mediumschap ontdekt. Sommige mensen zeggen 'ik ben ermee geboren', maar daar heb ik moeite mee. Iedereén wordt ermee geboren, we zijn allemaal spirituele wezens. Het is net als met sport: sommigen gaan op voetbal, een deel daarvan wordt er goed in, een nog kleiner deel kan er zijn brood mee verdienen en er is er maar eentje Johan Crujff. Zo kan iedereen zijn intuïtie ontwikkelen, tot op verschillende niveaus. Ik ben er steeds beter in geworden en ontwikkel me nog elke dag." 🌱