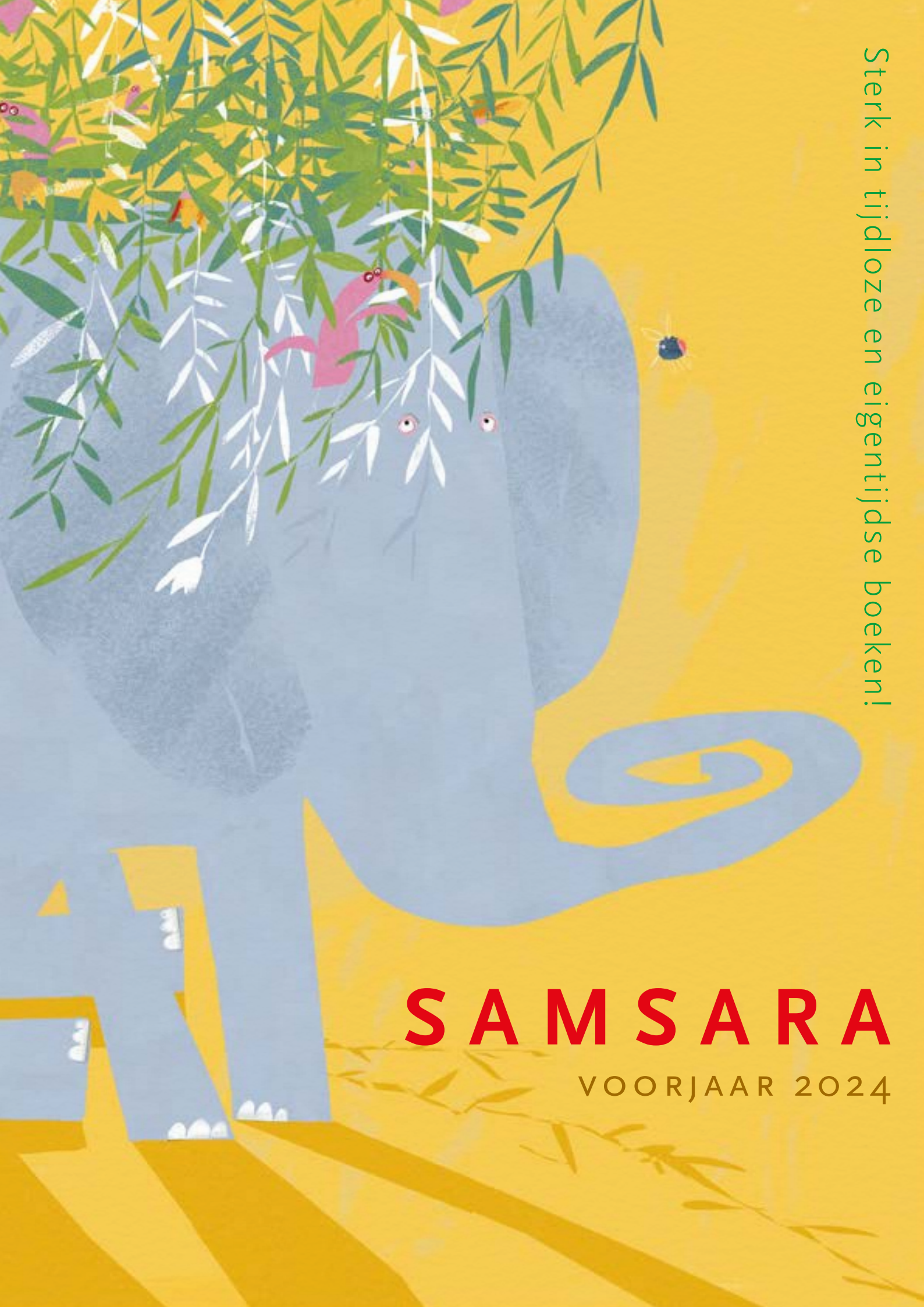


Sterk in tijdloze en eigentijdse boeken!



**SAM SARA**

VOORJAAR 2024



## INHOUD

|                                                                                     |              |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| Bette Westera & Sylvia Weve, <i>In de geest van</i>                                 | <b>4–7</b>   |
| Lara Schmelzeisen, Ybe Casteleyn & Jill Marchant, <i>Herstellen van planeetpijn</i> | <b>8–9</b>   |
| Ram Dass & Rameshwar Das, <i>Spiegel van het hart</i>                               | <b>10–11</b> |
| Paul Smit & Hartini van Rijssel, <i>Het dopamine-effect</i>                         | <b>12–13</b> |
| Geshe YongDong Losar, <i>De helende kracht van de adem</i>                          | <b>14–15</b> |
| Shunryu Suzuki, <i>Zen is hier</i>                                                  | <b>16–17</b> |
| Philip Renard, <i>‘Ik’ is een deur</i>                                              | <b>18–19</b> |
| Wim van de Laar, <i>Bronnen van Yoga</i>                                            | <b>20–21</b> |
| Bette Westera & Sylvia Weve, <i>Seks is niks gek</i>                                | <b>22–23</b> |
| Marjolein Vos, <i>Bekrachtigend bevallen</i>                                        | <b>24–25</b> |
| Joris Vincken, <i>Donker</i>                                                        | <b>26–27</b> |
| Suzanne Bader & Petra Balke, <i>Vanzelfsprekend</i>                                 | <b>28–29</b> |
| Shri Ramana Maharshi, <i>Wie ben ik?</i>                                            | <b>30–31</b> |
| Diederik Wolsak, <i>Choose Again (herziene uitgave)</i>                             | <b>32–33</b> |
| Oren Jay Sofer, <i>Mindful communiceren</i>                                         | <b>34–35</b> |
| Emmelien Smit & Mariona Cabassa, <i>Aurelia en de stormwolk</i>                     | <b>36–39</b> |
| Kaj Driessen & Barbara de Wolf, <i>Olifant heeft kriebel</i>                        | <b>40–43</b> |
| Julia Kuo, <i>Vonken en lichtjes</i>                                                | <b>44–47</b> |

‘Als het bekroonde duo Westera-Weve de creatieve handen ineenslaat,  
weet je dat er iets bijzonders op stapel staat.’

— Esther Bos voor *Literair Nederland*

Weve & Westera  
Deel  
★ 3 en 4 ★  
IN DE GLOEDNIEUWE  
★★★ REEKS ★★★



#### PROMOTIE

- ▶ Toonbankdisplay beschikbaar
- ▶ Auteur en illustrator beschikbaar voor signeren en interviews
- ▶ Grote online marketingcampagne

#### VERKOOPARGUMENTEN

- ★ Een topduo dat tekst en beeld tot schoonheid verwerkt
- ★ Inhoud en vorm gaan hier hand in hand
- ★ Leder deel van deze serie is een tijdloos geschenk

De afgebeelde display is geen realistische weergave van het eindproduct.

ISBN 2 x 6 exemplaren



# Bette Westera & Sylvia Weve

In de geest van Omar Khayyám

## Op het leven

In de geest van Nelson Mandela

## Ik ben omdat wij zijn

EEN REEKS KLEINE BOEKJES WAARIN GROTE DEN-  
KERS, DOENERS EN DICHTERS VAN WAAR OOK TER  
WERELD EENVOUDIGE ANTWOORDEN GEVEN OP  
MOEILIJKE VRAGEN

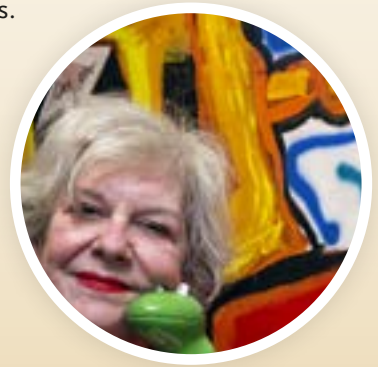
Topduo Bette Westera en Sylvia Weve komen met twee nieuwe delen van de *In de geest van*-reeks! In deze reeks kruipen zij in de geest van grote denkers, doeners en dichters uit verschillende windstreken en periodes, en bewerken deze verhalen tot kleine pareltjes in woord en beeld. In elk boekje wordt antwoord gegeven op een belangrijke levensvraag aan de hand van het gedachtegoed van een bekende figuur. Op eenvoudige, kernachtige en creatieve wijze maakt de lezer zo kennis met prachtige wijsheden uit allerlei tijden en culturen.

Het duo won met hun kinderpoëziebundels Griffels, Penselen en andere belangrijke prijzen. In deze serie richten ze zich tot de volwassen lezer. Voor deel 3 en 4 kropen ze in de geest van Omar Khayyám en Nelson Mandela. Ze bewerkten veertien van Khayyám's kwatrijnen en enkele verhalen uit de praktijk van Mandela's Ubuntu-filosofie. Het verrassende ontwerp van Steef Liefthing biedt de lezer letterlijk en figuurlijk een inkijkje in de geest van de Perzische dichter en de Afrikaans vrijheidsstrijder.



© Marin Olsingers

**Bette Westera** (1958) schrijft gedichten, liedjes, verhalen en informatieve boeken voor kinderen over verschillende onderwerpen. Ze ontving diverse prijzen, waaronder twee keer de Woutertje Pieterse Prijs, zes Zilveren Griffels, twee Gouden Griffels, twee Gouden Poëzie-medailles en een Boekenleeuw. In 2021 schreef ze het Kinderboekenweekgeschenk. Samen met Sylvia Weve werkte ze aan de boeken *Seks is niks gek* en *Dit is geen cobra*. Voor dat laatste boek ontvingen zij in augustus 2020 twee Zilveren Griffels.



**Sylvia Weve** (1954) is freelance illustrator in Amsterdam en werkt(e) voor kranten, tijdschriften, theater en televisie, maar ze maakt voornamelijk kinderboeken. Haar werk werd onder meer bekroond met een Gouden Penseel en driemaal met een Zilveren Penseel. In 2019 ontving zij de prestigieuze Max Velthuis-prijs voor haar gehele oeuvre.

IN DE GEEST VAN

Omar Khayyám

*Op het leven*

De Perzische dichter Omar Khayyám (1048-1131) schreef meer dan duizend kwatrijnen. Voor *Op het leven* koos Bette Westera er veertien, en vertaalde deze kleine odes aan het leven, de wijn en de liefde.

*Geen dag laat ik voorbijgaan zonder wijn.  
Wie weet wanneer ik in de grond verdwijn?  
Wie weet wanneer de grond zich voor mij opent?  
Elk glas kan welbeschouwd het laatste zijn.*  
— Omar Khayyám



Deel 1 en 2

IN DE GEEST VAN

Martin Buber, *De nood van de armen*

ISBN Martin Buber 978 94 93301 62 7

IN DE GEEST VAN

Anansi de Spin, *Goede raad is duur*

ISBN Anansi de Spin 978 94 93301 61 0

In de eerste twee boekjes staan we samen met de Joodse denker Martin Buber en de Ghanese spin Anansi stil bij twee grote vragen: Wie zijn we? Wat beweegt ons? Bubers geestrijke verhalen en Anansi's gezonde verstand zetten ons niet alleen aan het denken, ze maken ons ook – in alle ernst – aan het lachen.





(Een illustratie uit het boek *IN DE GEEST VAN Omar Khayyám – Op het leven*)



**IN DE GEEST VAN**  
**Nelson Mandela**  
*Ik ben omdat wij zijn*

De basis voor Mandela's verzoeningspolitiek was het Ubuntu-geloof dat alle mensen onderling verbonden zijn. *Ik ben omdat wij zijn* is een verhaal over de kracht van afhankelijkheid en van mens-zijn in relatie tot de ander.

*Onze grootste angst is niet ons onvermogen.  
 Onze grootste angst is onze mateloze kracht.  
 Het is het licht in ons waarvoor we bang zijn,  
 niet onze schaduwzijde.*

*Als wij ons licht laten stralen, nodigen we  
 anderen uit hetzelfde te doen.  
 Als wij van onze angst bevrijd zijn, bevrijden we  
 met onze aanwezigheid anderen van hun angst.*

— Marianne Williamson, uitgesproken door  
 Nelson Mandela tijdens zijn inaugurele  
 rede in 1994

(Een illustratie uit het boek *IN DE GEEST VAN Nelson Mandela – Ik ben omdat wij zijn*)



#### PROMOTIE

- ◀ Diverse interviews in bladen
- ◀ Lezingen door auteurs in Vlaanderen en Nederland
- ◀ Online marketing via diverse kanalen

#### VERKOOPARGUMENTEN

- ★ Het boek biedt een handreiking voor eenieder die de toekomst met zekere angst tegemoetziet
- ★ Auteurs met bewezen ervaring op het gebied van traumaverwerking
- ★ Hun eerste boek kent inmiddels de 7e druk

Lara Schmelzeisen,  
Ybe Casteleyn & Jill Marchant

## Herstellen van planeetpijn

Voel- en doeboek  
over natuurtrauma

EEN BOEK VOOR MENSEN DIE DE WERELD  
WILLEN REDDEN MAAR ER OOK NIET AAN  
TEN ONDER WILLEN GAAN

Hoe kan kennis over trauma en rouw ons helpen om met de huidige ecologische crisissen om te gaan? Deze onderzoeksvraag, en een generatiekloof tussen beide auteurs die tevens moeder en dochter zijn, liggen aan de basis van dit boek. Zonder zich te verliezen in de schuldvraag en het cynisme die het ecologische debat vaak overheersen, gaan de auteurs van *Herstellen van planeetpijn* op zoek naar een verbindende manier om het gesprek aan te gaan. Het resultaat is een eigentijdse kijk op 'natuurtrauma' en moeilijke thema's zoals klimaatangst en ecoschaamte.

De verhalen in *Herstellen van planeetpijn* nemen je mee naar mensen die op een veerkrachtige manier willen omgaan met de huidige ecologische crisissen. De theoretische intermezzo's, heldere illustraties en oefeningen nodigen uit je eigen weg hierin te ontdekken.

In deel 1 staat onder de noemer 'Natuurtrauma overleven' de persoonlijke ervaring van mensen die onder de ecologische crisis lijden centraal. In deel 2, 'De mechanismen van natuurtrauma', worden de psychosociale aspecten van ons verlies van verbinding met de natuur belicht en deel 3, 'Onverwoestbaar leven', focust op concrete oplossingen.



Lezer over *Sterker worden waar het pijn doet*:

**‘Wat een prachtig en uniek boek! Ik werd zeer geraakt door de combinatie van interessante theorie, boeiende verhalen en opdrachten die je stil laten staan bij je eigen kwetsbaarheden en verleden. Een aanrader voor iedereen die dichter bij zichzelf wil komen en voor iedere therapeut.’**

— Kiki ★★★★★

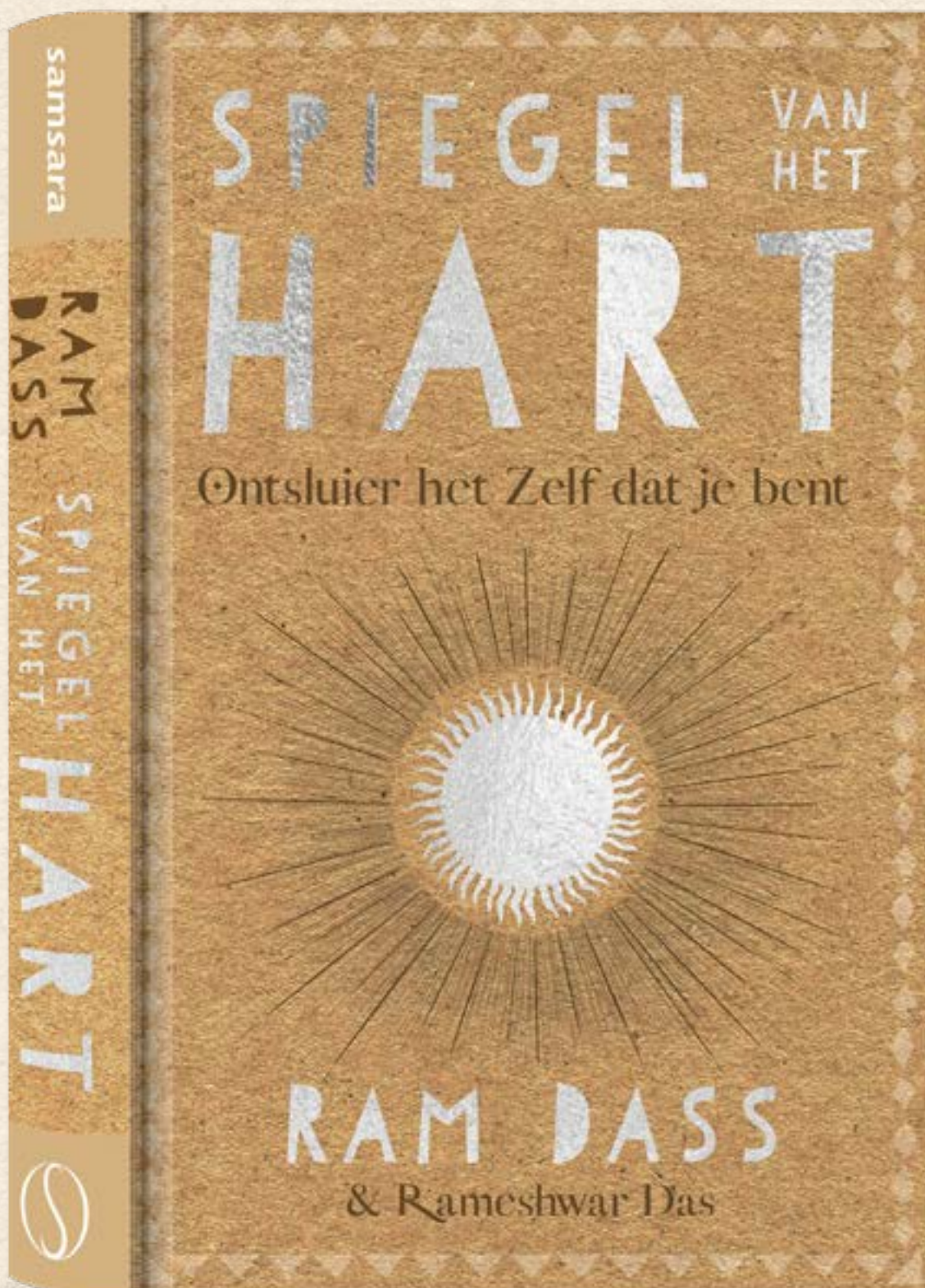


Lara Schmelzeisen is rouw- en ritueelbegeleidster. Ze is tevens werkzaam als procesbegeleidster in grote en kleine transitieprojecten. In haar werk staan de volgende vragen centraal: wat betekent het om mens op deze wereld te zijn, hoe kunnen wij goed samenleven met elkaar en met de aarde? Hoe zijn trauma, rouw en natuurverbinding met elkaar vervlochten? In haar traumasensitieve rouwopleidingen helpt Lara mensen kijken naar verlies en zoeken naar levenskracht.



Foto Lise Gerson Lohman

Ybe Casteleyn is Lara's moeder en expert trauma en traumatische rouw. Zij is voortrekker van een trauma-informed society en auteur van *Sterker worden waar het pijn doet*, een voel- en doeboek over trauma. Van haar hand zijn de theoretische intermezzo's in *Herstellen van planeetpijn*. Haar bijdrage aan het boek ontstond naar aanleiding van de gesprekken die moeder en dochter voerden nadat Lara ten prooi viel aan een ecodepressie en Ybe hier geen pasklaar antwoord op kon vinden.



#### PROMOTIE

- ◀ Artikel in tijdschrift *InZicht*
- ◀ Advertentie in specialinterestbladen

#### VERKOOPARGUMENTEN

- ★ Ram Dass is een van de grote wijzen van onze tijd en herinnert ons aan de waarheden die het meest centraal staan in ons leven

# Ram Dass & Rameshwar Das

## Spiegel van het hart

### Ontsluier het Zelf dat je bent

EEN COMPLETE GIDS MET SPIRITUELE  
OEFENINGEN VAN RAM DASS

Soms vindt verlichting spontaan plaats of, zoals in het geval van Ram Dass, tijdens een hartverscheurend moment van openheid. Meestal gebeurt dat wanneer we de spiegel van het hart door dagelijks oefenen schoonpoetsen en voorbij de illusie van onze voorbijgaande gedachten en emoties kijken naar het uitgestrekte en oplichtende landschap van onze ware natuur.

Vijf decennia lang heeft Ram Dass de diepten van bewustzijn en liefde verkend, en tot leven gebracht ten behoeve van anderen. Met *Spiegel van het hart* brengt hij zijn essentiële lessen samen om hier en nu in het eeuwige heden te leven. Lezers vinden hier een rijke combinatie van eeuwige wijsheid, humor, leerzame verhalen en gedetailleerde richtlijnen voor Ram Dass' spirituele oefeningen, waaronder:

- ☸ Bhakti yoga – het openen van onze harten voor onvoorwaardelijke liefde
- ☸ Oefeningen voor leven, ouder worden, sterven, en het omarmen van de natuurlijke levensloop
- ☸ Karma yoga – hoe onbaatzuchtige dienstbaarheid ons diepgaand kan veranderen
- ☸ Omgaan met angst en lijden als een pad naar genade en vrijheid
- ☸ Stapsgewijze begeleiding in toegewijd reciteren, mantrameditatie, en nog veel meer.

Zowel voor wie de leer van Ram Dass nieuw is als voor wie er al mee bekend is, is *Spiegel van het hart* de complete gids om te ontdekken wie we zijn, waarom we hier zijn, en hoe we bakens van onvoorwaardelijke liefde kunnen worden.



**Ram Dass** ging voor het eerst naar India in 1967. Hij was toen nog Dr. Richard Alpert, een vooraanstaande Harvard-psycholoog en pionier in het onderzoek naar de werking van psychedelica. Hij zette zijn onderzoek voort tot hij in India zijn goeroe ontmoette, Maharaj-ji. Vanaf dat moment begon zijn leven volgens zijn dharma. Hij werd een belangrijke invloed op een cultuur die sindsdien weergalmt met de woorden *Be Here Now*. *Be Here Now* staat nog steeds bekend als het middelpunt van de westerse beschrijving van de oosterse filosofie. Ram Dass overleed op 22 december 2019 in Maui op Hawaï.

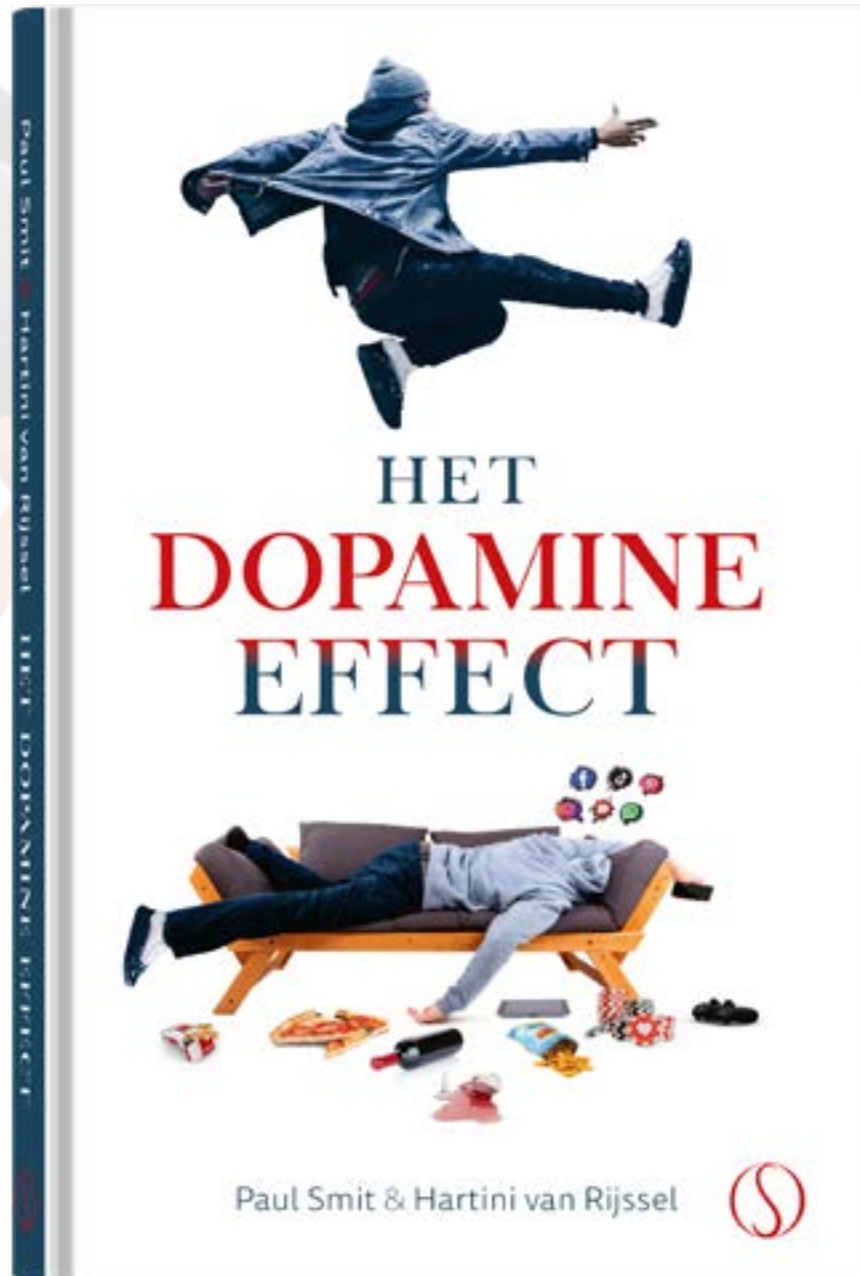


**Rameshwar Das** bewandelt al vijftig jaar een spiritueel pad. Rameshwar ontmoette Ram Dass in 1968 en bracht tijd door met Maharaj-ji in India van 1970 tot 1972, waar hij leerde over vipassanameditatie. Rameshwar heeft gewerkt als kunstenaar, fotograaf, milieuactivist en schrijver. Hij heeft in de loop der jaren samen met Ram Dass aan veel projecten gewerkt, waaronder het oorspronkelijke *Be Here Now*. Ook is hij medeauteur van drie boeken: *Be Love Now* (2010), *Polishing the Mirror* (2013) en *Being Ram Dass* (2021).



‘Paul Smit, een Nederlandse filosoof, heeft een prachtig klein boekje geschreven dat ik van harte aanbeveel.’

— Professor Ap Dijksterhuis over *Verlichting voor luie mensen*



‘Dit boek beschrijft de directe en indirecte weg in meesterlijke eenvoud.’

— Neurowetenschapper Ayca Szapora over *Van vermijding naar bevrijding*

# Paul Smit & Hartini van Rijssel

## Het dopamine-effect

LEER IN DRIE EENVOUDIGE STAPPEN OMGAAN  
MET DOPAMINE EN PSYCHISCHE KLACHTEN

Oneindig scrollen op je smartphone, continu notificaties checken, het bingewatchen van series, gamen, gokken, vaperen, roken, alcohol drinken, fastfood of ongezonde snacks eten. Het kortstondig genot ligt tegenwoordig voor het oprapen.

Helaas is er een keerzijde. Al deze leuke dopaminerushes hebben een negatief effect op ons dopaminesysteem. We verliezen onze motivatie voor andere dingen, krijgen meer uitstelgedrag, hebben een steeds kortere spanningsboog en het normale dagelijkse leven voelt 'saai'.

Steeds meer mensen – en met name jongeren – voelen zich leeg of zelfs depressief, kampen met verslavingen en krijgen diagnoses binnen ADHD.

Het goede nieuws: je dopaminesysteem is te herstellen! Hoe? Dat leer je in dit boek. In drie eenvoudige stappen hervind je jouw drive en leer je weer intenser te genieten!

### PROMOTIE

- ◀ Lezingen en presentaties aan grote bedrijven door Paul Smit
- ◀ Eigen podcast samen met Patrick Kicken (oprichter van de langstlopende podcast in Nederland)
- ◀ Paul Smit is de meest gevraagde spreker voor bedrijven

### VERKOOPARGUMENTEN

- ★ Auteur Paul Smit is de meest gevraagde spreker op het gebied van de toepassingen van neurowetenschappelijke inzichten en non-dualiteit
- ★ Verslaving aan dopamine is voor velen een herkenbaar probleem, dit boekje biedt handvatten dit probleem te onderkennen en op te lossen

**‘De meest toegankelijke introductie tot non-dualiteit die ik ken.’**

— Hoogleraar Organisatieontwikkeling Erik de Haan over *Van vermijding naar bevrijding*



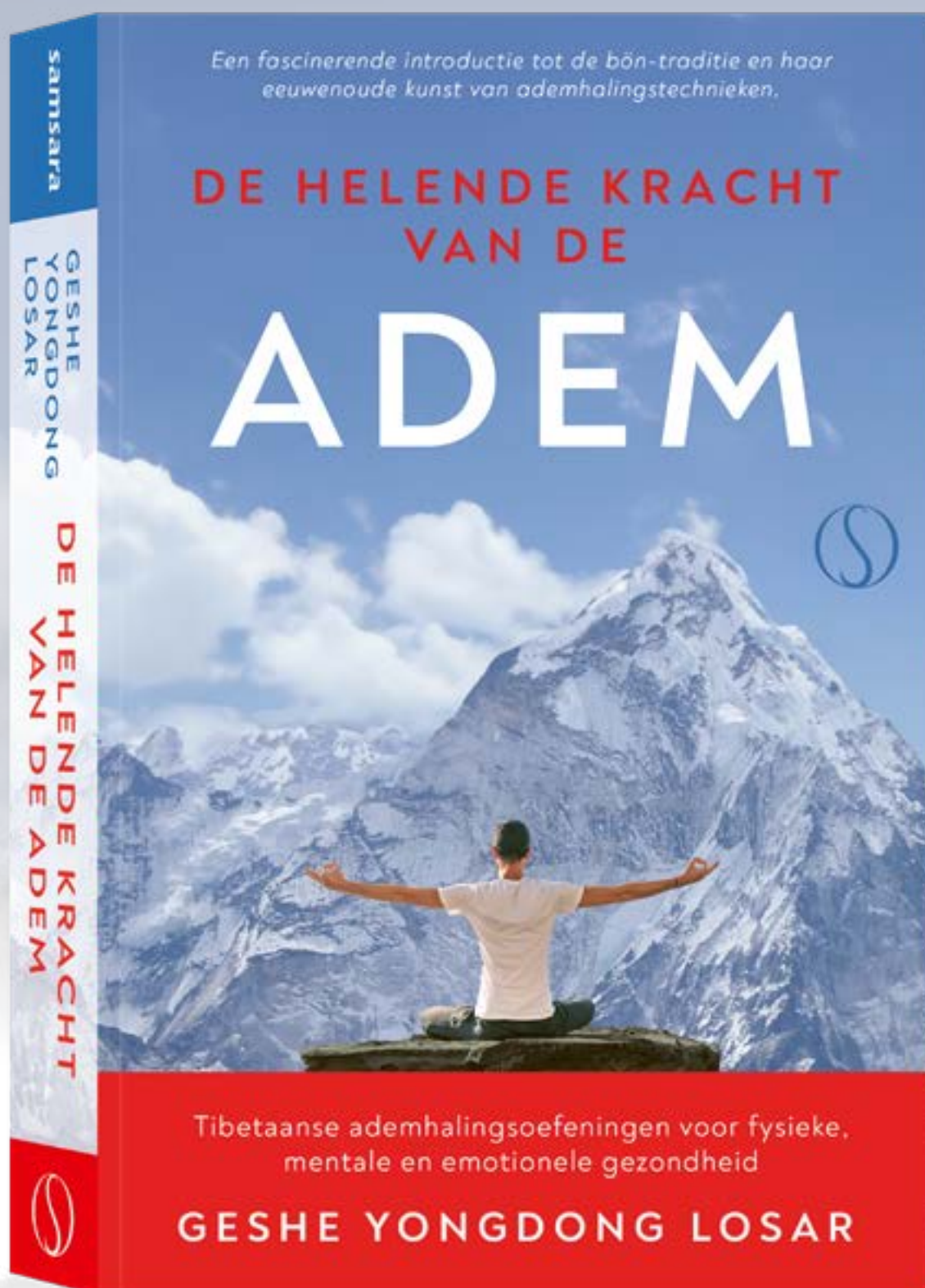
**Paul Smit** (1976) is filosoof en cabaretier en een van de meest gevraagde sprekers van Nederland. Hij schreef veertien boeken over non-dualiteit en neurowetenschap, en samen met zijn collega Ayca Szapora ondersteunt hij neurowetenschappelijk onderzoek aan de Universiteit Leiden.



**Hartini van Rijssel** (1981) is gediplomeerd psychosociaal therapeut, adoptie-expert en auteur. Ze geeft keynotes over adoptie en dopamine (aan zorgprofessionals). Vanuit een non-duale visie weet zij werkende technieken op een heldere manier over te brengen. De cliënten leren meer te Zijn, ondanks en soms zelfs dankzij de impact die gebeurtenissen in het leven op hen hebben.



Eerder verschenen van Hartini van Rijssel, Paul Smit en Cees van Elst bij Samsara



‘De lessen en oefeningen uit *De helende kracht van adem* zijn helder en eenvoudig toe te passen in het dagelijks leven en tijdens retraites.’

— Jean-Luc Achard, auteur van *The Six Lamps*

# Geshe YongDong Losar

## De helende kracht van de adem

Tibetaanse ademhalingsoefeningen voor fysieke, mentale en emotionele gezondheid

**ONTDEK EEUWENOUDE TIBETAANSE ADEMHALINGS-OEFENINGEN OM JE GEEST TOT RUST TE BRENGEN EN JE GEZONDHEID TE VERBETEREN**

Gedurende millennia hebben veel Oosterse tradities praktijken ontwikkeld die de krachtige helende energie van de ademhaling gebruiken om fysieke, emotionele en mentale problemen te behandelen. In het Chinees wordt deze energie *chi* genoemd; in het Sanskriet heet het *prana*; en in het Tibetaans wordt het *lung* genoemd.

*Lung* is levenschenkende energie die door ons lichaam stroomt. Een gebrek aan of onbalans in *lung* kan zowel lichamelijke als geestelijke ziekten veroorzaken, of emotionele worstelingen zoals verwarring, woede en verdriet teweegbrengen. In *De helende kracht van de adem* leidt Geshe YongDong Losar, een geleerde en monnik in de oude böntraditie van Tibet, ons door beproefde praktijken om ons *lung* in balans te brengen. Zijn diepe kennis, opgedaan door jaren van studie en oefening, maakt de praktijken eenvoudig en haalbaar, en schept een duidelijk pad voor ons naar meer kalmte, kracht en helderheid.

#### PROMOTIE

- ◀ Auteur is bekend en heeft veel volgers wereldwijd
- ◀ Artikelen in specialinterestbladen en op blogs

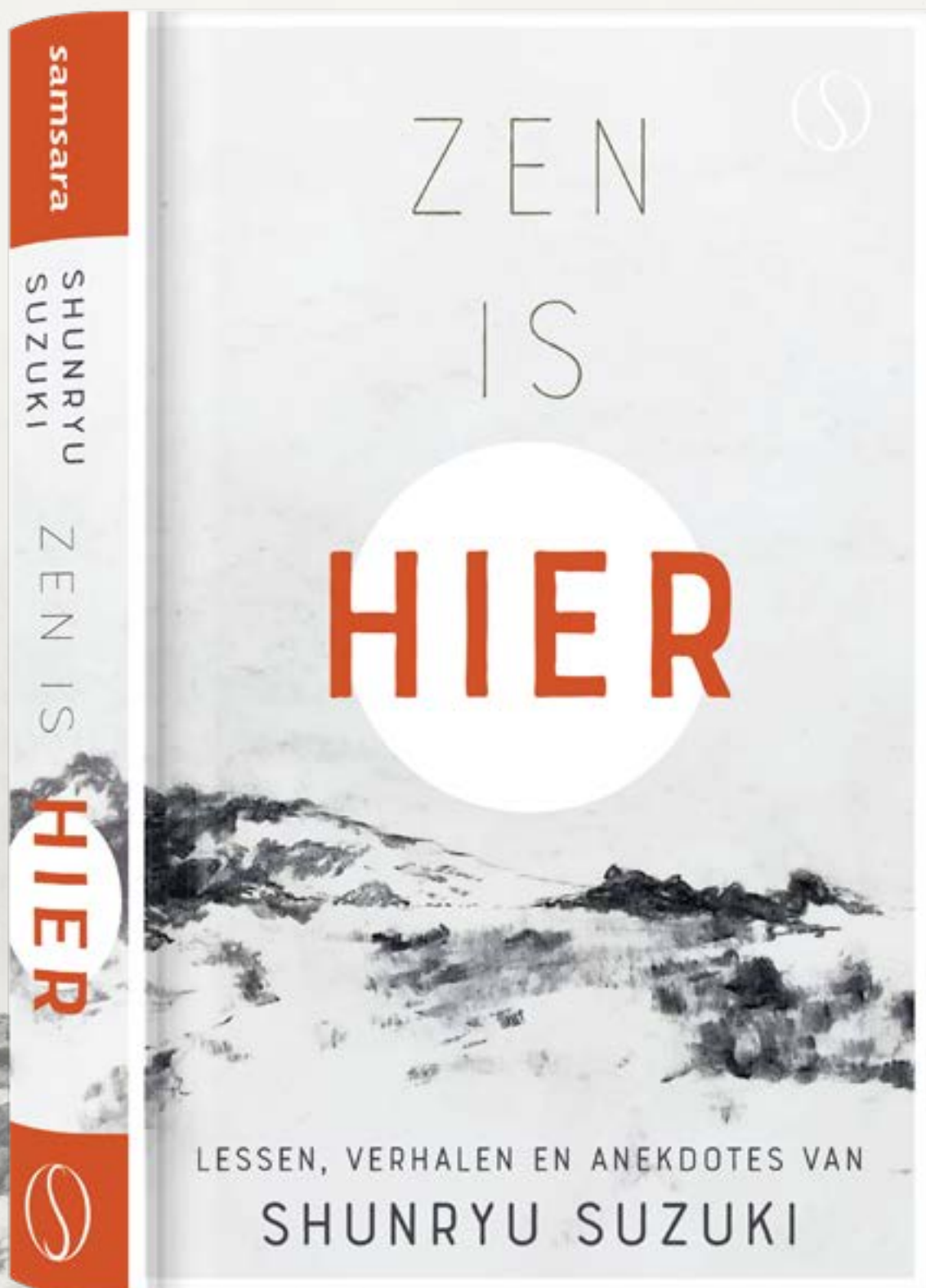
#### VERKOOPARGUMENTEN

- ★ Geshe YongDong Losar is een groot spiritueel leider van onze tijd
- ★ De ademtechnieken worden als basis gebruikt bij de Wim Hof Methode
- ★ Er is tegenwoordig brede aandacht voor ademhaling bij yoga, mindfulness en psychotherapie



**Geshe YongDong Losar** (1969) is een Tibetaanse Bönlama, ook wel spiritueel leraar, in de yungdrung böntraditie, die haar wortels heeft in de Himalaya. Toen hij dertien was mocht Geshe van zijn oom toetreden tot het Nangzhigklooster in Amdo, het grootste bönklooster van Tibet.

Elf jaar later had hij zijn gespecialiseerde opleiding van de dharma afgerond. Hij ontving de geshegraad, een van de hoogste academische titels, vergelijkbaar met een westerse PhD in theologie. Niet lang hierna ontvluchtte hij Tibet en vestigde zich in India. Tegenwoordig woont hij in Courtenay, British Columbia, Canada, waar hij Sherab Chamma Ling, het enige Tibetaans-boeddhistische bönklooster in Canada, heeft opgericht en leidt. Hij geeft les in veel centra en universiteiten verspreid over de hele wereld.



**‘Dit boek is een handleiding voor het leven van  
je Zen buiten de meditatiezaal.’**

—*Japan Times*

## Shunryu Suzuki

## Zen is hier

Lessen, verhalen en anekdotes  
van Shunryu SuzukiDE LEER VAN ZENMEESTER SHUNRYU SUZUKI  
OP HELDERE EN ANEKDOTISCHE MANIER VERTELD

Shunryu Suzuki's buitengewone gave om traditionele zenleerstellingen over te brengen met gewone taal is bekend bij de ontelbare lezers van *Zen Mind, Beginner's Mind*. In *Zen is hier* worden zijn leringen krachtig en direct tot leven gebracht door anekdotes die leerlingen over hem vertellen. Deze levendige ontmoetingen met zen zijn aangrijpend, direct, humoristisch, paradoxaal en verlichtend; en hun plaatsing in herkenbare situaties maakt ze buitengewoon toegankelijk.

Net als de Boeddha zelf gaf Suzuki diepgaande leringen die vaardig werden uitgedrukt voor elk moment, persoon en gebeurtenis die hij tegenkwam. Hij benadrukte dat terwijl de ongrijpbare essentie van het boeddhisme constant is, de uitdrukking van die essentie altijd verandert. Elk van de verhalen is een voorbeeld van deze veelzijdige en tijdloze kwaliteit, en laat zien dat het potentieel om verlichting te bereiken hier, nu, in dit moment bestaat.

Fragment uit het boek:

"Suzuki Roshi, ik luister al jaren naar uw lezingen," zei een student tijdens de vraag- en antwoordsessie na een lezing, "maar ik begrijp het gewoon niet. Kunt u het alstublieft in een notendop uitleggen? Kunt u het boeddhisme terugbrengen tot één zin?" Iedereen lachte. Suzuki lachte. "Alles verandert," zei hij, en vroeg toen om een andere vraag.



**Shunryu Suzuki** (1904–1971) was een Japanse soto-zenpriester die in 1959 naar de Verenigde Staten kwam. Hij richtte het San Francisco Zen Center en het Tassajara Zen Mountain Center op, het eerste zenboeddhistische klooster in de westerse wereld. De leer van Suzuki heeft ontelbare mensen gediend als toegangspoort tot zenbeoefening en meditatie. Hij is de auteur van het geprezen boek *Zen Mind, Beginner's Mind*, evenals de postume werken *Not Always So* en *Branching Streams Flow in the Darkness*.

**PROMOTIE**

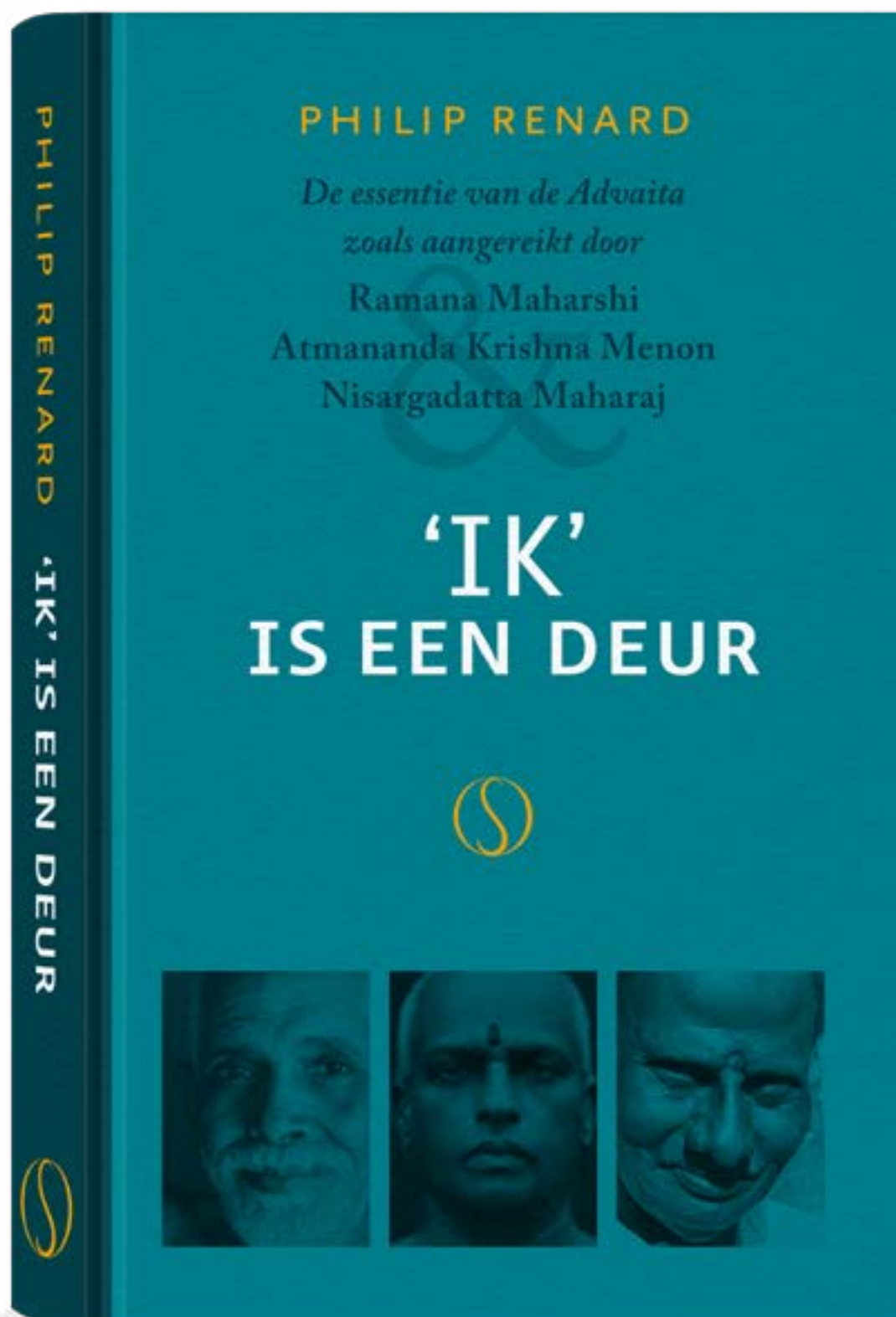
- ◀ Brede online campagne
- ◀ Online promotiefilm

**VERKOOPARGUMENTEN**

- ★ Dit werk van Suzuki heeft ontelbare mensen gediend als toegangspoort tot zenbeoefening en meditatie
- ★ Suzuki's buitengewone gave om traditionele zenleerstellingen over te brengen met gewone taal is bekend bij de ontelbare lezers van zijn eerdere boeken

**‘Een tot nadenken stemmende en uiterst wijze  
verzameling van leringen.’**

— *Spirituality and Health*



**‘Ik’ is een deur staat vol met goed onderbouwde argumenten en vergelijkingen tussen de drie wijzen.’**

— Christopher Quilkey in *Mountain Path*

# Philip Renard

## 'Ik' is een deur

De essentie van Advaita  
zoals aangereikt door



Ramana Maharshi,  
Atmananda Krishna Menon  
& Nisargadatta Maharaj

TERUG NAAR DE ESSENTIE VAN ADVAITA  
MET TEKSTEN EN UITSPRAKEN VAN  
DRIE GROTE ADVAITALERAREN

In *'Ik' is een deur* verschaft Philip Renard ons een blik op de essentie van de Advaita Vedanta, waarin alles draait om de huidige realisatie van vrijheid. Het boek geeft een beschrijving van het fenomeen dat de term 'ik' ook gebruikt kan worden om Werkelijkheid mee aan te duiden – dat wat vooraf- en voorbijgaat aan de persoon, en nooit onvrij geweest is. Er hoeft niet eerst iets verwijderd of uitgesloten te worden om contact te kunnen maken met het Echte dat je bent.

Dit thema wordt tot leven gebracht aan de hand van tekstfragmenten en uitspraken van de drie grote twintigste-eeuwse Advaitaleraren: Ramana Maharshi, Atmananda Krishna Menon en Nisargadatta Maharaj. Deze leraren zijn te beschouwen als de 'terugbrengers' van het oergegeven van universeel non-dualisme, dat geen religieuze of etnische beperkingen kent. Zij hebben Advaita teruggebracht tot de essentie: onmiddellijke herkenning van je wezenlijke natuur.

#### PROMOTIE

- ◀ Artikel in het tijdschrift *InZicht*
- ◀ Podcastgesprek

#### VERKOOPARGUMENTEN

- ★ Auteur is gewaardeerd kenner van de Advaitatraditie
- ★ Zijn boeken kennen al jarenlang een gestage verkoop



**Philip Renard** (1944) raakte op jeugdige leeftijd geïnteresseerd in zenboeddhisme. Zijn geestelijk leven is in praktiserende zin begonnen in Subud, waarin de overgave-oefening, latihan genaamd, hem de basis gaf voor alle verdere inzicht: vrijheid van concept of methode. In 1986 leerde hij Alexander Smit kennen, die hem via de onmiddellijke weg van de Advaita Vedanta hielp tot het besef van zijn ware natuur te komen. Sinds 1999 geeft Philip satsangs.

Naast *'Ik' is een deur*, publiceerde Philip Renard *Non-dualisme* (2005), *Atmananda Upanishad* (2009) en *Ramana Upanishad* (1999). Bij Samsara verschenen van hem *Het Boek van Besef* (2014), *Nisargadatta Upanishad* (2023) en *Bevrijding* (2023).



Eerder verschenen van Philip Renard bij Samsara



samsara

# Bronnen van Yoga

de Bhagavad Gītā  
de Sāṃkhya Kārikā  
de Yoga Sūtra



## Bronnen van Yoga

Vertaling en toelichting

Wim van de Laar

de Bhagavad Gītā  
de Sāṃkhya Kārikā  
de Yoga Sūtra (met het commentaar van Vyāsa)



# Wim van de Laar

## Bronnen van Yoga

### Drie klassieke teksten over yoga en bevrijding

NIEUW LICHT OP YOGA MET  
DE BHAGAVAD GĪTĀ, DE SĀMKHYA KĀRIKĀ  
EN DE YOGA SŪTRA

Yoga is een wereldwijd fenomeen. Veel mensen 'doen' het. Een nadeel van al die populariteit is dat het oorspronkelijke oogmerk van yoga uit zicht kan raken. Dat oogmerk – Vrijheid – is hét onderwerp van *Bronnen van Yoga*. In dit boek zijn drie bronteksten van yoga verzameld: de Bhagavad Gītā, de Sāmkhya Kārikā van Īshvarakrishna en de Yoga Sūtra van Patañjali.

Deze klassieke teksten spreken over yoga als een bevrijdingsweg. Ze wijzen je op wat je werkelijk bent: ongehinderd, puur Bewustzijn. Voor de yogī die ontwaakt in zijn ware Zelf, eindigt daarmee alle lijden: hij verlost zich van de uit onwetendheid geboren 'persoon'. De methoden die daartoe worden aangereikt zijn verschillend. Waar de Gītā naast kennis (*jñāna*) de nadruk legt op overgave aan God (*bhakti*) en handelen (*karma*) in de wereld, spreekt de Yoga Sūtra eerder over de totale verstilling van het denken (*nirodha-samādhī*). De Sāmkhya Kārikā is van belang omdat die het theoretische kader schenkt waar de andere twee teksten deels op gebaseerd zijn. Uniek aan *Bronnen van Yoga* is het feit dat een deel van de teksten voor het eerst in het Nederlands verschijnt. Dat geldt niet alleen voor de Sāmkhya Kārikā en het bijgevoegde commentaar van Vyāsa op de Yoga Sūtra, maar ook voor de Gītā, die is uitgebreid met een vijftigtal verzen uit 'afwijkende' edities.

De uitgebreide toelichtingen op de drie bronteksten vormen een rijke aanvulling op het geheel. Naast aandacht voor de klassieke commentaren komen hierin ook hedendaagse bevindingen ruim aan bod. Dit maakt *Bronnen van Yoga* tot een veelzijdig en belangwekkend boek.



**Wim van de Laar** (1961) is schrijver-vertaler en yogaleraar. Al op jonge leeftijd kwam hij in aanraking met yoga en werd daarbij getroffen door het idee van bevrijding. Meer nog door het inzicht dat vrijheid samenvalt met je eigenlijke zijn. Hoe vanzelfsprekend misschien ook, de weg ernaartoe bleek en blijkt lang niet altijd helder, laat staan eenvoudig.

In zijn zoektocht heeft Wim een grote liefde opgevat voor de klassieke hindoeïstische teksten over vrijheid. Hij acht de eeuwenoude woorden en het verstaan ervan van wezenlijk belang, ook voor de mens van nu. Eerder vertaalde hij achttien Upanishads, waarvan er zes nooit eerder in het Nederlands verschenen. Deze zijn te lezen in *De Upanishads* (2015).

#### PROMOTIE

- ◀ Introductie op yogacongres
- ◀ Uitgebreid artikel in tijdschrift *InZicht*
- ◀ Studiegroepen en lezingen door auteur zelf

#### VERKOOPARGUMENTEN

- ★ Naast aandacht voor de klassieke commentaren komen hierin ook hedendaagse bevindingen ruim aan bod
- ★ Een must voor alle yogadocenten
- ★ Auteur wordt gezien als expert in de vertaling van deze klassieke teksten

ACTIE!

Een boek van het gouden duo Westera-Weve!



Scan de QR-code  
en download het  
lespakket

## Inclusief online lespakket

Het lespakket is bedoeld ter ondersteuning voor leerkrachten van groep 7 of 8 die het boek in de klas willen gebruiken.

Een les met *Seks is niks gek* dient niet als voorlichting, maar kan een manier zijn om seks op een luchtige manier bespreekbaar te maken. Vol met grappige vragen, raadsels en verrassende informatie.



# Bette Westera & Sylvia Weve

## Seks is niks gek

### SEKSUALITEIT OP LUCHTIGE WIJZE BESPROKEN VOOR KINDEREN VANAF 9 JAAR

Het thema Lentekriebels levert op vele scholen pittige discussies op, dit boek maakt duidelijk dat seks niks gek is en dat een open gesprek daarover met kinderen prachtig kan zijn! Daarom bieden wij het tijdelijk voor een actieprijs aan en als u wilt kunt u één gratis exemplaar ontvangen, dat u kunt aanbieden aan de school in uw omgeving.

Seks is niks gek, maar het is ook niet niks. Wat is het dan wel? Hoe gaat het precies in zijn werk? Welke woorden gebruik je als je erover praat? Doen dieren het anders dan mensen? Wanneer en met wie heb je seks? Wat moet je doen als iemand ongevraagd je billen, je borsten of je piemel aanraakt?

In *Seks is niks gek* maken Bette Westera en Sylvia Weve seksualiteit bij mens en dier op luchtige wijze bespreekbaar voor kinderen vanaf 9 jaar. Ze gaan op zoek naar passende en pakkende namen voor onze geslachtsdelen, onderzoeken de geslachtsorganen en het seksleven van verschillende diersoorten en moedigen kinderen op die manier aan om openlijk en zonder gêne te praten over hun eigen lichaam en hun eigen seksuele ontdekkingen, gevoelens en vragen.

**‘Dat evenwicht tussen informatie, inlevingsvermogen en humor maakt *Seks is niks gek* het ideale voorlichtingsboek voor kinderen van nu.’**

— *De Standaard*

#### PROMOTIE

- ◀ Online campagne richting scholen rondom lesperiode Lentekriebels

#### VERKOOPARGUMENTEN

- ★ Dit boek maakt seksualiteit bij mens en dier op een luchtige manier bespreekbaar voor kinderen vanaf 9 jaar
- ★ Speels, grappig en informatief



**Bette Westera** (1958) schrijft gedichten, liedjes, verhalen en informatieve boeken voor kinderen over verschillende onderwerpen. Ze ontving diverse prijzen, waaronder twee keer de Woutertje Pieterse Prijs, zes Zilveren Griffels, twee Gouden Griffels, twee Gouden Poëzie medailles en een Boekenleeuw.



**Sylvia Weve** (1954) is freelance illustrator in Amsterdam en werkt(e) voor kranten, tijdschriften, theater en televisie, maar ze maakt voornamelijk kinderboeken. Haar werk werd onder meer bekroond met een Gouden Penseel en driemaal met een Zilveren Penseel. In 2019 ontving zij de prestigieuze Max Velthuis-prijs voor haar gehele oeuvre.



**‘Ik voelde mij zo gedragen en omhuld met liefde en zorg! Precies waar ik naar verlangde rond mijn zwangerschap. De energie heb ik mooi naar thuis over kunnen dragen.’**

— Sanne, deelnemster zwangerschapsretraite

# Marjolein Vos

## Bekrachtigend bevallen

Inspiratie om geboorte te geven  
op jouw manier

EEN UNIEK BOEK VOOR ZWANGEREN  
DAT JE INSPIREERT EN AANMOEDIGT OM  
OP JOUW MANIER TE BAREN

We leven in een wereld waarbij je als aanstaande moeder wordt overspoeld door informatie en goedbedoelde adviezen van buitenaf. Iedereen heeft wel iets te vertellen over hoe jij je als zwangere zou moeten gedragen en over de keuzes die je moet maken. Maar de meesten vertellen je niet dat jij je eigen pad mag bewandelen naar het moederschap en dat er in jou al een grote bron van wijsheid aanwezig is.

*Bekrachtigend bevallen* is het persoonlijke verhaal van Marjolein, die op een natuurlijke en bekrachtigende wijze geboorte heeft gegeven aan haar vijf kinderen. Zwanger zijn is hét moment om jezelf beter te leren kennen, meer in verbinding te komen met je lijf, je emoties en je verlangens. Haar ervaringen hebben haar geïnspireerd om andere aanstaande moeders te helpen om dichterbij zichzelf te komen door het begeleiden van retraits speciaal voor zwangeren. Dit boek leest dan ook als een retraite. Je wordt mee op reis genomen naar diepere lagen van jezelf en wordt zo aangespoord om jouw eigen unieke bekrachtigende bevalling te ervaren.

#### PROMOTIE

- ◀ Diverse lezingen en cursussen
- ◀ Interviews specialinterestbladen
- ◀ Online campagne

#### VERKOOPARGUMENTEN

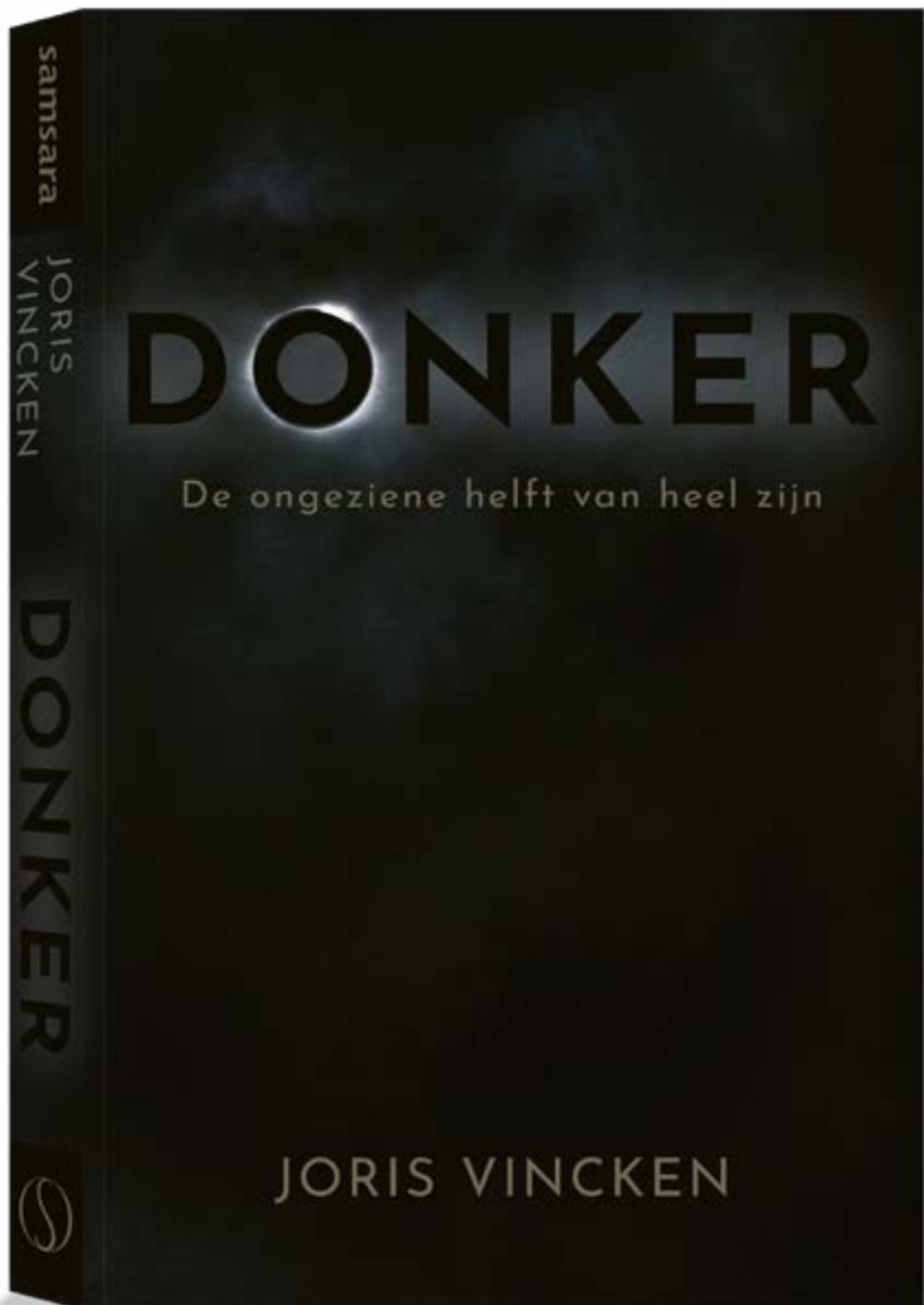
- ★ Een boek gebaseerd op directe ervaring
- ★ Auteur maakt haar zienswijze actief zichtbaar middels vele workshops
- ★ Versterkt het vertrouwen in eigen kunnen



**Marjolein Vos** (1986) is moeder van vijf kinderen en oprichtster van Wombfulness. Ze heeft haar rugzak gevuld met allerlei opleidingen en cursussen op het gebied van bewustwording, maar haar grootste transformatie maakte ze mee toen ze moeder werd. Inmiddels heeft ze meer dan 35 retraits begeleid voor zwangeren en moeders. Het is haar passie om het vuur in anderen aan te wakkeren en vrouwen bewust te maken van hun creatiekracht.

Kijk voor meer informatie op  
[www.wombfulness.nl](http://www.wombfulness.nl).





‘Joris spreekt ongekunsteld, direct vanuit het hart. Zonder poespas, maar vanuit diepe compassie weet hij door middel van muziek, poëzie en gesproken woord je de magie van dit moment te leren omarmen, je eraan over te geven en binnen te sluiten als je ultieme Zelf.’

— Jan van Rossum, auteur van *Je bent niet wat je denkt* over Joris Vincken





# Joris Vincken

## Donker

### De ongeziene helft van heel zijn

EEN EERLIJK BOEK OVER HEELHEID  
EN JEZELF VOLLEDIG ONTMOETEN

Donker is niet slecht of fout, het is alleen onbekend. Het is de ongeziene helft van je heelheid. Alles wat je wegstopt, liever niet ziet aan jezelf, regeert je leven als een onzichtbare stuurman.

In *Donker* beschrijft Joris Vincken dat je niet hier bent om weg te vliegen naar een droomwereld, maar om jezelf en het leven helemaal te proeven. Met je voeten geworteld in de aarde, je gezicht in het licht van de zon. Je complete mens-zijn. Diep spiritueel en gelijktijdig compleet geaard.

Hij stelt de vraag: wat wil je echt? Je even fijn voelen door je energie op te laden aan werelds succes of prachtige, maar ook vluchtige spirituele wijsheden? Of heb je lang genoeg gezocht? Het is tijd jezelf werkelijk te ontmoeten en onvoorwaardelijk te houden van jezelf, van alles wat je bent.

Fragment uit het boek:

*Er is geen schuld buiten me, geen schuld in me. Er is de dans van het leven, soms zacht en vol licht, soms rauw en donker. Houden van mezelf is niets anders dan elk moment de verantwoordelijkheid te dragen voor mijn gevoelens, voor mijn verlangens, voor de inspiratie die ik deel, maar ook voor de pijn die ik anderen 'aandoe'. Me niet langer te verschuilen omdat ik 'er nog niet ben'. Het lef alles wat nu is volledig open te ontmoeten. Het risico te nemen vandaag helemaal te leven!*



Foto's Frank Kouws

**Joris Vincken** is coach, schrijver, pianist en inspirator. Jarenlang werkte hij als succesvol muziekproducent, maar hij realiseerde zich dat dit niet de plek was waar hij zou vinden wat hij werkelijk zocht. Hij beëindigde zijn muzikale carrière, waarna een depressie en een spirituele zoektocht volgden. Zijn queeste kon hij afsluiten door te stoppen met het zoeken naar enkel het licht (yang) en het donker (yin) te omarmen. Tegenwoordig spreekt Joris in gedichten en persoonlijke ervaringen over de diepe rijkdom van het leven, voorbij dualiteit.

Hij heeft meerdere boeken geschreven, namelijk *Heel* (2021), *Het gras is groener aan deze kant* (2020), *Inclusief alles – leven zonder uitzondering* (2019) en *Mijn hart heeft geen haast* (2016). Kijk voor meer informatie op [jorisvincken.nl](http://jorisvincken.nl)

#### PROMOTIE

- ◀ Lezingen en optredens
- ◀ Artikelen in diverse tijdschriften
- ◀ Online marketingcampagne
- ◀ Diverse podcastoptredens

#### VERKOOPARGUMENTEN

- ★ Eigentijds geluid over de heelheid van het bestaan
- ★ Auteur is zelf actief in het promoten van zijn werk middels presentaties, lezingen en optredens en actieve zichtbaarheid online





# Suzanne Bader & Petra Balke

## Vanzelfsprekend

### Hulpverleners in vertrouwen

EEN BOEK VOOR HULPVERLENERS  
EN IEDEREEN DIE LICHTER WIL LEVEN

In een wereld waar één op de vier Nederlanders psychische stoornissen ervaart en één op de vijf jongeren zich psychisch ongezond voelt, pleit *Vanzelfsprekend* voor een paradigmashift in onze benadering van menselijk welzijn.

Het boek is een uitnodiging om het vanzelfsprekende van mens zijn weer te ervaren. Dit in de eerste plaats door weer te begrijpen hoe onze menselijke ervaring altijd op dezelfde wijze wordt gecreëerd. Ongeacht wat er wordt gedacht, gevoeld en ervaren in het moment en wat de externe situatie ook is. Het wijst naar principes die voor iedereen en in elke situatie gelden. Dit bespreken geeft een ingang tot het weer vertrouwen in de eigen gezondheid, veerkracht en mogelijkheden tot het vinden van oplossingen.

Hulpverleners Suzanne Bader en Petra Balke ervaren dagelijks dat mensen door inzicht in de menselijke ervaring hun eigen mentale veerkracht en vertrouwen hervinden. Negatief denken en ongewenste gevoelens hoeven niet langer gecontroleerd, vermeden of bevochten te worden voor een betere ervaring. Dit is niet alleen hoopvol voor degenen die lijden, maar ook voor de hulpverlener zodra je gaat zien hoeveel wijsheid er in elk mens van nature zit. Iemand zelf vertrouwen laten hervinden is het mooiste wat je iemand kunt geven.

*Vanzelfsprekend* is voor iedereen die graag een ander wil helpen, beroepsmatig of daarbuiten.

#### PROMOTIE

- ◀ Lezingen en presentaties binnen de gezondheidszorg
- ◀ Lezing binnen 3P-groepen
- ◀ Actief in de online omgeving

#### VERKOOPARGUMENTEN

- ★ Inzichten vanuit de 3P-methode omgezet in de praktijk
- ★ Brug tussen psychologie en spiritualiteit
- ★ Auteurs putten uit hun dagelijkse ervaring met patiënten
- ★ Haakt in op de crisis in de zorg, waar veel medewerkers ploeteren en overwerkt zijn
- ★ Brengt een ander perspectief en helpt hulpverleners hun werk lichter te maken



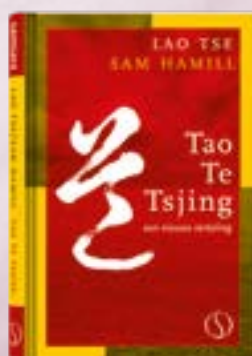
Foto Dora Barends

**Suzanne Bader** en **Petra Balke** kwamen bij toeval in aanraking met de drie principes van Sydney Banks. Dit inzicht heeft ze beide een hoop moeiteloosheid opgeleverd. Zowel privé, in relaties, in opvoeding als in hun werk. Als vanzelfsprekend ontstond het idee en de behoefte om dit inzicht te gaan delen met individuen, groepen en andere hulpverleners. Ze werken zelf al meer dan twintig jaar in de gezondheidszorg. Petra is daarnaast zelfstandig GZ-psycholoog en Suzanne werkt als facilitator zorginnovatie in een ziekenhuis.

Kijk voor mee informatie op [klavertjedrie.nu](http://klavertjedrie.nu)

‘Ramana Maharshi’s spirituele wijsheid is een leidraad voor miljoenen mensen.’

— De Dalai Lama



# Shri Ramana Maharshi

## Wie ben ik?

### EEN TIJDLOZE KLASSIEKER

De weg naar Inzicht en Bevrijding is eenvoudig en behoeft weinig woorden. Alles wat er meer gezegd of geschreven wordt dan in deze tekst is verwoord, leidt af en kan aanleiding zijn tot verwarring en misverstand. De compacte, directe en heldere taal brengt ons direct naar de essentie van het bestaan.

Ramana Maharshi's onderricht keert steeds weer terug naar die ene centrale vraag: 'Wie ben ik?' Wat is de werkelijke aard van dat waar-naar wij verwijzen met het woordje 'ik'? Wie zich deze vraag ten diepste stelt, kan niet anders dan tot de conclusie komen dat het 'ik' niets te maken heeft met de kenmerken en eigenschappen die wij het in het normale taalgebruik toedichten.

*Wie Ben Ik?* functioneert als een geheugensteun en is daarmee een belangrijke inspiratiebron, die de richting wijst naar Inzicht en Bevrijding. Nu uitgegeven in de prachtige Tijdloze Klassieker-reeks van Samsara.

#### PROMOTIE

- ◀ Artikel tijdschrift *InZicht*

#### VERKOOPARGUMENTEN

- ★ Dit boekje is door zijn helderheid al decennia een *everseller*
- ★ De vraagstelling van dit werk blijft iedere zoeker boeien



**Shri Ramana Maharshi** (1879-1950) wordt door velen beschouwd als een van de grootste, misschien wel de grootste, verlichte van de twintigste eeuw. Hij onderrichtte met grote helderheid en directheid over jnana yoga en Advaita Vedanta en trok daarmee veel westerse zoekers naar India.

Op zestienjarige leeftijd kwam Ramana Maharshi tijdens een overweldigde ervaring tot het besef dat het werkelijke 'ik' iets blijvends is dat niet door de dood geraakt kan worden. Dit besef flitste als een levende waarheid door hem heen en vanaf dat moment was hij, zonder dat hij ooit een leraar had gehad, gegrondvest in het Zelf dat niet geboren wordt en ook niet sterft.

Na deze ervaring liep Ramana weg van zijn ouderlijk huis in Tiruchuli in de provincie Madras (de huidige deelstaat Tamil Nadu). In 1896 kwam hij in Tiruvannamalai bij de berg Arunachala aan. Tot aan zijn dood in 1950 bleef Ramana Maharshi aan de voet van de berg. Hij woonde in verschillende grotten en vestigde zich definitief op de plek die de naam Sri Ramanasramam kreeg. Hij heeft nooit leerlingen en volgelingen aangenomen, maar er groeide wel een ashram om hem heen van mensen die naar waarheid zochten. De ashram bestaat nog steeds en wordt ook nog altijd door mensen van over de hele wereld bezocht.



‘Als je *Choose Again* gelezen hebt, heb je niks anders meer nodig. Je bent de betere versie van jezelf geworden, zonder een zweem van zweverigheid.’

— Marjan van Druenen op *Hebban.nl*



# Diederik Wolsak

## Choose Again

Verbeter al je relaties en transformeer je leven

### NAAR VRIJHEID EN VREUGDE MET HET ZES-STAPPENPLAN VAN *CHOOSE AGAIN*

In dit boek vertelt Diederik Wolsak het verhaal van zijn levensreis, van zijn kindertijd in het Jappenkamp tot en met de oprichting van een retraitecentrum in Costa Rica. Terwijl hij zichzelf transformeerde van een zelfdestratieve bullebak vol zelfhaat tot een uitzonderlijk begiftigd therapeut, ontwikkelde hij het proces dat de ommekeer in zijn leven betekende – en dat ook in het leven van de lezer kan zorgen voor immens meer vreugde en rust.

Personen die werken met het zes-stappenplan van *Choose Again* beleven minder stress en meer vreugde. Het verbetert je relaties en transformeert je leven. Niet voor even, maar structureel. Deze eenvoudige, maar therapeutisch grondige methode, is nu voor iedereen beschikbaar. Grijp deze kans en ontdek een dieper gevoel van geluk dan je ooit voor mogelijk hebt gehouden.

#### PROMOTIE

- ▶ Jaarlijks bezoekt hij Nederland, waarbij hij een grote groep geïnteresseerden weet te bereiken
- ▶ Naast vaste doelgroep, zal het onderwerp traumaverwerking brede weerklank vinden
- ▶ Deelname *InZicht* podcast

#### VERKOOPARGUMENTEN

- ★ Personen die werken met het zes-stappenplan van *Choose Again* beleven minder stress en meer vreugde
- ★ Zijn werk heeft vele mensen een nieuw perspectief op het bestaan aangereikt



**Diederik Wolsak** (1942) is de oprichter en program director van het Choose Again Attitudinal Healing Center. Hij is de voornaamste facilitator van de centra van Choose Again in Vancouver (Canada) en Costa Rica. Diederik verzorgt workshops in diverse landen, hij is een veelgevraagd spreker en heeft jarenlange ervaring in het werken met groepen als relatietherapeut.





**‘Oren Jay Sofer biedt ons een briljante combinatie van geconcentreerde aanwezigheid en ingenieuze betrokkenheid. Ons werk, ons gezin en al onze andere relaties zullen baat hebben bij zijn richtlijnen.’**

— Daniel Goleman, auteur van *Emotionele intelligentie*

# Oren Jay Sofer

## Mindful communiceren

### Zeggen wat je werkelijk bedoelt

MET OEFENINGEN VOOR EFFECTIEVE EN  
GEZONDE COMMUNICATIE

We praten ons hele leven met andere mensen. Hoe vaak doen we dat niet vanuit oude gewoontes of op de automatische piloot, in de hoop dat het iets goeds oplevert? Horen we werkelijk wat anderen zeggen? Zeggen we op een heldere, vriendelijke manier wat we werkelijk bedoelen, zonder ons te verdedigen of anderen aan te vallen? In deze grensverleggende synthese van mindfulness, somatiek en geweldloze communicatie biedt Oren Jay Sofer ons eenvoudige maar krachtige oefeningen om te komen tot effectieve, gezonde en bevredigende manieren van communiceren.

De technieken die in *Mindful communiceren* aan de orde komen kunnen je het volgende opleveren:

- Zelfvertrouwen ervaren als je communiceert.
- Gefocust blijven op waar het in de interactie werkelijk om gaat.
- Luisteren naar wat er achter iemands woorden speelt.
- Minder onzekerheid ervaren voor en tijdens lastige gesprekken.
- Je in je dagelijkse interacties gevoeld voelen.

**‘Als ik maar één boek mocht aanbevelen over communicatie tussen mensen, dan zou het dit boek zijn.’**

— Rick Hanson, auteur van *Verbinden in vertrouwen*

**‘Onbewuste patronen in onze communicatie zorgen niet alleen in ons persoonlijk leven voor onderlinge afstand, maar houden in de wereld misverstand en geweld in stand. Oren Jay Sofer biedt ons met helderheid en groot inzicht lessen en oefeningen aan die ons kunnen helpen om met aanwezigheid, moed en een open hart te spreken en te luisteren.’**

— Tara Brach, auteur van *Ontspannen in schoonheid*



**Oren Jay Sofer** leidt retraites en geeft workshops over bewust communiceren. Hij is lid van de Spirit Rock Teacher's Council, heeft een graad in vergelijkende godsdienstwetenschappen en is gecertificeerd trainer in geweldloze communicatie. Oren maakt ook mindfulnessstrainingen voor apps en organisaties. Hij woont in Richmond, Californië.

#### PROMOTIE

- ◀ Brede online advertentiecampagne

#### VERKOOPARGUMENTEN

- ★ De auteur biedt ons met helderheid en groot inzicht lessen en oefeningen aan die ons kunnen helpen om met aanwezigheid, moed en een open hart te spreken en te luisteren
- ★ Echte communicatie is de basis voor heldere en solide relaties



samsara

Emmellen Smit & Mariona Cabassa

Aurelia en de stormwolk



# Aurelia en de stormwolk

Emmellen Smit

Mariona Cabassa



# Emmelien Smit & Mariona Cabassa



## Aurelia en de stormwolk

EEN KLEURRIJK EN SPEELS GEÏLLUSTREERD  
PRENTENBOEK WAARIN AURELIA'S AVONTUUR  
SYMBOOL STAAT VOOR EEN LEVENSLIES  
UIT DE NATUUR

Aurelia is in het bos en wil wat leuks gaan doen in de zon. Het ene na het andere idee komt in haar op. Klavertjesvier zoeken! Takken verzamelen! Of toch iets anders? Dan slaat opeens het mooie weer om. De blauwe lucht betreft en Aurelia wordt overvallen door een stormwolk. Ze rent voor de wolk weg, maar hoe hard ze ook rent hij komt steeds dichterbij. Harde windvlagen blazen haar alle kanten op. Uit het niets krijgt ze hulp van Vogel. Ze vliegt mee op zijn rug. Als ze boven de wolken vliegen, ziet ze dat wolken komen én gaan. Zou de stormwolk ook wegdrijven?

Een liefdevol (voorlees)verhaal dat mindfulness raakt. Het boek kan kinderen laten inzien dat gedachten en gevoelens verschijnen en verdwijnen als wolken aan een heldere hemel. We zijn allemaal als de lucht. Altijd blauw. De prachtige en bontgekleurde illustraties van Mariona Cabassa versterken de avontuurlijke sfeer van spelenderwijs de natuur ontdekken. Zowel de tekst als de illustraties prikkelen de fantasie, verbeelding en verwondering die kinderen van nature hebben.

*Aurelia en de stormwolk* kan als ondersteuning in de opvoeding worden gebruikt, thuis of in de klas.

#### PROMOTIE

- ◀ Bladerfimpje
- ◀ Bespreking door bookstagrammers en op blogs

#### VERKOOPARGUMENTEN

- ★ Een liefdevol (voorlees)verhaal dat kinderen kan laten inzien dat gedachten en gevoelens verschijnen en verdwijnen als wolken aan een heldere hemel
- ★ Een kleurrijk en speels geïllustreerd prentenboek waarin de kracht en schoonheid van de natuur voelbaar wordt voor kinderen



Foto: On a hazy morning

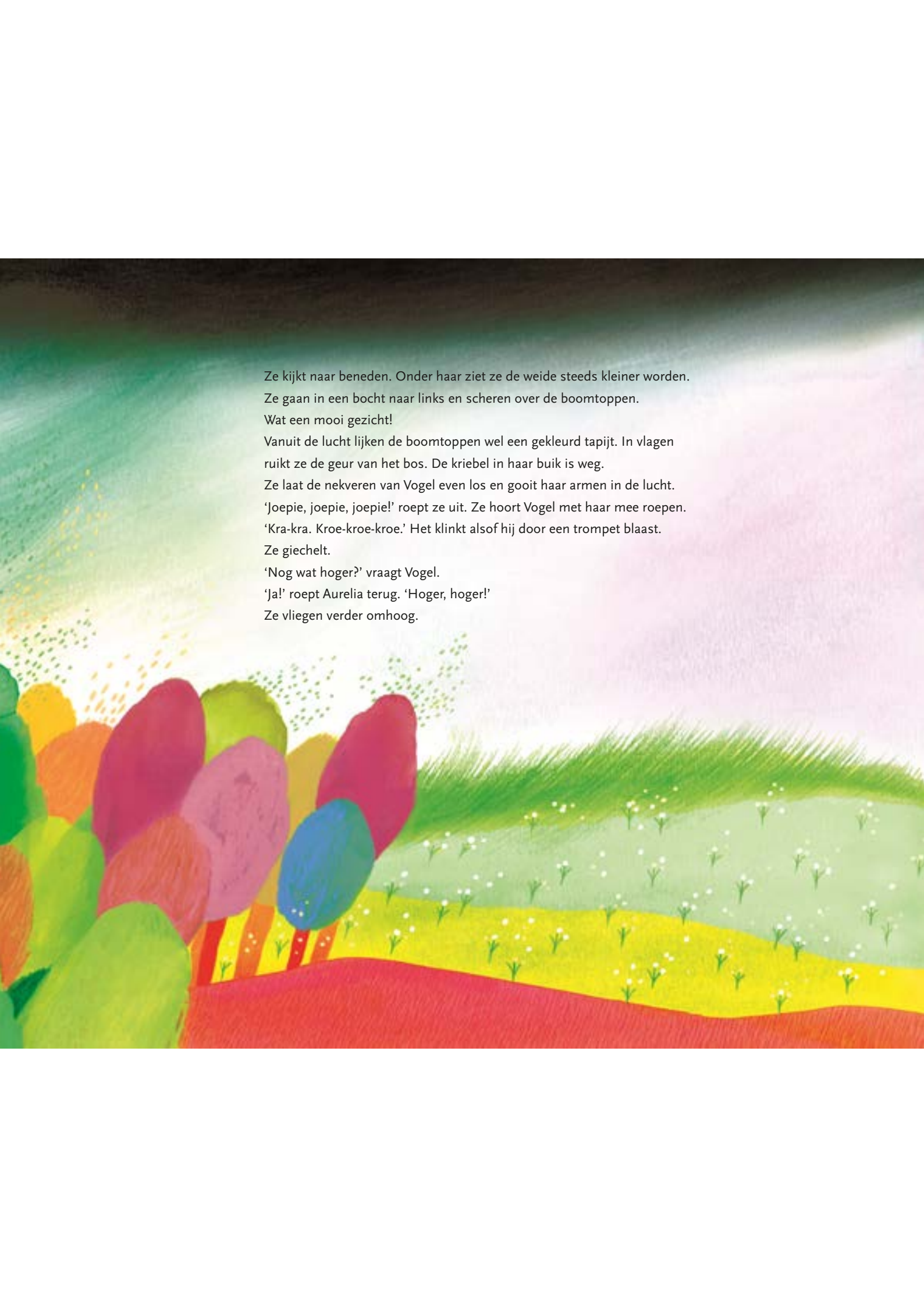
**Emmelien Smit** werkte jarenlang als communicatieprofessional, tot ze een burn-out kreeg. Ze zocht rust in de natuur en kwam erachter dat Moeder Aarde ons waardevolle levenslessen kan bijbrengen. Dit gaf haar inspiratie kinder verhalen te schrijven waarin ze alle metaforen uit de natuur kwijt kan die ze graag aan de opgroeiende kinderen van nu wil doorgeven. De inzichten die ze als gecertificeerd yoga-docent opdoet, neemt ze mee in het schrijven van haar kinderverhalen. *Aurelia en de stormwolk* is haar debuut.



**Mariona Cabassa** studeerde illustratie aan de Escola Massana in Barcelona en volgde een postdoctorale opleiding in illustratie en gravure aan de École des Arts Décoratifs in Straatsburg. Ze werkt al twintig jaar als illustrator in de uitgeverij-, pers- en reclamesector. Mariona geeft les op verschillende kunst- en ontwerpscholen en universiteiten in Barcelona. Als illustrator werkt ze voor twee illustratiebureaus, in Barcelona en New York.







Ze kijkt naar beneden. Onder haar ziet ze de weide steeds kleiner worden.  
Ze gaan in een bocht naar links en scheren over de boomtoppen.  
Wat een mooi gezicht!  
Vanuit de lucht lijken de boomtoppen wel een gekleurd tapijt. In vlagen  
ruikt ze de geur van het bos. De kriebel in haar buik is weg.  
Ze laat de nekveren van Vogel even los en gooit haar armen in de lucht.  
'Joepie, joepie, joepie!' roept ze uit. Ze hoort Vogel met haar mee roepen.  
'Kra-kra. Kroe-kroe-kroe.' Het klinkt alsof hij door een trompet blaast.  
Ze giechelt.  
'Nog wat hoger?' vraagt Vogel.  
'Ja!' roept Aurelia terug. 'Hoger, hoger!'  
Ze vliegen verder omhoog.

Kaj Driessen & Barbara de Wolf

# Olifant heeft kriebel



# Kaj Driessen & Barbara de Wolf Olifant heeft kriebel

EEN VERRASSEND BOEK VOL HUMORISTISCHE EN  
ONVERWACHTTE WENDINGEN, DAT UITNODIGT TOT  
MEEDENKEN EN ONTDEKKEN!

Er liep een olifant door het bos. Zo'n hele grote grijze. Een beetje lomp, met vier poten, twee oren en een lange slurf zoals echte olifanten hebben. Maar deze olifant was toch een klein beetje anders...

Wat als je als olifant te horen krijgt dat er opeens een krokodil op je rug zit?

*Olifant heeft Kriebel* is een verrassend boek over een olifant die kriebel heeft. De schrijfstijl is origineel en zeer toegankelijk voor elke lezer. De humoristische en onverwachte wendingen zorgen in eerste instantie voor veel leesplezier voor jong en oud, maar kunnen je ook aan het denken zetten. Wat kan er allemaal kriebelen? Wat zou jij doen als je kriebel hebt en je kan er net niet bij? Schaam jij je weleens voor iets? Hoe voelt het om een last op je rug te moeten dragen?

De prachtige illustraties van Barbara de Wolf verrijken het avontuur en creëren een wereld waarin veel meer te zien en te ontdekken valt dan je in eerste instantie denkt. Het boek is daarom ook heerlijk om keer op keer opnieuw te lezen.

*Olifant heeft Kriebel* is een boek voor iedereen die weleens kriebel heeft gehad, niet wist waar het vandaan kwam en waar je net niet bij kon.

#### PROMOTIE

- ◀ Bladerfilmpe
- ◀ Bespreking door bookstagrammers en op blogs

#### VERKOOPARGUMENTEN

- ★ De prachtige illustraties verrijken het avontuur en creëren een wereld waarin veel meer te zien en te ontdekken valt dan je in eerste instantie denkt
- ★ Een boek voor iedereen die weleens kriebel heeft gehad, niet wist waar het vandaan kwam en waar je net niet bij kon



**Kaj Driessen** (Montreal, 1970) schrijft sinds de middelbare school gedichten en verhalen waarin hij zijn eigen werkelijkheid creëert. Naast zijn werk als regisseur voor film en televisie voor onder andere *Sesamstraat*, *Spangas* en *Tita Tovenaar*, schrijft hij nu ook prentenboeken. Kenmerkend voor zijn werk is de combinatie van luchtige, humoristische invalshoeken en thema's die voor hem zowel nu als in zijn kindertijd belangrijk zijn en waren, zoals eenzaamheid en durven te zijn wie je bent.



**Barbara de Wolf** (1970) werkt inmiddels al bijna twintig jaar als illustrator en heeft tientallen boeken op haar naam staan. Ze werkt graag aan grappige dingen in haar studio; humor is heel belangrijk in haar werk. Ze houdt ervan haar illustraties te maken door het knippen en plakken van allerlei verschillende materialen. Tegenwoordig bewerkt ze deze plaksels daarna op de computer. Bij Samsara maakte zij illustraties voor *Pleistermeisje*, *Het geluk van Schildpad* en *De droom van Schildpad*.





De olifant liep heel zachtjes en zo onopvallend mogelijk langs.  
Hij wilde de giraf niet storen bij haar maaltijd.  
En hij wilde al helemaal niet, dat ze zag dat hij zich  
geen raad wist met zijn kriebel.  
Toen hij bijna voorbij haar geslopen was, hoorde hij plotseling...



KUO

VONKEN EN LICHTJES

# VONKEN EN LICHTJES

Levende dingen die de  
nacht doen gloeien



JULIA  
KUO



Julia Kuo

# Vonken en lichtjes

## Levende dingen die de nacht doen gloeien

EEN POËTISCH EN WETENSCHAPPELIJK BOEK  
OVER LICHT IN HET DONKER!

Als het donker is, hebben we licht nodig als we iets willen zien.  
En hoe zou het dan zijn als ons lichaam zijn eigen licht kon maken?

De veelgeprezen schrijver-illustrator Julia Kuo maakte een prentenboek over bioluminescentie (licht uit iets wat leeft), in allerlei vormen: vuurliegjes en vossenvuur, fungi en gloeiwormen, diepzeevissen en vampierinktvisen. In Kuo's stralende beelden zien we een jong kind en een volwassene die samen verschillende bioluminescente wezens ontdekken, met eenvoudige teksten erbij en informatieve kaders met daarin fascinerende wetenschappelijke feiten.

*Vonken en lichtjes* is een introductie tot een uitzonderlijk natuurlijk fenomeen en laat zijn licht schijnen over hoe wonderbaarlijk onze wereld is. Kinderen zullen versteld staan van de helder gloeiende wezens en andere organismen in dit schitterende, poëtische en op wetenschappelijk onderzoek gebaseerde prentenboek over bioluminescentie.

**‘De toon van dit charmante boek is er een van verwondering over de buitengewone vermogens van dieren om ons heen, maar het schuwt het moeilijke onderwerp van hoe mensen een negatieve invloed hebben op het milieu niet.’**

— BBC Wildlife Magazine



**Julia Kuo** is de Taiwanees-Amerikaanse schrijver en illustrator van *Let's Do Everything and Nothing* en de illustrator van diverse prenten- en non-fictieboeken, waaronder de bestseller *RISE*. Ze leverde illustraties bij artikelen in onder andere *The Wall Street Journal*, *The Economist* en *The New York Times*. Julia gaf les in illustratie op het Columbia College Chicago en op haar alma mater, de Universiteit van Washington in St. Louis. Ze was twee keer artist-in-residence in het Banff Centre for the Arts en in 2019-2021 deed ze een fellowship aan het Gray Center for Arts and Inquiry van de Universiteit van Chicago. Op dit moment woont ze in Seattle.

### PROMOTIE

- ◀ Bladerfilmpje
- ◀ Bespreking door bookstagrammers en op blogs

### VERKOOPARGUMENTEN

- ★ Een poëtisch en wetenschappelijk boek over licht in het donker
- ★ Kinderen zullen versteld staan van de helder gloeiende wezens en organismen in dit schitterende, poëtische en op wetenschappelijk onderzoek gebaseerde prentenboek



Dat soort wezens zijn overal om ons heen.





Dinoflagellaten zijn piepkleine eencellige wezentjes die een lichtvonkje afgeven als je ze verstoort. Er zijn nachten waarop miljarden dinoflagellaten de oceaan bij elke golf doen sprankelen. Wetenschappers begrijpen nog niet volledig op welke manieren deze wezentjes hun licht gebruiken.



[www.samsarabooks.com](http://www.samsarabooks.com)

Herengracht 341  
1016 AZ Amsterdam  
t: +31(0)20 555 03 66  
[info@samsarabooks.com](mailto:info@samsarabooks.com)  
[www.samsarabooks.com](http://www.samsarabooks.com)

**Verkoop Nederland:**  
Ernst van de Reep  
t: +31(0)612150181  
[ernst@samsarabooks.com](mailto:ernst@samsarabooks.com)  
[www.ernstvandereep.nl](http://www.ernstvandereep.nl)

**Verkoop België:**  
L&M Books  
Hessenstraatje 3  
2000 Antwerpen, België  
t: +32 32936814

**Pers en promotie:**  
Tamara Butter  
[tamara@samsarabooks.com](mailto:tamara@samsarabooks.com)

**Ontwerp catalogus:** Erik Thé

**Uitgevers:**  
Sanne Broekhuis  
[sanne@samsarabooks.com](mailto:sanne@samsarabooks.com)  
Wouter Schopman en  
Meinhard van de Reep  
[meinhard@samsarabooks.com](mailto:meinhard@samsarabooks.com)  
t: +31(0)649385734

**Levering in Nederland en België:**  
Centraal Boekhuis,  
Culemborg

[www.samsarabooks.shop](http://www.samsarabooks.shop) / [winkel@samsarabooks.com](mailto:winkel@samsarabooks.com)



Oude Spiegelstraat 7 (winkelgebied 'De Negen Straatjes'), 1016 BM Amsterdam, +31 (0)20 5550307  
Maandag t/m zaterdag: 10.00-18.00 , zondag: 12.00-17.00