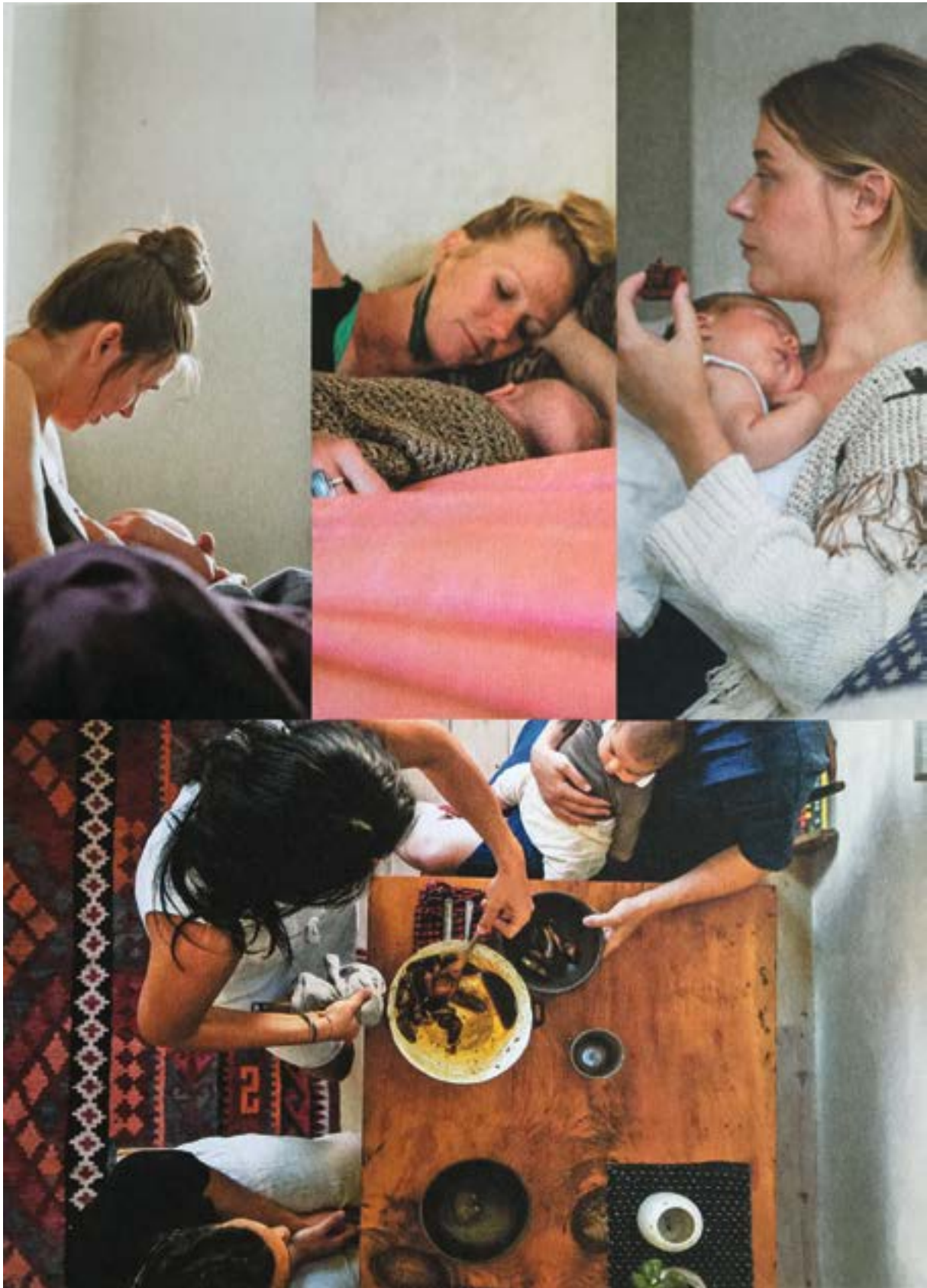


# SAMSAARA



*Sterk in tijdloze en eigentijdse boeken!*

Voorjaar 2020



# Heng Ou

## De eerste veertig dagen

*Voeding en support voor de kersverse moeder*

De eerste veertig dagen na de geboorte van een kind zouden een essentiële en bijzondere periode van rust en herstel moeten zijn voor de jonge moeder. De postpartum-ervaring van auteur Heng Ou inspireerde haar om dit boek – vol waardevolle tips rondom het zorgen voor de moeder in de eerste veertig dagen na de geboorte – te creëren. De basis van dit boek vormt haar ervaring met *Zuo Yuezi*, een vaste periode van ‘cocooning’, waarin een vrouw thuisblijft en zich concentreert op genezing en binding met haar baby.

Omdat moderne moeders er vaak toe worden gedwongen of zelf kiezen om voortijdig ‘aan het werk te gaan’ na de bevalling van hun baby, staan zij vaak alleen met de fysieke en emotionele uitdagingen van deze nieuwe fase in hun leven. Dit boek biedt voor de eerste veertig dagen een bron van verbinding en herkenning, met waardevolle voedingstips en ondersteuning in deze emotioneel turbulente periode.

Het boek bevat zestig eenvoudige recepten, die het lichamelijke herstel versterken door middel van gezonde maaltijden, snacks en kalmerende en lactatie bevorderende theesoorten. Naast de voedingsrecepten biedt dit boek warme en bemoedigende adviezen over hoe om te gaan met de grote veranderingen tijdens de postpartum periode, zoals de veranderingen in je relatie en het genieten van de betekenis van zwangerschap en geboorte.

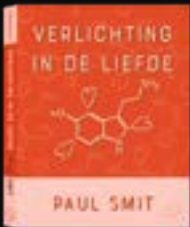
*De eerste veertig dagen* is fraai geïllustreerd om zowel inspirerend als rustgevend te zijn, maar het is bovenal een praktische gids voor alle nieuwe en aanstaande moeders en een perfecte bondgenoot tijdens de eerste weken met een nieuwe baby.



€ 19,90

Ca. 240 pag./geb.  
Formaat 20 x 23 cm  
Oorspronkelijke titel  
*The first forty Days – The Essential Art of Nourishing the New Mother*  
Vertaald uit het Engels door  
Minou op den Velde  
Vormgeving omslag en binnenwerk Erik Thé  
ISBN 978-94-92995490  
NUR 850





Reeds eerder  
verscheen van deze auteur  
bij Samsara:  
*Verlichting in de liefde*  
*Uitzoomen*  
*Non-dualiteit voor managers*  
*Je hoofd uit de wolken*  
*Alles over niets*  
*Praten over bewustzijn*



# Paul Smit

## Verlichting voor luie mensen

Wat is verlichting? Kun je dat bereiken en moet je er iets voor doen? 'Ja' en 'Nee', aldus Paul Smit, je kunt het bereiken en je hoeft niets te doen. Geen techniek te leren, niet te mediteren, niet naar India te gaan en niet op je ademhaling te letten. Verlichting heeft volgens hem te maken met één eenvoudig, maar radicaal inzicht.

Dat we op dit moment geen verlichting ervaren, komt door een paar 'valse' overtuigingen in ons hoofd. Deze belemmerende ideeën maken dat we in dingen geloven die wellicht niet waar zijn. Dit terwijl verlichting iets heel alledaags is. Het zijn de momenten van innerlijke rust waarop we 'opgaan in iets'. Het kan zijn dat je opgaat in het lezen van een boek, een goed gesprek, een film, een vrijpartij of in het uitvoeren van een sport.

Dit boekje is voor luie mensen en Paul Smit belooft dat we niets hoeven te doen: 'Dus je hoeft ook niets te doen om van die stress, frustratie, schuldgevoelens en angst af te komen. Bovendien is er helemaal niets mis met al die emoties. Dit boekje draait slechts om één inzicht. Namelijk het inzicht dat het leven jou bestuurt in plaats van dat jij het leven bestuurt.'

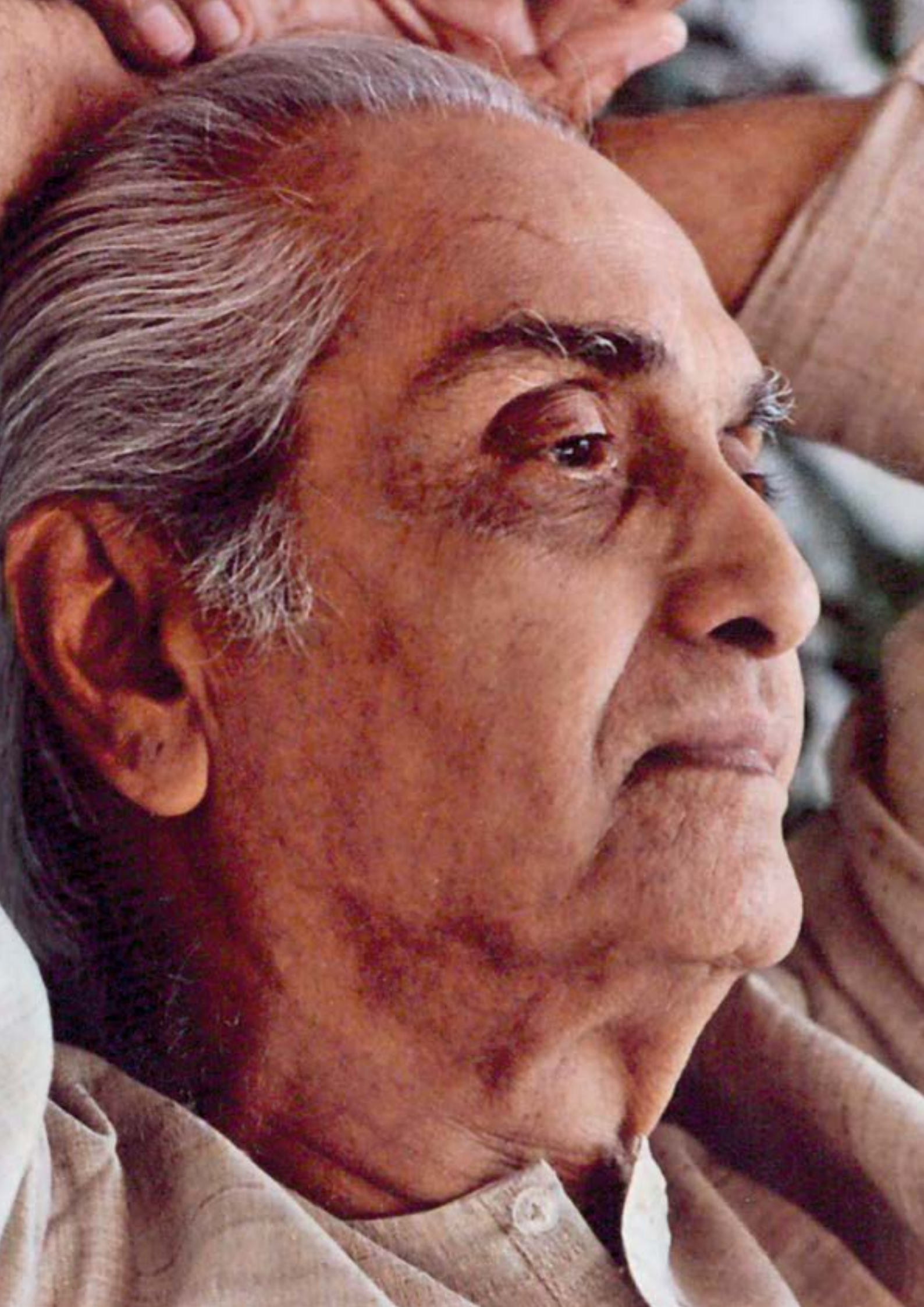
*'De belangrijkste dingen in het leven zijn doorgaans ook het simpelst. Bovendien zijn er geen moeilijke woorden nodig om ze te beschrijven. Dit boekje is daar een prachtig voorbeeld van (...) Verlichting voor luie mensen heeft alles: het is zeer prettig geschreven, het is leerzaam, het is dun en het is goedkoop. Wat wil je nog meer?'*



**€ 12,50**

128 pag./geb.  
Formaat 10 x 15 cm  
Omslagontwerp  
Hester van Toorenborg  
ISBN 978-94-92995469  
NUR 728





# Ramesh Balsekar

## Ontsnappen is onmogelijk

De basale oorzaak van elk probleem in ons dagelijks bestaan is de idee een autonoom handelend ik te zijn. Met dat besef wordt duidelijk dat wilskracht, begeerte en het najagen van geluk telkens terugkerende angsten en conflicten veroorzaken.

De kern van hetgeen de auteur in dit boek stelt is dat vrije wil niet kan bestaan. Hiervoor draagt hij onweerlegbare logische argumenten aan. Het ego dat ons een zelfstandig bestaan voortvoert is een illusie en is de bron van veel leed.

Als vrije wil niet bestaat, dan heb je als mens ook geen keuze voor een spirituele zoektocht naar verlichting. Wie toch zoekt, heeft dat niet aan zichzelf te danken, maar aan Bewustzijn. Eenmaal op dat pad terechtgekomen is er geen ontsnappen meer aan: Bewustzijn leidt je onontkoombaar naar de staat van vrijheid, geluk en verlichting waar geen plaats is voor schuldgevoel of animositeit, dus... ontsnappen is onmogelijk!

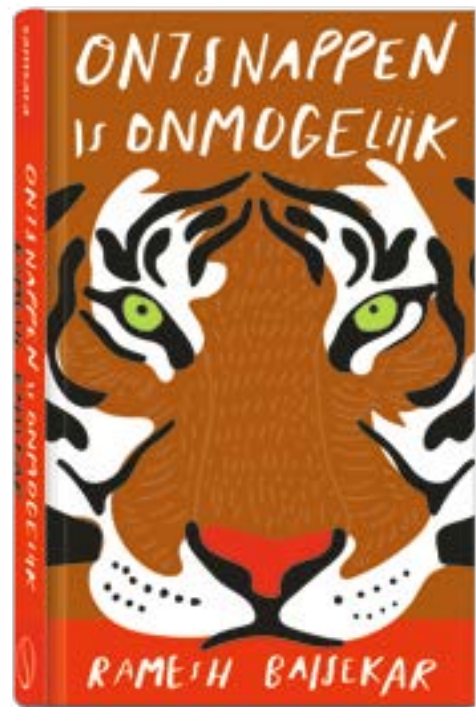
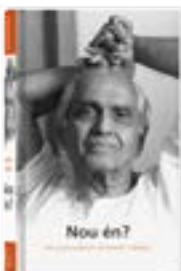
De in 2007 overleden Ramesh is opgeleid aan de London School of Economics. Hij is lange tijd CEO van de Bank of India geweest. Na zijn pensionering werd hij vertaler tijdens de samenkomsten met Sri Nisargadatta Maharaj. Als geen ander slaagt hij erin traditionele begrippen uit de Advaita Vedanta-traditie te vatten in voor westerlingen kristalheldere en begrijpelijke taal.

### Reeds eerder verscheen van deze auteur bij Samsara:

*Vrede en harmonie in het dagelijks leven*

*Nou en?*

*Er was eens...*



€ 24,90

Ca. 280 pag./geb.

Formaat 12,5 x 20 cm

Oorspronkelijke titel

*Your Head in the Tiger's Mouth*

Vertaald uit het Engels door

Justus Kramer Schippers en

Mieke Berger

Omslagontwerp

Hester van Toerenburg

ISBN 978-94-92995506

NUR 728



9 789492 995506



Bernie Clark

## YOUR BODY – YOUR YOGA

*Aanwijzingen voor houdingen die praktisch,  
veilig en het meest geschikt zijn voor jou*

Verplichte kost voor yogadocenten  
en serieuze beoefenaren van yoga!

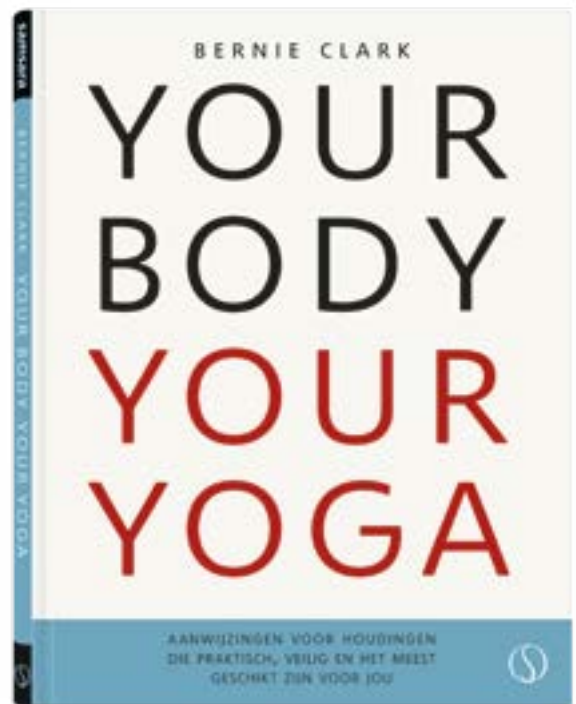
Bernie Clark beschrijft anatomie vanuit een heel nieuwe invalshoek: de realiteit. Hij besteedt veel aandacht aan de veelzijdigheid van de menselijke anatomie, met name in de manier waarop weefsels en structuren bij verschillende mensen van elkaar kunnen verschillen. En de invloed die dat heeft op mogelijkheden en onmogelijkheden bij yoga poses, en de manier waarop yoga kan helpen bij het versterken en helen van het lichaam.

Dit boek gaat verder dan elk eerder beschikbaar yoga-anatomieboek en is als zodanig een leidraad voor iedere yogabeoefenaar. Het kijkt niet alleen naar de unieke anatomische structuren van het lichaam en wat dit betekent voor ieders individuele bewegingsbereik, maar onderzoekt ook de fysiologische bronnen van bewegingsbeperkingen.

Deel 1 onderzoekt de aard van spieren, fascia, pezen, ligamenten, gewrichtscapsules, botten en onze extracellulaire matrix en hun bijdrage aan mobiliteit. De vorm van deze structuren bepaalt namelijk ons individuele, ultieme bewegingsbereik, wat betekent dat niet elk lichaam elke yogahouding kan doen.

De gebruiker zal ontdekken waar zijn of haar grenzen liggen, maar krijgt ook een gericht inzicht welke houdingen werken en helend of ondersteunend zijn en welke houdingen juist niet.

In het tweede deel van het boek worden deze principes vertaald en toegepast op het lichaam, waarbij unieke variaties voor de diverse gewrichten toepasbaar worden in de yogapraktijk van de gebruiker.



€ 34,90

380 pag./geb.

Formaat 25 x 20 cm

Omslag en ontwerp binnenwerk

Erik Thé

ISBN 978-94-92995476

NUR 726/728



9 789492 995476

# Diederik Wolsak

## Choose Again

*Vrijheid in zes stappen*  
*Verbeter al je relaties en transformeer je leven*



Al meer dan twintig jaar transformeert Diederik Wolsak mensenslevens met het 6-stappenplan van Choose Again.

In dit boek vertelt de auteur 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 6-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.

Diederik Wolsak is de stichter en programmadirecteur van het Choose Again Attitudinal Healing Center. De organisatie heeft haar thuisbasis in Vancouver (Canada) en een retraitecentrum in Costa Rica. Choose Again kent ook een actief netwerk in Nederland, het land waar Diederik zijn wortels heeft.

€ 19,90

Ca. 220 pag./pb  
Formaat 12,5 x 20 cm  
Oorspronkelijke titel  
*Choose Again*  
Vertaald uit het Engels door  
Egbert van Heijningen  
Omslagontwerp  
Hester van Toorenburg  
ISBN 978-94-92995537  
NUR 728



9 789492 995537

# Wolter A. Keers

## Jezus & de yogi

*Een boek over liefde en vrijheid*

In dit boek gaat Wolter Keers als yogi in gesprek met Jezus. Hij stelt diep doorvoelde vragen die Jezus beantwoordt, en in dat samenspel zet hij in feite zijn eigen onderricht uiteen. Bijzonder is dat hij in de weergave van het gesprek ook ruim de tijd neemt om te omschrijven wat er gevoelsmatig met hem gebeurt. Zo ontstaat een prachtig tweesporenverhaal van wat je de samensmelting van weten en voelen zou kunnen noemen.

Het is ook een verhaal over relaties, die intens en leerzaam kunnen zijn, en, als men de vaste kaders los durft te laten, soms zomaar tot het ervaren van eenheid kunnen leiden.

Wolter Keers schreef dit boek vanuit een heldere motivatie die hij in een voor hem kenmerkende formulering onder woorden bracht:

‘Nadat ik overal in het christendom naar waarheid had gezocht, maar niemand kon vinden met die eeuwigheid-sputende fontein, en dus niemand die Christus of zijn boodschap begrepen had, heb ik wel zulke mensen gevonden die leefden uit een andere traditie, in dit geval die van de Vedanta, de filosofie waar het hindoeïsme naar verwijst als “het uiteindelijke weten”. Toen ik het ongelofelijke geluk had gehad daar een leermeester te vinden die mij, als geleefde ervaring, duidelijk kon maken wat liefde of weten of vrijheid is, en begrepen had dat begrijpen uiteindelijk niets te maken heeft met denken, kwam ik op een gegeven moment weer de boodschap tegen van de man uit Palestina – en nu was mij alles duidelijk als de zon.’

**Eerder verscheen van Wolter Keers bij Samsara:**

*Jnana yoga*

*Vrij zijn*

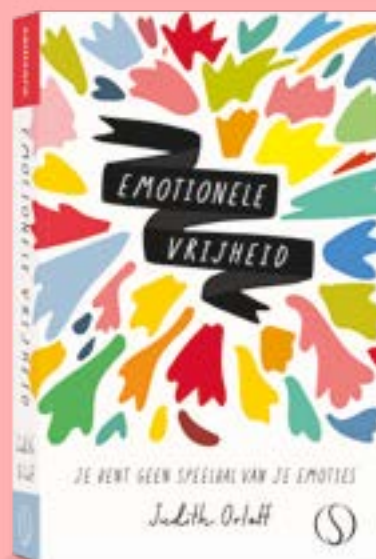
*Liefde op zoek naar zichzelf (redactie Lucy Auch)*



**€ 19,90**

Ca. 128 pag./geb.  
Formaat 12,5 x 20 cm  
Samengesteld door Lucy Auch  
Omslagontwerp  
Hester van Toorenborg  
ISBN 978-94-92995520  
NUR 728





# Judith Orloff

## Zelfontplooiing voor hooggevoelige mensen

*Dagelijkse tips voor empathische mensen*

*'Judith Orloff voegt neurowetenschap, intuïtie en energy medicine samen om te laten zien hoe wij krachtig in de wereld kunnen staan zonder onze compassie en empathie te verliezen.'*

– Deepak Chopra

Een van de grootste uitdagingen voor empaten en hooggevoelige mensen is compassie hebben zonder de stress van anderen en de wereld om hen heen over te nemen.

In dit boek biedt Judith Orloff de lezer manieren om goed voor zichzelf te zorgen. De perspectieven die ze geeft en de meditaties die ze onderwijst, helpen de lezer niet alleen om tot bloei te komen, maar om ook met succes in het leven te staan, iedere dag van het jaar. Het boek heeft de vorm van een dagelijks advies dat is afgestemd op de seizoenen en nodigt de lezer uit om samen op zoek te gaan naar manieren om positiviteit aan te trekken en stress te vermijden.

In de dagelijkse tips passeert een reeks onderwerpen de revue die bedoeld zijn te ondersteunen en te helpen zich af te stemmen op de cycli van de tijd, het licht en de natuur. Het boek reikt de lezer de mogelijkheden aan te leren goed gecenterd en heel te blijven door te vertrouwen op zijn of haar intuïtie, grenzen te stellen en zijn of haar energie te beschermen.

Judith Orloff is toonaangevend op het gebied van geneeskunde, psychiatrie en intuïtieve ontwikkeling. Ze is professor in de psychiatrie aan de University of California, Los Angeles.

**Bij Samsara verschenen reeds eerder:**

*Leven met hooggevoeligheid: tips voor de empathische persoonlijkheid*  
*Emotionele vrijheid.*



**€ 22,90**

Ca. 240 pag. /pb

Formaat 15 x 23 cm

Oorspronkelijke titel

*Thriving as an Empath*

Vertaald uit het Engels door

Ananto Dirksen

Omslagontwerp

Hester van Toerenburg

ISBN 978-94-92995483

NUR 770



9 789492 995483



‘Geestig en tot nadenken stemmend... Dit levendige boek zal ouders die de baas willen zijn zeker op de kast jagen. Maar zij die zoeken naar alternatieve methoden om zelfverzekerde, geliefde kinderen op te voeden zullen Kohns boodschap enthousiast omarmen.’

– Publishers Weekly

Alfie Kohn

## De mythe van het verwend kind

*Vraagtekens bij het geijkte denken  
over kinderen en opvoeding*

Op de een of andere manier zijn een aantal diep conservatieve veronderstellingen over kinderen – hoe ze zijn en hoe ze moeten worden opgevoed – ingebed in de conventionele wijsheid in onze samenleving. Ouders worden ervan beschuldigd zowel tolerant als overbezorgd te zijn, niet bereid grenzen te stellen en bang om hun kinderen te laten falen.

In *De mythe van het verwend kind* ontkracht Alfie Kohn systematisch deze overtuigingen – niet alleen door uitdagende onjuiste beweringen aan de kaak te stellen, maar ook de verontrustende ideologie blootleggend die eraan ten grondslag ligt. Klachten over veeleisende ouders en verwend kinderen zijn nauwelijks nieuw. Hij laat zien dat daarvoor geen bewijs is, laat staan dat het vaker voorkomt dan in vorige generaties. De belangrijkste bedreiging voor de ontwikkeling van een gezond kind wordt gevormd door opvoeding die te controlerend is in plaats van te toegeeflijk.

‘Dit boek is een verhelderende, goed geïnformeerde en doorwrochte analyse van de vele onjuiste en vijandige beweringen die worden gedaan over de ouders en kinderen van tegenwoordig. Hij laat zien dat deze mythen niet alleen elke grond missen, maar ook schadelijk zijn. Vervolgens gaat hij een stap verder en biedt een positieve visie op het ouderschap in onze tijd, door ‘te werken met’ onze kinderen in plaats van dingen ‘tegen ze’ te doen. Een visie die aandacht verdient.’  
– Jeffrey Jensen Arnett, coauteur van *When Will My Grown-Up Kid Grow up?*

‘De analyse van Kohn is scherpzinnig, geestig en plezierig om te lezen. Op een manier die mij doet denken aan Voltaire, schenkt Kohn ons heldere en diepzinnige maatschappijkritiek over een onderwerp van groot belang voor deze tijd.’  
– William Crain, auteur van *Reclaiming Childhood*

‘Een goed gedocumenteerd en belangrijk tegengeluid voor alle dwaasheid... Een must-read voor ouders die geven om hun kinderen.’  
– Seth Godin, auteur van *Stop Stealing Dreams*



€ 19,90

Ca. 260 pag./pb  
15 x 23 cm  
Oorspronkelijke titel  
*The Myth of the spoiled Child*  
Vertaald uit het Engels door  
Minou op den Velde  
Redactie Annemiek Verbeek  
Omslagontwerp Ivar Hamelink  
ISBN 978-94-92995551  
NUR 850



9 789492 995551



*“Ervan uitgaande dat we maar 10% kennis hebben van de wereld van de paddenstoelen ligt het in de lijn der verwachting dat medicinale paddenstoelen een belangrijke plaats gaan innemen in de gezondheidszorg en genezing van tal van ziekten en aandoeningen”.*



# Peter van Ineveld

## Medicinale paddenstoelen

*Een nieuw perspectief op genezing*

Het Westen begint in te zien wat het Oosten al eeuwenlang weet: medicinale paddenstoelen zijn krachtige ziektebestrijders. En dan niet alleen de oosterse varianten, ook het elfenbankje dat u hier in de bossen vindt, kan worden toegepast bij de behandeling van veel aandoeningen zoals auto-immuunziekten, allergieën, kanker, etc.

Het gebruik van medicinale paddenstoelen (de 'mycotherapie') kent dan ook een lange geschiedenis. In Aziatische landen, in landen als China, Japan en Korea:

- behoort de toepassing van medicinale paddenstoelen tot de normale therapeutische handelingen
- wordt ingezet voor de aanpak van zowel psychische als somatische aandoeningen

Men schat dat er over de hele wereld ca. 140.000 verschillende soorten paddenstoelen bestaan waarvan er inmiddels 15.000 bekend zijn. Hiervan zijn er zo'n 800 bruikbaar bij een of meer medische indicaties. In dit boek beschrijft de auteur de praktische werkzaamheid van de diverse paddenstoelen, toegepast op een breed palet van kwalen. Hij maakt daarbij duidelijk:

- dat hij werkt vanuit een holistisch perspectief
- als basis gaat hij altijd uit van de reguliere medische diagnose
- alle supplementen worden uitsluitend door een (natuur-)apotheek geleverd
- dat beschrijvingen en adviezen zijn getoetst op medische en wetenschappelijke bevindingen



**€ 23,90**

Ca. 176 pag./geb.  
Formaat 12,5 x 20 cm  
Omslagontwerp Kyra van Ineveld  
ISBN 978-94-92995414  
NUR 728





# Reinier Lucassen

## Lucassen

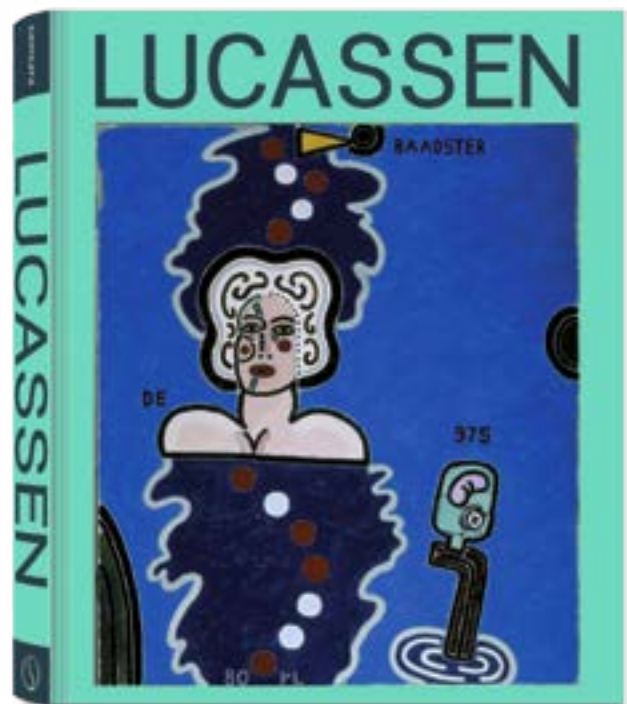
Dit fraai uitgegeven boek verschijnt bij gelegenheid van een grote overzichtstentoonstelling in het Kunstmuseum Den Haag in maart 2020, waarbij de mooiste en belangrijkste werken van Lucassen zijn samengebracht.

Ondanks de turbulente ontwikkelingen op het gebied van de eigentijdse kunst bleef Lucassen altijd visueel, vrolijk en helder. Hij verlegde accenten, zocht de confrontatie met primitieve tendensen en legde het aan met dada. Maar steeds stelde hij daarbij onze werkelijkheidsbeleving aan de orde, vooral onze beleving van ruimte en tijd, in visuele zin. Aan de ene kant is de werkelijkheid zelf een onmetelijke inspiratiebron, en aan de andere kant zijn er de mogelijkheden van surreële, irreële, fantastische, metafysische, mystieke en primitieve vormentalen.

Lucassen heeft de afgelopen decennia bijna in het geheim zijn werk gemaakt. Nu is het tijd om opening van zaken te geven. In deze publicatie zijn ongekende, nog nooit gereproduceerde werken samengebracht. Zij verdwenen – nog maar nauwelijks droog – in particuliere verzamelingen of kwamen terecht in een van de Nederlandse musea.

Er zijn de vroege schilderijen waarin Lucassen provocatief de confrontatie zoekt tussen figuratie en abstractie. De jonge traditie van de abstracte kunst wil hij niet verzoenen met de eeuwenoude opdracht van de beeldende kunst om de werkelijkheid te verbeelden; hij zoekt juist de botsing tussen die twee, wetende dat een goed schilderij alleen bestaat bij gratie van een verbluffend raffinement. Een must dus voor de ware liefhebber.

Het boek *Lucassen* verschijnt ter ere van de tentoonstelling 'Lucassen – *The Joy of Painting*', welke tentoonstelling is te zien van 1 maart tot en met 7 juni 2020 in het Kunstmuseum Den Haag.



€ 29,90

Ca. 176 pag./geb.  
Formaat 25 x 27 cm  
Omslagontwerp Ivar Hamelink  
Ontwerp binnenwerk  
Adri Colpaart  
ISBN 978-94-92995445  
NUR 646





# Willemijn Stokvis

## Cobra in vogelvlucht

De kunstenaarsgroep Cobra (1948-1951) is de belangrijkste avant-gardebeweging van het Europa van na de Tweede Wereldoorlog. De oprichters waren afkomstig uit Denemarken, België en Nederland. Met hun directe en spontane manier van schilderen, hun eigenzinnige theorieën en vele uitingsvormen, inspireerden de leden, onder wie Asger Jorn, Pierre Alechinsky, Constant, Corneille en Karel Appel, vele andere kunstenaars. Voor Cobra stond het experiment voorop. Net als kinderen werkten de kunstenaars zonder vooropgezet plan en met veel fantasie en kleur.

Ze lieten zich tijdens het creatieproces inspireren door mythen, kindertekeningen, volkskunst, de prehistorie, oosterse kalligrafie, primitieve kunst en kunst van geesteszieken. Ook werkten zij samen op één doek, één papier of op één muur, en combineerden schrift en beeld op een vrije manier. Cobra is uitermate betekenisvol geweest voor zowel het Nederlandse als het internationale kunstklimaat.

Willemijn Stokvis, Cobra-deskundige en auteur van vele publicaties over de groep, schetst in *Cobra in vogelvlucht* helder en bondig niet alleen de geschiedenis van de beweging, maar ook de verhouding van deze Europese beweging tot het internationale gebeuren in de kunst. Het unieke beeldmateriaal waarmee dit boek is verlicht maakt het tot een waardevol werk voor iedere liefhebber van moderne kunst.

### Andere uitgaven rondom CoBrA bij Samsara:

*Cobra – A brief History* - Willemijn Stokvis

*CoBrA aan de gracht* - Esther Schreuder

*CoBra on the Canal* - Esther Schreuder

*Dit is geen Cobra* - Bette Westera & Sylvia Weve



€ 27,90

128 pag./geb.  
Formaat 24 x 28,8 cm  
Uitvoering: fullcolour  
ISBN 978-94-91941311  
NUR 646





# Thysa Zevenbergen & Ru de Groen

## Kleine Vos en het mooiste wat er is

Kleine Vos maakt zich zorgen. In het bos komt ze allerlei dieren tegen die dingen doen die zij niet kan. Eendjes kunnen lekker drijven, olifanten zijn stoer en sterk en mussen vliegen naar waar ze naartoe willen. Maar wat kan een vosje nou helemaal? Kleine Vos wordt er niet vrolijk van, maar dan ziet ze plots iets wat ze nog nooit gezien heeft: het mooiste wat er is...

Opnieuw snijdt Thysa Zevenbergen een prachtig avontuur van Kleine Vos uit papier. Thysa en haar man wonnen in 2019 de populaire RTL4 televisieserie *Het Spaanse dorp: Polopos*, waar zij een kunstenaarsverblijf hebben gevestigd. In Polopos heeft Thysa Zevenbergen onder de Spaanse zon aan dit tweede deel van Kleine Vos gewerkt. Ru de Groen schreef in prachtig proza het verhaal, waarin Kleine Vos een heel bijzonder iemand ontmoet. Wil jij weten wie?



Van de makers van het succesvolle debuut *Kleine Vos op zoek naar overal en nergens*.

*Thysa snijdt de beelden uit papier en zet daarbij een sfeer neer die indrukwekkend mooi is. Het verhaal verteld in dichtvorm, steeds vier regels tekst naast een illustratie in warme, rustige kleuren. Geweldige combinatie in een juweel van een prentenboek*  
– Ineke van Nispen (Libris)



**€ 14,90**

Formaat 27 x 27 cm  
40 pag./geb.  
ISBN 978-94-92995513  
NUR 280





# Kaia Dahle Nyhus

## Waarom zegt de wereld altijd ja?

Hoe is de wereld ontstaan? Hoe zijn wij mensen ontstaan? De grote vragen gevat in fascinerende beelden, beelden en vragen die kinderen zullen boeien.

Kaia Dahle Nyhus neemt de lezer mee op een prachtige ontdekkingsreis om werkelijk in beelden te ervaren waar we vandaan komen en hoe we uiteindelijk mensen werden. Het is een uitleg van de evolutie voor jonge kinderen en verteld op een originele en bruisende wijze.

Dit boek wekt door de bijzondere illustraties en teksten de nieuwsgierigheid op over de grote vragen: vanwaar zijn we gekomen, wie zijn we en waar gaan wij heen en wat doen wij met de aarde? Met een fraaie en verrassende vertaling door Bette Westera!

Kaia Dahle Nyhus (1990) studeerde visuele communicatie aan de Nationale Academie van Kunst in Oslo, en illustratieve technieken op het Luzern College in Zwitserland. Ze heeft reeds verschillende boeken geïllustreerd en werd in 2011 bekroond met de Illustratie Prijs van het Ministerie van Cultuur voor het boek *Hope, said Goose*. *The War* (2013) werd genomineerd voor de Norwegian Critics Prize en de Nordic Councils Children's Literature Prize. In 2014 ontving zij voor haar debuut met het boek *Do you want to hear a secret* de NBU-debutantenprijs.



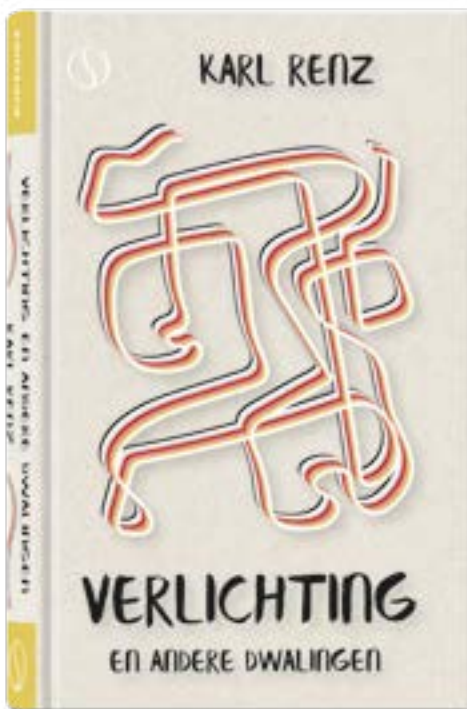
€ 14,90

48 pag./geb.  
Formaat 22 x 25 cm  
Oorspronkelijke titel  
*Verden Sa Ja*  
Vertaald uit het Noors door  
Bette Westera  
Omslagontwerp en vormgeving  
binnenwerk Erik Thé  
ISBN 978-94-92995438  
NUR 280



# Karl Renz

## Verlichting en andere dwalingen



*'Je bent dat wat voorafgaat aan iedere vorm van vrede of conflict, dat wat voorafgaat aan ieder gevoel, waarneming of concept. Dit verschijnt en verdwijnt allemaal in jou. Verlangen en zoeken maken ook deel uit van deze verschijnselen. Je hebt niet de vervulling nodig van wat je ook moge zoeken, om te zijn wat je al bent. Daarvoor hoeft niets te komen of te gaan. Je bent de vervulling zelf.'*

De auteur heeft in de non-duale traditie nooit een persoonlijke leraar gehad, maar zijn benaderingswijze is sterk verwant aan die van leraren als Ramana Maharshi en Nisargadatta Maharaj. Ook hij laat vragenstellers geen enkele ruimte voor het ontwikkelen van concepten, maar ontmantelt deze meteen – kort en krachtig maar tegelijk met veel humor.

Karl Renz (officiële naam Karl Renziehausen) werd in 1953 geboren als boerenzoon in Neder-Saksen in West-Duitsland. Hij studeerde landbouw, waarna hij kunstenaar werd. Hij had een diepe innerlijke ervaring, die jaren later leidde tot de realisatie waarbij het concept van een afzonderlijk zelf verdween.

€ 22,90

Ca. 240 pag./geb.  
12,5 x 20 cm  
Oorspronkelijke titel  
*The myth of enlightenment*  
Vertaald uit het Engels door  
Jan-Willem van den Braak  
Vormgeving omslag  
Hester van Toorenburg  
ISBN 978-94-92995568  
NUR 728

Sinds de jaren negentig heeft hij talloze uitnodigingen van over de hele wereld aangenomen om te spreken over Dat wat nooit vergaat.

Dit boek is de eerste Nederlandse vertaling van de vele boeken, waarin gesprekken met hem zijn weergegeven. Het bevat ook een korte autobiografie en sluit af met een aantal vingerwijzingen (*pointers*) van de auteur naar de Werkelijkheid.

In het voorjaar van 2020 houdt hij lezingen in Nederland.



9 789492 995568

# Bhante Gunaratana

## Begin hier en nu

*Een gids voor mindfulness meditatie*

*Mindfulness in alle eenvoud* is volgens Jon Kabat-Zinn, de man die mindfulness in het Westen tot een begrip maakte, een onbetwist meesterwerk! Er werden wereldwijd dan ook meer dan 250.000 exemplaren verkocht.

Dit boek is een destillatie van het meesterwerk *Mindfulness in alle eenvoud*, dat wereldwijd al jarenlang een bestseller is en reeds eerder bij Samsara is verschenen.

Met een duidelijke toon die de auteur eigen is, bieden de teksten helderheid over hoe je op praktische wijze mindfulness kunt integreren in het dagelijks leven. Zo omvat het boek praktische adviezen over:

- Wat te doen als de geest afdwaalt en hoe met afleiding te werken
- Hoe om te gaan met fysiek ongemak bij meditatie
- Hoe slaperigheid en verveling te overwinnen en concentratievermogen te verbeteren
- Hoe te werken met angst en agitatie, oordelen en zelfkritiek
- Hoe te voorkomen dat je te hard probeert, te veel verwacht of ontmoedigd raakt
- Veelvoorkomende misvattingen over meditatie
- Tips voor effectief oefenen

Dit krachtige boek geeft je niet alleen de tools die je nodig hebt om te beginnen met mediteren; het geeft je ook tools om ermee door te gaan als het moeilijk wordt. Voor beginners zal dit boek ondersteunen bij het integreren van de meditatie in de dagelijkse routine. En voor de ervaren mediteerder herinneren de teksten je aan de belangrijke nuances die zo gemakkelijk worden vergeten.

Bhante Gunaratana werd op twaalfjarige leeftijd opgenomen in een boedhistisch klooster in Sri Lanka, promoveerde in de filosofie aan de American University en leidde meditatie-retraites, onderwees boeddhisme en gaf veel lezingen in de Verenigde Staten, Canada, Europa en Australië. Hij is de bestverkopende auteur over het onderwerp mindfulness met de titel *Mindfulness in alle eenvoud*.

**Reeds eerder verscheen van deze auteur bij Samsara:**  
*Mindfulness in alle eenvoud*



**€ 22,90**

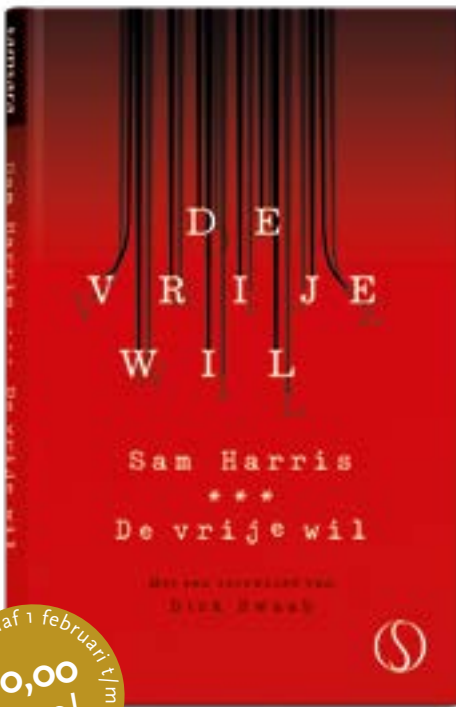
128 pag./geb.  
Formaat 12,5 x 20 cm  
Oorspronkelijke titel  
*Start here, start Now*  
Vertaald uit het Engels door  
Ronald Hermsen  
Omslagontwerp  
Hester van Toorenburg  
ISBN 978-94-92995452  
NUR 728



# Sam Harris

## De vrije wil

Met een voorwoord van Dick Swaab



In dit inzichtelijke, persoonlijke en provocerende boek toont Sam Harris aan de hand van de neurowetenschap, psychologie en ervaringen uit zijn eigen leven dat het hebben van een vrije wil een illusie is.

Zo toont wetenschappelijk onderzoek hersenactiviteit aan 300 miliseconde voordat een persoon 'besluit' zich te bewegen. En werd bewezen dat sommige bewuste beslissingen al 10 seconden eerder het bewustzijn binnenkomen. Maar het geloof in vrije wil raakt aan bijna alles wat wij mensen juist en waardevol vinden. Hoe kun je nadenken over rechtspraak, politiek, overheid, religie, relaties, moraal en ook over gevoelens van spijt of prestatie, als je er niet eerst vanuit gaat dat iedereen zelf de bron is van z'n gedachten en acties?

Zoals alle boeken van Sam Harris zal ook *De vrije wil* de lezer niet alleen verontrusten, maar ook aanzetten tot diep nadenken. Lees het, de keuze is niet aan jou.

Sam Harris (1967) is een Amerikaanse filosoof. Hij werd bekend met *Van God Los* (Arbeiderspers) en publiceerde verder o.a. *Het huidige moment: spiritualiteit zonder religie* (Uitgeverij Nieuwezijds) en *Waarom je nóóit moet liegen* (Atlas|Contact).

*'Het gevoel een vrije wil te hebben motiveert mensen kennelijk om minder egoïstisch en agressief te reageren. De vrije wil is dus niet alleen een illusie, het is ook plezierige illusie, en niet slechts voor onszelf, maar het komt ook anderen ten goede.'*

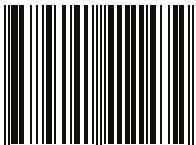
– Prof. Dr. Dick F. Swaab

Normale prijs:

€ 18,90

Omvang: 120 pagina's/geb.  
Formaat: 12,5 x 120 cm  
Oorspronkelijke titel: *Free Will*  
Vertaald uit het Engels  
door: Ronald Hermsen  
ISBN: 978-94-91411-47-2  
NUR: 730

ISBN: 9789491411472



# Franklin Merrell-Wolff

## Filosofie en ervaring van verlichting

*Transcendente ervaring op de grens van filosofie en metafysica*

Franklin Merrell-Wolff is een academisch geschoolde filosoof en wiskundige met een indrukwekkend literair talent. Na zijn studie was hij enige tijd werkzaam als hoogleraar wiskunde aan de Stanford Universiteit. Al spoedig daarna verliet hij de academische wereld voor zijn zoektocht naar een alternatieve wijze van kennisvergaring voorbij zintuiglijke waarneming en conceptuele kennis.

Franklin Merrell-Wolff kwam in een staat van verlichting en begon verslag te doen van die persoonlijke ervaring en beschreef aard en belang van de verkregen kennis en inzichten. Dit verslag bevat een ongewoon intieme inkijk in het transformatieproces dat hij doormaakte.

De schrijver gaat de directe confrontatie aan met het epistemologische probleem van het beschrijven van de werkelijkheid en het nut van de kennis waar mystici gewag van maken. Als filosoof besteedt hij veel aandacht aan mogelijke kritiek uit filosofische en psychologische hoek. Dit verslag is niet alleen geschreven voor wie kritiekloos willen geloven en zonder tegenspraak zaken voor waar aannemen.

*'Ik was aanbeland op de grenzen vanwaar we met ons huidige ego-georiënteerd bewustzijn gekomen zijn en aanschouwde ook de contouren van een geheel ander bewustzijn, waar de oplossing voor tegenstellingen van de subject-objectrelaties gevonden zou kunnen worden.'*

– Merrell-Wolff



€ 24,90

Ca. 296 pag./geb.

12,5 x 20 cm

Oorspronkelijke titel

*The myth of enlightenment*

Vertaald uit het Engels door

Justus Kramer Schipper

Vormgeving omslag

Hester van Toorenburg

ISBN 978-94-92995575

NUR 728



9 789492 995575



*‘Er is geen tweeheid.*

*Als je ontspannen bent in zelfbewustzijn is dat duidelijk.’*

*– Maharaj*

# Shri Nisargadatta Maharaj

## Zelfrealisatie

*Gesprekken met Shri Nisargadatta Maharaj  
over onze natuurlijke staat*

De woorden van deze auteur verwijzen al decennialang op heldere wijze naar het overstijgen van de tegenstellingen in ons bestaan. Daarin worden de verschillen niet ontkend, maar doorzien en bieden kans op een ervaring van de fundamentele eenheid van het bestaan.

In het dagelijkse leven is het maken van scheidingen de oorzaak van veel problemen, zowel voor het individu als in de samenleving. Steeds ontstaan conflicten als het ene tegenover het andere wordt gesteld, als de ene mens tegenover de andere komt te staan. Gescheidenheid is de bron van alle conflicten. De oplossing van de problemen ligt dus in de radicale relativering van de scheidingen tussen de ander en ik. Dit kan leiden tot een zijnservaring van een groter geheel waarin alles en iedereen is opgenomen.

Dit boek is een weergave in dialoogvorm van de vele gesprekken die Maharaj jarenlang heeft gevoerd met zijn bezoekers en waarin het doorzien van de ogenschijnlijke dualiteit in het leven wordt herkend.



**Reeds eerder verscheen bij Samsara van deze auteur:**

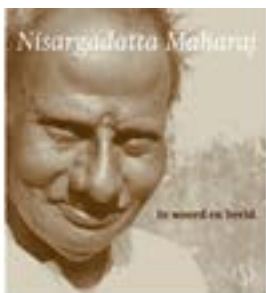
*Nisargadatta - in woord en beeld*

*Zelfkennis en zelfrealisatie*

*Dat wat ik ben*

**€ 19,90**

Ca. 190 pag. /geb.  
Formaat 12,5 x 20 cm  
Oorspronkelijke titel *The nectar of the Lord's Feet*  
Vertaald uit het Engels door Belle Bruins  
Omslagontwerp Hester van Toerenburg  
ISBN 978-94-92995421  
NUR 728



9 789492 995421

SAMSARA UITGEVERIJ BV  
Herengracht 341  
1016 AZ Amsterdam  
T: +31(0)20 555 03 66  
info@samsarabooks.com  
www.samsarabooks.com

Verkoop Nederland:  
Ernst van de Reep  
T: +31(0)612150181  
info@ernstvandereep.nl  
www.ernstvandereep.nl

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

Pers en promotie:  
Tamara Butter  
tamara@samsarabooks.com

Uitgevers:  
Wouter Schopman en  
Meinhard van de Reep  
meinhard@samsarabooks.com  
T: +31(0)649385734

Levering in Nederland en België:  
Centraal Boekhuis,  
Culemborg

Samsara  
opent poorten naar  
oude en nieuwe  
wijsheid!

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

