

SAM SARA



Sterk in tijdloze en
eigentijdse boeken!

Najaar 2021



Beste boekverkoper,

In de huidige tijd vormen de boeken van Samsara meer dan ooit een baken. De turbulentie in de wereld heeft impact: onzekerheid over de toekomst, confrontatie met maatschappelijk en politiek onrecht, zorgen om het milieu en de aarde. We zoeken naar een punt van rust, stilte, vertrouwen en plezier. Naar het oog in de storm. De boeken in deze najaarsaanbieding reiken de lezer hierbij een hand – elk op een unieke manier.



In *Ontspannen in schoonheid* nodigt mindfulnesslerares **Tara Brach** ons via zelfcompassie uit om de natuurlijke schoonheid van het mens-zijn te herontdekken en omarmen. Over onze ware aard gaat ook *ECHT* van **Clare Dimond**, dat een frisse kijk geeft op de werkelijke betekenis van 'jezelf zijn'. In *De rechtstreekse weg* biedt **Adyashanti** de lezer verschillende oefeningen om tot deze waarheid te komen. *De vlucht van de Garoeda*, een klassieke boeddhistische brontekst geschreven door **Tshogdrug Rangdröl (Shabkar Lama)**, wijst eveneens naar bevrijding, dwars door alle emoties heen. En voor wie een rechtstreeks inkijkje wil in een dergelijk transformatieproces is er *Filosofie en bewustzijn zonder een object* van filosoof **Franklin Merrell-Wolff**.



Integratie van inzicht in het dagelijks leven vinden we in *Elegante eenvoud* van vredes- en milieuactivist **Satish Kumar**; een boek over de ecologische en spirituele beginselen van een eenvoudig leven. En in *KARMA* van spiritueel leraar **Sadhguru**, dat de werkelijke betekenis van het begrip 'karma' belicht, namelijk: verantwoordelijkheid nemen over je eigen acties. In *Opgaan in openheid* van de inspirerende **Amoda Maa** wordt de lezer tot slot uitgenodigd om tegelijkertijd volledig ontwaakt én menselijk te zijn.



Daarnaast zijn we verheugd een aantal auteurs van Nederlandse bodem in ons fonds te mogen verwelkomen. **Erik van Zuydam**, wiens eerdere boek wordt aanbevolen voor liefhebbers van Eckhart Tolle; **Maaïke Dijkstra**, die als bewustzijnscoach en yoga-docent mensen begeleidt naar vrede en waarheid; **Paul Smit & Esther ten Hove**, die samen het krachtige boek *Morgen stop ik echt!* schreven voor iedereen die zijn of haar alcoholgebruik wil terugdringen; **Marjan de Jong**, van wie een warm en vrolijk geschenkboekje over de kraamtijd verschijnt; **Alexander Zöllner**, die mensen ondersteunt in non-duale bewustzijnsontwikkeling; **Tiny Fisscher & Barbara de Wolf**, een duo vanwaaruit een prachtig prentenboek met filosofische dierenverhalen is ontstaan.



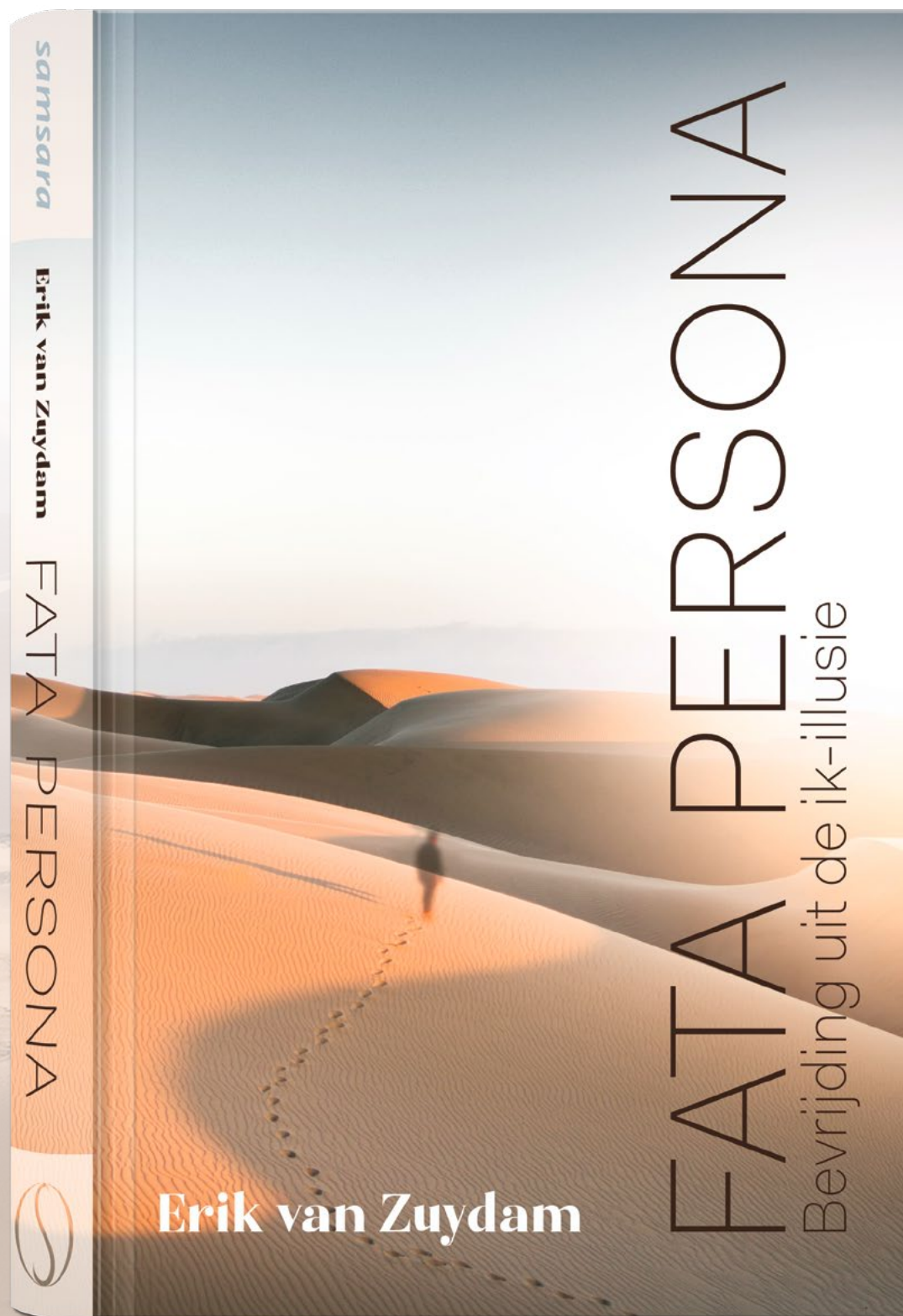
Ook voor de jonge lezers is er veel te ontdekken. Reis mee met het verstilte, hoopvolle verhaal van twee vluchtelingenkinderen in *Volg de vlinder* van **Cooper & Smith**. Of begin met tuinieren in je eigen huiskamer, op je balkon of in je tuin met behulp van *Groene vingers toveren* van **Kirsten Bradley & Aitch**. Kleine natuurliefhebbers zullen ook genieten van het magische prentenboek *Twijgje* van **Jan Hughes & Ruth Hengeveld**, waarin ze alles leren over het bos en de kracht van de natuur. En voor jonge vrouwen is er *Hoera, ik ben ongesteld!* van bestsellerauteur **Milli Hill**, dat alle vragen beantwoordt over ongesteld zijn en de maandelijkse cyclus.

Kortom: een sprankelende, eigentijdse verzameling van wijsheid, stilte, verdieping, plezier en actie. Wij hopen dat deze mooie boeken veel lezers mogen bereiken en inspireren!

Liefs,
Team Samsara

INHOUD

- Erik van Zuydam, *Fata Persona* **4–5**
- Paul Smit & Esther ten Hove, *Morgen stop ik echt!* **6–7**
- Tara Brach, *Ontspannen in schoonheid* **8–9**
- Marjan de Jong, *Omarm de kraamtijd* **10–11**
- Sadhguru, *KARMA* **12–13**
- Adyashanti, *De rechtstreekse weg* **14–15**
- Clare Dimond, *ECHT* **16–17**
- Maaïke Dijkstra, *Stilte zijn* **18–19**
- Tshogdrug Rangdröl (Shabkar Lama), *De vlucht van de Garoeda* **20–21**
- Milli Hill, *Hoera, ik ben ongesteld!* **22–23**
- Tiny Fisscher & Barbara de Wolf, *Het geluk van Schildpad* **24–27**
- Helen Cooper & Gill Smith, *Volg de vlinder* **28–29**
- Kirsten Bradley & Aitch, *Groene vingers toveren* **30–31**
- Jan Hughes & Ruth Hengeveld, *Twijgje* **32–35**
- Amoda Maa, *Opgaan in openheid* **36–37**
- Alexander Zöllner, *Moeiteloos geluk* **38–39**
- Satish Kumar, *Elegante eenvoud* **40–41**
- Franklin Merrell-Wolff, *Filosofie van Bewustzijn zonder een object* **42–43**



“Dit is ongetwijfeld het beste praktische boek over zelfrealisatie dat op dit moment beschikbaar is. Erik van Zuydam schrijft glashelder over zelfrealisatie. Een aanrader!”

— Recensie verschenen in *InZicht* over *De ontdekking van het Nu*

Erik van Zuydam

Fata Persona

Bevrijding uit de ik-illusie

Een boek dat de lezer in heldere, directe woorden helpt om het denkbeeldige psychologische zelf te doorzien.

Dit boek gaat over het overstijgen van het fictieve zelf en het herkennen van onze ware natuur van bewustzijn; stil, compleet en vrij van het tumult van de psyche. In heldere en directe bewoordingen maakt Erik van Zuydam duidelijk hoe het vooral de zoeker in onszelf is die deze realisatie in de weg staat. Wanneer het psychologische zelf wordt doorzien vallen ook de problematiek en het lijden weg die er onlosmakelijk mee verbonden zijn.

Je uiterlijke levensomstandigheden zijn een perfecte spiegel: ze laten je zien waar de ik-illusie je nog in zijn greep heeft. Iedere tegenslag, ieder probleem en elk hartzeer wil je letterlijk helpen om het ego-bewustzijn te overstijgen. Onder het schijnbaar beperkte en gebrekkige menselijke leven dat je leeft, gaat een onbevattelijke liefdevolle intelligentie schuil. Het hele universum spant samen om je uit de droom van het fictieve zelf te helpen. Als we dit inzien, wordt het leven een geheel verzorgde reis.

“Eriks benadering is even radicaal als eenvoudig. Het is een voortdurende verwijzing naar en herinnering aan dat wat niet te benoemen of te grijpen valt; alle verhalen daaromheen interesseren hem niet werkelijk en hij prikt daar graag en met plezier doorheen.”

— Retraitedeelnemer



Erik van Zuydam geeft sinds 2002 bijeenkomsten en retraites in Nederland en België. Eerder verscheen van hem het boek *De ontdekking van het Nu*, waarvan inmiddels ruim 10.000 exemplaren zijn verkocht. *Fata Persona* kan worden gezien als een verdieping van dit boek.

VERKOOPARGUMENTEN

- ★ Een verdieping van *De ontdekking van het Nu* (10.000 ex. verkocht)
- ★ Aanbevolen voor de liefhebbers van Eckhart Tolle

PROMOTIE

- ◀ Auteur is actief op sociale media en geeft veel lezingen
- ◀ Grote PR-campagne
- ◀ Ketenpromotie
- ◀ Interviews en boekfragmenten in *special interest*-bladen
- ◀ Auteur te gast in podcasts
- ◀ Webinar met de auteur
- ◀ Boektrailer en wincampagnes



“Een *must-read* voor mensen die willen stoppen met alcohol, maar ook voor mensen die iemand met een alcoholprobleem in hun omgeving hebben.”

— Michel Vos, auteur van *Get your shit together*

Paul Smit & Esther ten Hove

Morgen stop ik echt!

Net als gisteren...

Een *must-read* voor iedereen die (tijdelijk) wil stoppen met het drinken van alcohol.

‘Deze fles wijn drink ik nog even leeg, want het is zonde om weg te gooien. Maar morgen stop ik echt!’ Je kent het wel, al die mooie intenties en goede voornemens om te stoppen. Waarom lukt dit meestal niet? En hoe werkt het dan wel?

Met heldere neurowetenschappelijke inzichten en humor leer je in dit boek jezelf en jouw gedrag beter te begrijpen. Het zet de ideeën die we over onszelf hebben en waarom we doen wat we doen, volledig op z’n kop. Een *must-read* voor iedereen die (tijdelijk) wil stoppen met het drinken van alcohol.

“Een heel prettig geschreven, praktisch en compact zelfhulpboek over een veelvoorkomend en lastig te behandelen medisch probleem.”

— Ronald van Kalmthout, arts en ervaringsdeskundige.

PROMOTIE

- ◀ Jaarlijks terugkerende actiemaand ‘Dry January’ + landelijke mediacampagne
- ◀ Groot online bereik via de auteurs
- ◀ Regelmatige cursussen waarbij het boek gebruikt wordt
- ◀ Promotie in gezondheidsbladen

VERKOOPARGUMENTEN

- ★ Van Paul Smits *Verlichting voor luie mensen* zijn reeds 29.000 exemplaren verkocht
- ★ Alcohol is volksverslaving nummer één
- ★ Terugdringen van alcoholgebruik is opgenomen in het Nationaal Preventie Akkoord van de Rijksoverheid, waaraan 70 maatschappelijke organisaties deelnemen

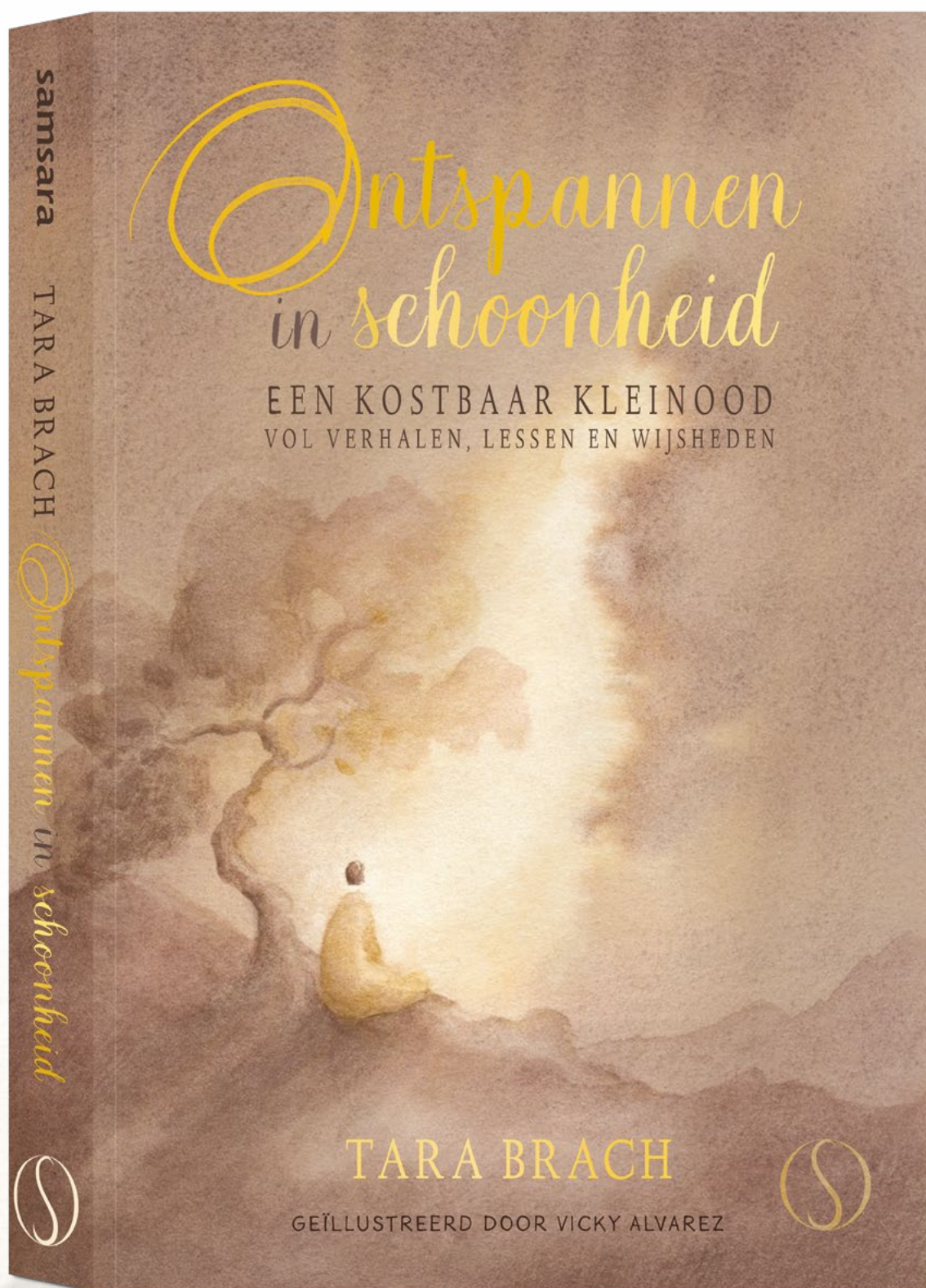


Esther ten Hove is oprichter van ‘Sober in Life’, een platform waar mensen motivatie en inspiratie kunnen vinden op het gebied van een alcoholvrij leven. Esther is ervaringsdeskundige en gaat inmiddels alcoholvrij door het leven.

Paul Smit studeerde af op ‘de evolutie van het menselijk bewustzijn’ en schreef 12 boeken over filosofie, psychologie en neurowetenschap. Samen met neurowetenschapper Ayca Szapora ondersteunt hij het hersenonderzoek aan de Universiteit Leiden en Dresden.

“Een leuk en verhelderend inzicht in verslavingsmechanismes, met een simpel stappenplan om eruit te komen!”

— Jan Geurtz, auteur van o.a. *De verslaving voorbij* en *Verslaafd aan liefde*.



‘Op momenten van onze diepste emotionele pijn is zelfcompassie de weg waarlangs wij weer thuis kunnen komen. Wat een vreugde is het om stil te staan bij onszelf en ons bewust te worden van onze fundamentele goedheid, en te zien hoe die in ieder van ons zichtbaar kan worden. Als we deze verborgen schoonheid gaan zien, worden we weer verliefd op het leven.’
— Tara Brach



Tara Brach

Ontspannen in schoonheid

Een kostbaar kleinood
vol verhalen, lessen en
wijsheden

Geïllustreerd door Vicky Alvarez

Een kostbaar kleinood vol verhalen, lessen en wijsheden die tot nadenken stemmen en je herinneren aan je diepste levendigheid.

Dit fraai geïllustreerde boek is een prachtig geschenk dat ons helpt om de natuurlijke openheid en onschuld te ontdekken in onszelf en in anderen.

Ontspannen in schoonheid is een kostbaar kleinood vol verhalen, lessen en wijsheden die tot nadenken stemmen, met prachtige illustraties van Vicky Alvarez. In dit boek komen drie manieren aan bod waarmee je jezelf kunt herinneren aan je diepste levendigheid:

1. je openen voor de waarheid van het huidige moment;
2. je richten op liefde voor elke situatie;
3. je overgeven aan de vrijheid van je natuurlijke, onbevooroordeelde bewustzijn.

Brach biedt inzichten en oefeningen om deze kwaliteiten in je leven te ervaren, te midden van hedendaagse problemen als angst voor de toekomst, verzet tegen autoriteiten en verdriet over onrecht.

VERKOOPARGUMENTEN

- ★ Tara Brach heeft 3 miljoen volgers van haar lezingen en podcasts
- ★ Heldere symbiose tussen westerse psychologie en oosterse spiritualiteit

PROMOTIE

- ◀ Gratis ansichtkaarten met schilderijen van Vicky Alvarez
- ◀ Webinars met de auteur
- ◀ Boekfragmenten op blogs en in *special interest*-bladen
- ◀ Boektrailer

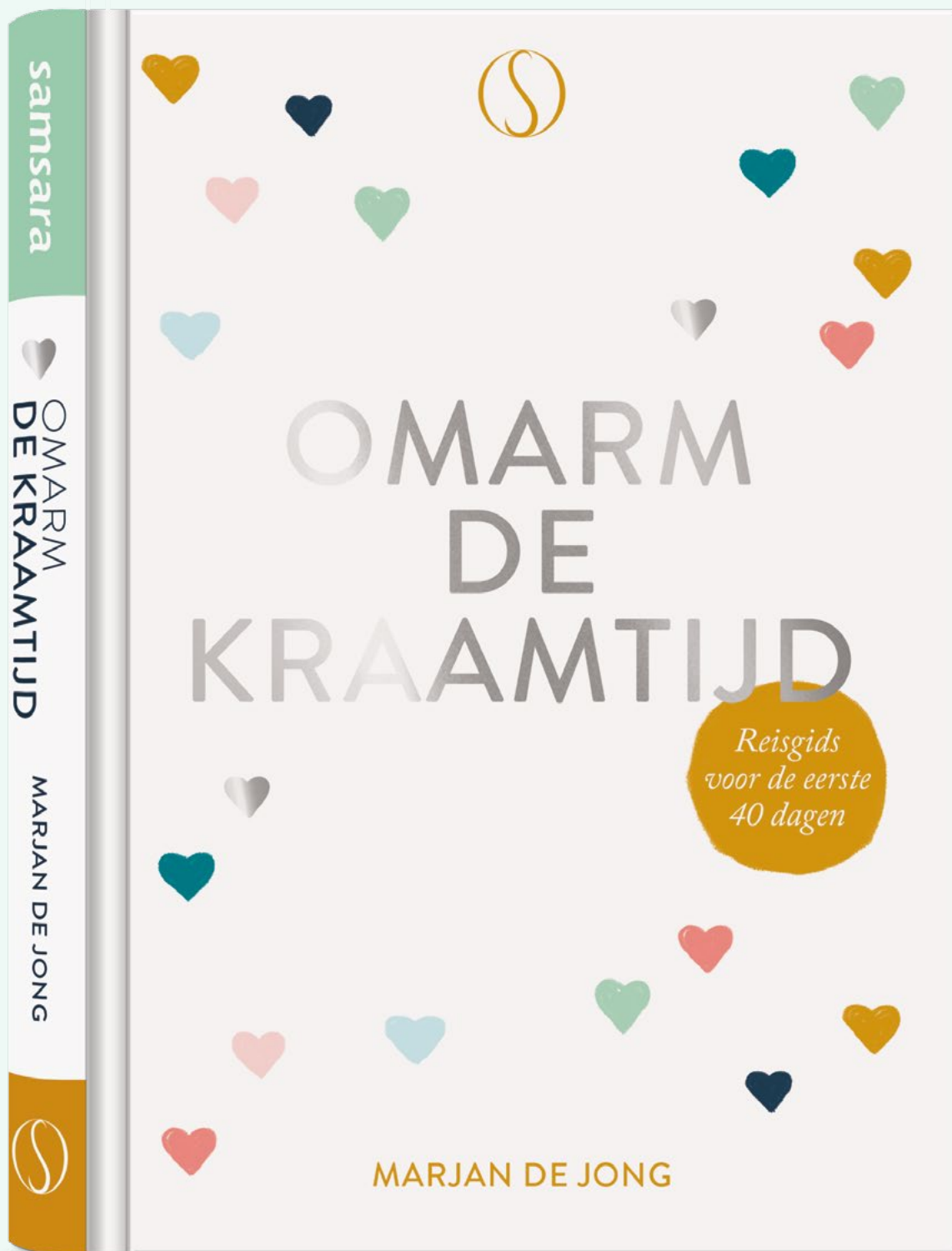


© Jonathan Foust 2014

Tara Brach houdt zich al sinds 1975 bezig met de beoefening en het onderricht van meditatie. Ze geeft meditatieworkshops en retraites in Noord-Amerika en Europa. Ze is klinisch psychologe, stichter van de Insight Meditation Community of Washington (IMCW) en auteur van *Radicale aanvaarding*, *Je hart als schuilplaats* en *Radicale compassie*. Haar wekelijkse podcasts met lezingen en meditaties worden elke maand door meer dan drie miljoen mensen gedownload. Voor meer informatie, zie www.tarabrach.com.



Vicky Alvarez is beeldend kunstenaar en illustrator. Ze houdt zich vooral bezig met de persoonlijke, contemplatieve ervaring van creativiteit en de helende werking van kunst. Ze laat zich inspireren door haar persoonlijke ervaringen, onschuld en eenvoud, de menselijke kwetsbaarheid en de mystiek. Ze onderzoekt haar creativiteit en emoties ook door middel van dans, de natuur en werken met klei. Vicky woont en werkt afwisselend in Engeland en Spanje. Voor meer informatie, zie www.vickyalvarez.com.



“Eindelijk een uitgebreid Nederlands boek helemaal over het o zo belangrijke vierde trimester! Ik pleit voor een andere kijk op deze periode na de geboorte waarin er meer aandacht en ruimte is voor rust en herstel. Als wij vrouwen gaan inzien dat het een van de beste investeringen is die we in onszelf kunnen doen en weten wat ons herstel optimaal ondersteunt, dan komen we krachtiger uit deze transformerende levenservaring. Dit boek geeft antwoorden!”

— Nina Pierson, auteur van *Mama'en*

Marjan de Jong

Omarm de kraamtijd

Reisgids voor de eerste veertig dagen

Een vrolijk geïllustreerd geschenboekje vol tips en inspiratie voor de kersverse moeder én een aanwinst voor iedereen die in de geboortezorg werkt.

Een baby krijgen is een van de meest intense gebeurtenissen in het leven van een vrouw. In die bijzondere en delicate periode gaat de aandacht vooral naar de baby, en vergeten we vaak dat ook de moeder zorg nodig heeft.

Geïnspireerd door haar eigen postpartum ervaringen, die van haar cliënten en postpartum tradities wereldwijd schreef Marjan de Jong *Omarm de kraamtijd*. Wat heeft de moeder nodig in de eerste 40 dagen na de bevalling om fysiek en emotioneel te herstellen, te wennen aan haar nieuwe rol en aan de baby, voeding te geven en nog vele andere taken uit te voeren te midden van gebroken nachten? En wie kan haar daarbij helpen?

In dit vrolijk geïllustreerde boekje deelt Marjan in warme en eenvoudige taal haar kennis, afgewisseld met inspirerende citaten, weetjes, tips en recepten. Door middel van heldere vragen nodigt ze vrouwen uit om een plan te maken voor de eerste 40 dagen.

“Door dit boekje heb ik mijn tweede kraamtijd veel intuïtiever beleefd en besteedde ik meer aandacht aan zelfzorg. Ik wens elke vrouw en geboortewerker dan ook van harte dit praktische informatieve boekje toe!”

— Eva Willems, moeder van twee

VERKOOPARGUMENTEN

- ★ De kraamtijd is on onze tijd onderbelicht geraakt, maar is eigenlijk een van de belangrijkste transitieperiodes in het leven van een vrouw
- ★ Geen ingewikkelde theorieën en adviezen maar eenvoudige, warme support

PROMOTIE

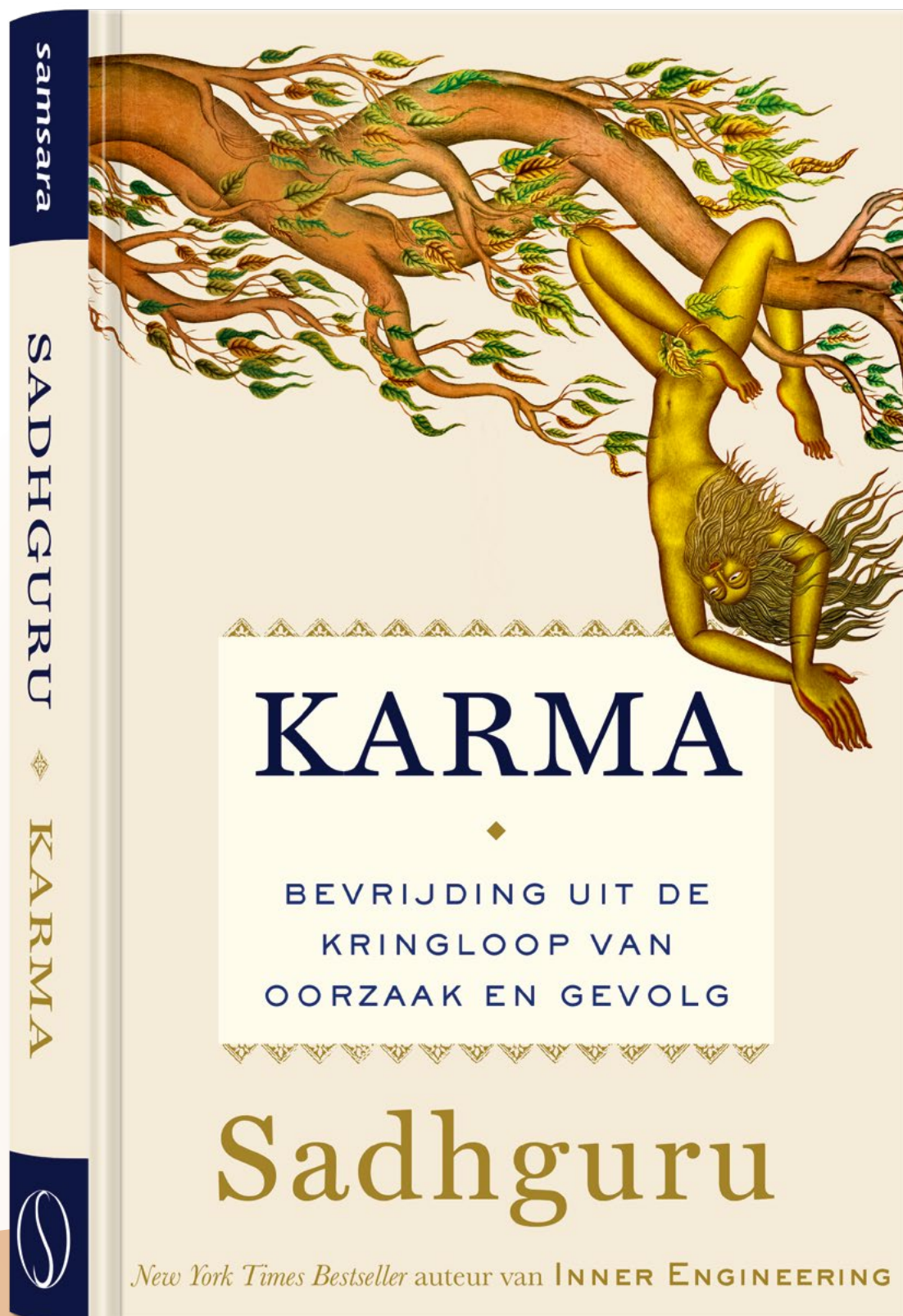
- ◀ Auteur te gast in relevante Nederlandse podcasts
- ◀ Interviews en artikelen in *special interest*-bladen, nieuwsbrieven en op blogs
- ◀ Wincampagnes met onze mediapartner

“Dit boekje is een aanwinst voor ouders en voor iedereen die in de geboortezorg werkt. Marjan gebruikt heldere vragen op een educatieve en prettige manier, en prikkelt de lezer de regie in eigen handen te nemen en actief te bouwen aan een gehecht en gezond gezin.”

— Kathy Herschderfer, verloskundige en adviseur moeder- en kindzorg



Marjan de Jong is moeder van twee dochters en heeft meer dan 25 jaar ervaring in het begeleiden en ondersteunen van nieuwe moeders tijdens de eerste 40 dagen, zowel in het binnen- als buitenland. Ze kwam in contact met ayurveda doordat ze op jonge leeftijd haar haren verloor als gevolg van een allergische reactie op medicatie. Dit bracht haar naar de Verenigde Staten, waar ze ayurveda studeerde en in aanraking kwam met het Moeder-Baby-programma: ayurvedische zorg in de eerste zes weken na de bevalling. Deze principes verwerkt zij in haar begeleiding van nieuwe moeders. Daarnaast verzorgt ze workshops en trainingen en spreekt ze op congressen, symposia en beurzen.



“Eindelijk een betrouwbaar boek over karma. Ik ben nog nooit een boek tegengekomen dat het geheim van karma zo eenvoudig, helder en hoopvol uitlegt – en oplost – als dit schitterende boek.”

— Deepak Chopra



Sadhguru KARMA

Bevrijding uit de kringloop
van oorzaak en gevolg

Een nieuw perspectief op het veelgebruikte en verkeerd begrepen begrip karma door bestsellerauteur en spiritueel leraar Sadhguru.

Dit boek toont een nieuw perspectief op het veelgebruikte en verkeerd begrepen begrip *karma*, en biedt daarmee een sleutel tot doorleefd levensgeluk en verlichting.

Wat is karma? De meeste mensen zien karma als een kwestie van goede en slechte daden, van deugden en zonden. In werkelijkheid heeft karma niets te maken met beloning en straf. Karma betekent simpelweg actie: jouw actie, jouw verantwoordelijkheid. Het opbouwen van karma wordt alleen bepaald door je intentie en de manier waarop je reageert op wat er met je gebeurt. Het is een kringloop die je zelf opwekt.

In *Karma* wil Sadhguru je weer op de stoel van de bestuurder zetten, en je van een onzekere passagier veranderen in een zelfverzekerde bestuurder die de koers van zijn eigen lot bepaalt. Door bewust te leven en elk moment volledig te ervaren, kun je je bevrijden uit de kringloop van oorzaak en gevolg.

Karma is een verkenning en een handleiding waarin het begrip karma terug wordt gebracht naar zijn oorspronkelijke betekenis van actie in vrijheid en kracht in plaats van een instrument van goed en kwaad.

VERKOOPARGUMENTEN

- ★ Sadhguru kent ook in Nederland een grote schare volgers en geïnteresseerden
- ★ Zijn vorige boek is een *everseller*

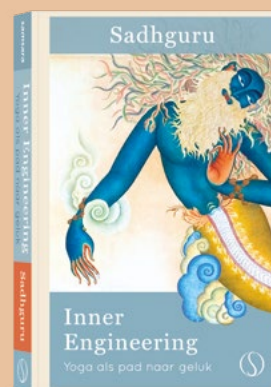
PROMOTIE

- ◀ Online campagne
- ◀ Aandacht in *special interest*-bladen
- ◀ Boektrailer
- ◀ Stickercampagne rondom het woord 'karma'



Sadhguru Jaggi Vasudev is een yogi, mysticus en de stichter van Isha, een vrijwilligersorganisatie die zich bezighoudt met groot-schalige humanitaire projecten en milieu-projecten. Hij heeft voordrachten gehouden voor het Wereld Economisch Forum, de Verenigde Naties, Stanford University, MIT, Harvard University, Wharton, en vele andere instituties.

Denk niet aan karma als iets van vorige levens. Zie karma alleen als dit Levende Moment.



Eerder verscheen van Sadhguru bij uitgeverij Samsara *Inner Engineering* (inmiddels 3e druk).





“Adyashanti bedient zich niet van zenjargon, maar hij doorbreekt net als de grote zenmeesters van weleer de grenzen van het conventionele boeddhistische debat en spreekt rechtstreeks vanuit Zijn zelf. Zijn taal is fris, spontaan en dynamisch.”

— Stephan Bodian

Adyashanti

De rechtstreekse weg

Dertig oefeningen om tot ontwaken te komen

Adyashanti wijst de weg naar de vele dimensies van ontwaken.

Voor de bekende leraar Adyashanti bevat ieder moment de mogelijkheid van spiritueel ontwaken. Maar wat betekent het eigenlijk om 'te ontwaken' voor de waarheid van wie we zijn? En wat is er nodig om die mogelijkheid te herkennen?

In *De rechtstreekse weg* biedt Adyashanti een reeks van 30 oefeningen om in contact te komen met de onbekende dimensies van jezelf, en je daar steeds bewuster van te worden. Van het simpelweg opzeggen van de woorden 'Ik ben' tot het onderzoeken van het spirituele hart en helemaal verder tot de fundamentele grondslag van het bestaan. De oefeningen benadrukken dat het proces van ontwaken bestaat uit 'vele vluchtige inkijkjes die vele keren ervaren worden'. Adyashanti sluit de lessen af met praktische aanwijzingen over het integreren van transcendente ervaringen in het dagelijks leven, zoals in je carrière, persoonlijke doelen en intieme relaties.

Niemand ervaart ontwaken op dezelfde manier. In *De rechtstreekse weg* brengt Adyashanti tientallen wegen naar spiritueel inzicht naar voren, maar kun je ook een bewustzijn ontdekken dat zo weids is als de hemel en zo persoonlijk als de diepte van je hart.

VERKOOPARGUMENTEN

- ★ De boeken van Adyashanti zijn populair bij het Nederlandse leespubliek
- ★ Het boek is gebaseerd op een 30-daagse online cursus

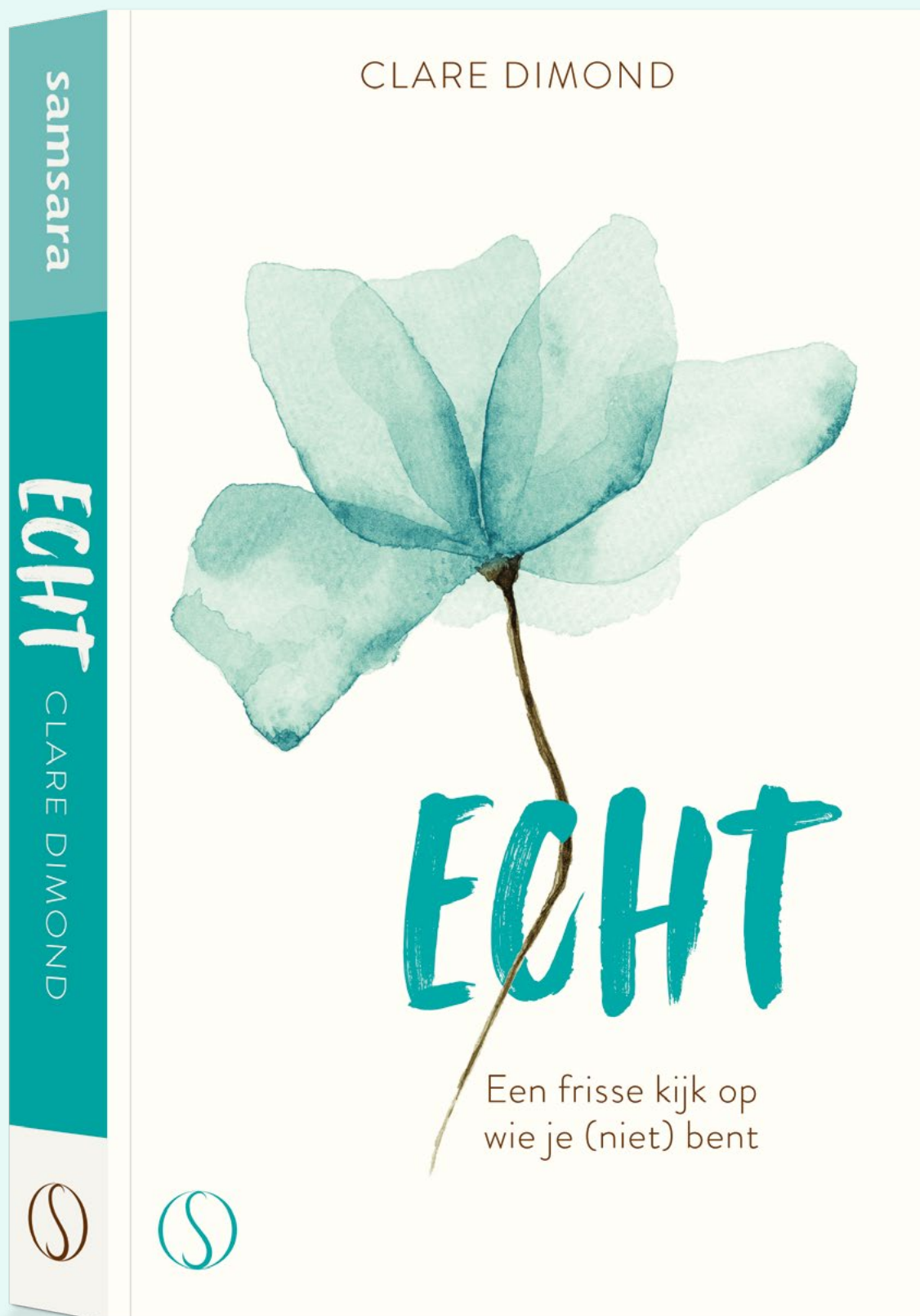
PROMOTIE

- ◀ Aandacht in tijdschrift *InZicht*
- ◀ Webinar met de auteur
- ◀ Wincampagnes



Adyashanti is een spirituele leraar uit de Verenigde Staten die ernaar streeft om dienstbaar te zijn aan het ontwaken van alle wezens. Bij Samsara verschenen reeds eerder negen van zijn boeken, waaronder *De weg van bevrijding*, *Genade* en *Niets is belangrijker*. Voor meer informatie: zie adyashanti.org.





“Clare Dimond gebruikt heldere taal in haar eerste boek. Al lezend ervaar je de rust en ruimte achter de woorden en wordt het duidelijk dat het leven écht anders in elkaar zit dan we vaak denken en elkaar in alle onschuld doen geloven. De kans bestaat dat je aan het einde van dit boek een compleet fris uitgangspunt hebt voor je bestaan. Als je nog gelooft dat je bestaat.”

— Angela Mastwijk, directeur-opleider van de Shift Academy

Clare Dimond

ECHT

Een frisse kijk op wie je (niet) bent

Een krachtig boek over de werkelijke betekenis van 'jezelf zijn' dat uitnodigt tot vrijheid, integriteit en heelheid.

Wees jezelf,' zeiden ze. 'Dat wil ik zijn,' zei ik. 'Maar wie ben ik?'

Heb je ooit gemerkt dat wat je denkt over wie je bent, hoe je zou moeten zijn, verandert? Dat is omdat ons idee van wie we zijn wordt gecreëerd in het denken, en de aard van het denken is verandering. Als je hier helderder naar kijkt, beland je in een adembenemende verkenning van wat waar is over ons. We ontdekken wat permanent is, onveranderlijk. En dat is nooit wat we denken.

Het eerste deel van *ECHT* kijkt naar alles wat niet waar kan zijn over wie we zijn. Het kijkt naar wat voorbijgaand en altijd in verandering is, zoals onze gedachten, gevoelens, overtuigingen, onzekerheden, gewoonten, stress. En dat laat één belangrijke vraag over: wie zijn we?

Het tweede deel onderzoekt wat er overblijft als ons gedachte-gecreëerde idee van het zelf uiteenvalt. Het verkent wat constant is, voorbij denken en geloven. Hierdoor komen we dicht bij de waarheid. We ervaren meer vrijheid, integriteit en heelheid dan we ooit voor mogelijk hadden gehouden.

VERKOOPARGUMENTEN

- ★ *ECHT* geeft antwoord op de vraag wie wij zijn
- ★ Voor iedereen die op zoek is naar de meest authentieke versie van zichzelf

PROMOTIE

- ◀ Boekfragmenten in *special interest*-bladen
- ★ Boektrailer

“Het lezen van *ECHT* en het ontmoeten van Clare zorgde bij mij voor een ommekeer in mijn leven. De eenvoud, de liefde en de authenticiteit van wat zij uitdraagt heeft mij de moed gegeven vanuit oordeelloosheid naar mijzelf te kijken en de waarheid die zij in dit prachtige boekje deelt te (be)leven. Een absolute aanrader.”

— Jaap Meurs, cursist



Clare Dimond heeft vele jaren doorgebracht met lezen, studeren, cursussen volgen, gesprekken voeren; alles om een manier te vinden om met meer gemak zichzelf te zijn. Onderweg heeft zij heel wat diploma's gehaald, waaronder een BA Psychologie en MBA, en die van NLP-trainer, yoga-leraar en hypnose-meester.

Pas toen zij het paradigma van de 3 Principes ontdekte veranderde alles. Zij zag dat onze hele ervaring van zelf, leven en wereld voortkomen uit de creatieve kracht van gedachten en dat we het vermogen hebben om ons daar bewust van te zijn. Zij werkt nu met individuen, scholen, bedrijven en organisaties om hen te helpen zien wat er achter hun vermogen om te bloeien steekt.

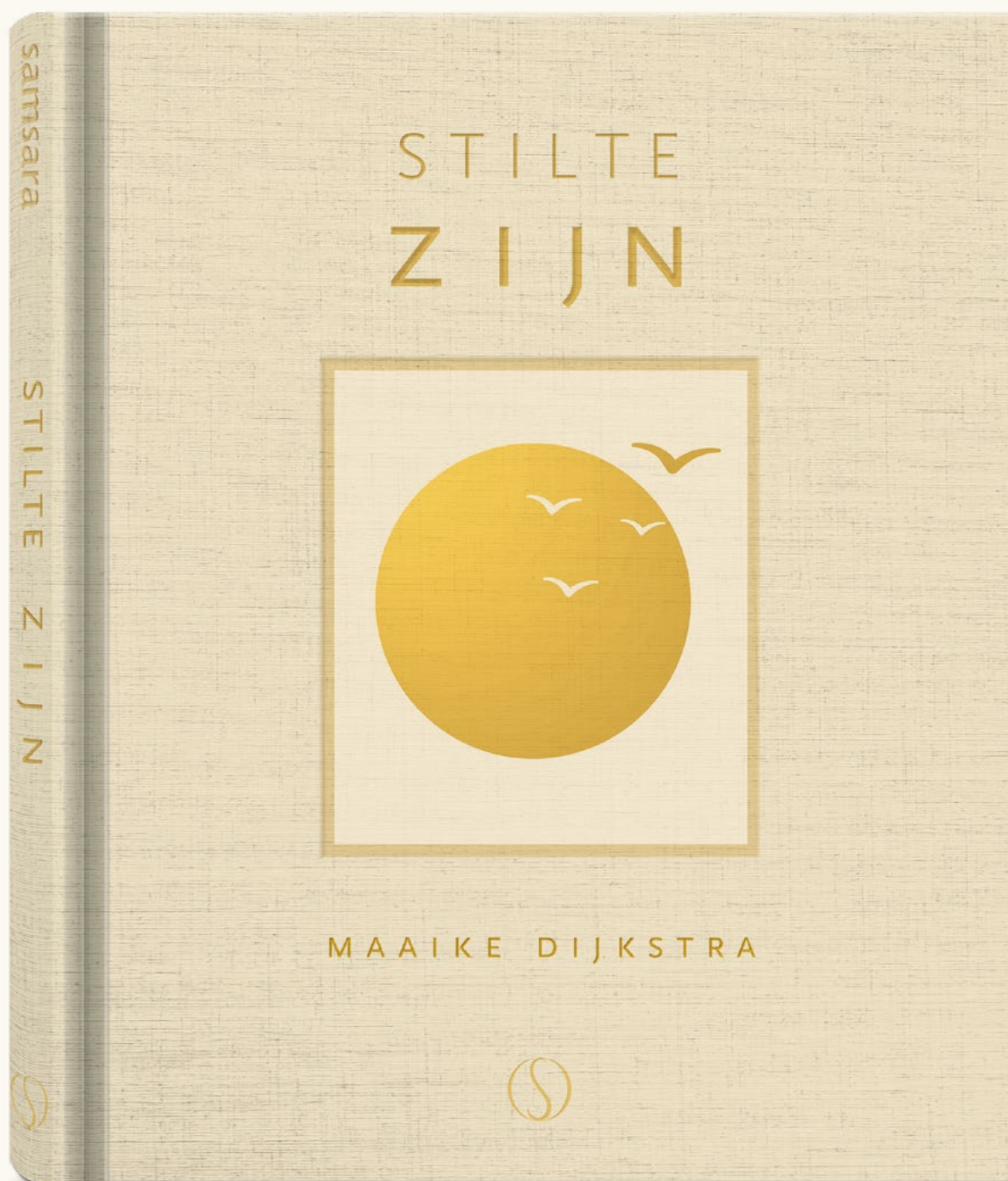
De 3 Principes

Na een ingrijpende eenheidservaring formuleerde de Schot Sydney Banks in de jaren negentig de 3 principes: *Mind*, *Consciousness* en *Thought*. Deze zag hij als natuurkrachten die gezamenlijk onze menselijke ervaring creëren. *Mind* is de universele energie, het leven, God, dat wat een zaadje tot boom maakt. *Consciousness* is de kracht waarmee we gewaarzijn ervaren – eeuwig en constant. *Thought* is de creatieve kracht die vorm en gevoelens in het leven roept.

Wij creëren onze ervaring altijd van binnen-uit via deze 3 krachten. Niets komt van buiten, hoe aannemelijk dat ook lijkt. De 3 principes werden in de VS en de UK door veel therapeuten, coaches en psychiaters omarmd. Met vaak verrassende resultaten. Zien dat alles wat je ervaart een eigen creatie is, brengt (meestal na enige tijd) vrijheid, lichtheid en aanwezigheid.

De 3 principes zijn niet een methode maar een paradigma. Ze kennen geen beoefening of toepassing. Het inzicht erin is wat verlicht.





*'Als je bereid bent te openen en je bent nieuwsgierig:
ik hoop iets over te brengen van de onvoorwaardelijke liefde
van je diepere wezen.'*

Maaïke Dijkstra

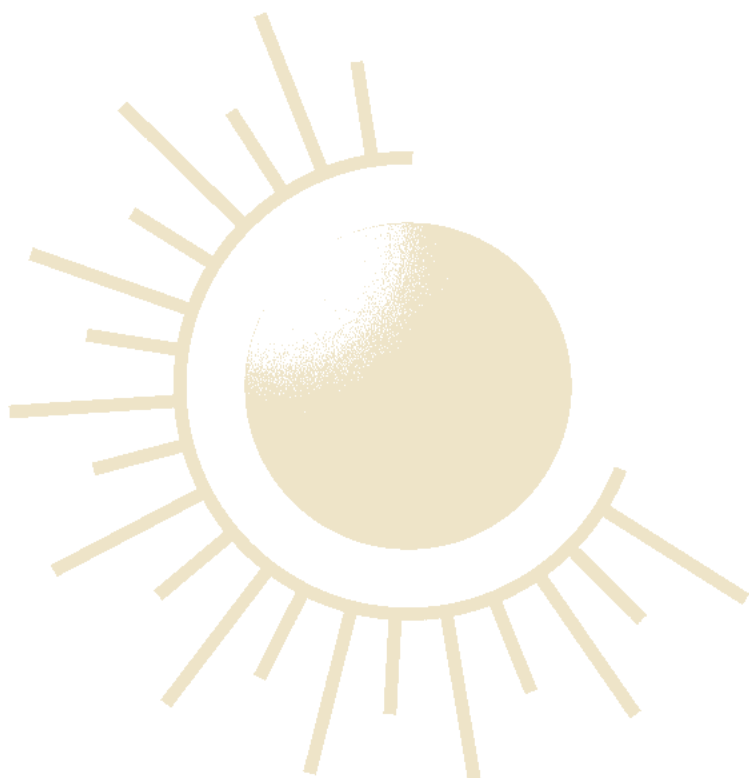
Stilte zijn

Meditaties en inspiraties over bewustzijn

Een prachtig geïllustreerd cadeauboekje vol inspiraties en meditaties over stilte. Het perfecte geschenk voor iedereen die verlangt naar vrede en waarheid.

Dit boek is geschreven voor iedereen die verlangt naar vrede en waarheid. Het bevat inspiratie en meditaties over stilte. Stilte verwijst hierin niet naar de afwezigheid van geluid, maar naar de afwezigheid van het persoonlijke zelf. Het boek is een uitnodiging tot zelfonderzoek, dat kan leiden tot het ontdekken van je ware aard als bewustzijn.

Stilte zijn toont het proces van ontwaken op verschillende niveaus: de herkenning op het niveau van je hoofd, je hart en je buik – tot werkelijk thuis zijn. Leven in volledige overgave. Werkelijk thuis zijn is zien dat je geen controle hebt over het leven en dat je ware aard stilte en vrede is. Daarmee ontstaat een geheel nieuw leven: levendig, mysterieus, oorspronkelijk en liefdevol. Zonder de verkramping en spanning verbonden met het denken. Je ziet dat het leven geheel onpersoonlijk plaatsvindt.



Maaïke Dijkstra (1973) is bewustzijnscoach, yoga-docent en moeder van vier kinderen. Ze begeleidt mensen die verlangen naar rust en vrijheid en organiseert retraites en stiltedagen in Friesland. Als kind was ze al geïnteresseerd in het wezenlijke, in de aard van de werkelijkheid. Op een dag had ze een eenheidservaring en daarna volgde een zoektocht naar vrijheid. Ze verdiepte zich in advaita vedanta, de leer van non-dualiteit. Tot het moment dat ze zag dat al het zoeken naar waarheid, de werkelijke vrijheid in de weg staat. Dat het gaat over niets meer weten, alles opgeven – inclusief je identificaties. Dat bevrijding niets anders is dan een diepe overgave aan het leven en aan kwetsbaarheid.

VERKOOPARGUMENTEN

★ Succesvolle *body & mind*-trainer van eigen bodem

PROMOTIE

- ◀ Webinar met auteur
- ◀ Verdiepende vervolgbijeenkomsten
- ◀ Actie rondom de Dag van de Stilte (11e editie)
- ◀ Boekfragmenten in *special interest*-bladen



DE TIJDLOZE KLASSIEKERS



Tshogdrug Rangdröl (Shabkar Lama)

De vlucht van de Garoeda

Een vertaling van Charles Steur

Een poëtische, heldere meditatietekst met vingerwijzingen naar vrijheid en vreugde – een Tijdloze Klassieker!

De vlucht van de Garoeda is een meditatietekst geschreven door Shabkar Lama (1781-1851). De tekst, die uitnodigt tot het onderzoeken van de geest, is een van de klassieke bronteksten van Dzogchen.

In heldere en poëtische bewoordingen maakt de auteur duidelijk hoe problemen, frustraties en het lijden worden vergroot zodra we ons leven laten bepalen door willekeurige gedachten en emotionele patronen. Het bewustzijn zelf is echter van nature volmaakt open en helder; op het moment dat dit is herkend, wordt alles meer transparant en doorschijnend. Er ontstaat een intens gevoel van vrijheid, vreugde en voldoening.

Dzogchen, 'Grote Volmaaktheid', is het hoogste spirituele voertuig van de nyingmaschool in het Tibetaans boeddhisme. Het hartstuk van deze beoefening is dat verstorende emoties een pad tot bevrijding zijn wanneer je ze waar kunt nemen zonder meegesleept te worden. Dan kun je ze laten voor wat ze zijn. Zo gaat de Dzogchen-beoefenaar een uitzonderlijk snel pad – als een garoeda, de mythologische vogel waarvan men zegt dat hij al kan vliegen zodra hij uit het ei komt.

VERKOOPARGUMENTEN

- ★ Klassieke boeddhistische brontekst
- ★ Een nieuwe parel in de reeks Tijdloze Klassiekers!

PROMOTIE

- ◀ Aandacht in tijdschrift *InZicht*
- ◀ Online campagne



Shabkar Lama (1781-1851) schreef zijn poëtische tekst toen hij zesentwintig jaar oud was, terwijl hij in afzondering verbleef, en verstuurde hem naar zijn leerlingen, die hij heel direct aanspreekt.

De vertaler, **Charles Steur**, leerde Tibetaans lezen om de oorspronkelijke tekst zo letterlijk mogelijk weer te kunnen geven.





De eerste 1000 exemplaren worden met
een cadeau-tampontasje* geleverd voor slechts

€ 19,95



Milli Hill

Hoera, ik ben ongesteld!

Alles wat je moet weten
over je lijf & je cyclus

Geïllustreerd door Sarah Eichert

Alles over je eerste menstruatie! Een aantrekkelijk geïllustreerd boek vol achtergrondinformatie en praktische tips om je maandelijkse cyclus te leren kennen.

Voor het eerst ongesteld worden is een heel avontuur. Het kan ook een beetje eng zijn, en waarschijnlijk heb je veel vragen. Zoals: Hoeveel ga ik bloeden? Doet het pijn? En waarom menstrueren we eigenlijk?

Hoera, ik ben ongesteld! vertelt je wat er nou eigenlijk allemaal gebeurt in je lichaam en hoe geweldig het werkt. Ontdek hoe je je vol vertrouwen kunt voorbereiden op je eerste ongesteldheid, van tampons en menstruatieondergoed tot hoe je het best voor jezelf kunt zorgen. Goed nieuws: na het lezen ben je trots op je maandelijkse cyclus!

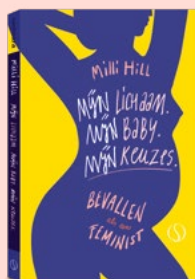
Een toegankelijk boek dat iedere ouder met zijn of haar kinderen moet lezen!

VERKOOPARGUMENTEN

- ★ Succesauteur van *Positief over bevallen* en *Mijn lichaam. Mijn baby. Mijn keuzes.*
- ★ Een gids voor elke jonge vrouw met antwoorden op alles wat je wilt weten over ongesteld zijn

PROMOTIE

- ◀ Online campagne en optredens op o.a. Instagram
- ◀ Auteur te gast in relevante podcasts
- ◀ Wincampagnes met onze mediapartners
- ◀ Auteur beschikbaar voor interviews
- ◀ Teaserboekje en kaarten



Van Milli Hill verscheen bij Samsara eerder *Positief over bevallen* (inmiddels 6e druk) en *Mijn lichaam. Mijn baby. Mijn keuzes. Bevallen als een feminist.*

* De afgebeelde toilettaas is geen exacte weergave en kan afwijken van het eindproduct.

December 2021 | € 15,90 | paperback | 15 x 23 cm | ca. 160 blz. | ISBN 978 94 93228 40 5 | NUR 255 |
ISBN *Hoera, ik ben ongesteld!* met toilettaas 978 94 93228 54 2 | originele titel *Find Your Flow* |
vertaling Minou op den Velde | omslagontwerp Erik Thé



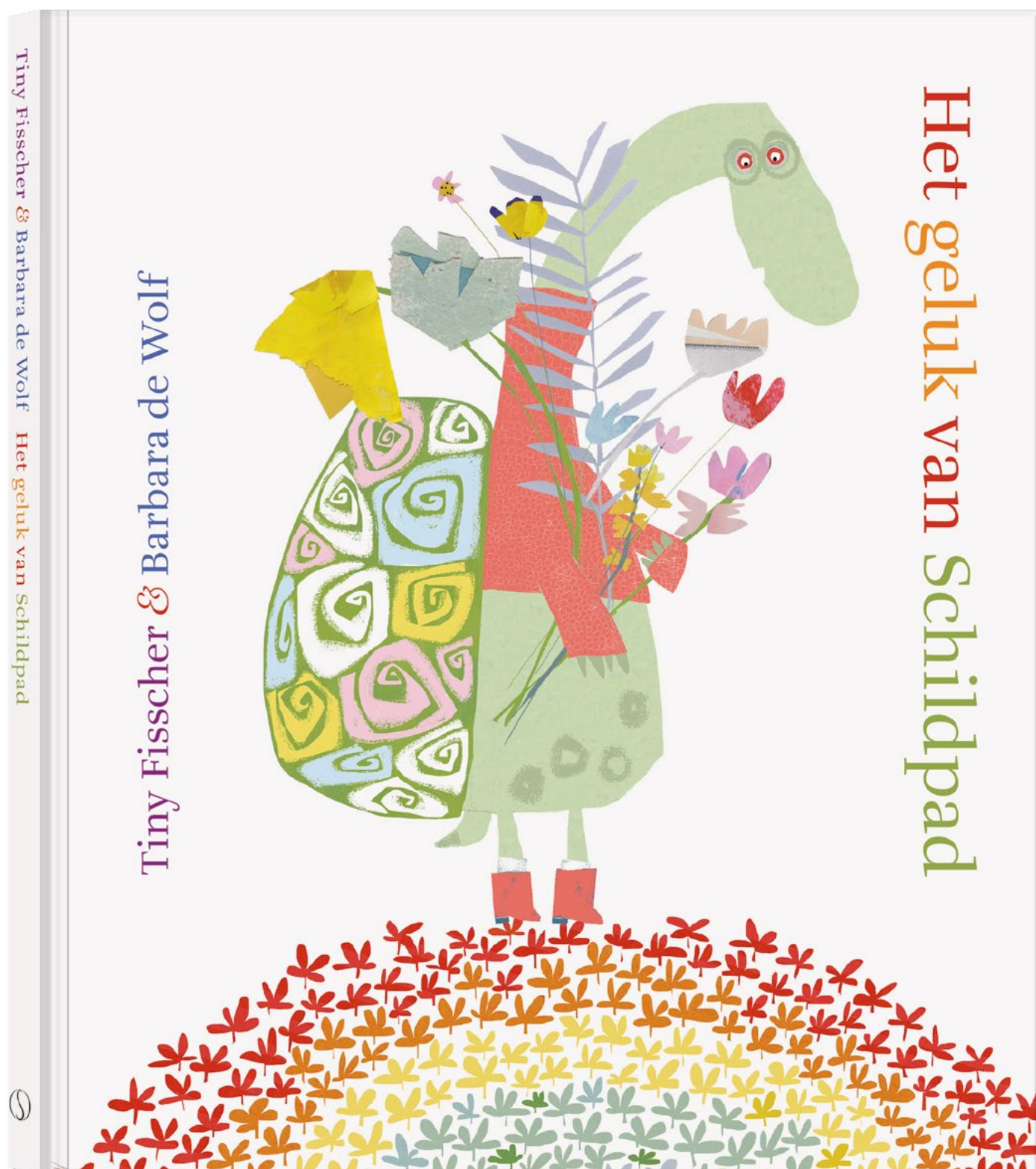
Milli Hill is een Britse journalist, auteur en de oprichter van The Positive Birth Movement (PBM). Regelmatig spreekt ze op internationale evenementen en conferenties en is ze te gast bij verschillende praatprogramma's, waaronder BBC Radio 2 en BBC 5 Live. Ze schrijft voor onder meer *The Telegraph*, *The Guardian*, *Independent* en *ipaper* over kwesties rond moederschap, bevallen, vrouwenrechten en autonomie. Voorafgaand aan haar schrijverschap werkte Milli Hill als creatief psychotherapeut met kinderen en volwassenen met als specialisatie het ondersteunen van kinderen die trauma en misbruik hebben meegemaakt.



Sarah Eichert volgde de Bachelor of Fine Arts aan de Bauhaus-Universität Weimar in Duitsland en werkt sinds 2015 als freelance illustrator. Daarnaast werkte ze drie jaar als mediadesigner bij een reclamebureau. Vanaf het eerste moment dat zij een potlood kon vasthouden, was Sarah verslaafd aan tekenen. Sindsdien is er geen dag voorbijgegaan waarop zij niet tekende.

“Dit boek wil je keer op keer lezen, anderen laten lezen en aan iedereen cadeau doen!”

— Daphne de Haan, Young Adult specialist bij Waanders in de Broeren



PROMOTIE

- ◀ Poster voor de boekhandel
- ◀ Auteur en illustrator beschikbaar voor interviews
- ◀ Boektrailer

VERKOOPARGUMENTEN

- ★ Fabels zijn een genot om te lezen voor jong en oud en nodigen uit tot gesprek
- ★ Lichte, humoristische illustraties die de emoties perfect weergeven

Tiny Fisscher & Barbara de Wolf

Het geluk van Schildpad

Magische voorleesmomenten met Schildpad en zijn vrienden

In *Het geluk van Schildpad* schrijft Tiny Fisscher in rake, poëtische teksten over onderwerpen als vriendschap, op reis gaan, afscheid nemen en de waarde van complimentjes. En waar zou je geluk kunnen vinden? Moet je daarvoor ver van huis of is dat ook dichterbij te vinden?

De eigenzinnige, authentieke illustraties van Barbara de Wolf maken het boek tot een feest van herkenning, mede omdat De Wolf de emoties van Schildpad en zijn vrienden op ontroerende wijze in beeld heeft weten te brengen.

Het geluk van Schildpad garandeert magische voorleesmomenten en nodigt uit tot mooie gesprekken met kinderen vanaf vier jaar.

“Wat een fijne, warme, lieve verhalen. Verhalen waar je van groeit!”

— Kinderboekhandel Mokka



Barbara de Wolf (1970) werkt inmiddels al bijna twintig jaar als illustrator en heeft tientallen boeken op haar naam staan, die in binnen- en buitenland zijn verschenen. Barbara 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 in de computer. Soms bedenkt ze haar eigen verhalen, maar een mooi verhaal van een ander illustreren vindt ze net zo fijn. Van haar en Bette Westera verscheen bij Samsara het prentenboek *Pleistermeisje*.



Tiny Fisscher schrijft voor alle leeftijden, in diverse genres. Ze heeft meer dan vijftig boeken op haar naam staan, waaronder haar lovend ontvangen hertalingen van beroemde klassiekers. Van haar hertaling van *Alleen op de wereld* zijn inmiddels meer dan 27.000 exemplaren verkocht. In Duitsland verscheen het boek bij Verlag Urachhaus.



Buiten staat Das.
Hij wil net aankloppen,
als hij stukjes papier ziet dwarrelen.
Ze vallen voor hem op de grond.

Nieuwsgierig raapt Das ze op.
Hij leest:

Das
brief
leuke
vind
Hartelijke, met een streep erdoor
mislukt
taart
servet
ook al
feestje
Vriendelijke, met een streep erdoor.

Taart, denkt Das. Dat lust ik wel.
En een feestje,
daar heb ik ook best zin in.
Zou Schildpad een feestje geven?

OK AL

~~HARTELIJKE~~

VIND

LEUKE

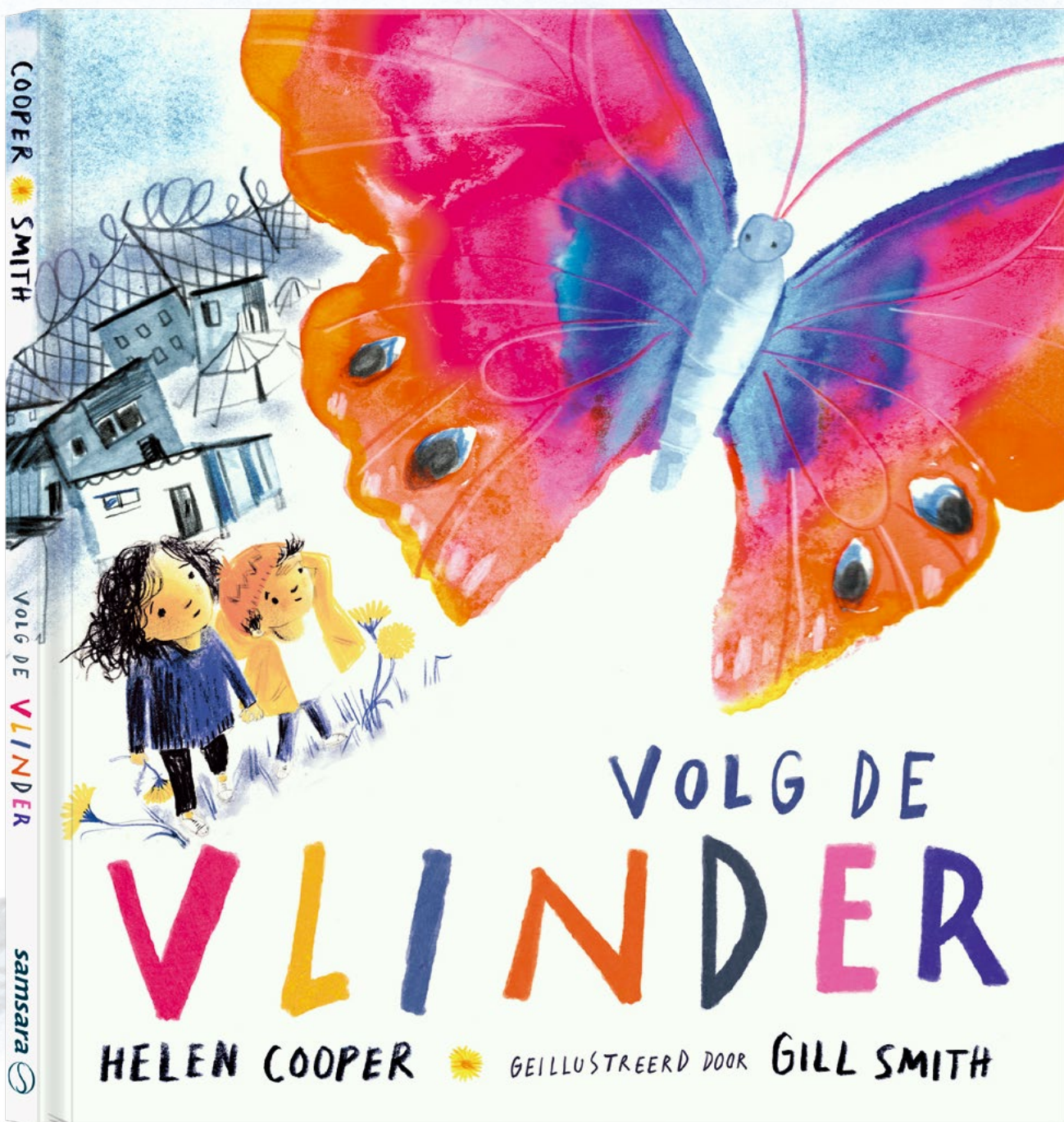


Hij luistert.
Hij hoort niets.
'Schildpad?' roept hij.
'Geef jij een feestje?'

Verbaasd steekt Schildpad zijn kop naar
buiten.
'Hoe weet jij dat nou?'
'Ik gokte erop,' zegt Das.
Hij laat de papiersnippers zien.

Schildpad wordt rood.
Had Das nou toch die mislukte brief
gelezen?

'Mag ik op je feestje komen?' vraagt Das.
'Lust je mislukte taart?' vraagt Schildpad.
'In een mislukt servetje?'
Das knikt.
'Mislukte taart is het allerlekkerst,' zegt
hij.



Helen Cooper & Gill Smith

Volg de vlinder

Vertaald door
Edward van de Vendel

In dit inspirerende, hoopvolle verhaal komen een broertje en zijn oudere zus in een nieuw land, nadat ze gered zijn van een wrak bootje op een duistere zee. Het jongetje begint al snel weer te spelen en te lachen, maar zijn zus houdt zich schuil. Op een dag brengt haar broer haar een vlinder. Misschien is er toch iets wat haar over kan halen om weer de wereld in te gaan?

Een ontroerend verhaal, waar nog lang nadat het uit is aan teruggedacht zal worden. Geschreven door Helen Cooper, winnares van de Kate Greenaway Medal, en invoelend geïllustreerd door debutante Gill Smith.

VERKOOPARGUMENTEN

- ★ Een verhaal dat de vluchtelingenkwestie toont vanuit een kindperspectief
- ★ Helen Cooper werd al in meer dan 26 talen vertaald

PROMOTIE

- ◀ Campagne met vluchtelingenorganisatie
- ◀ Posters voor de boekhandel
- ◀ Boektrailer



Gill Smith studeerde in 2019 af als illustrator en werkte eerder als basisschoolleerkracht en theatermaker en -ontwerper. Ze haalt vooral inspiratie uit het dagelijkse leven en dat wat mensen meemaken. Door zich te verplaatsen in andermans hoofd, ontstaan ook haar eigen verhalen.

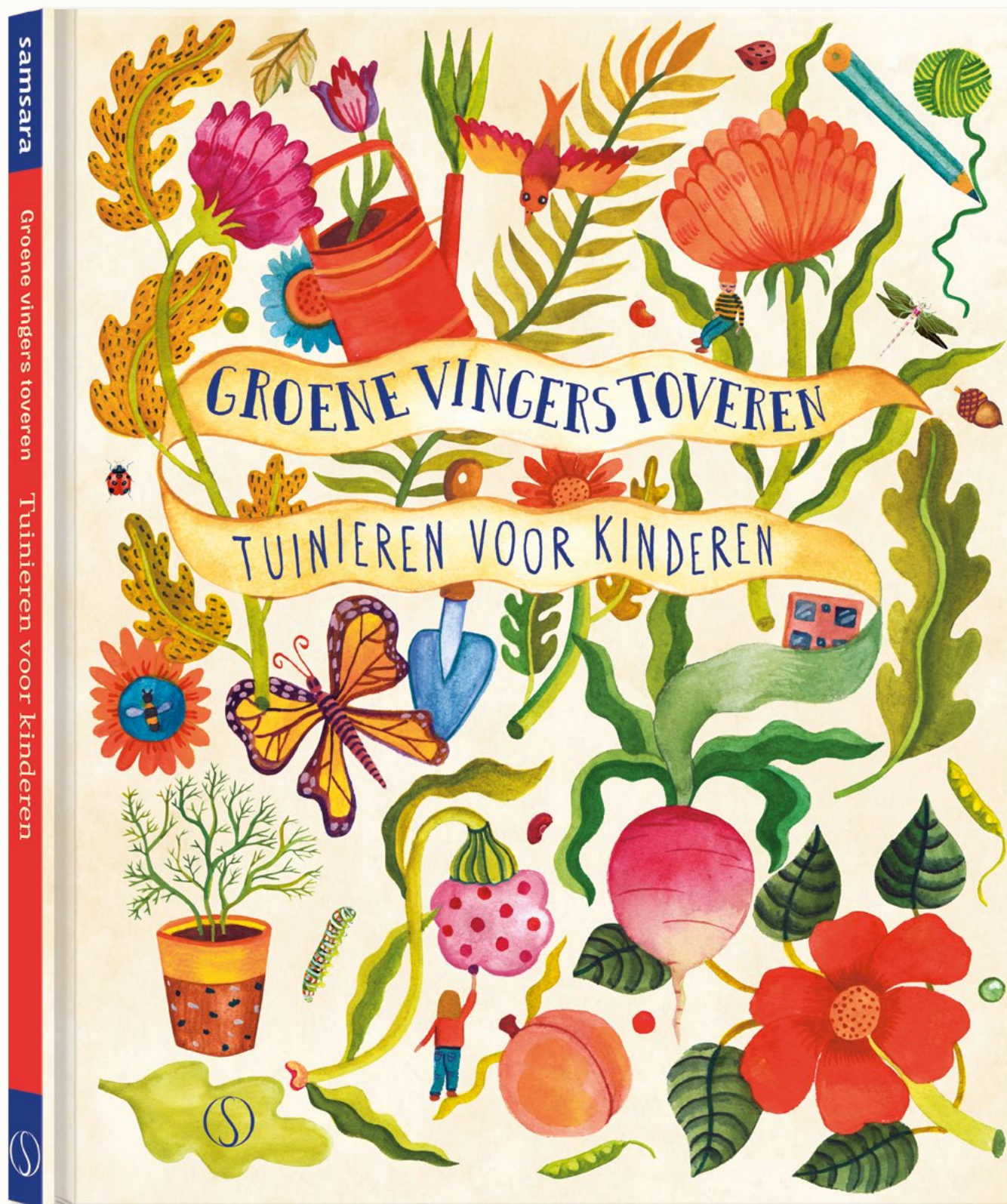


Helen Cooper is een schrijver en illustrator die al heel wat klassiekers op haar naam heeft staan, zoals *The Bear Under the Stairs* (De beer onder de trap), *Pumpkin Soup* (Pompoensoep) en *The Baby Who Wouldn't Go to Bed* (De baby die niet wilde gaan slapen). Haar boeken zijn in meer dan 26 talen vertaald en ze kreeg er allerlei prijzen voor, waaronder twee keer de prestigieuze Kate Greenaway Medal.

Edward van de Vendel (Leerdam, 1964) was basisschoolleerkracht voordat hij in 2001 fulltime ging schrijven. Hij schrijft romans voor kinderen en jongeren, poëzie, non-fictie en prentenboeken. Hij kreeg voor zijn oeuvre de Anna Blaman Prijs 2019, en zijn boeken werden bekroond met de Gouden Zoen, Zilveren Griffel, Woutertje Pieterse Prijs. Hij werd vier keer genomineerd voor de internationale Astrid Lindgren Memorial Award.

“Het onvervalste enthousiasme van deze auteur werkt aanstekelijk.”

— Publishers Weekly



“Of je nu in de stad woont of op het platteland,
tuinieren kan overal.”

— Dwell Magazine

VERKOOPARGUMENTEN

- ★ Samen tuinieren voor een duurzame wereld
- ★ Ook voor kinderen zónder tuin of balkon

PROMOTIE

- ◀ PR-campagne met *Flow Magazine*
- ◀ Teascampagne
- ◀ Boektrailer

Kirsten Bradley & Aitch

Groene vingers toveren

Tuinieren voor kinderen

Vertaald door Tiny Fisscher

Een eenvoudige introductie tot tuinieren, die kinderen inspireert in de aarde te gaan wroeten en zelf groene vingers te toveren!

Tuinieren kan kinderen een hoop plezier geven. Dit boek staat boordevol inspirerende en eenvoudige tips voor alle nieuwsgierige jonge tuiniers, of ze nu een tuin tot hun beschikking hebben, een balkon, of alleen een vensterbank. Ze kunnen het wonder van de natuur al ervaren door simpelweg zaadjes te planten en te kijken hoe die zich boven de aarde uitwurmten als zomerbloeiërs, of als planten waar sappige eetbare bessen aan groeien. Of ze beginnen met het maken van een voederbal voor vogels, of een klein plantenterrarium voor in hun slaapkamer. En wat te denken van een natuurdagboek waar ze alles in kunnen opschrijven wat ze dagelijks opvalt, en waar ze ook hun eigen tuiniersactiviteiten in bijhouden?

Kortom, waar en in wat voor seizoenen dan ook, *Groene vingers toveren* nodigt kinderen uit om met hun eigen handen in de aarde te wroeten en om de wondere wereld van de natuur te onderzoeken. Gewoon thuis of in de buurt!



Kirsten Bradley is de oprichter van Milkwood, een Australische tuinderij in permacultuur. Samen met haar man Nick en een team van educatiemedewerkers, geeft ze cursussen en workshops in duurzaam verbouwen en leven. Eerder was ze co-auteur van een boek over permacultuur en tuinieren voor volwassenen.



Aitch is een Roemeense kunstenares. Haar werk is zowel geworteld in de natuur, als in folklore en fantasy. Haar gedurfde ontwerpen, gewaagde kleurgebruik en eigenzinnige personages zijn al teruggevonden in onder andere behangdessins, speelkaarten, keramiek, stofontwerp en boeken. Tot haar klanten behoren onder meer l'Occitane, O2, Elle en Penguin Random House.



“Een lief en informatief boek dat jonge boomliefhebbers tot de laatste pagina zal boeien.”

— Publishers Weekly

Jan Hughes & Ruth Hengeveld

Twijgje

Een magisch jaar in het bos

Vertaald door Naomi Tieman



Midden in een oeroud bos, vlak naast de oude wijze Moederboom, groeit Twijgje. Ze is de kleinste van een grote bomenfamilie. Twijgje wil later ook moederboom worden. Ze kan niet wachten.

Ze wil net zo hoog worden als de bomen om haar heen. Helemaal tot het zonlicht wil ze groeien! Dat valt nog niet mee. Gelukkig heeft ze veel familie en vrienden, zowel in de grond als erboven, om haar te helpen.

Een vertederend en leerzaam verhaal over de kracht van de natuur, waarin kinderen alles ontdekken over wat er zich allemaal afspeelt in een bos. Want daar gebeurt zoveel meer dan je zou denken!

Hoe groeien bomen eigenlijk? Welke biologische processen komen daar bij kijken? Kunnen bomen echt met elkaar communiceren? En waarom zijn ze eigenlijk zo belangrijk voor de aarde? Groei mee met Twijgje, dompel je onder in de prachtige illustraties, en ontdek het zelf!

“Dit levensverhaal van een boom vormt een platform voor jonge kinderen om over de wetenschap en het gedrag van bomen te leren. Een heerlijk verhaal voor natuuronderzoekers!”

— Kirkus

VERKOOPARGUMENTEN

- ★ Een prentenboek over ecologie en de kracht van de natuur
- ★ Illustraties waar je uren naar kunt kijken

PROMOTIE

- ◀ Posters voor de boekhandel
- ◀ Boektrailer
- ◀ Online campagne



Jan Hughes is redacteur en schrijver. Ze woont met haar gezin in San Francisco en heeft een passie voor bomen. *Twijgje* is haar eerste prentenboek, en hopelijk niet haar laatste.



Ruth Hengeveld is een Nederlandse illustrator. Ze illustreerde eerder de boeken *Oh Bear* en *Even lekker niks*.

Naomi Tieman (1984) is een Nederlandse kinderboekenschrijver en -vertaler. Ze schrijft voor kinderen van alle leeftijden, variërend van prentenboeken en voorleesverhalen tot spannende avonturenboeken. Voor Samsara vertaalde ze eerder de prentenboeken *Een Walvis zo groot...* en *Hallo-o-o daarboven*.





In de herfst strooien de bomen hun oranje bladeren over de grond.
Twiggje probeert haar blaadjes zo lang mogelijk vast te houden, maar uiteindelijk zweven ook die van haar een voor een naar beneden.

De hele familie geniet nog even van de laatste zonnestralen, terwijl ze hun stam en takken volzuigen met voedsel en water uit de aarde.

Nu is het bos klaar voor de koude winter.



“Amoda Maa heeft het bij het rechte eind – belichaamd ontwaken is het naadloze samenvallen van vorm en leegte, menselijkheid en transcendentie, kwetsbaarheid en onverwoestbaarheid, die hier en nu bij elkaar komen – als jou!”

— Stephan Bodian, leraar en auteur van *Ontwaak en Voorbij de vorm*

Amoda Maa

Opgaan in openheid

in een versplinterde wereld

Opgaan in openheid is een geschenk voor moeilijke tijden dat heel goed past bij de huidige periode van verandering en onzekerheid. Het is 'een uitnodiging tot openheid', en toont hoe ontwaakt leven gepaard gaat met de grenzeloze omarming van onze kostbare, rommelige menselijke ervaring in al haar subtiliteit en complexiteit – zowel de pijn als de vrolijkheid, zowel de verwarring als de helderheid – zonder je ermee te identificeren of haar te ontkennen. Dat is geen oefenpraktijk, maar onze natuurlijke staat van zijn.

Het vormt de essentie van Amoda Maa's onderricht: hoe je tegelijkertijd volkomen ontwaakt en volledig menselijk kunt zijn.



Amoda Maa is een spirituele leraar die een frisse benadering toevoegt aan de eeuwenoude zoektocht naar spirituele vrijheid. De kern van haar onderricht is een tijdloze waarheid met een grote relevantie voor deze tijd – voor hedendaagse zoekers die bereid zijn de ruwe rand op te zoeken waar spiritualiteit en menselijkheid elkaar ontmoeten.

'Het interesseert me niet hoe spiritueel je bent. Wat ik wil weten is in hoeverre je bereid bent een houding van openheid aan te nemen als je tegenslag en verlies ervaart.'

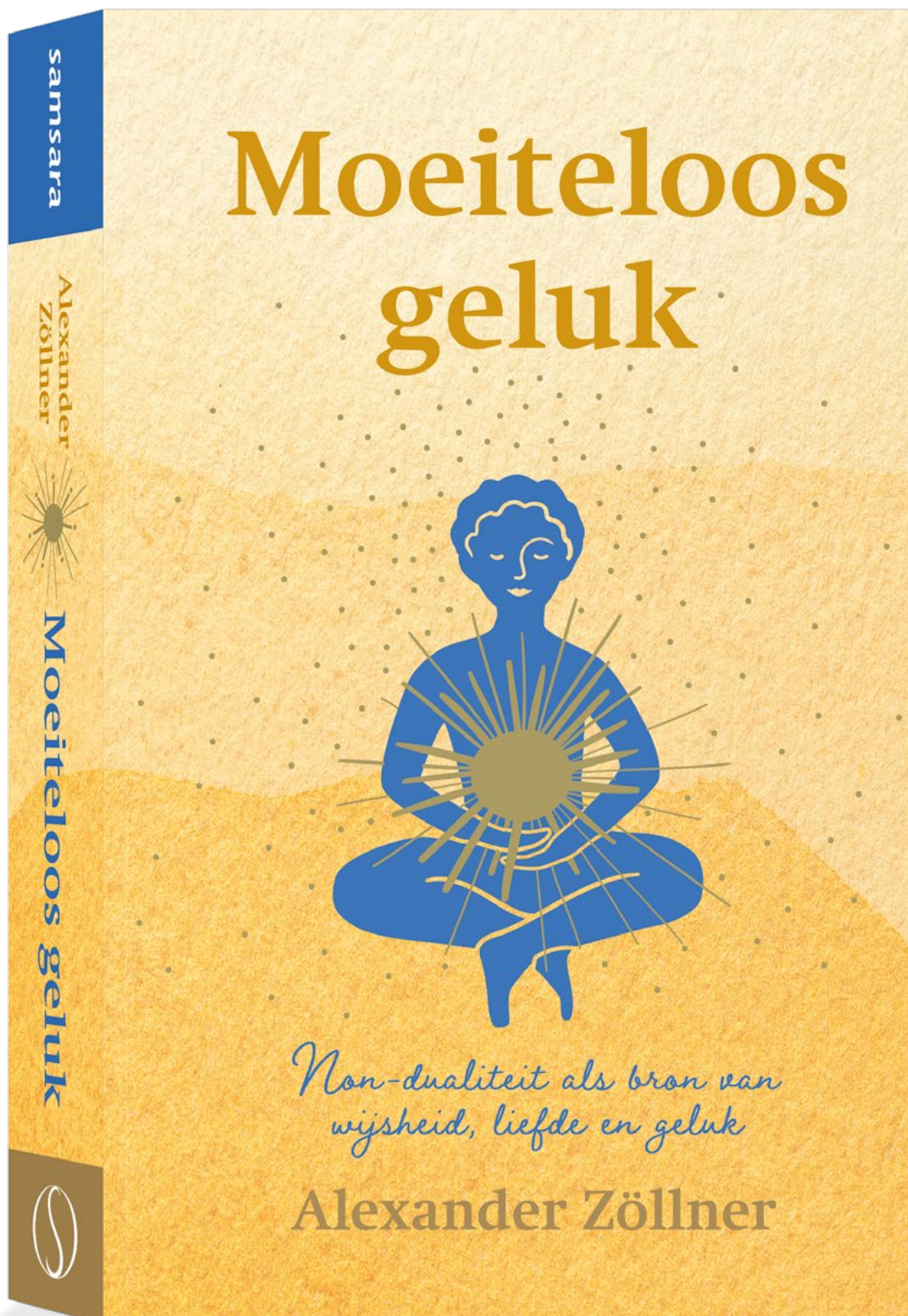
— Amoda Maa

VERKOOPARGUMENTEN

- ★ Een frisse benadering van de zoektocht naar spirituele vrijheid
- ★ Een zeer uitgesproken en relevante vrouwelijke docent, van wie de wereld er meer nodig heeft

PROMOTIE

- ◀ Webinar met de auteur
- ◀ Aandacht in tijdschrift *InZicht*
- ◀ Artikelen in relevante bladen en op blogs
- ◀ Boektrailer



“Helder, toegankelijk en met scherpheid geschreven. Een aanrader voor iedereen die geïnteresseerd is in non-duale bewustzijnsontwikkeling!”

— Drs. Nanny de Bruin, organisatie-adviseur, trainer en coach

Alexander Zöllner

Moeiteloos geluk

Non-dualiteit als bron van wijsheid, liefde en geluk



Iedereen is op zoek naar geluk. Zolang we dat buiten onszelf zoeken, kan geen mens het vinden. Het is echter direct voorhanden als we de aandacht naar binnen richten en terugkeren bij dat wat wij ten diepste zijn: het Ene, non-duale en niet-geconditioneerde Bewustzijn van de ziel.

Moeiteloos geluk voert de lezer mee op een innerlijke reis naar het herstel van het contact met dit bewustzijn. Een enerverende ontdekkingsstocht waarbij beperkende zelfbeelden van het ego verkend en losgelaten worden om plaats te maken voor een fundamenteel nieuwe zienswijze op onszelf. Zielsbewustzijn blijkt dan niet alleen voorwaarde te zijn om non-duaal Bewustzijn te ervaren; het is ook een onuitputtelijke bron van inspiratie, liefde, compassie, creativiteit en spontaan plezier.

Alexander beschrijft dit proces van non-duale bewustzijnsontwikkeling op een heldere en persoonlijke wijze, en vult dit aan met diverse meditaties, visualisaties en oefeningen die de lezer begeleiden bij het volgen van zijn of haar weg.

“Moeiteloos geluk is een voortreffelijke synthese tussen oosterse en westerse wegen voor non-duale bewustzijnsontwikkeling. Alexander beschrijft op prachtige wijze hoe de terugkeer tot de ziel een bron is van moeiteeloos geluk en tevens de toegang is tot zelfrealisatie.”

— Drs. Erica Rijnsburger, trainer en coach

VERKOOPARGUMENTEN

- ★ Bekende Nederlandse leraar in non-duale bewustzijnsontwikkeling, met een groot online bereik
- ★ Toegankelijk en doorleefd geschreven

Alexander Zöllner (Den Haag, 1950) is spiritueel leraar en oprichter van Art of Life, een centrum voor non-duale bewustzijnsontwikkeling.

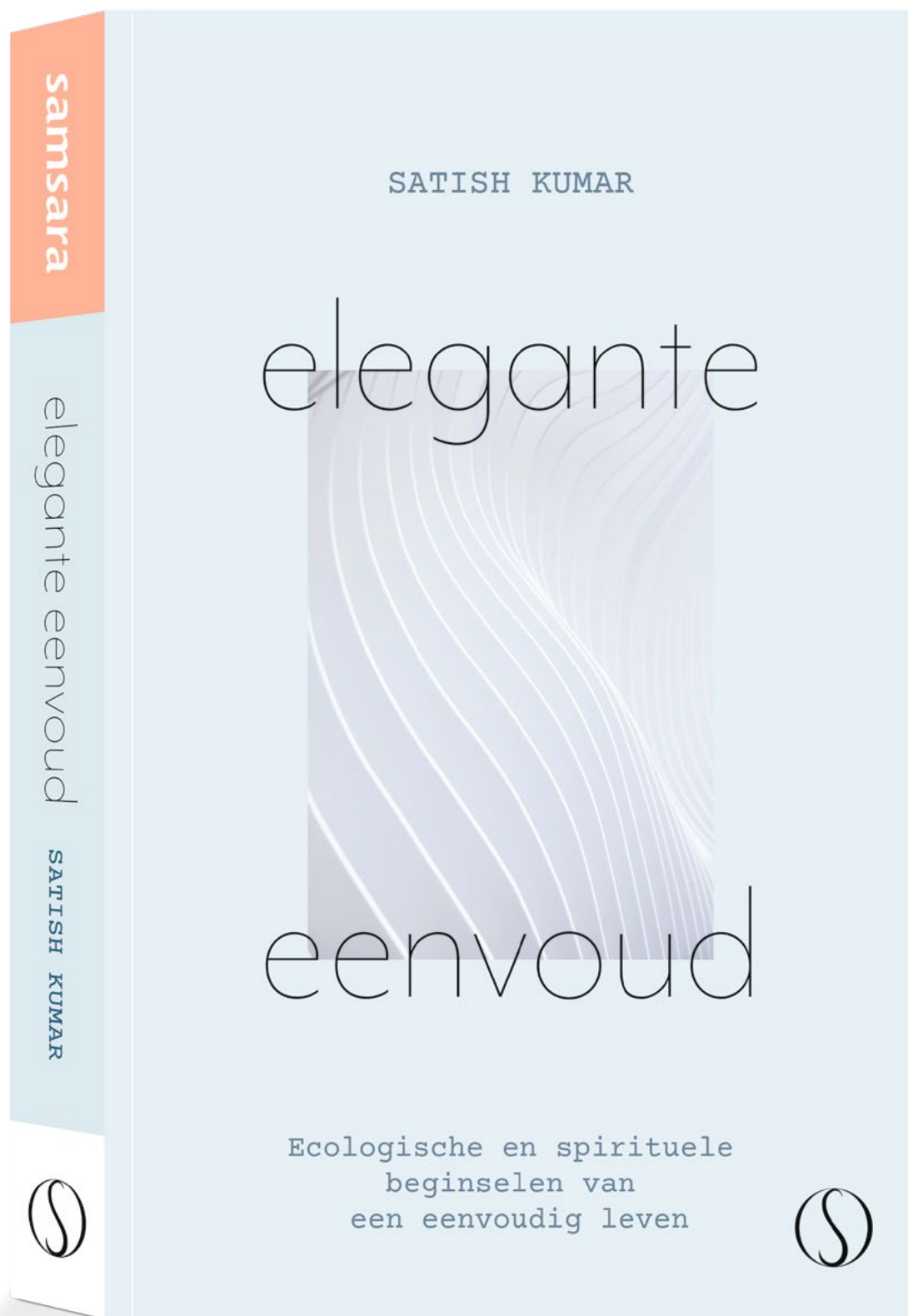
Langdurige training op het gebied van psychologie – Psychosynthese en Zijnsgeoriënteerde Bewustzijnstraining – en spiritualiteit – advaita vedanta en Tibetaans boeddhisme – liggen aan de basis van zijn opleidingen en retraites. Die kenmerken zich door de integratie van de non-duale visie en psychologisch zelfinzicht. Alexander schreef eerder het *Handboek Non-duale Coaching en Therapie* en *Mindbleeps – schetsen in non-dualiteit*. Voor informatie over activiteiten zie de website: www.artoflife.nu.

“Alexander beschrijft een unieke en inspirerende weg voor bewustzijnsontwikkeling, die psychologie en spiritualiteit bijeenbrengt. Een heldere beschrijving van de non-duale visie aangevuld met vele praktische oefeningen, meditaties en visualisaties. Van harte aanbevolen!”

— Dr. P.H.G.M. (Paul) Soons, klinisch psycholoog

PROMOTIE

- ◀ Auteur beschikbaar voor interviews
- ◀ Video-interview over het boek beschikbaar
- ◀ Webinar met de auteur
- ◀ Boekfragmenten in *special interest*-bladen



“Satish Kumar is de belichaming van de elegantie van eenvoud, zowel in zijn leven als in zijn onderricht. Van hem leerde ik hoe je ingewikkelde problemen met wijsheid en creatieve oplossingen kunt benaderen. Loop mee in zijn voetstappen voor een eenvoudig, elegant en inspirerend leven.”

— Deepak Chopra

Satish Kumar

Elegante eenvoud

Ecologische en spirituele beginselen
van een eenvoudig leven

“Dit boek verweeft op een vriendelijke maar directe manier levendige verhalen met lucide en wijs onder-richt, waardoor het de titel op een prachtige manier waarmaakt.”

— Charles Eisenstein, auteur van *Klimaat – het nieuwe verhaal* en *Naar een economie van verbinding*

Elegante eenvoud is een begrijpelijke en samenhangende levensfilosofie, die de eenvoud van leven, denken en geest met elkaar verbindt. In dit boek brengt Satish Kumar vijf decennia van reflectie en wijsheid samen tot een leidraad voor iedereen.

Aan bod komen:

- * De ecologische en spirituele beginselen van een eenvoudig leven
- * Het afleggen van zowel materiële ‘spullen’ als psychische ballast
- * Het openen van je geest en hart voor de diepe waarden van relaties
- * De inbedding van eenvoud in alle aspecten van het leven
- * Het samenbrengen van wetenschap en spiritualiteit voor een samenhangend wereldbeeld

Elegante eenvoud is een boek voor iedereen die uit de onverbiddelijke tredmolen van concurrentie en consumptie wil stappen en liever kiest voor een leven dat de ecologische integriteit van de aarde, sociale gelijkheid en rust en geluk in het persoonlijk leven vooropstelt.

“Niemand op deze planeet is beter geschikt voor dit project. Zijn inzichten zetten je aan tot nadenken en nog eens overdenken van je manier van leven en over hoe je zou kunnen veranderen. Heel krachtig!”

— Bill McKibben, auteur van o.a. *Falter: has the human game begun to play itself out?* en *The end of nature*



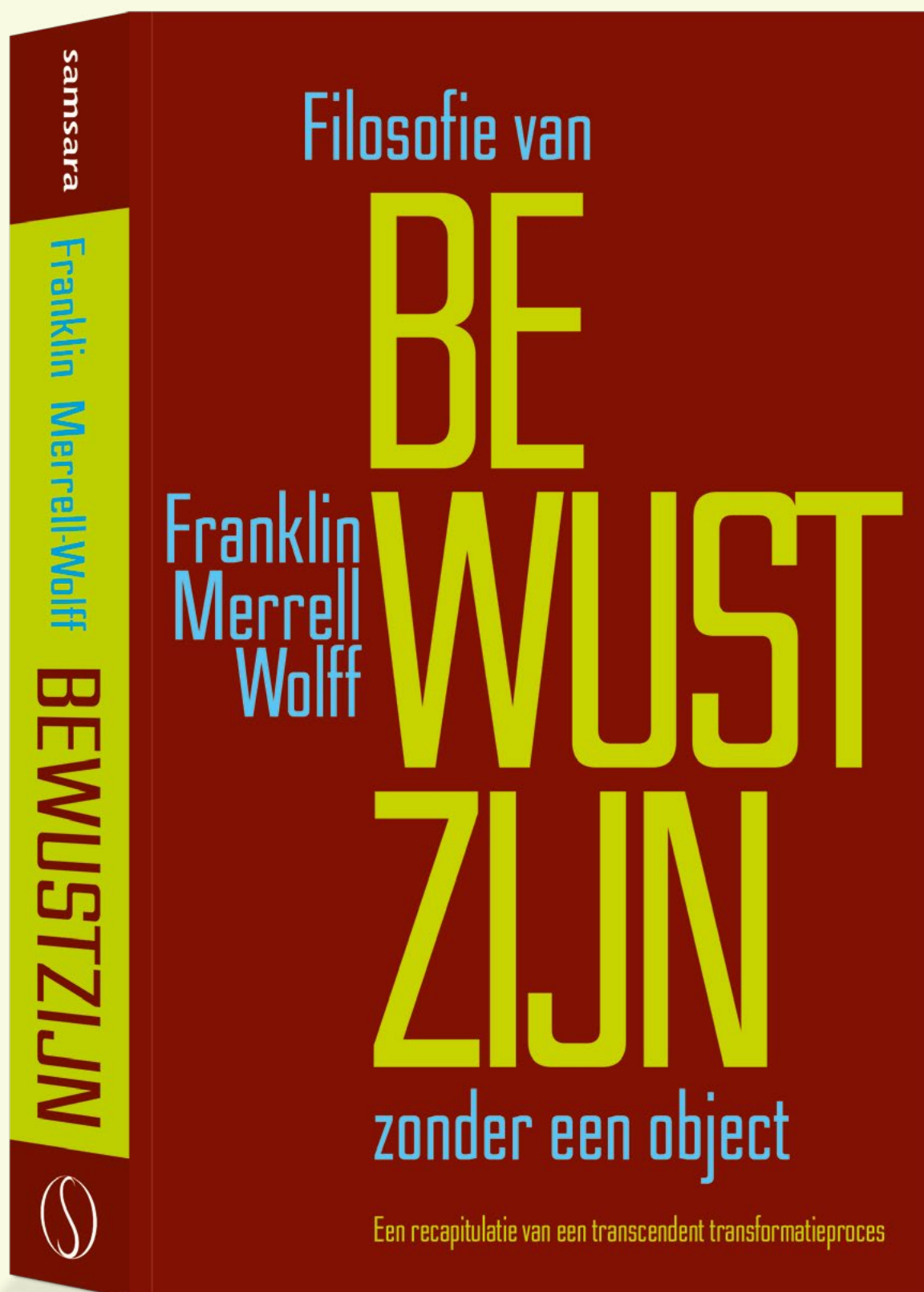
Satish Kumar is een vredes- en milieuactivist met een decennialange ervaring. De voormalige monnik levert al meer dan vijftig jaar op zijn bescheiden wijze belangrijke bijdragen aan verandering op wereldniveau. Na zijn vredes-pelgrimstocht van bijna 13.000 kilometer vestigde hij zich in het Verenigd Koninkrijk. Daar werd hij de uitgever van *Resurgence Magazine*, wat hij van 1973-2016 is blijven doen. In deze periode richtte hij in Devon in Zuidwest-Engeland tevens het Schumacher College op, dat ecologische opleidingen faciliteert. Daarnaast schreef hij meerdere boeken en maakte hij de succesvolle documentaire *Earth Pilgrim*. Hij woont nog altijd in Devon in het Verenigd Koninkrijk.

VERKOOPARGUMENTEN

- ★ Een actueel boek over ecologisch, minimalistisch en mindful leven
- ★ Integratie van spiritueel gedachtegoed in het dagelijks leven

PROMOTIE

- ◀ Instagram-TV met relevante mediapartners
- ◀ Auteur beschikbaar voor interviews
- ◀ Online campagne en webinar
- ◀ Boekfragmenten in *special interest*-bladen



“Een diepgaand boek over ontwaken en de impact ervan.
Authentiek en goed vertaald.”

— Hans Laurentius

Franklin Merrell-Wolff

Filosofie van Bewustzijn zonder een object

Een recapitulatie van een transcendent transformatieproces

Filosofie en ervaring van verlichting is een verslag van de transformatie van bewustzijn, dat tijdens het proces geschreven werd. Dit verslag is in 2020 uit het Engels vertaald en uitgegeven door Samsara. Zoals Franklin Merrell-Wolff in zijn voorwoord verklaart: 'Het verschaft een bijzonder intieme inkijk in het verlichtingsproces maar verliest toch iets van objectieve waarde'. De tekst had onvermijdelijk de vorm van een stroom aan ideeën, opgetekend op het moment waarop ze opwelden in het bewustzijn, en was niet systematisch van opbouw.

Filosofie van Bewustzijn zonder een object is een recapitulatie geschreven na afloop van dit transformatieproces. Veel problemen bleven in zijn eerste werk met opzet onvolledig behandeld, met de bedoeling de gedachten naderhand verder uit te werken. Het huidige boek was bedoeld om de gaten te vullen die opengelaten waren.

VERKOOPARGUMENTEN

- ★ Weinig andere autobiografische boeken bieden zo'n gedetailleerd verslag van én diepgaande filosofische reflectie op de 'ervaring' van verlichting.
- ★ Combinatieprijs: deel 1 en deel 2 samen voor € 39,95.

PROMOTIE

- ◀ Aandacht in tijdschrift *InZicht*
- ◀ Verdiepende blogs ter ondersteuning van het boek
- ◀ Wincampagnes



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.



Eerder verscheen van Franklin Merrell-Wolff bij uitgeverij Samsara *Filosofie en ervaring van verlichting*



www.samsarabooks.com

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
ernst@samsarabooks.com
www.ernstvandereep.nl

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

Pers en promotie:
Tamara Butter
tamara@samsarabooks.com

Ontwerp catalogus: Erik Thé

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

Levering in Nederland en België:
Centraal Boekhuis,
Culemborg

www.samsarabooks.shop / winkel@samsarabooks.com



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