

Zij ging ook moedig de confrontatie aan met zichzelf en is daar ook heel open over.

Haar boek bevat uitgebreide ervaringsbeschrijvingen van zeven verschillende vormen van retraites: Vipassana, Hare Krishna, Advaita, de orthodox rooms-katholieke retraites, Vision Quest, Soefi en straat-retraites en zij beschrijft ze op een manier die diep raakt.

Haar ervaringen zijn sec beschreven zonder enige vorm van afweging tussen de verschillende vormen van retraites. Moedig is dat zij ook meedeelt aan een straatretraite, een beklievende, hedendaagse spirituele praktijk, waarbij zij een aantal dagen en nachten op straat leefde. Het is een intens groepsgebeuren en een diepgaande ervaring van grondeloosheid en loslaten. Ik vind het een van haar boeiendste beschrijvingen. In een voorwoord en nawoord licht de schrijfster de redenen toe waarom ze dit heeft gedaan en hoe ze het uiteindelijk beleefd heeft.

Mirjam van Biemen (1974) is journaliste en werkte een aantal jaren als radio- en televisiemaakster voor de KRO.



**Agnes Holvast:**  
**Leven met de beminde –**  
**negen jaar in een besloten klooster.**  
**Ten Have 2011.**

Agnes Holvast beschrijft, in een weer zo'n openhartig en ontroerend boek, hoe ze haar spirituele weg ontdekt door toe te treden tot een clarissenklooster. Na ruim negen jaar vertrekt ze weer en zet ze haar weg voort in de wereld. Het doet denken aan het in 2009 bij Ten Have verschenen boek van Miek Pot "Naar het hart van mijn ziel, 12in een kluisenaarsklooster."

Op de dag dat ze 27 wordt, treedt Agnes Holvast toe tot een besloten klooster in Noord-Brabant, op zoek naar stilte, God en spiritualiteit. Holvast beschrijft haar leven in het klooster liefdevol. Ze besteedt veel aandacht aan haar spirituele weg naar binnen, om God en zichzelf te leren kennen. Het dagelijks leven in het klooster brengt haar veel, maar kost ook moeite. De overgang aan het kloosterleven betekent dat ze het contact met haar dierbaren moet missen, evenals intimiteit en seksualiteit. Desondanks ontwikkelt ze een sterke band met haar medebewoners.

Langzamerhand ontdekt ze de zin van de dingen in zichzelf en om haar heen. Ook groeit er een bijzonder contact met mensen buiten het klooster die de kloosterkerk regelmatig bezoeken; een meisje van zes dat ze in die negen jaar ziet opgroeien, een stel woonbootbewoners en een kleine crimineel. Dit contact vormt de opmaat voor de weg naar buiten. Uiteindelijk besluit Agnes uit te treden.

"Vanaf mijn 18e jaar heb ik gezocht in mijn leven. Letterlijk over de wereld, tot ik erachter kwam dat God in mijn hart woonde."

In het klooster kon ze zich goed concentreren op het zoeken naar God, haar grote liefde of Beminde. Haar beeld van het kloosterleven was eerst niet zo positief, maar is sterk bijgesteld. 'Eerst vond ik die vrouwen in habijt wat ouderwets. Ik dacht: ze kunnen waarschijnlijk niet aan de man komen. Maar het waren heel prettige, eenvoudige, menselijke vrouwen.' Toch verliet ze het klooster weer, en koos ze voor een gezinsleven. Al was dat voor haar wel een grote overgang.



**Sylvia Saakes:**  
**De logica van een crisis.**  
**Zwerk 2011**

Wie te maken krijgt met een crisis (ze lijken steeds meer voor te komen) en hulp zoekt, krijgt te horen dat die zo snel mogelijk bezworen moet worden. Je past niet meer in het patroon van de moderne (hectische) samenleving.

Sylvia Saakes draait het om en spreekt van de logica en ook van de zin van een crisis. Zij gaat in op de logica van een individuele crisis. Zij laat zien hoe we ons verzetten tegen een crisis, omdat we zo graag terugwillen naar de persoonlijkheid die we daardoor dachten te zijn.

In crisisituaties hebben we de neiging ertegen te willen vechten, ervoor te willen wegvuchten of erdoor verlamd te raken: *Flight, Flight of Freeze*. In dit boek komt de schrijfster met een vernieuwende vierde optie die zich kan voordoen tijdens een crisis: je kunt ook onverwachts doorschieten naar een diepere bewustzijnslaag, de laag van "zijn" en essentie. Een bevrijdende ervaring, *being Free!* Vanuit die laag is er een geheel andere kijk op jezelf en de crisis mogelijk. Een crisis kan je

verstrikt doen raken in twijfel en paniek, in moedeloosheid en leegte, in emoties van angst, verdriet, woede of haat. Je kunt de oorzaak in jezelf of buiten jezelf zoeken, maar je kunt ook op deze gevoelens afstemmen en ze transformeren. Er is een draagkracht in je die dit mogelijk maakt. Een crisis reikt je innerlijk precies de kwaliteiten aan, zoals die van inzicht, troost, moed en liefde, die nodig zijn om een crisis te helen. Met de Methode n/u (noodlot of uitdaging) beschrijft Saakes een helder, duidelijk stappenplan, hoe een crisis vanuit een ruimer perspectief juist een ervaring kan worden om de diepere bewustzijns-laag van 'zijn' en essentie direct te ervaren, waardoor het een verrijking van je leven wordt.

Haar boek bevat oefeningen die je al wachtend op de trein kunt doen en oefeningen voor diepgaande heling en innerlijke transformatie; over de logica van gevoelens en emoties bij trauma, depressie, burn-out, bij een crisis zonder naam of onder andere naam en bij lichamelijke pijn.



**Duane Elgin:**  
**Houd het simpel! Rijk van binnen, maar eenvoudig naar buiten.** Ankh-Hermes 2011.

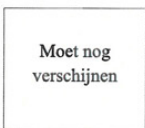
Het is tijd om ons leefpatroon drastisch te veranderen. Steeds meer mensen willen hier iets aan doen en veranderen hun dagelijkse doen en laten. "Houd het simpel!" brengt de balans terug in je leven en is een antwoord op de ingewikkelde uitdagingen van deze tijd. Elgin laat zien hoe we op een natuurlijke, duurzame en eerlijke manier kunnen leven en tegelijkertijd een grote invloed hebben op de wereld en de mensen om ons heen

en deze drastisch kunnen veranderen. Weer een zelfhulpboek, maar wel een van de betere.



**Alberto Villoldo:**  
**Sjamanistische weg van verlichting.**  
**Ank-Hermes 2011**

Intense gebeurtenissen – denk aan het aangaan van relaties, het verlies van dierbaren, het krijgen van kinderen, rouwen of ernstig ziek worden – veroorzaken emoties die lang in ons systeem blijven zitten; zij vervuilen ons letterlijk. Vaak worden deze emoties door ons niet of nauwelijks goed verwerkt. Door gebruik te maken van sjamanistische wijsheden gecombineerd met de nieuwste inzichten van de neurobiologie laat Villoldo ons zien hoe we, door deze emoties te verlichten en echt te voelen, het juiste pad kunnen blijven bewandelen. Initiaties worden krachtiger door persoonlijke uitdagingen aan te gaan. We leren om op positieve wijze mensen en situaties los te laten, we worden heel, we worden schoon en kunnen terugkeren naar onze natuurlijke innerlijke rust.



**Malcolm Stewart:**  
**Eeuwige patronen van de heilige geometrie.**  
**Ankh-Hermes 2011**

Malcolm Stewart heeft een opmerkelijk geometrisch patroon ontdekt, het 'Starcut-diagram'. Dit patroon lijkt op het eerste gezicht een eenvoudige manier om de lijnen en oppervlakte van een vierkant te verde-len. Na uitgebreid onderzoek blijkt echter dat het diagram opmerkelijke wiskundige kenmerken bezit, en dat het wellicht de oorsprong is geweest van het numerieke systeem dat gebruikt werd bij het ontwerpen van plattegronden, gebouwen, fresco's, etc. De Starcut vormt zodoende over de hele wereld de basis van vele, vaak symmetrische patronen. Dit is onder andere te zien in Egypte bij de Piramide van Cheops; in Europa bij een fresco van Rafaël; en in Azië bij de Vedische vuuraltaar. Stewart beschrijft zijn vele nieuwe ontdekkingen, en brengt op een originele manier de heilige geometrie tot leven.

**Thierry Salmeron:**  
**De mens is een god... vermomd als ezel.**  
**Petiet 2011**

Thierry Salmeron en Yann Christophe geven in het Franse taalgebied lezingen die grote aandacht trekken door hun directheid en eenvoud. Hun belangrijkste advies aan de mens is om eens op te houden met die chaos in het hoofd, die eindeloze stroom nutteloze gedachten over hoe het was en hoe het misschien gaat worden. Het is bepaald niet