

DE MAGIE VAN HET TIBETAANS BOEDDHISME

OVER EEN LAMA HEALER
EN DE ZOEKTOCHT VAN EEN LIMBURGS MEISJE



TOET DE BEST & KARIN ZWAAN

ASPEKT

De Magie van het Tibetaans Boeddhisme

Over een Lama Healer en de zoektocht van een Limburgs meisje

Een boek over de kracht van spiritualiteit, over inzicht in menselijk gedrag en hoe je vrij kunt zijn van pijn en lijden. *“Openhartig en meeslepend”*.

De Magie van het Tibetaans Boeddhisme vertelt het wonderlijke levensverhaal van Toet de Best. Ze heeft als 9-jarige een bijna-doodervaring als ze bijna verdrinkt. Later ontdekt zij dat deze vredevolle toestand ook door meditatie opgeroepen kan worden. Door deze bijzondere ervaring, borrelen bij haar vanzelf verschillende existentiële vragen op. In het bijzonder over de zin van het leven, de reden waarom we op aarde zijn en hoe het kan dat sommige mensen arm zijn, anderen rijk zijn en dat de een meer lijdt dan de ander. Voor haar jeugdervaringen, haar huwelijk en de mishandeling daar binnen en de daar opvolgende depressies krijgt zij een behandeling van haar traumatische ervaringen door een psychiater. Later volgt zij een training intuïtieve ontwikkeling en komt vervolgens in de leer bij een Tibetaanse boeddhistische leraar. Haar leven verandert radicaal als zij de Tibetaanse healer Lama Gangchen Rinpoche ontmoet, met hem maakt zij vele reizen.

Recensent: Franca Duindam

“Deze publicatie verheugt me zeer, omdat ik van mening ben dat het zeer nuttig kan zijn voor veel mensen in deze moderne maatschappij, die soortgelijke levensvragen, zorgen en angsten hebben. Daarom kan het delen van de ervaringen middels antwoorden die Toet-la gevonden heeft in de dharma zeer zinvol zijn voor andere vrienden van deze en toekomstige generaties.”

T.Y.S. Lama Gangchen Rinpoche



Toet de Best (1942) werd geboren in het buurtschap Molenhoek bij Nijmegen. Als kind dacht zij al buiten de kaders en vaste patronen, gevoed door haar grootvader en vrijgezelle tantes die in Groesbeek woonden, waar ze haar kleuterschooltijd heeft doorgebracht. Ze is een sociaal maatschappelijk bewogen 'mens' die

verschillende bestuursfuncties heeft vervuld.

Ze werkte mee aan: de oprichting van een overblijfmogelijkheid binnen de Jenaplanschool in Malden; aan een huiskamerproject voor drugs- en alcoholverslaafde prostituees in Nijmegen; het oprichten van een biologische winkel in Venray en het mee opzetten van een Volksuniversiteit-Project voor 'Alleengaande Ouders' in Nijmegen.

Na een carrière in de horeca en als winkelier studeerde ze aan de Katholieke Leergangen in Tilburg en werd personeelsfunctionaris bij de Gemeente Nijmegen.

Toen haar kinderen volwassen waren, rond haar vijfenveertigste, nam haar leven een geheel andere wending. Ze ontmoette de Tibetaanse Lama Gangchen Rinpoche en reisde met hem over de wereld. Energiek combineert zij nu nog steeds met 'de moed van imperfectie', spiritualiteit en gezond verstand in een zo optimaal mogelijke balans.

Lezingen en Workshops

Toet de Best is beschikbaar voor lezingen en workshops met bepaalde thema's zoals:

- Spiritualiteit in het dagelijks leven... wat is dat?... Hoe doen we dat?
- Existentiële zingeingsvragen... geloven in en vertrouwen op... met vreugde!
- Hoe vredevol om te gaan met pijn, lijden, verdriet en emoties...
- Kies voor Vrede - Innerlijke Vrede educatie... een basis-concept!
- NgalSo Self-Healing methoden...middels kleur-, klank- en visualisatietechnieken.
- De Magie van het Tibetaans Boeddhisme - boekbespreking, lezing/ workshop.
- Leven en Sterven ofwel het doodsproces en er in het NU naar te leven.
- Karma... De Universele wet van Oorzaak en Gevolg... positief, negatief en neutraal.

Meer Informatie en evt. afspraken over plaats, tijden, bijdragen e.d. via: Janet Reijnders en Toet de Best demagievan@gmail.com

Het boek De Magie van het Tibetaans Boeddhisme is verkrijgbaar tijdens de lezingen en workshops, te bestellen via www.yangchenma.nl of via de reguliere kanalen. De opbrengst gaat naar dharma-projecten. Meer info: www.facebook.com/demagievan



Karin Zwaan (1964) werd geboren op Texel in een protestants vissersgezin en groeide op in Stavoren. Ze heeft haar rechtenstudie aan de Rijksuniversiteit Groningen voltooid. Daarna werkte ze achttien jaar als journalist bij het Dagblad van het Noorden in Groningen.

Rond haar veertigste ontwikkelde ze belangstelling voor het Tibetaans boeddhisme en kwam in contact met Lama Gangchen Rinpoche.

In 2007 keerde ze terug naar Stavoren en begon daar met haar partner een zaak in Nepalese handelwaren.

In 2010 nam ze afscheid van de verslaggeving met de wens over spiritualiteit te schrijven. De Magie van het Tibetaans Boeddhisme, waar ze samen met co-auteur Toet de Best aan werkte, is het debuut van Karin Zwaan. Meer informatie op www.yangchenma.nl

***Innerlijke vrede is de meest solide basis
voor wereldvrede*** - T.Y.S. Lama Gangchen



Albagnano Healing Meditation Centre
ahmc.ngalso.net



Help in Action
www.helpinaction.net



**Stichting Lama Gangchen International
Global Peace Foundation**
lgigpf@gmail.com