



De Steenbergse Bode is een uitgave van  
Uitgeverij & Drukkerij Vosselmans b.v.  
Postbus 22, 4880 AA Zundert  
Tel.: 076 - 59 98 111  
Fax: 076 - 59 98 199  
www.internetbode.nl

*Thuis in jouw regio!*

Midweekuitgave gemeente Steenbergen. Oplage: 9.800. Totale oplage West-Brabant en Zeeland: 480.000.

## SPIRITUEEL CENTRUM HELPT TIBETANEN IN INDIA 'We helpen zo mee aan het behoud van hun cultuur'

KRUISLAND - De 26-jarige Sabine Aarts, afkomstig uit Kruisland en thans woonachtig in Tilburg, is net terug van een georganiseerde trektocht door Noord-India samen met haar vriend Rogier. Daar raakte ze gefascineerd door met name de Tibetaanse kloosters en de vele door levenservaring getekende mensen en monniken, die daar met gebedskransen (mala's) en gebedmolentjes op straat hun gebeden (mantra's) liepen te zingen en op hun manier geluk uitstraalden. Ze zag daar hoe de Tibetaanse cultuur daar in leven werd gehouden en wil graag helpen. Vanuit het Spiritueel Centrum Arts of Being in Kruisland, gerund door Sabine's familie, is nu gestart met een project ter ondersteuning (financieel) van de opleiding van Tibetaanse kinderen in India

Door Jenneke Kunst

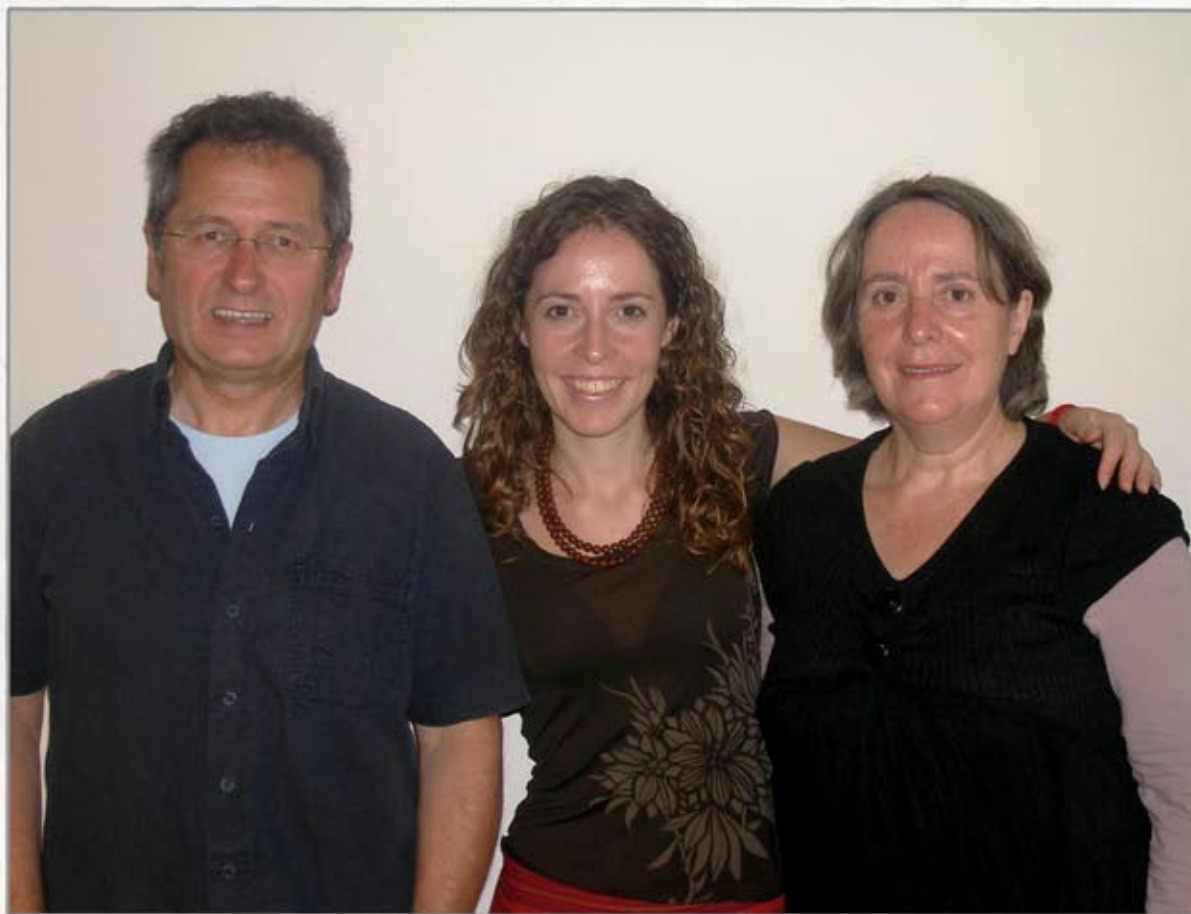
"Het Tibetaanse Boeddhisme is een levenswijze, waarbij je echt vanuit je hart leeft. Het gaat om mensen altijd te vergeven en iedereen te accepteren zoals hij. De Tibetanen mediteren ook veel", vertelt Sabine die docent beeldende kunst en vormgeving is en schilderen combineert met mediteren. In India bezocht ze ook de moeder en zus van de Tibetaanse kunstenaar Tahi, die ze in Amsterdam ontmoette op de expositie Tibet Art Now. "Precies op de dag dat we daar kwamen, zaten er vier monniken binnen om Tashi geluk te wensen. Alsof het zo moest zijn!", zegt ze lachend.

### Naar India gevluht

Ze vertelt over haar reis. "Eigenlijk wilden we naar Tibet, maar de cultuur en met name het Boeddhisme wordt daar onderdrukt door de Chinezen. Toen gingen we op zoek naar een plek waar het nog wel was en

dat bleek in Noord-India te zijn, in het district Kangra, vlakbij het verblijf van de Dalai Lama, de geestelijk leider. Veel Tibetanen en kinderen zijn daar naartoe gevlucht en zijn over de Himalaya naar India gekomen, omdat ze in Tibet niet meer veilig waren. De kinderen zijn ondergebracht in vijf speciale kinderdorpen waar zij verzorgd en begeleiding worden en een opleiding krijgen. Tibetaanse Monniken zorgen overal voor: onderdak, eten en drinken, kleding, opleiding. Zij krijgen daarbij veel hulp van vrijwilligers. Het geheel wordt gecoördineerd door de Nederlandse Stichting Hulp aan Tibetanen (SHAT). De opleiding in die dorpen krijgen ze van Tibetaanse Monniken. Alles wordt bekostigd via SHAT met donaties van mensen."

Sabine gaat verder: "De opleiding is gericht op kinderen van 6 tot 13 jaar en richt zich op de cultuur en leef-



Kees, Sabine en Jacqueline hebben de Tibetanen in hun hart gesloten.

wijze van Tibet. De kinderen hebben een heel druk schema van 6.00 uur 's morgens tot 21.00 uur. Door dit project van SHAT te steunen, helpen we mee aan het cultuurbehoud van de Tibetanen!"

### Geestelijke verruiming

Dat het Spiritueel Centrum Arts of Being in Kruisland ([www.artsofbeing.nl](http://www.artsofbeing.nl)) het project adopteert is niet verwonderlijk. Hier draait alles om het spirituele, om geestelijke verruiming van jezelf, wat goed past bij de levenswijze van het Tibetaans Bhoeddhisme. Reiki, meditatie, yoga, je komt het er allemaal tegen in cursussen of workshops. "Reiki bijvoorbeeld is een soort universele energie die je

kunt doorgeven aan andere mensen om lekkerder in je vel te zitten. Het is een soort levensenergie en heeft ook een helende werking. Zowel geestelijk als lichamelijk kun je er dan weer tegenaan", vertelt vader Kees Aarts die zelf ook reiki-master is. Sabine, haar zus Marit en moeder Jacqueline volgen de opleiding tot yoga-docente in Tilburg.

De hele familie is thuis in het spiritueel centrum, waar in de new-age shop ook producten uit Tibet verkocht worden, zoals gebedskettingen en gebedsmolentjes. Een deel van de verkoopopbrengst uit de winkel gaat dus naar SHAT voor de opleiding van Tibetaanse kinderen in India.

### Bijdrage

"We geven nu sinds januari maandelijks een bedrag om een kindje te steunen, maar we willen graag meer kinderen sponsoren en meer projecten doen. Zo is er bijvoorbeeld een 3-jarige opleiding van Tibetanen tot kunstenaar. Die kunstenaars zijn zó geconcentreerd bezig, dat ze ook meditatief bezig zijn tijdens het schilderen. Dat is heel indrukwekkend", aldus Sabine die ook graag dit kunstenaarsproject wil gaan steunen. "Het is gewoon heel belangrijk dat de Tibetaanse cultuur blijft bestaan", voegt vader Kees eraan toe. Mensen die een bijdrage willen geven, kunnen dat doen via de website van SHAT: [www.shat-tibet.com](http://www.shat-tibet.com).

