

‘Durf jij het avontuur aan te gaan?’

■ Rikkie Postema biedt met haar boek een verhelderend inzicht

OLDEMARKT Begin september verschijnt het boek ‘Verhelderend Inzicht’ van Rikkie Postema (64) uit Oldemarkt. Met de inhoud van het boek wil de coach en yogadocente haar lezers de mogelijkheid bieden om zichzelf beter te leren kennen en daardoor vrijer te worden in denken en doen.

„Durf jij het avontuur aan te gaan door datgene wat het bestaan je voorspiegelt onder ogen te komen? Met deze prikkelende vraag begint Postema de inleiding van *Verhelderend Inzicht*.

In het hier en nu

In haar woonkamer aan de Zieltes met uitzicht op het water vertelt ze dat ze het boek heeft geschreven voor mensen die al wat kennis van *mindfulness* hebben en zich hierin verder willen verdiepen. Professionals kunnen het boek ook gebruiken in hun praktijk bij het begeleiden van hun cliënten. *Mindfulness* omschrijft Postema als: „Een manier om in het hier en nu te zijn, niet beïnvloed door het heden en verleden, waardoor je alles als nieuw ziet.”

In het boek behandelt zij emoties, illusies en hartkwaliteiten. Verder geeft Postema oefeningen en meditaties, waarmee de lezers de leesstof kunnen oefenen. „Met *Verhelderend Inzicht* wil ik mijn le-



Rikkie Postema met een proefdruk van haar nieuwste boek 'Verhelderend Inzicht'. René Wiegink

zers de mogelijkheid bieden om zichzelf beter te leren kennen en daardoor vrijer te worden in denken en doen”, vat ze de inhoud samen.

Nepal

Een reis naar Nepal vormde voor Postema de aanleiding voor het schrijven van het boek. In het hoofdstuk ‘Het begon bij de Apentempel’ schrijft ze over haar kennismaking met de cultuur, het boeddhisme en het hindoeïsme van het bergland. Na deze reis ging ze nog meerdere keren terug naar Nepal.

„Het voelt als thuis en iedere keer raak ik in vervoering door de devotie en vriendelijkheid van de bevolking en de Boeddha-ogen op de bouwwerken”, schrijft ze. Ze kreeg onder andere les van traditionele boeddhistische leraren. Zij leerden haar bijvoorbeeld om compassie te hebben met haar medemens. Ze illustreert dat met een mooi voorbeeld. „Als ik vroeger gefirteerd raakte door iemand werd ik boos en probeerde ik om die ander te veranderen. Nu kan ik beter loslaten en de ander laten zijn hoe hij of zij is. Dat maakt mezelf vrij.”

Vijf kwaliteiten

De boeddhaleeraren leerden haar ook dat er weliswaar maar één Boeddha bestaat, maar dat zijn kwaliteiten over meerdere Boeddha's zijn verdeeld. In haar boek komen vijf Boeddha's met hartkwaliteiten aan bod. „Het is de bedoeling dat je jezelf aan de Boeddha's spiegelt, zodat je herinnert welke kwaliteiten je hebt en die verder ontwikkelt”, legt Postema uit. Zelf herkent ze zich het meest in de Water-Boeddha. Die heeft als kwaliteit onbaatzuchtigheid. De andere vier hartkwaliteiten zijn kalme, mededogen, lief-

de en gelijkmoedigheid. Bij elke kwaliteit die een mens heeft, kan een negatieve emotie opspelen. In geval van onbaatzuchtigheid is dat boosheid en bij liefde afgunst. Postema geeft in haar boek handvatten hoe je daarmee om kunt gaan.

Schrijven

Verhelderend Inzicht is het tweede boek dat Postema heeft geschreven. In 2011 verscheen *Mindful coachen*. „Schrijven zit in mijn systeem en ik vind het leuk om te stoeien met woorden”, zegt ze. Als kind al pende ze dagboeken vol en als volwassene volgde ze de Schrijversacademie. Door het schrijven van boeken wil ze graag haar kennis delen met anderen. „Niet dwingend, maar zo dat de lezers bepaalde mogelijkheden voor zichzelf zien.”

Ze vindt het daarom een uitdaging om ingewikkelde materie zo duidelijk mogelijk te verwoorden. Sinds veertien jaar woont de schrijfster in Oldemarkt, waar ze een praktijk heeft als coach, yogadocente, therapeut en meditatie-trainer. Postema organiseert daarnaast ook reizen naar Nepal.

Boekpresentatie

In de toekomst wil ze blijven schrijven. „Ik heb al wel een aantal ideeën op papier staan”, zegt ze ambitieus. Voorlopig is ze druk met *Verhelderend Inzicht*. Op 21 september geeft ze een boekpresentatie in de Meenthe in Steenwijk, vanaf 19.30 uur. Postema vertelt dan iets over het boek en tussendoor geeft ze min-workshops. Filosoof Robert Keurntjes schreef het voorwoord van het boek. Ook hij spreekt die avond. Tussen de korte presentaties en workshops door luistert Henriëtte Weijer de avond op met een aantal mantracconcertjes. ■

Hilda Knol