

Annemarie Postma over acceptatie, discipline en meer...



‘Leer te willen wat is’

Annemarie Postma, schrijfster en spiritueel leraar, veroverde in enkele jaren de spirituele boekenmarkt met haar heldere en nuchtere kijk op het leven. Een persoonlijk gesprek over écht de diepte in durven gaan.

tekst: Lilian Kluivers | fotografie: José van Riele

In Zielseigenwijs schrijf je: ‘Spiritualiteit is het veranderen van je kijk op dingen en ruimte scheppen in je ervaring.’ Hoe heb je zelf deze levensles onder de knie gekregen?

‘Van jongs af aan heb ik een “andere” manier van de dingen benaderen. Nog voordat ik mijn handicap kreeg overigens. Dat “talent” kwam me later in mijn leven goed van pas – én werd goed uitgedaagd en aangescherpt – toen ik vanaf mijn elfde in een stroom van levensuitdagingen terecht kwam zoals mijn plotselinge dwarslaesie en de vroege dood van mijn moeder. Ik leef van jongs af aan in een tamelijk complexe dagelijkse realiteit – natuurlijk alleen al omdat ik al ruim dertig jaar leef met een ernstige lichamelijke beperking. Toch ervaar ik deze oprecht niet als een zware last. Dat komt omdat ik door de acceptatie ervan een ruimte ervaar. Ik ben een vrouw met een handicap, maar voel me nooit belemmerd in het verwezenlijken van mijn potentieel. Het is een bewuste keuze vanuit het besef dat vrede ontstaat als je de weerstand tegen de imperfecties van het aardse leven en het mens zijn opgeeft.’

Heb je een doel in je leven?

‘Mijn “doel” is vóór alles: het leven dat het mijne is volledig leven en mijzelf realiseren. Stel je een druppel inkt voor in een kan met water. Net als de druppel die al het water kleurt, verandert élk mens dat zijn groei aangaat de hele kleur. Als je groeit naar meer liefde voor de werkelijkheid, acceptatie en innerlijke vrede, dan zend je een frequentie uit die het voor anderen ook makkelijker maakt om tot (zelf)acceptatie te komen en resonanceer je met een energie die helpt een einde aan oorlogen te maken. Mijn doel is dus: worden wat ik in de wereld wil zien.’

Je schrijft over thema's als karma en wedergeboorte – termen die in verschillende religieuze tradities voorkomen. Heb jij een speciale band met een bepaalde traditie?

‘Als puber kwam ik toevallig in aanraking met de theosofie. Ik was meteen gegrepen. Ik heb door niets – behalve door het leven zelf – zoveel over spiritualiteit geleerd als door de theosofie.’ ▶



‘Net als een
druppel inkt die
al het water in
een kan kleurt,
verandert élk
mens dat zijn
groei aangaat
de hele kleur’

En hoe zit het met het boeddhisme? Ik begreep dat je afgelopen zomer boeddhistisch bent getrouwd.

‘Klopt, een boeddhistisch huwelijk omdat theosofie neo-boeddhistisch is, het is boeddhisme in feite maar dan zonder de oorspronkelijke boeddhistische “dogma’s”. In het boeddhisme wordt het huwelijk gezien als een pad wat tot inzicht van je werkelijke natuur leidt, de verbintenis is bedoeld voor het vergroten van zelfkennis en zelfrealisatie. In een boeddhistisch huwelijk trouwt “geest met geest, lichaam met lichaam, natuur met natuur en ware aard met ware aard.” Dat was ook de “slogan” van onze huwelijks speech.’

Je geeft in Zielseigenwijs vragen voor lezers mee, zoals Wat houdt jouw spirituele levenshouding in? Wat is jouw antwoord daarop?

‘Spiritueel leven is voor mij het erkennen van de fundamentele eenheid van alles wat is. Alle levende wezens zijn in feite één. En alles is energie. Al jouw intenties, gedachten en acties hebben dus invloed het op het geheel. En ze zeggen iets over hoe jij wil dat de wereld eruit ziet. Spiritualiteit is daarom voor mij voorál wat je dagelijks *doet* met deze wetenschap.’

Je hebt het ook over ‘volledig mens zijn’. Wat is dat en hoe word je er een?

‘Volledig mens zijn heeft niets te maken met “verlicht” zijn. Het gaat om het omarmen van je totale werkelijkheid, inclusief je schaduwkanten. Ieder mens maakt het proces door van het ontmantelen van zijn schaduw. Ja, óók Grote Spirituele Leiders. Mens zijn, is namelijk – naast licht – nu eenmaal óók schaduw zijn. Iemand die volledig mens is, begrijpt dat als je deze kant afwijst, je een deel van jezelf afwijst. Dat leidt tot stress en verwarring. Want je bent natuurlijk geen helft van jezelf, je bent een heel persoon.’

‘Al jouw intenties, gedachten en acties hebben invloed op het geheel. En ze zeggen iets over hoe jij wil dat de wereld eruit ziet’

Spiritualiteit is hip. Ontbreekt daardoor de diepgang?

‘Ik ken mensen die elke maand wel een andere goeroe hebben, van boek naar boek, en van lezing naar lezing gaan. De ene maand ben ik de held, dan is het Gregg Braden en dan weer Caroline Myss. Als een soort bezigheidstherapie en een middel om maar nooit echt de échte weg naar binnen hoeven gaan. Het lijkt ook vaak meer een lifestyle: je kunt je leven heel makkelijk een beetje spiritueel laten lijken met een goeie Boeddha op je dakterras en de “juiste” boeken op je salontafel. Maar het echte werk is niet iets wat je de ene dag wel doet en de andere dag niet, al naar gelang het je uitkomt.’

Je schrijft dat het belangrijk is om te leren leven zonder ons uit het gewone leven terug te trekken. Hebben retraites dan nog wel zin?

‘Het ligt eraan wat je eronder verstaat. Je kunt ook als een monnik leven in het hartje van Amsterdam, zoals mijn beste vriend. Hij heeft bewust nauwelijks sociale contacten, gaat niet uit, maar drinkt wel zijn kop koffie bij de koffiesalon op de hoek. Dat is ook hoe ik het doe. Dat is óók retraite. Wel het normale dagelijkse leven leven maar je gewoon niet zoveel met anderen bemoeien, en niet de stilte meteen opvullen.

Het punt is dat veel mensen retraites, net als vakantie, gebruiken als doekjes voor het bloeden. Ze leiden een leven dat te vol en te hectisch is, zitten vast in een denkpatroon van moeten, streven, meer en beter. En in plaats daar veranderingen in aan te brengen, zoeken ze de rust en stilte een paar duizend kilometer verderop op. Dat komt doordat velen *werkelijke* verandering en groei onbewust blokkeren.’

Je haalt regelmatig boeddhistische wijsheden aan – wat voor wijsheid hangt er op jouw koelkast?

‘Dat is al járen dezelfde tekst van Lao Tse: “We hopen altijd dat een ander het antwoord heeft. Dat het op een andere plek beter zal zijn. Dat ooit alles duidelijk zal zijn. Maar dit is wat het is. Niemand anders heeft het antwoord. Nergens anders zal het beter zijn. En alles is er al. In het diepste van je wezen ligt het antwoord. Luister naar je hart. En weet dat het enige wat je te doen staat is ZIJN.”’

Wat is de relatie tussen compassie en discipline?

‘Zonder spirituele discipline is het onmogelijk om compassie te hebben. Want spirituele discipline is élk moment bereid zijn over te geven aan de realiteit, en steeds weer kijken waar en wanneer je de realiteit ontkent of vermijdt en daardoor het leven op de handrem zet. Alleen vanuit die erkenning kun je je verbinden met jezelf, anderen en alles wat er is. En compassie is niets anders dan leven in verbinding.’

Sommige mensen hebben te veel discipline: plannen hyperefficiënt, weten van geen ophouden. Wat dan?

‘Dat is niet geen discipline, maar controledrang. Dat is het maskeren van angst voor leven, omdat het vertrouwen en de echte innerlijke houvast nog ontbreekt.’

Je schrijft veel over karma. Dat heeft ook te maken met keuzes maken – en daardoor ook met discipline?

‘Als het gaat om spiritueel leven, bestaat er geen vorm, zijn er geen regels, en bestaat er geen goed of fout. De wet van karma is onze universele, onpersoonlijke, *oordeellose* leermeester in verantwoordelijkheid. Je krijgt wat je geeft, en je krijgt niet wat je zelf ook nog niet in staat bent te geven. Het is dus echt onwaarschijnlijk dat er iets in ons leven verandert als er niet iets in *onszélf* verandert. En precies dáár komen karma en discipline bij elkaar. Karma uitbalanceren vergt de discipline om heel goed naar je patronen te kijken, letten op herhalingen – want herhalingen zijn het tegenovergestelde van groei. En telkens weer de moed hebben om wat er buiten je gebeurt te erkennen als je egeen – vaak onbewuste – schepping. Toch is het vrije keuze. Óf je balanceert karma in dit leven uit, of niet. Maar wat je nu niet aan innerlijk huiswerk doet, blijft wél op het bureau van je ziel liggen, en het huiswerk zal toch ooit gedaan moeten worden.’

In het voorwoord van Zielseigenwijs schrijft Tulku Lama Lobsang dat spiritualiteit is in contact te komen met je stilte. Hoe doe je dat?

‘Onderzoek wat je verhouding is tot stilte. Hou je van alleen zijn? Kun je genieten van je eigen gezelschap? Om iemand te leren kennen zullen we er tijd mee moeten doorbrengen, plan dus afspraken met jezelf. Stilte is trouwens niet hetzelfde als niet-praten. Het is jezelf toestaan het denken een halt toe te roepen en in het hier en nu te zijn. Dit vraagt tijd, oefening en discipline.’

Je volgende boek, De helende kracht van acceptatie, verschijnt komend voorjaar. Wat is de belangrijkste boodschap daarvan?

“De sleutel ligt niet in het leren veranderen van wat is, maar juist in het leren willen wat is.” Ik laat zien waarom het zo belangrijk is om bewust te leven vanuit omarming van de realiteit en dat er een ongekende scheppende én helende kracht van werkelijke acceptatie uitgaat. Dit neemt je innerlijke blokkades weg zodat er energie vrijkomt om je leven op je eigen krachtige manier vorm te geven. Dit omdat heel veel mensen vastzitten in een relatie, een baan, hun familie, hun lijf of in hun hoofd. Ze zijn ongelukkig en wachten en hopen tot hun leven ooit weer aangener zal worden. Maar waarom wachten op een beter leven, als werkelijk positieve verandering binnen handbereik ligt? ❁

Lilian Kluivers is freelance journalist en eindredacteur van *Vorm&Leegte*. Daarnaast geeft zij Do-in yogalessen. www.liliankluivers.nl

‘Vrede ontstaat als je de weerstand tegen de imperfecties van het aardse leven en het mens zijn opgeeft’

📖 BOEKEN

Annemarie Postma schreef onder meer:

Zielsgezond, A.W. Bruna, 2010

Zielseigenwijs, A.W. Bruna, 2009

The Deeper Secret, Ankh-Hermes B.V., 2008

The Deeper Secret of Love, Ankh-Hermes B.V., 2008

Komend voorjaar verschijnt haar nieuwste boek *De helende kracht van acceptatie* bij A.W. Bruna.

🌐 WEBSITE

www.annemariepostma.nl

twitter.com/annemariepostma

Annemarie Postma had nog veel meer inspirerends te vertellen! Lees verder op www.vormenleegte.nl