

Bron: De Cirkel (Tijdschrift voor Zijnsoriëntatie) nr 46, juni 2013, pag. 42-53.

MARIANNE DE SOET

Over motivatie en het Pad

*Whatever dharma practice you are undertaking,
it is important to start by developing a motivation*

Tsoknyi Rinpoche¹

Als je eenmaal besloten hebt het Zijnspad te lopen, doe je dat waarschijnlijk omdat je ernaar verlangt jezelf op een diepe manier te leren kennen en je vrije aard te leven. Het is niet uitgesloten dat dit een vaag, intuïtief gevoeld verlangen is; een verlangen dat nog niet in je bewustzijn is verankerd. Laat staan dat je er een persoonlijke, bij jou passende, bewoording voor hebt gevonden, die je jouw motivatie zou kunnen noemen. In dit artikel wil ik belichten waarom ik het belangrijk vind je motieven voor het Zijnspad te onderzoeken. Ik doe zowel verslag van wat ik in literatuur heb gevonden als van mijn zoektocht naar mijn eigen motivatie om het Pad te lopen.

Verkenning motivatie in Zijnsoriëntatie

In het Tibetaans boeddhisme, zoals ik dat enigszins heb leren kennen, is motivatie een belangrijk begrip. Het motto aan het begin van dit artikel bevestigt dat. Hoe wordt in Zijnsoriëntatie tegen motivatie aangekeken? Mensen beginnen over het algemeen met Zijnsoriëntatie omdat de visie hen aanspreekt. Deze visie herkennen ze diep van binnen, er wordt een vlammetje aangestoken en ze raken geïnteresseerd om nader kennis te maken. Wordt dat vlammetje een vuurtje, dan komt na drie jaar basistraining de vraag of je wilt kiezen voor het Pad, het Pad van Levenskunst. Maar dat Pad blijkt niet over rozen te gaan: je valt in talrijke valkuilen, je kunt uit je evenwicht raken en je kunt te maken krijgen met verdrongen emoties en impulsen. Omdat het lopen van het Pad niet zo makkelijk is, stelt Knibbe dat het belangrijk is het Pad te lopen met de *juiste* motivatie. Wat is dan die juiste motivatie? Dat is volgens Knibbe de wens je spirituele aard daadwerkelijk vorm te geven in de wereld. Dat de Spirit het zwaartepunt in je leven wordt. Dat betekent niet, dat je het werk al met deze motivatie hoeft te beginnen. Sommigen komen in eerste instantie met de wens van hun problemen af te komen, of beter te functioneren. Knibbe noemt dat psychologische motieven. Dit wordt vanuit Zijnsoriëntatie niet fout gemaakt, sterker nog, die motivatie wordt zelfs gewaardeerd, omdat daarin de energie zit om te veranderen (Knibbe, 2006).

Echter op termijn is het noodzakelijk om psychologische motieven te overstijgen om op koers te kunnen blijven op het Pad. Hans Knibbe verwoordt dat in de 'brief aan de studenten van het Zijnspad en de begeleider/coachopleiding over de Inspiratiekring' (2011) als volgt: 'Hoewel psychologisch lijden iemand kan openen naar de Spiritdimensie, is het toch ook belangrijk dat de motivatie om 'het beste van jezelf te leven', scherp onderscheiden wordt van de wens om psychologisch lijden op te lossen. Vanuit een Spiritmotivatie kun je bijvoorbeeld zelfs dankbaar zijn voor pijn, omdat deze je kan helpen te onthechten, realistisch te worden, compassie te ontwikkelen enzovoort. Kortom, de relatie met lijden wordt fundamenteel anders vanuit de Spirit. In plaats van gedreven te worden tot het oplossen van het lijden, ben je je bewust van de essentiële wortel van het lijden, de Liefde en Openheid. De motivatie voor het Pad is daardoor dus wezenlijk anders dan een psychologische motivatie. Het herinneren van de Padmotivatie is trouwens al een vorm van het lopen van het Pad, omdat de Spirit al zo present is in die motivatie. Terwijl je andersom, bij een motivatie vanuit psychologisch lijden

meestal het zwaartepunt volkomen in de psyche plaatst en de Spirit uit beeld verliest, of deze op z'n hoogst tot een object voor spiritueel materialisme verwordt.

Het kweken en bewaren van de juiste motivatie is daarom van centrale, beslissende betekenis voor 'succes op het pad'.² Vroeg of laat zal je motivatie dus moeten verschuiven van het oplossen van lijden naar de wens om je spirituele aard daadwerkelijk vorm te geven in de wereld. Hieronder een voorbeeld van hoe een trainer mijn motivatie scherp stelde tijdens de basistraining Zijnsoriëntatie.

De trainer vroeg tijdens de kennismakingsronde aan het begin van de basistraining aan iedere deelnemer met welke motivatie hij/zij aan de training begon. Ik weet nog dat ik zei: 'mezelf leren kennen'. Ik vond dat toen zelf een goede motivatie. Toen ik dat na ruim een jaar tijdens een integratiedag op de vraag van de trainer nog eens herhaalde werd die motivatie bekritiseerd. De trainer zei: Neee, niet jezelf leren kennen, maar 'de Spirit leven'! Ik sputterde wat, maar al vrij snel daarna nam ik deze motivatie over. Het voorval heeft me in die zin geholpen, dat de motivatie 'de Spirit leven' vanaf dat moment in mijn geest gebeiteld stond. Toch bleef er iets wringen, omdat de motivatie niet helemaal eigen voelde.

Motivatie gezien vanuit de ladder van optieken

In mijn zoektocht naar handvaten om dieper in te gaan op het begrip motivatie en het belang ervan voor het lopen van het Pad stuitte ik op de theorie van de ladder van optieken. Ik vind deze theorie heel behulpzaam om helderheid te krijgen over verschillende motivaties die tegelijkertijd (onbewust) een rol kunnen spelen bij het lopen van het Pad.

De ladder van optieken (schema 1) is uitgebreid beschreven in De Cirkel 36 (Knibbe, 2008) dus ik beperk me hier tot wat ik relevant vind in relatie tot het begrip motivatie. De ladder van optieken is een keten van bewustzijnsniveaus. Er is sprake van een hiërarchie van ontwikkeling van bewustzijn, waarin in essentie de zuiverheid van de motieven van laag naar hoog toeneemt. De woorden 'lager' en 'hoger' en 'hiërarchie' kunnen het gevoel geven dat lagere motieven slechter zijn dan hogere. Het gaat hier echter niet over beter of slechter. Alle motieven hebben elk op hun eigen niveau een zeker nut en bestaansrecht. En tegelijk is er een volgorde, een hiërarchie, waarbij de vrijheidsgraad en zuiverheid toeneemt naarmate de bewustzijns optieken ruimer wordt en de verkramping en stolling afneemt.

In het hierna volgende schema heb ik de beschrijvingen van de eerste en tweede kolom ontleend aan het artikel van Knibbe uit Cirkel 36 en aan een transcript van de begeleidersopleiding (Van Oijen, 2010b).

Omdat het me interessant leek te onderzoeken hoe motivatie op elk niveau kan worden verwoord en verschilt van een ander niveau, heb ik zelf een derde kolom toegevoegd met 'motieven om het Pad te lopen'. Voor deze kolom heb ik eveneens gebruik gemaakt van bovengenoemde transcripten (Van Oijen, 2010b) en Zijnsgeoriënteerde literatuur (Knibbe, 2006 en 2008). Daarnaast heb ik me zo goed mogelijk ingeleefd in elk niveau en getracht me een beeld te vormen van de motivatie die iemand zou kunnen hebben om het Pad te lopen. Hierbij gaat het mij om wat ik in zijn algemeenheid denk te kunnen zeggen over motivatie op de verschillende niveaus.

Schema 1 Ladder van optieken

	Benaming niveau vlg's Knibbe	Korte omschrijving van het niveau	Motieven om het Pad te lopen
8	Non-duale niveau	Alles wordt herkend als een manifestatie van gewaarzijn, is uiterst relationeel en authentiek. Alle vormen zijn het spel van bewustzijn	Doordat alles zich herkent als Zijn is er geen sprake meer van behoeften. Zijn en worden zijn één. Dit gaat voorbij motivatie, voorbij het Pad. Motivatie is een vorm van gewaarzijn.
7	Hoger Spirit niveau	Spirit in heilige vorm, in Lichtvorm. Leeft in het Huis van Zijn, ervaring van spirituele verbinding, zijnskwaliteiten zijn als stralen van de zon	Motivatie is natuurlijk en ingegeven door de herkenning van alles als heel, heilig; is het herinneren, belichamen en vieren van je vrije en liefdevolle aard, de Spirit zien in ieder en alles
6	Lager Spirit niveau	Intuïtie van hogere Spirit, ervaren als vrije vorm (oorspronkelijk zelf), verbinding met de natuur	Motivatie door de wens het vrije oorspronkelijk zelf duurzaam te leven, een leven van vreugde, vrijheid en Spiritwaarden
5	Existentieel niveau	Staat los van het huis van de ouders, doorziet het verhaal, ervaring van fundamenteel alleen staan, van breuk maken en 'vallen'	Motivatie door de wens de relativiteit van elk zelf- en wereldbeeld te zien, motivatie om te bewegen naar hogere bewustzijnsstaten, en daarvoor de regie te nemen. Bereidheid om vrijheid te leven en helemaal mens te zijn, gedreven door liefde voor het Pad
4	Rijp ego niveau	Hoogste vorm van subject/objectrelatie, kan zichzelf en ander in beeld hebben, woont in het huis van de ouders, empatisch en altruïstisch, neemt verantwoordelijkheid	Motivatie voor het Pad door verlangen naar zelfontplooiing en individuatie, verlangen om beter mens te worden
3	Rol/regel niveau	Is deelnemer in groep, conformeert zich aan regels en rollen, is loyaal aan de eigen groep	Motivatie voor het Pad vanuit de behoefte om goed lid van de groep/sangha te zijn, behoefte aan bevestiging van bijdrage aan de groep
2	Narcistisch niveau	De nadruk ligt op vorm zijn, moet zich daarvoor isoleren van de ander, gericht op zich zelf	Motivatie voor het Pad door behoefte aan applaus, beter zijn dan anderen; behoefte aan bevestiging van bijzonderheid t.o.v. anderen
1	Symbiotisch niveau	De nadruk ligt op versmelting met een bedding; is gericht op verbinding met de ander, er is alleen een 'wij'	Motivatie voor het Pad door behoefte aan veiligheid om zich te kunnen ontspannen; behoefte aan het Pad, de leraar als 'de goede moeder' om zich aan te kunnen hechten en eindelijk te kunnen ontspannen

Hierarchie in motieven

Net zo goed als er voor de bewustzijnsniveaus sprake is van een hiërarchie is er ook sprake van een hiërarchie van motieven. Niveau 1 tot en met 4 zijn psychomotieven. Ze gaan over egobehoeften. Ze zijn veel meer gesloten en grofstoffelijk dan Spiritmotieven (niveau 6 tot en met 8). Spiritmotieven gaan altijd over waarheid, over wie we ten diepste zijn. Als de Spirit wordt geleefd dan komt er veel levendigheid en schoonheid te voorschijn. Maar door de macht der gewoonte worden Spiritmotieven snel vervangen door de psychomotieven van het dagelijks zelf. Psychomotieven hebben daarom vaak een enorme zuigkracht.

In de ladder van optieken overstijgt en omvat ieder hoger niveau het vorige, maar doet dit, zeker op de lagere niveaus door het lagere te ontkennen, te onderdrukken of te minachten. Dit laatste mechanisme geeft een theoretische onderbouwing aan het verschijnsel van het vrijkomen van onderdrukte gevoelens bij het lopen van het Pad. Wie kiest voor een bewustzijnsweg, een spiritueel Pad, komt deze lagere, ontkende, verdrongen of onderdrukte niveaus in zichzelf vroeger of later tegen en staat voor de keuze om het bestaan van die niveaus te verwerpen of te erkennen en te integreren in een hoger niveau (Knibbe, 2010b). Deze, aangevulde, ladder van optieken blijkt helderheid te geven in de gelaagdheid van motieven en daardoor orde te scheppen. Het instrument geeft ook meer inzicht in de motieven in de verschillende lagen zelf en in het mogelijke conflict daartussen.

Hoe zit het eigenlijk met *mijn* motivatie?

Zo langzamerhand ben ik nieuwsgierig geworden hoe het met mijn eigen motivatie om het Pad te lopen is gesteld. Jaren geleden begon ik aan de Zijnstraining met het idee dat ik mezelf wilde leren kennen, zoals ik hiervoor al schreef. Nu wil ik met de ladder van optieken in mijn achterhoofd een stap dieper kijken en aan de hand van mijn eigen ontwikkeling een inkijkje geven in de gelaagdheid van mijn motivatie.

Psychomotieven

Als ik mediteer op de vraag wat mijn motieven zijn dan ben ik allereerst op symbiotisch niveau (niveau 1) de Zijnstraining begonnen vanuit een streven naar (herstel van) comfort, veiligheid. Ik wilde verlossing van pijn en van problemen en van de zwaarte daarvan. Ik zocht (en zoek) een veilige haven, een goede moeder. Op narcistisch niveau (niveau 2) merk ik een verlangen naar (eindelijk eens) gezien te worden. De opleiding ben ik begonnen met een onstuitbare drang de verdrukten der aarde te helpen, omdat ik het zoveel beter heb en daarom iets te geven heb. Het werd me duidelijk dat ik behept ben met de helperskwaal (Van Oijen, 2010a). 'Helpen is haten', werd dan gezegd en, ja, ik kreeg contact met mijn haat. Ik zag dat ik met mijn cliënten de leegte van het alleen en niet geliefd voelen, die onder de haat zit, probeerde op te vullen. En ik zag de leegte en mijn verlangen naar liefde en gezien worden onder ogen.

Waarom wilde ik dan zo graag mijzelf leren kennen, dat ik daar drie jaar en veel geld voor over had? Ik had inmiddels al kennis gemaakt met de Gestalte en ik wilde wel meer van die onvoorwaardelijke liefde. Ik wilde onbewust een beter mens worden, zodat ik eindelijk de liefde zou krijgen die ik vroeger gemist had. En ik wilde bevestiging voor mijn kwaliteiten. Ik wilde weten waar mijn problemen vandaan kwamen om ze op te lossen en ze daarmee weg te krijgen. Later begreep ik dat het zo niet werkt. Het kijken naar mijn problemen is op zich niet het punt, maar mijn onderliggende motief dat ik voorgoed van al mijn problemen verlost wilde zijn was het struikelblok. Het bleek te gaan om het *zien* hoe ze *al* een uitdrukking zijn van mijn natuurlijke, al gegeven, stralende aard.

Verzet als toegang naar eigen vorm

Zoals ik hiervoor al schreef veranderde gedurende de basistraining Zijnsoriëntatie mijn oorspronkelijke motivatie in 'de Spirit leven'; er was mij daarmee door de begeleider een motivatie van een hogere sport op de ladder aangereikt. Maar daarmee was het nog niet *mijn* motivatie geworden.

Door het schrijven van mijn scriptie in het kader van de begeleidersopleiding (De Soet, 2010) ben ik me gaan afvragen: 'Waarom ben ik echt aan de Zijnstraining begonnen en vervolgens het Pad gaan lopen en de begeleidersopleiding gaan doen? Waarom doe ik nou echt al deze moeite?'. Dat ik de woorden 'Spirit leven' bijna kritiekloos overnam kwam door mijn braafheid. Inmiddels weet ik dat braafheid ook verzet in zich houdt (Van Oijen, 2010a). Vanuit mijn toen verborgen, maar nu ervaarbare, verzet denk ik: 'Dit zijn niet mijn woorden, ik heb er te weinig connectie mee'. Ik kan nu zien dat dit een 'nee' is naar de trainer van destijds, van wie ik een machtig superego maakte.

Nu ik dat superego verder in mijzelf onderzoek, haal ik me opnieuw, vanuit mijn volwassen egopositie, de woorden voor de geest en luister er eens rustig naar. Ik ben nu in staat een onderscheid te maken in de manier waarop ik het hoorde: enerzijds als een daadkrachtig nee, en daarmee als niet honorerend naar mijn eigen motivatie, namelijk mezelf leren kennen; en anderzijds het superego zelf, en dat niet fout maken (Van Rijsewijk, 2007). Ik hoor dan veel beter wat er gaande is: het feit dat er iets tegen mij over motivatie gezegd wordt kan ik zien als een daad van liefde; de inhoud van wat er wordt gezegd kan ik horen als wijsheid, de voor mij op dat moment niet passende manier waarop het wordt gezegd, kan ik weerstaan met mijn kracht. Een kracht waarmee ik 'nee' zeg tegen de voor mij niet meest geschikte manier van communiceren, maar 'ja' zeg tegen de liefde en de wijsheid. Ook mijn toenmalige 'nee' is belangrijk, want dat is de schatkamer van mijn vorm.

Hoe zie ik dat nu? Eén van de dingen is dat het energie bevat waarmee ik altijd door ben blijven zoeken, wat zich onder meer uit in het thema van dit artikel. Mijn motivatie toen was op zich ook liefdevol, zeker als ik het omvorm naar de wens mezelf in de diepte te leren kennen als Spiritwezen. Daar kan ik ook volmondig 'ja' op zeggen. Als wijsheid van de hele situatie zie ik nu dat mij een aanvullend motief werd aangereikt, namelijk niet alleen de Spirit leren kennen, maar ook de Spirit *leven*. Hoewel dit prachtige woorden zijn, zijn het nog steeds niet mijn woorden. Belangrijk is mijn eigen vorm te ontdekken. Daarover straks meer.

Stuurmanskunst

Hoe zou ik nu mijn Spiritmotivatie formuleren? Wat zijn nu *mijn* woorden?

Gedurende het schrijven van mijn scriptie contempleerde ik op deze vraag. Wat boven komt is: ik ben liefde en ik wil liefde leven, liefde voor mijn Pad, voor mijn vorm, in verbinding met anderen. Voor mij betekent dat rusten in het Grote Hart, de alomvattende Liefde, met zowel zijn doorsnijdende (rug)kant- als de zachte, gevoelige (buik)kant-kwaliteit. Dat zijn mijn woorden op dit moment.

Ik wil mijn Pad op nummer één zetten, inclusief de consequenties daarvan. Ik wil thuiskomen bij mezelf en het beste van mezelf geven. Door de gebeurtenissen gedurende de dag raakt dit meestal weer op de achtergrond. Vanuit de verkenning van de ladder van optieken snap ik nu veel beter de zuigkracht van het dagelijks leven. Als ik dat merk of als ik het moeilijk heb is het inzetten van mijn stuurmanskunst aan de orde. Dit betekent dat ik moeite doe om mezelf te mobiliseren en mezelf beslist en met zachte hand weer op koers te brengen. Bijvoorbeeld door mezelf te herinneren aan mijn Spiritmotivatie. Als ik dat doe welt er regelmatig een krachtige zachtheid in mij op...

En als ik het moeilijk heb blijkt het heel behulpzaam om te weten wat er gebeurt als je op het Pad zit: op alle niveaus van de ladder blijkt het te gaan rommelen en roeren. Knibbe beschreef dat mooi tijdens de zomerworkshop in Marelles in 2009³: "Toegewend zijn naar het Hart (het Pad) heeft zijn prijs [...].Want de discipline van het Hart is ook doorsnijdend naar de verdedigingen en verschijnselen die je hebt opgebouwd in je psyche. En dat is het moeilijke van het Pad: waar je vandaan wilt dat komt onherroepelijk te voorschijn. En dan ga je denken dat het Pad niet deugt. Maar wat verstopt en vastzat

komt nu los, waarmee het eigenlijk een reiniging is. Er zullen extatische, gelukzalige, liefdevolle aspecten verschijnen, maar die weken ook los waar je juist vandaan wilt.” Mijn moeilijkheden zijn dus niet zozeer nieuw, alswel een gevolg van het loskomen van wat vastzat. En dan is belangrijk wat Trungpa zegt: ‘Never turn away!’ (geciteerd door Knibbe in genoemde zomerworkshop). Ik hoor dit als ‘keer je nooit af van de Spirit, wat er ook gebeurt in je leven’ en dat raakt me zeer, want toegewend blijven is wat ik ten diepste wil. Dit helpt me om me weer te mobiliseren.

Autonomie

Tegen het einde van drie jaar Zijnsfad tenslotte stelde Knibbe de studenten de vraag of we helemaal vanuit onszelf, vanuit vrijheid, bereid zijn te kiezen voor de Spirit. Niet alleen omdat onze leraar zegt dat het goed voor ons is en omdat we dat zelf regelmatig ervaren. Dit zou ik een appel op motivatie op het existentiële niveau kunnen noemen. Toen ik me door dit appel liet uitnodigen erover na te denken/voelen kwam ik weerstand tegen. Weerstand, die Knibbe benoemde als vruchtbaar en aanleiding voor een fundamentele heroriëntatie op mijn motivatie: “Vroeger of later sta je voor de keuze of je in de comfortzone wilt blijven of voor het op de eerste plaats zetten van de Spirit wilt kiezen. Dat gaat niet lineair, maar in spiralen. Elke keer, dat wil zeggen bij elke motivatiecrisis moet je deze keuze opnieuw maken; elke keer gaat het dieper en meer om jou, wat wil zeggen dat je het meer zelf draagt.” (Knibbe, 2010b) Het appel op onze eigen motivatie heb ik weliswaar als confronterend ervaren, maar ook als behulpzaam om meer eigen verantwoordelijkheid te nemen voor mijn Spiritmotivatie en zorg voor inspiratie. Het markeerde voor mij de overgang van nog enigszins extrinsieke motivatie naar overwegend intrinsieke motivatie voor de Spirit en het Pad. Door mijn weerstand helemaal waar te laten zijn loste die op. Ik voelde dat mijn liefde voor het Pad en daarmee mijn commitment sterker werd; tegelijk ervoer ik steeds meer mijn vrije vorm daarin.

Rijp ego

Als ik realistisch ben zie ik dat ik meestentijds niet afgestemd ben op de Spirit. Hoe staat het met mijn motivatie op het dagelijks-zelf niveau? Ik heb het idee (of de illusie?) dat het zwaartepunt van mijn motivatie op het ‘rijp ego’ niveau (niveau 4) ligt. Ik kom er dan op uit dat ik een bepaalde notie van de Spirit heb. Ik heb herinneringen aan wat het me heeft gedaan: een ervaring van welbevinden, genieten en vreugde, vanwege diep gezien zijn, van thuiskomen. En dan komt de visie dat ik al Spirit *ben*, naar boven. Dit gegeven heeft zich verbonden met mijn intuïtieve weten dat dit klopt en belangrijk is voor mij. En dat dit werkt. Dit innerlijk weten vertrouw ik en daaraan ‘moet’ ik trouw zijn. Niet vanuit een superego-moeten, niet vanuit een id-verzet, maar vanuit een volwassen willen. En daarom gaf ik niet op. Ik zie dat nu als een uitgevouwen kwaliteit van mijn verzet. Als ik het in termen van ‘Zijn en Worden’ begrijp dan zou ik dit mijn onuitblusbare wordingsdrang willen noemen. Dat raakt me nu weer, merk ik. Dit is “de evolutionaire roep van de Spirit.” (Knibbe, 2006).

Motivatie in de ladder van optieken en het Pad

Het toepassen van de ladder van optieken kan op een aantal manieren behulpzaam zijn bij het onderzoeken van onze motivatie voor het Pad. Om te beginnen kunnen we herkennen en erkennen dat alle niveaus van de ladder van optieken – tegelijkertijd – in ons leven. Daardoor kunnen we onszelf beter snappen; dat kan een gevoel van diepe rust geven, van thuiskomen, van contact met het fundamentele gevoel van goedheid. Hoe meer we ons bewust worden van onze motieven op alle lagen, en ze leren zien als inherent aan ons, hoe meer dit ons kan helpen te accepteren dat we de som van deze veelheid van motieven zijn. Dit doet ons beseffen dat we niet beter of slechter zijn dan anderen; een gevoel van gelijkwaardigheid, van mens tussen de mensen. We kunnen ook gaan begrijpen waarom motieven op verschillende niveaus elkaar soms tegenwerken en we kunnen realistischer worden over kracht van de motivatie, zoals we die uiten. De kracht daarvan is beperkt, waardoor we niet altijd doen wat we zeggen te willen doen.

Bewustwording van onze psychomotivaties is belangrijk. Het kan ons helpen helder te krijgen waar het bij die motieven feitelijk om draait. Alleen als we ze open benaderen en er welwillend, oordeelloos en roerloos bij aanwezig zijn, kunnen ze hun inhoud en energie prijsgeven. Door bijvoorbeeld onze behoefte aan erkenning te zien en er bestaansrecht aan te geven, kan de energie die daarin opgekruld zit zich ontvouwen. Hierdoor kunnen we ons vrijer voelen van de dwang door anderen erkend te worden. Zo kan uit het verlangen naar gezien worden van lieverlee de kwaliteit van het heldere zicht op onszelf en de ander vrijkomen. Dit kan weer ondersteunend werken naar onze Spiritmotivatie.

Verankering van motivatie

Voor de verankering van onze hoogste motivatie is behulpzaam dat we onze eigen, persoonlijke uitdrukkingvorm ontdekken, onze eigen woorden. Hoe meer 'eigen' hoe meer intrinsiek de motivatie wordt. Daarvoor is het nodig bewust te mediteren op de vraag wat onze woorden zijn in relatie tot dat wat ons wordt aangeboden. Omdat onze Spiritmotieven niet vanzelf krachtig genoeg zijn om de leiding te hebben en te houden bij het voortgaan op het Pad, moeten we onszelf helpen. Ook daarvoor is het behulpzaam om onze hoogste motivatie voortdurend wakker te maken door te herinneren, bijvoorbeeld elke dag aan het begin van onze meditatie. Deze motivatie krijgt daardoor aandacht en energie en kan daardoor steeds meer worden verankerd in onze geest.

Als we het Pad lopen zullen we onvermijdelijk tegenslag ervaren of anderszins in moeilijkheden komen. Al was het maar dat we teleurgesteld raken, omdat we niet die liefde krijgen waarop we hadden gehoopt. En dat dan oude gewoontepatronen vrijwel geheel bezit van ons kunnen nemen. Dat we dan zomaar van het Pad kunnen afraken. Door ons regelmatig onze Spiritmotivatie te herinneren⁴ en ons af te vragen waarom we dit Pad ook alweer wilden lopen, doorzien we eerder onze moeilijkheden op het Pad. Door ze te herkennen als vruchten van het Pad kan dat kan ons weer helpen om op het Pad te komen. Als er niets meer is dat ons op het Pad houdt, dan hebben we eigenlijk alleen nog deze (eigen) hoogste motivatie over. Deze motivatie fungeert als een soort bedding voor het Pad.

Door ons van onze motieven op alle sporten van de ladder van optieken bewust te worden, zullen we een beter zicht krijgen op onze weerstanden bij het lopen van het Pad. Door deze helemaal in tact te laten en te erkennen als *al* onze vorm in verbinding, door daar roerloos en liefdevol bij te blijven kan onze bewuste wil, die daarin zit ingevouwen, zich uitvouwen en erfahrbaar worden. Zodat we niet alleen steeds meer ervaren dat we vrij zijn om te kunnen kiezen, maar ook onze bewuste wil kunnen inzetten om in vrijheid Spiritmotieven de leiding te geven over psychomotieven. Dan blijkt dat we onszelf tijdiger kunnen bijsturen en dat we vruchtbaarder kunnen omgaan met de moeilijkheden op ons Pad. Dit ervaren en begrijpen hoe het werkt kan ons helpen onze motivatie voor het Pad te versterken.

Hiervoor hebben we egokracht nodig, en dan met name het aspect van de bewuste wil als sturende, regulerende instantie. Daar valt veel meer over te zeggen, maar dat voert in dit kader te ver.

Tot slot

We kunnen het leven zien als een mysterie; we zullen immers nooit *het* antwoord krijgen op de grote vragen van het leven (leven, dood). Er is sprake van een fundamenteel niet-weten. Al ons weten is daarin ingebed. Tydeman, een zenleraar, beschrijft dat mooi in zijn boek 'Geen meester, geen leerling' (Houtman en Tydeman, 2010).

Ik begin motivatie steeds meer als een aspect van dit mysterie te zien en het onderzoeken daarvan als een vraag ingebed in een niet-weten, en daarmee als nooit eindigend. Altijd zullen weer nieuwe lagen zich openen.

Heel verfrissend vond ik dan ook de reactie van Tydeman, toen hem, tijdens het Levenskunstgesprek werd gevraagd naar zijn motivatie⁵. Hij was even stil en reageerde vervolgens heel vriendelijk en bedachtzaam met: "...Tja, ik weet het eigenlijk niet, ...ik doe maar wat."
Hoe inspirerend en heerlijk relaterend naar al het voorgaande.

Marianne de Soet is sinds 2008 Zijnsgeoriënteerd begeleider/trainer en heeft haar praktijk in Pijnacker (Zuid-Holland). Daarnaast is zij vertrouwenspersoon bij een zorginstelling. Zij dankt Mirjam Terpstra voor haar doorsnijdende en inspirerende bijdrage.

Correspondentieadres:

info@zijnwaarjebent.nl

Literatuur

Houtman, M en Tydeman, N. *Geen meester, geen leerling*. Rotterdam, Asoka, 2010.

Knibbe, H. *Zijn en worden*. Utrecht, Servire, 2006.

Knibbe, H. De ladder van optieken. *de Cirkel* 36, juni 2008, pag. 5-17.

Knibbe, H. *Op je troon*. Transcript Zijnspad, februari 2010a.

Knibbe, H. *Licht en creatie*. Transcript Zijnspad, oktober 2010b.

Van Oijen, I. Transcript begeleidersopleiding groep 11, januari 2010a.

Van Oijen, I. Transcript begeleidersopleiding groep 11, maart 2010b.

Van Rijsewijk, R. Superego op het spirituele Pad. *de Cirkel* 34, juni 2007, pag. 42-59.

De Soet M.C. *Motivatie gezien vanuit heelheid*. Scriptie begeleidersopleiding, 2010.

Noten

¹ Tsoknyi Rinpoche, *Ground, Path, Fruition*. Padma Karpo Translations, 2006, pag.1.

² Citaat uit de brief over de Inspiratiekring aan studenten van het Zijnspad en de Begeleider/coachopleiding van Knibbe, januari 2011, pag.2.

³ Knibbe, H. e.a., Transcript Marelles 2009, pag. 18-19

⁴ Bijvoorbeeld d.m.v. de 5x5 meditatie. In de Inspiratiekring heb ik tot mijn plezier kennisgemaakt met deze meditatiestructuur. Het zijn vijf blokjes van 5 minuten, waarbij in het eerste blokje wordt gevraagd, je je hoogste motivatie te herinneren.

⁵ In gesprek met levenskunstenaars. I. van Oijen in gesprek met zenleraar N. Tydeman, Utrecht, 20 mei 2012.