



Dit artikel is afkomstig van de Leergang 1e perspectief en de Nascholingstraining voor Leraren Zijnsoriëntatie die Hans Knibbe in 2017/2018 aan de school voor Zijnsoriëntatie heeft gegeven.

Het belang van de allerhoogste motivatie in meditatiebeoefening

We kunnen meditatie beoefenen in al zijn verfijningen, stadia, mogelijke valkuilen, de verschijnselen en kwaliteiten die daarbij vrijkomen. Maar we moeten daarbij wel steeds onze motivatie in beeld houden: *waarom* mediteren we? Het antwoord op deze vraag vormt namelijk ons kompas als we ons op het pad van meditatie bewegen. Alleen door goed te weten waarom we mediteren, kunnen we voorkomen dat we verdwalen in de oneindige mogelijkheden van onze geest.

Onze motivatie houdt ons niet alleen op koers, maar creëert ook de ruimte, het landschap waarin we ons pad lopen. Als we een kleine motivatie hebben, bijvoorbeeld: *rustig worden*, zijn we niet geïnteresseerd in het totaal van onze geest, maar slechts in een bepaalde staat daarvan. We sluiten bij voorbaat al een groot deel van onze geest buiten, dat zich dan waarschijnlijk ook niet aan ons zal tonen. Ik zie nu, na zoveel jaren meditatietraining gegeven te hebben aan mijn studenten, dat de *motivatie*, het doel wat je jezelf stelt, beslissend is voor de kwaliteit van meditatie en het succes op het pad.

En – om maar meteen met de deur in huis te vallen – alleen *gemotiveerd-zijn-tot-verlichting* schept de juiste voorwaarde voor succes op het pad.

Iedere lagere motivatie: *rustig worden, blijmoediger worden, lekkerder in mijn vel zitten, tot mezelf komen etc.* zijn op zich respectabele motivaties, maar sluiten de grote ruimte van Verlicht Gewaarzijn buiten.

Terwijl andersom de motivatie-tot-verlichting wel ruimte biedt aan subdoelstellingen als rust, eenvoudig bij jezelf zijn, etc. Simpel gezegd: het grote kan het kleine bevatten, maar niet andersom.

Een tweede reden waarom motivatie-tot verlichting zo onmisbaar is, hangt samen met de aard van het proces wat door meditatie op gang wordt gezet. Wanneer je begint te mediteren, worden je defensies dunner. Je ontpantsert, ontspant en komt meer in contact met jezelf. Daardoor ga je ook allerlei onderdrukte gevoelens en aspecten van jezelf tegenkomen, die je het gevoel kunnen geven dat het juist slechter met je gaat. Je kunt bij tijden verdrietig zijn, veel meer ergernis voelen, je enthousiasme verliezen voor wat eerst zo belangrijk voor je leek, enzovoort. Wanneer je motivatie op het niveau ligt van je lekkerder of meer ontspannen voelen, zul je deze verschijnselen als ongewenst bestempelen en je meditatie opgeven of je meer gaan pantsieren gedurende de meditatie.

Wanneer je echter een hoge motivatie hebt, kun je ook op een hogere, meer omvattende manier kijken naar je huidige staat en die begrijpen als een noodzakelijke fase in jouw pad-van-vrijheid. Je raakt daardoor niet van streek.

Een derde reden waarom motivatie-tot-verlichting zo cruciaal is, dat je – alleen al door verlichting in beeld te nemen als een reële mogelijkheid – je verlichte aard meer naar de voorgrond komt en begint te manifesteren. Verlichting is altijd al aanwezig, maar net zoals de ongelukkigen in de grot van Plato zijn we niet naar het licht toegewend, maar naar de schaduwen die op de muur geprojecteerd raken. Alleen al door te beseffen dat er een zon is, begint iets in ons zich naar de zon te draaien – en kan de zon, onze vrije aard, zijn werk in ons gaan doen en ons ervaringen van licht, schoonheid en vrijheid geven.

Een vierde reden waar motivatie-tot-verlichting belangrijk is, is dat we daardoor de juiste verhouding krijgen tot alle meditatietechnieken en de effecten die ze teweegbrengen. Wanneer we beseffen dat we mediteren om dat-wat-er-al-is naar de voorgrond te brengen, zullen we beseffen dat alle meditatietechniek eigenlijk overbodig is, en dat alle meditatieverschijnselen secundair zijn ten opzichte van eenvoudig-Zijn. We raken met andere woorden niet opgehangen aan techniek, ervaringen en inzichten. We verhogen onszelf niet op narcistische wijze met de glorie van de Spirit, we zoeken geen onderkomen in mooie ervaringen en bestaansniveaus, we pochen niet met onze non duale inzichten, we voelen ons niet superieur omdat we de leegte van alles doorzien. Eigenlijk heeft meditatie en het hele pad ons helemaal niets gebracht wat we niet al hadden. Het heeft ons niet verhoogd, het heeft ons

doen landen bij onszelf, ons thuisgebracht bij onszelf en daarmee thuisgebracht in de gewone wereld, tussen gewone mensen, met alle gewone mensendingetjes.

Maar juist dat onopgesmukte, dát is zo bijzonder en zo contactvol. Dat kan alleen als we *voorbij* onze kleine motivatie gaan, als we ons niet willen vermeerderen met iets, maar als we onszelf willen loslaten in de grote ruimte van wie we werkelijk zijn, onze verlichte aard.

© 2017 Stichting Zijnsoriëntatie, alle rechten voorbehouden
p/a Doelenstraat 42, 3512 XJ Utrecht
www.stichtingzijnsorientatie.nl