

INQUIRY

Onderzoek, inquiry, doen betekent in ongeveer 15 minuten een thema helemaal induiken en benoemen wat er in je lichaam gebeurt, wat je voelt. Dat opkomen en laten zijn, laten ontvouwen en beschrijven. Je neemt je ervaring daarin heel serieus.

Je besteedt 15 minuten om je aandacht te richten en een bepaald onderzoek aan te gaan in aanwezigheid van 1, 2 of 3 mensen. Je bent bereid een bepaalde verdieping aan te gaan aangaande jezelf waar je normaal gesproken niet zo snel of helemaal niet komt. In die zin is inquiry een mysterieuze tocht. Je informeert daarbij de andere aanwezigen niet over wat je al weet, maar je ontdekt een waarheid over jezelf en legt iets bloot dat je nog niet wist. Inquiry is ook iets dat je altijd kunt doen. Waar ben ik? Wie ben ik in deze situatie? Welke beelden, gedachten, gevoelens heb ik? Deze onthullen allemaal iets over jezelf. Je kunt het open ingaan of gericht aan de hand van een thema. Wat maakt dat ik het erg vind om... Waarom wil ik bij een opdracht nooit als eerste beginnen? Inquiry is een techniek met bepaalde bestanddelen. Je nodigt jezelf uit in aanwezigheid. Je bent zo contactvol en nieuwsgierig mogelijk t.a.v. wat je tegenkomt. Je kijkt of je de meest waarachtige woorden kunt vinden om de waarheid van je ervaringen waar te laten zijn en te erkennen. Erkenning van de waarheid brengt een stroom van ervaringen op gang zonder dat je weet waar het naar toe gaat.

In tegenstelling tot wetenschappelijk onderzoek heb je bij inquiry zo min mogelijk distantie, zo min mogelijk afstandelijkheid en laat je jezelf juist zo diep mogelijk raken door het thema. Interesse om onderzoek te doen, interesse in jezelf komt voort uit liefde. We zijn geïnteresseerd in de dingen waarvan we houden. Bij verliefdheid zie je hetzelfde: je wilt alles van die ander weten, je wilt weten hoe die ander straalt, waar deze zich zorgen over maakt. Je wilt samen ademen, zoenen, meer voelen, de ander proeven. Je wilt zoveel mogelijk nabijheid als maar kan. Onderzoek doe je vanuit zo'n soort liefde, een liefde die maakt dat we geïnteresseerd zijn in onszelf, het mooie en minder mooie. Alles omhelzen en daardoor dieper in onszelf doordringen. Het is dan ook een intens proces. We moeten wel van onszelf houden om het op te kunnen brengen. We moeten onszelf hiervoor blootstellen aan het leven, om het leven te leren kennen moeten we naakt durven zijn. Dat is ook vaak één van de gedachten achter de naakte afbeeldingen van tantrika's. Als je jezelf waarneemt, voel je allerlei beschermingen om niet naakt te hoeven zijn. Dit verwerp je niet, maar je kijkt naar je 'kleren', je voelt waarom ze nodig waren en door dat proces, door die erkenning, transformeren de kleren als vanzelf. Het doen van onderzoek naar de kleren is een onderdeel van het proces. Er zijn een aantal kwaliteiten nodig om onderzoek te kunnen doen en naarmate we meer contact met die kwaliteiten krijgen, kan het onderzoek soepeler verlopen.

Jezelf waar laten zijn, de waarheid erkennen – waarheid is een ambivalent woord. Waar zijn, waarachtig zijn, de waarheid van je ervaringen waar laten zijn terwijl deze ondertussen verandert. Je bent bijv. een beetje nors en chagrijnig en 15 min later loop je fluitend rond en ben je helemaal opgelucht – beide ervaringen zijn waar! De waarheid van je ervaringen laten zijn is fijn. Je staat niet op de rem, manipuleert niet en dat is dan zoveel mooier dan dat je probeert ergens aan vast te houden.

Zelfonderzoek is lastig toe te passen, want er komen angsten omhoog:

- Als ik niets van mijn ervaringen maak, is er niks – ervaring van leegte.
- Als ik niets van mijn ervaringen maak, gebeuren er misschien dingen die ik niet wil.

Er is zoveel dat we voor onszelf niet waar willen hebben, laat staan voor de ander ...

Zelfonderzoek kan vanuit verschillende *motivaties* gedaan worden. De metafoor van de ontdekkingsreiziger kun je hierbij gebruiken:

1. Je bent ontevreden en gaat op reis. Je bent niet echt gelukkig. Er mist iets. Je hebt steeds dezelfde frustratie. Het werkt niet. Je voelt je eenzaam. Het leven is kaal, leeg en die kaalheid krijg je niet gevuld met dingen kopen, een nieuwe liefde. Er is een gemis, je gaat op reis, je zoekt.
2. Je redt het wel. Er is niet per se iets mis, maar er komt iemand en die vertelt een verhaal over verre stranden. Je hoort die verhalen en denkt 'dat wil ik ook'. Die verhalen resoneren met een verlangen dat er iets mogelijk moet zijn en je gaat op reis.
3. Je wilt jezelf leren kennen waar je ook bent. Je bent geïnteresseerd in waar je bent. Je bent nieuwsgierig. Je wilt alles weten van daar waar je bent. Je bent vervuld van waar je bent en je wilt er dieper in doordringen.

Alle motivaties hebben betekenis en een plek, maar ook complicaties. De 1^e motivatie kan subtiele verwerping van je ervaringen betekenen. Je verwerpt een deel van jezelf. Een deel mag er niet zijn. En het Superego bemoeit zich ermee. In het onderzoek dat we willen doen, gaat het om onderzoek van alles. Als je dat gaat doen, als je alles onderzoekt, veranderen ook je waarden en normen over een situatie.

De 2^e motivatie wordt doelgericht als je niet uitkijkt. Je wilde naar de stranden en belandt in de Grand Canyon. Je kunt dan niet genieten van de mooie zonsondergangen. Je was op zoek naar een bepaalde liefde en wat je nu hebt, stelt je teleur. We krijgen iets anders en zijn ontevreden. Het onderzoek is dan niet open. Doelgericht zijn houdt een beperking van de huidige ervaringen in.

Een inquiry kan heel open zijn of met een thema, in aanwezigheid van 1, 2 of 3 anderen. Met een herhalende vraag of juist alleen door 15 min te onderzoeken wat er komt, wat zich aandient. In het geval van een thema kun je eerst een ervaring vertellen, een gebeurtenis en dan kijken wat er komt.

De luisteraar(s) bieden vervolgens een bedding waarin het onderzoek kan plaats vinden en aanvaarden alles wat is zonder te interveniëren. Aanvaarding betekent niet dat je het altijd eens bent met wat iemand zegt of doet. Werkelijk aanvaarden betekent voor iemand de ruimte zijn. Alleen aanwezigheid aanvaardt. Ons ego kan slechts instemmen of afkeuren. Aanwezigheid is de ruimte van de liefde.