



Inquiry methode

Luisteren¹

Als je mij vraagt naar je te luisteren
en ik begin je adviezen te geven,
dan doe ik niet wat je mij vraagt.

Als je mij vraagt naar je te luisteren
en ik begin je te vertellen waarom
je iets niet moet voelen zoals het voelt,
dan laat ik jouw gevoelens niet waar zijn.

Als je mij vraagt naar je te luisteren
en ik denk dat ik iets moet doen om
iets voor je op te lossen of
het makkelijker te maken voor je,
dan laat ik jou in de steek,
hoe vreemd dat ook mag lijken.

Misschien is dit de reden waarom voor
sommige mensen bidden of mediteren werkt,
omdat er dan niets teruggezegd wordt,
er geen adviezen gegeven worden en
geen dingen voor je geregeld worden.
Er wordt alleen geluisterd in het vertrouwen
dat je er zelf wel uitkomt.

Inleiding

In de bewustzijnsleer wordt regelmatig gesproken over het doen van (zelf)onderzoek. Bovenstaand gedicht geeft de essentie van zelfonderzoek aan. De spreuk 'zelfkennis is het begin van alle wijsheid' is bekend bij velen, maar dat zelfkennis alleen mogelijk is door zelfobservatie is veel minder wijdverbreid. Door zelfobservatie leer je:

- Je Innerlijke Observator te ontwikkelen die je het vermogen geeft om zonder moeite gevoelens, gedachten, gedrag te observeren en te weten wanneer iets je raakt. Je ontdekt welke patronen en Superego stemmen steeds weer terugkomen.
- Meer lichaamsbewustzijn te ontwikkelen.

Dit leidt ertoe dat je jezelf werkelijk leert kennen vanuit de pure wijsheid van je ziel en lichaam. Dit in tegenstelling tot het denken over wie je bent of zou moeten zijn dat sterk beïnvloed wordt door de stemmen van je Superego.

Daar waar bepaalde (adem)meditaties je helpen in contact te zijn met aanwezigheid, helpt zelfonderzoek je met het doorgronden van wat er gebeurt op het veld van aanwezigheid. Bovendien is er geen betere methode om het denken tot rust te brengen dan zelfonderzoek. Het denken kan met veel methodes stilgelegd worden: het beheersen van de ademhaling, het mediteren op één van de goddelijke gestalten, het herhalen van mantra's of gebeden of het volgen van een streng dieet of een strenge yoga discipline. Dit zijn middelen om het denken tijdelijk tot rust te brengen. Het denken wordt dan op één punt gericht en dat brengt het tot rust, zoals de rusteloze slurf van een olifant rustig kan worden gehouden door de olifant een ijzeren ketting te laten vasthouden met zijn slurf². Maar zodra je stopt met de methode, waaiert het denken weer uit, zoals de slurf

¹ Bewerking van een gedicht van Leo Buscaglia.

² Vergelijking afkomstig van Ramana Maharsi.

van de olifant weer alle kanten uitgaat en andere voorwerpen gaat vastpakken als je hem de ketting afneemt. Tegelijkertijd ontdek je, dat als je deze methodes toepast, de kwaliteit van je denkvermogen toeneemt, wat weer een hulp is bij het doen van zelfonderzoek.

Eén van de manieren voor zelfonderzoek is de door Almaas uitgewerkte methode van 'inquiry'³. Een inquiry heeft vele betekenissen in spirituele tradities: het gaat om een zoektocht naar het ware zelf, een queeste om je levenstaak te vinden (zoals Parcival zijn Heilige Graal) of een onderzoek of verkenning naar de diepere lagen in je zelf.

Zelfonderzoek binnen de filosofie

Niet alleen in spirituele tradities vind je zelfonderzoek terug. Ook in de filosofie is hier sprake van. De meeste bekende vorm is wellicht die van het Socratische gesprek, een vorm van *langzaam denken*, gericht op grotere diepgang. Daar waar we de neiging hebben *tegen* anderen in te denken ('ja, maar') is het socratisch gesprek gericht op *samen denken*, denken als één hoofd ('ja, en'). Dit wordt ingegeven door het feit dat ons denken niet zozeer denken is, als wel het uiten van gedachten of ervaringen die we in het verleden ooit bedacht hebben en meegemaakt hebben. Dat is *oud denken*, volgens Jos Kessels, die de Socratische methode nieuw leven ingeblazen heeft. Een Socratisch gesprek is gericht op *nieuw denken*, dat voorbij je oude denken gaat, denken dat veelal *instrumenteel* is, gericht op het oplossen van problemen. In een Socratisch gesprek gaat het om *fundamenteel denken*, het ontdekken van je onderliggende motieven en redenen, je waarden en visies.

De vorm van zelfonderzoek die wij hier suggereren, vind je ook terug in de fenomenologie van filosofen als Husserl en Heidegger. Fenomenen of objecten nemen we waar met onze zintuigen. Omdat onze zintuigen bij ons lichaam behoren en we met de zintuigen de wereld naar ons toe halen, lijken de fenomenen zich aan de buitenkant van ons af te spelen. Niets is minder waar: wat 'buiten' schijnt te zijn, speelt zich in werkelijkheid 'binnen' in ons af. Ons denkvermogen is in staat om de wereld van de ideeën (die binnen zijn) te verbinden met de fenomenen (die buiten zijn) en te ervaren dat ze elkaar weerspiegelen. Het doel van de fenomenologische methode is daarom het ontdekken dat de hele wereld van fenomenen innerlijk is en het verbreden en verdiepen van onze directe ervaring.

De filosoof Edward Husserl spoort ons aan terug te gaan 'zu den Sachen', waarbij met 'zaken' de fenomenen bedoeld worden, dus niet de werkelijke dingen noch onze ideeën of concepten daarover, maar de dingen zoals ze aan jou, als individu, verschijnen. Om de fenomenen te begrijpen is het nodig het bewustzijn te begrijpen en een einde te maken aan onze vooringenomenheid. In deze manier van 'schouwen', moeten we enerzijds proberen alles wat we (menen te) weten, weg te denken; anderzijds moeten we proberen om de dingen waar te nemen alsof we ze voor het eerst zien. Dan pas kunnen we doordringen in de werkelijkheid zoals deze zich aan ons presenteert.

Martin Heidegger werkt dit principe verder uit met zijn 'Da-sein'. Dit 'zijn', dit 'er zijn', verwijst hierbij naar het in-de-wereld-zijn (*in-der-Welt-sein*), het daadwerkelijk aanwezig zijn en ervaren. En dit is een geheel andere ervaring dat onze ratio inzetten en ons leven

³ De inquiry methode is afkomstig van Ramana Maharsi, de grondlegger van de Advaita traditie (de non-dualiteitsleer). Hij gebruikte voor spirituele queestes de vraag 'wie ben ik?' om zichzelf met hulp van deze vraag van steeds meer lagen te ontdoen. In de Zen traditie worden voor dit doeleinde Koans gebruikt. Een Koan is een raadsel waarvan door oplossing een leerling meer en meer inzicht krijgt in zijn eigen psyche. Osho heeft een heel boek gewijd aan het doen van inquiry (the search: ten bulls of zen). Het doen van inquiry wordt uitgebreid gedoceerd binnen de Rhidwan school van Almaas. Van daaruit is het verder verspreid en werken meer trainers en docenten met deze methodiek. Een mooie beschrijving van de methodiek is verder te vinden in het boek van Michael Brown, het Presence Proces en in het boek van Avikal Costantino, Freedom to be yourself.

en onze ervaringen overdenken. Da-sein houdt een zijnsopenheid in, een aanduiding van openheid die niet als iets wat 'is' door de mens ingevuld en bepaald wordt, maar juist opengebrouwen en ontsloten dient te worden. Hoewel het woordje 'zijn' voortdurend in de taal aanwezig is, is de betekenis ervan in vergetelheid geraakt. Wij verkeren volgens Heidegger in een permanente toestand van 'Seinsvergeessenheit' en de vraag naar het 'zijn' dient daarom opnieuw gesteld te worden. Het menselijk bestaan kan niet overdacht worden vanwege het gegeven dat het menselijk bestaan altijd mijn bestaan is, met een persoonlijke levensgeschiedenis en concrete sociale context. Heidegger doet op deze manier een poging om door te breken naar de concrete individualiteit op ervaringsniveau.

Ooit was er een tijd dat je niet afging op wat anderen je vertelden. Je ging alleen af op wat je voelde, en daar had je geen woorden voor. Een staat van Zijn waar Heidegger opnieuw toe uitnodigt.

Zelfonderzoek kun je alleen doen of in een groep. De methode van inquiry is uitgewerkt voor een sessie in groepsverband. We behandelen deze methode stap voor stap. Als je zelfstandig wilt beginnen met zelfonderzoek kun je eveneens de methode toepassen zoals beschreven. Er zijn dan alleen geen anderen aanwezig. Individueel werk heeft dezelfde werking en effecten als groepswork met het verschil dat aanwezigheid van anderen de dimensie van contact en zichtbaarheid meer naar de oppervlakte brengt.

In een inquiry duik je voor ongeveer 15 minuten volledig in een thema of vraag. Je benoemt wat er in je lichaam gebeurt, wat je voelt, waarneemt en je merkt op hoe je gevoelens veranderen door ze te erkennen. Je laat fysieke gewaarwordingen, gevoelens en gedachten opkomen en je laat ze zijn zoals ze zijn. Je beïnvloedt ze niet, probeert niet ze weg te ademen of op andere wijze te onderdrukken. Je laat ze ontvouwen in jezelf en beschrijft eenvoudig wat er gebeurt. Dit onderzoek doe je doorgaans in aanwezigheid van 1 of 2 mensen. Je bent bereid een bepaalde verdieping aan te gaan in jezelf waar je normaal gesproken niet zo snel of helemaal niet komt. In die zin is een inquiry een mysterieuze tocht. Je informeert de aanwezigen namelijk niet over wat je al weet, maar je ontdekt een waarheid over jezelf en legt iets bloot wat je nog niet wist. Tegelijkertijd daag je in een inquiry jezelf uit om datgene wat je meent te weten over jezelf of zaken waarvan je dacht dat ze 'waar' waren, opnieuw te onderzoeken. Een inquiry brengt op deze manier de onbewuste delen van zowel je persoonlijke geschiedenis als je gehechtheid daaraan, aan het licht. Je persoonlijke geschiedenis is als de soundtrack bij een film: bij elke situatie hoort een specifiek deuntje. Je weet dan al 'oh hier gaat dit en dit gebeuren, je hoort het al aan de muziek'. Je persoonlijke geschiedenis gaat over jou, ze is jou en definieert jou, tenminste, dat is wat we geneigd zijn te denken. Maar je persoonlijke geschiedenis gaat over de imago's die je meent neer te moeten zetten in de wereld, voor jezelf, voor de ander. Zelfonderzoek zorgt door het proces van erkennen voor een grotere intimiteit met jezelf – je ontdekt jezelf telkens opnieuw. En, heel belangrijk: je doet het vanuit verbinding met jezelf, niet alleen met je denken, je mentale intelligentie. Ook je spirituele, emotionele en lichamelijk intelligentie spelen een belangrijke rol in deze ontdekkingstocht. Vanuit een grondhouding van aanwezig zijn, open, nieuwsgierig, niet-weten en in contact met lichaam kom je erachter wie je bent onder al die lagen van aannames, afweer en patronen.

*The present cannot be recognized by the ego,
because it is always covered by the past.
Almaas*

De stappen van een inquiry

Als je een inquiry doet, is het eerste wat opkomt het verhaal zoals je dat al kent van je persoonlijke geschiedenis. Je weet bijvoorbeeld al waar je familiesysteem ondersteunend of belemmerend is geweest. Maar in het vertellen tijdens een inquiry voeg je iets toe. Terwijl je vertelt, merk je wat er in je lichaam gebeurt. Waar opent of sluit zich iets? Waar voel je het stromen en voel je blijdschap dan wel waar voel je je lichaam krampachtig worden en voel je verdriet. Dit effect beschrijf je vervolgens en daarmee kom je in het nu terecht. De verhalen van toen worden daardoor verbonden met de effecten die ze hebben op je lichaam, in het nu. Door de aandacht daarbij te brengen, door die effecten te beschrijven, te erkennen, komen we uit het web van al die correlaties tussen gedachten, gevoelens, emoties, fysieke sensaties en verdedigingen van het Superego. Door de beschrijving en daarmee de erkenning ga je merken dat er ruimte komt en dat allerlei spanningen beginnen op te lossen.

Een inquiry doe je als volgt⁴:

1. Het starten van een inquiry begint met een korte stilte (ongeveer 5 tot 10 minuten) waarin we rustig ademen. Door op deze wijze te ademen, leggen we het denken even stil. Je concentreert je op je ademhaling. Als je afgeleid wordt, ga je weer terug en je brengt je aandacht weer terug naar je ademhaling. Je kunt in deze minuten ook een Kath meditatie doen.
2. In de stilte nodig je jezelf vervolgens uit om aanwezig te zijn. Je kunt daarvoor een lichte aandacht houden bij wat je voelt met je zintuigen: hoe zit je, hoe is de temperatuur in de kamer, hoe voelen je armen en benen aan, etcetera. Wees een aantal minuten in werkelijk contact met je lichaam, met wat je nu voelt en wees nieuwsgierig naar wat gebeurt. Nieuwsgierig zijn is belangrijk: je wilt werkelijk weten hoe het zit.
3. Formuleer je onderzoeksvraag zorgvuldig.
In de inquiry staat meestal een bepaalde vraag centraal, hoewel een het ook zonder vraag kan. Wanneer je werkt zonder een specifieke vraag begin je te vertellen over je ervaring in het hier en nu en kijk je waar dat je brengt. Wanneer je werkt met een vraag, laat je langzaam het antwoord opkomen. Neem alle tijd, haast je niet en trek niet te snel conclusies. Stel je open. Kijk je of je de meest waarachtige woorden kunt vinden om de waarheid van je ervaringen te beschrijven, waar te laten zijn en te erkennen wat er gebeurt. Erkenning van de waarheid brengt een stroom van ervaringen op gang zonder dat je weet waar het naar toe gaat. Kijk wat de antwoorden met je doen. Hoe de antwoorden bepaalde sensaties in je teweeg brengen of hoe een antwoord iets verandert in je ervaring. Vertel wat er bij je opkomt. En bij het beantwoorden, vertel je ook hoe je lichaam aanvoelt en wat je zintuigen waarnemen. Alle antwoorden onthullen iets over jezelf en zijn al daarom al niet goed of fout – ze zijn gewoon.
4. De anderen luisteren in stilte.
Je neemt een kwartier per persoon. Onderzoek bij jezelf of je de anderen wilt aankijken of dat je het plezieriger vindt om je ogen gesloten te houden. Als jij vertelt, als jij de inquiry ingaat, zijn de luisteraars stil. Zij bieden een bedding waarin jouw onderzoek kan plaats vinden en aanvaarden alles wat is zonder inhoudelijk te reageren en zonder je te onderbreken. Aanvaarding betekent overigens niet dat je het altijd eens bent met wat iemand zegt of doet. Werkelijk aanvaarden betekent voor iemand de ruimte zijn, bedding geven, aanwezigheid bieden, want het is aanwezigheid die aanvaardt. Ons ego kan slechts instemmen of afkeuren. Aanwezigheid is de ruimte waarin we kunnen aanvoelen of iets al dan niet waar is voor ons. Deze bedding is belangrijk, want een inquiry gooit ons uit onze comfortzone – we gaan immers onbekend terrein binnen.
5. Extra aanwijzingen:
 - De persoon die de inquiry doet, geeft antwoord vanuit hem of haarzelf. Op een gegeven moment kan er een ondersteunende vraag gesteld worden als je het idee

⁴ Gebaseerd op Michael Brown en Avikal Costantino.

hebt dat de persoon in kwestie bij zijn of haar gevoel weg gaat: wat gebeurt er in je als je het hier over hebt?

- Doe in een inquiry wat prettig voor je is: ga makkelijk zitten, sluit je ogen of hou ze juist open.
- Waak voor het te snel trekken van conclusies – wees nieuwsgierig naar wat hierna komt. En naar wat daarna komt. En dan daarna, en daarna. Blijf open en ontvankelijk voor wat gebeurt, blijf opmerkzaam en blijf vragen stellen.
- Oefen jezelf in de houding van het niet-weten: in een inquiry ben je je ervan bewust dat al je kennis en je weten een resultante zijn van gebeurtenissen in het verleden en dat we niet automatisch kunnen verwachten dat deze kennis ook opgaat voor dat wat zich nu aandient. Uiteraard kan de verzamelde kennis die we hebben ondersteunend zijn en ons doen begrijpen wat er gebeurt. Tegelijkertijd kan deze een belemmering zijn om op een creatieve, beweeglijke of originele manier te reageren op gebeurtenissen in het hier en nu. Jezelf een houding aanleren van 'niet-weten' geeft je ook een zekere mate van vrijheid ten opzichte van het Superego, waardoor je losser komt te staan van je persoonlijke geschiedenis.
- Heb bijzondere aandacht voor het opkomen van Superego stemmen (zie ook het hoofdstuk over het Superego): stemmen die ogenblikkelijk afkeuren wat er gebeurt. Dat kan afkeuring zijn van de inquiry zelf of afkeuring van wat je zegt of voelt.
- Tot slot geldt voor een inquiry: blijf in je lichaam. In een inquiry ervaren we wie we zijn, hoe onze conditioneringen en egoneigingen verlopen en wat hun effect is op onszelf. Ons lichaam en onze zintuigen bieden bedding voor dat ervaren. Je voelt wat er gebeurt en dat is werkelijk anders dan een vraag conceptueel benaderen en analyseren. Dat laatste doe je namelijk met een zekere afstandelijkheid, terwijl we juist nabijheid willen.
In een inquiry kun je leren hoe een en ander fysiek doorwerkt: spanningen, terugtrekkingen, blokkades, gevoeligheden, terugkerende houdingen (bijvoorbeeld hoe je altijd zit in bepaalde situaties) of bepaalde fysieke neigingen (aan haren of nagels friemelen, met je mond trekken of wiebelen met een voet of been). Als we leren onze fysieke symptomen te (h)erkennen, dan kunnen we al heel veel bloot leggen over wat een bepaalde situatie met ons doet en wat de bijbehorende emotionele lading is van bepaalde oordelen of van bepaalde aanvallen van ons Superego.

*Waarheid is pas waarheid als het jouw waarheid is.
Emilia Hollander.*

Grondhouding

De grondhouding bij een inquiry is telkens opnieuw: open zijn, nieuwsgierig zijn en acceptatie voor wat zich aandient. Deze houding wordt mooi geïllustreerd in het onderstaande gedicht van Rumi:

Mens-zijn is als een herberg.
Elke ochtend arriveert er een andere gast.
Vreugde, depressie, gemeenheid,
elk gevoel daagt op als een onverwachte bezoeker.

Verwelkom en vermaak ze allemaal.
Behandel iedere gast met eerbied,
ook al komt een schare verdriet binnen,
die je huis heftig van al zijn meubilair ontdoet.

Misschien ruimen de gasten je huis leeg

voor een nieuwe verrukking,
voor een donkere gedachte,
voor schaamte of voor boosaardigheid.

Treedt ze met een lach, bij de deur, tegemoet.
Nodig ze uit. Wees dankbaar voor wie komt.
Ieder van hen is immers gezonden
als een wijs leidsman die van verre oorden komt.

In tegenstelling tot de objectieve houding bij een wetenschappelijk onderzoek heb je bij een inquiry juist zo min mogelijk distantie, zo min mogelijk afstandelijkheid en laat je jezelf zo diep mogelijk raken door een thema of onderzoeksvraag. Je maakt jezelf volledig ontvankelijk. De interesse om onderzoek te doen staat gelijk aan interesse in jezelf. Deze interesse komt voort uit liefde voor wie je bent. Als mens zijn we per definitie geïnteresseerd in de dingen waarvan we houden. Kijk maar eens naar iemand die verliefd is: hij of zij wil alles van die ander weten, wil weten waar die ander van gaat stralen, waar deze zich zorgen over maakt. Je wilt zoveel mogelijk nabijheid met de ander creëren als je verliefd bent. Zelfonderzoek 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 bloot durven stellen aan het leven; om het leven te leren kennen moeten we naakt durven zijn.

Als je een inquiry doet, houdt er dan rekening mee dat er, terwijl je de inquiry doet, diepe angsten omhoog kunnen komen, zoals:

- Als ik niets van mijn ervaringen maak, is er niks – dit kan leiden tot een ervaring van leegte.
- Als ik niets van mijn ervaringen maak, gebeuren er misschien dingen die ik niet wil – dit leidt tot een ervaringen van controleverlies.
- Als ik niets van mijn ervaringen maak, word ik niet gezien, wordt er niet van mij gehouden – dit leidt tot een ervaring van afscheiding.

Er is zoveel dat we voor onszelf niet waar willen hebben, laat staan voor de ander ... Tegelijkertijd is het verlangen vaak groter dan de angst en de beloning (achteraf) zo veel groter dan de kwetsbaarheid die je voelt als je het onderzoek ingaat.

Hieronder volgen een aantal voorbeelden van inquiry vragen. Je kunt een inquiry vraag voor jezelf herhalen of je kunt één van je groepsleden de vraag laten herhalen. In dat geval kan iemand je vragen 'vertel me, wat is jouw relatie met geld', als je dat thema zou willen onderzoeken. Vervolgens antwoord je met dat wat zich van binnen in je roert en aangeraakt wordt door de vraag. Als de ander het idee heeft dat je even klaar bent, reageert deze door te zeggen 'dankjewel' en stelt de vraag opnieuw: 'vertel me, wat is jouw relatie met geld'? Zo ga je door tot de tijd om is.

De kracht van de methode zit in deze herhaling. Als de vraag namelijk bij herhaling gesteld wordt, gaat het onbewuste als vanzelf reageren. Stel bijvoorbeeld enkele malen de vraag 'waarom is het 'goed' om gevoelens niet te uiten' en je onbewuste reageert op een gegeven moment met een doorbraak dat het helemaal niet goed is om gevoelens niet te uiten. Je voelt wat er in je lichaam gebeurt door vast te blijven houden aan deze overtuiging. Je voelt bijvoorbeeld een bepaalde druk in je borst (of ergens anders) of je merkt iets op aan je ademhaling. Je voelt wat de overtuiging bewerkstelligd heeft en je deelt dit met de ander. Je krijgt zicht op waar die overtuiging vandaan komt en hoe lang je die eigenlijk al met je meedraagt. Maar ook zul je ruimte gaan voelen op het moment dat je je realiseert 'het is helemaal niet goed om dat te doen'. Al die sensaties en bewegingen in jezelf breng je naar buiten.

Als er bij een vraag verdriet, boosheid of andere emoties opkomen, dan benoem je die ogenblikkelijk: ik merk dat ik nu heel geïrriteerd word van deze vraag. Er kan ook oude pijn boven komen. In dat geval benoem je dat, zonder erover te filosoferen of psychologiseren: ik krijg nu ineens een beeld van vroeger aan tafel, met het avondeten. Het beeld maakt me warm, ik voel me opeens geborgen. Wat er ook gebeurt in een inquiry, plezierig of pijnlijk, je blijft open. Dit betekent dat je accepteert wat er gebeurt van moment tot moment. En de waarheid vertellen zoals deze is: ik voel me boos, ik ben bang, ik wil nu eigenlijk weg lopen, ik voel me geblokkeerd, ik weet niet hoe ik verder moet, ik voel me verloren, ik voel me afgesloten. Of gevoelens van het andere spectrum: ik voel me blij, ik voel dat er iets opent in mij als ik dit deel, ik ervaar meer ruimte in mijn borstkas. Je neemt dit waar, *zonder enig oordeel*; het gaat om een zuivere en eenvoudige reflectie van je ervaring, zonder deze ervaring op wat voor manier dan ook 'op te leuken'. Komt er wel een oordeel op, dan deel je dat in een inquiry en realiseer je je dat je in de ban bent van het Superego.

Voorbeelden van inquiry vragen

- Welk imago hou ik op naar de wereld toe? Hoe voelt dat?
- Wat maakt me ontevreden?
- Hoe voelt het als ik me afsluit?
- Wat maakt dat ik me afsluit?
- Hoe voelt afwezig zijn in mij?
- Wanneer voel ik me niet helemaal aanwezig?
- Op welke manier zoek ik goedkeuring van de buitenwereld?
- Wat durf ik anderen niet te laten zien?
- Waar en wanneer heb ik me helemaal blij, alert en aanwezig gevoeld?
- Wat maakt dat ik soms gevoelens achter te houd?
- Wat maakt me boos (blij, bedroefd, bang)?
- Hoe voelt tevredenheid aan?
- Hoe voel ik me in aanwezigheid van deze mensen hier?
- Wat is mijn relatie met geld?
- Wat maakt mij jaloers in mijn relatie?
- Wat gebeurt er met mij als iemand mijn integriteit in twijfel trekt?
- Waar is mijn familiesysteem ondersteunend (belemmerend) geweest voor het dragen van verantwoordelijkheid?
- Wanneer voel ik mij ondersteund en gedragen?
- Wat maakt dat ik in nieuwe situaties altijd eerst faalangst voel?
- Wat is het dat me zo druk doet maken over het etentje van komende vrijdag?
- Hoe vertrouwd ben ik met mijn eigen lichaam en mijn eigen seksualiteit?
- Wanneer is het leven vervullend?
- Wat geeft het roken (drinken, internet, porno, winkelen, eten, hard werken) mij?
- Hoe werd er vroeger thuis met boosheid omgegaan?
- Wanneer ben ik voor mijn gevoel waardevol?
- Waaraan ontleen ik mijn zelfvertrouwen?
- Waar schaam ik me voor?
- Wat of wie kan ik niet vergeven?
- In de situatie met mijn geliefde gisteravond: waar voel ik me schuldig over?
- Als ik aan mijn moeder (vader) denk, waar ben ik dan blij over?
- Hoe wil ik dat anderen mij zien en waarom is dat belangrijk?
- Waarom is het 'goed' om niet kwetsbaar te zijn?
- Waarom is het 'goed' om gevoelens niet te uiten?
- Waarom is het 'goed' om geen nee te zeggen?
- Waarom is het 'goed' om niet al te opvallend te zijn?
- Hoe vermijd ik stilte?
- Wat kan ik doen om meer balans in mijn leven te krijgen?
- Hoe raak ik het contact met mijn vitale energie kwijt?

*Zelfonderzoek vereist moed, maar scheidt ook een enorme innerlijke kracht.
Pantajali*

In toenemende mate ben ik gaan houden van het doen van inquiry. Het werkt zo ongelooflijk bevrijdend om de inhoud van al je ervaringen waar te laten zijn en jezelf te ontdoen van allerlei conditioneringen. Je staat niet op de rem, je manipuleert niet en dat is zoveel mooier dan dat je probeert jezelf ergens aan vast te houden. Vast houden aan iets dat hoe dan ook gaat veranderen, aan iets dat je hoe dan ook ooit kwijtraakt. Je bevrijdt jezelf door het toelaten van alles wat er in je is, ondanks de krachten die er zijn vanuit het Superego.