

# Twee oefeningen in Open Onderzoek

door Kyo Verberk

*Noot: De oefeningen in deze PDF zijn vooral geschikt voor mensen met (enige) ervaring met zelfonderzoek. Er is zo veel te zeggen over inquiry; de sumiere aanwijzingen hieronder zijn in eerste instantie bedoeld als een reminder.*

## Openheid in zelfonderzoek: inquiry beoefenen

Deze oefening duurt 15 minuten en je hebt een timer nodig.

Als je nog niet zo bekend met open zelf onderzoek, dan zou je kunnen beginnen met deze inquiry naar aanleiding van een aantal vragen. Je kunt deze inquiry alleen doen, of in de aanwezigheid van een of twee - of een hele groep anderen.

Als je de inquiry alleen doet, kan je alles wat je opmerkt opschrijven, of je kan het inspreken in je telefoon. Als je het met iemand samen doet, wordt je niet onderbroken. De andere(en) luisteren zo open en aanwezig mogelijk.

Je beschrijft wat je ervaart en je bevroegt je ervaring. Dat is iets anders dan je ervaring wantrouwen of betwijfelen!

Het startpunt voor deze inquiry is je eerdere ervaring met zelfonderzoek.

---

Geef jezelf 15 minuten om te reflecteren op associatieve inzichten die opwellen naar aanleiding van (een of meer van) de volgende vragen:

- \* Wat voor soort zelf onderzoek heb je tot nu toe gedaan?
- \* Vond je dat fijn om te doen?
- \* Was het openbarend, bevredigend, uitdagend, lastig - of iets anders?
- \* Wat zijn je capaciteiten en beperkingen m.b.t. open zelf onderzoek?
- \* Staat dit idee over jezelf vast?
- \* Hoe beïnvloedt dit idee je ervaring van inquiry op dit moment?
- \* Hoe beïnvloedt het je openheid om meer te leren over inquiry?

## Twee herhalende vragen over openheid

Deze oefening duurt 20 tot 50 minuten:

10 minuten [voorbereidende meditatie](#) (optioneel)

20 minuten de vragen beantwoorden

+ 20 minuten de vragen stellen, als je het samen met iemand anders doet

**Ik heb twee herhalende vragen voor je**, en als je het leuk vindt dan kan je luisteren naar de [ingesproken meditatie](#) die daar een voorbereiding op is.

Als je alleen bent en je wilt kijken naar wat er in je opkomt naar aanleiding van deze vragen, dan kun je de vraag opschrijven en daaronder steeds opnieuw het antwoord.

Als je het met z'n tweeën wilt doen, dan stelt de een de vraag aan de ander. Als je geantwoord hebt, zegt de vraagsteller 'dankjewel' en stelt hij of zij de vraag opnieuw. Dat doe je tien minuten en daarna wissel je om. Als je allebei de eerste vraag beantwoord hebt, doe je de tweede vraag op dezelfde manier.

Je antwoord niet telkens opnieuw omdat het eerste antwoord niet goed was, maar omdat er zo veel antwoorden mogelijk zijn. Als je een tijdje bezig bent met antwoorden, ontvouwen zich steeds meer elementen die waar zijn voor jou. Wees open voor alles wat er in je op komt.

Je antwoord zou bijvoorbeeld ook kunnen zijn: 'ik weet het even niet' of 'wat een domme vraag!'.

De eerste vraag is:

**'Wat beperkt de openheid voor je ervaring op dit moment?'**

De tweede vraag is:

**'Wat ervaar je in de openheid van dit moment?'**

*Beluister de meditatie via: [centrumvoortantra.nl/thuis-verdiepen/open-onderzoek](http://centrumvoortantra.nl/thuis-verdiepen/open-onderzoek)*

