

Onderzoekende vragen

Deze Onderzoekende Vragen zijn bedoeld als gids. Ze kunnen ondersteuning bieden in onze groei tijdens herstel. Je kunt de vragen gebruiken als een onderdeel van je zelfonderzoek of je kunt ze doornemen samen met een mentor, een vertrouwde vriend of een groep. Dit kan dienen als middel om specifieke situaties te onderzoeken; als een gids voor dagelijks zelfonderzoek; als onderwerp tijdens bijeenkomsten; of elke andere manier die voor jou nuttig is op jouw pad van ontwaking en naar de bevrijding van verslavingsgedrag.

Onderzoekende vragen bij de Eerste Nobele Waarheid

Begin met het maken van een lijst van gedragingen en acties, verbonden aan verbonden aan je verslaving(en), die jij als schadelijk beschouwt. Denk na over de dingen die je gedaan hebt die jezelf en anderen hebben geschaad, zonder te overdrijven of te minimaliseren.

Beschrijf voor elk beschreven gedrag hoe jij geleden hebt door dat gedrag en beschrijf ook hoe anderen hebben geleden vanwege dat gedrag. Vermeld elke andere schade of negatieve consequenties die je kunt bedenken, zoals financiën, gezondheid, relaties, seksuele relaties of gemiste kansen.

Merk je patronen op? Wat zijn deze? Wat zijn de manieren om lijden voor jezelf en voor anderen te voorkomen of te verminderen, als je deze patronen verandert?

In welk opzicht was je verslavingsgedrag een reactie op trauma en pijn? Op welke andere manieren zou je op trauma en pijn kunnen reageren, die helend en verzorgend zijn, in plaats van vermijdend?

Onderzoekende vragen bij de Tweede Nobele Waarheid

Maak een lijst van situaties, omstandigheden en gevoelens die je hebt willen vermijden en waarbij je vermijding tot schadelijk gedrag heeft geleid.

Maak een lijst van emoties, sensaties en gedachten die naar boven komen als je je onthoudt van middelen of schadelijk gedrag. Zijn er verontrustende herinneringen, schaamte, verdriet of onvervulde behoeften verscholen achter de begeerte? Hoe kun je deze met compassie en geduld tegemoet komen?

Welke dingen heb je opgegeven in je verlangen om vast te houden aan

vergankelijke en onbetrouwbare oplossingen? Bijvoorbeeld; heb je relaties opgegeven, financiële zekerheid, gezondheid, kansen, juridische status of andere belangrijke dingen, om je verslavingsgedrag te onderhouden? Wat maakte de verslaving belangrijker voor je dan de dingen die je hebt opgegeven?

Zijn er overtuigingen waar je aan vasthoudt die begeerte en aversie voeden, overtuigingen die de waarheid van vergankelijkheid ontkennen of overtuigingen over hoe dingen in het leven zouden *moeten* zijn? Wat zijn deze?

Onderzoekende vragen bij de Derde Nobele Waarheid

Wat maakt het zo moeilijk om te stoppen?

Welke hulpmiddelen heb je tot je beschikking die je kunnen helpen met onthouding en herstel?

Maak een lijst van redenen waarom je denkt te kunnen herstellen. Maak ook een lijst van je twijfels. Wat zou het wijze en compassievolle deel van jezelf—je Boeddha-natuur—over deze twijfels zeggen?

Beoefen het 'loslaten' van iets kleins. Merk op dat begeerte niet voortduurt en dat er een klein gevoel van opluchting opkomt als je deze voorbij laat gaan. Zo proeft de smaak van vrijheid.

Onderzoekende vragen bij de Vierde Nobele Waarheid

Nu je begrijpt dat herstel en het einde van lijden mogelijk is, wat is dan jouw pad tot herstel en het einde van lijden door verslaving? Wees eerlijk over de uitdagingen die je mogelijk tegenkomt en de hulpmiddelen die je wil gebruiken om die uitdagingen aan te gaan.

Welk gedrag kun je veranderen om je herstel nog meer te ondersteunen?

Wat betekent het voor jouw herstel om toevlucht te nemen in de Boeddha, de Dharma en de Sangha?

Onderzoekende vragen bij Zuiver Begrip

Denk aan een situatie in jouw leven die verwarring of ongemak veroorzaakt.

- Wat is de waarheid van deze situatie?
- Zie je de dingen zoals ze zijn of raak je verdwaald in veroordeling, vat je dingen persoonlijk op in de verhalen die je jezelf vertelt of herhaal je eerdere uitspraken die je hebt geïnternaliseerd?
- Is je visie vertroebeld door hebzucht, haat, verwarring, vastklamping, gehechtheid of begeerte? Hoe?

In welke situaties en delen van je leven heb je de meeste moeite om verlangen te onderscheiden van behoefte? Zijn er gebieden of relaties waarin de drang om te krijgen wat je verlangt elke andere overweging overschaduw? Is dit veranderd sinds je in herstel bent?

Zijn er delen in je leven waarin je gedreven werd om door te gaan met onprettige ervaringen omdat je denkt dat dit "moest" of "nodig was"?

Hoe openbaart karma—de wet van oorzaak en gevolg— zich op dit moment? Waar in jouw leven heb je te maken met de effecten of nasleep van jouw handelen in het verleden, zowel positief als negatief?

Onderzoekende vragen bij Zuivere Intentie

Op welke wijze handelde je tijdens periodes van verslavingsgedrag, die harteloos, wreed, meedogenloos, vastklampend of hard waren? Op wie (inclusief jezelf) waren deze gevoelens gericht? Hoe zouden vrijgevigheid, compassie, liefdevolle vriendelijkheid en vergeving jouw gedrag hebben veranderd?

Welke acties in jouw verleden hebben anderen geschaad? Heb je een intentie gevormd om je te verzoenen met zowel jezelf, als met de persoon of personen die je hebt geschaad? Zo ja, heb je een vertrouwde vriend of mentor gevonden waar je terecht kunt voor begeleiding en steun in dit proces van goedmaken, dat hieronder is samengevat? Welke steun kan deze persoon jou bieden als je begint aan het proces van goedmaken?

Het Goedmaken

- Heb je opzettelijk iets gedaan, waarvan je nu herkent dat het de ander schade heeft berokkend? Wie werd er geschaad door jouw acties?
- Heb je eerlijk de intentie gevormd om schadelijke acties niet te herhalen en om te leren van je ervaring in toekomstige interacties?
- Het goedmaken is afhankelijk van de omstandigheden, inclusief je huidige relatie tot deze persoon en de mate waarin je de schade ongedaan kunt maken door directe acties (zoals het corrigeren van een openbare oneerlijkheid, of het compenseren van wat je hebt genomen dat je niet vrijelijk werd aangeboden). Vraag jezelf: "Wat kan ik in het heden doen?"
- Kun je je richten tot de schade die je hebt veroorzaakt en kun je je hiermee verzoenen, zonder je te hechten aan het verlangen om vergeven te worden? Identificeer, per motivatie, de situatie om het goed te maken.
- Welke acties zouden de balans in jouw eigen gevoelens en benadering van de schade die je hebt veroorzaakt kunnen herstellen? Kunnen deze stappen worden genomen zonder nieuwe schade te veroorzaken bij die persoon of de relatie?

Als je op dit moment geconfronteerd wordt met een lastige situatie of keuze in jouw leven, onderzoek dan de intentie die je hierin meeneemt.

- Ben je egoïstisch of zelfzuchtig? Hoe?
- Word je gedreven door aversie (vluchten voor een onprettige ervaring), of door begeerte (grijpen naar een prettige ervaring)? Hoe?
- Hoe zou je een geest van vrijgevigheid, compassie, liefdevolle vriendelijkheid, medevreugde en vergeving in deze situatie kunnen brengen?
- Hoe zou deze situatie eruit zien als je deze kwaliteiten in gedachten had genomen *voordat* je reageerde?
- Als je het bovenstaande niet wilt, kun je dan tenminste de intentie en bereidwilligheid ontwikkelen om het wel te doen?

Onderzoekende vragen bij Zuiver Spreken

Heb je schade veroorzaakt met jouw spraak? Hoe?

Ben je oneerlijk of hard geweest in jouw communicatie? Wanneer, en op welke specifieke manieren?

Gebruik je spreken nu om mensen pijn te doen of te controleren, om een vals idee of beeld van jezelf of de realiteit te schetsen, om aandacht te vragen, of om het ongemak van stilte te verlichten? Beschrijf gedetailleerde voorbeelden wanneer je spraak gebruikte om te misleiden, bedriegen of om af te leiden.

Ben je, om schade te voorkomen, zorgvuldig wanneer je spreekt?

Zeg je dingen waarvan je weet dat ze niet waar zijn? Of doe je alsof je de waarheid over iets weet wanneer dat niet zo is, om zo slimmer of geloofwaardiger te lijken dan dat je bent? Noteer enkele voorbeelden.

Onderzoekende vragen bij Zuiver Handelen:

Heb je op een manier gehandeld die onzuiver was, of die schade heeft veroorzaakt? Hoe?

Gedurende de tijden dat je onzuiver handelde, of lijden veroorzaakte, hoe zou het de uitkomst veranderd hebben als je uit compassie, vriendelijkheid, vrijgevigheid of vergeving had gehandeld? Zou je nu een andere emotionele of mentale reactie hebben op je eerdere acties als je had gehandeld, met deze principes in gedachten?

Eerste Voorschrift:

- Heb je schade veroorzaakt? Hoe?

(Sta een breed begrip van schade toe, inclusief lichamelijke, mentale en karmische schade net zoals financiële, legale, morele of andere vormen van schade.)

- Ook als je geen specifieke schade kunt aanwijzen: heb je op een manier gehandeld waarin je oneerlijk was tegenover jezelf en je mogelijkwijs schade berokkende?

Tweede Voorschrift:

- Mensen "nemen" op vele manieren. We nemen producten of materiële bezittingen, we nemen tijd en energie, we nemen zorg en erkenning. Met dit brede begrip van nemen: heb je genomen wat je niet vrijelijk is gegeven? Hoe? Wat zijn de specifieke voorbeelden van patronen waarin dit voor jou gold?

Derde Voorschrift:

- Heb je op een onverantwoordelijke, egoïstische manier, of zonder volledige toestemming of bewustzijn (van jezelf of je partners) gehandeld in jouw seksuele gedrag? Hoe?
- Als je terugkijkt op je seksuele partners of activiteiten; was je je, in elke instantie, volledig bewust van andere bestaande relaties? Was je je bewust van eerdere of huidige mentale of emotionele omstandigheden van jezelf en die van je partners? En was je je bewust van je eigen intentie om seksueel betrokken te raken? Hoe, of hoe niet?
- Was jouw seksuele activiteit, zowel alleen als met anderen, gebaseerd op niet-schadelijke intenties? Ben je elk seksueel contact aangegaan met aandacht en begrip? Hoe, of hoe niet?

Vierde Voorschrift:

- Ben je oneerlijk geweest? Hoe?
- Welke patronen hebben jouw oneerlijkheid aangenomen? Handelde of sprak je vanuit oneerlijkheid om de waarheid over je eigen gedrag en status verkeerd weer te geven, of te ontkennen?
- Waren er bepaalde situaties waarin jouw oneerlijkheid voornamelijk aanwezig was (bijvoorbeeld: bij het omgaan met je verslavingsgedrag, in je werk of een professionele setting, onder vrienden of met familie). Onderzoek de aard van de oneerlijkheid in elke omgeving: Was deze gebaseerd op hebzucht, verwarring, angst of ontkenning? Waarom loog je?

Vijfde Voorschrift:

- Heb je bedwelmende middelen, of ander gedrag gebruikt die jouw vermogen om helder te zien vertroebelen?
- Van welke middelen en/of gedragingen ben je afhankelijk geworden om je bewustzijn te veranderen of vertroebelen? Is dit in de loop van de tijd veranderd? Of, als je periodes van abstinente hebt, heb je jouw gebruikelijke middelen of gedrag vervangen door andere manieren om

bewustwording van je huidige omstandigheden en gesteldheid te vermijden? Hoe?

Maak een lijst van manieren waarop je de Vijf Voorschriften zou kunnen beoefenen. Betrek compassie, liefdevolle vriendelijkheid en vrijgevigheid in je besluitvorming.

Onderzoekende vragen bij Zuiver Levensonderhoud:

Veroorzaakt jouw baan schade? Wat is de specifieke aard van deze schade?

Hoe kun je jouw baan met meer aandacht uitoefenen, vanuit de intentie om geen schade te veroorzaken?

Breng je begrip van karma en vriendelijkheid mee naar je werk, of sluit je je daar af voor het besef van Zuiver Handelen?

Welk deel van de keuzes die je maakt voor je levensonderhoud wordt geleid door hebzucht? Staat hebzucht in de weg van bewustzijn of compassie?

Hoe kun je meer van dienst zijn in jouw gemeenschap?

Hoe zou je een geest van vrijgevigheid in jouw leven kunnen brengen, zowel in je beroep als daarbuiten?

Onderzoekende vragen bij Zuivere Inspanning

Welke inspanning heb je gedaan om je te verbinden met een vertrouwde vriend, mentor of dharma buddy, die je kan helpen om je inspanning te ontwikkelen en verdelen?

Denk aan een situatie die ongemak bij je veroorzaakt. Wat is de aard van de inspanning die je meeneemt naar deze situatie? Let erop of het evenwichtig en duurzaam aanvoelt, of dat je te veel leunt in de richting van inactiviteit of overmatige inspanning.

Heb je te maken met overweldigende verlangens, aversies, luiheid of ontmoediging, onrust, bezorgdheid of twijfel over je eigen vermogen om te herstellen? Hoe beïnvloeden deze hindernissen de keuzes die je maakt?

Vermijd je gevoelens door 'uit te checken' en op te geven, of door obsessieve bezigheden en perfectionisme?

Onderzoekende vragen bij Zuivere Aandacht

Welke stappen kun je zetten die een regelmatige meditatie-beoefening zouden ondersteunen?

Welke stappen kun je zetten om mindfulness meer in je dagelijkse leven te beoefenen, door bij jezelf te checken hoe je je voelt en te pauzeren voordat je op situaties reageert?

Welke stappen kun je zetten om de "waarheden" te onderzoeken die je geest je vertelt, in plaats van ze automatisch te geloven? Beschrijf specifieke voorbeelden waarin je geest en percepties tegen je hebben "gelogen" over de waarheid van een situatie. Hoe had mindfulness je reactie hierop kunnen veranderen en misschien tot een minder schadelijke uitkomst kunnen leiden?

Denk na over de tijden waarop je angst, twijfel of aarzeling voelde. Word je nu bewust van hun tijdelijke aard? Hoe zou deze bewustwording hebben geleid tot een minder schadelijke uitkomst?

Onderzoekende vragen bij Zuivere Concentratie

Hoe raak je de focus kwijt of wordt je afgeleid tijdens meditatie?

Wat leidt je het meest af?

Welke stappen kun je zetten om je aandacht opnieuw te focussen, zonder je eigen beoefening te veroordelen?

Wat levert het je op als je vriendelijk en mild opmerkt waar je geest naartoe gaat, of als je wordt afgeleid.

Hoe kun je concentratie gebruiken om helder te zien en wijs te handelen?

Welke stappen kun je zetten om vriendelijk en mild voor jezelf te zijn tijdens dit proces?