

# Inzicht met uitzicht

De waarde van inzichtmeditatie voor cliënt en therapeut  
in het therapeutisch proces



# Inzicht met uitzicht

De waarde van inzichtmeditatie voor cliënt en therapeut  
in het therapeutisch proces

Michaël Verlouw

Kijk ook op: [www.padhana.nl](http://www.padhana.nl)

Eerste druk, September 2002

Tweede druk Mei 2015

Copyright © Michaël Verlouw, 2015

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande toestemming van de auteur.

Voor overname kunt u zich wenden tot: [info@padhana.nl](mailto:info@padhana.nl)

ISBN 978 94 021 3459 9

[www.bravenewbooks.nl](http://www.bravenewbooks.nl)





# Inhoudsopgave

<b>Inleiding.</b>	<b>17</b>
-------------------	-----------

## **Hoofdstuk 1:**

<b>De vier edele waarheden en het achtvoudige pad</b>	<b>31</b>
---	-----------

Inleiding	31
De vier edele waarheden	32
De eerste waarheid: er is lijden	33
De tweede waarheid: de oorzaak van het lijden	36
De derde waarheid: opheffing van het lijden is mogelijk	38
De vierde waarheid: de weg die leidt tot beëindiging van het lijden	39
De psychologie van het achtvoudige pad	41

## **Hoofdstuk 2:**

<b>Vipassana- of Inzichtmeditatie</b>	<b>45</b>
---------------------------------------	-----------

Inleiding	45
Concentratie- of kalmtemeditatie (Shamatha)	47
Bewustwording- of Inzichtmeditatie (Vipassana)	49
Vipassana meditatie en het therapeutisch proces	54

### **Hoofdstuk 3:**

#### **De Oosterse en de Westerse kijk op de menselijke Psyche 59**

Inleiding: Verheffing of verdieping?	59
Ego en ego loosheid	64
Ego	67
Ego loosheid	71

### **Hoofdstuk 4:**

#### **Meditatie en de invloed op het psychotherapeutisch proces 77**

Inleiding	77
Meditatie in een psychotherapeutisch proces	80
Een aantal prominente meningen	81
Een cognitieve kijk op meditatie	91
Meditatie en het onbewuste: vanuit psycho- therapeutisch en Boeddhistisch perspectief	93
Jungiaanse kritiek op het gebruik van meditatie in een therapeutisch proces	98
Voorlopige conclusies	102

### **Hoofdstuk 5:**

#### **Psychotherapie in een Boeddhistische context 111**

Inleiding	111
-----------	-----



Aarde, hemel, mens	112
Aarde/ aarden	115
Hemel/ loslaten	115
Mens/ ontwakten	116
Pleidooi voor een ruimer begrip bewustzijn: het loslaten van de scheiding bewuste en on(der)bewuste	118
Psychotherapie in een spirituele context: de effecten van meditatie op therapeut en cliënt en hun onderlinge relatie.	126
Meditatie en de mogelijke invloeden op de therapeut	129
Meditatie en de mogelijke invloeden op de cliënt	134
Psychotherapie in een Boeddhistische context	140

<b>Bijlage 1:</b>	Het leven van Siddhattha Gotama	147
<b>Bijlage 2:</b>	De verspreiding van het Boeddhisme	159
<b>Bijlage 3:</b>	Literatuurlijst	169
<b>Bijlage 4:</b>	Notenlijst	181







*We zijn wat we denken.  
Ons hele bestaan is het product van onze gedachten.  
Met onze gedachten scheppen wij de wereld.  
Wie vanuit een onzuivere geest spreekt of handelt,  
roept onheil over zichzelf af.  
Zoals het wiel de os volgt die de kar trekt.*

*We zijn wat we denken.  
Ons hele bestaan is het product van onze gedachten.  
Met onze gedachten scheppen wij de wereld.  
Wie vanuit een zuivere geest spreekt of handelt,  
roept voorspoed over zichzelf af.  
Zoals uw schaduw u altijd vergezelt.*

*“Hij heeft me geslagen en misbruikt,  
hij heeft me vernederd en uitgebuit.”  
Wie zulke gedachten koestert, laat zich leiden door haat.*

*“Hij heeft me geslagen en misbruikt,  
hij heeft me vernederd en uitgebuit.”  
Wie zulke gedachten heeft losgelaten, weet wat liefde is.*

*In deze wereld  
is haat nooit met haat overwonnen.  
Alleen liefde is sterker dan haat.  
Dat is de wet,  
oeroud en onvergankelijk.  
Eens komt de dag dat u er niet meer zult zijn.  
Als u dit beseft, hoe kunt u dan nog ruzie maken?*

*Slecht gewortelde bomen waaien snel om.  
Wie geluk zoekt via de zintuigen,  
te veel eet en slaapt,  
zal gemakkelijk ontwortelen.*

*De wind heeft geen vat op een berg.  
Begeerte heeft geen vat op degene  
die waakzaam, sterk en bescheiden is,  
zichzelf beheerst en de wet van het leven respecteert.*

*Hoe kan degene wiens gedachten beneveld zijn,  
die maar raak leeft en bedriegt,  
zichzelf een zoeker naar waarheid noemen?*

*Alleen degene die zichzelf in de hand heeft  
en in waarheid leeft,  
mag zichzelf een oprecht zoeker noemen.*

*Wie het verkeerde voor waar houdt  
en het ware voor onwaar,  
luistert niet naar zijn hart.  
Hij laat zich leiden door begeerte.*

*Wie in het verkeerde het verkeerde ziet  
en oog heeft voor het ware,  
leeft vanuit zijn hart.  
Hij laat zich leiden door zijn ware aard.*

**Uit: De Dhammapada**

Vertaald uit het Pali door Thomas Byrom  
uit het Engels door George Hulskramer



# Inleiding

*23 Oktober 1998, Nepal/ Kathmandu: Bezoek aan de Stoepa van Swayambhunath.*

*“Het was een hele klim naar de top van de 100 mtr. hoge heuvel. Ik was moe en bleef wat achter bij de groep. De vele apen maakten me aan het lachen maar boezemden me ook angst in. Ze waren brutaal en soms agressief, maar bovenal zeer behendig in het afhandig maken van bezittingen van de toeristen.*

*Opnieuw schoot mij, zoals zo vele malen daarvoor tijdens deze reis, de reden van mijn bezoek aan India en Nepal te binnen. Het was nu 4 maanden geleden dat ik me had ziek gemeld. De herinnering aan de laatste weken, waarin ik met buikpijn naar mijn werk reed en vaak huilend terug, was aan het vervagen. De totale geestelijke en lichamelijke vervreemding van mijn collega's, van de wereld, van mezelf, was tot stilstand gekomen door radicaal te breken met mijn dagelijkse routine. Met het verschijnen van het gevoel dat daarmee de bodem onder mijn bestaan werd weggeslagen verdween tegelijkertijd de grootste druk. Alsof in het loslaten, in deze vrije val, de genezing besloten lag.*

*Na de weken van lange, zware huilbuien, van urenlang slapen en me terugtrekken uit het contact met mijn vrienden, na de hevige hartkloppingen, de hoge ademhaling en het constante gevoel van duizeligheid alsof ik ieder moment om zou kunnen vallen, kwam een periode waarin ik langzaam weer aan mijn conditie begon te werken.*



*Maar toen ik op de sportschool tijdens een van de oefeningen echt onderuit ben gegaan wist ik dat ik opnieuw de weg van de uiterlijke verschijningsvorm had gekozen. De weg van het uitstralen van succes, van het gezonde lichaam waarin als vanzelf een gezonde geest zou huizen.*

*Mijn pijn, mijn verdriet, mijn lijden aan het leven zat dieper. Veel dieper. Met uiterlijke lapmiddelen zou de pijn niet te genezen zijn. De weg die ik nu gekozen had zou me alleen maar meer doen vervreemden van mezelf. Gedreven door de gedachte dat ik dit zieke lichaam zo snel mogelijk gezond moest maken om mijn werk weer te hervatten zocht ik opnieuw mijn heil op de snelweg naar geluk. En dus besloot ik weg te gaan. Het weg zijn uit mijn vertrouwde omgeving, uit mijn geconditioneerde patronen, het letterlijk even terug geworpen worden op mijn eigen innerlijke belevingswereld zou een doorbraak kunnen zijn. Opnieuw verwachtingen.....*

*Er zit een periode van krap drie weken tussen mijn besluit te gaan en mijn aankomst in India. Het werk en de Arbo-arts hebben positief gereageerd op mijn verzoek een langere periode in het buitenland door te willen brengen. Vier weken later ben ik nu hier; in Nepal.*

*In de loop van de reis heb ik mijn eigen plek in de groep in genomen. Dat is vrij eenvoudig geweest. Ik ben verreweg de jongste, de enige homoseksuele man en een van de weinige alleengaanden. Voor het overgrote deel bestaat de groep uit oudere stellen waarvan sommige mijn ouders hadden kunnen zijn. We reizen gezamenlijk en eten altijd gemeenschappelijk. De gesprekken die we voeren zijn aangenaam en de sfeer is goed.*

*We zijn in staat gebleken na enkele dagen die dynamiek in de groep te laten ontstaan die er voor zorgt dat ieder van ons zich prettig voelt. Voor mij betekent het dat het af en toe mogelijk zal moeten zijn me alleen te kunnen begeven. Onze eigen gids is een Nederlandse man, enkele jaren ouder dan ik. Hij begreep direct dat ik af en toe behoefte heb aan alleen zijn, aan het mijn eigen weg kunnen gaan en laat mij daarin vrij.*

*Eenmaal boven aangekomen op het platform van de stoepa sloot ik mij opnieuw aan bij de groep. Zoals nagenoeg alle keren dat we heilige plekken bezochten tijdens deze reis begon een ieder onmiddellijk gedachten te verwoorden, meningen te spuien en de omgeving in beslag te nemen. De veiligheid bij elkaar zoekend om het ongemak wat voelbaar kon zijn bij het betreden van zo'n bijzondere plek niet te voelen. Deze plek, waar door de eeuwen heen pelgrims geofferd hadden, hun gebeden achter lieten om verhoord te worden, hun pijn en verdriet, maar ook hun vreugde en dankbaarheid hebben gedeeld met iets dat groter is dan zichzelf.*

*Maar ik werd stil. Werkelijk stil.*

*Als in het moment na de uitademing waaruit de inademing als vanzelf ontstaat. Als in de ruimte tussen twee gedachten. Die ruimte betredend, die eindeloze ruimte waar mijn geest stil is, waarin ik veel meer ben dan alleen mijn denken, waarin ik even niet vereenzelvigd ben met mijn emoties, mijn gevoelens, mijn gedachten, waarin ik mijn ware aard kan betreden. Een flits, een fragment.*

*Terwijl de groep van mij vandaan liep besloot ik even te gaan zitten en alleen maar te ervaren. Even was er die stilte geweest.*

*Maar al snel werden mijn zintuigen weer geprikkeld. In mijn neus prikkelde de geuren van wierook en boterlampjes. Op mijn huid voelde ik de warmte van de zon af en toe bekoeld door een zachte bries. Langzaam drong het geluid van draaiende gebedsmolens tot mij door, het zachte geklingel van de windgongen die hingen aan de dakranden van de huisjes die om de stoepa heen waren gebouwd. Zacht geprevel van vooral Tibetaanse vluchtelingen die dagelijks aan het einde van de middag deze plek bezochten. Het sonore gebrom van monniken die hun sutta's zongen.*

*Ik weet niet hoe lang ik daar gezeten heb toen ik de vriendelijke stem hoorde van de Nepalese gids die ons voor deze gelegenheid begeleidde. We raakten in gesprek toen hij opmerkte dat hij aan me gezien had dat ik geraakt werd door deze omgeving. Heel voorzichtig en met enige terughoudendheid vroeg hij me of ik uit kon leggen wat me hier zo raakte.*

*En ik vertelde hem over de stilte. De stilte die ik al zo lang zocht. Die stilte waarin heel de waarheid opgesloten leek te liggen. Waarin mijn geest tot rust was gekomen. De stilte waarin mijn pijn niet verdwenen was, maar waarin dat rauwe gevoel van een schaaftwond op mijn hart er plotseling mocht zijn en me zelfs in contact leek te brengen met mijn diepste wezen en dat van de mensen om me heen.*

*Hij luisterde aandachtig en zei toen. "Meditateer je?". Ik had veel gelezen over wat meditatie kan betekenen en had ook deze reis een aantal boeken meegenomen die geschreven waren door mensen die de stilte in zichzelf gerealiseerd hadden.*