

## INHOUD

- 1 **Rede bij de crematie van Mettavihari - Jotika Hermsen**
- 3 **Anekdoten over retraite doen bij de eerw. Mettavihari - Ank Schravendeel**
- 4 **Een In Memoriam voor Mettavihari - Pien Claassen**
- 5 **Vrede - Jotika Hermsen**
- 6 **Dhammatak Eerw. Mettavihari, winterretraite**
- 8 **Overzicht Vipassana-retraites**
- 9 **Overzicht lokale Vipassana centra**
- 13 **In Memoriam - Gottfried Hermelink**
- 15 **De missie van Phra Mettavihari - Henk Barendregt**

### REDACTIONEEL

Dit nummer van SIMSara is anders dan u gewend bent. Normaal heeft ieder nummer een thema dat met inzichtsmeditatie te maken heeft, zoals wijsheid of vriendelijkheid. Dit maal staat echter een persoon centraal: de eerwaarde Mettavihari. Deze Thaise monnik kwam in 1973 naar Nederland om hier de vipassana-meditatie te verspreiden. Die missie heeft hij zijn hele leven volgehouden, tot aan zijn onverwachte overlijden op 25 maart 2007. Omdat Mettavihari het leven van velen heeft aangeraakt, hebben wij in het vorige nummer een oproep gedaan om herinneringen op te sturen. Velen hebben hun bijdrage aan Dolly Kessing gestuurd. Soms met een paar liefdevolle woorden, soms met veel langere teksten. Beide soorten treft u in dit nummer aan.

Jotika Hermsen geeft in haar rede bij de crematie van Mettavihari de kern van diens leer weer: als begeerte eindigt, begint de vrede. Dat heeft ook Ank Schravendeel ervaren, die in de aanwezigheid van Mettavihari steeds weer werd geconfronteerd met haar eigen verwachtingen.

Henk Barendregt gaat dieper in op de theoretische achtergronden van het denken van Mettavihari. Hij laat zien hoe inzichtsmeditatie voor iedereen geschikt is, een reden waarom het zich - in vele verschillende vormen - over de hele wereld verspreidt.

In dit nummer vindt u ook de laatste lering die Mettavihari gaf op 28 februari 2007. Heel typerend stelt hij dat hij nooit een leider heeft willen zijn. Ook aan populariteit hechtte hij niet, wel aan trouw zijn aan zichzelf. En misschien is dat wel de meest waardevolle les die Mettavihari ons heeft gegeven.

Moge de wijsheid van Mettavihari met u zijn!

**De redactie**



stichting **inzichts meditatie**

# SIMSARA

Nieuwsbrief voor belangstellenden in Vipassana-meditatie  
SEPTEMBER 2007 – JAARGANG 9, NUMMER 3

## *Rede bij de crematie van Mettavihari* door Jotika Hermsen

*Toespraak bij de crematie van Eerw. Mettavihari; overleden 25/3-'07, gecremeerd 31/3-'07*

Eerwaarde monniken, eerwaarde nonnen, Uwe excellentie en vrienden van Mettavihari,

Dear Mettavihari,

We zijn hier bij elkaar om afscheid te nemen van onze geliefde leraar Mettavihari. De mensen van het eerste uur spreken over Ta Maha, grote leraar, de Thaise mensen noemen hem Luong Por, vader monnik, soms hoor je Achaan, soms bhante, maar voor de meesten van ons is hij Mettavihari. Het zou voor iemand onbeleefd kunnen klinken maar in feite is het een vertrouwde voornaam en achternaam tegelijk. In zijn paspoort heet hij Metthaviharee. Noem mij bij mijn ware naam: Een begrip, een legende, een vriend, een vader. Mettavihari heeft veel namen, veel kleuren en veel kanten. Ik wil hem eren en vanaf deze plaats respect betuigen als meditatieleraar. Daarom wil ik u zijn allereerste meditatie-ervaring vertellen. Die ervaring heeft hem getekend voor zijn leven.

Als 14-jarige jongen ging hij naar het klooster. Hij begon te mediteren en ervoer meteen een diepe concentratie. Opgetogen liep hij naar zijn leraar en zei: "Ik ben verlicht, ik ben verlicht". De leraar suste hem en zei: "Voorwaar een mooi begin maar ga maar gewoon door met je meditatie". De jongen was het niet eens met zijn leraar en besloot niet meer te mediteren.

Daarop zei de leraar: "Ga dan maar Pali studeren, en sutta's".

Hij was een briljante student en op 20-jarige leeftijd had hij alle theoretische examens gehaald die er te halen waren. Een vriend van de leraar, een oude monnik, komt langs en zegt: "Jij moet gaan mediteren".

"Waarom?" vraagt de jongen

De vriend zegt: "Jij hebt weliswaar een hoofd vol kennis, maar je weet nog niets".

"Hoezo? Ik weet allang wat mediteren is. Ik had geen pijn en geen gedachten meer, wat kan er nog meer zijn?"

"Vond je het prettig?" "Ja, ik vond het heerlijk." "Daar gaat het nou net om, je moet je kennis in je hart laten zakken."

"Hoe?" vroeg de jongen.

"Door vipassana-meditatie." "Maar ik heb zo'n hekel aan mijn leraar, die zegt



foto: Andrea Denotti

dat ik het niet goed doe.”

De oude monnik spoort hem aan om toch te gaan mediteren. Hij belooft drie maanden te blijven.

De retraite is intensief, de leraar strikt en de hekel van de jongen wordt erger. De liefde voor zijn tante die hem eten komt brengen wordt sterker. Zijn gevoelens polariseren.

Dan verbiedt zijn leraar hem ook nog om contact met zijn tante te hebben. De jongen wordt furieus. Hij wil wegllopen, maar ook zijn belofte niet breken.

Hij gaat naar zijn leraar en zegt: “Ik wil weg”.

“Waarom?” vraagt de leraar.

“Ik heb zo’n hekel aan u en ik wil mijn tante zien.”

“Jij laat je te veel leiden door voorliefde en afkeer, dat is geen vipassana.”

“Wat is dan vipassana?”

“Vipassana is dat je gevoelens voor je tante en voor mij hetzelfde worden. Zo gauw jij je tante en mij tegen elkaar kunt inwisselen zal je geest niet meer verstoord zijn en zul je rustiger worden.”

Toen begon hij pas echt te mediteren: hij noteerde zijn voorliefde en zijn afkeer. Niet 1 keer, 10 keer, 100 keer, 1000 keer... Onophoudelijk.

Na een poosje had hij zoveel gelijkmoedigheid ontwikkeld dat zijn tante en leraar geen verschil meer voor hem maakten. Hijzelf was het meest verbaasd. Hij besloot zijn leven te wijden aan de vipassana.

Deze jongen is later als boeddhistisch monnik naar Nederland gekomen en heeft zijn leven inderdaad in dienst gesteld van de mensen. Niet in het algemeen, maar zeer persoonlijk. Hij was als een herder die zijn schapen kent. Vergeef me deze bijbelse vergelijking; Mettavihari zou het overigens fijn gevonden hebben want hij hield ervan om oecumenisch te zijn. Meditatie zo zei hij is voor iedereen, niet enkel voor boeddhisten.

Vipassana-meditatie is voor *mankind*. En zo kon het gebeuren dat je in een boeddhistische (vipassana-)retraite op je kussen zat naast een moslim, een soefi, een jood of christen. Ieder verstond hem in zijn eigen taal, omdat hij de taal van de mensen sprak, de taal van het lijden en de onvoldaanheid, van de oorzaak van het lijden en de waan van de dag, het leven vanuit gierigheid en gekte. “*Mundane world is a crazy world*” zei Mettavihari. En soms heette het: “*You are all crazy*”. Maar hij eindigde nooit in de put, hij wees de weg, de weg van het dode naar het doodloze, de weg van verdriet naar daar waar geen verdriet en geen lijden meer is, de weg van het *mundane* naar het *supramundane*, naar nibbana. Hij was als een lamp voor je voeten, en hij vertelde je hoe je moest gaan en wat je moest doen, eindeloze keren opnieuw en opnieuw. Met geduldige discipline opmerkzaam zijn: “*One thing at a time, on time, all the time*”. Uur na uur, dag na dag, retraite na retraite. Zoals hij zelf het gedaan had om de voorkeur voor zijn tante en de afkeer van zijn leraar te overwinnen.

Hij sprak met gezag omdat hij zijn theoretische kennis in zijn hart had laten zinken.

Onvermoeid heeft hij duidelijk gemaakt dat er boekenkennis is en kennis van horen zeggen en kennis van je hart. Dat laatste is wijsheid. Zo zei hij: “Het is dankzij meditatie en mijn leraar dat ik inzicht kreeg in het verlangen om te gaan en het verlangen om te blijven. De werking van het hart en het hoofd. De processen van voorliefde en afkeer zijn me in de drie maanden van mijn eerste retraite duidelijk geworden. Ik heb daar in vrede mee leren leven.”

“*When desire ends there will be peace.*” Dit heeft hij aan ons overgedragen. Onze wens is dat u, geliefde Mettavihari, en wij allemaal mogen delen in deze innerlijke vrede.

### Waardevolle ontmoetingen

Er was een lezing van Mettavihari over meditatie. En nog voordat hij aankwam (te laat natuurlijk) had ik tegen de organisator gezegd: “Ik wil die man spreken”. Maar ze had bezwaren of dat wel kon. Ik heb haar gezegd: “Dat kan wel, maar ik zal hem spreken”. Toen hij dan ook vroeg of iemand vragen had en hem na de lezing wilde spreken, heb ik daar dankbaar gebruik van gemaakt. Want ik was al verscheidene jaren op zoek naar een leraar meditatie, maar nog niet één was me bevallen. De volgende week zou ik met Tino naar Frankrijk gaan en ik was erg opgewonden en nerveus want niets liep zoals het moest. Toen we spraken over meditatie en dergelijke, werd ik heel rustig en alles viel van me af. Toen heb ik besloten dat ik bij hem ging mediteren en tot nu toe is dat het beste besluit geweest dat ik gemaakt heb. Ik pluk er nog iedere dag de vruchten van. Het werkt door tot in lengte van dagen, ook al schudde Mettavihari na jaren van mijn meditatiepogingen nog steeds zijn hoofd. Ik heb geleerd mensen en gebeurtenissen te accepteren zoals ze zijn, vooral als je ze niet kunt veranderen. Maar speciaal heb ik geleerd te relativiseren en dat heb ik al meer dan genoeg nodig gehad.

Truus Meert

### Mijn leermeester Mettavihari is niet meer...

Mijn leermeester Mettavihari is niet meer... Maar ik kan nog wel aan hem denken... En dat doe ik dan ook nog bij ieder meditatiemoment.

Hij leerde mij knielen, nee niet voor hem, maar voor jezelf! Je bent vrij Jan en juist daarom kun je ook knielen...

Mettavihari gaf mij een levenslang cadeau: Kijk als je zit of loopt of handelt of denkt of iets anders, maar doe het met

Aandacht

Het zuivert wat onzuiver wordt en het is altijd bij mij... Dichtbij

Jan Bon

Met dank aan Mettavihari

## Anekdoten over retraite doen bij de eerwaarde Mettavihari

door Ank Schravendeel

Begin jaren '90 deed ik een aantal keren de organisatie van een retraite met de eerwaarde Mettavihari. We zaten in Ossendrecht. Een klooster met een aantal oudere monniken, drie maal daags de kerkklok, de pauwen, het kantoor aan de overkant, de nieuwsberichten via de radio in de eetzaal. De eetzaal was in een ander gebouw, je moest *mindful*lopend een groot plein met kinderkopjes oversteken. Onderweg kwam je andere gasten tegen: voetbalteams, schoolkinderen. Zij spiegelde dat je toch wel erg zombieachtig deed.

De kok deed zijn best om vegetarisch te koken. Sojabrokken-saus, rijst die een poosje in de oven had staan drogen en goeie ouderwetse kost. Het eten was het enige moment waarin je als meditatoren elkaar tegenkwam: bij het opscheppen (blijft er nog genoeg over?) bij het kiezen (iemand met dieet die iets anders/lekkers kreeg, wat niet voor de anderen bestemd was) bij het observeren van anderen (wat doet die op zijn boterham?) Een gelegenheid om *mind objects* op te doen en te observeren. Als organisator zag ik veel woede en tranen en acties om toch te krijgen wat een mens hebben wil.

De eerwaarde Mettavihari zat in de kamer aan het begin van de gang boven. Hij was er niet altijd. Dat hield mij als meditator altijd bezig, wanneer hij er was of er weer zou zijn. Soms stond er op het interviewschema dat hij er zou zijn, maar was hij er niet. Zeer confronterend! Tijdens het organiseren merkte ik hoe de eerwaarde betrokken was bij de meditatoren. Dat was altijd zijn eerste vraag: "How are the meditator doing?" en hij wist heel snel wat er aan de hand was.

Hij kon mij als meditator altijd vinden, in welke uithoek van mijn geest ik ook was terechtgekomen. Dat gaf groot vertrouwen. Als ik tijdens een interview mijn verhaal deed praatte hij er vaak dwars doorheen. Dat bracht me van mijn stuk. Hij nam geen tijd voor meningen en standpunten die ik door mijn meditatie-ervaringen heen vlocht. Als ik als organisator iets moest afspreken voelde ik dat hij reageerde op waar het om ging, niet op alle misen en maren die ik erbij in mijn hoofd had. Dat "conditioneringen voorbij" reageren gaf veel ruimte, dingen die geregeld moesten worden werden ineens simpel. Ik voelde me 'opgelicht' in een open *mind* en kon mijn *mind objects* op een presenteerblaadje terugvinden.

Als ik een paar dagen geen interview had gaf hij aanwijzingen die een dag of twee dagen daarna ineens in mijn herinnering terug kwamen. Hij gaf me nog wat ondersteuning in reserve en als ik er aan toe was viel het kwartje.

's Avonds om 9 uur was er een gezamenlijke meditatie of een lezing. Dan verzamelden de meditatoren zich. Vaak vonden ze het koud in de zaal, dus liepen ze getooid in dekens in colonne door

de gangen en het trappenhuis. Tijdens de lezing van de eerwaarde deed ik erg mijn best om hem te verstaan en te begrijpen. Toen ik dat opgaf (het lukte me echt niet om hem te verstaan en ik snapte niet waar hij het over had) kwam er ruimte om zo nu en dan iets mee te pikken. Achteraf had ik vaak het idee dat er een zin aan mij gericht tussen zat en daar kon ik dan weer mee verder.

Ook bij de lezingen ging er soms wat tijd overheen voor hij er was. "Laat ze eerst maar wat mediteren, hun verwachtingen tegenkomen". Als organisator sprak ik met mezelf af dat ik na een uur de groep weer naar hun kamer zou sturen, ik vond dat er een grens was aan het wachten. Na 59 minuten hoorde ik de Mercedes brommen op het binnenplein, zwaaide hij naar binnen en volgde er alsnog een lezing.

Achteraf zijn er de verhalen dat meditatoren het regime van Mettavihari streng vonden. Er was geen gelegenheid om koffiepauze te nemen, je buiten in de prachtige bossen gaan verpozen was niet toegestaan, in ontspannen staat van concentratie verblijven was niet de weg. Voor calvinistisch aangelegde westerlingen die zo gewend zijn om hun best te doen klonk het wellicht streng. Ook nu bij het samenstellen van de handleiding voor leraren wordt de franje en variatie aangemerkt als niet de bedoeling.

Wat ik bij de eerwaarde Mettavihari heb ervaren is zijn grote compassie, zijn lichtheid als je vertelde over Grote Vriend Pijn, en dat gaf moed om verder te lijden. Die compassie hebben wij westerse leraren ook nodig. Niet om meditatoren te leren om zich toch ergens aan vast te houden, maar om hen te steunen in het moment te blijven.

Ik ben dankbaar voor de leerschool die ik heb mogen doorlopen bij de eerwaarde Mettavihari.



foto: Andrea Denotti

## Een In Memoriam voor Mettavihari

door Pien Claassen

Amsterdam, 20 april 2007

Als een collega-yogalerares me uitnodigt ga ik mee. Het is 1994. "Er komt een Thaise monnik in Den IJp vipassana-meditatieve geven", is alles wat ze ervan weet en ik weet van niks.

Als gescheiden moeder verantwoordelijk voor het welzijn van twee zonen, pak ik een weekendje "vrij" met open armen aan. Den IJp alléén al is een verademing. De landelijk gelegen woonplek met huiselijke rommeligheid van deze monnik doet verre van heilig aan. Het tempeltje siert zich in eenvoud. De kippen en schuren verderop kakelen vooral gezelligheid bij elkaar. Geen studiecentrum. Ik ben benieuwd, nieuwsgierig.

Zwarte dominees, kleurloze nihilisten en witte yogamensen gewend, maak ik ruimte voor een oranje monnik. Van christendom, via yoga-achtergrond naar boeddhisme.

Er komt een donkerrode non. Er was iets tussengekomen, waardoor hij - die monnik Mettavihari - er niet was. Ik ben teleurgesteld.

Had nu zo zin in zo'n andere autoriteit! Zij - Joke Hermsen - stelt niet teleur. Met voor mij van huis uit ongekende belangstelling neemt ze mijn misschien wel domme vraagje doodserieus. Het ontroert en hecht me voor de komende jaren als een pleister aan die plaats.

Pleister op de wonden... en van de wonden af. Vipassana-zaden zijn gezaaid.

Mettavihari en Joke worden mijn spirituele ouders in de

vele retraites, die na dat eerste weekend gaan volgen. Ik verkoop mijn huis in 1995 en kom twee maal zeven maanden in de Boeddhavihara Amsterdam wonen. De wijnrode Joke geeft veel begrip en warmte en getuigt van persoonlijk inzicht. Met kleurrijk moedermens/vriendin Dolly daarnaast, vergroot ik de inzichten in mijn verschuivend moederschap met haar ervaringen en humor! We praten wat af, vipassana altijd bij ons. Een drie-eenheid van een andere orde omgeeft me, zonder me te benauwen.

De goudoranje Mettavihari is als *grand old daddy* de altijd lachende op de achtergrond. Met alle voorbeelden van mannen in mijn verleden, past hij in geen enkel hok. Hij raakt alleen ook mijn hart, maar anders. Met onvoorstelbaar vertrouwen leen ik hem een groot bedrag geld, als hij ergens in die latere jaren zonder zit. Hoe ik dat durf, vraagt menigeen me. De kracht van de vriendschap is het, want die is gegroeid, in Vertrouwen. Onvergelijkbaar en van speciale waarde. De losse hartelijkheid en eerlijkheid in zijn eigen optreden vergroot mijn mogelijkheid om van hem te willen leren.

De rijkdom van de intentie tot onthechte belangstelling/liefde voor mijn eigen bestaan, dat van anderen en het leven in het algemeen leer ik van Mettavihari.

"Heer, haal de haat uit ons hart" bad ooit een dominee. Een yogalesje leerde mij daar al iets meer mee te kunnen door oefeningen te doen. Mettavihari voegde het inzicht toe van "stop fighting", met zo'n gezicht van "that is all", lachend. "Noting, one thing at a time, on time, all the time." Wat een sleutel tot wijsheid en inzicht. Nu nog die lach!

Toen in die jaren negentig Mettavihari betrokken was bij een vredesbijeenkomst in het Vondelpark tegen een oorlog, droeg hij mij op naar een spreker te gaan, die met veel geweld over de vrede sprak. "Zeg hem, dat hij eerst de oorlog in zichzelf moet overwinnen en nu moet stoppen deze mensen te belasten". Ik deed wat Mettavihari mij zei, de man schrok en droop af.

Waarom hij het niet zelf ging zeggen? "Ik roep alleen maar meer geweld op bij deze man." Wijsheid in de praktijk.

Nog in Den IJp nam ik de vijf precepts bij Mettavihari. Er gebeurde die dag veel. Een soort onzichtbare reiniging was voelbaar.



foto: Andrea Denotti

Krachten van de Kracht Mettavihari. Bij retraites had ik ook vaak het gevoel, dat misschien niet zo zeer al zijn woorden er zo veel toe deden, maar wel zijn Aanwezigheid. Zijn intellectuele vermogens laten zich ook lezen in menig boek. Zijn Zijn kon ervaren worden en energie achterlaten, waarmee weer met meer Licht gewerkt kon worden aan de eigen inzichten. Zo heb

ik vaak zijn bedoeling van aanwezigheid ervaren, niet meer en niet minder.

Zijn zwierige gang van lopen, binnenkomen, spullen neerleggen, en voor de vuist weg praten met de groep en weer wegzwieren, staat me het meest bij op dit moment. Een innemend mens, die zeer zijn eigen weg ging. Delen met anderen, jawel, maar niet als het niet uitkwam.

Een grote gelijkmatigheid en gelijkwaardigheid liet Mettavihari zien, toen hij met hartinfarcten en herseninfarcten in het ziekenhuis lag. Hij leek onder totaal veranderde omstandigheden met dezelfde openheid in zijn leven... nu te liggen.

Het vrije kind dat vroeg zonder ouders opgroeide, lijkt die onthechte charme van het kind te hebben vastgehouden, zijn te korte leven lang. Een voorrecht om bij zo iemand in de buurt te mogen hebben verblijven. De wijze waarop hij ook over zijn dood gesproken heeft, zoals ik beschreven heb in een mini-biografietje van Mettavihari, laat diezelfde onbevangenheid zien.

Leven en Dood, processen van groeiend inzicht, "that is all".

## Vrede

door Jotika Hermsen

Mei 2007

*The heart with desire is always wishing and wanting.  
When desire ends there will be peace.*

Een hart vol verlangen houdt niet op te wensen en te willen.  
Op het moment dat verlangen ophoudt komt vrede binnen.

Een paar van dergelijke zinnnetjes staan al jaren in mijn agenda.  
Ze zijn van Mettavihari, onze leraar en gids.

Het is vandaag zesenzeventig dagen geleden dat Mettavihari stierf. Op de vijftigste dag na het overlijden organiseert de Thaise gemeenschap een herdenkingsdienst. Aanstaande zondag 13 mei. Ja, iedereen is welkom, zoals dat ook altijd het geval was bij Mettavihari.

Onverwacht hoorde ik door de telefoon de stem van Joesef, zijn trouwe verzorger: 'Jotika, Mettavihari is overleden'. 'Wat is er gebeurd...?' 'Zijn hart stond stil...'

Vanuit München heb ik het eerste de beste vliegtuig naar Amsterdam genomen.

Mettavihari lag roerloos op de bank, zijn rechterhand rustend op een grote stenen schaal. Mensen konden water over zijn hand gieten, vergiffenis vragen en een wens uitspreken, voor hem of voor zichzelf. Het was stil in de tempel, het water viel met kleine straaltjes in de schaal ... 'Zijn hart stond stil...', zei Joesef, maar de uitgestrekte hand die ter beschikking lag voor iedereen, vertegenwoordigde voor mij ... leven, zijn hart, zijn wezen, zijn bewuste goedheid, zijn beschikbaarheid.

Zijn hand reikt voorbij de dood... En dat is wat er gebeurt: zoals de dood onwerkelijk is, zo is ook het 'er niet meer zijn' van Mettavihari onwerkelijk. Rationeel begrijpen stopt hier.

Natuurlijk weten we dat het leven een proces is, een proces van ontstaan en vergaan, een proces van verschijnen en verdwijnen, maar toch is daar die lege plek, die stem die niet meer klinkt vroeg in de morgen: "Do you have food today? Come



foto: Andrea Denotti

*for lunch".*

Zijn stem als dhammaleraar bracht een uitgebreide kennis van de Pali-canon. Zijn langdurige en diepgaande ervaringen met de praktijk van de vipassana-meditatie maakten hem tot een wijze leraar. Hij was creatief, wijs en vrijzinnig in zijn opvattingen maar strikt in de kern van de leer. Zijn adviezen kwamen vanuit heldere kennis en geïntegreerde beoefening in de praktijk. Hij onderrichtte in het voetspoor van de Boeddha. Onthechting stond centraal. Houd niet vast aan voorkeur noch afkeer. Blijf niet zitten in 'goed voelen', ga door naar waakzaamheid, *no matter how you feel*. Hij had dit ervaren in zijn eigen leven en meditatiepraktijk, met de voorliefde voor zijn tante en de afkeer van zijn leraar. Wat had hij daarmee geworsteld. Geef je gehechtheid op, geef je afkeer op. Deze twee kwaliteiten kon hij uiteindelijk waarmaken. Dat was het moment waarop hij leerde wat vipassana was. Vrede in je hart door het overstijgen van voorkeur en afkeer.

Zijn woorden gaan verder dan mijn oren kunnen horen. Zijn hand reikt voorbij de dood. Hij zag er gelukkig uit.

Meer dan ooit koester ik de zinnnetjes in mijn agenda en overweeg: *when desire ends there will be peace.*

### Mettavihari

Ik zag altijd zijn foto in de tempel  
een plek waar ik rust vond, die me zoveel heeft gegeven  
Ik heb hem nooit ontmoet en toch zoveel aan hem te danken  
Ik heb een kaars voor hem gekocht en gebrand thuis toen ik  
hoorde van zijn overlijden  
als symbool voor zijn licht dat zich zal blijven verspreiden  
als de leer die hij naar Amsterdam heeft gebracht  
en naar mij  
en zoveel anderen

Helene Wolters

### Enkele woorden ter herinnering aan Mettavihari

If I understand you right, then Mettavihari has passed away.  
This touches me a lot, I would like to write this:

He was there from my first vipassana retreat to my last.  
He brought a lot of light into my life,  
so I am very happy.  
And so he must be very happy!

Thank you, metta

Marcus Bauer

## *Dhammatalk eerw. Mettavihari, 28-02-2007, winterretraite Naarden*

Ik kom vandaag even op bezoek. Niet als leraar en niet als gids. Vandaag ben ik een speciale gast. Ik ben op de hoogte van wat jullie gedaan hebben. Ik heb dat ook gedaan en doe dat nog steeds. Jullie zijn in een intensieve retraite. In de vipassana-retraite krijg je iets extra's. Door de beoefening van vipassana verkrijgt je inzicht. Je kunt je op veel manieren terugtrekken d.w.z. in retraite gaan. Ook in de Islam en het Christendom trekken mensen zich terug en ze doen dat omdat ze erin geloven. Ze geloven in het op retraite gaan als onderdeel van een spirituele weg. Maar voor ons is er iets extra's, daarom ben je rijk als je de vipassana beoefent. Met de vipassana-techniek krijg je een toevoeging in de retraite. Retraite hoort bij spiritualiteit, maar het resultaat van de vipassana-beoefening overstijgt de retraite. Overstijgen slaat op de retraite. Het resultaat van de vipassana-meditatie maakt dat je niet meer gelooft. Je gelooft niet meer in de zin van dogmatisch geloven. De vipassana kent geen dogma's.

We geloven niet in iets van buiten af, maar wel in wat we gezien hebben door eigen ervaring. De boeddhist gelooft in vier dingen, namelijk de vier nobele waarheden:

- dukkha = lijden,
- dukkha samudaya = de oorzaak van het lijden,
- dukkha nirodha = de beëindiging van het lijden en

- dukkha nirodhagamini = het pad dat leidt naar de beëindiging van het lijden.

De vier edele waarheden, zou je het dogma van de boeddhist kunnen noemen. Voordat de Boeddha Boeddha werd, volgde hij de hindoetraditie. Hij was geboren als kroonprins, hij gaf de troon op, hij gaf de wereldse zaken op, en hij werd een wandelende monnik. Hij zocht welbekende hindoeleraars van die tijd. Uddaka en Alara waren bekende leraren. De Boeddha was een van hun leerlingen. Hij doorliep het hele programma van de jhana's, de rupa jhana's en de arupa jhana's. Jhana is een samatha-praktijk met sterke absorpties. Hij doorliep het hele programma totdat de leraar hem niets meer kon leren. Hij werd toen gevraagd om leraar te worden en de studenten te leiden die daar kwamen. Velen van jullie zijn ook leiders. De Boeddha weigerde om leiderschap aan te nemen in de samatha-traditie. De spirituele leider in India was een goeroe of goeroeji. In de tijd toen ik hier kwam in 1973 kwamen er regelmatig goeroe's uit India naar Nederland. De meest populaire was Baghwan Sri Rajneesh. Nu zijn ze allemaal vertrokken, je hoort er niet veel meer van. Waarom? Populariteit heeft geen lang leven. Populariteit is niet blijvend, enkel voor een bepaalde tijd. Populariteit gaat niet over de werkelijkheid. Sommige leraren zijn populair, maar dat is niet blijvend, na hun dood is alles voorbij. Wat mijzelf betreft, toen ik in het begin meditatie-onderricht gaf waren er veel mensen die mijn toespraken waardeerden, de inhoud sprak hun aan en ze vonden mijn uiterlijke verschijning aantrekkelijk. Ik had de kans om populair te worden. Ik kon ze gemakkelijk aan mij binden en ik kon mij hechten aan hen, maar ik heb mij daarop bezonnen. Ik wilde geen leider worden. Ik heb uitgekeken naar iemand met een goed karakter, om met de mensen te zijn in de vipassana-meditatie. Ik wilde mij terugtrekken, want ik weet dat populariteit niet blijvend is. Ik wilde niet sterven nadat mijn populariteit gestorven was. Ik wilde trouw zijn aan Mettavihari, aan mijzelf. Veel mensen denken dat ik niet trouw ben, maar dat kan me niet schelen, ik ben trouw aan mijzelf. Ik wil dat mensen de werkelijkheid zien. De Boeddha is mijn voorbeeld. Hij weigerde samatha-meditatie te onderrichten en ging alleen verder om Boeddha te worden. Waardoor werd hij Boeddha? Door het onderkennen van de vier edele waarheden. Al deze woorden betekenen nog niet dat je boeddhist bent. Ook al begrijp je de woorden en ken je de hele filosofie uit je hoofd dan ben je nog geen boeddhist.

Als je de vipassana-meditatie beoefent dan ontdek je iets extra's. Iets dat je in jezelf moet vinden. Wat ik zie, dat zien jullie ook, daarom kan ik het ook met jullie delen. Op de eerste plaats kom je het lijden tegen. Ieder van ons heeft lijden genoeg in zijn of haar leven. Als je wilt ontsnappen aan het lijden kun je de oorzaak van het lijden niet leren kennen. Je kunt wellicht lang zitten omdat je wegdroomt, zogenoemd dagdromen; je kunt misschien wel uren zitten, maar je bent niet echt aanwezig. Je trekt je lichamelijk terug maar je geest dwaalt over de hele wereld. Je raakt niet geconfronteerd met het lijden en ook niet met de oorzaak van het lijden, omdat je niet aanwezig bent, je geest dwaalt overal, maar is niet in het hier



foto: Andrea Denotti

en nu. Als je in de meditatie zonder lijden wilt zijn dan moet je doorgaan met je dagdromen. Dit is geen vipassana-meditatie. Als je vipassana doet moet je op de eerste plaats de confrontatie aandurven met je eigen gevoelens. Het gevoel komt op in het contact met de zintuigen. We hebben zes zintuigen. Als je het contact van de zintuigen volgt zullen de gevoelens binnen komen. Dan volgt het verlangen om te zijn, het verlangen om niet te zijn, het verlangen naar allerhande dingen en daar begint het lijden. Als je alert bij het contact van de zintuigen bent en de gevoelens onderkent, dan kan voorkeur en afkeer niet verder groeien. Het duidelijkste voorbeeld van gevoelens is de pijn. Fysieke pijn. Met de vipassana-techniek moet je noteren en benoemen en er niet bij weglopen. Je moet er bij blijven, misschien moet het noteren en benoemen verschillende keren herhaald worden maar daardoor groeit de concentratie. Als je op dit punt gewaar bent kun je de waarheid in jezelf vinden. Als je niet met je gevoelens meegaat, ben je vrij van lijden. Zonder lijden ben je verlicht. Om het samen te vatten: gevoel is samudaya, de oorzaak van het lijden. Wat je noteert of benoemt is niet belangrijk, maar het feit van het noteren is belangrijk. Het uitvoeren noemen we: magga, is de weg (van majjhima patipada). Het resultaat van het gaan van de weg is het beëindigen van het lijden. Alles

komt tot een einde. De Boeddha was zich bewust van het feit dat samsara geen einde kende, ook geen begin, samsara gaat altijd door, totdat je magga citta bereikt. Het einde van het lijden, *happiness*, geluk. Einde betekent geen last, niets meer te dragen. Er is niets meer te doen, geen werk meer te doen, dat is het einde, we spreken dan over een *happy-ending*. Het is een werkelijke beëindiging. De beëindiging van het lijden en de onvoldaanheid. Als we niet die weg gaan is er nooit een einde en beginnen we telkens weer opnieuw. Het maakt niet uit wat wij doen of welk werk we ook beginnen, we kijken altijd uit naar het einde. Dat in zichzelf is al lijden. Wachten, verlangen naar het einde is pijnlijk. Onze problemen zijn zonder einde, oneindig, wij eindigen nooit definitief. In vipassana kom je tot een einde. Je eindigt met magga citta = pad bewust zijn. Magga citta is *happy-ending*. Wat ons te doen staat is de draad weer op pakken en doorgaan met de vipassana-meditatie totdat we bij het *happy-end* komen.

Dank je.

Majjhima patipada = middenweg. Het edele achtvoudige pad van de Boeddha.



#### Aanwezigheid

Ik wens mij het beeld te blijven herinneren van een Mettavihari die louter door zijn "niets" zeggende enorme Aanwezigheid de ruimte in de Poststraat met een zeer positief geladen vibrerende stilte kon vullen... Zeker moet het voor hem in de eerste jaren in dat gekke Holland niet gemakkelijk zijn gevallen...

Eric Stols

#### Herinneringen

Aan Mettavihari heb ik heel bijzondere herinneringen. Mijn eerste kennismaking met hem was een privé-meditatiesessie bij Dolly thuis. We waren daar met zijn drieën: Mettavihari, Dolly en ik. Ja, en twee zeer jonge, speelse poesjes die begonnen met mijn rok te spelen en daarbij hun scherpe nageltjes regelmatig in mijn benen te planten. En ik maar proberen stil te zitten en me te concentreren! Toen ik na afloop van de meditatie mijn verhaal vertelde, zei Mettavihari glimlachend dat die poesjes uitstekend leraren waren geweest!

Ik herinner mij hem als een zeer beminnelijke man en Brian en ik herhalen vaak zijn uitspraak van het woord *compaassion*. Het helpt!

Ik ben blij dat ik hem gekend heb.

Marion Pollard