

## 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

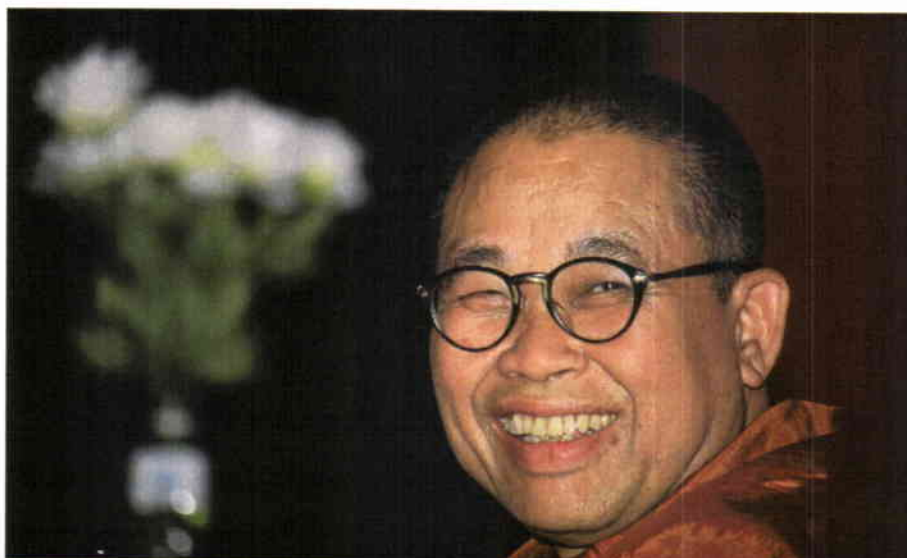


foto: Andrea Denotti

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 weglopen, 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

## Overzicht binnenlandse Vipassana-retraites

Hieronder vindt u een overzicht van Vipassana-meditatieretraiten in Nederland, per maand waarin de retraite start. Als u wilt deelnemen aan een retraite of nadere informatie wenst, kunt u contact opnemen met de bij de retraite vermelde contactpersoon of centrum. Indien het een SIM-retraite betreft geldt de algemene informatie zoals vermeld op de volgende pagina.

### Oktober 2007:

- ⇒ **Donderdag 25 t/m zondag 28 oktober (SIM-retraite; 4 dagen)** - Retraite o.l.v. **Dingeman Boot** in Zencentrum "Noorder Poort" te Wapserveen. Kosten: € 160,00. Inl. en opgave: 038-4656653 of 038-4538952. Zie: [www.pannananda.nl](http://www.pannananda.nl)

### November 2007:

- ⇒ **Zondag 4 t/m donderdag 15 november (12 dagen)** - Retraite o.l.v. **Eerw. Sujiva**. Inl.: Sangha Metta Vipassana Meditatiecentrum, tel. 020-6264984. E-mail: [gotama@xs4all.nl](mailto:gotama@xs4all.nl)
- ⇒ **Vrijdag 9 t/m zaterdag 16 november (10 dagen)** - Retraite o.l.v. **Frits Koster** in het Trappistinnenklooster "Koningsoord" in Berkel-Enschot. Inl. en opgave: Grieta Hellinga (St. Ceres), tel. 076-520878. Zie: [www.ceresbreda.nl](http://www.ceresbreda.nl)
- ⇒ **Zaterdag 17 t/m zaterdag 24 november (SIM-retraite; 8 dagen)** - Studie-retraite o.l.v. **Stephen** en **Martine Batchelor** in "Mennorode" te Elspeet. Kosten: € 445,00. Inl. en opgave: Anneke Seelen, [a\\_seelen@hotmail.com](mailto:a_seelen@hotmail.com) en 010-4048756 of 06-24470274.

### December 2007:

- ⇒ **Zondag 9 t/m zaterdag 15 december (7 dagen)** - Retraite o.l.v. **Doshin Houtman** in het Trappistinnenklooster te Berkel-Enschot. Inl. en opgave bij Willie Brunekreeft, tel. 0313-450822, e-mail: [infodoshin@planet.nl](mailto:infodoshin@planet.nl)
- ⇒ **Vrijdag 14 t/m zaterdag 23 december (10 dagen)** - Retraite o.l.v. **Frits Koster** in Zencentrum "Noorder Poort" te Wapserveen. Inl. en opgave: Frits Koster 0594-621807. Zie: [www.fritskoster.nl](http://www.fritskoster.nl)

### Januari 2008:

- ⇒ **Vrijdag 25 januari t/m zaterdag 15 februari (22 dagen; wisseling vindt plaats 5 februari)** - Retraite o.l.v. **Jotica Hermesen** in het ITC te Naarden. Inl. en opgave Sangha Metta Vipassana Meditatiecentrum, tel. 020-6264984. E-mail: [gotama@xs4all.nl](mailto:gotama@xs4all.nl)

### Februari 2008:

- ⇒ **Woensdag 6 februari t/m zondag 10 februari (5 dagen)** - Retraite o.l.v. **Marij Geurts en Henk Barendregt** in de "De Weijst" te Handel. Inl. en opgave [www.vipassananijmegen.nl](http://www.vipassananijmegen.nl) of Marij Geurts tel. 024 3234620, [mj.geurts@hccnet.nl](mailto:mj.geurts@hccnet.nl)
- ⇒ **Donderdagavond 14 t/m zondag 17 februari (SIM-retraite; 4 dagen)** - Meditatie en yoga retraite onder leiding van **Coby van Herk** en **Till Erkens** in 'Noorder Poort' te Wapserveen. Inl. en opgave: Anneke Seelen, [a\\_seelen@hotmail.com](mailto:a_seelen@hotmail.com) en 010 4048756. of 06 24470274

### Maart 2008:

- ⇒ **Maandag 17 t/m maandag 24 maart (SIM-retraite; 8 dagen)** - Paasretraite o.l.v. **Frits Koster** in Zencentrum 'Noorder Poort' te Wapserveen. Kosten: € 350,- Inl. en opgave: Sietske Boersma, tel. 035-6857880 of zie [www.fritskoster.nl](http://www.fritskoster.nl).

### April 2008:

- ⇒ **Woensdag 2 t/m zondag 6 april (SIM-retraite; 5 dagen)** - Retraite o.l.v. **Dingeman Boot** in Zencentrum "Noorder Poort" te Wapserveen. Kosten: € 210,00. Inl. en opgave: 038-4656653 of 038-4538952. Zie: [www.pannananda.nl](http://www.pannananda.nl)

### Mei 2008

- ⇒ **Maandag 5 t/m zondag 11 mei (SIM-retraite; 7 dagen)** - Retraite o.l.v. **Joost van den Heuvel** en **Dingeman Boot** in Zencentrum "Noorder Poort" te Wapserveen. Inl. en opgave: 038-4656653 of 038-4538952. Zie: [www.pannananda.nl](http://www.pannananda.nl)

### Juni 2008:

- ⇒ **Vrijdag 30 mei t/m woensdag 4 juni (6 dagen)** - Retraite o.l.v. **Frits Koster** in Retraitecentrum Ezinge. Inl. en opgave: zie [www.fritskoster.nl](http://www.fritskoster.nl).

### Juli 2008:

- ⇒ **Vrijdag 11 t/m dinsdag 15 juli (SIM-retraite; 5 dagen)** - Retraite o.l.v. **Dingeman Boot** in "Folkshegskoalle Schylguralan" op Terschelling. Thema: "De natuur als inspiratiebron". Inl. en opgave: tel. 038-4656653 of 038-4538952. Zie: [www.pannananda.nl](http://www.pannananda.nl)

### Augustus 2008:

- ⇒ **Woensdag 27 t/m zondag 31 juli 2008 (SIM-retraite; 5 dagen)** - Retraite o.l.v. **Carol Wilson** in Zencentrum "Noorder Poort" te Wapserveen. Opgave pas mogelijk in januari 2008.

## Begeleiders Vipassana-retraïtes

**Stephen Batchlor** is één van de bekendste westerse wetenschappers van het boeddhisme en auteur van vele boeken. Hij studeerde in boeddhistische kloosters in India, Zwitserland en Korea. Hij was meer dan 10 jaar monnik in zowel de Tibetaanse als de zen-traditie. Hij leeft nu samen met zijn vrouw in een onafhankelijk boeddhistische gemeenschap in Devon, Engeland.

**Dingeman Boot** heeft sedert 1983 langere tijd vipassana-meditatie beoefend o.l.v. oosterse en westerse leraren. In Birma was hij gedurende 14 maanden monnik. In 'Pannananda', centrum voor yoga-meditatie te Zwolle, begeleidt hij sedert 1992 groepen. Tijdens de retraïtes die hij begeleidt is er ruimte voor yoga als middel tot vipassana-meditatie.

**Henk Barendregt** volgde vanaf 1979 lessen en intensieve retraïtes vipassana-meditatie bij de eerwaarde Mettavihari, door wie hij in 2006 gekwalificeerd is als vipassana-leraar.

**Christina Feldman** is mede-oprichter en toonaangevend meditatie-lerares van Gaia House (UK) en leidt retraïtes sinds 1976. Daarnaast is ze verbonden aan IMS, Barre (US). Ze is de auteur van *Woman Awake*, *Quest of the Warrior Woman*, *Principles of Meditation* en mede-auteur van *Soul Food*.

**Marij Geurts** volgde in 1998 haar eerste intensieve vipassana-retraïte bij de Thaise monnik Maha T. Mettavihari en Jotika Hermsen. Zij praktiseert sindsdien bij verschillende Aziatische en westerse vipassana-leraren en volgde intensieve retraïtes in Birma, Zwitserland en Italië en is gekwalificeerd als assistent vipassana-lerares.

**Coby van Herk** en **Till Erkens** zijn vanaf 1990 intensief bezig met vipassana-meditatie. Zij volgden korte en langere retraïtes onder leiding van Christina Feldman, Christopher Titmuss en andere leraren van Gaia House. Beiden werken met groepen en individueel - Coby met yoga en meditatie - Till met meditatie en als psychotherapeut.

**Jotika Hermsen** heeft vele jaren geleefd als katholieke non en is in 1992 ingewijd als boeddhiste met acht leefregels. Ze is verantwoordelijk voor het inhoudelijk programma van het meditatiecentrum Buddhavihara Amsterdam-Centrum.

**Doshin Houtman** is dharma-leraar in vipassana en zen. Ze trainde en traint in de vipassana-school van Ruth Denison, een pionier vipassana-leraar die in Californië woont. Ze geeft spirituele begeleiding aan groepen en individuele personen.

**Frits Koster** heeft ruim 5 jaar als monnik gemediteerd en gestudeerd in Azië en begeleidt meditatieactiviteiten in binnen- en buitenland. Hij geeft cursussen stresshantering en burnoutpreventie, en is auteur van o.a. het boek *Bevrijdend Inzicht*.

**Eerw. Sujiva** heeft een lange praktijkervaring met Vipassana (mahasi methode) en een grondige kennis van de samatha-praktijk, die hij beide op een ontspannen manier weet te onderrichten.

Zie voor uitgebreidere informatie over retraïtebegeleiders:  
<http://www.simsara.nl/leraren.html>

## Algemene informatie SIM-retraïtes

Onderstaande informatie geldt voor alle **SIM-retraïtes** (d.w.z. retraïtes die door SIM georganiseerd worden), tenzij anders is vermeld bij de specifieke retraïte. Voor de overige retraïtes: informatie bij de contactpersoon.

- Opgave graag minimaal 4 weken voor aanvang van de retraïte. **Een inschrijfformulier vindt u op onze website (<http://www.simsara.nl/>).**
- Het voorschot dient u te storten op gironummer 8122006 t.n.v. SIM te Ezinge onder vermelding van de naam van de retraïte. **Bij voorkeur maakt u bij opgave het volledige retraïtebedrag over. Dit vereenvoudigt de administratieve afhandeling bij aanvang van de retraïte.** Of anders minimaal het vermelde voorschotbedrag (i.g.v. lange retraïte).
- Bij annulering 2 weken of langer voor datum van aanvang zal het overgemaakte geld minus € 25,- teruggestort worden. Bij annulering tussen 1 en 2 weken voor aanvang wordt €45,- ingehouden. Bij annulering binnen 1 week voor aanvang is het volledige retraïte-bedrag verschuldigd.
- Het begin van de retraïte is om 20.00 uur. Het einde van de retraïte is voor de lunch. Een meditatieweekend dat begint op vrijdagavond eindigt echter om circa 16.00 uur op zondag.
- Uiterlijk 1 week voor aanvang ontvangt u verdere schriftelijke informatie met o.a. adviezen over wat u kunt meenemen en een routebeschrijving.
- Wanneer u onder behandeling bent van een psychiater of psychotherapeut kan het raadzaam zijn eerst contact op te nemen met de contactpersoon voor de retraïte.
- Het doorgeven van de leringen wordt beschouwd als een daad van vrijgevigheid. De leraar krijgt slechts zijn/haar reiskosten vergoed. Aan het eind van de retraïte is er gelegenheid uw bijdrage voor de leraar te geven.
- In het algemeen geldt een indeling op basis van 2-persoonskamers en geldt een meerprijs voor een 1-persoonskamer.
- Voor een tegemoetkoming in de retraïtekosten kunt u een beroep doen op ons fonds voor minder-draagkrachtigen.

## Overzicht lokale Vipassana-centra

### ALMERE

**Plaats:** Almere-Haven

**Info:** Marion Kraaijvanger 036-5319398

**Activiteit:** elke woensdagavond mantra's en vipassana-meditatie 19.30-21.30 uur

### AMSTERDAM

**Plaats:** "Sangha Metta Vipassana Meditatiecentrum" St. Pieterpoortsteeg 29-I

**Info:** Jotika Hermsen 020-6264984

<http://www.sanghametta.nl/>

E-mail: [gotama@xs4all.nl](mailto:gotama@xs4all.nl)

**Activiteiten:**

- elke ma 18.00-19.30 uur; wo 18.00-

19.30 uur en beginners op do 18.00-19.30 uur. Kosten: gift bijv. €4,50.

- zo 2 sep, zo 14 okt, zo 4 nov en zo 2 december (10.00-12.00 uur):

Meditatie ochtenden

- za 8 sep (09.30-19.00 uur) en zo 9 sep (09.30-16.00 uur): meditatie

weekend o.l.v. Jotika Hermsen

- za 15 sep (09.30-17.00 uur) introductiedag "Communiceren met compassie" o.l.v. Ain Howard. Info: [aine@xs4all.nl](mailto:aine@xs4all.nl)

- zo 23 sep Vredesdag o.l.v. Henk Voorst

- di 25 sep, 2, 9 en 16 okt (19.30-21.30 uur) en za 20 okt (09.30-17.00 uur):

Introductie cursus vipassana meditatie o.l.v. Mariëtte Sinninghe Damsté

- di 4, 11 en 18 sep (20.00-22.00 uur): Voortgezette cursus vipassana meditatie (theorie en praktijk) o.l.v. Adi Ichsan

- zo 30 september 09.30-17.00 uur: metta meditatie dag o.l.v. Visu

- do 4 okt (19.00-21.30 uur), vr 5 okt (09.30-11.30; 14.00-17.00 en 19.00-21.00 uur) en za 6 okt (09.30-11.30; 14.00-17.00 en 19.00-21.00 uur):

Abhidhamma cursus o.l.v. Eerw. Agganyani

- zo 7 okt (09.30-11.30 en 14.00-16.30 uur) Abhidhamma cursus voor beginners (sluit aan op studiedag Frits Koster)

- do 11 en 18 okt en 13 en 20 dec (19.30-21.30 uur): Abhidhamma en

- Vipassana o.l.v. Jotika Hermsen
- wo 10, 17, 24 en 31 oktober (18.00-20.15 uur): Meditatie avonden met thema als afkeer, boosheid, oordelen en rusteloosheid
  - za 13 oktober 09.30-18.00 uur: Vipassana meditatie dag en yoga. Aanmelding: Peter Baert (peterbaert@hotmail.com)
  - zo 21 oktober 09.30-17.00 uur: vipassana meditatie dag o.l.v. Nynke Humalda en Mariëtte Sinninghe Damsté
  - za 27 okt (09.30-19.00 uur) en zo 28 okt (09.30-16.00 uur): meditatie weekend o.l.v. Aad Verboom en Henk van Voorst
  - do 1 t/m 4 nov: 4-daagse vipassana retraite speciaal voor vrouwen in leidinggevende functies o.l.v. Jotika Hermsen. Info: Ina Wind, tel. 0592-544439.
  - za 10 nov (09.30-19.00 uur) en zo 11 nov (09.30-16.00 uur): meditatie weekend o.l.v. Adi Ichsan
  - di 13, 20 en 27 nov, 4, 11 en 18 dec (19.30-21.30 uur): introductie cursus Vipassana meditatie o.l.v. Ria Kea
  - za 22 t/m do 27 dec (09.30-12.00 uur en 18.00-21.00 uur): stilte meditatie o.l.v. Jotika Hermsen, Fre Pelon of Ria Kea
  - do 29 nov - zo 2 dec: Vipassana Mini-retraite te Naarden.

Plaats: "Buddhavihara Temple"  
Zuideinde 120  
1121 DH Landsmeer  
Tel. 020-6363104

## AMSTERDAM ZUIDOOST

Plaats: Buitenplaats Reijgersbroeck  
Provincialeweg 30, 1108 AB  
Amsterdam Zuidoost  
Info: www.reijgersbroeck.nl  
Mariëtte Sinninghe Damsté  
020-365 39 65, e-mail:  
info@reijgersbroeck.nl

Activiteit: Elke laatste zondagochtend van de maand van 10.00 tot 11.30 uur meditatie o.l.v. Mariëtte Sinninghe Damsté

## AMERSFOORT

Plaats: Oude Viltfabriek,  
Arnhemseweg 47  
Info: Paul Boersma 035-6857880  
Activiteiten:

- elke ma-avond van 19.45 tot 22.00 uur meditatie o.l.v. Paul Boersma
- Zo 9 dec: meditatiedag o.l.v. Paul Boersma

## ARNHEM

Plaats: Stadspastoraat 'De Drie Koningen', Driekoningendwarsstraat 30  
Info: Willem Philip Waller, 026-3639601, of stadspastoraat 026-3513185

Activiteiten: Elke ma-ochtend van 07.00 tot 08.00 of 07.30 tot 8.00 uur: Vipassana-meditatie

## BLOEMENDAAL/HAARLEM

Info: Ineke Bosma, tel. 023-5358653  
Activiteiten: di 1 keer per 2 weken van 19.30-21.30

## BREDA

Plaats: Ceres, Ceresstraat 29  
Info: secretariaat 076-5656134/5211625  
http://www.ceresbreda.nl  
E-mail: secretariaat@ceresbreda.nl  
Activiteiten:

- vanaf zo 9 sep: 9.30-12.00, 18.15-19.30 uur (10x): 2 jaargroepen Vipassana meditatie
- vanaf do 6 sep 18.30-19.45 uur (10x): Yoga en Vipassana o.l.v. Aukje Rood
- vanaf zo 16 sep: 9.30-12.00 uur (5x): introductie cursus Vipassana meditatie o.l.v. Aukje Rood en Frits Koster.
- vanaf zo 16 sep: 19.30-22.00 1x per 3 wk (14x) 3de jaargroep Vipassana meditatie o.l.v. St. Ceres i.s.m. Frits Koster
- vanaf vr 21 sep: 19.30-22.00 uur (5x) Kennismaking met de kracht van Aandachttraining o.l.v. Aukje Rood
- vr (10.00 uur) 26 t/m zo 28 okt (17.00 uur): weekendretraite o.l.v. Frits Koster in Berkel-Enschot. Inl. tel. 076-5656134

## DEDEMSVAART

Plaats: Adelaarsweg 69, 7701 KL  
Info: Emiel Smulders 0523-612821  
Activiteiten: Elke dinsdag 20.00-22.00

## DEN HAAG

Plaats: Waalsdorperweg 93  
Info: Birgit Peet-Bleijts tel 070-3281877  
Activiteiten: Iedere maandag meditatie 20.00-21.45 uur

## EINDHOVEN

Plaats: 't Hofke 128 (dependence van wijkcentrum 't Oude Raadhuis)  
Info: Hans van der Meulen 06-26818267 of Sigi Droste 040-2811978.  
Activiteiten: Elke zaterdagochtend 10.00-12.00 uur meditatie

## ENSCHEDA

Plaats: Brinkstraat 66-a, Enschede  
Info: Joost van den Heuvel Rijnders 053-4785970, 06-11318224  
http://www.inzichtmeditatie.com  
email: joostvdhr@hotmail.com  
Activiteiten:

- vanaf za 22 sep 09.30-11.30 uur (6x): basiscursus leren mediteren
- zo 14 okt 09.30-17.00 uur: meditatiedag
- zo 16 december, 09.30-17.00: meditatiedag o.l.v. Jotika Hermsen
- Vanaf do 8 nov (4x): Cursus Boeddhistische Levenbeschouwing

Plaats: De Japanse Tuin, Binnenhof 15  
Info: Peter Leenders 053-5729078 of 06-51852440  
Activiteiten: Iedere vrijdagavond Vipassana (loop en zitmeditatie) tijd: 19.45 - 21.45



### Januarinummer

Informatie over activiteiten van uw centrum/zitgroep graag per e-mail (info@simsara.nl) toesturen vóór 15 december 2007.

**EZINGE**

Plaats: Peperweg 9  
Begeleiding: Frits Koster  
Info, folder: tel. 0594-621807  
[www.fritskoster.nl](http://www.fritskoster.nl)

e-mail: [info@fritskoster.nl](mailto:info@fritskoster.nl)

Activiteiten:

- vr 1 – zo 2 dec: Mildheid & mindfulness' o.l.v. Frits Koster.

**GASSELTERNIJVEEN**

Plaats: "Centrum Samavihara",  
 Hoofdstraat 84

Info: René Stahn 0599-512075

[Http://www.samavihara.nl](http://www.samavihara.nl)

E-mail: [info@samavihara.nl](mailto:info@samavihara.nl)

Activiteiten:

- elke ma: vipassana meditatie beginners 19.00-20.00
- elke di: vipassana meditatie geoefenden 20.00-22.00 yoga 18.45-20.00
- elke 1ste zo van de maand: metta meditatie 10.30-11.15 meditatieve klankreis 11.30-12.45
- elke eerste do van de maand: metta meditatie 10.30 - 11.15 uur

**GRONINGEN**

Plaats: Stichting Vipassana-Meditatie  
 Boeddhistisch centrum voor  
 inzichtsmeditatie

Kamerlingh Onnesstraat 71

9727 HG Groningen

Info: 050 5276051

<http://www.vipassana-groningen.nl>

e-mail: [info@vipassana-groningen.nl](mailto:info@vipassana-groningen.nl)

Activiteiten:

- elke wo: wekelijkse vipassana meditatie-avond 19.30-21.30 o.l.v. Rommy Hutting
- zo 2 sep, 7 okt, 4 nov en 2 dec 13.30-17.30 uur: meditatie middag
- vr 14 sep 17.30-21.00 uur wadwandelen in stilte
- di 18 sep, 16 okt, 6 nov en 18 dec 19.30-21.00 uur: dhammastudie groep
- di vanaf 25 sep van 19.30-21.30 uur (10 keer): yoga en vipassana
- wo vanaf 6 okt van 19.30-21.30 (6 avonden): basiscursus Vipassana meditatie
- zo 21 okt en 11 nov (10.00-17.30 uur): meditatiedag
- za 27 en zo 28 okt (10.30-16.30 uur): meditatie weekend
- do 27 dec t/m 30 dec (10.00-17.30 uur): kerstretraite

**'S-HERTOGENBOSCH**

Info: Inéz Roelofs 073-6147481

Activiteiten:

- elke wo meditatie 19.00-21.00 uur.

Plaats: Centrum de Poort, Luybenstr 48

Info: Doshin Houtman Tel. 013-

4631847

e-mail: [doshin@planet.nl](mailto:doshin@planet.nl)

Activiteiten:

- elke do: beginners 19.00-20.00 uur
- elke do: doorgaand meditatie groep 20.15-22.00

**LEIDEN**

Plaats: De Genestetstraat 16

Info: Nynke 071-5769581.

Activiteiten:

- elke dinsdag 19.30-21.30 uur. Vanaf 19.00 welkom voor ontspannings-oefeningen. Ben je benieuwd, bel dan eerst.
- do 13 sep 19.30-21.30 uur (6x): inleiding in Vipassana

Za 17 – zo 18 nov: weekend mindfulnessmeditatie o.l.v. Frits Koster.

Plaats: Shambhala meditatiecentrum,  
 Geverstraat 48, Oegstgeest.

Info: Gertrude Krayenbosch, tel. 071-5234642 of e-mail [gertrude@xs4m.com](mailto:gertrude@xs4m.com).

**MAASTRICHT**

Plaats: Hoekweg 15, Meerssen

Info: Marjan Bouhuijs 043-3644180

Activiteiten: Elke dinsdag 19.30-21.30 uur.

**NIJMEGEN**

Plaats: Han Fortmann-centrum,

Descartesdreef 21, Nijmegen

Info: Marij Geurts, tel. 024 3234620

[mj.geurts@hccnet.nl](mailto:mj.geurts@hccnet.nl)

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

- Introductie cursus start 3x per jaar (6 lessen), do 17.15-19.00u en een hele zondag: Inl. en aanmelding [www.Hanfortmanncentrum.nl](http://www.Hanfortmanncentrum.nl)
- Doorgaande groep: Centrum voor bewust zijn, Mr. Franckestr. 74

Activiteiten:

- elke di: doorgaande meditatiegroep 19.30-21.30, o.l.v. Marij Geurts
- mediteren op zondag 9.30-17.00u o.l.v. Henk Barendregt of Marij Geurts, info tel. 024 3234620, [www.vipassananijmegen.nl](http://www.vipassananijmegen.nl)

[vipassananijmegen.nl](http://vipassananijmegen.nl)

- 6 en 7 oktober, mettaretraite o.l.v. Visu; info en aanmelding: Karin Sanders, e-mail [karin.sanders@inter.nl.net](mailto:karin.sanders@inter.nl.net)

**OISTERWIJK**

Plaats: Yogacentrum Balans,  
 Terburgteweg 3

Info: Doshin Houtman Tel. 013-

4631847

e-mail: [doshin@planet.nl](mailto:doshin@planet.nl)

Activiteiten:

- elke woensdagmiddag van 16.30-18.00 uur.

**ROTTERDAM**

Plaats: Oost-West Centrum  
 Mariniersweg 9 (010-4135544)

Info: Coby van Herk 06-40705238 of 035-6287005

Activiteiten:

- elke ma: meditatie-cursus 20.00-22.00 o.l.v. Coby van Herk
- elke di: yoga meditatie 20.00-22.00 uur o.l.v. Coby van Herk
- elke wo: yoga-meditatie-cursus 10.00-12.00 uur en 13:30-15:30 o.l.v. Coby van Herk

Stichting Vipassana Meditatie  
 Rotterdam

Info: Didi de Joode 010-4668815 of [dididejoode@tiscali.nl](mailto:dididejoode@tiscali.nl)

Activiteiten:

- iedere dinsdagavond meditatie van 19.30 tot 21.30 in centrum Djoj (Anthony Duijcklaan 5-7)
- laatste donderdag van de maand: Dhamma-avond
- za 13 en zo 14 okt: meditatieweekend o.l.v. Jotika Hermsen
- eerste zondag van de maand: meditatiedag van 9.30 tot 16.00 in Centrum Djoj. Info en opgave Martin de Lange, 010-5222525 of [martinjj.delange@12move.nl](mailto:martinjj.delange@12move.nl)

**TILBURG**

Plaats: Stichting Aandachtsmeditatie  
Tilburg (Sati), Poststraat 7-A

Info: Engelen Donkers 013-5367293  
<http://www.sati.nl>

Activiteiten:

- elke donderdag meditatie van 20.00-22.00 uur
- één maal per maand dhamma studiegroep
- za 8 sep t/m za 13 okt: introductie cursus vipassanamediteren van 9.00-11.30 uur
- Za 10 nov-15 dec: introductie cursus vipassanamediteren van 9.00-11.30 uur

Plaats: Auteurslaan 176

Info: Doshin Houtman Tel. 013-4631847

e-mail: [doshin@planet.nl](mailto:doshin@planet.nl)

Activiteiten:

- elke ma (beginners) 20.00-21.00 uur
- elke di: doorgaande meditatiegroep van 19.30-21.30 uur
- elke wo: doorgaande meditatiegroep van 20.00-22.00 uur
- elke di: van 12.30-13.30 uur (in stiltecentrum UVT)
- vr 2 - zo 4 nov: weekendretraite in Tilburg (Poststr. 7a). Inl. Willie Brunekreeft, tel. 0313-450822, e-mail [infodoshin@planet.nl](mailto:infodoshin@planet.nl)
- za 29 sep, 13 jan en 16 feb: meditatiedag in Tilburg (Poststr. 7a). Inl. Willie Brunekreeft, tel. 0313-450822, e-mail [infodoshin@planet.nl](mailto:infodoshin@planet.nl)

**UTRECHT**

Plaats: Werfkelder, Oude Gracht 328

Info: Henk van Voorst 06-51542526,  
e-mail: [hvanvoorst@casema.nl](mailto:hvanvoorst@casema.nl) en Aad Verboom 030-2888655,  
e-mail: [aad.verboom@xs4all.nl](mailto:aad.verboom@xs4all.nl)

Activiteiten:

- meditatieavond elke dinsdag van 20.00 - 22.00 uur

**ZUTPHEN**

Plaats: Kerkhof 12

Info: Martha Pastink, 06 19354689  
email: [marthapastink@zonnet.nl](mailto:marthapastink@zonnet.nl)

Activiteiten:

- doorgaande meditatiegroep maandag (even weken) van 19.30 tot 21.00
- introductie cursus maandag (oneven weken) van 19.30 tot 21.30 uur

**ZWOLLE**

Plaats: "Pannananda", Hoefslagmate 44, 8014 HG, Zwolle

Info: Dingeman Boot, tel./fax: 038-4656653

<http://www.pannananda.nl>

Activiteiten:

- iedere ma, wo en do yoga-meditatie van 19.30 tot 22.00
- meditatie op zaterdag; 1 maal per maand rond thema

Plaats: Reiki/Meditatie Toren Milarepa, Zalmkolk 6

Info: John Kenter 038-4660868 en  
Koos Hofstee 0572-373623

<http://www.milarepatoren.nl>

[info@milarepatoren.nl](mailto:info@milarepatoren.nl)

Activiteiten: elke woensdag yoga-meditatie van 19.30 tot 22.00 uur.

**BELGIË**

Plaats: Dhamma Pajjota, Driepaal 3 B - 3650 Dilsen-Stokkem

Info: tel. +32 (0)89 518 230, fax +32 (0)89 518 239

e-mail: [info@remove-this.pajjota.dhamma.org](mailto:info@remove-this.pajjota.dhamma.org)

[www.pajjota.dhamma.org](http://www.pajjota.dhamma.org)

website: [www.pajjota.dhamma.org](http://www.pajjota.dhamma.org)

Plaats: 2, Hertoginstraat 1040 Brussel

Info: Marie-Cécile Forget, tel.:(32.2) 734.11.28.

website: [www.dhammadgroupbrussels.be](http://www.dhammadgroupbrussels.be)

e-mail: [info@dhammadgroupbrussels.be](mailto:info@dhammadgroupbrussels.be)

Activiteiten: zie website.

Vrijdag 7 t/m zondag 27 juli: Retraite o.l.v. Frits Koster in Centrum Rosario, Bever, België (bij Gent). Inl. en opgave:

**Thema januari: gelijkmoedigheid**

Gelijkmoedigheid is een belangrijke term in het boeddhisme. Het staat voor een geest die zich niet door ieder wissewasje of gedachte laat verstoren. "Maar is dat dan niet saai?" vragen mensen dan wel eens. Zijn gelijkmoedige mensen niet ongevoelig? Waarom is gelijkmoedigheid zo belangrijk? En wat is eigenlijk het verschil tussen onverschilligheid en gelijkmoedigheid? Uw bijdragen - al of niet over het thema gelijkmoedigheid - kunt u tot 15 december 2007 insturen naar [info@simsara.nl](mailto:info@simsara.nl). Wij hopen op uw reacties!

De redactie



## In Memoriam

Gottfried Hermelink



foto: Andrea Denotti

Ik leerde Mettavihari kennen toen Dolly mij voor de eerste keer uitnodigde om bij een retraite op maandagavond in haar huis aan de Joh. Verhulststraat te zijn. Dat was begin 1981. Ik deed toen regelmatig mee.

In januari 1983 deed ik de eerste keer aan een retraite mee in een voormalige kostschool waar we in een soort chambrettes sliepen. In de kamer naast mij sliep Hu, een Chinees die ontzettend snurkte. De retraite was een uitzonderlijke ervaring. Ik had vaak het gevoel dat ik helemaal niet opschoot. De gesprekken met de monnik vond ik vaak wat kort, ik had graag iets meer van mijn ervaringen willen vertellen.

Op de laatste dag van de retraite vroeg Mettavihari aan Tako en mij of we hem wilden begeleiden naar Engeland. Ik vroeg mij af waarom hij juist mij vroeg, want er waren veel deelnemers die ervarener leken.

We vertrokken in zijn oranje Volkswagen eerst naar Waalwijk naar de Tempel en toen naar Dover. Toen de Engelse douane mij wat langer ging ondervragen (hoezo was ik met een Duits paspoort met een Nederlandse auto onderweg) werd hij een beetje nijdig en riep: "He is living in Amsterdam! Student!" Toen ging het verder.

In Engeland wilde hij dat ik reed. Hij zat achterin en was tamelijk nerveus vanwege het links rijden: "Give way!"

In Londen logeerden wij in de boeddhistische tempel in Wimbledon. Het was een deftige villa met in de tuin een soort gastenhuis waar Tako en ik mochten slapen. De Thaise ambassade liet eten brengen. Een van de monniken daar was Sirananda, een grote man, half Thais half Iers. De sfeer was hartelijk. Sirananda ging ons begeleiden naar een oudere dame in Wales die van plan was haar vermogen aan de boeddhistische gemeenschap te geven. Ze woonde in een dorp op een heuvel. Toen we 's avonds op het dorp met al de lichten neerkeken, zei Mettavihari: "Like diamonds".

De volgende dagen reden wij met Mettavihari, Sirananda, Tako en die dame langs verschillende banken om grotere bedragen af te halen.

Ik herinner me dat Mettavihari op een avond kookte. Hij liet onder andere een groot stuk blauwe kaas in een pan smelten. We konden nog net een stukje aluminium eruit halen, toen kwam er honing bij en noten. We hadden het gevoel dat hij

maar pakte wat hij tegenkwam, maar het was wel bijzonder lekker.

Op de terugreis bleven we weer een dag in Londen waar we ook een keer in de binnenstad tegenover de Houses of Parliament een lunch namen. We gingen met twee auto's terug. Mettavihari, Tako en de dame in de auto van Mettavihari; en ik in de minicooper van de dame. Ik nam een andere boot omdat ik op de terugweg een vriendin in Duinkerken wilde bezoeken. Mettavihari had daar geen enkel probleem mee. Ik kwam iets later met de minicooper naar Waalwijk.

Kort daarna ging Mettavihari in Amsterdam wonen. Hij had eerst een kleine woning op de Prinsengracht, niet ver van mijn boot. Ik hielp hem de woning inrichten en bezorgde hem een soort vijzel als bel voor meditatie. Later betrok hij in een grotere woning waar de foto's gemaakt zijn van zijn meester uit Thailand. In die tijd was ik vaak bij hem. Ik haalde Thaise mensen uit andere steden op naar Amsterdam, mevrouw Van Son uit Laren of meneer De la Croix uit Tilburg. We reden naar Chinese gezinnen in Nederland om bij de inrichting van hun restaurants volgens Feng Shui principes te helpen. In die tijd raakte ik soms heel uitgeput omdat hij mij overal heen stuurde en van alles liet regelen. Ik leerde veel mensen kennen, vooral ook andere monniken die hem bezochten.

We gingen vaak met de auto verschillende mensen bezoeken in Nederland en ook in Duitsland, bijvoorbeeld Sutti, een Thai die in Kerpen een restaurant bezat. Tijdens het rijden legde hij mij uit, dat je bijzonder goed kunt mediteren als je in de auto alles benoemt dat je tegenkomt.

Er is een aantal uitspraken van hem die we hier vaak citeren, bijvoorbeeld: "Switzerland is one of the most beautiful places in Europe, *if not of the world*". Ik had altijd het gevoel dat hij mij heel goed kende. Toen ik eens vertelde dat ik mij zorgen over mijn toekomst maakte omdat ik werkeloos was, zei hij: "I do not worry about your future at all". Hij zei dat ik van al mijn broers en zussen de minste financiële problemen zou hebben. Hoewel hij in zijn woorden vaak kort en wat koel leek, liet hij mij toch merken dat hij mij erg mocht. Ik heb een aantal bijzondere boekjes over meditatie waar hij voor mij iets in heeft geschreven.

## Mettavihari, mijn eerwaarde gids

door Marjan Bouhuijs

Nu al meer dan 25 jaar geleden had ik het geluk om Mettavihari voor het eerst te ontmoeten. Dit gebeurde tijdens een retraite, georganiseerd door Dolly in een klooster in de buurt van Bergen op Zoom. Mettavihari, nog niet zo lang in Nederland, was heel energiek. Met veel enthousiasme probeerde hij ons in de vipassana-meditatie in te wijden.

In het oude klooster had iedereen zijn eigen chambrette. Kleine kamertjes, die van boven met elkaar in open verbinding stonden. Daar mediteerden we op zo'n kleine 4 m<sup>2</sup>.

Wij werden verzocht om zoveel mogelijk de stilte in acht te nemen. In de eetzaal aten we zwijgzaam. Iedereen die een stilte-retraite heeft gedaan, weet hoe bijzonder het is, als je dit voor het eerst meemaakt. Je realiseert je dan op eens hoe vaak je praat uit onzekerheid.

Mettavihari gebruikte de maaltijd tegelijk met ons en was gezeten op een klein podium.

Na elke maaltijd hield hij een inspirerende lezing.

Die eerste retraite viel mij erg zwaar.

Ik keek veel naar buiten, jaloers op de tuinman die zo lekker de heg aan het knippen was. Een karweitje waar ik thuis nooit om zit te springen.

Twijfel en onrust sloegen toe. Mettavihari zei: "Je bent vrij om naar huis te gaan, maar dan ga je met lege handen. Het is je eigen keuze".

Na de maaltijd vertelde hij het verhaal over het maken van vuur door stokken stevig tegen elkaar te wrijven. Door ongeduld en onwetendheid werden de stokken, die onopgemerkt bijna aan het ontbranden waren, weggegooid. Ze werden vervangen door nieuwe, waarvan men dacht dat deze beter en sneller zouden ontbranden. Zo kwam er dus nooit een vlammetje!

Deze parabel en de houding van Mettavihari gaven mij het inzicht dat ik zelf verantwoordelijk ben voor wat ik wil en wat ik doe. Stoppen of doorgaan. Ik wilde vuur. Doorgaan wat er ook gebeurt. Er ontstond een kalme kracht die het mogelijk maakte om te blijven zitten ondanks lichamelijk ongemak en te blijven registreren wat er gaande was. Er gebeurde van alles. Het brandde, het siste en stroomde. De drie kenmerken van het leven werden duidelijk zichtbaar: het Lijden, de Veranderlijkheid en de Oncontroleerbaarheid. Het leven in een notendop. Uiteindelijk manifesteerde zich een heerlijk gevoel van rust. Deze eerste ervaring met vipassana-meditatie is een stevige basis geworden.

Er volgden gelukkig nog vele retraites onder leiding van Mettavihari, waarin ik veel van zijn wijsheid heb mogen ervaren.

Vipassana-meditatie, de ontwikkeling van mindfulness, is voor mij de weg, die me de mogelijkheid biedt om mezelf en het leven zoals het zich ontwikkelt te begrijpen en er in vrede mee te leven.

In mijn omgeving probeer ik mensen, die geïnteresseerd zijn de mogelijkheid te geven om de vipassana-methode in de geest van Mettavihari te leren.

Ook in mijn yogalessen neemt het ontwikkelen van mindfulness een heel belangrijke plaats in.

Ik ben blij met activiteiten van anderen, die door Mettavihari geïnspireerd zijn: de retraites en cursussen, die nog meer mensen in staat stellen om deze prachtige kunst van leven te leren kennen.

Heel veel dank Mettavihari voor het wijzen van deze weg!



foto: Andrea Denotti

## *De missie van Phra Mettavihari (1942-2007): inzichtmeditatie* door Henk Barendregt

*De Thaise boeddhistische monnik Phra Mettavihari - die in 1973 naar Nederland kwam op verzoek van de Thaise gemeenschap - is op 25 maart jl. overleden. In de 34 jaar dat hij in Nederland verbleef onderwees hij aan meer dan 1000 mensen de inzichtmeditatie (vipassana), welke afkomstig is uit het klassieke boeddhisme. De betekenis hiervan wordt toegelicht door Henk Barendregt, een van zijn eerste leerlingen.*

### **Bewustzijn: inhoud en type**

Bewustzijn bestaat uit inhoud (dat wat je waarneemt) en verschillende soorten types (bijvoorbeeld, maar niet uitsluitend, emotionele kleuring). We kunnen naar hetzelfde blauwe voorwerp kijken met vreugde of met afkeer. Ook kan er als onderdeel van het type een zekere drive in het bewustzijn zitten: vreugde gaat vaak over in 'willen hebben' en afkeer in 'willen verwijderen'. Meestal wordt in het dagelijkse leven de bewustzijnsinhoud geoptimaliseerd. Afhankelijk van persoonlijke voorkeur kunnen mensen streven naar aantrekkelijke bezittingen (bijvoorbeeld: een groot huis, een mooie partner en een snelle auto). Dit met de achterliggende gedachte dat men dan ook een prettig bewustzijn zal krijgen, want daar gaat het uiteindelijk om. Dat kan echter tegenvallen (de hypotheek is bijvoorbeeld hoog, de partner wispelturig of de benzine duur), waardoor de 'optimale' bewustzijnsinhouden helemaal geen prettige bewustzijnstypen met zich meebrengen.

### **Meditatie: rust en inzicht**

Meditatie is gericht op de verbetering van het bewustzijnstype, onafhankelijk van de bewustzijnsinhoud. Daarbij kan men onderscheid maken tussen kalmtemeditatie en inzichtmeditatie: de eerste vorm is gericht op het bevorderen van positieve bewustzijnstypen (zoals vreugde en concentratie) en de tweede op het verminderen en uiteindelijk elimineren van negatieve typen (zoals rusteloosheid en haat). Daarbij is het zo dat kalmte als bewustzijnstype energie kost en daarom altijd een tijdelijke verschijnsel is; inzicht daarentegen is een eenmalige gebeurtenis, welke kan leiden tot een permanente eliminatie van negativiteit, de verlichting. Als metafoer kun je stellen dat kalmtemeditatie gericht is op 'mooi weer', en inzichtmeditatie op een 'mooi klimaat'. Voor dat laatste moet men echter ook de kalmtemeditatie tot op zekere hoogte beoefend hebben en bereid zijn om tijdelijk door een mentale 'sneeuwstorm' heen te gaan. Belangrijke mentale hulpmiddelen voor de inzichtmeditatie zijn inzet, concentratie en opmerkzaamheid. Deze kunnen, net zoals lichamelijk uithoudingsvermogen, via training ontwikkeld worden. Inzet houdt in dat men bereid is te oefenen en door te zetten. Met concentratie kan men de inhoud en type van het bewustzijn minder laten variëren dan gewoonlijk. Opmerkzaamheid ten slotte is het vermogen op ieder moment op een onderwerp of type in het bewustzijn gericht te zijn en wel 'met gepaste afstand'. Daarbij moet men leren eerlijk te zijn: de inhoud en type worden niet onderdrukt, maar op een zodanige wijze aanschouwd dat men er niet door meegesleurd wordt. Men observeert. "O, er is droefheid", is een voorbeeld; het 'zien' ervan maakt dat men observerend is en niet reactief. Door deze mentale factoren op een systematische manier te ontwikkelen kan men ontdekken dat



ons bewustzijn bestaat uit een stroom van kortdurende flitsjes, welke volgens een bepaalde wetmatigheid die niet van ons afhangt voortgaat. Ook kan men daarbij ontdekken dat er een sterke natuurlijke weerzin is tegen dit verschijnsel. Al onze existentiële angsten zijn een gevolg van deze fundamentele weerzin. Door een combinatie van inzet, concentratie en opmerkzaamheid maar tevens contemplatie, gelijkmoedigheid, kalmte en extase kan men zich - mits men zich aan de verschijnselen overgeeft - losmaken van de fundamentele weerzin.

### **Het werk**

De trainingen in de inzichtmeditatie gegeven door Phra Mettavihari vonden meestal plaats in een zogenoemde intensieve meditatieretraite van 10 dagen. In zo'n periode richt de beoefenaar zich volledig op het 'werk': gedurende de hele periode spreekt men niet en kijkt men anderen niet in de ogen. Meditatie gebeurt fulltime, de hele dag wordt mindfulness beoefend, ook tijdens bijvoorbeeld het eten, de afwas of het douchen. De leraar is tijdens zo'n intensieve meditatie periode 24 uur per dag beschikbaar om leerlingen op te vangen indien nodig. Wanneer de meditatie voor het gevoel van de leerling slecht gaat, dan kon Mettavihari hem of haar helemaal opbeuren. Wanneer het goed ging, althans voor het gevoel van de leerling die er trots op was, dan relativeerde Mettavihari dat meteen "Dit is nog maar het begin". Op deze wijze bleven de leerlingen op de middenweg. Een van de belangrijkste doelstellingen van Mettavihari was de onafhankelijkheid van zijn leerlingen te bevorderen. Daar is hij bij velen in geslaagd. Door de retraites begrijp je dat alleen jij jezelf kan helpen. Hij leerde je dat het mogelijk is je eigen existentiële problemen op te lossen. Nog geen half jaar geleden heeft Mettavihari een 25-

tal leraren en assistent-leraren aangewezen welke door hem gekwalificeerd zijn om het pad van bevrijding door te geven. Hoewel de inzichtmeditatie uit het klassieke boeddhisme voortkomt en Mettavihari een monnik was vanuit deze leer, heeft hij altijd benadrukt dat inzichtmeditatie voor iedereen geschikt is, om het even welke religieuze achtergrond men heeft of juist niet heeft.

### Toepassingen

Ondertussen is er gebaseerd op opmerksaamheid in de USA in de afgelopen 25 jaar een vorm van therapie ontwikkeld door Jon Kabat-Zinn, de Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR). In een variant wordt deze ook aangeboden in de cognitieve psychotherapie, de Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT). Deze vormen van therapie worden in Nederland op verschillende plaatsen aangeboden. Hoewel dit soort therapie gebaseerd is op de opmerksaamheid techniek uit de inzichtmeditatie moet ze niet verward worden met de meditatie zelf. Door middel van de therapie leert men 'lief te hebben en te werken'; door middel van de meditatie kan men los komen van fundamentele vormen van conditionering, waaronder existentiële onzekerheden. Dat gaat een belangrijke stap verder. Een andere toepassing van inzichtmeditatie is dat het een inspiratie kan zijn voor neurofysiologisch onderzoek. Dit is vergelijkbaar met het onderzoek naar kleurperceptie door Goethe dat uiteindelijk geleid heeft tot de miljarden industrie van kleurenfotografie, Tv-monitoren, beeldschermen en beamers.

*Henk Barendregt is hoogleraar in de grondslagen van de wiskunde en informatica aan de Radboud Universiteit Nijmegen. In samenwerking met collega's doet hij onderzoek naar de neurofysiologische basis van de inzicht- en rustmeditatie en laat hij meditatie-ervaringen een inspiratiebron voor neurofysiologisch onderzoek zijn.*



### Herinnering aan eerwaarde Mettavihari

We hebben Mettavihari vijftien jaar geleden leren kennen doordat Jotika ons met hem in contact bracht. Het was ons eerste vipassana-weekend. Op vrijdagavond vertelde hij over *rising* en *falling* en daarna was het een uur stil...

De eerste retraite van 10 dagen in Ossendrecht... Wat een belevenis... Spiritual friend... Don't give up... It is a cooking pot... That is real vipassana, it is real suffering...

Na jaren waren we in Naarden... De staf: Mettavihari, Jotika, Laura en Inez. We are the team, zei hij. Na een paar jaar hadden we een keer zo genoeg van alweer koken terwijl de pannen net opgeruimd waren... Jotika zei: "Kom, zeg Mettavihari even goeiendag..." En ik (Inez) dacht: "Ik zal eens goed

zeggen hoe het me de keel uithangt..." We waren nog maar bij de deur of hij begon ons te waarderen van hier tot ginder... En zei hoe belangrijk het was voor de mediterenden en ook hoeveel *benefit* het gaf aan ons... Dat het een grote kans was om dit te doen... Enz. enz. Daarna heb ik beter begrepen wat voorkeur en afkeer was en is.

We zijn heel dankbaar dat we hem gekend hebben en zijn woorden klinken na in ons hart...

Moge Mettavihari in vrede verder leven en mogen wij en alle yogi's zijn lessen in praktijk brengen. Moge Jotika en alle leraren veilig zijn en gelukkig zijn, gezond zijn en Nirwana bereiken.

Laura Wetzer en Inez Roelofs

### COLOFON

#### Redactie:

Sietske Boersma (o.a. tekeningen)  
Willie Brunekreeft  
Gert van Dijk  
Koos Hofstee  
Akasa van der Meij

#### Website:

<http://www.simsara.nl/>

**Secretaris (tijdelijk):** Dingeman Boot (contact liefst via e-mail)

E-mail: [info@simsara.nl](mailto:info@simsara.nl)

Post: secretaris SIM, Hoefslagmate 44, 8014 HG Zwolle

Tel.: 038-4656653 of 035-6857880

**Giro:** 8122006 t.n.v. SIM, Ezinge (vanuit buitenland: IBAN NL50PSTB0008122006, BIC PSTBNL21)

#### Donaties:

Suggestie: € 9,00 per jaar.

Op giro 8122006 t.n.v. SIM, Ezinge

Met als opmerking: "Donatie" en uw naam en adres.

U ontvangt dan tevens de SIMsara. De SIMsara verschijnt drie maal per jaar: januari, mei, september.