

INHOUD

- 1 Karma is mijn manager -
Gesprek met Mettavihari
- 3 Twee niveaus van innerlijke
vrede aan het strand - Adi
Ichsan
- 5 Innerlijke vrede, het nieuwe
hebbedingetje? - Doshin
Houtman
- 6 Overzicht
Vipassana-retraites
- 7 Overzicht lokale Vipassana
centra
- 10 Transmissie van het leraar-
schap - Ank Schravendeel
- 12 De Batchelors in Elspeet -
Joop Romeijn

REDACTIONEEL

Als u dit leest is het nieuwe jaar alweer begonnen. Een jaar waarin ongetwijfeld veel zal veranderen, zoals dat eigenlijk alle jaren gebeurt. Wij hopen dat de meditatie u in staat zal stellen al deze veranderingen met wijsheid tegemoet te treden. Dit nummer van SIMSara begint met een mooi interview met de Thaise meditatieleeraar Mettavihari, die na enkele veelbewogen jaren en diverse omzwervingen inmiddels in Landsmeer woont en mediteert.

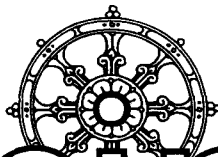
Aangezien Mettavihari een dagje ouder wordt en zijn gezondheid te wensen overlaat, is hij zijn activiteiten geleidelijk over gaan dragen aan zijn leerlingen. Daarom heeft hij op 28 oktober 2006 een aantal leraren aangewezen die meditatie in zijn traditie zullen begeleiden. Naast deze leraren zijn ook 'assistentleraren' en 'meditatiebegeleiders' benoemd. Zo wordt gezorgd voor een groep mensen die ieder op hun eigen niveau elkaar kunnen ondersteunen in de verdere transmissie van de dhamma. Doshin Houtman schrijft over het probleem dat je innerlijke vrede alleen kunt bereiken door er *niet* naar te streven. Een dilemma, want zodra je actief op zoek gaat innerlijke vrede, glijdt het tussen je vingers weg.

Thamutammo verbleef drie weken in het Thaise Pataya Beach, waar hij ervoer hoe innerlijke vrede op een overweldigende wijze bezit van hem nam.

In 2007 komen de bekende meditatieleeraren Martine en Stephen Batchelor voor een retraite naar Nederland toe. Joop Romeijn heeft al eerder retraites bij hen gedaan en vertelt van zijn ervaringen. Ook is hij op zoek naar mensen die zich gezamenlijk willen voorbereiden op de komst van de Batchelors.

De redactie van SIMSara wenst u een 2007 vol wijsheid en inzicht toe!

De redactie



stichting inzicht meditatie

SIMSARA

Nieuwsbrief voor belangstellenden in Vipassana-meditatie
JANUARI 2007 – JAARGANG 9, NUMMER 1

'Karma is mijn manager'

*Een gesprek met eerwaarde Mettavihari over innerlijke vrede
door Mariëtte Sinninghe Damsté*

Wie kiest voor de meditatieve weg sticht eerst vrede met zichzelf. Met deze vruchten kan de beoefenaar beetje bij beetje meer vrede brengen in zijn directe omgeving, en misschien later in de wereld. Vipassana beoefenaarster Mariëtte Sinninghe Damsté sprak met eerwaarde Mettavihari, de Thaise monnik die een lichtend voorbeeld is met betrekking tot het beoefenen van innerlijke vrede in een uiterlijk onvrede wereld.

'I'm a tourist attraction,' lacht Mettavihari als hij de deur open doet, doelend op de voorbijgangers die nieuwsgierig in de richting van zijn tempel-schuur kijken. Sinds een half jaar bewoont de 64-jarige Mettavihari een Scandinavisch ogende, houten woning in Landsmeer. Naast het huis staat een schuur die met hoogpolig rood tapijt, houtsnijwerk en een grote gouden Boeddha, is ingericht als Thaise tempel. Als de schuurdeuren open staan leidt dit tot een komische onderbreking van het Hollandse landschap van weilanden en snelwegen. Veel mensen stoppen dan ook even in het voorbijgaan. Soms alleen om een nieuwsgierige blik te werpen, soms doen ze dat met de wens om te leren mediteren of hebben ze vragen over het boeddhisme.

Op het moment dat ik Mettavihari spreek is hij griepig maar over het algemeen voelt hij zich steeds beter. "Vier jaar geleden kreeg ik een beroerte. De artsen dachten dat ik dood zou gaan. Ze begrijpen er niets van dat ik nog leef. Ik voel me iedere dag sterker worden." Mettavihari doet er alles aan om gezond te blijven. De eerwaarde staat om vier uur 's morgens op en start dan met de loopmeditatie. Aansluitend beoefent hij een uur de zitmeditatie. Mettavihari besteedt, afhankelijk van hoe hij zich voelt, twee tot vijf uur per dag aan meditatie. "Door de meditatie houd ik mijn gezondheid op peil."

Karma

Het afgelopen anderhalf jaar was erg onrustig voor de Thaise monnik. Allereerst was er de brand in zijn woning en tempel in Amsterdam Noord. Daarop volgden drie tijdelijke woonadressen. Hoe kijkt de eerwaarde terug op al deze gebeurtenissen? Was dat puur karma? "Jazeker. Op de bewuste dag in augustus 2005 werd ik 's nachts wakker van een enorme hitte en ik rook brand. Ik maakte de Nederlandse monnik Kunangaro wakker. Hij droeg mij naar buiten. Daar stond een televisieploeg te filmen. Ik stond erbij en ik keek ernaar. Er was geen reactie."

De gebeurtenis heeft duidelijk een grote indruk achtergelaten. Mettavihari vertelt indringend over de ongelukkige afloop. "Een non was in coma geraakt en overleed vier dagen later aan de gevolgen van de brand. We hebben op traditionele wijze van haar afscheid genomen. Zij kon niet ontsnappen aan haar karma." Ondanks alle commotie wist Mettavihari een innerlijke vrede te bewaren. "Als gevolg van mijn meditatie ervaring bleef ik vredig van binnen. *I didn't feel disturbed.* Er was geen paniek of zorgen. De brand en alle gevolgen die dat heeft gehad, het moest gewoon zo zijn. Karma is mijn manager."

Wereldvrede

In Landsmeer is de stabiliteit op het woonfront wedergekeerd. Alles lijkt erop alsof de eerwaarde hier al jaren woont. Thaise vrouwen lopen in en uit, brengen offers en koken een maaltijd. Tussen de bedrijven door praten we over vrede. Vrede, in de binnen- of buitenwereld, een thema dat menigeen in deze tijd van terroristische dreigingen meer dan ooit bezighoudt. Ik vertel Mettavihari dat er binnen de transcendentale meditatie veel onderzoek wordt gedaan naar het gebruik van meditatie als instrument voor vrede in de buitenwereld. De belangrijkste conclu-

sie uit deze onderzoeken is het 'Maharishi-effect'; wanneer één procent van de bevolking van een stad of land mediteert, treedt er een algehele verbetering van het leefklimaat op. Mettavihari kent deze onderzoeken en vertelt dat hij dit effect een keer aan den lijve ondervonden. "Een man belde aan bij de tempel en vroeg of hij binnen kon komen. Ik liet hem binnen en we gingen mediteren. Na afloop vertelde hij dat hij onderweg was om een bank te beroven. Door de meditatie was zijn plan gewijzigd. *His bad mood changed.*" De monnik vindt het heel begrijpelijk dat het geweten van criminelen zuivert als ze mediteren of als er in hun buurt gemediteerd wordt. "Als je mediteert ontwikkelt je geest *sila* (moraliteit), *samadhi* (concentratie) en *pañña* (wijsheid). Deze zuivering heeft een positieve invloed op de onzuivere geest. Dan denk je wel twee keer na voordat je een fiets steelt of een bank overvalt."

Het collectief lopen of zitten voor wereldvrede wint aan populariteit. Zo zijn er stilte wandelingen en mediteren wereldwijd duizenden mensen bij volle maan. Mettavihari denkt zeker dat dit effect heeft op het bewerkstelligen van meer vrede in de wereld. "Reflectie, de aandacht naar binnen richten, creëert vrede. Het is een mentale toestand." Wel denkt de eerwaarde dat het effect groter is als deze mensen volgens de Vipassana methode mediteren. "Vipassana leidt de beoefenaar rechtstreeks naar de bergtop terwijl *samatha* (concentratie-meditatie) hem daar met een omweg brengt. *But you get to the top anyway.* Zodra je het tweede niveau van inzicht bereikt (*Paccayapariggaha-ñāna*) krijg je inzicht in het afhankelijk ontstaan, in *nama* (geest) en *rupa* (lichaam), in oorzaak en gevolg. Vanaf dat moment storen invloeden van buitenaf je niet meer. Je maakt je minder zorgen over aardse aangelegenheden. Dit is een resultaat van zuivere Vipassana-meditatie. Het werkt als een bescherming. Door deze ervaring van innerlijke vrede kun je ook meer vrede in de buitenwereld brengen." Om bij jezelf na te gaan of je werkelijk vrede ervaart in een lastige situatie noemt Mettavihari een aantal mentale kenmerken: "Waar vrede is, is geen paniek. Enkele zorgen kunnen de revue passeren maar deze verdwijnen weer snel."

Koning Asoka

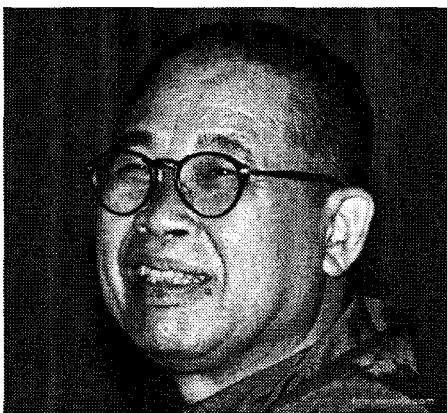
Ondanks al die vredesmeditaties ontstaat er in de wereld steeds meer conflict. Volgens Mettavihari komt er een grote verbetering als één wijze man aan de macht is maar tegelijkertijd ziet hij daar de bijna onmogelijkheid van in. "Er zijn meer niet-wijze mensen in de wereld dan wijzen en zolang de niet-wijzen in de meerderheid zijn kan een wijze man niet aan de macht komen. De niet-wijzen creëren oorlog, wetten en politieke systemen voor hun eigen belang. De intentie van de democratie was goed maar nu is het de ondergang van de wereld. De huidige wereldleiders worden gedreven door *lobha* (begeerte), *dosa* (kwaadwillendheid) en *moha* (begoecheling)."

Ondanks deze visie op de huidige politiek heeft Mettavihari bij de afgelopen parlementsverkiezingen dankbaar gebruik gemaakt van zijn stemrecht. "Iedere politieke partij die tegen geweld is, is een partij die aansluit bij het boeddhistische gedachtegoed." De eerwaarde haalt Koning Asoka aan als ideaal voorbeeld van hoe de wereld eruit ziet als een wijze dictator

aan de macht komt. Asoka (Pali voor vrij van zorgen of zonder droevigheid) leefde 300 jaar na de Boeddha en was heerser van het Mauryaanse Rijk. Na een bloederige en gewelddadige overwinning op een naburige staat kreeg hij spijt van het leed dat hij met deze oorlog anderen had aangedaan, en bekeerde zich van het hindoeïsme tot het boeddhisme. Met name in het Theravada boeddhisme wordt Asoka gezien als de grote promotor en beschermer van het boeddhisme en dient hij als voorbeeld voor een rechtvaardige koning die waarachtig vredesgezind is. Mettavihari: "Asoka was een dictator, een strijder en een vrede stichter. Hij verspreidde de dhamma door groepen monniken naar Nepal, Myanmar, Thailand, Sri Lanka en zelfs naar het huidige Griekenland te zenden. Hij leerde zijn volk meditatie en vocht met metta (liefdevolle vriendelijkheid). *If you win with war you'll always lose. If you win with peace you'll always win.*"

De Thai denkt dat praten over vrede weinig verschil maakt. "We moeten vrede bij de mensen brengen, en dus ook bij de wereldleiders. Ze moeten vrede proeven en ruiken. Op die manier ervaren ze wat echte vrede is en dat die begint bij jezelf. Meditatie zuivert je geest zodat boosheid en begeerte terrein verliezen. Alleen dan kan er echte vrede zijn."

Zal er ooit een wijze man als Asoka aan de macht komen zodat we allemaal in vrede met elkaar leven? Volgens Mettavihari heeft de Boeddha daar geen uitspraken over gedaan. "Ook dat is *amicca* (vergankelijk)."



Eerwaarde Mettavihari (foto: Andrea Denotti)

De Thaise monnik Mettavihari (Pali voor huis van liefdevolle vriendelijkheid) werd als eerste zoon op 16 juli 1942 geboren in Chonbui, Thailand. Hij was vijf jaar toen zijn moeder overleed. Hij had weinig verdriet want de band was niet hecht. Mettavihari gebruikt dit nu als voorbeeld hoe je een dergelijk verlies ervaart als je niet gehecht bent. Op zijn veertiende ging hij, op verzoek van zijn tante, het klooster in. Na twee jaar meditatie dacht de jonge Thaise monnik verlicht te zijn. Toen zijn leraren vertelden dat dit niet zo was werd hij erg kwaad. Hij besloot naar de middelbare school te gaan en maakte die af. Op zijn negentiende pakte hij de meditatie in het klooster weer op. Deze keer met veel meer concentratie waardoor het gemakkelijker was te beginnen met de Vipassana meditatie. Zijn leraar wilde graag Mettavihari's kennis aan de wereld schenken en zo vertrok de Thai in 1971 naar Californië om daar binnen de Theravada traditie de eerste boeddhistische tempel op te richten. Twee jaar later stond er een Thaise tempel in Waalwijk en daarna volgden Groningen en Amsterdam. Inmiddels heeft Mettavihari zeer veel mensen geïnspireerd op hun pad naar bevrijding. Ook is hij raadsman voor een grote groep Thaise mensen in Nederland. In zijn leringen voert de boeddhistische praktijk de boventoon. Net wat wij, intellectuele westerlingen, nodig hebben! Door zijn gezondheid reist hij nu weinig maar besteedt hij veel tijd aan meditatie. Hij begeleidt ieder jaar enkele retraites in Nederland.