

## 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**

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

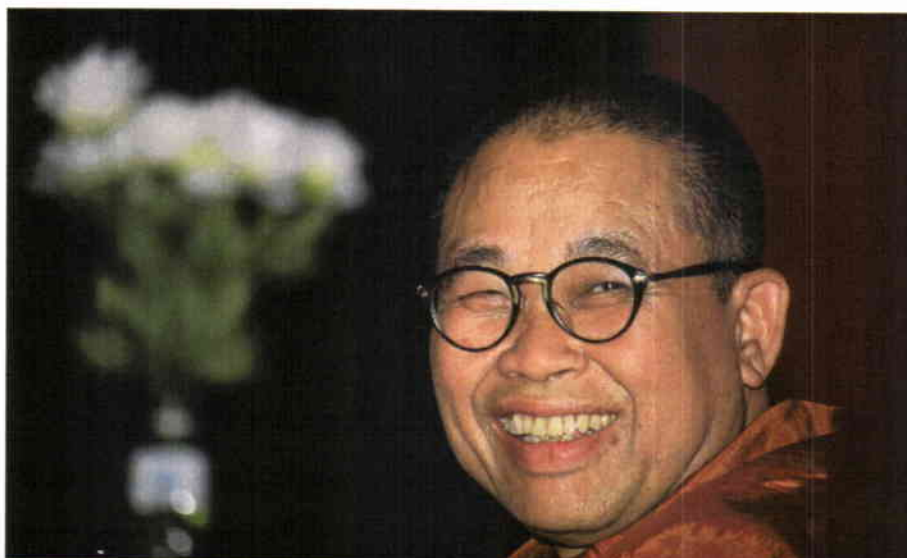


foto: Andrea Denotti

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