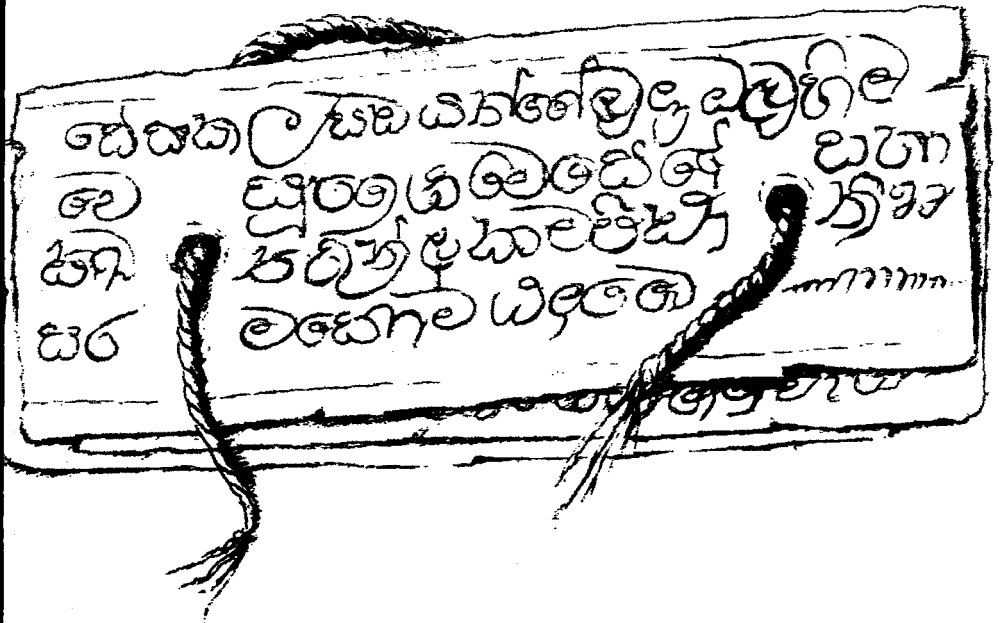
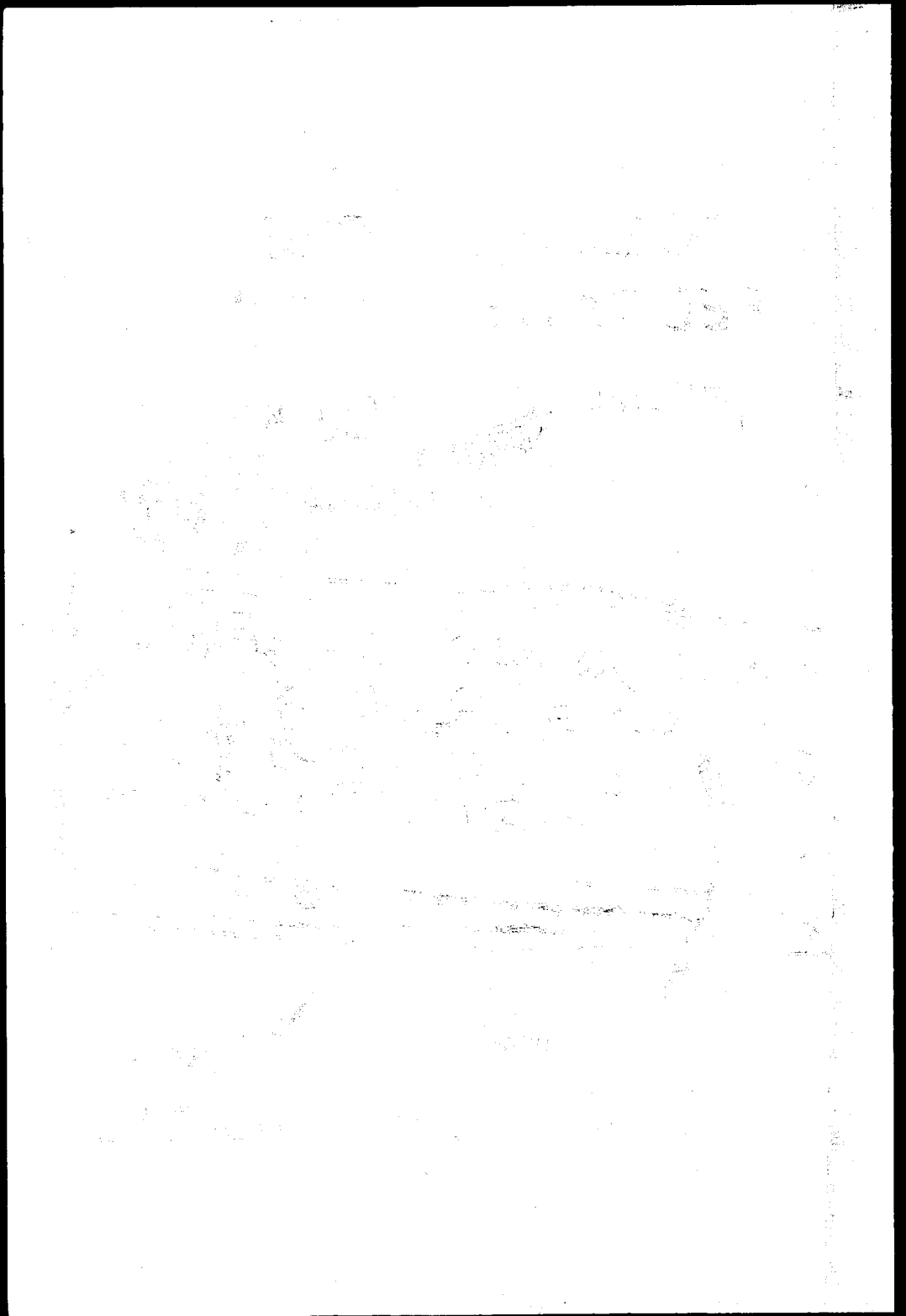


# BOEDDHISTISCHE RECITATIETEKSTEN

pāli-tekst en vertaling



dharmawīranātha



# BOEDDHISTISCHE RECITATIETEKSTEN

pāli-tekst en vertaling



dharmawīranātha

boeddhayana® publikaties 2

de eerste druk van deze uitgave werd  
gepubliceerd in 1978 onder de titel:

"TRI RATNA"

door dezelfde auteur

- 3 Boeddhistische Ethiek voor Leken
- 13 De 38 Goede Tekenen van het Leven
- 14 Een Ontmoeting met het Boeddhisme
- 15 een praktische gids tot de  
Boeddhistische Meditatie
- 17 de beoefening van  
Liefdevolle Vriendelijkheid
- 21 Asaḥa, oorsprong en betekenis

© 1983 DHARMAWĪRANĀTHA

uitgegeven door: Nederlandse Buddha Dhamma Stichting.

cover design: P. Merkus

tweede herziene druk: 1983/ 2527

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de schrijver.

No part of this work may be reproduced in any form by print, photoprint, microfilm or any other means without written permission from the author.



Opgedragen aan al de grote  
Thera's die het ons mogelijk  
hebben gemaakt de Nobele  
Dhamma te horen, te leren  
en te beoefenen, zodat ook  
wij de Onwankelbare Bevrij-  
ding van de Geest kunnen  
verwezenlijken!

## INHOUD

- 5 Voorwoord
- 7 uitspraakregels
- Referenties
- 8 De Dagelijkse Beoefening
- 10 Vragen van Drie Toevluchten, Vijf Levensregels en de Dhamma aan de Saṅgha
- 12 Vandana (Respektbetuiging)  
Tisarāṇa (de Drie Toevluchten)  
Pañca Sīla (de Vijf Levensregels)  
Atthaṅga Sīla (de Acht Levensregels)
- 14 Dāsa Sīla (de Tien Levensregels)
- 16 Pūjā (huldebetoon)
- 20 Buddhānusaati (kontemplatie op de Verheven Eigenschappen van de Boeddha)
- 22 Dhammānussati (kontemplatie op de Verheven Eigenschappen van de Dhamma)
- 24 Saṅghānussati (kontemplatie op de Verheven Eigenschappen van de Saṅgha)
- 26 Mettāsutta (de Prediking over Liefdevolle Vriendelijkheid)
- 30 Ettāvata (het Delen van de Verdiensten)
- 34 Mahāmaṅgalasutta (de Prediking over de Goede Tekenen van het Leven)
- 38 Ratanasutta (de Juwelen)
- 44 Tilakkhaṇabhāvanā (kontemplatie op de Drie Karakteristieken van het gekonditioneerde Bestaan)  
Anicca Vata Sankhāra (kontemplatie op Vergankelijkheid: Al wat is samengesteld is vergankelijk.)
- 46 Mahā Jaya Maṅgala Gātha (Heilwensen)
- 48 Jayamaṅgala Gātha (Vreugdevolle Overwinningen)
- 53 Poēdjā - verklaring
- 60 Buddhānussati - verklaring
- 61 Dhammānussati - verklaring
- 62 Saṅghānussati - verklaring

## VOORWOORD

Nu de Boeddha-Dhamma (de Leer van de Boeddha) steeds meer bekendheid heeft gekregen in Nederland is er een groeiende belangstelling voor de dagelijkse praktijk van een Boeddhist. Een belangrijk onderdeel hiervan vormt de recitatie van predikingen en uitspraken van de Boeddha, waarmee een volgeling iedere dag uiting geeft aan zijn eerbied, dankbaarheid en vertrouwen. Het reciteren van bepaalde predikingen van de Boeddha is niet in een latere tijd ontstaan, zoals sommigen wel veronderstellen. De Boeddha Zelf en de grote Verlichte Discipelen gaven hierin een voorbeeld door predikingen van bescherming (parittasoetta) te (doen) reciteren om iemand te behoeden tegen mentale stoornissen.

Deze beschermende stanza's zijn gepredikt en opgetekend in het Pāli, een Indische taal van een zelfde origine als het Sanskriet. Om de beschermende kracht van deze soetta's te begrijpen moeten we beseffen dat zij gesteld zijn in de taal van de toehoorders waardoor een direkt begrip van de Dhamma kon worden ontwikkeld. Op deze wijze was het mogelijk dat iemand door het horen van de Dhamma tot Verlichting kon komen. De Dhamma beschermt degene die de Dhamma beoefent. (Dhammo have rakkhati dhammacāriṃ.)

Voor de meeste Boeddhisten is het Pāli een heilige maar 'dode' taal, waardoor het nodig en essentieel is vertalingen te maken van deze beschermen-

de predikingen, zodat de letterlijke en algemene betekenis begrepen kan worden.<sup>1</sup> Hierdoor zal zowel het reciteren van als het luisteren naar de Beschermende Predikingen onze mentale konstitutie veranderen en daarmee ons hart reinigen van bezoedelingen. Op zo'n moment steunt men op de waarheid voor de bevrijding van het leed (saccakiriya).

Bij de oorspronkelijke Pāli tekst is de internationaal erkende schrijfwijze gehanteerd om verdere studie niet te bemoeilijken. Voor de juiste uitspraak raadplege men de regels die ten dienste van de lezer zijn gegeven. Voorts is voor de oefening een speciaal voor dit doel opgenomen cassette tape los verkrijgbaar. In de verklarende teksten is een transkriptie toegepast, waardoor het (op de juiste wijze) lezen van de Pāli teksten gemakkelijk tot een gewoonte zou kunnen worden gemaakt.<sup>2</sup>

Moge door deze kleine bijdrage een groeiend aantal mensen het oor naar de Dhamma richten en zo beschermd kunnen worden door de gedachten te zuiveren.

Mogen alle wezens gezond en gelukkig zijn. Mogen zij zich verblijden en mogen zij door het in praktijk brengen van de Bevrijdende Dhamma spoedig de Onwankelbare Bevrijding van de Geest verwezenlijken.

Boeddhayāna Centrum  
Den Haag.

Mettacittena,  
Dharmawīranātha.

---

1. Zie bijvoorbeeld Boeddhayāna Publikaties no. 13 (Mahāmaṅgalasoetta) en no. 17 (Mettasoetta)

2. In latere publikaties wordt de transkriptie overeenkomstig toegepast.

## UITSPRAAKREGELS

### klinkers:

- u : oe  
a, i : korte klinkers; a als in kan, i als in kin  
ā : stomme e als in geven (indien aan het eind van het woord)  
voorbeelden: Okāsa = Okaase ; Tassa = Tasse  
e : altijd lang uitgesproken als in leeg  
ā, ī, ū : lange klinkers; ā als in gaan, ī als in hier, ū als in boel  
o : altijd lang uitgesproken als in boot.

### medeklinkers:

- c, ch : tʃ, voorbeelden: sacca = satje , cassa = tjasse  
j, jh : dʒ, voorbeelden: raja = radje , majjhima = madjhima  
y : j, voorbeelden: jaya = djaje , yācāmi = jaatjaami  
ñ, ñṇ : ɲ, voorbeelden: paññā = panjaa , puñña = poenje  
v : w, voorbeelden: deva = dewe , yava = jawe  
ṃ : ŋ, voorbeelden: Buddhaṃ = Boeddhang , ākaṅkhamāna = aakangkamaṇa  
ṇ, ṇṇ : n, l uitsproken met opgekruide tong

## REFERENTIES

bij de samenstelling en vertaling van deze uitgave zijn de volgende uitgaven geraadpleegd:

1. AGAMA BUDDHA - uitgave Sangha Agung Indonesia
2. TRI RATNA - uitgave Perbuddhi Indonesia
3. PALI-ENGLISH DICTIONARY - Rhys Davids e.o. Pali Text Society, London
4. BUDDHIST CHANTING - Wat Anandametyaram Singapore
5. PALI CHANTING WITH TRANSLATIONS - Mahamakut, Bangkok, Thailand
6. MIRROR OF THE DHAMMA - Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka

## DE DAGELIJKSE BEOEFENING

### I VOORBEREIDING

aansteken van de kaarsen en wierook en het aanbieden van bloemen, water en voedsel door de Saṅgha (indien de Saṅgha niet aanwezig is door een Oepasaka of Oepasika).<sup>1</sup>

### II OPENING

Arahāṃ Sammā-Sambuddho Bhagavā,  
Buddhāṃ Bhagavantāṃ Abhivādemi.

(Waarlijk, Volmaakt Verlicht is de Gezegende, de Verlichte,  
de Gezegende groet ik.)

namakkāra<sup>2</sup>

Svākkhāto Bhagavatā Dhammo,  
Dhammāṃ Namassāmi.

(Helder verklaard is de Leer door de Gezegende,  
de Leer eerbiedig ik.)

namakkāra<sup>2</sup>

Supatipanno Bhagavato Sāvaka Saṅgho,  
Saṅghāṃ Namāmi.

(Van goed gedrag is de Orde van Monniken van de Gezegende,  
de Orde van Monniken gehoorzaam ik.)

namakkāra<sup>2</sup>

### III RECITATIE

1) Vragen van Vandanā, Tisarana, Pañca Sīla en Dhamma aan de Saṅgha.

Indien de Saṅgha niet aanwezig is, worden de Vandanā, Tisarana en Pañca Sīla gereciteerd.

2) vervolgens worden geciteerd:

ochtend recitatie

Pu<sup>̄</sup>ja  
Boed<sup>̄</sup>dhanussati  
Dham<sup>̄</sup>manussati  
Sang<sup>̄</sup>hanussati  
Mettasutta  
Ettavata  
Maha<sup>̄</sup>maṅgalasutta  
Jaya<sup>̄</sup>maṅgalagātha  
Tilakkhanbhavana  
Sadhu! Sadhu! Sadhu!

avondrecitatie

Pu<sup>̄</sup>ja  
Budd<sup>̄</sup>hanussati (korte versie)  
Dham<sup>̄</sup>manussati (korte versie)  
Sang<sup>̄</sup>hanussati (korte versie)  
Mettasutta  
Ettavata  
Maha<sup>̄</sup>maṅgalasutta  
Ratanasutta  
Maha<sup>̄</sup>jaya<sup>̄</sup>maṅgalagātha  
Sadhu! Sadhu! Sadhu!

IV MEDITATIE

de praktische beoefening van kalmteditatie  
of inzichtmeditatie (samatha of vipassana).<sup>3</sup>

V PREDIKING

Indien de Saṅgha aanwezig is kunnen instructies  
of Leringen gegeven worden.

VI AFSLUITING

De bijeenkomst wordt afgesloten met de recitatie  
van de verzen van II met de namakkāra.

- 
1. Oepasaka en Oepasika, de mannelijke en vrouwelijke lekevolgelingen.
  2. zie voor verdere details van de namakkāra elders in deze uitgave.
  3. bhavana, dat hier gebruikt wordt in de betekenis van de mentale ontwikkeling van kalme en inzicht. Zie voor details Boeddhayana Publikaties 4,5, 6,8,9,10,15,17.

HET VRAGEN VAN DE TISARAṆA, DE PAÑCA SĪLA  
EN DE DHAMMA AAN DE SANGHA

Upāsaka: Okāsa! Ahaṃ Bhante, Tisaraṇena saddhiṃ pañcasīlaṃ Dhammaṃ yācāmi; Anugahaṃ katvā sīlaṃ detha me, Bhante.

Okāsa! Dutiyampi ahaṃ Bhante, Tisaraṇena saddhiṃ pañcasīlaṃ Dhammaṃ yācāmi; Anugahaṃ katvā sīlaṃ detha me, Bhante.

Okāsa! Tatiyampi ahaṃ Bhante, Tisaraṇena saddhiṃ pañcasīlaṃ Dhammaṃ yācāmi; Anugahaṃ katvā sīlaṃ detha me, Bhante.

Bhikkhu: Yaṃ mahāṃ vadāmi, taṃ vadetha.

Upāsaka: Āma, Bhante.

Bhikkhu: Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā-Sambuddhassa!

Upāsaka: Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā-Sambuddhassa! (3x)

Bhikkhu: geven van Tisaraṇa - zie aldaar.

Upāsaka: regel voor regel herhalen.

Bhikkhu: Tisaraṇaṃ gamaṇaṃ paripunaṃ.

Upāsaka: Āma, Bhante.

Bhikkhu: geven van Pañca Sīla - zie aldaar.

Upāsaka: regel voor regel herhalen.

Bhikkhu: Tisaraṇena saddhiṃ pañcasīlaṃ Dhammaṃ sadhukaṃ surakkhitaṃ katvā appamadena sampadetha.

Upāsaka: Sādhu! Sādhu! Sādhu!!

---

°) Upāsaka, in het geval van mannen; Upāsikā in het geval van vrouwen.

1) Uitsluitend als de ceremonie beëindigd is. Als aansluitend de Puja-ceremonie volgt dan: "Āma, Bhante." (Ja, Bhante)

## HET VRAGEN VAN DE DRIE TOEVLUCHTEN, DE VIJF VOORSCHRIFTEN EN DE DHAMMA AAN DE SANGHA.

---

Leek : Bhante, mag ik u verzoeken om de Drie Toevluchten tesamen met de Vijf Voorschriften en de Dhamma; wilt u mij deze Voorschriften geven, Bhante.<sup>1</sup>

Ten tweede male, Bhante, mag ik u verzoeken om de Drie Toevluchten tesamen met de Vijf Voorschriften en de Dhamma; wilt u mij deze voorschriften geven, Bhante.

Ten derde male, Bhante, mag ik u verzoeken om de Drie Toevluchten tesamen met de Vijf Voorschriften en de Dhamma; wilt u mij deze Voorschriften geven, Bhante.

Bhikkhoe: Herhaal dan mijn woorden.

Leek : Ja, Bhante.

Bhikkhoe : Hulde aan Hem, de Gezegende, de Verhevene, de Volmaakt Verlichte (Boeddha)!

Leek : Hulde aan Hem, de Gezegende, de Verhevene, de Volmaakt Verlichte (Boeddha)! - (3x)

Bhikkhoe : geven van de Drie Toevluchten - zie aldaar.

Leek : regel voor regel herhalen.

Bhikkhoe : Hiermee zijn de Drie Toevluchten volledig gegeven.

Leek : Ja, Bhante.

Bhikkhoe : geven van de Vijf Voorschriften (Levensregels) - zie aldaar.

Leek : regel voor regel herhalen.

Bhikkhoe : Hiermee zijn de Drie Toevluchten alsmede de Vijf Voorschriften en de Dhamma gegeven. Streef daarom voor de verwezenlijking hiervan met volle ernst.

Leek : Sādho! Sādho! Sādho!<sup>2</sup>

---

1) Eerwaarde, een aanspreek titel van de bhikkhoes ('monniken')

2) Sādho kan vertaald worden met "Het is goed" en duidt op een vreugdevolle instemming.

## VANDANĀ

Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammā-Sambuddhassa! (3x)

## TĪSARANA

Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dutiyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dutiyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Dutiyampi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tatiyampi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tatiyampi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Tatiyampi Saṅghaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

## PAÑCAŚĪLA

1. Paṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
2. Adinnādāna veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
3. Kāmesumicchācārā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
4. Musāvāda veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
5. Surā-meraya-majja-pamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

## ATTHAṄGA ŚĪLA

1. Paṇātipātā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
2. Adinnādāna veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
3. Abrahmacariya veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
4. Musāvāda veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
5. Surā-meraya-majja-pamādaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
6. Vikāla-bhojanā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
7. Nacca-gīta-vādita-visukadassana-mālā-gandha vilepana dhāraṇa maṇḍana vibhusanaṭṭhānā veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
8. Uccāsayana mahāsayana veramaṇī sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

---

1. Sikkhāpadaṃ: sikkha = oefening, pada = pad of methode; de term duidt op de levensregels als een oefening in moreel gedrag en dus niet als Geboden.

## RESPEKT BETUIGING

Eer aan Hem, de Gezegende, de Verhevene, de Volmaakt Verlichte. (3x)

### DE DRIE TOEVLUCHTEN

Ik neem mijn toevlucht tot de Boeddha  
Ik neem mijn toevlucht tot de Dhamma  
Ik neem mijn toevlucht tot de Saṅgha

Ten tweede male neem ik mijn toevlucht tot de Boeddha  
Ten tweede male neem ik mijn toevlucht tot de Dhamma  
Ten tweede male neem ik mijn toevlucht tot de Saṅgha

Ten derde male neem ik mijn toevlucht tot de Boeddha  
Ten derde male neem ik mijn toevlucht tot de Dhamma  
Ten derde male neem ik mijn toevlucht tot de Saṅgha

### DE VIJF LEVENSREGELS

1. Ik zal trachten mij te onthouden van het nemen van leven.
2. Ik zal trachten mij te onthouden van het nemen wat niet is gegeven.
3. Ik zal trachten mij te onthouden van sexueel wangedrag.
4. Ik zal trachten mij te onthouden van het spreken van onwaarheid.
5. Ik zal trachten mij te onthouden van het gebruik van geestbenevelende middelen.

### DE ACHT LEVENSREGELS

1. Ik zal trachten mij te onthouden van het nemen van leven.
2. Ik zal trachten mij te onthouden van het nemen wat niet is gegeven.
3. Ik zal trachten mij te onthouden van onkuisheid.
4. Ik zal trachten mij te onthouden van het spreken van onwaarheid.
5. Ik zal trachten mij te onthouden van het gebruik van geestbenevelende middelen.
6. Ik zal trachten mij te onthouden van het nuttigen van voedsel buiten de toegestane tijd (d.i. vóór 6 uur en ná 12 uur 's morgens).
7. Ik zal trachten mij te onthouden van dansen, zingen, muziek en het bijwonen van shows; van het gebruik van bloemenkransen, parfums en zalven en van voorwerpen welke gericht zijn op het versieren en verfraaien van het uiterlijk.
8. Ik zal trachten mij te onthouden van het gebruik van hoge en comfortabele zitplaatsen.

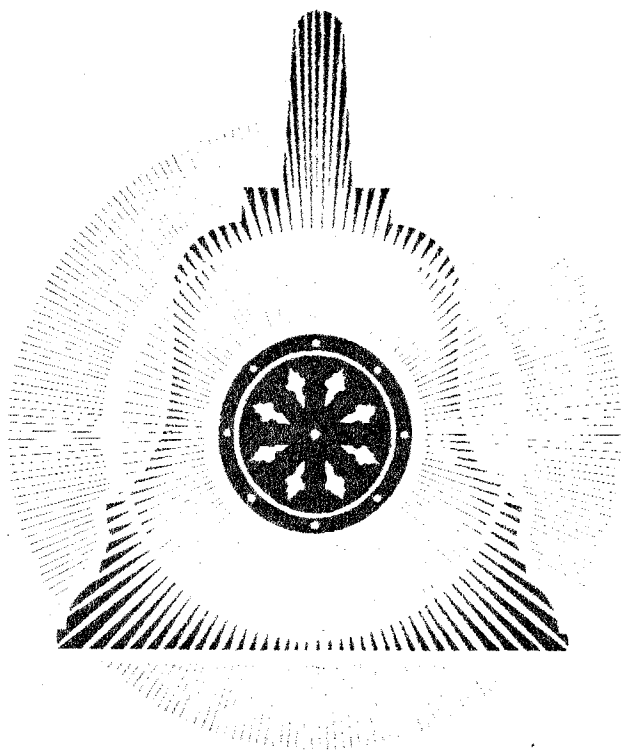
## DASA SĪLA

1. t/m 6 als Aṭṭhaṅga Sīla.
7. Nacca-gīta vādita-visūkadassana veramaṇī-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
8. Mālā-gandha-vilepana dhāraṇa maṇḍana vibhūsanatṭhanā veramaṇī-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.
9. als 8. van Aṭṭhaṅga Sīla.
10. Jātā-rūpa-rajata-paṭiggahaṇā veramaṇī-sikkhāpadaṃ samādiyāmi.

## DE TIEN LEVENSREGELS

- 1 t/m 6 als Aṭṭhaṅga Sīla
7. Ik zal trachten mij te onthouden van dansen, zingen, muziek en het bijwonen van shows.
8. Ik zal trachten mij te onthouden van het gebruik van bloemenkransen, parfums en zalven en van voorwerpen welke gericht zijn op het versieren en verfraaien van het uiterlijk.
9. als 8. in Aṭṭhaṅga Sīla.
10. Ik zal trachten mij te onthouden van het aannemen van goud en zilver.





recitatie zoals gebruikelijk in het

**boeddhayāna centrum**



PŪJĀ



1. Ghana sārappadittena -  
Dīpena tama damsina -  
Tiloka-dīpam Sambuddham -  
Pūjayāmi tamonudam.
2. Adhivāsetu no Bhante -  
Pāniyam parikāppitam -  
Anukāmpam upādāya -  
Patigānhatu-m-uttamam.
3. Adhivāsetu no Bhante -  
Bhojanam parikāppitam -  
Anukāmpam upādāya -  
Patigānhatu-m-uttamam.
4. Gandha sambhāra yuttēna -  
Dhūpenāham sugandhinā -  
Pūjaye pūjaneyyantam -  
Pūjā bhājana-m-uttamam.
5. Vanṇa gandha gunopetam -  
Etam kusuma santatim -  
Pūjayāmi Munindassa -  
Siripāda saroruhe.



## HULDEBEToon



1. Met dit helder schijnend licht  
dat alle duisternis doet verdwijnen  
breng ik hulde aan de Verlichte, het Licht der  
Drie Werelden, die alle Onwetendheid uitbant.
2. Staat U mij toe, Verhevene,  
wilt U dit water in ontvangst nemen,  
dat ik U aanbied,  
uit mededogen met mij.
3. Staat U mij toe, Verhevene,  
wilt U dit voedsel<sup>1</sup> in ontvangst nemen,  
dat ik U aanbied,  
uit mededogen met mij.
4. Met geurende wierook  
samengesteld uit geurige stoffen  
breng ik hulde aan de Verhevene,  
die eerbied en offerandes waardig is.
5. Deze vergaarde bloemen  
fris van tint, geurig en uitgelezen,  
offer ik aan de Heilige Lotusgelijke  
Voeten van de Nobele Wijze

---

1. voedsel kan alleen tussen 6 u en 12 u 's morgens aangeboden worden.

Pūjemi Buddhaṃ kusumena' nena -  
Puṣṣiṇena metena ca hotu mokkhaṃ -  
Pupphaṃ milāyati yathā idamme -  
Kāyo tathā yāti vināsabhavaṃ.

6. Vandāmi cetiyaṃ sabbāṃ -  
Sabbathānesu patitṭhitāṃ -  
Sārīrika dhatu maha bodhiṃ -  
Buddharūpaṃ sakalaṃ sada.

7. Yassa mūle nisinno 'va -  
Sabbāri vijayaṃ akā -  
Patto sabbaññutaṃ Satthā -  
Vande taṃ Bodhi padapaṃ.

Ime ete Mahā Bodhi -  
Lokaṇāthena pūjita -  
Ahaṃ'pi te namassāmi -  
Bodhirāja namatthu 'te.

Met verschillende bloemen eer ik de Boeddha,  
en moge er door deze verdienste bevrijding zijn,  
Gelijk deze bloemen verwelken  
zo ook gaat mijn lichaam een toestand van vernietiging tegemoet.

6. Ik breng hulde bij elke catiya,  
waar deze zich ook bevindt,  
bij de stoffelijke relikwieën en de Verheven Bodhi-boom  
en bij al de afbeeldingen van de Boeddha.

7. Gezeten aan wiens voet  
de Meester alle vijanden overwon  
en de Alwetendheid verkreeg,  
zelfs die Bodhi-boom huldig ik.

Deze verheven Bomen der Verlichting,  
gehuldigd door de Heer der Wereld,  
ook ik zal u groeten  
Moge u gehuldigd worden, O Koninklijke Bodhi's.



## BUDDHĀNUSSATI

Iti pi so Bhagavā:  
Arahāṃ,  
Sammā-Sambuddho,  
Vijjā-carāṇa sampanno,  
Sugato,  
Loka-vidū,  
Anuttaro purisa-damma-sārathī,  
Satthā devā manussanaṃ,  
Buddho,  
Bhagavā,  
'ti.

Buddhaṃ jiyitaṃ yava  
Nibbānaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Ye ca Buddhā atīta ca,  
Ye ca Buddhā anāgata,  
Paccupanna ca ye Buddhā,  
Ahaṃ vandāmi sabbadā.

Natthi me saraṇaṃ aññaṃ,  
Buddho me saraṇaṃ varam,  
Etena sacca-vajjena,  
Hotu me jaya maṅgalaṃ.

Uttamaṅgena vandehaṃ,  
Pādapamsuṃ varuttamaṃ,  
Buddhe yo khalito doso,  
Buddho khamatu taṃ mamaṃ.

## KONTEMPLATIE OP DE VERHEVEN EIGENSCHAPPEN VAN DE BOEDDHA

---

Voorwaar, aldus is de Gezegende:

de Verhevene,

Hij, die tot de Volledige Verlichting is gekomen door eigen inspanning,

Hij die volmaakt is in kennis en deugd,

De Welgegane,

Kenner van alle werelden,

De onvergelykbare Gids voor de training van mensen,

Leraar van goden en mensen,

de Ontwaakte,

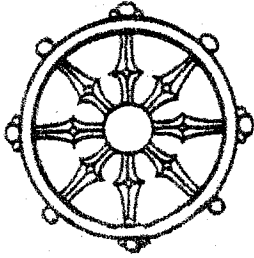
de Gezegende.

Ik neem mijn toevlucht tot de Boeddha  
tot ik Nibbana bereikt heb.

Aan de Boeddha's van weleer,  
Aan de Boeddha's van de toekomst,  
Aan de Boeddha's van het heden,  
Betuig ik elke dag mijn eerbied.

Ik neem mijn toevlucht tot niets anders,  
De Boeddha is mijn onvergelykbare toevlucht.  
Moge door de kracht der waarheid van mijn woorden,  
Vreugdevolle overwinning mij deelachtig worden.

Vol eerbied en met gebogen hoofd, betuig ik mijn eerbied  
Aan de voeten van de Grote Heilige,  
Indien ik fouten heb gemaakt,  
Moge de Boeddha mij deze vergeven.



## DHAMMĀNUSSATI

Svākkhāto Bhagavatā Dhammo  
Sandiṭṭhiko  
Akaliko  
Ehipassiko  
Opanayiko  
Paccatam veditabbo viññuhī  
'ti.

Dhammam jivitam yava  
Nibbanam saranam gacchami.

Ye ca Dhammā atīta ca,  
Ye ca Dhammā anagata,  
Paccuppanna ca ye Dhammā,  
Aham vandami sabbadā.

Natthi me saranam aññam,  
Dhammo me saranam varam,  
Etena sacca-vajjena,  
Hotu me jaya maṅgalam.

Uttamaṅgena vandeham,  
Dhammam ca tividham varam,  
Dhamme yo khalito doso,  
Dhammo khamatu tam mamam.

## KONTEMPLATIE OP DE VERHEVEN EIGENSCHAPPEN VAN DE DHAMMA

Helder verklaard is de Dhamma (de Leer) door de Gezegende,  
Verifieerbaar,  
Tijdsloos,  
Uitnodigend om het te ervaren,  
Vruchtbaar,  
Moet verwezenlijkt worden door het verkrijgen van Inzicht,  
Door ieder voor zich.

Ik neem mijn toevlucht tot de Dhamma  
tot ik Nibbana bereikt heb.

Aan de Dhamma's van weleer,  
Aan de Dhamma's van de toekomst,  
Aan de Dhamma's van het heden,  
Betuig ik elke dag mijn eerbied.

Ik neem mijn toevlucht tot niets anders,  
De Dhamma is mijn Onvergelijkbare Toevlucht.  
Moge door de kracht der waarheid van mijn woorden,  
Vreugdevolle overwinning mij deelachtig worden.

Vol eerbied en met gebogen hoofd betuig ik mijn respect  
Aan de Dhamma, die drievoudig verheven is.  
Indien ik fouten heb gemaakt,  
Moge de Dhamma mij deze vergeven.

lees voor verdere details: Aanhangsel.



## SANGHĀNUSSATI

Supaṭipanno Bhagavato sāvaka-Saṅgho,  
Ujupaṭipanno Bhagavato sāvaka-saṅgho,  
Nayapaṭipanno Bhagavato sāvaka-saṅgho,  
Sāmicipaṭipanno Bhagavato sāvaka-saṅgho.

Yadidaṃ cattāri purisayugāni aṭṭhapurisapuggalā,  
Esa Bhagavato sāvaka-saṅgho.  
Ahuneyyo  
Pāhuneyyo  
Dakkhiṇeyyo  
Añjalikaraṇiyo  
Anuttaram, puññakkhettaṃ lokassa  
'ti.

Saṅghaṃ jivitaṃ yava  
Nibbanaṃ saraṇaṃ gacchāmi.

Ye ca Saṅghā atīta ca,  
Ye ca Saṅghā anagata,  
Paccuppanna ca ye Saṅghā,  
Ahaṃ vandāmi sabbadā.

Natthi me saraṇaṃ aññaṃ,  
Saṅgho me saraṇaṃ varaṃ,  
Etena sacca-vajjena,  
Hotu me jaya maṅgalaṃ.

Uttamaṅgena vandehaṃ,  
Saṅghaṃ ca tividdottamaṃ,  
Saṅghe yo khalito doṣo,  
Saṅgho khamatu taṃ mamaṃ.

## KONTEMPLATIE OP DE VERHEVEN EIGENSCHAPPEN VAN DE SANGHA

---

Van goed gedrag is de Orde van Monniken van de Gezegende,  
Van oprecht gedrag is de Orde van Monniken van de Gezegende,  
Van wijs gedrag is de Orde van Monniken van de Gezegende,  
Van korrekkt gedrag is de Orde van Monniken van de Gezegende.

Deze Orde van Monniken van de Gezegende - namelijk deze Vier Paren van Personen ofwel de Acht Typen van Individuen - is:

Waardig voor geschenken,

Waardig voor gastvrijheid,

Waardig voor giften,

Waardig voor respectvolle begroetingen,

Een onvergelykbaar gebied van mogelijkheden voor het verkrijgen van verdiensten in deze wereld.

Ik neem mijn toevlucht tot de Sangha (de Orde van Monniken)  
tot ik Nibbana bereikt heb.

Aan de Sangha's van weleer,

Aan de Sangha's van de toekomst,

Aan de Sangha's van het heden,

Betuig ik elke dag mijn eerbied.

Ik neem mijn toevlucht tot niets anders,

De Sangha is mijn Onvergelykbare Toevlucht.

Moge door de kracht der waarheid van mijn woorden

Vreugdevolle overwinning mij deelachtig worden.

Vol eerbied en met gebogen hoofd betuig ik mijn respekt

Aan de Sangha, die drievoudig ongeëvenaard is.

Indien ik fouten heb gemaakt,

Moge de Sangha mij deze vergeven.



## METTĀSUTTA

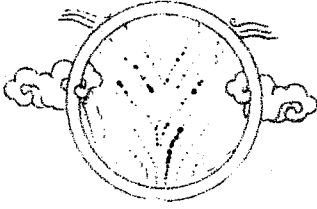
1. Karaṇīya-m-atthakusalena,  
yaṃ taṃ santam̄ padam̄ abhisamecca,  
sakko uju ca sūjū ca,  
suvaco c'assa mudu anatimāni.
2. Santussako ca subhāro ca,  
appakicco ca sallahukavutti,  
santindriyo ca nipako ca,  
appagabbho kulesu ananugiddho.
3. Na ca khuddam̄ samācare kiñci,  
yena viññū pare upavadeyyum̄,  
sukhino vā khemino hontu,  
sabbe sattā bhavantu sukhitattā.
4. Ye kecī pānabhūt'atthi,  
tasā vā thāvara vā anavasesā.  
dīghā vā ye mahantā vā,  
majjhima rassakā aṇukhathulā.
5. Diṭṭhā vā ye vā adiṭṭhā,  
ye ca dūre vasanti avidure,  
bhūtā vā sambhavesī vā,  
sabbe sattā bhavantu sukhitattā.
6. Na paro param̄ nikubbetha,  
nāthimaññetha kattacinam̄ kañci,  
byārosanā paṭighasaññā,  
naññā-maññassa dukkha-m-iccheyya.

## PREDIKING OVER LIEFDEVOLLE VRIENDELIJKHEID

1. Wat moet door iemand, die bedreven is in het goede, gedaan worden  
Om die Toestand van Vrede te bereiken?  
Hij moet bekwaam, rechtvaardig en rechtschapen zijn,  
Gehoorzaam, goedaardig en niet trots.
2. Ievreden en gemakkelijk te steunen,  
Met weinig bezigheden en sober,  
Kalste der zintuigen en onderscheidingsvermogen,  
Niet onbeschaamd en niet begerig naar families.
3. En hij verricht niet het minst of geringste  
Dat andere wijzen zouden kunnen berispen, (En hij overweegt:)  
Mogen alle wezens gelukkig en veilig zijn,  
En mogen zij zich verblijden.
4. Wat voor ademende wezens er ook mogen zijn,  
Of zij nu zwak of sterk zijn, geen enkele uitgezonderd,  
Of zij nu lang of groot zijn  
Middelmatig, kort, klein of dik zijn,
5. Of zij nu zichtbaar of niet zichtbaar zijn,  
Dichtbij of ver weg verblijven,  
Wezens die bestaan of die geboorte zoeken:  
Mogen alle wezens zich verblijden.
6. Moge niemand een ander bedriegen; Noch met geringschatting behandelen,  
Waar hij zich ook bevindt en tegenover wie dan ook;  
Laten zij door boosheid of kwade gedachten  
Elkander geen lijden toewensen.

7. Mātā yathā niyam puttā,  
āyusa ekaputta-m-anurakkhe,  
evampi sabbabhutesu,  
mānasā bhāvaye aparimānā.
8. Mettāñ ca sabbalokasmim,  
mānasā bhāvaye aparimānā,  
uddham adho ca tiriyañ ca,  
asambadhā averā asapattā.
9. Tiṭṭhā cāram nisinno vā,  
sayano vā yavat'assa vigatamiddho,  
etaṃ satim adhiṭṭheyya,  
brahman-etaṃ viharā idhamāhu.
10. Diṭṭhiñ ca anupagamma silavā,  
dassanena sampanno,  
kamesu vineyya gedhā,  
na hi jātu gabbhaseyyā punaretīti.

7. Gelijk een moeder en haar zoon,  
Haar enig geboren kind met haar leven zou beschermen  
Evenzo zou hij voor elk levend wezen  
Onbegrensd gedachten (van liefdevolle vriendelijkheid) moeten ontwikkelen.
8. Met liefdevolle vriendelijkheid voor de hele wereld  
Ontwikkelt hij onbegrensd deze gedachten  
Boven, onder en rondom,  
Onbelemmerd, zonder boosheid of vijandschap.
9. Of hij nu staat, loopt, zit,  
Of ligt, hij zou, zolang hij vrij is van traagheid  
Standvastig moeten zijn in deze achtzaamheid.  
Dit is wat men het Verheven Leven noemt.
10. Door er geen (verkeerde) meningen op na te houden,  
Deugdzaam, met volmaakte visie,  
Gezuivend van begeerte naar zinnelijke genietingen  
Zal er voor hem zeker geen geboorte meer zijn



## ETTĀVATĀ

Ettāvata ca amhehi  
Sambhataṃ puñña sampadaṃ  
Sabbe dewā anumodantu  
Sabba sampatti siddhiyā.

Ettāvata ca amhehi  
Sambhataṃ puñña sampadaṃ  
Sabbe bhūtā anumodantu  
Sabba sampatti siddhiyā.

Ettāvata ca amhehi  
Sambhataṃ puñña sampadaṃ  
Sabbe sattā anumodantu  
Sabba sampatti siddhiyā.

Ākāsatthā ca bhummatthā  
Devā nāga mahiddhikā  
Puññaṃ taṃ anumoditva  
Ciraṃ rakkhantu Sasanaṃ / Desanaṃ / Loka Santi.

Idaṃ vo ñātināṃ hotu  
Sukhitā hontu ñātayo. (3x)

Devo vassatu kālena  
Sassa sampatti hotu ca  
Phīto bhavatu loko ca  
Rajā bhavatu dhammiko.

## HET DELEN VAN DE VERDIENSTEN

Mogen alle dewa's meedelen  
in de verdiensten,  
voorzover ik verdiensten heb verkregen,  
voor het verkrijgen van geluk en welvaart.

Moge al het bestaande meedelen  
in de verdiensten,  
voorzover ik verdiensten heb verkregen,  
voor het verkrijgen van geluk en welvaart.

Mogen alle wezens meedelen  
in de verdiensten,  
voorzover ik verdiensten heb verkregen,  
voor het verkrijgen van geluk en welvaart.

Mogen de wezens die de ruimte en aarde bewonen,  
de dewa's en de wijzen, die grote kracht bezitten,  
meedelen in deze verdiensten.  
Mogen zij de Sasana/de Desana/de wereldvrede voor lange tijd beschermen.

Mogen onze(mijn) bloedverwanten hierin meedelen  
en mogen zij gezegend en gelukkig zijn.

Moge de regen op tijd nederdalen,  
zodat de oogst rijk zal zijn.  
Moge de wereld welvarend zijn.  
Moge de overheid rechtschapen zijn.

Ākasatthā ca bhūmatthā  
Devā nāga mahiddhikā  
Puññāṃ taṃ anumoditva  
Ciraṃ rakkhantu vihāraṃ.

Ākasatthā ca bhūmatthā  
Devā nāga mahiddhikā  
Puññāṃ taṃ anumoditva  
Ciraṃ rakkhantu no(me) guru.

Ākasatthā ca bhūmatthā  
Devā nāga mahiddhikā  
Puññāṃ taṃ anumoditva  
Ciraṃ rakkhantu maṃ param'iti.

Mogen de wezens die de ruimte en aarde bewonen,  
de dawa's en de wijzen, die grote kracht bezitten,  
meedelen in deze verdiensten.

Mogen zij voor lange tijd de Wihara beschermen.

Mogen de wezens die de ruimte en aarde bewonen,  
de dawa's en de wijzen, die grote kracht bezitten,  
meedelen in deze verdiensten.

Mogen zij onze(mijn) leermeester(s) voor lange tijd beschermen.

Mogen de wezens die de ruimte en aarde bewonen,  
de dawa's en de wijzen, die grote kracht bezitten,  
meedelen in deze verdiensten.

Mogen zij ons allen voor lange tijd beschermen.



## MAHĀMANGALA SUTTA

Evam me sutam:

Ekam samayaṃ Bhagavā Sāvattthiyaṃ viharati Jetavane  
Anāthapiṇḍikassa ārame. Atha kho aññatarā devatā  
abhikkantāya rattiyā abhikkantaṃ yanna kevalakappaṃ  
Jetavanaṃ obhāsetvā yena Bhagavā ten' upasaṃkamaṃ,  
Upasaṃkamitvā Bhagavantaṃ abhivādetvā ekamantaṃ  
atthasi, Ekamantaṃ thitā kho sā devatā Bhagavantaṃ  
gāthāya ajjhabhāsi:

1. "Bahū devā manussā ca  
maṅgalāni acintayum  
ākāṃkhamānā sotthānaṃ  
bruhi maṅgala-m-uttamaṃ."
2. Asevanā ca bālānaṃ  
paṇḍitānañ ca sevānā  
pujā ca pujaṇiyānaṃ  
etaṃ maṅgala-m-uttamaṃ.
3. Patirūpadesavāso ca  
pubbe ca katapuffiṇātā  
atta sammā paṇidhi ca  
etaṃ maṅgala-m-uttamaṃ.
4. Bāhusaccañ ca sippañ ca  
vinayo ca susikkhito  
subhāsita ca yā vācā  
etaṃ maṅgala-m-uttamaṃ.
5. Mātāpitu upaṭṭhānaṃ  
puttadārassa saṅgaho  
anakulā ca kammantā  
etaṃ maṅgala-m-uttamaṃ.

## PREDIKING OVER DE GOEDE TEKEKEN VAN HET LEVEN

Aldus heb ik vernomen. Eens verbleef de Verhevene nabij Sāwatthi te Djeta-wana in Anāthapindika's Wihāra. Toen kwam, aan het einde van de nacht, een zekere god (dewatā), wiens uitstraling heel Djeta-wana verlichtte, tot de Verhevene. Toen hij bij de Verhevene was gekomen, groette hij Hem en ging terzijde staan. Zo staande, richtte hij zich aldus in versvorm (gāthā) tot de Verhevene:

1. "Veelē goden en mensen  
hebben nagedacht over de zegeningen  
in hun verlangen naar het goede.  
Staat U mij toe, wat is de Hoogste Zegening?

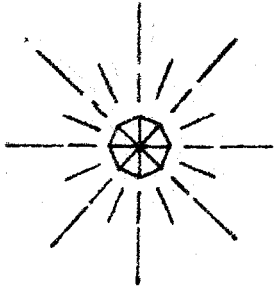
(de Verhevene:-)

2. Zich niet inlaten met dwazen,  
omgaan met de wijzen,  
eerbied betuigen aan hen die eerbied waard zijn;  
Dit is de Hoogste Zegening.
3. Verblijven op gepaste plaatsen,  
in het verleden verdiensten vergaard hebbende,  
en zichzelf tot de juiste weg aanzetten;  
Dit is de Hoogste Zegening.
4. Grote geleerdheid en vakmanschap,  
goed geoefend in de discipline (winaya),  
juiste spraak;  
Dit is de Hoogste Zegening.
5. Het zorgen voor moeder en vader,  
het liefhebben van vrouw en kinderen,  
een harmonieus beroep uitoefenend;  
Dit is de Hoogste Zegening.

6. Dānañ ca dhammacariyā ca  
ñātakānañ ca saṅgaho  
anavajjani kammaṇi  
etaṃ maṅgala-m-uttamaṃ.
7. Ārati virati pāpā  
majjapāna ca saññāmo  
appamādo ca dhammesu  
etaṃ maṅgala-m-uttamaṃ.
8. Gāraṇo ca nivāto ca  
santuṭṭhi ca kataññutā  
kālena dhammasavanaṃ  
etaṃ maṅgala-m-uttamaṃ.
9. Khanti ca sovacassatā  
samanānañ ca dassanaṃ  
kālena dhammasakacchā  
etaṃ maṅgala-m-uttamaṃ.
10. Tapo ca brahmacariyā ca  
ariyasaccāna dassanaṃ  
nibbanasacchikiriya ca  
etaṃ maṅgala-m-uttamaṃ.
11. Phutthassa lokadhammehi  
cittāṃ yassa na kampaṭi  
asokaṃ virajaṃ khemaṃ  
etaṃ maṅgala-m-uttamaṃ.
12. Etādisāni katvāna  
sabbattha-m-aparajitā  
sabbattha sotthiṃ gacchanti  
taṃ tesāṃ maṅgala-m-uttamaṃ 'ti.

6. Vrijgevigheid en een levenswijze overeenkomstig de Dhamma,  
het steunen van bloedverwanten,  
een onberispelijk gedrag;  
Dit is de Hoogste Zegening.
7. Het zich onthouden en het zich niet verrukken in het slechte,  
het zich onthouden van het gebruik van geestbenevelende middelen,  
ernstig wat betreft de Moraliteit (Sīla);  
Dit is de Hoogste Zegening.
8. Eerbiedig en nederig,  
tevreden en dankbaar,  
op gepaste tijden de Dhamma te vernemen;  
Dit is de Hoogste Zegening.
9. Geduldig en gehoorzaam,  
het zien van de Heiligen,  
en op gepaste tijden gesprekken voeren over de Dhamma;  
Dit is de Hoogste Zegening.
10. Streng, het verheven leven leidend,  
inzicht in de Nobele Waarheden  
en de verwezenlijking van Nibbāna;  
Dit is de Hoogste Zegening.
11. Alhoewel hij in contact komt met de wereldse kondities  
toch blijft hij innerlijk onbewogen,  
zonder smart, onbezoedeld en zeker;  
Dit is de Hoogste Zegening.
12. Door zulke dingen te doen  
zal men overal onoverwinnelijk zijn  
en overal in veiligheid heen kunnen gaan.  
Dit zijn de Hoogste Zegeningen.

lees voor verdere details: Boeddhayana Publikatie no. 13



## RATANASUTTA

1. Yanīdha bhūtāni samāgatāni  
bhūmāni vā yaṇi vā antalikkhe  
sabbe vā bhūtā sumanā bhavantu  
atho pi sakkacca suṇantu bhasitāṃ.
2. Tasmā hi bhūtā nisāmetha sabbe:  
mettāṃ karotha mānusiya pajāya  
divā ca ratto ca haranti ye baliṃ  
tasmā hi ne rakkhatha appamattā.
3. Yaṃ kiñci vittaṃ idha vā hurāṃ vā  
saggesu vā yaṃ ratanaṃ paṇītaṃ  
na no samaṃ atthi Tathāgatena  
idaṃ pi Buddhē ratanaṃ paṇītaṃ  
etena saccena suvatthi hotu.
4. Khayaṃ virāgaṃ amataṃ paṇītaṃ  
yaḍ ajjhaga Sakyamuni samāhito  
na tena dhammena sam'atthi kiñci  
idaṃ pi Dhamme ratanaṃ paṇītaṃ  
etena saccena suvatthi hotu.
5. Yaṃ Buddhasēṭṭho parivaṇṇayi sucim  
samādhī-m-anantari-kañña-māhu  
samādhina tena samo na vijjati  
idaṃ pi Dhamme ratanaṃ paṇītaṃ  
etena saccena suvatthi hotu.

## DE JUWELEN PREDIKING

1. Wat voor wezens dan ook hier bijeen zijn,  
Of zij nu aards of hemels zijn,  
Mogen zij allen gelukkig zijn,  
Mogen zij bovendien aandachtig naar mijn woorden luisteren.
2. O wezens, schenk dan ook goed aandacht.  
Straal uw liefde uit naar de mensen,  
Die u, dag en nacht, offerandes brengen.  
Bescherm hen daarom met volle ernst.
3. Wat voor rijkdom er in deze wereld of in de volgende ook moge zijn,  
Of wat voor kostbaar juweel dan ook in de hemelen is  
Geen is er gelijk de Tathagata.  
Voorwaar, in de Boeddha is dit kostbare juweel.  
Moge er door deze waarheid geluk zijn.
4. Het vrij zijn van hartstocht, het Doodloze en de Verhevenheid  
Is bereikt door de Sakyamoeni door konsentratie.  
Er is niets dat vergeleken kan worden met die Toestand (Dhamma).  
Voorwaar, in de Dhamma is dit kostbare juweel.  
Moge er door deze waarheid geluk zijn.
5. Die zuiverheid, welke geprezen wordt door de Verheven Boeddha  
Wordt beschreven als de ononderbroken konsentratie.  
Er is niets dat vergeleken kan worden met deze konsentratie.  
Voorwaar, in de Dhamma is dit kostbare juweel.  
Moge er door deze waarheid geluk zijn.

6. Ye puggalā aṭṭha satam pasatthā  
cattāri etāni yugāni honti  
te dakkhineyyā sugatassa sāvaka  
etesu dinnāni mahapphalāni  
idam pi Saṅghe ratanam paṇitam  
etena saccena suvatthi hotu.
7. Ye suppayuttā manasā dalhena  
nikkāmino Gotamasāsanamhi  
te pattipattā amatam vigayha  
laddhā mudhā nibbutim bhujjamaṇā  
idam pi Saṅghe ratanam paṇitam  
etena saccena suvatthi hotu.
8. Yath' indakhīlo pathaviṃ sito siyā  
catubbhi vāte hi asampakampiyo  
tathupamaṃ sappurisaṃ vadāmi  
yo ariyasaccāni avecca passati  
idam pi Saṅghe ratanam paṇitam  
etena saccena suvatthi hotu.
9. Ye ariyasaccāni vibhāvayanti  
gambhirapaṇṇena sudesitāni  
kiñcāpi te honti bhusappamattā  
na te bhavam aṭṭhamam adiyanti  
idam pi Saṅghe ratanam paṇitam  
etena saccena suvatthi hotu.
10. Saha v'assa dassanasampadāya  
tayassu dhammā jahita bhavanti  
sakkāyadiṭṭhi vicikicchitāni ca  
silabbatam vāpi yad atthi kiñci  
catuh' apāyehi ca vipparamutto  
cha cābhithānāni abhabbo katum  
idam pi Saṅghe ratanam paṇitam  
etena saccena suvatthi hotu.

6. Die Acht Personen, welke geprezen worden door de Wijzen,  
Te weten de Vier Paren,  
Zijn de discipelen van de Welgegane, die waard zijn om giften te ontvangen  
En deze giften aan hen zijn van grote vrucht.  
Voorwaar, in de Sangha is dit kostbare juweel  
Moge er door deze waarheid geluk zijn.
  
7. Zich volledig toelegend op de leer van de Boeddha,  
Met standvastigheid en vrij van begeerte, bereiken zij  
Datgene wat bereikt moet worden en opgegaan in Onsterfelijkheid,  
Genieten zij de Vrede, welke zonder moeite verkregen wordt.  
Voorwaar, in de Sangha is dit kostbare juweel.  
Moge er door deze waarheid geluk zijn.
  
8. Gelijk een stevige post (bij de stadspoort),  
Onwrikbaar verzinken in de grond,  
Door de vier winden niet in beweging te brengen,  
Zo ook, verklaar ik, is de oprechte man,  
Die de Nobele Waarheden volkomen begrijpt.  
Voorwaar, in de Sangha is dit kostbare juweel.  
Moge er door deze waarheid geluk zijn.
  
9. Zij die de Nobele Waarheden helder begrijpen  
Welke helder verklaard zijn door Hem met grote wijsheid,  
Zullen, hoe buitengewoon onoplettend zij ook zijn,  
Geen achtste geboorte meer ondergaan.  
Voorwaar, in de Sangha is dit kostbare juweel.  
Moge er door deze waarheid geluk zijn.
  
10. Hij, die het inzicht heeft verworven,  
Heeft drie voorwaarden vernietigd:  
Het geloof in het zelf, twijfel en  
Gehechtheid aan (verkeerde) ritens en regels.  
Hij is bevrijd van de vier ellendige bestaanstoestanden  
En kan de zes zware overtredingen niet meer begaan.  
Voorwaar, in de Sangha is dit kostbare juweel.  
Moge er door deze waarheid geluk zijn.

11. Kiñcāpi so kammañ karoti pāpakañ  
kāyena vācā uda cetasā vā  
abhabbo so tassa paticchādāya  
abhabbatā diṭṭhapadassa vuttā  
idam pi Saṅghe ratanañ paṇitañ  
etena saccena suvatthi hotu.
12. Vanappagumbe yathā phussitagge  
gimhanamase paṭhamasmiñ gimhe  
tathūpamañ dhammavarañ adesayi  
nibbanagamañ paramañ hitaya  
idam pi Buddhē ratanañ paṇitañ  
etena saccena suvatthi hotu.
13. Varo varaññū varado varāharo  
anuttaro dhammavarañ adesayi  
idam pi Buddhē ratanañ paṇitañ  
etena saccena suvatthi hotu.
14. Khīnañ purānañ navañ natthisambhavañ  
virattacittā ayatike bhavasmiñ  
te khinabija avirulhichanda  
nibbanti dhira yathāyañ padīpo  
idam pi Saṅghe ratanañ paṇitañ  
etena saccena suvatthi hotu.
15. Yanīdha bhūtāni samāgatāni  
bhummāni vā yañi va antalikkhe  
Tathāgatañ devamanussa pūjitāñ  
Buddhañ namassāma, suvatthi hotu!
16. Yanīdha bhūtāni samāgatāni  
bhummāni vā yañi va antalikkhe  
Tathāgatañ devamanussa pūjitāñ  
Dhammañ namassāma, suvatthi hotu!
17. Yanīdha bhūtāni samāgatāni  
bhummāni vā yañi va antalikkhe  
Tathāgatañ devamanussa pūjitāñ  
Saṅghañ namassāma, suvatthi hotu!

11. Wat voor slechte handeling hij ook doet,  
 Of het nu in daad, woord of gedachte is,  
 Hij kan deze niet verbergen, want er wordt gezegd dat  
 Dit onmogelijk is voor iemand die het Pad heeft gezien.  
 Voorwaar, in de Sangha is dit kostbare juweel.  
 Moge er door deze waarheid geluk zijn.
12. Gelijk de bossen in volle bloei staan  
 Tijdens de eerste warmte van de zomer,  
 Is de Verheven Leer, welke leidt tot Nibbana,  
 Verklaard voor het Hoogste Welzijn.  
 Voorwaar, in de Boeddha is dit kostbare juweel.  
 Moge er door deze waarheid geluk zijn.
13. De Onvergelijkbare Verhevene, de Kenner, de Gever en de Brenger van het  
 Hoogste, heeft de Verheven Leer verklaard.  
 Voorwaar, in de Boeddha is dit kostbare juweel.  
 Moge er door deze waarheid geluk zijn.
14. Hun verleden is uitgeblust en er is geen nieuwe wording meer;  
 Hun gedachten zijn niet meer gehecht aan een toekomstige geboorte.  
 Zij zijn zonder de zaden van wording en er is geen begeerte meer naar  
 Groei. De wijzen gaan uit gelijk een lamp.  
 Voorwaar, in de Sangha is dit kostbare juweel.  
 Moge er door deze waarheid geluk zijn.
15. Wat voor wezens hier ook bijeen zijn,  
 Of zij nu aards of hemels zijn,  
 Laten wij de zowel door de Dewa's als door de mensen gehuldigde  
 Volmaakte Boeddha onze eerbied betuigen. Moge er geluk zijn.
16. Wat voor wezens hier ook bijeen zijn,  
 Of zij nu aards of hemels zijn,  
 Laten wij de zowel door de Dewa's als door de mensen gehuldigde  
 Volmaakte Dhamma onze eerbied betuigen. Moge er geluk zijn.
17. Wat voor wezens hier ook bijeen zijn,  
 Of zij nu aards of hemels zijn,  
 Laten wij de zowel door de Dewa's als door de mensen gehuldigde  
 Volmaakte Sangha onze eerbied betuigen. Moge er geluk zijn.

## TILAKKHANABHĀVANĀ

### 1. ANICCA

Sabbe saṅkhārā aniccā'ti  
Yadā paññāya passati  
Atha nibbindatī dukkhe  
Esa maggo visuddhiyā.

### 2. DUKKHA

Sabbe saṅkhārā dukkhā'ti  
Yadā paññāya passati  
Atha nibbindatī dukkhe  
Esa maggo visuddhiyā.

### 3. ANATTĀ

Sabbe dhamma anattā'ti  
Yadā paññāya passati  
Atha nibbindatī dukkhe  
Esa maggo visuddhiyā.

## ANICCĀ VATA SANKHĀRĀ

Aniccā vata saṅkhārā  
Uppāda vaya dhammino  
Uppajjitvā nirujjhanti  
Tesam vū pasamo sukho.

(3x herhalen)

## KONTEMPLATIE OP DE DRIE KARAKTERISTIEKEN

### 1. Vergankelijkheid, onbestendigheid

Al wat is samengesteld is vergankelijk.

Als iemand dit met wijsheid inziet

Zal hij bevrijd zijn van lijden.

Dit is het Pad tot de Reinheid.

### 2. Lijden, de onbevredigende aard

Al wat is samengesteld is lijden.

Als iemand dit met wijsheid inziet

Zal hij bevrijd zijn van lijden.

Dit is het Pad tot de Reinheid.

### 3. Egoïoosheid, het niet-zelf zijn

Al de dhamma's<sup>1</sup> zijn niet-zelf.

Als iemand dit met wijsheid inziet

Zal hij bevrijd zijn van lijden.

Dit is het Pad tot de Reinheid.

## KONTEMPLATIE OP DE VERGANKELIJKHEID

Al wat is samengesteld is vergankelijk,

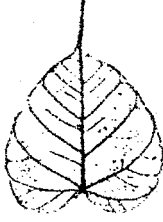
onderworpen aan geboorte en dood.

Na te zijn opgekomen zullen zij weer verdwijnen.

Als de rusteloosheid verdwijnt zal het geluk verkregen worden.

---

1. Alle gekonditioneerde en niet gekonditioneerde toestanden.



## MAHĀ JAYA MANGALA GĀTHA

Yaṁkiñci ratanaṁ loke,  
Vijjati vividhā puthū,  
Ratanaṁ Buddha samaṁ natthi,  
Tasmā sotthi bhavantu me.

Yaṁkiñci ratanaṁ loke,  
Vijjati vividhā puthū,  
Ratanaṁ Dhamma samaṁ natthi,  
Tasmā sotthi bhavantu me.

Yaṁkiñci ratanaṁ loke,  
Vijjati vividhā puthū,  
Ratanaṁ Dhamma samaṁ natthi,  
Tasmā sotthi bhavantu me.

Bhavatu sabba maṅgalaṁ,  
Rakkhantu sabba devatā,  
Sabba Buddhānubhāvena,  
Sadā sotthi bhavantu me.

Bhavatu sabba maṅgalaṁ,  
Rakkhantu sabba devatā,  
Sabba Dhammānubhāvena,  
Sadā sotthi bhavantu me.

Bhavatu sabba maṅgalaṁ  
Rakkhantu sabba devatā,  
Sabba Saṅghanubhāvena,  
Sadā sotthi bhavantu me.

## HE ILWENSEN

Wat voor verschillende waardevolle juwelen er  
dan ook in deze wereld gevonden kunnen worden,  
er is geen juweel gelijk de Boeddha.  
Moge door deze waarheid geluk met mij zijn.

Wat voor verschillende waardevolle juwelen er  
dan ook in deze wereld gevonden kunnen worden,  
er is geen juweel gelijk de Dhamma.  
Moge door deze waarheid geluk met mij zijn.

Wat voor verschillende waardevolle juwelen er  
dan ook in deze wereld gevonden kunnen worden,  
er is geen juweel gelijk de Sangha.  
Moge door deze waarheid geluk met mij zijn.

Mogen alle zegeningen mij deelachtig zijn.  
Mogen alle dewa's mij beschermen.  
Moge ik door de kracht van alle Boeddha's  
Steeds in veiligheid verkeren.

Mogen alle zegeningen mij deelachtig zijn.  
Mogen alle dewa's mij beschermen.  
Moge ik door de kracht van alle Dhamma's  
Steeds in veiligheid verkeren.

Mogen alle zegeningen mij deelachtig zijn.  
Mogen alle dewa's mij beschermen.  
Moge ik door de kracht van alle Sangha's  
Steeds in veiligheid verkeren.



## JAYAMAṄGALA GĀTHA

1. Bāhuṃ saḥassa-m-abhinimmita sāyudhantaṃ  
Girimekhalāṃ udita ghora sasena māraṃ  
Dānādī dhamma vidhinā jitavā munindo  
Taṃ tejasā bhavatu me jayamaṅgalāni.
2. Mārātireka mabhīyujjhita sabbarattim  
Goraṃpanālavaka makkhamathaddha yakkham  
Khantī sudhanta vidhinā jitavā munindo  
Taṃ tejasā bhavatu me jayamaṅgalāni.
3. Nalāgiriṃ gaḷavaraṃ atimatta-bhūtaṃ  
Dāvaggi cakka'masaṇīva sudārunantaṃ  
Mettāmbuseka vidhinā jitava munindo  
Taṃ tehasā bhavatu me jayamaṅgalāni.
4. Ukkhitta khagga matihattha sudārunantaṃ  
Dhavaṃ tiyojanapathaṃ'gulimāla vantaṃ  
Iddhībhisankhatamano jitavā munindo  
Taṃ tejasā bhavatu me jayamaṅgalāni.
5. Katvāna kaṭṭhamuddaraṃ iva gabbhinīyā  
Cīcīcāya duṭṭha vacanaṃ janakāya majjhe  
Santena somavidhinā jitavā munindo  
Taṃ tejasā bhavatu me jayamaṅgalāni.
6. Saccam viḥāya matisaccaka vādaketum  
Vādābhiropitamaṇaṃ atiandhabhūtaṃ  
Paññāpadīpa jalito jitavā munindo  
Taṃ tejasā bhavatu me jayamaṅgalāni.

## VREUGDEVOLLE OVERWINNINGEN

1. Een duizendtal bewapende ernen scheppend, was Māra gezeten op de trompetterende, woeste olifant Girimekhala, vergezeld door een leger. Door Zijn gulheid (vrijgevigheid) en andere deugden bedwong de Wijze hen allen. Moge door deze kracht vreugdevolle overwinning mij deelachtig zijn.
2. Nog gewelddadiger dan Māra, die de hele nacht streed, Was de wrede, onhandelbare demon Ālwaka. Met Zijn geduld en zelfbeheersing bedwong de Boeddha hem. Moge door deze kracht vreugdevolle overwinning mij deelachtig zijn.
3. Mālagiri, de koninklijke olifant, die zeer bedweld was ging te keer als een hoerbrand en was angstaanjagend als een bliksemschicht. Door hem met het water van de liefdevolle vriendelijkheid (mettā) te besprenkelen bedwong de Boeddha hem. Moge door deze kracht vreugdevolle overwinning mij deelachtig zijn.
4. Met opgeheven zwaard rende de slachte Angoelimala over een afstand van drie mijl. Door Zijn psychische krachten bedwong de Boeddha hem. Moge door deze kracht vreugdevolle overwinning mij deelachtig zijn.
5. Met takken om haar buik gebonden om zwangerschap te simuleren uitte Cifca met scherpe woorden valse beschuldigingen tenidden van een vergadering. Door Sereniteit en Vrede bedwong de Boeddha haar. Moge door deze kracht vreugdevolle overwinning mij deelachtig zijn.
6. De trotse Saccaka, die de waarheid verwierp en verblind was door zijn eigen meningen, was een bekend polemikus. Door het ontsteken van de Lamp van de Wijsheid bedwong de Boeddha hem. Moge door deze kracht vreugdevolle overwinning mij deelachtig zijn.

7. Nandopananda bhujagaṃ vibudhaṃ mahiddhiṃ  
Putteṇa therā bhujageṇa daṃḍapayanto  
Iddhūpadesa vidhina jītavā munindo  
Taṃ tejasā bhavatu me jayamaṅgalāni.
8. Duggāhaditṭhī bhujageṇa sudatṭha hatthaṃ  
Brahmaṃ visuddhi jūtimiddhi bakābhidhānaṃ  
Nānāgadena vidhina jītavā munindo  
Taṃ tejasā bhavatu me jayamaṅgalāni.
9. Etā'pi Buddha jayamaṅgala aṭṭhagāthā  
Yo vacako dinadine sarate matandi  
Hitvāna nekavividhāni c'upaddavāni  
Mokkhaṃ sukhaṃ adhigameyya naro sapañño.

7. Nandopananda, de wijze en met bovennatuurlijke krachten begiftigde Nāga liet de Boeddha bedwingen door de met psychische krachten begiftigde Discipel (Moggallāna) Thera.  
Moge door deze kracht vreugdevolle overwinning mij deelachtig zijn.
8. De zuiver stralende en majestueuze brahma Baka,  
wiens hand eens besmet was met het gif van onjuist inzicht,  
genas de Boeddha met de Balsem van de Wijsheid.  
Moge door deze kracht vreugdevolle overwinning mij deelachtig zijn.
9. Een wijze, die deze acht stanza's van glorieuze overwinningen van de Boeddha dagelijks reciteert en ze steeds herinnert,  
zal zichzelf bevrijden van allerlei ongeluk  
en zal uiteindelijk de Gelukzaligheid van Bevrijding verkrijgen.

The first part of the paper discusses the historical context of the study, tracing the roots of the research back to the early 20th century. It highlights the contributions of several key researchers in the field, whose work laid the foundation for the current study. The second part of the paper presents the methodology used in the study, detailing the data collection process and the statistical analysis techniques employed. The results of the study are then presented, showing a clear trend in the data that supports the hypothesis. Finally, the paper concludes with a discussion of the implications of the findings and suggestions for future research.

The methodology employed in this study was a combination of qualitative and quantitative approaches. Data was collected through a series of interviews and surveys, which were then analyzed using a range of statistical techniques. The results of the analysis are presented in a series of tables and graphs, which clearly illustrate the findings of the study. The discussion of the results highlights the significance of the findings and their implications for the field. The paper concludes with a series of recommendations for future research, based on the findings of the study.

The findings of this study have several important implications for the field. First, they provide a clear and concise summary of the current state of knowledge in the area. Second, they identify a number of key areas for future research, which will help to advance the field. Finally, the study provides a number of practical recommendations that can be used to improve the quality of research in the area. The paper is a valuable contribution to the field and will be of interest to a wide range of researchers and practitioners.

In conclusion, this study has provided a comprehensive overview of the current state of knowledge in the field. It has identified a number of key areas for future research and provided a number of practical recommendations that can be used to improve the quality of research in the area. The paper is a valuable contribution to the field and will be of interest to a wide range of researchers and practitioners.

## POEDJĀ

### huldebetoon bij het Boeddhabeeld

#### VERS 1

Ghana sarappadittena -	Met dit helder schijnend licht
Dīpena tama dansinā -	dat alle duisternis doet verdwijnen
Tiloka-dīpaṃ Sambuddhaṃ -	breng ik hulde aan de Verlichte, het Licht der
Pujayami tamonudaṃ.	Drie Werelden, die alle onwetendheid uitbant.

Met dit helder schijnend (dittena = afgeleid van ditti, helder schijnen ofwel gloeien) licht (lett.: ghanasāra = kamferlicht) dat alle duisternis doet verdwijnen (dīpena = licht; tama = duisternis; dansinā = schijnen), brengen wij hulde (poedjayami) aan de Verhevene (Samboedha), het Licht der Drie Werelden (Tiloka Dīpaṃ), die alle onwetendheid uitbant (tamonodaṃ = doen verdwijnen van de duisternis; tama + noeda = uitbannen).

Dit eerste vers is een verwijzing naar de Leer van de Boedha (Dhamma) en wordt gesymboliseerd met het licht dat zo helder schijnt dat het de duisternis uit ons hart doet verdwijnen.

Het woord tama betekent zowel letterlijk als figuurlijk duisternis. In de figuurlijke betekenis verwijst het naar de mentale duisternis die door onwetendheid (begeerte, haat) wordt veroorzaakt, een toestand van twijfel. In letterlijke zin heeft het betrekking op de Toestanden van Ellende (Apāya).

De Drie Werelden zijn de Drie Gebieden van Saṃsāra: Kamaloka Roepaloka en Aroepaloka.<sup>2</sup>

1. Het Dierenrijk, het Rijk der Peta's, het Rijk der Asoera's en de Hellen.

2. Zie voor overzicht: Boeddhayana Publikaties no.12, Aanhangsel.

VERS 2 & 3

Adhivāsetu no Bhante—	Staat U mij toe, Verhevene,
Pānīyam/Bhojanam parikkappitam -	Wilt U dit water/voedsel in ontvangst nemen
Anukampam upadāya -	dat ik U aanbied,
Patiganhātu-m-uttamam.	uit mededogen met mij.

Staat u ons (no) toe, Bhante (afgeleid van de aanspreektitel Bhadanta = Hoogerwaarde). Wilt U dit water (pāniya) in ontvangst nemen (patiganhātō) dat wij U aanbieden (oettamam) uit mededogen (anoekampam oepādāyā) met ons.

Adhiwasetoe verwijst naar het geduld hebben. Dit vers bevat een verzoek om geduld met ons te hebben, in het besef dat wij er nog lang niet altijd in slagen het pad (de methode) te volgen. Daarom vragen wij om geduld.

Het water is hier een symbool voor reiniging. De reiniging van ons hart kan nooit worden bewerkstelligd door het nemen van een bad in een of andere heilige rivier. De reiniging van de bezoedelingen kan alleen verkregen worden door de geest te kalmeren (door de beoefening van Kalmteditatie) of door het bevrijdende inzicht (door de beoefening van inzicht meditatie).

Met vers 3 wordt ook voedsel aangeboden. Indien de Boeddha nog zou leven dan zouden de lekevolgelingen hem graag van voedsel willen voorzien. Nu kunnen zij de Boeddha indachtig blijven door van elk maal een kleine hoeveelheid te nemen en dit symbolisch aan te bieden. Daar de Boeddha alleen in de ochtenduren voedsel tot zich nam kan dit aanbieden van eten slechts plaatsvinden tussen 6 en 12 uur 's morgens.

VERS 4

Gandha sambhāra yuttana -	Met geurende wierook,
Dhūpenaham sugandhina -	samengesteld uit geurige stoffen,
Pujāye puṇeyyantam -	breng ik hulde aan de Verhevene,
Puja bhajana-m-uttamam.	die eerbied en offerandes waardig is.

Met geurende (soegandhina) wierook (dhoepena of soegandhoepa), die uit geurige stoffen (gandha = geur of ook wel gandhayoetta = geurend; yoettena = opgebouwd; sambhara = onderdeel) is samengesteld, betuigen wij onze hulde (poedja) aan de Verhevene. Hij die geschenken waardig is, eerbiedwaardig (poedjaye poedjaneyyantam) en waardig is offerandes (bhadjana-m-oettamam) te ontvangen.

De geurende wierook heeft verschillende betekenissen. Allereerst kan het worden gezien als symbool voor de Drie Juwelen, de Boeddha, de Dhamma en de Sangha. De meest gangbare verklaring is dat deze de Drie Verheven Eigenschappen van de Boeddha voorstellen: de Volmaaktheid in Mededogen (Mahā-Karroepa), waardoor Hij de Bhagawa wordt genoemd, de Volmaaktheid in Reinheid (Wisoeddhi), waardoor Hij de Arahāt wordt genoemd en de Volmaaktheid in Wijsheid (Paññā), waardoor Hij de Sammā-Samboeddha wordt genoemd. Deze drie Verheven Eigenschappen liggen besloten in de huldebetuiging: Namo Tassa Bhagawato Arahato Sammā-Samboeddhassa! (zie pag. 12)

De drie daden (van lichaam, spraak en de geest) die wij verrichten zouden net als deze geurende wierook een aangename geur moeten achterlaten.

#### VERS 5 & 5a

Vanna gandha gunopetaṃ -	Deze vergaarde bloemen,
Etam kusuma santatiṃ -	fris van tint, geurig en uitgezocht,
Pujayami Munindassa -	offer ik aan de Heilige Lotusgelijke
Siripada saroruhe.	Voeten van de Nobele Wijze.
Pujemi Buddhāṃ kusumena'nena -	Met verschillende bloemen eer ik de Boeddha
Puññena metena ca hotu mokkhaṃ	en moge er door deze verdienste bevrijding
Pupphaṃ milayati yathā idamme	zijn, gelijk deze bloemen verwelken, zo ook
Kayo tathā yati vinasabhāvaṃ.	gaat mijn lichaam een toestand van vernietiging tegemoet.

Deze (etaṃ) bijeengebrachte (santatiṃ - samenstelling) bloemen (koesoema), die fris van tint (wanno = lett. kleur), geurig (gandha) en uitgezocht (goenopetaṃ = met uitgelezen elementen) zijn,

offeren wij (poedjayāmi) aan (of bij) de Heilige (Siri) Voeten (pāda) van de Nobele Wijze (Moenindassa).

Door de verschillende bloemen (koesoemena nena) eren wij (poedjami) de Boeddha (Boeddham). Moge er (metena) door deze verdienste (poeñña) verlossing of bevrijding (mokkham) zijn (hotoe).

Zoals (yatha) deze (idamme) bloemen (poeppha) verwelken (milayati), evenzo (tatha) gaat (yati = wordt) ook ons lichaam (kāyo) een toestand (bhawa) van vernietiging (winasa) tegemoet.

Het aanbieden van bloemen is het op esthetische wijze tot uitdrukking brengen van hulde en respect waardoor wijzelf iets moeten opgeven. Deze daad is verdienstelijk en leidt tot groot heil. Niet alleen geeft het aanbieden van bloemen vreugde, maar ook zullen in de toekomst de gevolgen overvloedig zijn.<sup>1</sup>

Het bij een afbeelding van de Boeddha (of bij een stoepa)<sup>2</sup> neerleggen van bloemen (zonder water) zal helpen de vergankelijkheid te herinneren van alles dat nu zo mooi en aangenaam lijkt. Net als de bloemen binnen korte tijd verwelken zal ook ons lichaam vervallen en uiteindelijk sterven; hoe kortstondig is dan ook het geluk dat met het lichamelijke, de sensuele genietingen, verbonden is. Maar niet alleen het lichamelijke is aan verandering onderhevig, ook onze gemoedstoestanden zijn wisselvallig.

#### VERS 6

Vandāmi cetiyāṃ sabbaṃ - Ik breng hulde bij elke Cetiya,  
Sabbathānesu patiṭṭhitāṃ - waar deze zich ook bevindt, bij de stoffelijke  
Sārīrika dhatu maha bodhiṃ - relikwieën en de Verheven Bodhi-boom  
Buddharūpaṃ sakalaṃ sadā. en bij al de afbeeldingen van de Boeddha.

Wij brengen hulde (wandami) bij elke (sabba) Cetiya (kloosterhal), waar deze zich ook bevindt (sabbe = alle; ṭhāna = plaats; patiṭṭhitāṃ = bevindt), de stoffelijke (saririka = verbonden met het lichaam, lichamelijke relikwieën = Dhātoe), de Verhe-

1. een vorm van dana, zie verder: Boeddhayana Publikaties no. 13

2. zie voor de afbeeldingen van de Boeddha en stoepa's: Publikatie no. 18.

ven (Mahā = groots) Bodhiboom (Bodhi) en alle (sakkalam = alle, gehele, volledige) beeltenissen van de Boeddha.

Een Cetiya is een kloosterhal waarin zich een kleine stoepa bevindt al dan niet met een beeltenis van de Boeddha ervoor geplaatst. Later verdween deze stoepa uit de Cetiyaal en werd los ervan op het kloosterterrein gebouwd (Sri Lanka, Burma enz.). Oorspronkelijk was alleen de stoepa (Pāli: Thoepa) een plaats om hulde en respekt te betuigen, daar zij waren opgericht ter nagedachtenis en herinnering aan de Boeddha's en Hun Leringen, de Zwijgende Boeddha's (Pacceka) en de Arahatta Discipelen van de Boeddha's. (Ook ter nagedachtenis van grote wereldheersers werden stoepa's opgericht).

De stoepa is een massief bouwwerk in de vorm van een halve bol (anda = ei) en was in veel gevallen bedekt met een gebeeldhouwde mantel of een beschilderde stuccolaag. Deze halve bol stelt het universum voor, waarin de cyclus van het leven plaats vindt. De halve bol wordt bekroond door een klein kubusvormig gebouwtje (hammika) met in het midden een mast met naar boven toe kleiner wordende parasols (chatta) en als bekroning een omgekeerde lege vaas. De hammika symboliseert het ontstijgen aan de dualistische wereld.

De stoepa is omgeven door één of meer terrassen en is te bereiken via een buitentrapp. Om het bouwwerk heen bevindt zich soms (zoals in Sanchi) een stenen hekwerk (wedika) dat, gezien de in steen nagebootste konstruktie, oorspronkelijk van hout geweest zou kunnen zijn. In het hekwerk zijn vier poorten (torana) aangebracht die zijn gericht op de vier windstreken en symboliseren het universele karakter van de Leer.

Later wordt de naam stoepa onder invloed van verschillende kulturen vervangen door de term Dagoba<sup>1</sup> (dhatoe + gabbha = reliekhouder), omdat sommige stoepa's relikwieën van de Boeddha of van Zijn

1. o.a. in Sri Lanka.

Discipelen bevatten. Dagoba wordt daarnaast nog Pagoda (Burma) of Chedi (Thailand) genoemd.

Het derde objekt is de Bodhiboom, de boom waaronder de Boeddha de Verlichting heeft bereikt. Hoewel de oorspronkelijke boom reeds is afgestorven, werd een loot van deze boom door koning Asoka aan zijn dochter Sanghamitta meegegeven toen zij naar Sri Lanka ging en deze loot werd in het park te Anোরadhapoera geplant waar de boom dankzij de goede zorgen van de Boeddhisten nog steeds in leven is. Van deze boom zijn in de loop der tijd verschillende loten naar andere Boeddhistische landen overgebracht. Het in de nabijheid van een Bodhiboom verblijven en daar respekt te betuigen wordt als bijzonder heilzaam voor lichaam en geest beschouwd.

Het betonen van eerbied aan een afbeelding van de Boeddha is geen beeldenverering, maar een uiterlijke daad als hulpmiddel om de Boeddha en de betekenis van Zijn Leer voor de geest te roepen en als een leidraad in het dagelijks leven te houden. Oppervlakkige bestudering en observatie zijn ontoereikend om de psychologische waarde van deze kontemplatie op de diepere, aanvaarde normen door middel van een symbool op juiste wijze te beoordelen en dit zou kunnen leiden tot de voorbarige konklusie dat hier sprake zou zijn van verafgoding of beeldenverering.

Het serene karakter van een Boeddhabeeld heeft verscheidene wereldberoemde persoonlijkheden tot opmerkelijke uitspraken gebracht.

"Te Anোরadhapoera (Ceylon) bevond zich een oud Boeddhabeeld dat mij bijzonder beviel. Een jaar later toen ik in Dehra Doen Gaol was zond een vriend mij uit Ceylon een foto van dit beeld en ik bewaarde het op een kleine tafel in mijn cel. Het werd een dierbare metgezel voor mij, de krachtige, kalme geelaatstrekken van het Boeddhabeeld maakten mij rustig en dit gaf mij kracht en hielp mij vele perioden van neerslachtigheid te overwinnen." (J.Nehru)<sup>1</sup>

---

1. an Autobiography, John Lane, The Bodley Head, London, p.271

"Ik kan niets groters in deze wereld dan de figuur van de Boeddha. Het is de volmaakte belichaming van spiritualiteit op het zichtbare vlak."<sup>2</sup>

VERS 7 & 7a

Yassa mule nisinno 'va -	Gezeten aan wiens voet
Sabbari vijayaṃ akā -	de Meester alle vijanden overwon
Patto Sabbaññutaṃ Satthā -	en de Alwetendheid verkreeg,
Vande taṃ Bodhi padapaṃ.	zelfs die Bodhi-boom huldig ik.
Ime ete Mahā Bodhi -	Deze verheven Bomen der Verlichting,
Lokanāthena puḷita -	gehuldigd door de Heer der Wereld,
Ahaṃ pi te namassāmi -	ook ik zal u groeten.
Bodhirāja namatthu 'te.	Moge u gehuldigd worden, o Koninklijke Bodhi's.

Gezeten (nisinno) aan wiens (yassa) voet (mōe-la) de Meester (Satthā) alle (sabba) vijanden (ari) overwon (widjaya) en de Alwetendheid (sabba = alle en añña = gnosis) verkreeg (patti = verkrijgen, bereiken). Zelfs (taṃ) de Bodhiboom (Bodhi) huldigen wij (wande) aan de voet (padapaṃ) ervan.

Deze (ime ete) verheven of Grootse (Mahā) Bodhibomen, die door de Heer (nātha) der Wereld (loka) werden gehuldigd (poedjita); zullen ook wij (ahaṃ pi = wij) groeten (namassāmi). Moge u (te) gehuldigd worden (namatthoe), o koninklijke (raya) Bodhi's.

De Boeddha verbleef, nadat Hij de Verlichting had bereikt, nog een zevental weken in de nabijheid van de Bodhiboom en één van deze weken bracht Hij door met het op een afstand bekijken van de Bodhiboom. Zo gaf de Boeddha een eerste les in het betuigen van hulde en respect en het tonen van dankbaarheid, hetgeen door deze verzen van de Boeddha Pōedja tot uiting wordt gebracht en kan door ieder worden nagevolgd.

## BOEDDHĀNOESSATI

### Kontemplatie op de Eigenschappen van de Boeddha

Iti pi so Bhagawā:	Voorwaar aldus is de Gezegende:
Arahāṃ	De Verhevene (Arahat). Hij heeft alle bindingen (zoals begeerte en haat) doorbroken en de Volmaaktheid van Reinheid bereikt. Hij is eerbiedige begroetingen en het aanbieden van de meest verheven geschenken waard.
Sammā-Samboeddo	Hij die tot Volledige Verlichting is gekomen door eigen inspanning en de Volmaaktheid van Wijsheid heeft bereikt.
Widdja Carana Sampanno	Hij die Volmaakt is in Kennis en Deugd.
Soegato	De Welgegane, die zuiver en zonder smet is. Hij die aldus (juist) gegaan is heeft het Pad verwezenlijkt en Nibbana bereikt. Hij is niet langer onderworpen aan (weder)geboorte.
Loka Widoe	Hij die alle werelden in alle aspecten kent; d.w.z. het ontstaan en het weer uiteenvallen van al het samengestelde begrijpt.
Anoettaro Poerisa Damma Sarathī	De Onvergelijkbare Gids voor mensen die het Pad (de methode) willen volgen en daarin geoeftend willen worden.
Satta Dewa Manoessanam	De Leraar van goden en mensen. Hij leert ieder naar zijn aard, karakter en omstandigheden.
Boeddo	De Ontwaakte; Hij die Volledig Verlicht is heeft de ware aard van de werkelijkheid begrepen en laat anderen deze eveneens begrijpen.
Bhagawā	De Gezegende heeft al het onheilzame overwonnen en vernietigd.

---

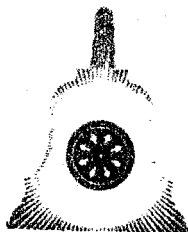
1) zie verder ook mijn: Boeddhistische Meditatie, Boeddhayana Publikatie 15

## DHAMMĀNOESSATI

### Kontemplatie op de Eigenschappen van de Dhamma

---

Swakkhāto Bhagawata Dhammo	Heider verklaard is de Dhamma door de Gezegende, want de Dhamma is juist in de aanvang, juist in de voortgang en juist in de voltooiing, d.w.z. de Dhamma is de Waarheid zonder iets te verbergen of te verdraaien.
Sandīṭṭhiko	Verifieerbaar; er is niets dat in blind geloof behoeft te worden aangenomen, de Dhamma is zichtbaar hier en nu.
Akāliko	Tijdloos, onafhankelijk en niet gebonden aan tijd. De verwezenlijking van de Verlichting is hier en nu.
Ehipassiko	Uitnodigend om het te ervaren en het te verifiëren, omdat de Dhamma er nu is, zuiver en volledig.
Opāyiko	Vruchtbaar, want het werpt vruchten af (het bereiken van de stadia van heiligheid) en leidt tot Nibbāna
Paccatāṃ wediṭṭabbo wiññehi	De Dhamma moet verwezenlijkt worden door het bereiken van inzicht door de beoefening, ieder voor zich. Iemand kan niet tot verlichting komen door een ander.



## SANGHĀNOESSATI

### Kontemplatie op de Eigenschappen van de Saṅgha

Soepatipanno Bhagawato Sawaka-Saṅgho	Van goed gedrag is de Orde van Monniken van de Gezegende, omdat het Pad dat zij begaan leidt tot Nibbana.
Oedjoepatipanno Bhagawato Sawaka-Saṅgho	Van oprecht gedrags de Orde van Monniken van de Gezegende, omdat het Pad dat zij begaan de twee uitersten vermijdt.
Nayapatipanno Bhagawato Sawaka-Saṅgho	Van wijs gedrag is de Orde van Monniken van de Gezegende, omdat het Pad dat zij begaan leidt tot wijsheid, d.i. Nibbana.
Sāmicīpatipanno Bhagawato Sawaka-Saṅgho	Van korrekt gedrag is de Orde van Monniken van de Gezegende, omdat het Pad dat zij begaan leidt tot de juiste wijze van handelen.
Yadidaṃ cattāri poerisayoegani atthapoerisapoeggala esa Bhagawato Sawaka-Saṅgho	Deze Orde van Monniken van de Gezegende - nl. deze vier Paren van Personen, de acht Soorten van Individueën - is:
Āhoeneyyo	Waardig om geschenken te ontvangen, zelfs die gaven die moeilijk te verkrijgen zijn.
Pāhoeneyyo	Waardig om gastvrij en op de juiste wijze te ontvangen.
Dakkhineyyo	Waardig om giften aan hen te geven, d.w.z. de vier rekwisieten van een monnik: kleding, voedsel, onderdak en medicijnen.
Añḍjalikarāṇiyo	Waardig voor respectvolle begroetingen.
Anoettaraṃ poeññakkhettaṃ lokassa	De Saṅgha is een niet te vergelijken terrein van verdiensten in deze wereld.

## NAMAKKĀRA

### respektbetuiging

Er zijn vele verschillende wijzen van begroeten bekend. In het Boeddhisme is de namakkāra een begroeting, waarmee eerbied en respekt wordt uitgedrukt voor de Boeddha, de Dhamma en de Saṅgha.

Onderstaand volgt een korte beschrijving van de namakkāra.

a. voor mannen:

Bij het knielen houdt men de voeten recht omhoog, zodat het lichaam op de hielen rust. De rug is recht. De handen worden ter hoogte van de borst gehouden, met de handpalmen tegen elkaar en de vingers gesloten. De duimen raken juist even de borst. Als deze houding is aangenomen richt men de aandacht op de persoon (bij de begroeting van de Saṅgha) of op het objekt van eerbied.

b. voor vrouwen:

Bij het knielenliggen de voeten, iets uiteen, plat op de grond. De rug is recht. Het lichaam rust op de grond of op de hielen. De handen worden op dezelfde wijze gehouden als bij a.

c. Daarna brengt men de handen naar het hoofd; de duimen raken hierbij juist het voorhoofd.

Vervolgens buigt men voorover tot het hoofd de grond raakt, waarbij de handen gelijktijdig plat op de vloer opzij van het hoofd worden geplaatst. De rug blijft gestrekt!

Bij mannen raken in deze houding de ellebogen de voorkant van de knie, bij vrouwen de buitenzijde van de knie.

Bij het weer oprichten worden de handen weer tegen elkaar gebracht ter hoogte van de borst (als bij a. en b.).

Dit wordt drie keer herhaald.



## BOEDDHAYĀNA PUBLIKATIES

- 1 Wesak, oorsprong en betekenis  
(bewerking: Mw. L.M.de Man e.a.)
- 2 Boeddhistische Recitatieteksten  
Dharmawīranātha
- 3 Boeddhistische Ethiek voor leken  
Dharmawīranātha e.a.
- 4 Brahmawihara/Metta (De Vier Sublieme Toestanden)  
Nyānamoli/Nyāṇaponika Thera
- 5 Boeddhisme in het dagelijks leven  
Nina van Gorkom
- 6 De Vijf Hindernissen /De Zeven Factoren van Verlichting  
Nyāṇaponika /Piyadassī Thera
- 7 Dhammapada  
Nārada Mahāthera
- 8 Praktische Inzicht Meditatie  
Mahāsi Sayādaw (uitverkocht)
- 9 De Voortgang van Inzicht  
Mahāsi Sayādaw
- 10 Lezingen in Boeddhayana Centrum  
Mahāsi Sayādaw
- 11 Lezingen in Boeddhayana Centrum  
Piyadassī Mahāthera
- 12 Afhankelijke Oorsprong  
Piyadassī Mahāthera
- 13 De 38 Goede Tekenen van het Leven  
Dharmawīranātha
- 14 Een Ontmoeting met het Boeddhisme  
Dharmawīranātha
- 15 Boeddhistische Meditatie  
Dharmawīranātha
- 16 Samyoetta Nikaya, een selectie predikingen van de Boedha  
John D. Ireland
- 17 De Beoefening van Liefdevolle Vriendelijkheid  
Dharmawīranātha
- 18 Symbolen in het Boeddhisme  
Khemindā/Karunaratna
- 19 Boeddhisme in een Notedop  
Nārada Mahāthera

## *informatie*

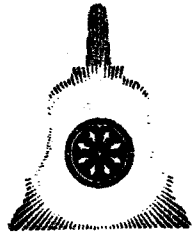
In de afgelopen jaren is de vraag naar Nederlandse literatuur over het Boeddhisme sterk toegenomen. Om in deze behoefte te voorzien heeft de Nederlandse Buddha Dhamma Stichting in 1978 een aanvang gemaakt met de reeks BOEDDHAYANA<sup>®</sup> PUBLIKATIES, waarin diverse onderwerpen van de Boeddhistische leerstelling behandeld worden. De doelstelling van de serie is een zo groot mogelijke verscheidenheid van publikaties uit te geven, waardoor méér informatie wordt gegeven dan alleen maar het leven van de Boeddha en een eenvoudige opsomming van de grondbeginselen. De eerste dertien deeltjes die reeds zijn verschenen werden via een stencilprocedure tot stand gebracht. Dankzij de grote vraag is een reserve opgebouwd. Deze reserves worden nu geïnvesteerd om een betere druk (en daarmee een betere leesbaarheid) te bewerkstelligen. Wij hopen zo de uitgaven behalve aantrekkelijk ook goedkoop te houden. Omdat de Ned. Buddha-Dhamma Stichting een organisatie zonder winstdoeleinde is en alle hulp op vrijwillige, onbetaalde basis geschiedt, blijft de prijs in verhouding tot de kostprijs laag. Dankzij de grote vraag én de ekstra giften voor ons fonds hebben wij zelfs een nóg lagere eenheidsprijs kunnen vaststellen.

Als u meer informatie wenst over de andere publikaties of ons werk in het algemeen kunt u onze katalogus en/of informatieblad opvragen door f2,50 te storten op één van onze rekeningen: giro 3825806 en ABN 54.51.22.619, onder vermelding van katalogus en/of informatieblad. Het opgevraagde materiaal zal u per omgaande worden toegestuurd.

**NEDERLANDSE BUDDHA-DHAMMA STICHTING**  
**KEPPLERSTRAAT 263**  
**'S - GRAVENHAGE**

**STICHTING ZONDER WINSTDOELEINDE**





Dharmawīranātha leidt sinds 1977 Wipassanā kursussen en retraites en staat bekend om zijn levendige manier van lesgeven. Op bijzondere en niet-traditionele wijze weet hij de oorspronkelijke Leer van de Boeddha uiteen te zetten en deze vaak ingewikkelde Leerstellingen voor velen toegankelijk te maken.

uitgegeven door:

Ned. Buddha-Dhamma Stichting/Boeddhayana Centrum  
Stichting zonder winstdoeleinde.