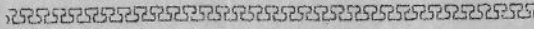




BOEDDHAYANA  
publikaties



10



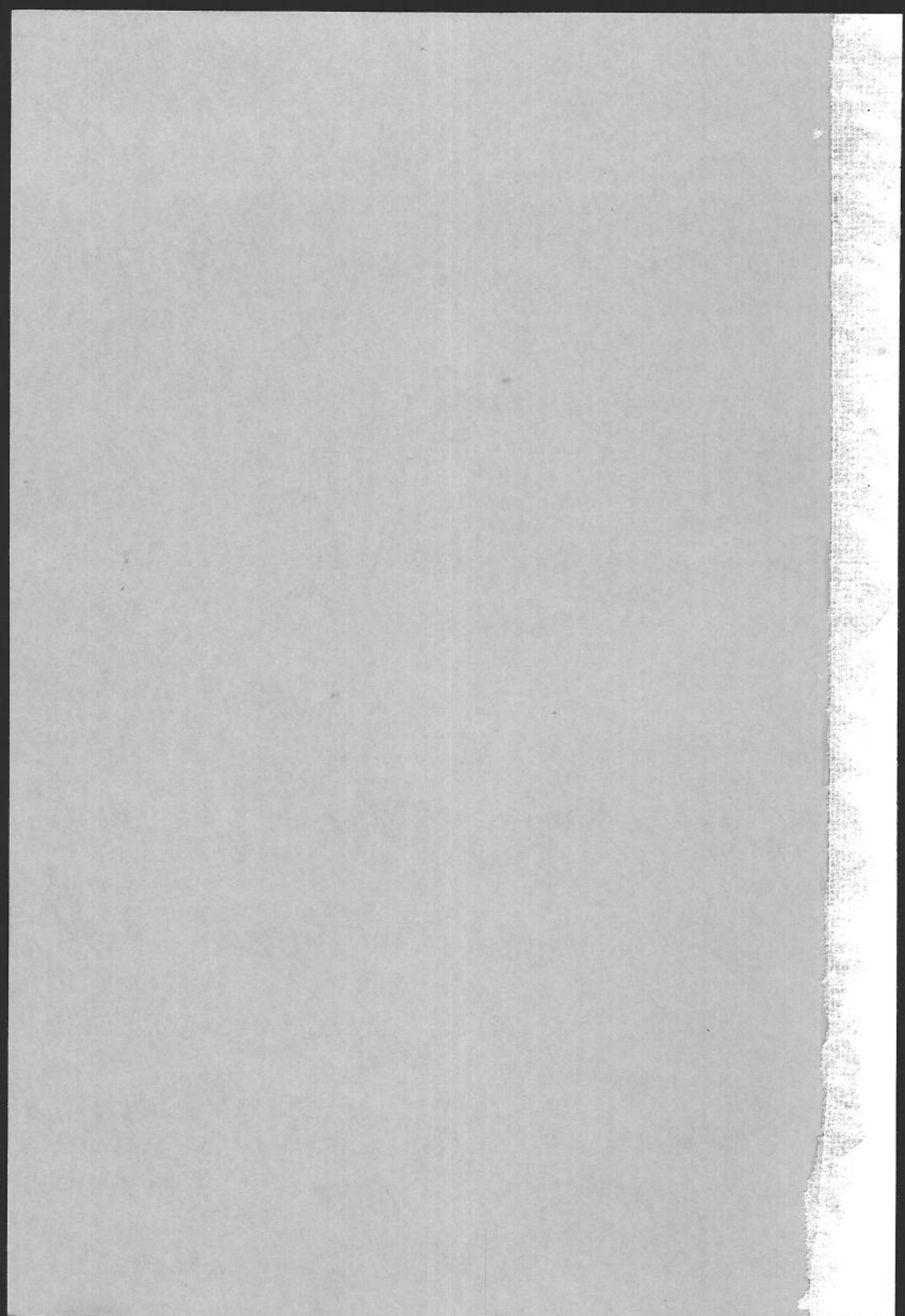
# Lezingen in Boeddhayana Centrum

5 VERHANDELINGEN OVER  
SATIPATTHĀNA - MEDITATIE

door de  
EERWAARDE

**MAHASTI SAYADAW**

uit  
BURMA





**BOEDDHAYANA<sup>®</sup>**  
publikaties



10

# Lezingen in Boeddhayana Centrum

door

**MAHASTI SAYADAW**

uitgave

Nederlandse Buddha Dhamma Stichting  
\*Boeddhayana-Centrum 's-Gravenhage\*

Oorspronkelijke titel :  
Mahasi Abroad  
uitgegeven door  
Buddhasasananuggaha Association, Rangoon  
geautoriseerde vertaling:  
Bhikkhoo Dharmawīranatha

EERSTE DRUK: 2523 / 1980

© 1980 Nederlandse Buddha Dhamma Stichting

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

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

## VOORWOORD

NAMO BOEDDHAYA !

Deze uitgave is bij uitstek geschikt voor zij die reeds enige ervaring hebben in de Satipaṭṭhana (Wipassana-) Meditatie, en als inleiding tot de meer diepgaande lektuur over Satipaṭṭhana zoals 'Praktische Inzicht-Meditatie' (Boeddha yana Publikaties nr.8) en 'de Voortgang van Inzicht' (Boeddha yana Publikaties nr.9). Het verdient aanbeveling dit boekje van het begin tot het einde zeer aandachtig te lezen teneinde een helder totaalbeeld te verkrijgen, met name ook om de Pali-uitdrukkingen in de juiste betekenis te kunnen bevatten.

Deze vijf verhandelingen over de Satipaṭṭhana-meditatie zijn sterk gericht op de praktijk en gebaseerd op de lezingenbundel 'Mahasi Abroad'. Deze bundel werd door de Zeer Eerwaarde Mahasi Sayadaw gebruikt tijdens zijn verblijf in het Boeddha yana Centrum in de zomermaanden van 1979. Zijn bezoek stelde een groot aantal mensen in de gelegenheid op intensieve wijze de meditatie te beoefenen zoals deze werd onderwezen door de Boeddha. De Zeer Eerwaarde Mahasi Sayadaw was daarbij voor velen een levend voorbeeld van de Leer en de Satipaṭṭhana-beoefening in de praktijk. De wijze waarop deze grote meditatieleraar de Satipaṭṭhana-methode onderwijst is uitzonderlijk en indrukwekkend voor zij die zich op deze meditatie toeleggen en dit in hun dagelijks leven centraal stellen.

### KORTE LEVENSSCHETS VAN DE ZEER EERWAARDE MAHASI SAYADAW

Op zijn zesde jaar begon hij zijn studie aan een kloosterschool in zijn geboorte dorp en werd op zijn twaalfde jaar tot samanera (noviet) ingewijd. Op zijn 20ste jaar (1923 na Chr.) werd hij tot monnik ingewijd en slaagde vervolgens voor de Staatsexamens Pali. Hij kreeg in zijn verdere studies onderricht van verschillende monniken van grote scholastieke bekendheid. In het achtste jaar van zijn bhikkhoe-inwijding ontmoette hij de zeer bekende Meditatie-instrukteur U Narada die ook bekend staat als 'Mingun Jetawun Sayadaw de Eerste' en plaatste zich onder zijn leiding.

Na zeer intensieve studie in de Geschriften en na het afleggen van het Pali-Lectoraat Examen, in het achttiende jaar van zijn bhikkhoe-inwijding, resideer-

de de Zeer Eerwaarde Mahasi Sayadaw in een klooster bekend onder de naam 'Maha-Si Kyaung'. In dit klooster werd een trommel (Burmees: Si) gehuisvest van ongewoon formaat (Mahā). Hij introduceerde daar toen de systematische, praktische cursus van Satipaṭṭhāna-meditatie. Velen, zowel bhikkhoes als leken, verzamelden zich rond hem en begonnen met de strikt praktische cursus. Zij ondervonden zeer veel baat bij de nauwkeurige instructies en waren gelukkig omdat zij de meest opvallende kenmerken van de Wipassanā begonnen te begrijpen. Zij hadden eveneens de juiste methode geleerd om de beoefening zelf voort te zetten.

Sinds 1949 resideert de Zeer Eerwaarde Mahasi Sayadaw in het hoofdkwartier 'Sāsana Yeiktha' te Rangoon (Burma) waar sindsdien intensieve meditatiekursussen worden gehouden.

Onze dank gaat uit naar de Eerwaarde Bhikkhoe Dharmawīranātha die tijd noch moeite heeft gespaard met zeer veel enthousiasme deze lezingen in het Nederlands te vertalen en deze te voorzien van enkele verhelderende voetnoten, dit terwijl er al zoveel werk op zijn schouders rust. Het is zeer verheugend dat d.m.v. deze uitgave op uitgebreide schaal nog meer mensen kennis kunnen nemen van de nederlandse instructies en verhandelingen over de meditatie.

De Eerwaarde Bhikkhoe Dharmawīranātha onderwijst hier in Nederland dezelfde meditatie-techniek als de Zeer Eerwaarde Mahasi Sayadaw en zet zo deze waardevolle traditie voort door zelf instructies (kursussen) te geven en te vertalen vanuit het engels. Voor deze inspanning zijn wij de Eerwaarde Bhante zeer erkentelijk. Wij hopen dat velen baat zullen mogen vinden bij zijn inspanning en dat dit boekje zal mogen bijdragen tot het inzicht van een ieder die hiervan kennis neemt.

Mettācittena,  
oepasikā Dharma Padma  
Boeddhayana Centrum  
Buys Ballotstraat 89,  
2563 ZK 's-Gravenhage

# De Nobele Leer van de Boeddha

Silaṃ samādhi paññā ca  
Wimoetti ca anoettara  
Anoeboeddha ime dhamma  
Gotamena yasassina.

Gotama Boeddha, die een ware toevlucht is voor alle Boeddhisten, beoefende volledig en ervaren persoonlijk de meest nobele, de meest verheven en de meest betrouwbare dhamma's<sup>1</sup> bestaande uit sīla (moraliteit), samādhi (konsentrasie), paññā (wijsheid) en wimoetti (bevrijding). Toen hij dat aldus had beoefend en alles onderkend had wat gekend moet worden predikte Hij datzelfde voor 45 jaar aan weneyya personen (diegenen die onderwezen kunnen worden), zodat zij net als hijzelf, bevrijd konden worden van al het lijden door beoefening van deze betrouwbare dhamma's.

De Bodhisatta had, vier asankheyya's (eonen) en honderd duizend wereldcycli geleden, aan de voeten van Dīpankara Boeddha de belofte afgelegd om een Sammā-Samboeddha (Verheven Boeddha) te worden. Vanaf die tijd had de Bodhisatta de pārami's (volmaaktheden van deugd), welke nodig zijn voor het Boeddhachap zoals dāna (liefdadigheid), sīla (moraliteit) enzovoorts, vervuld. 2562 jaar geleden (volgens westerse jaartel-

1) Het Pāli woord 'Dhamma' heeft vele betekenissen. In deze kontekst wordt er zowel beoefeningsmethode als realiteit mee bedoeld.

ling) in deze wereldcyclus werd Hij geboren als zoon van koning Soeddhodana en koningin Mayā. De koninklijke vader gaf de naam Siddhattha aan zijn kind, de Bodhisatta. Op 16-jarige leeftijd trouwde hij met Yasodharā-dewi, dochter van koning Soeppaboeddha en ging voort met het genieten van de verrukkingen passend bij zijn koninklijke geboorte. Toen hij 29 jaar was begon hij de pijnen van ouderdom, ziekte en dood te beseffen en verzaakte de wereld, teneinde voor zichzelf en anderen de dhamma te vinden, die iemand kan bevrijden van ouderdom, ziekte en dood.

In zijn speurtocht naar de dhamma<sup>1</sup>, die iemand bevrijd van ouderdom, ziekte en dood, oefende de Bodhisatta onder de wijze Alara die de zeven wereldse djhānische toestanden (trances of toestanden van mentale absorptie) had bereikt en onder de wijze Oedaka die al de acht wereldse djhānische toestanden had bereikt, en Hij bereikte zelf spoedig dezelfde overeenkomstige zeven en acht djhānische toestanden. "Maar deze djhānische toestanden zijn niet in staat om iemand te bevrijden van ouderdom, ziekte en dood. Zij kunnen iemand slechts brengen tot de aroepa (vormloze) gebieden van bestaan en men in staat stellen voor een lange tijd te leven. Als de levensduur van 60.000 of 84.000 wereldcycli is beëindigd volgt de dood en brengt iemand terug tot de mensenwereld waar men evenals anderen onderworpen is aan ouderdom, ziekte en dood. Het kan iemand ook zenden naar de vier apāya's (neder)werelden. Zij zijn geen dhamma's die iemand kan bevrijden van ouderdom, ziekte en dood." Aldus overpeinzend gaf de Bodhisatta deze wereldse djhānische toestanden op en vervolgde voor zichzelf de speurtocht naar de dhamma die iemand zou bevrijden van ouderdom, ziekte en dood.

1) In de tijd van de Boeddha waren er vele leraren die een dhamma onderwezen. De Boeddha had deze echter als Bodhisatta beoefend, maar had daardoor Nibbāna niet verwezenlijkt. Hij was daardoor niet bevrijd van lijden. In deze kontekst wordt dan ook met dhamma bedoeld de waarheid, de leer, de werkelijkheid.