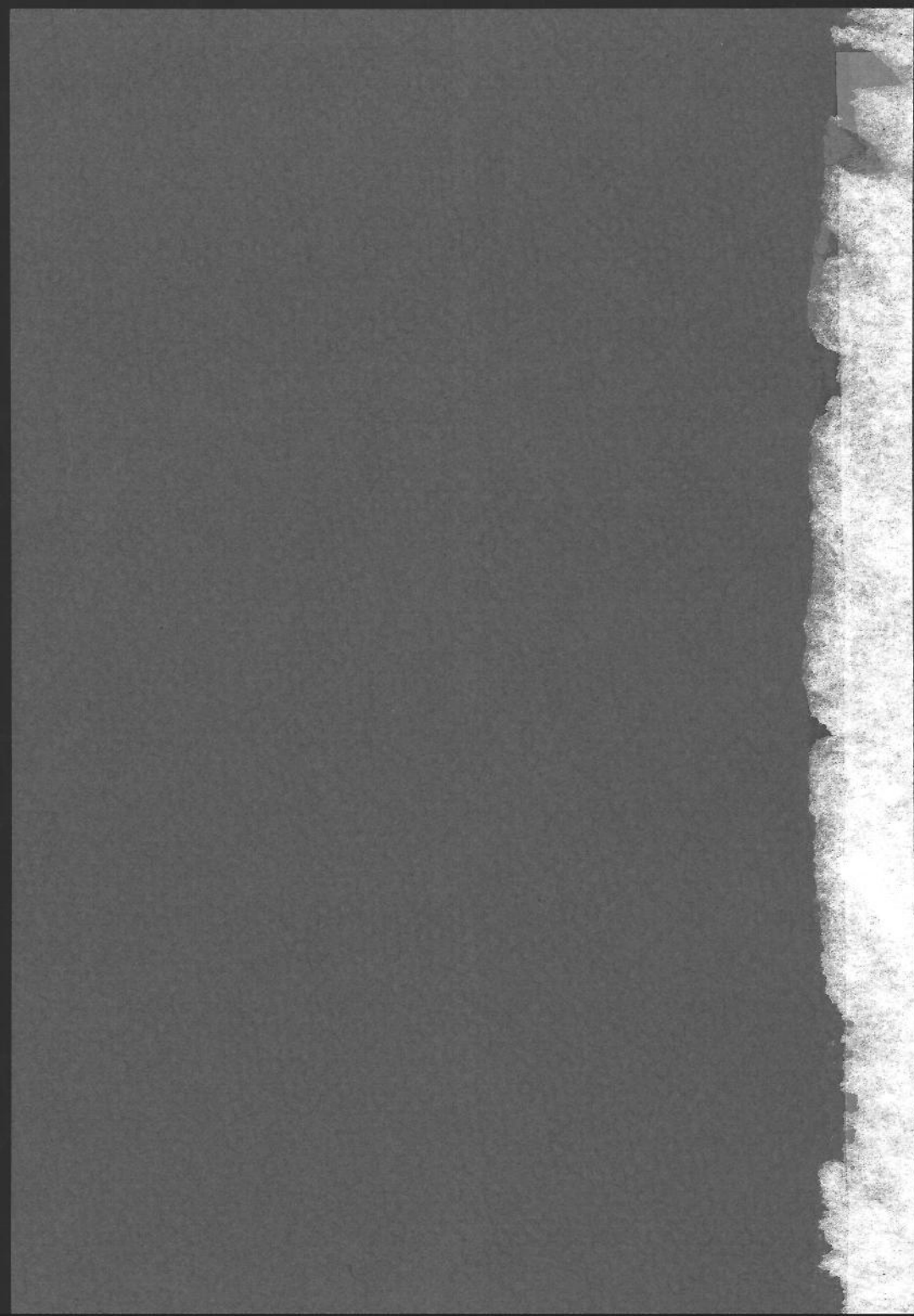


**BOEDDHISTISCHE
MEDITATIE**

THERA PIYADASSI



BOEDDHISTISCHE MEDITATIE

Thera Piyadassi

BOEDDHAYANA PUBLIKATIES 30

CIP-GEGEVENS KONINKLIJKE BIBLIOTHEEK, DEN HAAG

Piyadassi

Boeddhistische meditatie / Piyadassi Thera ; [vert. uit
het Engels door Oepasika Kheminda ... et al.]. -
's-Gravenhage : Nederlandse Buddha-Dhamma
Stichting/Boeddhayana Centrum. - (Boeddhayana
publikaties ; 30

Vert. van: Buddhist meditation. - Kandy, Sri Lanka :
Buddhist Publication Society.

ISBN 90-71329-21-6

SISO 214.3 UDC .294.3

Trefw.: meditatie ; Boeddhisme.

(c) vertaling 1988 Nederlandse Buddha-Dhamma Stichting
uitgegeven door: Nederlandse Buddha-Dhamma Stichting
cover design: Oepasika Metta
eerste druk

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt
worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze
dan 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 means without written permission from the publisher.

Opedragen aan
de nagedachtenis van alle bekende en onbekende personen
die de Boodschap van Meditatie
door de eeuwen heen
naar de vier uiteinden van de aardbol droegen.

Wat door een leraar uit liefde en mededogen voor zijn leerling gedaan zou moeten worden dat is door mij voor jullie gedaan. Hier zijn plaatsen aan de voet van een boom; mediteert, leerlingen, weest niet onachtzaam, hebt achteraf geen spijt. Hiertoe maan ik jullie aan.

- de Boeddha -

De te strak gespannen snaar breekt en de muziek vliegt weg.
De te slap gespannen snaar klinkt dof en de muziek sterft.
Stem de sitar noch laag noch hoog voor ons.

- The Light of Asia, Edwin Arnold -

EEN WOORD TOT DE LEZER

Met het voortschrijden van de moderne wetenschap lijken mensen, zowel in het Oosten als in het Westen steeds meer een materialistische instelling te hebben gekregen en hebben zij het mentale gebied, de innerlijke wereld, vrijwel genegeerd, zodat zij onevenwichtig en tot het slechte geneigd lijken te zijn. Het is voor mensen werkelijk heel moeilijk om zich gedragspatronen in denken en handelen die door gewoonte zijn gevormd te ontwennen. Als men echter de drukkende zorgen van het wereldse leven wil overwinnen en waar geluk en vrijheid wil verwerven, dient men zich geleidelijk af te wenden van ogenschijnlijk dierbare en verwante dingen en het pad van meditatie te betreden.

Het is bemoedigend te zien dat vooral bij mensen in de westerse wereld er een groeiende belangstelling is voor meditatie. De laatste jaren hebben psychologen meditatie aanbevolen als een mentale therapie en er zijn goede resultaten mee verkregen. Door meditatie kunnen wij de meeste van onze psychische of psychosomatische problemen en onze kwalen als gevolg van zorgelijkheid te boven komen en de mentale kalmte en vrede die wij verlangen verkrijgen.

Ik heb een poging gedaan enige praktische adviezen te geven betreffende meditatie, zoals deze in het Boeddhisme wordt onderwezen. Ik hoop dat het degenen die gericht zijn op mentale ontwikkeling zal stimuleren en aansporen. Onder de titel 'De Kunst van Nobel te Leven' is eveneens een korte studie over de Vier Verheven Toestanden (*brahma-wihara*) opgenomen, die een aangename en essentiële meditatie zijn.

Moge uw opwaartse pad licht, zeker en gestadig zijn!

Namo Tassa Bhagawato Arahato Samma-Samboeddhassa !
Eer aan de Gezegende, de Volmaakte, de Allerhoogste Verlichte !

De Drie Toevluchten (*tisarana*)¹

Boeddam saranam gacchami
Dhammam saranam gacchami
Sangham saranam gacchami

Ik neem mijn toevlucht tot de Boeddha (de Leraar)
Ik neem mijn toevlucht tot de Dhamma (de Leer)
Ik neem mijn toevlucht tot de Sangha, de Orde (diegenen die onderwezen zijn)

De Vijf Voorschriften (*pañca sila*)²

1. Panatipata weramani sikkhapadam samadiyami
 2. Adinnadana weramani sikkhapadam samadiyami
 3. Kamesoe micchacara weramani sikkhapadam samadiyami
 4. Moesawada weramani sikkhapadam samadiyami
 5. Soerameraya maddja pamadatthana weramani sikkhapadam samadiyami
-
1. Ik neem de regel op mij te trachten mij te onthouden van doden
 2. Ik neem de regel op mij te trachten mij te onthouden van stelen
 3. Ik neem de regel op mij te trachten mij te onthouden van seksueel wangedrag
 4. Ik neem de regel op mij te trachten mij te onthouden van liegen
 5. Ik neem de regel op mij te trachten mij te onthouden van bedwelmende drank en drugs

1. Een tekst uit de Winaya, p. 22. Khoeddhakapatha, p. 1.

2. De voorschriften zijn in geen enkel opzicht geboden. Zij ordenen het gedrag van lichaam en spraak. Het aanvaarden van de voorschriften door leken is vrijwillig.

3. De persoon zelf is daarbij inbegrepen.

ALDUS SPRAK BOEDDHA GOTAMA

Nu zeg ik u, Nigrodha, ik wens geen leerlingen te werven, ik wens u niet van uw religieuze studies af te brengen, ik wens niet dat u uw levenswijze op zult geven of dat u zich vestigt in dingen die door u en uw leraar voor slecht en onheilzaam worden gehouden, noch dat u dingen die door u en uw leraar als goed en heilzaam worden beschouwd zult opgeven. NIETS DAARVAN !

Maar, Nigrodha, er zijn slechte en onheilsame dingen die niet terzijde zijn gelegd, dingen die met bezoedelingen te maken hebben ... Om deze dingen af te werpen verkondig ik de Dhamma (de Leer); wanneer men (hiermee) overeenkomstig te werk gaat zullen de dingen die betrekking hebben op de bezoedelingen terzijde worden gelegd en zullen de heilsame dingen die zuiveren zich vermeerderen en kan iemand, hier en nu, de verwezenlijking van volledig en overvloedig inzicht bereiken.

Oedoembarika-sihanada soetta, Digha Nikaya

