

**BOEDDHAYANA**  
publikaties  
**2**



---

**TRI RATNA**

NEDERLANDSE VERTALING VAN  
PALI-RECITATIES, AANGEVULD  
MET 4 MEDITATIETECHNIEKEN

---

UITGAVE : NEDERLANDSE BUDDHA DHAMMA STICHTING

Wijze de bijlagen tot een verdere  
verduidelijking van de zaak en hoe wij  
aan de hand van de zaak.

De H. H. H. H.

12/11/1911

11/8/1911

the 1990s, the number of people in the UK who are aged 65 and over has increased from 10.5 million to 13.5 million (1990-2000) (ONS 2001).

There is a growing awareness of the need to address the health care needs of the elderly population. The Department of Health (2000) has set out a strategy for the NHS to meet the needs of the elderly population. This strategy is based on the following principles:

- To ensure that the NHS is able to meet the needs of the elderly population.
- To ensure that the NHS is able to provide a high quality of care for the elderly population.
- To ensure that the NHS is able to provide a range of services to meet the needs of the elderly population.

The NHS is committed to providing a high quality of care for the elderly population. This commitment is reflected in the following objectives:

- To ensure that the NHS is able to provide a high quality of care for the elderly population.
- To ensure that the NHS is able to provide a range of services to meet the needs of the elderly population.
- To ensure that the NHS is able to provide a high quality of care for the elderly population.

The NHS is committed to providing a high quality of care for the elderly population. This commitment is reflected in the following objectives:

- To ensure that the NHS is able to provide a high quality of care for the elderly population.
- To ensure that the NHS is able to provide a range of services to meet the needs of the elderly population.
- To ensure that the NHS is able to provide a high quality of care for the elderly population.

The NHS is committed to providing a high quality of care for the elderly population. This commitment is reflected in the following objectives:

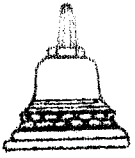
- To ensure that the NHS is able to provide a high quality of care for the elderly population.
- To ensure that the NHS is able to provide a range of services to meet the needs of the elderly population.
- To ensure that the NHS is able to provide a high quality of care for the elderly population.

The NHS is committed to providing a high quality of care for the elderly population. This commitment is reflected in the following objectives:

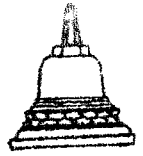
- To ensure that the NHS is able to provide a high quality of care for the elderly population.
- To ensure that the NHS is able to provide a range of services to meet the needs of the elderly population.
- To ensure that the NHS is able to provide a high quality of care for the elderly population.

The NHS is committed to providing a high quality of care for the elderly population. This commitment is reflected in the following objectives:

- To ensure that the NHS is able to provide a high quality of care for the elderly population.
- To ensure that the NHS is able to provide a range of services to meet the needs of the elderly population.
- To ensure that the NHS is able to provide a high quality of care for the elderly population.



**BOEDDHAYANA**  
ALICE ADWANTT  
**publikaties**



**2**

---

# **TRI RATNA**

NEDERLANDSE VERTALING VAN  
PALI-RECITATIES, AANGEVULD  
MET 4 MEDITATIETECHNIEKEN

door Bhikkhu Dharmaviranata

---

UITGAVE: NEDERLANDSE BUDDHA DHAMMA STICHTING

EERSTE DRUK 1978

©1978 Ned. Buddha Dhamma Stichting

Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd 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.

## INHOUD

Inhoud	3
Voorwoord	5
Uitspraakregels	7
Programma van Bijeenkomst (Puja)	8
1. Vragen van Drie Toevluchten, Vijf Voorschriften en Dhamma aan Bhikkhoe	10
2. Vandana	12
3. Tisārena (Drie Toevluchten)	12
4. Panca Sila (Vijf Voorschriften)	12
5. Atthanga Sila (Acht Voor- schriften)	14
6. Dasa Sila (Tien Voorschrif- ten)	14
7. Puja (Eerbetuigingen)	16
8. Buddhanussati (contemplatie op de kwaliteiten van de Boeddha)	20
9. Dhammanussati (contemplatie op de kwaliteiten van de Dhamma/Dharma)	22
10. Sanghanussati (contemplatie op de kwaliteiten van de Sangha)	24
11. Karaniya Mettā Sutta (uit- straling van de Mettā)	26
12. Ettavata (het doen meedelen in de verdiensten)	30

13. Mahâ Mangala Sutta	34
14. Ratana Sutta	38
15. Ti-lakkhana Bhavana	44
16. Anicca Vata Sankhara	44
17. Mahâ Jaya-Mangala Gatha	46
18. Jayamangala Gatha	48

AANHANGSEL

Namaskâra	53
Mettâ Bhâvana	55
Buddhanussati	57
Dhammanussati	58
Sanghanussati	59
Contemplatie met behulp van de kralenkrans	61
Bronvermelding	63
Boeddhayana Publikaties	64

## VOORWOORD

Namo Boeddhaya.

Nu de Leer van de Boeddha steeds meer bekendheid heeft verkregen in Nederland, is het van groot belang de ceremoniële recitaties in het Nederlands te vertalen. Alhoewel er heden ten dage een tendens is om ceremoniën in het Nederlands te houden, is dit in het Boeddhisme niet gebruikelijk. Uiteraard gaat het in de eerste plaats om de betekenis, maar - daar de recitaties woorden van de Boeddha zelf zijn - kan bij (juist) gebruik van de Pali-teksten de kracht groter zijn.

Daarom is het van groot belang de woordelijke betekenis, of in ieder geval de strekking van de teksten, te kennen. Met deze vertaling is getracht deze te verhelderen en vooral toegankelijk te maken. Zowel het reciteren als het luisteren hiernaar is een heilzame daad, en zal - als deze tot rijping is gekomen - onze levenskondities verbeteren. Een direkt gevolg is dat wij op dat moment van reciteren denken aan de Leer en op deze wijze onheilzame gedachten, spraak en handelingen vermijden.

Men moet er echter goed van doordrongen zijn dat men niet louter door reciteren tot het Inzicht, tot Verlichting zal komen. Slechts weinigen is "Bevrijding door Horen" gegeven. Het zijn dan ook slechts geestelijke krukken waarmee wij het Pad leren bewandelen.

Bij de vertaling is uitgegaan van de Indonesische uitgaven "Tri Ratna" en "Agama Buddha", welke door de Sangha Agung Indonesia worden gebruikt. (zie verder bronvermelding)  
De Pali-teksten zijn in de gebruikelijke (Engelse) schrijfwijze gehandhaafd omdat de Nederlandse schrijfwijze, vooral in deze beginfase, nog te verwarrend zou zijn. Men raadplege hiervoor de uitspraakregels.  
Tot slot zijn nog vier meditatietechnieken in het kort uiteengezet, welke na de recitatie beoefend kunnen worden.

Moge door deze kleine bijdrage steeds meer mensen het oor naar de Waarheid richten en aldus tot zegen zijn van land en volk.

Moge alle wezens gezond en gelukkig zijn.

Mettâcittênâ,

Bhikkhoo Dharmaviranata

## UITSPRAAKREGELS

### klinkers:

u : oe

a, i : korte a, i

a : stomme e (geven), indien aan het  
eind van een woord

voorbeelden: Okâsa = Okâse  
Tassa = Tasse

e : lange e (geven)

â, î, û : lange a, i, oe

o : altijd lang uitspreken

### medeklinkers:

c, ch : tj, voorbeelden: Sacca = Satje  
cassa = tjasse

j, jh : dj, voorbeelden: raja = radja  
majjhima = madjima

y : j, voorbeelden: jaya = djaja  
yâcâmi = jâtjâmi

ñ, ññ : nj, voorbeelden: pañña = pan-nje  
puñña = poen-nje

v : w, voorbeelden: deva = dewa  
yava = jawa

PROGRAMMA VAN BIJEENKOMST  
IN VIHARA/CETYA

I VOORBEREIDING

aansteken van de kaarsen en wierook door  
de Sangha; indien de Sangha niet aanwezig  
is, door een Upâsaka of Upâsikâ.

II OPENING

recitatie:

Arahang Sammâ - Sambuddho Bhagavâ  
Buddhang Bhagavantang Abhivâdemi.

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

Namaskara \*)

Svâkkhâto Bhagavatâ Dhammo,  
Dhammang Namassâmi.

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

Namaskara \*)

Supatipanno Bhagavato Sâvaka - Sangho,  
Sanghang Namâmi.

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

Namaskara \*)

---

\*) Vijfpunts-prostratie, zie pagina 52

### III CEREMONIE

- 1) Vragen van Vandana, Tisarana, Panca Sila en Dhamma aan de Sangha.

\*indien de Sangha niet aanwezig is, worden Vandana, Tisarana en Panca Sila gereciteerd.

vervolgens worden gereciteerd:

- 2) Puja
- 3) Buddhanussati (kontemplatie op de Boeddha)
- 4) Dhammanussati (kontemplatie op de Dhamma)
- 5) Sanghanussati (kontemplatie op de Sangha)
- 6) Karaniya Metta Sutta (uitstralen van Metta)
- 7) Ettavata (het doen meedelen in onze verdiensten)

### IV MEDITATIE

korte beoefening van Mettâ Bhâvana, zie aanhangsel.

### V PREDIKING

### VI AFSLUITING

de bijeenkomst wordt afgesloten met de Namaskara (3x)

1. VRAGEN VAN TISARANA, PANCA SILA  
EN DHAMMA AAN BHIKKHU

- Leek : Okâsa! Okâsa! Okâsa!  
Ahang Bhante, Tisaranena saddhing  
Pancasilang Dhammag yâcâmi; Anu-  
gahang katvâ silang detha me,  
Bhante.  
Dutiyampi ahang Bhante, Tisarane-  
na saddhing Pancasilang Dhammag  
yâcâmi; Anugahang katvâ silang  
detha me, Bhante.  
Tatiyampi ahang Bhante, Tisarane-  
na saddhing Pancasilang Dhammag  
yâcâmi; Anugahang katvâ silang  
detha me, Bhante.
- Bhikkhu : Yang mahang vadâmi, tang vadetha.  
Leek : Âma, Bhante.  
Bhikkhu : Namô Tassa Bhagavato Arahato  
Sammâ-Sambuddhassa (3x)  
Leek : Namô Tassa Bhagavato Arahato  
Sammâ-Sambuddhassa (3x)  
Bhikkhu : \*geven van Tisarana, zie aldaar\*  
Leek : \*regel voor regel herhalen\*  
Bhikkhu : Tisaranang gamanang paripunang.  
Leek : Âma, Bhante.  
Bhikkhu : \*geven van Pañca Sila, zie aldaar\*  
Leek : \*regel voor regel herhalen\*  
Bhikkhu : Tisaranena saddhing Pañcasilang  
Dhammag sadhukang surakkhitang  
katvâ appamadena sampadetha.  
Leek : Sâdhu! Sâdhu! Sâdhu! \*)

\*) Uitsluitend als ceremonie beëindigd is.  
Als aansluitend de Puja-ceremonie volgt  
dan: Âma, Bhante.

1. VRAGEN VAN DRIE TOEVLUCHTEN, VIJF VOORSCHRIFTEN EN DE DHAMMA AAN BHIKKHOE

- Leek : Verzoek! Verzoek! Verzoek!  
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 tweede male, Bhante, mag ik U verzoeken om de Drie Toevluchten te samen met de Vijf Voorschriften ende 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: Ere aan Hem, de Gezegende, de Verhevene, de Volmaakt Verlichte.
- Leek : Ere aan Hem, de Gezegende, de Verhevene, de Volmaakt Verlichte. (3x)
- Bhikkhoe: \*geven van Drie Toevluchten\*
- Leek : \*regel voor regel herhalen\*
- Bhikkhoe: Hiermee zijn de Drie Toevluchten volledig gegeven.
- Leek : Ja, Bhante.
- Bhikkhoe: \*geven van Vijf Voorschriften\*
- Leek : \*regel voor regel herhalen\*
- Bhikkhoe: Hierbij zijn de Drie Toevluchten alsmede de Vijf Voorschriften en Dhamma gegeven. Streef daarom voor de verwezenlijking hiervan met volle ernst.
- Leek : Het zij zo! Het zij zo! Het zij zo!

## 2. VANDANA

Namo Tassa Bhagavato Arahato  
Sammâ-Sambuddhassa (3x)

## 3. TISARANA

Buddhang saranang gacchâmi  
Dhammang saranang gacchâmi  
Sanghang saranang gacchâmi

Dutiyampi Buddhang saranang gacchâmi  
Dutiyampi Dhammang saranang gacchâmi  
Dutiyampi Sanghang saranang gacchâmi

Tatiyampi Buddhang saranang gacchâmi  
Tatiyampi Dhammang saranang gacchâmi  
Tatiyampi Sanghang saranang gacchâmi

## 4. PANCA SILA

1. Pânâtipâtâ veramani-sikkhâpadang samâdiyâmi
2. Adinnâdânâ veramani-sikkhâpadang samâdiyâmi
3. Kâmesumicchâcârâ veramani-sikkhâpadang samâdiyâmi
4. Musâvâdâ veramani-sikkhâpadang samâdiyâmi
5. Surâmeraya-majja-pamâdatthânâ veramani-sikkhâpadang samâdiyâmi

## 2. VANDANA

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

## 3. TISARANA

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

## 4. PANCA SILA

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 onwaarheden
5. Ik zal trachten mij te onthouden van het gebruik van geestbenevelende stoffen.

## 5. ATTHANGA SILA

1. Pânâtipâtâ veramanî-sikkhâpadang samâdiyâmi
2. Adinnâdânâ veramanî-sikkhâpadang samâdiyâmi
3. Abrahmacariyâ veramanî-sikkhâpadang samâdiyâmi
4. Musâvâdâ veramanî-sikkhâpadang samâdiyâmi
5. Surâmeraya-majja-pamâdatthânâ veramanî-sikkhâpadang samâdiyâmi
6. Vikâla-bhojanâ veramanî-sikkhâpadang samâdiyâmi
7. Nacca-gîta-vâdita-visûkadassana-mâlâ-gandha vilepana dhârana mandana vibhûsanatthânâ veramanî-sikkhâpadang samâdiyâmi
8. Uccâsayana mahâsayanâ veramanî-sikkhâpadang samâdiyâmi

## 6. DASA SILA

- 1 t/m 6 als Atthanga Sila
7. Nacca-gîta vâdita-visûkadassana veramanî-sikkhâpadang samâdiyâmi
8. Mâlâ-gandha-vilepana dhârana mandana vibhûsanatthânâ veramanî-sikkhâpadang samâdiyâmi
9. als 8. van Atthang Sila
10. Jâtâ-rûpa-rajata-patiggahanâ veramanî-sikkhâpadang samâdiyâmi

## 5. ATTHANGA SILA

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 onwaarheden.
5. Ik zal trachten mij te onthouden van het gebruik van geestbenevelende stoffen.
6. Ik zal trachten mij te onthouden van het nuttigen van voedsel buiten de toegestane tijd\*.
7. Ik zal trachten mij te onthouden van dansen, zingen, muziek en ongepaste shows; van het gebruik van guirlandes, parfums en smeersels en van dingen welke gericht zijn op het versieren en verfraaien van het uiterlijk.
8. Ik zal trachten mij te onthouden van het gebruik van hoge en luxueuze zitplaatsen.

## 6. DASA SILA

- 1 t/m 6 als Atthanga sila
7. Ik zal trachten mij te onthouden van dansen, zingen, muziek en ongepaste shows.
8. Ik zal trachten mij te onthouden van het gebruik van guirlandes, parfums en smeersels, en van dingen welke gericht zijn op het versieren en verfraaien van het uiterlijk
9. als 8 in Atthanga Sila.
10. Ik zal trachten mij te onthouden van het aan nemen van goud en zilver.

-----  
\* na 12 uur, als zon voorbij hoogste stand is.

## 7. PUJA

1. Ghana sârappadittena -  
Dipena tama dansinâ -  
Tiloka-dipang sambuddhang -  
Pûjayâmi tamonudang.

2. Adhivâsetu no Bhante -  
Pâniyang parikâppitang -  
Anukampang upâdâyâ -  
Patiganhâtu muttamang.

3. Gandha sambhâra yuttena -  
Dhûpenâhang sugandhinâ -  
Pûjaye pûjaneyyantang -  
Pûja bhâjana muttamang.

4. Vanna gandha gunopetang -  
Etang kusuma santating -  
Pûjayâmi munindassa -  
Siripâda saroruhe.

Pûjemi buddhang kusumena' nena  
Puññena metena ca hotu mokkhang  
Pupphang milâyâti yatâ idamme  
Kâyo tathâ yati vinâsabhâvang.

5. Vandâmi cetiyang sabbang  
Sabbathânesu patitthitang  
Sâririka dhâtu mahâ bodhing  
Buddharûpang sakalang sadâ  
(Bodhisattarûpang sakalang sadâ) \*)

## 7. POEDJA

1. Met dit helder schijnend licht  
dat alle duisternis doet verdwijnen  
brengen wij hulde aan de Verlichte, Licht der  
Drie Werelden, die alle Onwetendheid uitbant

2. Staat U ons toe, Verhevene,  
wilt U dit water in ontvangst nemen,  
dat wij U aanbieden,  
uit mededogen met ons

3. Met geurende wierook  
samengesteld uit geurige stoffen  
betuigen wij onze eer aan de Verhevene  
Erbiedwaardig en offerandewaardig

4. Deze bijeengebrachte bloemen  
fris van tint, geurig en uitgezocht  
offereren wij aan de Heilige Lotusgelijke  
Maaten van de Nobeles Ujze

Door verschillende bloemen eren wij de Boed-  
dha,  
en moge er door deze verdienste verlossing  
zijn,  
zoals deze bloemen verwelken  
zo gaat ook ons lichaam een toestand van  
vernietiging tegemoet.

5. Wij groeten elke Cetya  
die zich waar dan ook bevindt  
de stoffelijke relikwieën, de Verheven Bodhi,  
en al de beelden van de Boeddha.  
(en al de beelden van de Bodhisatta.) \*

6. Yassa mûle nisinno 'va -  
Sabbâri vijayang akâ -  
Patto sabbaññutang satthâ -  
Vande tang bodhi pâdapang.

Ime ete mahâ bodhi -  
Lokanâthena pûjitâ -  
Ahang'pi te namassâmi -  
Bodhirâyâ namatthu'te.

Gezeten aan wiens basis,  
de Meester alle vijanden overwon  
en de Alwetendheid verkreeg,  
zelfs die Bodhi-boom huldigen wij.

Deze verheven Bomen der Verlichting,  
gehuldigd door de Heer der Wereld  
ook wij zullen u groeten  
Moge u gehuldigd worden, O Koninklijke Bodhis

---

\*) uitsluitend indien Bodhisatta-beelden  
aanwezig zijn.

NB In bovenstaande vertaling kan men voor 'wij'  
desgewenst ook 'ik' lezen, zonder dat de  
pali-tekst verandert, met uitzondering van  
vers 2: men vervange dan 'no' door 'me'.

## 8. BUDDHANUSSATI

Iti pi so Bhagavâ:  
Arahang,  
Sammâ-sambuddho,  
Vijjâ-carana sampanno,  
Sugato,  
Loka-vidû,  
Anuttaro purisa-damma-sârathî,  
Satthâ devâ manussanang,  
Buddho,  
Bhagava,  
'ti.

Buddhang jivitanng yava  
Nibbânang saranang gacchâmi

Ye ca Buddhâ atitâ ca,  
Ye ca Buddhâ anâgatâ,  
Paccuppañña ca ye Buddhâ,  
Ahang vandâmi sabbadâ.

Natthi me saranang aññang,  
Buddho me saranang varang,  
Etena sacca-vajjena,  
Hotu me jaya mangalang.

Uttamangena vandehang,  
Pâdapangsung varuttamang,  
Buddhe yo khalito doso,  
Buddho khamatu tang mamang.

## 8. BOEDDHANOESSATI

Vooralwaar, aldus is de Gezegende:  
de Verhevene,  
Hij, die tot de Volledige Verlichting is  
gekomen door eigen inspanning  
Hij, die perfect is in kennis en deugd,  
de Welgegane,  
Kénner aller werelden.  
Onvergelijkbare Gids voor mensen die ge-  
trained kunnen worden,  
Lerèar van goden en mensen,  
de Ontwaakte,  
de Gezegende.

Ik neem mijn toevlucht tot de Boeddha  
tot ik Nibbâna 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 geen ander,  
De Boeddha is mijn onvergelijkbare toevlucht  
Moge door de kracht der waarheid in 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 maak,  
Moge de Boeddha mij deze vergeven.

## 9. DHAMMANUSSATI

Svâkkhâto Bhagavatâ Dhammo  
Sanditthiko,  
Akâliko,  
Ehipassiko,  
Opanayiko,  
Paccatang veditabbo viññuhi  
'ti.

Dhammang jivítang yava  
Nibbânang saranang gacchâmi.

Ye ca Dhammâ atitâ ca,  
Ye ca Dhammâ anâgatâ,  
Paccuppannâ ca ye Dhammâ,  
Ahang vandâmi sabbadâ.

Natthi me saranang aññang,  
Dhammo me saranang varang,  
Etena sacca-vajjena,  
Hotu me jaya mangalang.

Uttamangena vandehang,  
Dhammang ca tividhang varang,  
Dhamme yo khalito doso,  
Dhammo khamatu tang mamang.

## 9. DHAMMANOESSATI

Helder verklaard is de Dhamma (de Leer)  
door de Gezegende,  
Verifieerbaar,  
Tijdloos,  
Uitnodigend om het te ervaren,  
Vruchtbaar,  
Moet gerealiseerd worden door het ver-  
krijgen van Inzicht, ieder voor zich.

Ik neem mijn toevlucht tot de Dhamma  
tot ik Nibbâna 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 geen ander,  
de Dhamma is mijn onvergelykbare toevlucht,  
Moge door de kracht der waarheid in mijn  
woorden,  
Vreugdevolle overwinning mij deelachtig  
worden.

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

## 10. SANGHANUSSATI

Supatipanno Bhagavato sāvaka-  
Sangho  
ujupatipanno Bhagavato sāvaka-  
Sangho  
ñāṇapatipanno Bhagavato sāvaka-  
Sangho  
sāmicipatipanno Bhagavato sāvaka-  
Sangho

Yadidang cattāri purisayugāni  
atthapurisapuggalā, esa Bhagavato  
sāvaka-Sangho  
āhuneyyo,  
pāhuneyyo,  
dakkhineyyo,  
añjalikaraniyo,  
anuttarang, puñṇak-khettang lokas-  
sā 'ti.

Sanghang jivitang yava  
Nibbānang saranang gacchāmi.

Ye ca Sanghā atitā ca,  
Ye ca Sanghā anāgatā,  
Paccuppannā ca ye Sanghā,  
Ahang vandāmi sabbadā

Natthi me saranang añṇang,  
Sangho me saranang varang,  
Etena sacca-vajjena  
Hotu me jaya mangalang.

Uttamangena vandehang,  
Sanghang ca duvidottamang,  
Sanghe yo khalito doso,  
Sangho khamatu tang mamang.

## 10. SANGHANOESSATI

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, de  
Acht Soorten van Individuen, is:  
Waardig voor geschenken,  
Waardig voor gastvrijheid,  
Waardig voor giften,  
Waardig voor respektvolle begroetingen,  
Een onvergelykbaar terrein van mogelijkheden  
voor het verkrijgen van verdienste in deze  
wereld.

Ik neem mijn toevlucht tot de Sangha  
tot ik Nibbâna 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 geen ander,  
De Sangha is mijn onvergelykbare toevlucht,  
Moge door de kracht der waarheid in mijn  
woorden,  
Vreugdevolle overwinning mij deelachtig  
worden.

Vol eerbied en met gebogen hoofd, betuig ik  
mijn eerbied,  
Aan de Sangha, die drievoudig superieur is,  
Indien ik fouten maak,  
Moge de Sangha mij deze vergeven.

## 11. KARANIYA METTA SUTTA

1. Karaniya matthakusalena,  
yang tang santang padang abhisamecca,  
sakko ujū ca sūjū ca,  
suvaco c'assa mudū anatimāni.
2. Santussako ca subhara ca,  
appakicco ca sallahukavutti,  
santindriyo ca nipako ca,  
appagabbho kulesu ananugiddho.
3. Na ca khuddang samācare kiñci,  
yena viññu pare upavadeyyung,  
sukhino vā khemino hontu,  
sabbe sattā bhavantu sukhitatthā.
4. Ye keci pānabhūt'atthi,  
tasā vā thāvarā vā anavasesā,  
dighā vā ye mahantā vā,  
majjhimā rassakā anukhathulā.
5. Ditthā vā ye va aditthā,  
ye ca dūre vasanti avidūre,  
bhūtā vā sambhavesi vā,  
sabbe sattā bhavantu sukhitatthā.
6. Na paro parang nikubbetha,  
nātimaññetha kattacinang kañci,  
byārosanā patighasaññā,  
nañña-maññassa dukkha miccheyya.

## 11. KARANIYA METTA SOETTA

1. Hij, die bedreven is in het goede, behoort om die Toestand van Vrede te verkrijgen, aldus te zijn:  
Bekwaam, eerlijk, oprecht,  
gehoorzaam tegenover de Discipline, vriendelijk en bescheiden (niet trots)
2. Tevereden en gemakkelijk te steunen,  
met weinig verplichtingen en soberheid  
kalmte der zintuigen en onderscheidingsvermogen  
niet onbeschaamd, niet begerig naar familie
3. En hij verricht zelfs niet het minste of geringste  
wat de Wijzen zouden kunnen berispen,  
Moge alle wezens veilig zijn,  
moge zij gelukkig zijn.
4. Wat voor levende wezens er ook moge zijn  
de zwakken (wereldlingen) of de sterken  
(Ariya's), zonder uitzondering,  
Zij die lang of groot zijn,  
van middelbare grootte, kort, subtiel of grof.
5. de zichtbaren en de onzichtbaren  
zij die ver weg of dichtbij verblijven  
wezens en zij die geboorte zoeken  
moge alle wezens gelukkig zijn
6. Moge niemand een ander bedriegen  
noch vernederen, waar dan ook, hoe dan ook  
moge door boosheid of kwade gedachten  
niemand een ander lijden toewensen.

7. Mâtâ yathâ niyang puttang,  
âyusâ ekaputta manurakkhe,  
evampi sabbabhûtesu,  
mânasang bhâvaye aparimânang.
8. Mettañce sabbalokasming,  
mânasang bhâvaye aperimânang,  
uddhang adho ca tiriyañca  
asambâdhang averang asapâttag.
9. Titthag carang nisinno vâ,  
sayâno vâ yâvat'assa vigatamidhho,  
etang sating adhittheyya,  
brahma metang vihârang idhamâhu.
10. Ditthiñca anupagamma sîlavâ,  
dassanena sampanno,  
kâmesu vineyya gedhang,  
nâ hi jâtu gabbhaseyyang punaretîti.

7. Gelijk een moeder en haar eigen zoon met haar leven haar eniggeboren zoon zou beschermen evenzo moet hij tegenover alle wezens onbeperkt, goede gedachten ontwikkelen.
8. Met Liefde voor de gehele wereld ontwikkelt hij onbegrensd goede gedachten boven, beneden en rondom ongehinderd, zonder boosheid of vijandschap
9. Of hij nu staat, loopt, zit of ligt, als hij vrij is van luiheid zou hij standvastig moeten zijn in deze waakzaamheid (sati) dit is wat men het Verheven Leven noemt.
10. En niet afgaand op louter meningen deugdzaam, en begiftigd met inzicht begeerte voor zinnelust verwijderd zal er voor hem geen geboorte meer zijn.

Ettâvatâ ca amhehi  
Sambhatang puñña sampadang  
Sabbe devâ anumodantu  
Sabba sampatti siddhiyâ.

Ettâvatâ ca amhehi  
Sambhatang puñña sampadang  
Sabbe bhutâ anumodantu  
Sabba sampatti siddhiyâ.

Ettâvatâ ca amhehi  
Sambhatang puñña sampadang  
Sabbe sattâ anumodantu  
Sabba sampatti siddhiyâ.

Akâsatthâ ca bhummatthâ  
Devâ nâgâ mahiddhikâ  
Puññang tang anumoditva  
Cirang rakkhantu Loka Santi \*)

Idang vo nâtinang hontu  
Sukhitâ hontu nâtayo. (3x)

Devo vassatu kâlana  
Sassa sampatti hotu ca  
Phîto bhavatu loko ca  
Râjâ bhavatu dhammiko.

Akâsatthâ ca bhummatthâ  
Devâ nâgâ mahiddhikâ  
Puññang tang anumoditva  
Cirang rakkhantu vihârang \*\*)

Akâsatthâ ca bhummatthâ  
Devâ nâgâ mahiddhikâ  
Puññang tang anumoditva  
Cirang rakkhantu no guru \*\*\*)

## 12. ETTAVATA

Moge alle deva's meedelen  
in de verdiensten  
die wij hebben verkregen  
voor het verkrijgen van geluk en welvaart.

Moge alle elementen meedelen  
in de verdiensten  
die wij hebben verkregen  
voor het verkrijgen van geluk en welvaart.

Moge alle wezens meedelen  
in de verdiensten  
die wij hebben verkregen  
voor het verkrijgen van geluk en welvaart.

Moge de wezens die de ruimte en aarde bewonen  
de Deva's en de Wijzen, die grote kracht bezitten  
meedelen in deze verdiensten  
Moge zij voor lange tijd de wereldvrede beschermen

Moge onze bloedverwanten hierin meedelen  
en moge 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.

Moge de wezens die de ruimte en aarde bewonen  
de Deva's en de Wijzen, die grote kracht bezitten  
meedelen in deze verdiensten  
Moge zij voor lange tijd de Vihâra beschermen.

Moge de wezens die de ruimte en aarde bewonen  
de Deva's en de wijzen, die grote kracht bezitten  
meedelen in deze verdiensten  
Moge zij voor lange tijd onze Leerreester(s) be-  
schermen.

Ekâsatthâ ce bhummatthâ  
Devâ nâgâ mahiddhikâ  
Puññang teng anumoditva  
Cirang rakkhentu mang parang 'ti.

Sâdhu ! Sâdhu ! Sâdhu !

- \*) eventueel: naam van land  
Sasanang = Leer  
Desanang = Prediking
- \*\* ) naam van Vihâra of Cetya  
eventueel: te sadâ = u konstant  
gâma = dorp/plaats  
gaha = huis
- \*\*\*) eventueel: me guru = mijn leermeester

Moge de wezens die de ruimte en aarde bewonen  
de Devâ's en de wijzen, die grote kracht bezitten  
meedelen in deze verdiensten  
Moge zij voor lange tijd ons allen beschermen.

Het zij zo ! Het zij zo ! Het zij zo !

### 13. MAHA MANGALA SUTTA

Evang me sutang :

Evang samayang Bhagavâ Sâvatthiyang viharati  
Jetavana Anâthapindikassa ârâme. Aho kho  
aññatarâ devatâ abhikkantâya rattiyâ abhik-  
kan-tavannâ kevalakappang Jetavanang obhâ-  
satvâ yena Bhagavâ tena' upasankami, Upasan-  
kamtivâ Bhagavantang abhivâdetvâ ekamantang  
atthâsi, Ekamantang thitâ kho sa devatâ Bha-  
gavantang gâthâya ajjhabhâsi:

1. "Bahû devâ manussâ ca  
mañgalâni acintayung  
âkankhamânâ sotthânang  
brûhi mañgala muttamang."
2. Asevanâ ca bâlânang  
panditânañ ca sevanâ  
pûjâ ca pûjanîyânang  
etang mañgala muttamang.
3. Patirûpadesavâso ca  
pubbe ca katapuññatâ  
atta sammâ panidhi ca  
etang mañgala muttamang.
4. Bâhusaccañca sippañca  
vinayo ca susikkhito  
eubhâsitâ ca yâ vâcâ  
etang mañgala muttamang.
5. Mâtâpitu upatthânang  
puttadârassa sañgaho  
anâkulâ ca kammantâ  
etang mangala muttamang.

13. MAHA MANGALA SOETTA  
(Soetta 16, Soettanipâta)

Aldus heb ik vernomen. Eens verbleef de Verhevene nabij Sâvatthi in Jetavana te Anâthapindika's Vihâra. Toen kwam, aan het eind van de nacht, een zekere god (devatâ), wiens uitstraling heel Jetavana 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 (gatha) tot de Verhevene:

1. "Vele goden en mensen hebben gekontempleerd op zegeningen, verlangend naar het goede.  
Staat u mij toe, wat is de Hoogste Zegen?"

(de Verhevene:-)

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

6. Dânañ ca dhammacariyâ ca  
 ñatakânañca sañgâho  
 anavajjâni kammâni  
 etang mañgala muttamang.
7. Arati virati pâpâ  
 majjapânâ ca saññamo  
 appamâdo ca dhammesu  
 etang mañgala muttamang.
8. Gâravo ca nivâto ca  
 santutthi ca kataññutâ  
 kâlana dhammasavanang  
 etang mañgala muttamang.
9. Khanti ca sovacassatâ  
 samanânañca dassanang  
 kâlana dhammasâkacchâ  
 etang mañgala muttamang.
10. Tapo ca brahmacariyâ ca  
 ariyasaccâna dassanang  
 nibbânasacchikiriyâ ca  
 etang mañgala muttamang.
11. Phutthassa lokadhammehi  
 cittang yassa na kampati  
 asokang virajang khemang  
 etang mañgala muttamang.
12. Etâdisâni katvâna  
 sabbattha maparâjitâ  
 sabbattha sotthing gacchanti  
 tang tesang mañgala muttamang 'ti.

6. Gulheid en een levenswijze, overeenkomstig de Dhamma  
het steunen van bloedverwanten  
een onberispelijk gedrag.  
Dit is de Hoogste Zegen.
7. Het doen verdwijnen en zich onthouden van het slechte  
het onthouden van het gebruik van geest-benevelende stoffen  
ernstig wat betreft Moraliteit (Sīla).  
Dit is de Hoogste Zegen.
8. Eerbiedig en nederig  
tevreden en dankbaar  
op gepaste tijden de Dhamma vernemende.  
Dit is de Hoogste Zegen.
9. Geduldig en gehoorzaam  
het zien van de Heiligen  
geregelde discussie over de Dhamma.  
Dit is de Hoogste Zegen.
10. Streng, het verheven leven leidend  
inzicht in de Edele Waarheden  
en de realisatie van Nibbāna.  
Dit is de Hoogste Zegen.
11. Alhoewel hij in contact komt met de wereldse kondities  
toch blijft hij innerlijk onbewogen  
zorgeloos, onbezoedeld en zeker.  
Dit is de Hoogste Zegen.
12. Door deze dingen te doen  
zal men overal onoverwinnelijk zijn  
en overal in veiligheid heen kunnen gaan.  
Dit is de Hoogste Zegen.

## 14. RATANA SUTTA

1. Yanîdha bhûtâni samâgatâni  
bhummâni vâ yâni va antâlikkhe  
sabbe vâ bhûtâ sumanâ bhavantu  
atho pi sakkacce sunantu bhâsitang.
2. Tasmâ hi bhûtâ nisâmetha sabbe:  
mettang karotha mânusiya pajâya  
divâ ca ratto ca haranti ye baling  
tasmâ hi ne rakkhatha appamattâ
3. Yamkiñci vittang idha vâ hurang vâ  
saggesu vâ yang ratanang panitang  
na no samang atthi Tathâgatena  
idampi Buddhè ratanang panitang  
etena saccena suvatthi hotu.
4. Khayang virâgang amatang panitang  
yad ajjhagâ Sakyamuni samâhito  
na tena dhammena sam'atthi kiñci  
idampi Dhamme ratanang panitang  
etena saccena suvatthi hotu.
5. Yambuddhasettho parivannayî sucing  
samâdhi-mânantari-kañña-mâhu  
samâdhinâ tena sama na vijjati  
idampi Dhamme ratanang panitang  
etena saccena suvatthi hotu.

## 14. RATANA SOETTA

1. Wat voor wezens dan ook hier bijeen zijn  
Of zij nu aards of hemels zijn  
Moge zij allen gelukkig zijn  
Moge zij bovendien aandachtig naar mijn  
woorden luisteren.
2. O wezens, schenk goed aandacht  
Straal uw Liefde uit naar de mensen  
Die u, dag en nacht, offerandes brengen  
Bescherm hen met volle ernst.
3. Wat voor rijkdom er in deze wereld of in  
de volgende ook zijn moge  
Of wat voor kostbaar juweel dan ook in  
de hemelen  
Er is er geen gelijk de Tathâgata  
Voorwaar, in de Boeddha is dit kostbare  
juweel  
Moge door deze waarheid er geluk zijn.
4. De hartstochteloosheid, de onsterfelijk-  
heid, de verhevenheid  
Is bereikt door de Sakyamuni door con-  
centratie  
Er is niets dat vergeleken kan worden  
met die Dhamma (Toestand)  
Voorwaar, in de Dhamma is dit kostbare  
juweel  
Moge door deze waarheid er geluk zijn.
5. Die concentratie, welke geprezen wordt  
door de Verheven Boeddha  
Wordt beschreven als de concentratiezon-  
der onderbreking  
Er is niets dat vergeleken kan worden  
met deze concentratie  
Voorwaar, in de Dhamma is dit kostbare  
juweel  
Moge door deze waarheid er geluk zijn.

6. Ye puggalâ attha satang pasatthâ  
cattâri etâni yugâni honti  
te dakkhineyyâ sugatassa sâvakâ  
etesu dinnâni mahapphalâni  
idampi Sanghe ratanang panitang  
etena saccena suvatthi hotu.

7. Ye suppayuttâ manasâ dalhena  
nikkâmino Gotamasâsanamhi  
te pattipattâ amatang vigayha  
laddhâ mudhâ nibbuting bhujjâmanâ  
idampi Sanghe ratanang panitang  
etena saccena suvatthi hotu.

8. Yath' indakhîlo pathaving sito siyâ  
catubbhi vâtehi asampakampiyo  
tathûpamang sappurising vadâmi  
yo ariyasaccâni avecca passati  
idampi Sanghe ratanang panitang  
etena saccena suvatthi hotu.

6. Die Acht Personen, welke geprezen worden door de Wijzen  
Namelijk de Vier Paren  
Waardig om giften te ontvangen, zijn de discipelen van de Sugato  
En deze giften aan hen zijn van grote vrucht  
Voorwaar, in de Sangha is dit kostbare juweel  
Moge door deze waarheid er geluk zijn.
  
7. Zich volledig toeleggend, met standvastigheid  
En bevrijd van zinnelust, op de Leer van de Boeddha  
Bereiken zij datgene wat bereikt moet worden, en opgegaan in Onsterfelijkheid:  
Genieten zij Kalmte, welke zonder moeite verkregen wordt  
Voorwaar, in de Sangha is dit kostbare juweel  
Moge door deze waarheid er geluk zijn.
  
8. Gelijk een stevige post bij de stadspoort  
Onwrikbaar verzonken in de grond  
Door de vier winden niet in beweging kan worden gebracht  
Zo ook is die oprechte man,  
Die de Nobele Waarheden volledig begrijpt  
Voorwaar, in de Sangha is dit kostbare juweel  
Moge door deze waarheid er geluk zijn.

12. Vanappagumbe yathâ phussitagge  
gimhânamâse pathamasming.gimhe  
tathûpamang dhammavarang adeseyi  
nibbânagaming paramang hitâya  
idampi Buddhè ratanang panitang  
etena saccena suvatthi hotu.
  
13. Varo varaññû varado varâharo  
anuttaro dhammavarang adesayi  
idampi Buddhè ratanang panitang  
etena saccena suvatthi hotu.
  
14. Khîrang purânang navang  
natthisambhavang  
virattacittâ âyatike bhavasming  
te khinabijâ avirulhichandâ  
nibbanti dhirâ yathâyang padipo  
idampi Sanghe ratanang panitang  
etena saccena suvatthi hotu.
  
15. Yanîdha bhûtâni samâgatâni  
bhummâni vâ yâni va antalikkhe  
Tathâgatang devamanussa pûjitang  
Buddhang namassâma, suvatthi hotu!

12. Gelijk de bossen en wouden in volle  
bloei staan  
Tijdens de eerste warmte van de zomer  
Is de Verheven Leer, leidende tot  
Nibbâna, verklaard voor het Hoogste  
Goed  
Voorwaar, in de Boeddha is dit kostba-  
re juweel  
Moge door deze waarheid er 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 kostba-  
re juweel  
Moge door deze waarheid er 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 voor groei  
De wijzen gaan uit gelijk een lamp  
Voorwaar, in de Sangha is dit kostbare  
juweel  
Moge door deze waarheid er geluk zijn.
15. De wezens die hier bijeen zijn  
Of zij nu aards of hemels zijn  
De, zowel door deva's als door mensen  
geëerde, Volmaakte Boeddha  
Betuigen wij onze eerbied. Moge er ge-  
luk zijn.

16. Yanîdha bhûtani samâgetâni  
bhummâni vâ yâni va antalikkhe  
Tathâgatang devamanussa pûjítang  
Dhammang namassâma, suvatthi hotu!

17. Yanîdha bhûtani samâgatâni  
bhummâni vâ yâni va antalikkhe  
Tathâgatang devamanussa pûjítang  
Sanghang namassâma, suvatthi hotu!

16. De wezens die hier bijeen zijn  
Of zij nu aards of hemels zijn  
De, zowel door deva's als door mensen  
geëerde, Volmaakte Dhamma  
Betuigen wij onze eerbied. Moge er ge-  
luk zijn.

17. De wezens die hier bijeen zijn  
Of zij nu aards of hemels zijn  
De, zowel door deva's als door mensen  
geëerde, Volmaakte Sangha  
Betuigen wij onze eerbied. Moge er ge-  
luk zijn.

15. TI-LAKKHANA BHAVANA

1. ANICCA

Sabbe sankhârâ aniccâ'ti  
Yadâ paññâya passati  
Atha nibbindati dukkhe  
Esa maggo visuddhiya.

2. DUKKHA

Sabbe sankhâra dukkhâ'ti  
Yadâ paññâya passati  
Atha nibbindati dukkhe  
Esa maggo visuddhiya.

3. ANATTA

Sabbe dhamma anatta'ti  
Yadâ paññâya passati  
Atha nibbindati dukkhe  
Esa maggo visuddhiya.

16. ANICCA VATA SANKHARA

Aniccâ vata sankhârâ  
Uppâda vata dhammino  
Uppajjityâ nirujjhanti  
Tesang vû pasamo sukho.

(3x herhalen)

## 15. TI-LAKKHANA BHAVANA

### 1. Anicca = Vergankelijkheid

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. Doekkha = 'Lijden'

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. Anatta = Egoloosheid, het Niet-Zelf

Al de Dhamma's (fenomenen, fakulteiten &z)  
zijn egeloos,  
Als iemand dit met wijsheid inziet,  
Zal hij bevrijd zijn van Lijden.  
Dit is het Pad tot de Reinheid.

## 16. ANICCA VATA SANKHARA

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.

17. MAHA JAYA-MANGALA GATHA

Yamkinci ratanang loke  
Vijjati vividha puthû,  
Ratanang Buddha samang natthi,  
Tasmâ sotthi bhavantu me.

Yamkinci ratanang loke  
Vijjati vividha puthû,  
Ratanang Dhamma samang natthi,  
Tasmâ sotthi bhavantu me.

Yamkinci ratanang loke  
Vijjati vividha puthû,  
Ratanang Sangha samang natthi,  
Tasmâ sotthi bhavantu me.

Bhavatu sabba mangalang,  
Rakkhantu sabba devatâ,  
Sabba Buddhânu bhâvena,  
Sadâ sotthi bhavantu me.

Bhavatu sabba mangalang,  
Rakkhantu sabba devatâ,  
Sabba Dhammânu bhâvena,  
Sadâ sotthi bhavantu me.

Bhavatu sabba mangalang,  
Rakkhantu sabba devatâ,  
Sabba Sanghânu bhâvena,  
Sadâ sotthi bhavantu me.

17. MAHA JAYA-MANGALA GATHA

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.

Moge alle zegeningen mij deelachtig zijn  
moge alle deva's mij beschermen  
moge door de kracht van alle Boeddha's  
ik altijd in veiligheid verkeren.

Moge alle zegeningen mij deelachtig zijn  
moge alle deva's mij beschermen  
moge door de kracht van alle Dhamma's  
ik altijd in veiligheid verkeren.

Moge alle zegeningen mij deelachtig zijn  
moge alle deva's mij beschermen  
moge door de kracht van alle Sangha's  
ik altijd in veiligheid verkeren.

18. JAYAMANGALA GATHA

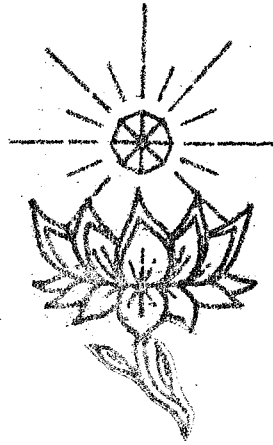
1. Bâhung sahassa mabhinimmita sâyu-  
dhantang  
Girimekhalang udita ghora sasena  
marang  
Danâdi dhamma vidhinâ jitavâ munindo  
Tang tejasâ bhavatu me jayamangalâni.
2. Marâtireka mabhiyujjhita sabbaratting  
Gorangpanâlavaka makkhâmathaddhayak-  
khang  
Khanti sudhanta vidhinâ jitavâ munin-  
do  
Tang tejasâ bhavatu me jayamangalâni.
3. Nâlâgiring gajavarang atimatta-bhû-  
tang  
Dâvaggi cakka masaniva sudarunantang  
Mettangbuseka vidhinâ jitavâ munindo  
Tang tejasâ bhavatu me jayamangalâni.
4. Ukkhitta khagga matihattha sudârunan-  
tang  
Dhâvâng tiyojanâpathang gulimâla  
vantang  
Iddhibhisankhatamano jitavâ munindo  
Tang tejasâ bhavatu me jayamangalâni.
5. Katvâna katthamuddarang iva gabbhini-  
yâ  
Ciñcayâ duttha vacanang janakâya  
majjhe  
Santena somavidhinâ jitavâ munindo  
Tang tejasâ bhavatu me jayamangalâni.

## 18. JAYA MANGALA GATHA

1. Een duizendtal bewapende armen creërend was Mâra gezeten op de woeste olifant Grimekhala,  
Door Zijn gulheid (dânâ) en deugden bedwong de Boeddha hen allen.  
Moge door deze kracht vreugdevolle overwinning mij deelachtig zijn.
2. Nog gewelddadiger dan Mâra, de gehelenacht strijdende, was de wrede, onhandelbare demon  $\hat{A}$ lavaka.  
Met Zijn geduld (khanti) en zelfbeheersing bedwong de Boeddha hem.  
Moge door deze kracht vreugdevolle overwinning mij deelachtig zijn.
3. Nâlâgiri, de koninklijke olifant, zeer bedwelmd, ging te keer als een bosbrand en was angstaanjagend als een bliksemschicht.  
Door hem met het water van de Liefde (mettatirita) te besprenkelen bedwong de Boeddha hem.  
Moge door deze kracht vreugdevolle overwinning mij deelachtig zijn.
4. Met opgeheven zwaard, rende de slechte Angulimala over een afstand van drie mijlen.  
Door Zijn Psychische krachten (Iddhi's) 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 Ciñcâ met slechte woorden valse beschuldigingen temidden van een vergadering.  
Door kalmte (Santi) en rust (Soma) bedwong de Boeddha haar.  
Moge door deze kracht vreugdevolle overwinning mij deelachtig zijn.

6. Saccang vihâya matisaccaka vâdake-  
 tung  
 Vâdâbhiropitamanang atianhhabhûtang  
 Paññapadipa jalito jitavâ munindo  
 Tang tejasâ bhavatu me jayamangalâni
7. Nandopananda bhujagang vibudhang  
 mahiddhing  
 Puttena thera bhujagena damâpayanto  
 Iddhûpadesa vidhinâ jitavâ munindo  
 Tang tejasâ bhavatu me jayamangalâni
8. Duggahaditthi bhujagena sudattha hat-  
 thang  
 Brahmang visuddhi jutimiddhi bakâbhi-  
 dhanang  
 Nânâgadena vidhinâ jitavâ munindo  
 Tang tejasâ bhavatu me jayamangalâni
9. Etâ'pi Buddha jayamangala atthagâthâ  
 Yo vâcako dinadine sarate matandi  
 Hittvâna nekavividhâni c'upaddavâni  
 Mokkhang sukhang adhigameyya nara  
 sapañño.

6. De trotse Saccaka, de waarheid niet ken-  
nende en verblind door zijn eigen meningen  
was een bekend polemicus.  
Door het ontsteken van de Lamp van de Wijs-  
heid (Paññapadipa) bedwong de Boeddha hem.  
Moge door deze kracht vreugdevolle over-  
winning mij deelachtig zijn.
7. Nandopananda, de wijze en met magische  
krachten begiftigde Nâga, liet de Boeddha  
bedwingen door de met psychische krachten  
(Iddhi's) begiftigde Eerwaarde Thera ('Ou-  
derling')- te weten: Eerwaarde Moggallâna.  
Moge door deze kracht vreugdevolle over-  
winning mij deelachtig zijn.
8. De van zuivere straling en majestueuze  
Brahma Bakâ, wiens hand eens besmet was  
met het gif van onjuist inzicht, (door Nâga)  
hem genas de Boeddha met het Zalf van de  
Wijsheid (Paññosadha)  
Moge door deze kracht vreugdevolle over-  
winning mij deelachtig zijn.
9. Een wijze, die deze acht stanza's van glo-  
rieuze overwinningen van de Boeddha dage-  
lijks reciteert en ze steeds herinnert,  
zal zichzelf bevrijden van allerlei ongeluk  
en zal uiteindelijk de Zegen van Bevrijding  
(Nibbâna/Nirvâna) verkrijgen.



A A N H A N G S E L

## NAMASKARA

Er zijn verschillende soorten van begroetingen. De Namaskara is een religieuze begroeting als zijnde een uiting van onderdanigheid, van nederigheid. In het Boeddhisme wordt deze begroeting gebruikt om hulde, respekt en eerbied te betuigen aan de Tri Ratna (de Drie Juwelen). Onderstaand volgt een korte omschrijving, voorzien van verhelderende tekeningen.

- de voorbereiding van de houding -

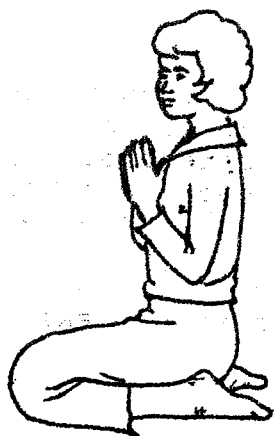
### (a) voor mannen:



1. knielen. De knieën iets uit een in een scherpe driehoek.
2. De hielen omhoog, zodat de gesloten voeten het lichaam kunnen dragen.
3. De juiste rechte houding van het lichaam
4. De handen vlak tegen elkaar. De duimnagels tegen het borstbeen geplaatst, terwijl de overige vingers een hoek van  $45^\circ$  maken ten opzichte van de borstkas.
5. De ellebogen strak in de zij zodat deze niet hinderlijk uitsteken.
6. De ogen gericht op het object van eerbied, of gesloten (dus in gedachte).

### (b) voor vrouwen:

1. De knieën gesloten.
2. De bovenkant van de voet plat op de vloer en de voeten uiteen.



3. De juiste rechte houding van het lichaam. Het lichaam rust op de vloer tussen de beide voeten.
- 4, 5, 6. als bij de 'voorschriften' voor mannen.

- de liggende houding -

1. Het hoofd helt enigszins voorover.
2. Breng de handen naar het hoofd, met de toppen van de duimen tussen de wenkbrauwen.
3. Breng het lichaam naar de vloer voor de liggende houding.
4. Breng de handpalmen gelijktijdig met het lichaam naar de vloer. Leg ze plat neer, zodanig dat er genoeg ruimte blijft bestaan tussen de duimen voor het voorhoofd.
5. De ellebogen moeten de voorkant van de knie raken (mannen) of de ellebogen moeten de buitenkant van de knie raken (vrouwen).
6. De rug moet vanaf de heup tot de schouders één rechte lijn zijn.



- de laatste houding -

1. Verhef het lichaam in de voorbereidende houding.
2. Tegelijkertijd worden de handen teruggebracht naar de borst. (tot hier 3x herhalen)
3. Hoofd helt weer voorover en de handen worden weer tegen het voorhoofd gebracht en terug naar de borst.

## METTA BHAVANA

De Boeddha heeft in vele predikingen gesproken over de ontwikkeling van de Mettâ (de Alomvattende Liefde), de Karunâ (Mededogen), de Muditâ (Medevreugde) en de Upekkhâ (Gelijkmoedigheid). In de teksten worden zij vaak aangeduid als 'Brahmavihâra', de Sublieme Toestanden, de Oneindigheden. De Mettâ Bhâvana (Bhâvana = mentale ontwikkeling) is de meest toegepaste van deze vier. Na de Pujaceremonie wordt deze beoefend en vele Boeddhisten over de gehele wereld kontempleren elke dag, zij het misschien slechts voor enkele minuten, op de Mettâ.

Wat is nu de Mettâ die wij moeten uitstralen? Dit is Liefde,

zonder wens tot bezitten, goed beseffende dat in absolute zin er geen bezitting is en geen bezitter - dit is de Hoogste Liefde;

zonder te spreken of te denken aan 'ik' goed beseffende dat dit zogenaamde 'ik' slechts begoocheling is;

zonder te selkteren of uit te sluiten, goed beseffende dat door zo te handelen juist de contrasten van Liefde - afgunst, aversie en haat - gevormd worden;

alle wezens omvattend, klein en groot, ver en dichtbij, op aarde, in het water of in de lucht;

onpartijdig alle waarnemende wezens omhelzend en niet alleen die, die bruikbaar, prettig of amusant voor ons zijn;

alle wezens omhelzend, of zij nu nobel of laag zijn, goed of slecht; want de Nobelen

en de Goeden worden omhelsd omdat de Liefde spontaan naar hun toestroomt, de Lagen en de Slechten worden ook meegerekend juist omdat zij dit hard nodig hebben. In velen van hen zijn de zaden van de goedheid doodgegaan door gebrek aan warmte, het is vernietigd door de koude van deze liefdeloze wereld;

alle wezens omhelzend, goed beseffende dat wij allen streven naar de verwezenlijking van het Pad door dit Rad van Wedergeboorte, omdat wij allen beheerst worden door dezelfde wet van Lijden;

dat een sublieme veredeling is van het hart en het intellect, welke weet, begrijpt en bereid is tot hulp;

dat kracht is en geeft - dat is de Hoogste Liefde;

welke door de Verhevene de 'Bevrijding van het Hart', de 'Meest Verheven Schoonheid' genoemd is - dit is de Hoogste Liefde.

Door deze Bhâvana (mentale ontwikkeling) dagelijks toe te passen, al is het maar voor een paar minuten 's-morgens en 's-avonds zal na afloop van tijd slechte gedachten, haat afkeer enz. steeds minder in ons streven. Aldus zijn wij meer in staat om het Juiste Streven, zoals in het Achtvoudige Nobele Pad staat, in toepassing te brengen.

Als wij de Mettâ standvastig in praktijk brengen zal er een diepere vorm van concentratie ontstaan die tot diepe innerlijke rust zal leiden. Dan zal de Mettâ ons gehele wezen gaan vervullen en zonder enige inspanning zal de Mettâ worden uitgestraald. Wij zijn de Mettâ zelve geworden.

BUDDHANUSSATI

- kontemplatie op de kwaliteiten van de Boeddha.

Iti pi so Bhagavâ: Vooralwaar aldus is de Gezegende:

Arahang Arahant, heeft alle ketenen (bv. begeerte, haat, waan) doorbroken. Is waard om de verhevenste geschenken te ontvangen.

Sammâ - Sambuddho Hij, die volledig tot het Juiste Inzicht is gekomen door eigen inspanning.

Vijja Carana Sampanno Hij, die perfect is in kennis en deugd.

Sugato de Welgegane, Foutloos en Puur; heeft het Pad verwezenlijkt en Nibbâna bereikt. Hij, die niet meer onderhevig is aan wedergeboorte.

Loka-vidu Kenner aller werelden, in al de aspecten, zoals ontstaan en uiteenval.

Anuttaro purisa damma sârathi Onvergelijkbare Gids voor mensen die getraind kunnen worden.

Sattâ Devâ Manussanang Leraar en Goden en mensen; leert een ieder naar aard karakter, omstandigheden.

Buddho Verlichte, Ontwaakte, heeft 'ontdekt' en laat anderen ook begrijpen.

Bhagavâ Gezegende, omdat Hij al het onheilzame heeft vernietigd

'ti (slotwoord bij regel 1)

- Svâkkhâto Bhagavatâ  
Dhammo Helder verklaard is de Dhamma door de Gezegende, want het is juist in het begin, juist in het midden en juist in het einde; is woordelijk juist maar ook in zijn diepere betekenis; vrij van verdraaiingen.
- Sanditthiko zichtbaar, hoeft niet geloofd te worden, is verifieerbaar in het Hier en Nu door de discipelen.
- Akâliko tijdloos, onafhankelijk van tijd, er is geen tijd nodig om tot vruchten te komen.
- Ehipassiko uitnodigend om het te ervaren en te verifiëren; omdat het bestaat en volledig zuiver is.
- Opanayiko vruchtbaar; want het leidt tot Nibbâna.
- Paccatang veditabbo  
viññuhi moet gerealiseerd worden door het bereiken van Inzicht, ieder voor zich, men komt niet tot verlichting door anderen.
- 'ti (slotwoord bij regel 1)

SANGHANUSSATI	-	kontemplatie op de kwaliteiten van de Sangha
Supatipanno Bhagavato sāvaka-Sangho		van goed gedrag is de Orde van Monniken van de Gezegende, omdat het Pad leidt tot Nibbāna (Nirvāna).
Ujupatipanno Bhagavato sāvaka-Sangho		van (op)recht gedrag is de Orde van Monniken van de Gezegende, omdat het Padde twee uitersten mijdt.
Naññapatipanno Bhagavato sāvaka-Sangho		van wijs gedrag is de Orde van Monniken van de Gezegende, omdat het Pad leidt tot de wijsheid, Nibbāna.
Samicipatipanno Bhagavato sāvaka-Sangho		van korrekst gedrag is de Orde van Monniken van de Gezegende, omdat het Pad leidt tot de juiste wijze van handelen.
Yadidang cattari purisayugāni attha-purisapuggalā, esa Bhagavato sāvaka-Sangho		Deze Orde van Monniken van de Gezegende - nl. deze 4 Paren van Personen, de 8 Soorten van Individuen, is:
Āhuneyyo		waardig voor geschenken, zelfs die moeilijk verkrijgbaar zijn.
Pāhuneyyo		waardig voor gastvrijheid.
Dakkhineyyo		waardig voor giften (de vier rekvisieten).
Anjalikaraniyo		waardig voor respektvolle begroetingen (Namaskara).
Anuttarang puññak-khettang lokassā		een onvergelijkbaar terrein van verdienste inde wereld.
'ti		(slotwoord bij regel 1)

enkele aantekeningen bij de Sanghanoessati:

Acht Soorten Individuen en Vier Paren Personer

I SOTAPANNA

(Hij, die de stroom is binnengegaan)

1. Hij die reeds Sotapannaschap heeft bereikt.
2. Hij die streeft naar Sotapannaschap.

II SAKADAGAMI

(Hij, die nog één maal zal terugkeren)

3. Hij die reeds Sakadâgâmischap heeft bereikt
4. Hij die streeft naar Sakadâgâmischap.

III ANAGAMI

(Hij, die niet meer terugkeert)

5. Hij die reeds Anâgâmischap heeft bereikt.
6. Hij die streeft naar Anâgâmischap.

IV ARAHAT

(Verlichte)

7. Hij die reeds Arahatschap heeft bereikt.
8. Hij die streeft naar Arahatschap.

Vier Rekwisieten:

1. Voedsel
2. Kleding (pij)
3. Onderdak
4. Medicijnen (bij ziekte)

contemplatie met behulp van kralenkrans :

1) De 108 kralen tellende kralenkrans stellen de 108 deugden van Tri Ratna voor, te weten

56 voor de Boeddha  
38 voor de Dhamma  
14 voor de Sangha

de Boeddha:

1	I	11	sam	21	sem	31	a	41	ra	51	Bud
2	ti	12	mâ	22	pan	32	nut	42	thi	52	dho
3	pi	13	Sam	23	no	33	ta	43	eat	53	Bha
4	so	14	bud	24	su	34	ro	44	thâ	54	ga
5	Bha	15	dho	25	ga	35	pu	45	de	55	vâ
6	ga	16	vij	26	to	36	ri	46	vâ	56	ti
7	vâ	17	jâ	27	lo	37	sa	47	ma		
8	a	18	ca	28	ka	38	dam	48	nus		
9	ra	19	ra	29	vi	39	ma	49	sâ		
10	hang	20	na	30	dû	40	sâ	50	nang		

de Dhamma:

1	svâk	8	dham	15	kâ	22	ko	29	cat	36	nu
2	khâ	9	mo	16	li	23	o	30	tang	37	hi
3	to	10	san	17	ko	24	pa	31	ve	38	ti
4	Bha	11	dit	18	e	25	na	32	di		
5	ga	12	thi	19	hi	26	yi	33	tab		
6	vâ	13	ko	20	pas	27	ko	34	bo		
7	tâ	14	a	21	si	28	pac	35	vin		

de Sangha:

1	su	4	pan	7	ga	10	sâ	13	sang
2	pa	5	no	8	va	11	va	14	gho
3	ti	6	Bha	9	to	12	ka		

2) Buddhanussati met behulp van de kralenkrans geschiedt volgens de onderstaande tabel:



## BRONVERMELDING

de samenstelling en vertaling is gebaseerd op :

- 1) AGAMA BUDDHA - uitgegeven door  
Sangha Agung Indonesia
- 2) TRI RATNA - uitgegeven door  
Perbuddhi - Indonesia

geraadpleegde literatuur:

- \*Pali-English Dictionary - Rhys Davids a.o.  
PaliText Society
- \*Buddhist Chanting - Wat Anandametyaram  
Singapore
- \*Pali chanting with translations - Mahâmakut  
Rajavidyalaya Press  
Bangkok - Thailand
- \*Mirror of the Dhamma - Buddhist Publication  
Society - Sri Lanka.

AANTEKENINGEN

1. De eerste aflevering van de reeks is uitgebracht op 15 maart 1954.

2. De tweede aflevering is gepland voor 15 april 1954.

3. De derde aflevering is gepland voor 15 mei 1954.

4. De vierde aflevering is gepland voor 15 juni 1954.

5. De vijfde aflevering is gepland voor 15 juli 1954.

6. De zesde aflevering is gepland voor 15 augustus 1954.

7. De zevende aflevering is gepland voor 15 september 1954.

8. De achtste aflevering is gepland voor 15 oktober 1954.

9. De negende aflevering is gepland voor 15 november 1954.

10. De tiende aflevering is gepland voor 15 december 1954.

11. De elfde aflevering is gepland voor 15 januari 1955.

12. De twaalfde aflevering is gepland voor 15 februari 1955.

13. De dertiende aflevering is gepland voor 15 maart 1955.

14. De veertiende aflevering is gepland voor 15 april 1955.



De baten van deze uitgave zijn uitsluitend bestemd voor de dekking van de kosten, die de Nederlandse Buddha Dhamma Stichting moet maken om haar doelstelling - de verbreiding van de Leer van de Boeddha - te verwezenlijken.

---