iti kho bhikkhāve

boeddhistische gezangen

Iti kho bhikkhāve

Boeddhistische gezangen

Triratna
De Lage Landen

De titel van deze bundel, *Iti kho bhikkhāve*, betekent
Zo is het dan, monniken.

Met deze woorden beginnen vele toespraken van de Boeddha.
We vertalen het woord *bhikkhāve* als *beoefenaars.*

Een uitgave van het Boeddhistisch Centrum Gent
Oude Scheldestraat 14, 9000 Gent (België)
http://www.gent.vwbo.net
gent@vwbo.net

D/2008/Jan Deckers, uitgever

Inhoud

	Bladzijde
Inleiding	7
1) Ti Ratana Vandanā	12
2) Buddha Puja	18
3) Jaya Maṅgala Gātha	22
4) Prajñāparamitā Hṛidaya Sūtra (Hartsutra)	26
5) Loflied op Tara	30
6) Karaniya Metta Sutta	32
7) Satipaṭṭhānasutta	36
8) Dhammapada verzen over vreugde	38
9) Nidana's (De schakels van Samsara – het spiraalpad)	40
10) Dhammapālaṃ Gāthā	42

Inleiding

Deze bundel hoort bij de gelijknamige CD met tien boeddhistische gezangen, geschikt om te gebruiken tijdens retraites. De opbrengst van CD en boekje is bestemd voor de aankoop en inrichting van een eigen retraitecentrum door de stichting Metta Vihara.

Zingen op retraite
is een traditie in de VWBO in de Lage Landen. We kiezen een sutra als thema van de retraite. Onder leiding van Arthamitra, een geschoold zanger, oefenen de deelnemers de uitspraak, de frasering en de melodie in (traditioneel of zelf gecomponeerd).
Heel de retraite lang zingen we de sutra dan twee, drie keer per dag; voor of na een meditatie of puja. Het is een krachtige ondersteuning van de meditatie, studie en reflectie. Elke keer wordt de zang een beetje mooier, openen we onze geest verder voor de boodschap en groeit de samenhang onder de deelnemers.

Op de CD
staan tien gezangen. Je vindt de teksten in het Pali of Sanskrit in dit boekje, met de Nederlandse vertaling erbij. Je hebt misschien geen operazanger bij de hand, maar wellicht wel iemand die een beetje muzikaal is. Met de CD en de teksten kun je nu de gezangen inoefenen tijdens jouw retraite.

De Lage Landen
is de naam die we gebruiken voor Nederland en Nederlandstalig België. De VWBO-centra van Amsterdam, Arnhem en Gent werken intensief samen. We geven samen Nederlandse vertalingen van boeddhistische teksten uit en organiseren samen studie en retraites.

De stichting Metta Vihara
doet dit laatste: een jaarprogramma van retraites opstellen; het publiceren in folders, affiches en op de website; de retraites inhoudelijk uitwerken met lesgevers uit binnen- en buitenland; de inschrijvingen en financiën beheren; locaties huren; materiaal vervoeren; de maaltijden voorbereiden en klaarmaken; enzovoort.
www.mettavihara.nl

Een eigen retraitecentrum
van de VWBO in de Lage Landen zou dit alles natuurlijk veel gemakkelijker maken. Metta Vihara is dan ook volop bezig met de aankoop van een boerderij in Hengstdijk (Zeeland).
En… de aankoop en de inrichting kosten natuurlijk veel geld. Daartoe dient dan ook de opbrengst van dit boekje en de CD.

Dit boekje is ook te verkrijgen in het Engels, het Frans en het Duits.

Bestellen
Boekje en CD kunt u kopen in de VWBO-centra van de Lage Landen.
Of: www.breedfront.be/CD/CD.htm
Bel of mail *Jan Deckers*:
00 32 9 221 90 50
secretaris61@gmail.com

Boeddhistisch Centrum Gent
Oude Scheldestraat 14, 9000 Gent (België)
http://www.gent.vwbo.net
gent@vwbo.net

Van deze boerderij wil Metta Vihara een retraitecentrum maken.
Het dorpje Hengstdijk ligt in de gemeente Hulst in de Nederlandse provincie Zeeland.

Afbraak van oude stallen

Ontwerp

Teksten

Tiratana Vandanā (Eerbetuiging aan De Drie Juwelen)
(CD track 1)

Namo tassa bhagavāto arahato sammā sambuddhasa
Namo tassa bhagavāto arahato sammā sambuddhasa
Namo tassa bhagavāto arahato sammā sambuddhasa

Iti'pi so bhagavā arahaṃ sammā-sambuddho
Vijjā-caraṇa sampanno sugato
Loka-vidū anuttaro purisa-damma-sārathi
Satthā deva-manussānaṃ
Buddho bhagavā-ti

Buddhaṃ jīvita pariyantaṃ saraṇam gacchāmi

Ye ca Buddhā atītā ca
Ye ca Buddha anāgatā
Paccuppannā ca ye Buddhā
Ahaṃ vandami sabbadā

N'atthi me saraṇaṃ aññaṃ
Buddho me saraṇaṃ varaṃ
Etena sacca-vajjena
Hotu me jayamaṅgalaṃ

Eer aan hem, de Verhevene, de Waardige, de volkomen Verlichte
Eer aan hem, de Verhevene, de Waardige, de volkomen Verlichte
Eer aan hem, de Verhevene, de Waardige, de volkomen Verlichte

Zo is hij werkelijk de Verhevene, de Gezegende:
De volkomen en volmaakt Ontwaakte
Begiftigd met kennis en juiste wandel
Een welgegane, kenner van de werelden
Onovertroffen trainer voor wie training zoekt
Leraar van goden en mensen:
De Ontwaakte, de Verhevene

Tot de Ontwaakte, zolang dit leven duurt
Ga ik voor toevlucht

Alle Ontwaakten die zijn voorbijgegaan
Alle Ontwaakten die nog niet gekomen zijn
Alle Ontwaakten die nu zijn opgestaan
Vereer ik te allen tijde

Een andere toevlucht heb ik niet
De Ontwaakte is voor mij de opperste toevlucht
Moge de kracht van deze waarheidspreuk
Mij zegen brengen en geluk

Svakkhāto bhagavatā Dhammo
Sandiṭṭhiko akāliko ehipassiko
Opanayiko paccataṃ
Veditabbo viññūhī'ti

Dhammaṃ jīvita pariyantaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Ye ca Dhammā atītā ca
Ye ca Dhammā anāgatā
Paccuppannā ca ye Dhammā
Ahaṃ vandāmi sabbadā

N'atthi me saraṇaṃ aññaṃ
Dhammo me saraṇaṃ varaṃ
Etena sacca-vajjena
Hotu me jayamaṅgalaṃ

Wel verkondigd is de Dharma van de Verhevene
Onmiddellijk zichtbaar, tijdloos
Om zelf te komen zien, effectief
Te begrijpen door wijzen, elk op zich

Tot de Dharma, zolang dit leven duurt
Ga ik voor toevlucht

Alle Dharma's die zijn voorbijgegaan
Alle Dharma's die nog niet gekomen zijn
Alle Dharma's die nu zijn opgestaan
Vereer ik te allen tijde

Een andere toevlucht heb ik niet
De Dharma is voor mij de opperste toevlucht
Moge de kracht van deze waarheidspreuk
Mij zegen brengen en geluk

Supatipanno bhagavāto sāvakasaṅgho
Ujupaṭipanno bhagavāto sāvakasaṅgho
Ñayapaṭipanno bhagavāto sāvakasaṅgho
Samicipatipanno bhagavāto sāvakasaṅgho

Yadidaṃ cattāri purisayugāni
Aṭṭha purisapuggalā
Esa bhagavato sāvakasaṅgho

Āhuneyyo pāhuṇeyyo dakkhiṇeyyo
Añjalikaraṇīyo anuttaraṃ
Puññakkhettaṃ lokassā'ti

Saṅghaṃ jīvita pariyantaṃ saraṇaṃ gacchāmi

Ye ca saṅghā atita ca
Ye ca Saṅghā anāgatā
Paccuppannā ca ye Saṅghā
Ahaṃ vandāmi sabbadā

N'atthi me saraṇaṃ aññaṃ
Saṅgho me saraṇaṃ varaṃ
Etena sacca-vajjena
Hotu me jayamaṅgalaṃ

Passend op weg gaat de Sangha
van de toehoorders van de Verhevene
Goed op weg gaat de Sangha
van de toehoorders van de Verhevene
Rechtuit op weg gaat de Sangha
van de toehoorders van de Verhevene
Geschikt op weg gaat de Sangha
van de toehoorders van de Verhevene

Met name de vier paren van personen
Deze acht menselijke wezens
Dat is de Sangha van de Verhevene

Verering waardig, gastvrijheid waardig
Geschenken waardig, eerbiedige begroeting waardig
Een onvergelijkelijk veld van verdiensten voor de wereld

Tot de Sangha, zolang dit leven duurt
Ga ik voor toevlucht

Alle Sangha's die zijn voorbijgegaan
Alle Sangha's die nog niet gekomen zijn
Alle Sangha's die nu zijn opgestaan
Vereer ik te allen tijde

Een andere toevlucht heb ik niet
De Sangha is voor mij de opperste toevlucht
Moge de kracht van deze waarheidspreuk
Mij zegen brengen en geluk

Buddha Puja
(CD track 2)

Vaṇṇagandha gunopetaṃ
Etaṃ kusuma santatiṃ
Pujayāmi munindassa
Siripāda saroruhe

Pūjemi buddhaṃ kusumena nena
Puññena metena lābhami mokkhaṃ
Pupphaṃ milāyāti yathā idamme
Kāyo tathā yāti vināsabhāvaṃ

Ghana sārappadīttena
Dīpena tamadhamsinā
Tiloka dīpaṃ sambuddhaṃ
Pūjayāmi tamonudaṃ

Sugāndhikāya vadanaṃ
Anāntaguna gandhina
Sugāndhinā 'haṃ gandhena
Pūjayāmi tathagataṃ

Būddhaṃ dhammaṃ ca sanghaṃ
Sugata tanubhavā
Dhātu vo dhātu gābbhe
Lānkayaṃ jāmbudipe
Tidasapuravare nāgaloke ca thūpe

Een zee van bloemen
Fris van kleur en lekker ruikend
Leg ik neer voor de lotus gelijkende voeten
Van de Edele Wijze

Met een verscheidenheid aan bloemen vereer ik de Boeddha
Moge ik door deze verdienste de bevrijding ontvangen
Zoals deze bloemen zullen verwelken
Zo zal mijn lichaam vergaan

Met helder schijnende kamferlichten
Een einde makend aan deze somberheid, vereer ik de Verlichte
Dit licht van de drie werelden
Dat de duisternis verdrijft

De Tathagata
Welbespraakt en knap van uiterlijk
Roept een beeld op van grenzeloze voortreffelijkheid
Ik vereer Hem met heerlijk geurend parfum

Ik vereer de Boeddha, de Dharma en de Sangha
De relikwieën van de Goedgegane
En de stupas in Lanka, India
En de werelden van goden en Naga's

Sābbe būddhāssa bimbe
Sakaladasadise
Kesalomādiddhātuṃ vānde
Sābbe ‘pi buddhaṃ
Dasabalatanujāṃ
Bodhicetiyaṃ namāmi

Vandāmi cetiyaṃ sabbaṃ
Sabbaṭhānesu patiṭṭhitaṃ
Sāririka-dhātu mahābodhiṃ
Buddharūpaṃ sakalaṃ sadā

Ik begroet alle beeltenissen van de Boeddha
In alle richtingen, en ook zijn haarrelikwieën
Ik vereer ook alle krachten van zijn lichaam
En de stupa's

Ik begroet elke stupa
Waar die ook mag staan
De relikwieën, de Bodhiboom
En alle afbeeldingen van de Boeddha

Jaya Maṅgala Gātha
(CD track 3)

Bāhum sahassa-m-abhinimmita sāyudhantaṃ
Girimekhalaṃ udita ghora sasena māraṃ
Dānādi dhamma vidhinā jitavā munindo
Taṃ tejasā bhavatu te jayamaṅgalāni

Mārātireka mabhiyujjhita sabbarattiṃ
Goraṃpanalavaka makkhamathaddha yakkhaṃ
Khantī sudhanta vidhinā jitavā munindo
Taṃ tejasā bhavatu te jayamaṅgalāni

Nālāgirim gajavaraṃ atimatta-bhutam
Dāvaggi cakka masanīva sudārunantaṃ
Mettaṃbuseka vidhinā jitava munindo
Taṃ tejasā bhavatu te jayamaṅgalāni

Ukkhitta khagga matihattha sudārunantaṃ
Dhāvaṃ tiyojanapathaṃ gulimāla vantaṃ
Iddhībhisankhatamano jitavā munindo
Taṃ tejasā bhavatu te jayamaṅgalāni

Een duizendtal bewapende armen scheppend, was Mara gezeten op
de trompetterende, woeste olifant Girimekhala, vergezeld door
een leger
Door zijn vrijgevigheid en andere deugden bedwong de Wijze hen
allen
Moge door deze kracht vreugdevolle overwinning je deelachtig zijn

Nog gewelddadiger dan Mara
was de wrede, onhandelbare demon Alavaka
die de hele nacht streed
Met zijn geduld en zelfbeheersing bedwong de Boeddha hem
Moge door deze kracht vreugdevolle overwinning je deelachtig zijn

Nalagiri, de koninklijke olifant die zeer bedwelmd was
ging te keer als een bosbrand en was angstaanjagend
als een bliksemschicht
Door hem met het water van liefdevolle vriendelijkheid
te besprenkelen bedwong de Boeddha hem
Moge door deze kracht vreugdevolle overwinning je deelachtig zijn

Met opgeheven zwaard rende de gemene Angulimala
over een afstand van drie mijl
Door zijn psychische krachten bedwong de Boeddha hem
Moge door deze kracht vreugdevolle overwinning je deelachtig zijn

Katvāna kaṭṭhamuddaraṃ iva gabbhinīyā
Ciñcaya duṭṭha vacanaṃ janakāya majjhe
Santena soma vidhinā jitavā munindo
Taṃ tejasā bhavatu te jayamaṅgalāni

Saccaṃ vihāya matisaccaka vādaketuṃ
Vādābhiropitamanaṃ atiandhabhūtaṃ
Paññāpadīpa jalito jitavā munindo
Taṃ tejasā bhavatu te jayamaṅgalāni

Nandopananda bhujagaṃ vibhudaṃ mahiddhiṃ
Puttena thera bhujagena damāpayanto
Iddhūpadesa vidhinā jitavā munindo
Taṃ tejasā bhavatu te jayamangalāni

Duggāhaditthi bhujagena sudaṭṭha hatthaṃ
Brahmaṃ visuddhi jutimiddhi bakābhidhānaṃ
Ñaṇāgadena vidhinā jitavā munindo
Taṃ tejasā bhavatu te jayamaṅgalāni

Etā ′pi buddha jayamaṅgala aṭṭhagāthā
Yo vācako dinadine sarate matandi
Hitvāna nekavividhāni c′uppaddavāni
Mokkhaṃ sukhaṃ adhigameyya naro sapañño

Met takken om haar buik gebonden om zwangerschap
te simuleren
uitte Cinca met scherpe woorden valse beschuldigingen te midden
van een bijeenkomst
Met zijn serene en vredige verschijning bedwong de Boeddha haar
Moge door deze kracht vreugdevolle overwinning je deelachtig zijn

De trotse Saccaka, die de waarheid verwierp en verblind was door
zijn eigen meningen, blonk uit in twistgesprekken
Door het ontsteken van de lamp van wijsheid bedwong de Boed-
dha hem
Moge door deze kracht vreugdevolle overwinning je deelachtig zijn

Nandopananda, de wijze en met bovennatuurlijke krachten begif-
tigde Naga,
Liet de Boeddha bedwingen door de met bovennatuurlijke krach-
ten begiftigde discipel Thera Moggallana
Moge door deze kracht vreugdevolle overwinning je deelachtig zijn

De zuiver stralende en majestueuze brahma Baka
Wiens hand besmet was met het gif van onjuist inzicht
Genas de Boeddha met de balsem der wijsheid
Moge door deze kracht vreugdevolle overwinning je deelachtig zijn

Een wijze, die deze acht strofen van glorieuze overwinningen van
de Boeddha dagelijks reciteert en ze in zich opneemt
Zal bevrijd worden van allerlei ongeluk
en het geluk van Nirvana bereiken
Moge door deze kracht vreugdevolle overwinning je deelachtig zijn

Prajñāparamitā Hṛidaya Sūtra (Hartsutra)
(CD track 4)

Oṃ namo bhagavatyai
Ārya Prajñāparamitāyai

Ārya-Avalokiteśvaro
Bodhisattvo gambhīrāṃ
Prajñāparamitā
Caryāṃ caramāṇo
Vyavalokyati ’sma
Pañca-skandhās tāṃś ca
Svabhāvaśūnyān paśyati sma

Iha Śariputra:
Rūpaṃ śūnyatā
Śūnyataiva rūpaṃ
Rūpān na pṛthak śūnyatā
Śūnyatāyā na pṛithag rūpaṃ
Yad rūpaṃ sā śūnyatā
Ya śūnyatā tad rūpaṃ
Evam’ eva vedanā
Saṃjña-saṃskāra-vijñānaṃ

Iha Śariputra:
Sarva-dhamāḥ śūnyatā -lakṣaṇā
Anutpannā aniruddhā amalā avimalā anūnā aparipūrṇāḥ
Tasmāc Chāriputra
Śūnyatāyāṃ

Na rūpaṃ na vedanā na saṃjña na saṃskāraḥ na vijñānaṃ
Na cakṣuḥ-śrotra-ghrāṇa-jihvā-kāya-manāṃsi
Na rūpa-śabda-gandha-rasa-spraśṭavya-dharmāḥ

De Bodhisattva van het Mededogen zag
Toen hij diepgaand mediteerde
De leegte van de vijf skandha's
En doorbrak de banden die hem deden lijden

Aldus, Sariputra:
Vorm is niets dan leegte
Leegte niets dan vorm
Vorm is enkel leegte
Leegte enkel vorm

Gevoel, waarneming, wil en bewustzijn, zijn hieraan gelijk
Alle dharma's zijn gekenmerkt door leegte
Ze ontstaan of vergaan niet
Zijn zuiver noch onzuiver
Volledig noch onvolledig

In leegte is dus geen vorm
Noch gevoel, waarneming, wil of bewustzijn
Geen oog, oor, neus, tong, lichaam, geest
Geen kleur, geluid, geur of smaak, niets tastbaars
Niets waar de geest zich op kan richten, geen enkele ervaring

Geen kennis of onwetendheid
Noch het einde daarvan
Niets wat voortvloeit uit onwetendheid
Geen aftakeling, geen dood, noch het einde ervan

Na cakṣur-dhātur
Yāvan na manovijñāna-dhātuḥ
Nā avidyā, nā avidyā-kṣayo
Yāvan na jarā-maraṇaṃ na jarā-maraṇa-kṣayo
Na duḥkha-samudaya-nirodha-mārgāh
Na jñānaṃ, na praptir, nā-aprāptiḥ

Tasmāc Chāriputra
Aprāptitvād bodhisattvasya prajñāparamitāṃ
Āśritya viharaty acittāvaraṇaḥ
Cittāvaraṇa-nāstitvād
Atrasto viparyāsā-atikrānto
Niṣhthā-nirvāṇa-prāptaḥ

Tryadhva vyavasthitāḥ
Sarva-buddhāḥ prajñāparamitāṃ
Āśrityā-anuttarāṃ samyaksambodhim
Abhisambuddhāḥ

Tasmāj jñātavyaṃ:
Prajñāparamitā mahā-mantro
Mahā-vidyā-mantro
Nuttara-mantro
Samasama-mantraḥ
Sarva duhkḥa-praśamanaḥ
Satyam amithyatvāt

Prajñāparamitāyam ukto mantraḥ
Tadyathā:

Gate gate pāragate pārasaṃgate bodhi svāhā
Gate gate pāragate pārasaṃgate bodhi svāhā
Gate gate pāragate pārasaṃgate bodhi svāhā

Iti prajñāparamitā-hṛidayaṃ samāptaṃ

Er is geen lijden
Geen oorsprong van lijden, geen einde van lijden
Geen Edel Pad dat wegvoert van lijden
Er is zelfs geen wijsheid te verwerven
Ook verwerven is enkel leegte

Weet dus dat de Bodhisattva
Zich aan niets vastklampt
Maar vertrouwt op Prajñā-Wijsheid
Vrij van misleidende belemmering
Bereikt hij onbevreesd het zuivere Nirvāṇa

Alle Boeddha's
Van verleden, heden en toekomst
Komen door deze Prajñā-Wijsheid
Tot volledig en volmaakt inzicht

Hoor nu de grote dhāranī
De stralende, onovertroffen mantra
De Volmaakte Wijsheid mantra
Die alle leed verzacht, de Prajñāparamitā

Gate gate pāragate pārasaṃgate bodhi svāhā
Gate gate pāragate pārasaṃgate bodhi svāhā
Gate gate pāragate pārasaṃgate bodhi svāhā

Loflied op Tara
(CD track 5)

Namas tāre ture vīre
Kṣaṇna-dyuti-nibhêkṣaṇe
Trai-lokya-nātha-vaktrabja
Vikasat-keśarôdbhave

Namaḥ śata-sarac-candra
Saṃpūrṇa-pa talanane
Tārā-sahasra-nikara
Prahasat-kiraṇôjjvale

Namaḥ kanaka-nīlabja
Pāṇi-padma-vibhūṣite
Dāna-vīrya-tapaḥ-śānti
Titikṣā-dhyāna-gocare

Namas tathāgatôṣṇīṣa
Vijayananta-cāriṇi
Aśeṣa-pāramitā-prāpta
Jina-putra-niṣevite

De melodie komt uit de hymne "Ave Maris Stella" uit het Magnificat van de Maria Vespers van Claudio Monteverdi (1567 - 1643)

Om, ik betuig mijn respect
Aan de eerbiedwaardige, edele Tara!
Hulde aan u, de snelle heldin Tara
Wier ogen flitsen als het weerlicht

Hulde aan u, wier gelaat is als
Een honderdtal volle herfstmanen tezamen
U straalt met het fonkelende licht
Van een stelsel met duizenden sterren

Hulde aan u, de blauwgouden Tara
Wier hand is getooid met een lotusbloem
U bent de belichaming van vrijgevigheid, enthousiaste volharding
Pacificerende discipline, geduld, concentratie en wijsheid

Hulde aan u, het kruinsieraad van de Tathagata's
Wier activiteit onbeperkt zegeviert
U bent een meesteres in alle perfecties
En een toeverlaat voor alle bodhisattva's

Karanīya Mettā Sutta
(CD track 6)

Karaṇīyam atthakusalena
Yaṃ taṃ santaṃ padaṃ abhisamecca
Sakko uju ca sūjū ca
Suvaco ca'ssa mudu anatimāni

Santussako ca subharo ca
Appakicco ca sallahukavutti
Santindriyo ca nipako ca
Appagabbho kulesu ananugiddho

Na ca khuddaṃ samācare kiñci
Yena viññu pare, upavadeyyuṃ
Sukhino vā khemino hontu
Sabbe sattā, bhavantu sukhitattā

Ye kecī pānabhūtatthi
Tasā vā thāvarā vā anavasesā
Dīghā vā ye mahantā vā
Majjhimā rassakānukathūlā

Diṭṭhā vā yevā adiṭṭhā
Ye ca dūre vasanti avidūre
Bhūtā vā sambavesī vā
Sabbe sattā bhavantu sukhitattā

Na paro paraṃ nikubbetha
Nātimaññetha katthacinaṃ kañci
Byārosanā patighasañña
Naññamaññassa dukkham iccheyya

Wie op vaardige wijze naar het heil wil streven
Na de toestand van vrede begrepen te hebben
Die moet kundig, eerlijk, en oprecht zijn
Zachtaardig, voorkomend en bescheiden

Hij is tevreden en matig, niet veeleisend
Vrij van zorgen en sober levend
Kalm van zinnen en verstandig
Bescheiden, niet gretig bij families

In zijn gedrag zij er niets laags te vinden
Waardoor anderen, verstandigen, hem zouden laken
Mogen de wezens gelukkig zijn en veilig
Laten ze alle geluk ervaren in hun hart

Wat voor levende wezens er ook zijn,
Beweeglijk of onbeweeglijk, allemaal
Of ze nu lang zijn of groot zijn
Middelmatig, kort, klein of fors

Zichtbaar of onzichtbaar, en
Of ze ver weg leven of dichtbij
Al geboren of naar geboorte strevend
Mogen alle wezens gelukkig zijn

Laat de een de ander niet vernederen
En niemand minachten waar dan ook
Laat men elkaar geen leed toewensen
Uit boosheid of uit vijandigheid

Mātā yathā niyaṃ puttaṃ
Āyusā ekaputtam anurakkhe
Evam pi sabbabhutesu
Mānasaṃ bhāvaye aparimānaṃ

Mettañ ca sabba-lokasmiṃ
Mānasaṃ bhāvaye aparimāṇaṃ
Uddhaṃ adho ca tiriyañ ca
Asambādhaṃ, averaṃ asapattaṃ

Tiṭṭhaṃ caraṃ nisinno vā
Sayāno vā yāvat'assa vigatamiddho
Etaṃ satiṃ adhiṭṭheyya
Brahmam etaṃ vihāraṃ idha māhu

Diṭṭhiñ ca anupagamma sīlavā
Dassanena sampanno
Kāmesu vineyya gedhaṃ
Na hi jātu gabbhaseyyaṃ punar etī'ti

Zoals een moeder haar enig kind
Met haar leven zou beschermen
Zo moge men tegenover alle wezens
Een onbegrensde geest ontplooien

En liefde tegenover de hele wereld
Laat men een onbegrensde geest ontplooien
Naar omhoog, naar beneden en rondom
Niet benepen, vrij van haat en rivaliteit

Of men nu staat, loopt, zit of ligt
Zolang als men vrij is van slaperigheid
Moet men zijn aandacht hierop richten
Dit noemt men hier een goddelijk verwijlen

Als men geen opinies meer koestert
Deugdzaam leeft, begiftigd met inzicht
Begeerte naar geneugten verdrijft
Dan gaat men nooit meer tot een moederschoot in

Satipaṭṭhānasutta
(CD track 7)

melodie: Arthamitra

Ekāyano ayaṃ bhikkhave maggo
Sattānaṃ visuddhiyā
Soka-pariddavānaṃ samatikkamāya
Dukkha-domanassānaṃ atthagamāya
Ñāyassa adhigamāya
Nibbānassa sacchikiriyāya
Yadidaṃ cattāro satipaṭṭhānā

Katame cattāro?
Idha bhikkhave:

Bhikkhu kāye kāyānupassi viharati
Ātāpi, sampajāno, satimā, vineyya loke abhijjhā-domanassaṃ

Vedanāsu vedanānupassi viharati
Ātāpi, sampajāno, satimā, vineyya loke abhijjhā-domanassaṃ

Citte cittānupassi viharati
Ātāpi, sampajāno, satimā, vineyya loke abhijjhā-domanassaṃ

Dhammesu dhammānupassi viharati
Ātāpi, sampajāno, satimā, vineyya loke abhijjhā-domanassaṃ

Dit is de directe weg, beoefenaars
Tot het reinigen van wezens
Het te boven komen van verdriet en gejammer
Het verdwijnen van verdriet en depressie
Het bereiken van de juiste levenshouding
Het realiseren van Nirvana:
De vier grondslagen van helder gewaarzijn

En wat zijn die vier?
Welnu, beoefenaars:

De beoefenaar blijft bij het lichaam, het lichaam beschouwend
Energiek, volbewust, in helder gewaarzijn
Een einde makend aan de hunkering naar en het verdriet om de wereld

Hij blijft bij het voelen, het voelen beschouwend
Energiek, volbewust, in helder gewaarzijn
Een einde makend aan de hunkering naar en het verdriet om de wereld

Hij blijft bij het gemoed, het gemoed beschouwend
Energiek, volbewust, in helder gewaarzijn
Een einde makend aan de hunkering naar en het verdriet om de wereld

Hij blijft bij de factoren, de factoren beschouwend
Energiek, volbewust, in helder gewaarzijn
Een einde makend aan de hunkering naar en het verdriet om de wereld

Dhammapada verzen over vreugde en geluk
(CD track 8)

melodie: Arthamitra

Idha modati pecca modati
Katapuññо ubhayattha modati
So modati so pamodati
Disvā kammavisuddhim attano

Susukhaṃ vata jīvāma
Verinesu averino
Verinesu manussesu
Viharāma averino

Susukhaṃ vata jivama
Āturesu anāturā
Āturesu manussesu
Viharāma anāturā

Susukhaṃ vata jīvāma
Ussukesu anussukā
Ussukesu manussesu
Viharāma anussuka

Dhammapīti sukhaṃ seti
Vipasannena cetasā
Ariyappavedite dhamme
Sadā ramati paṇḍito

Hij verheugt zich hier, hij verheugt zich daar
Wie goed gedaan heeft, verheugt zich op beide plaatsen
Hij verheugt zich, hij verheugt zich buitenmate
Bij het zien van zuivering door eigen daden

Overgelukkig toch leven wij
Zonder haat tussen hen die haten
Tussen mensen die haten
Leven wij zonder haat

Overgelukkig toch leven wij
Zonder ziekte tussen zieken
Tussen zieke mensen
Leven wij zonder ziekte

Overgelukkig toch leven wij
Rustig tussen de rustelozen
Tussen rusteloze mensen
Leven wij zonder rusteloosheid

Wie de Dhamma indrinkt leeft gelukkig
Met een onderscheidende geest
In de Dhamma verkondigd door de Edele
Verheugt de goed onderrichte zich voortdurend

Nidana's (De schakels van Samsara – het spiraalpad)
(CD track 9; track 11[1])

melodie: Arthamitra

Iti kho bhikkhāve

Avijjupanisā sankhārā
Sankhārupanisam viññāṇaṃ
Viññāṇupanisaṃ nāma-rupaṃ
Nāma-rupupanisaṃ salāyatanaṃ
Salāyatanupaniso phasso
Phassupanisā vedanā
Vedanupanisā taṇhā
Tanhupanisaṃ upādānaṃ
Upādān upaniso bhavo
Bhavupanisā jāti
Jātupanisaṃ dukkhāṃ

Dukkhupanisā saddhā
Saddhupanisaṃ pāmojjaṃ
Pāmojjupanisā piti
Pītupanisā passāddhi
Passādhupanisaṃ sukhaṃ
Sukhupaniso samādhi
Samādhupanisaṃ yathā-bhuta-ñāna-dassanaṃ
Yathā-bhuta-ñāna-dassanupanisa nibbidā
Nibbidupaniso virāgo
Virāgupanisā vimutti
Vimuttupanisaṃ khaye ñānaṃ

---

[1] In *track 9* start de beginlettergreep van elke regel samen met de eindlettergreep van de vorige; zo ontstaat een 'canoneffect' als je in twee groepen zingt.
In *track 11* hoor je de regels gewoon na elkaar. Gebruik deze versie als je begint te oefenen.

Zo is het dan beoefenaars

Met onwetendheid als oorzaak zijn er formaties
Met formaties als oorzaak is er bewustzijn
Met bewustzijn als oorzaak is er naam-en-vorm
Met naam-en-vorm als oorzaak zijn er zes zintuigen
Met zes zintuigen als oorzaak is er contact
Met contact als oorzaak is er voelen
Met voelen als oorzaak is er dorst
Met dorst als oorzaak is er grijpen
Met grijpen als oorzaak is er ontstaan
Met ontstaan als oorzaak is er geboorte
Met geboorte als oorzaak is er lijden

Met lijden als oorzaak is er vertrouwen
Met vertrouwen als oorzaak is er vreugde
Met vreugde als oorzaak is er verrukking
Met verrukking als oorzaak is er rust
Met rust als oorzaak is er gelukzaligheid
Met gelukzaligheid als oorzaak is er eenheid van geest
Met eenheid van geest als oorzaak is er weten en zien van de dingen zoals ze zijn
Met weten en zien van de dingen zoals ze zijn als oorzaak is er afwenden
Met afwenden als oorzaak is er vrijheid van passie
Met vrijheid van passie als oorzaak is er bevrijding
Met bevrijding als oorzaak is er weten met het gehele wezen

Dhammapālaṃ Gāthā
(CD track 10)

Sabbapāpassa akaraṇaṃ
Kusalassa upasampadā
Sacittapariyodapanaṃ
Etaṃ buddhānaṃ sāsanaṃ

Dhammaṃ care sucaritaṃ
Na naṃ duccaritaṃ care
Dhammacāri sukhaṃ seti
Asmiṃ loke paraṃhi ca

Na tāvatā dhammadharo
Yāvatā bahu bhāsati
Yo ca appaṃ pi sutvāna
Dhammaṃ kāyena passati
Sa ve dhammadharo hoti
Yo dhammaṃ nappamajati

N′ atthi me saraṇaṃ aññaṃ
Buddho me saraṇaṃ varaṃ
Etena saccavajjena
Hotu me jayamaṅgalaṃ

N′ atthi me saraṇaṃ aññaṃ
Dhammo me saraṇaṃ varaṃ
Etena saccavajjena
Hotu me jayamaṅgalaṃ

Onthouding van alle kwaad
Het doen van goede daden
En zuivering van het denken
Zo luidt het advies van de Verlichten

Volg de moraliteit als wet
Volg niet de immoraliteit als wet
Hij, die zich op het pad van de waarheid begeeft
Leeft gelukkig in deze wereld en in het hiernamaals

Iemand is geen aanhanger van de Dharma
Alleen maar omdat hij veel spreekt
Maar hij, die slechts weinig van de wet hoort
En toch door krachtige inspanning
De essentie ervan ziet en niet verwaarloost
Die is inderdaad een waar aanhanger van de Dharma

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

Ik neem mijn toevlucht tot niets anders
De Dharma is mijn onvergelijkbare toevlucht
Moge door de kracht van de waarheid van mijn woorden
Vreugdevolle overwinning mij deelachtig worden

N′ atthi me saraṇaṃ aññaṃ
Sangho me saraṇaṃ varaṃ
Etena saccavajjena
Hotu me jayamaṅgalaṃ

Namo buddhāya
Namo dhammāya
Namo saṅghāya

Sādhu sādhu sādhu

Ik neem mijn toevlucht tot niets anders
De Sangha is mijn onvergelijkbare toevlucht
Moge door de kracht der waarheid van mijn woorden
Vreugdevolle overwinning mij deelachtig worden

Eer aan de Boeddha
Eer aan de Dharma
Eer aan de Sangha

Sādhu, sādhu, sādhu