



## Paritta sutta's reciteren

De teksten die hier volgen zijn niet bedoeld om Boeddha Gotama of om een of ander Boeddhabeeld voor u te groeten. Het doel van het reciteren van Paritta sutta's is het oproepen van de Boeddhanatuur in u zelf.

Wanneer u de sutta's voor uw meditatie oefeningen met heel uw hart reciteert, helpt u zichzelf daarmee te beschermen tegen eventuele afleiding van uw concentratie tijdens uw oefeningen.

De kracht die u creëert door het reciteren van Paritta sutta's wordt gedragen door z'n waarheid, z'n deugd, de universele liefde waaruit zij is ontstaan en de sonoriteit van uw stem.

Reciteer deze sutta's ook na afloop van uw meditatie oefeningen, om uw dankbaarheid te tonen aan iedereen die u op uw levenspad in uw geestelijke ontwikkeling helpt. Zowel voor diegenen die u, nadat u ergens tegenaan bent gelopen en bent gevallen, weer op de been helpen, als voor al diegenen die u vaak onbedoeld laten struikelen en u daarmee de nodige levenslessen voorschotelen; voor iedereen dus!

De Paritta sutta's zijn in fonetisch Nederlands geschreven\*.

Tijdens het leven van Boeddha Gotama en nog vele eeuwen na zijn nibbana (volledige uitdoving) hebben monniken zijn uiteenzettingen mondeling overgedragen in zijn oorspronkelijke taal, het Pali. In de vorige eeuw heeft men in het Westen wel een Pali script ontwikkeld. Het is echter niet de bedoeling om u een taal aan te leren, maar juist om het denken tot rust te brengen. Daarom is gekozen voor een fonetische benadering. De klinkers met accent geven de klemtoon aan. Wanneer u klikt op « <http://www.hansartistique.nl/Paritta.mp3> » dan kunt u de sutta vanaf de website beluisteren.

Het vertalen van het Pali naar het Nederlands is niet eenvoudig. Om toch enigszins uit de doeken te doen welke boodschap de sutta's in zich dragen vindt u aan het eind van het document een beknopte uiteenzetting van hun betekenis.

Om u de gelegenheid te geven de kracht van deze sutta's te ervaren zonder dat u daar eerst een gigantisch mentaal luchtkasteel van creëert, is de betekenis van de eerste twee Paritta sutta's niet gegeven.

\* Sleutel:

De 'g' spreekt men uit als in het Frans « gâteau ».

Yánidha bhoetáni sáma-gatáni

Bhoema-nivá jániva anta-likee

Thatagatang déva-mánoesa-poedjitang

Boeddhang námasáma soevati hotoe

Eén copie - 5 pagina's - voor persoonlijk en niet-commercieel gebruik.

Meer informatie:  
<http://www.hansartistique.nl>



Yánidha bhoetáni sáma-gatáni  
Bhoema-nivá jániva ánta-likee  
Thatagatang déva-mánoesa-poedjitang  
Dhámhang námasáma soevati hotoe

Yánidha bhoetáni sáma-gatáni  
Bhoema-nivá jániva ánta-likee  
Thatagatang déva-mánoesa-poedjitang  
Sánghang námasáma soevati hotoe

Yámahang sammá sam-boeddhang, bhákavantang sáranang káto,  
ímína sákarena tang bhákavantang ábhipoedja jámi\* (*Buiging*)

Yámahang svákhatang, bhákavata dhammang, sáranang káto,  
ímína sákarena tang dhammang ábhipoedja jámi\* (*Buiging*)

Yámahang soepatipanang, sanghang sáranang káto,  
ímína sákarena tang sanghang ábhipoedja jámi\* (*Buiging*)

Árahang sammá samboeddho bhágava,  
bhoetang bhákavantang abhivadémi (*Buiging*)

Svákato bhakavatá dhammó,  
dhammang namassámi (*Buiging*)

Soepattipanno bhágavato sávakasangho,  
sanghang namámi (*Buiging*)

Namó Tassá  
Bhágavato Árahato Sammá-samboeddhassá  
(3 x)

\* 'jámi' wanneer men  
alleen zingt, 'jáma'  
wanneer men met een  
groep zingt



Boeddhang saranang gatchami

Dhammang saranang gatchami

Sanghang saranang gatchami

Doettiampi, Boeddhang saranang gatchami

Doettiampi, Dhammang saranang gatchami

Doettiampi, Sanghang saranang gatchami

Tátiampi, Boeddhang saranang gatchami

Tátiampi, Dhammang saranang gatchami

Tátiampi, Sanghang saranang gatchami

Panáti-patá

verámani sikkhá padang samádiami

Adína-daná

verámani sikkhá padang samádiami

Kámesoe mí-tsja-tsjará

verámani sikkhá padang samádiami

Moesávadá

verámani sikkhá padang samádiami

Soerá-meráya-maádja-páma-dátana

verámani sikkhá padang samádiami

Namó Tassá

Bhágavato Árahato Sammá samboeddhassá

(3 x)

Sadhoe, Sadhoe, Sadhoe



## Uitleg van het Pali

*Árahang* betekend heilige, verhevene, in universeel bewustzijn verwijlend, niet oordelend.

*Samma samboeddo bhágava* wil zeggen dat Boeddha Gotama deze staat van verlichting helemaal zelf en ook dankzij dit 'zelf' heeft gerealiseerd. Dit, om duidelijk te maken dat iedereen deze staat van verlichting helemaal zelf kan realiseren.

*Bhoetang bhákavantang abhivadémi* betekend dat ego respectvol buigt om dit doel te bereiken.

*Svákato bhakavatá dhammó* staat voor Boeddha's perfecte uiteenzettingen, de Dhamma.

*Dhammang namassámi* betekend dat ego respectvol buigt, nu voor de Dhamma.

*Soepattipanno bhágavato sávakasangho* staat voor iedereen die zich inzet om te leven naar de inhoud van de Dhamma en de Dhamma daarmee levend houdt.

*Sanghang namámi* betekend dat ego respectvol buigt voor alle mensen die op enigerlei manier de Dhamma in leven houden, de Sangha, en ook voor alle mensen die de Sangha weer onderhouden; voor álle mensen dus.

Men verwelkomt (*Namó Tassá*) de Boeddhanatuur (*Bhágavato Árahato Sammá-samboeddhassá*) drie keer. De eerste keer voor alle levenslessen die u reeds heeft geleerd, de tweede keer voor de levenslessen die u nu worden geserveerd, de derde keer voor alle levenslessen die u in de toekomst zult krijgen. Want het is dankzij deze levenslessen dat u de Boeddhanatuur zult kunnen ontdekken.

*Boeddhang saranang gatchami* wil zeggen dat de Boeddhanatuur uw toevlucht is.

*Dhammang saranang gatchami* wil zeggen dat de Dhamma, de uiteenzettingen die leiden naar de ontdekking van de Boeddhanatuur, uw toevlucht is.

*Sanghang saranang gatchami* wil zeggen dat al diegenen die deze uiteenzettingen levend houden uw toevlucht zijn.

*Doettiampi... , Tátiampi...* : voor de tweede keer..., voor de derde keer....

De eerste keer voor al uw denken, de tweede keer voor al uw spreken, de derde keer voor al uw handelen. Denken, spreken en handelen zijn de drie voertuigen van de mens.

*...verámani sikkhá padang samádiami* wil zeggen dat u zich voorneemt zich te onthouden van...

*Panáti-patá:*

...het doden of kwetsen van levende wezens.

*Adína-daná:*

...iets te nemen wat u niet wordt gegeven.



*Kámesoe mí-tcha-tchará:*

...iemand seksueel psychisch of fysiek te kwetsen.

*Moesávadá:*

...liegen, kwaad spreken of roddelen.

*Soerá-meráya-mádja-páma-dátana:*

...het consumeren van middelen die het bewustzijn vertroebelen of anderszins uw gezondheid aantasten.

*Sadhoe* : zo is het.

Besef dat het om goede voornemens gaat. Wanneer ondanks al uw inzet toch iets niet lukt, accepteer dat dan als een levensles en vergeef uzelf. Want het is nooit de bedoeling om u voor een dilemma te plaatsen. Het is nooit de bedoeling om u angst of schaamte in te boezemen. Wanneer u leert van uw fouten zal het de volgende keer beter gaan.

## De Boeddhanatuur

Wanneer men niet oordeelt

plaatst men zichzelf niet voor dilemma's

Wanneer men zich niet voor een dilemma plaatst

creëert men ruimte

Die ruimte onthult de realiteit

Deze realiteit is de ware vrijheid

Ware vrijheid is de staat van verlichting

De staat van verlichting is de Boeddhanatuur