

WOORDEN VAN WIJSHEID

DE DHAMMAPADA ZONDER EXEGESE



VRIJ VERTAALD UIT HET PALI DOOR
Guy Eugène DUBOIS

Voorwoord door Ven. Vimala Bhikkhuni

WOORDEN VAN WIJSHEID
DE DHAMMAPADA ZONDER EXEGESE

Guy Eugène DUBOIS is eveneens de auteur van:

VIPASSANA BHAVANA—Inzichtmeditatie

SATTA-VISUDDHI—De Zeven Zuiveringen

DHAMMA—Overdenkingen bij een Ultieme Werkelijkheid

DHAMMAPADA—Het Pad van Waarheid

KHAGGAVISANA-SUTTA

PARAYANAVAGGA—De Weg naar de Andere Oever

ATTHAKAVAGGA—De Vrede van de Boeddha

ITIVUTTAKA—Zo is het Gezegd

KHUDDAKAPATHA—Korte Passages

YATRA NAAR MAJJHIMADESA—Een Pelgrimsreis naar het Middenland

WOORDEN VAN WIJSHEID

DE DHAMMAPADA ZONDER EXEGESE

VRIJ VERTAALD UIT HET PALI DOOR
Guy Eugène DUBOIS

Voorwoord door Ven. Vimala Bhikkhuni



dhammabooks

*'Sabbadanam Dhammadanam jinati'—
De gift van Dhamma is de grootste gift'
(Dhammapada, Gatha #354).*

Overeenkomstig deze uitspraak van de *Bhagavat*
lijkt het vermarkten van Boeddha's wijsheid
mij onheus en infaam.

Op dit boek rust derhalve géén copyright.

Wars van élk economisch motief mag het bijgevolg
gereproduceerd en verspreid worden
op alle mogelijke dragers
—electronisch, mechanisch, fotokopieën, opnamen
of op enige andere wijze—
zónder mijn toestemming.

D/2019/Guy Eugène Dubois, uitgever
Koninklijke Prinslaan 3/101 8670 Koksijde (Belgium)
gdubois.dhammabooks@gmail.com

Cover, Vormgeving, Prepress & Design: GD
Gezet in Helvetica Neue & Times New Roman
Papier: Biotop crème FSC
Druk- en bindwerk: Brave New Books, Rotterdam, Nederland

ISBN: 9789402191684

*Met Metta opgedragen aan Ven. Vimala Bhikkhuni
—oprichtster van Samita ASBL—
voor haar onverdroten inzet
voor gendergelijkheid.*

*'Blind is deze wereld:
Slechts weinigen zien de dingen zoals ze werkelijk zijn.
Zoals slechts weinig vogels ontsnappen uit een net,
Zo ook bereiken slechts enkelen de Andere Oever.'*

Dhammapada, Gatha # 174

INHOUD

VOORWOORD	11
INLEIDING	15
DHAMMAPADA	17
TWEELINGVERZEN (YAMAKA VAGGA)	19
WAAKZAAMHEID (APPAMADA VAGGA)	23
DE GEEST (CITTA VAGGA)	25
BLOEMEN (PUPPHA VAGGA)	27
DE DWAZEN (BALA VAGGA)	31
DE WIJZEN (PANDITA VAGGA)	35
DE ARAHANT (ARAHANTA VAGGA)	39
DUIZENDEN (SAHASSA VAGGA)	41
HET KWAAD (PAPA VAGGA)	45
BESTRAFFING (DANDA VAGGA)	49
OUDERDOM (JARA VAGGA)	53
HET ZELF (ATTA VAGGA)	55
DE WERELD (LOKA VAGGA)	57
DE BOEDDHA (BUDDHA VAGGA)	59
GELUK (SUKHA VAGGA)	63
WAARVAN MEN HOUDT (PIYA VAGGA)	65
BOOSHEID (KODHA VAGGA)	67
ONZUIVERHEID (MALA VAGGA)	71
DE RECHTVAARDIGE (DHAMMATTHA VAGGA)	75
HET PAD (MAGGA VAGGA)	79
HETEROGENE VERZEN (PAKINNAKA VAGGA)	83
DE HEL (NIRAYA VAGGA)	87
OLIFANTEN (NAGA VAGGA)	91
VERLANGEN (TANHA VAGGA)	95
DE MONNIK (BHIKKHU VAGGA)	101
DE BRAHMAAN (BRAHMANA VAGGA)	105
BIBLIOGRAFIE	113
VOETNOTEN	115

VOORWOORD

Toen ik in 2008 voor het eerst in Birma als *Sayalay* in de boeddhistische *Sangha* werd ingewijd, was ik niet bepaald geïnteresseerd in de *Dhammapada*.

Ik was 10 jaar daarvoor begonnen met meditatie in een *Vipassana*-traditie, die zich meer concentreerde op de *Visuddhi Magga* en de *Abhidhamma*.

Verzen zeiden mijn analytische geest ook niet zo veel.

Langzamerhand begon ik mij wel meer vragen te stellen en zo begon ik ook de *suttas* uit het vroeg-boeddhisme te bestuderen, maar dan vooral de proza-*suttas*. Deze verhalen uit het leven van de Boeddha en zijn leerstellingen, al meer dan 2500 jaar doorgegeven, spraken mij enorm aan.

Maar nog steeds was ik niet geïnteresseerd in de verzen.

Pas toen ik in 2013 mijn leraar *Bhante Sujato* ontmoette en mij voor *SuttaCentral.net* ging inzetten, werd mijn aandacht getrokken tot de *Dhammapada*.

De *Dhammapada* is een collectie gedichten, die aan de Boeddha zélf worden toegeschreven. Het vormt één van de bekendste collecties van de vroeg-boeddhistische teksten.

In de *Pali*-canon van de *Theravada*-school is de *Dhammapada* het tweede boek van de *Khuddaka-Nikaya*. Het feit dat de *Dhammapada* parallellen heeft in alle scholen van het Boeddhisme wijst op haar zeer vroege oorsprong. De laatste jaren ben ik dan ook actief bezig met het in kaart brengen van al deze analogieën en het vergelijken van de teksten in *Pali*, *Sanskriet*, *Prakriet*, *Gandhari*, *Chinees* en *Tibetaans*.

Het is voor mij dan ook een hele eer om een voorwoord te mogen schrijven voor een vertaling in mijn moedertaal.

Toen ik een paar weken geleden een nieuwsbrief ontving van *Paul van Hooydonck*, de oprichter van het boeddhistisch centrum *Ehipassiko* in Antwerpen, waarin de vertalingen van *Guy Dubois* en een lezing daaromtrent werden aangekondigd, schreef ik *Paul* meteen aan. Ik was erg geïnteresseerd om meer van deze onbekende vertaler van de *Pali*-teksten te weten te komen.

De volgende dag al kreeg ik een email van *Guy*, waarin hij onmiddellijk de teksten ter beschikking stelde voor *SuttaCentral*. Dat ben ik wel anders gewend, daar ik vaak tegen *copyrights* aanloop als ik teksten op *SuttaCentral* wil plaatsen.

Deze bijzondere vrijgevigheid, met als enig doel om de *Dhamma* te verspreiden, deze zogenoemde *Dhamma-Dāna*, is een aspect van de boeddhistische leer dat in het Westen niet altijd begrepen wordt. Nog te vaak wordt voor boeken veel geld gerekend.

Guy had duidelijk begrepen wat de *Boeddha* al duizenden jaren geleden zei: door te geven wordt men zelf een beter mens. De *Boeddha* wilde dat zijn woorden zoveel mogelijk mensen konden bereiken en het liefst in de taal van die mensen zelf, zonder dat geld daarvoor een obstakel mocht zijn.

• *Na ve kadariya devalokam vajanti
bala have nappasamsanti danam
dhiro ca danam anumodamano
ten'eva so hoti sukhi parattha.*

*Vrekken gaan niet naar een hemelse wereld.
Dwazen loven vrijgevigheid niet.
De Wijze vindt vreugde in het geven.
Omdat hij [door zijn vrijgevigheid]
Gelukkig wordt in de Andere Wereld. •*

Dhammapada, Gatha # 177

Vertalen uit het *Pali*—en zeker van verzen—is niet gemakkelijk. Daarbij geven deze verzen gedeelten weer van de leer van de *Boeddha* en verbergen zo een bijzondere schat aan wijsheid.

Om de onderliggende betekenis van een vers naar een moderne taal om te zetten is dan ook een hele kunst, waarin *Guy* uitstekend geslaagd is.

In zijn boek '*Dhammapada—Het Pad van Waarheid*' heeft *Guy* elk vers van commentaren voorzien en vergelijkt hij de verzen ook met andere verzen uit de andere tradities om de diepere waarheid, die daarin verscholen zit, tot zijn recht te laten komen.

Daar *SuttaCentral* alléén de vertalingen van de originele teksten zelf gebruikt en niet de commentaren, bood *Guy* mij ogenblikkelijk aan om dit voor mij te verzorgen. Een paar dagen later al lag een kant-en-klaar document voor mij klaar met énkél de verzen en hun nummers, zodat ik dit snel op de website kon plaatsen.

Uiteindelijk werd dat het boek dat nu voor u ligt. Ik hoop dat dit prachtige boek en de woorden van de *Boeddha* u zullen inspireren.

Met veel *Metta*,

Ven. Vimala
Tilorien Monastery, Engreux, België, 25 April 2018



Ven. Ayya Vimala werd in Nederland (Delft, 1967) geboren. Zij behaalde een Master in Geofysica en een Master in Business Administration.

Sinds meer dan 20 jaar beoefent ze boeddhistische meditatie. Ze kwam in aanraking met het Boeddhisme in het Goenka-centrum in België (Dhamma Pajjota Vipassana Meditatie Centrum), waar ze later enkele jaren als Center Manager werkte.

In 2008 sloeg ze voor het eerst in Myanmar (Birma) het pad in van boeddhistische non. Ze werd in 2012 in een klooster in Duitsland tot Anagarika ingewijd. In 2016 verkreeg ze, in Los Angeles, de hogere inwijding als Bhikkhuni en werd zo de eerste Theravada Bhikkhuni in de Benelux.

Ven. Ayya Vimala is één van de oprichters van Samita ASBL en ze bouwt momenteel het Tilorien klooster in Engreux in de Belgische Ardennen.

Verder is zij als non-binair een activiste op het gebied van LGBTQ+ rechten binnen het Boeddhisme.

Sinds 2013 is zij rechtstreeks betrokken bij SuttaCentral—de grootste bron van vroeg-boeddhistische teksten en vertalingen in de wereld.

SuttaCentral.net stelt zich tot doel de studie van deze vroeg-boeddhistische teksten te bevorderen door vergelijkend en historisch onderzoek.

INLEIDING

Nadat ik mijn minutieuze woord-voor-woord vertaling uit het *Pali* van de *Dhammapada* beëindigd had, geannoteerd en uitvoerig van commentaar voorzien, was een boek van 628 bladzijden het finale *residu*.

Tóch bleef ik met een *unheimlich* gevoel achter.

Ik vroeg me af of ik, door mijn uitgebreide analyse en interpretatie, de oorspronkelijke 'ziel' niet uit de *Dhammapada* had ontvreemd. Of ik niet voor méér duisternis dan voor licht had gezorgd.

Twijfel is een slechte heelmeeester. Volgens de Boeddha vormt twijfel één van de vijf hindernissen (*panca nivarana*) die onze spirituele ontwikkeling, ernstig belemmeren.

Daarom doe ik, met dit boek, restitutie.

Ik geef aan de rechtmatige eigenaar terug wat ik spontaan en ongevraagd 'ontleend' heb. Ik laat de Meester *alléén* spreken: woorden van wijsheid als substraat. Zónder exegese.

Zo ontwaart de lezer op de meest experiëntiele manier, door de directe confrontatie met de uitspraken van de *Sambuddha*, de werkelijkheid zoals ze wezenlijk is—*yatha bhuta*— en kan op deze wijze zijn Zelfrealisatie tot stand brengen.

Aldus wordt de *yogi* 'zijn eigen eiland, zijn eigen toevlucht, met niemand anders als zijn toevlucht, met de Dhamma als zijn eiland, met de Dhamma als zijn toevlucht, met geen andere toevlucht'.

Zo belooft de *yogi* aandachtig zijn persoonlijk pad van spontane ervaringen, zingt zijn meest intieme lied—innerlijk vredig en bevrijd—en vervliegt spontaan, 'ontraceerbaar als de vlucht van vogels in de lucht', tot zijn oorspronkelijke staat.

Dit oorspronkelijke gezicht is zijn natuurlijke aard. Zijn ongeconditioneerde dimensie. De onbezoedelde werkelijkheid. De realiteit zonder dualiteit. Hét *Proces*. Eenheidsbewustzijn. Het is de natuurwet, de kosmische wet. *Dhamma*. Deze weg zien en kennen—*janami passami*—is het bevrijdingspad van de *Boedhas*.

Het is het pad van de 'ontwaakten', van de 'uitgeblusten', waar juist spreken, juist handelen, juist levensonderhoud, juiste inspanning, juiste aandacht, juiste concentratie, juist begrip en juiste intenties spontaan tot ontwikkeling komen.

Het is het Pad, niet als een te bereiken *streefdoel*, maar als de natuurlijke *habitat* van de bevrijde *yogi*. Het is de *Leegte*, de *Ruimte*, het *Ongeborene*, het *Doodloze*.

Het is het pad van hen die hun natuurlijke staat hebben ontsloten—een baken zonder 'ik', zonder verlangen, zonder afkeer.

Het is het Pad van *Dhamma*: woorden van wijsheid zonder exegese.

Guy Eugène Dubois
Koksijde, 19 april 2018

DHAMMAPADA

TWEELINGVERZEN (YAMAKA VAGGA)

—Dhp 1—

Alles wat we ervaren, wordt voorafgegaan
door het denken.
[Alles wat we ervaren] heeft denken als hun leider.
Alles ontstaat uit gedachten.
Wie spreekt of handelt met onzuivere gedachten,
Zal achtervolgd worden door lijden,
Zoals het karrenwiel de hoef van het lastdier volgt.

—Dhp 2—

Alles wat we ervaren, wordt voorafgegaan
door het denken.
[Alles wat we ervaren] heeft denken als hun leider.
Alles ontstaat uit gedachten.
Wie spreekt of handelt met zuivere gedachten,
Zal gevolgd worden door geluk,
Zoals de schaduw iemand nooit verlaat.

—Dhp 3—

“Hij beledigde mij ! Hij sloeg me !
Hij overwon me en beroofde me !”
Haat komt niet tot bedaren
In wie zo verbitterd is.

—Dhp 4—

“Hij beledigde mij ! Hij sloeg me !
Hij overwon me en beroofde me !”
Haat komt tot bedaren
In wie niet verbitterd is.

—Dhp 5—

Haat wordt in deze wereld nooit
Door haat gestild:
Enkel liefde stilt haat.
Dit is de natuurwet.

—Dhp 6—

Er zijn mensen die niet beseffen
Dat wij allen moeten sterven.
Zij die dit wél beseffen,
Leggen hun ruzies bij.

—Dhp 7—

Wie zich focust op aangename [zintuiglijke] dingen,
Zijn zintuigen niet in bedwang houdt;
Overdadig eet,
Vadsig is,
En geen energie bezit,
Zal door *Mara* overweldigd worden,
Zoals de wind een zwakke boom velt.

—Dhp 8—

Wie zich niet focust op aangename [zintuiglijke] dingen,
Zijn zintuigen volledig in bedwang houdt;
Gematigd eet,
Vol vertrouwen is,
En vol van energie,
Zal niet door *Mara* overweldigd worden,
Zomin als de wind een gebergte wegwaait.

—Dhp 9—

Wie niet vrij is van bezoedelingen,
Ongetemd is,
En de waarheid niet kent,
Maar toch het oranje gewaad [van monniken] draagt,
Is dit gewaad onwaardig.

—Dhp 10—

Wie vrij is van bezoedelingen,
Gevestigd in moreel gedrag;
Beheerst en waarheidsgetrouw;
Is het monnikengewaad waardig.

—Dhp 11—

Wie het onbelangrijke als essentieel beschouwt,
En het essentiële als onbelangrijk,
Zal nooit de essentie ontdekken:
Zijn intentie is fout.

—Dhp 12—

Wie het essentiële als de essentie beschouwt,
En het onbelangrijke als onbelangrijk,
Zal de essentie aanschouwen:
Zijn intentie is juist.

—Tweelingverzen—

—Dhp 13—

Zoals de regen binnensijpelt
In een huis met een slecht gelegd dak,
Zo sijpelt zintuiglijk verlangen binnen in
Een niet-ontwikkelde geest.

—Dhp 14—

Zoals de regen niet binnensijpelt
In een huis met een goed gelegd dak,
Zo sijpelt zintuiglijk verlangen niet binnen in
Een goed ontwikkelde geest.

—Dhp 15—

Verdriet hier; verdriet na de dood:
De boosdoener treurt op beide plaatsen.
Hij is vol verdriet en vol ergernis,
Wanneer hij zijn eigen onheilzame handelingen beschouwt.

—Dhp 16—

Vreugde hier; vreugde na de dood:
De weldoener verheugt zich op beide plaatsen.
Hij is vol vreugde en gelukkig,
Wanneer hij zijn eigen heilzame handelingen beschouwt.

—Dhp 17—

Gekweld hier; gekweld na de dood:
De boosdoener wordt gepijnigd op beide plaatsen:
Hij wordt getergd door de gedachte
'Ik heb verkeerd gehandeld !'
Nadien wordt hij gekweld
Door een slechte wedergeboorte.

—Dhp 18—

Vreugde hier; vreugde na de dood,
De weldoener is vreugdevol op beide plaatsen:
Hij verheugt zich door de gedachte
'Ik heb goed gehandeld !'
Nadien verheugt hij zich
In een goede wedergeboorte.

—Dhp 19—

Wie veel heilige teksten reciteert
Maar er niet naar handelt
—Zulk beneveld man—

— Tweelingverzen —

Is als een herder die andermans vee telt:
Hij zal niet genieten van de vruchten van het
Contemplatieve leven.

—Dhp 20—

Wie slechts zelden heilige teksten reciteert,
Maar overeenkomstig de *Dhamma* handelt—
Zulke *yogi* laat zintuiglijk verlangen,
Haat en illusie achter zich.
Met helder begrip.
Met een ontwikkelde geest.
Zich aan niets hechtend
—Niet in deze wereld,
Noch in de andere—
Zal hij genieten van de vruchten van het
Contemplatieve leven.

WAAKZAAMHEID (APPAMADA VAGGA)

—Dhp 21—

Waakzaamheid is het pad naar het *Doodloze*.
Achteloosheid is het pad naar de dood.
De waakzamen sterven niet.
De achtelozen—hoewel ze leven—zijn als doden.

—Dhp 22—

De Wijzen die waakzaamheid
Ondubbelzinnig van achteloosheid onderscheiden,
Verheugen zich in [hun] waakzaamheid.
Zij verblijden zich in de omgeving van de Edelen.

—Dhp 23—

Door constant, niet aflatend,
Energiek te mediteren,
Bereiken die Wijzen *nibbana*—
De onovertroffen bevrijding
Uit alles wat hen geketend houdt.

—Dhp 24—

Wie onvermoeibaar streeft
En waakzaam is,
Wie zuiver en zorgvuldig handelt,
Wie zichzelf beheerst
En overeenkomstig de *Dhamma* leeft:
Van zulke persoon groeit overal de faam.

—Dhp 25—

Door ijver en waakzaamheid,
Zelfbeheersing,
En onthouding,
Wordt de Wijze een eiland,
Dat geen enkele *tsunami*
Kan overspoelen.

—Dhp 26—

Dwaze, domme mensen
Leveren zich over aan achteloosheid.
De Wijze koestert waakzaamheid
Als zijn hoogste goed.

—*Waakzaamheid*—

—Dhp 27—

Geef niet toe aan achteloosheid.
Identificeer je niet met zintuiglijk genot.

Voorwaar:

Een waakzame *yogi*
[Gevestigd in meditatie]
Verwerft geluk in overvloed.

—Dhp 28—

Wanneer de Wijze achteloosheid
Door waakzaamheid verdrijft,
En zo de vesting van wijsheid beklimt,
Observeert hij laconiek de ellende van de mensheid.
Vanuit de hoogte kijkt de Wijze neer
Op de achtelozen die zich in het dal bevinden.

—Dhp 29—

Waakzaam tussen de achtelozen,
Wakker tussen de slapenden,
Snel de Wijze vooruit zoals een gezwind paard
Een loom exemplaar achter zich laat.

—Dhp 30—

Door waakzaamheid verwierf *Indra*
De heerschappij over de goden.
Waakzaamheid wordt [door de goden] steeds geprezen;
Achteloosheid immer afgekeurd.

—Dhp 31—

De monnik, die zich toegewijd heeft aan waakzaamheid
En die het gevaar van achteloosheid ziet en vreest,
Snel voort als een vuur
Dat zowel de grote als de kleine ketens verteert.

—Dhp 32—

De monnik, die zich toegewijd heeft aan waakzaamheid
En die het gevaar van achteloosheid ziet en vreest,
Kan niet terugvallen tot een lagere staat—
Hij is *nibbana* nabij.

DE GEEST (*CITTA VAGGA*)

—Dhp 33—

De onrustige, wispelturige geest
Valt moeilijk te bewaken en in toom te houden.
De Wijze maakt de geest geschikt en doelmatig,
Zoals een pijlenmaker een pijl recht maakt.

—Dhp 34—

Zoals een vis, uit het water gehaald,
En op het droge geworpen—
Zo ook spartelt de geest,
Wanneer hij aan *Mara*'s rijk verzaakt.

—Dhp 35—

Het is goed om de geest te temmen,
Die moeilijk te bemeesteren valt, snel is,
En naar de vervulling van al zijn verlangens neigt:
Een getemde geest brengt geluk.

—Dhp 36—

De geest is heel subtiel
En valt moeilijk volledig te begrijpen.
Hij neigt naar de bevrediging van al zijn verlangens.
De Wijze zal zijn geest bewaken:
Een bewaakte geest brengt geluk.

—Dhp 37—

Diegenen die de geest compleet beteugelen,
—Een geest die dwaalt en zijn eigen leven leidt,
Vormloos is,
En als in een grot verdoken zit—
Bevrijden zich van de ketens van *Mara*.

—Dhp 38—

Iemand met een onstandvastige geest,
Die de ware *Dhamma* niet verstaat.
Die niet in kalmte gevestigd is,
Kan nooit in wijsheid groeien.

—Dhp 39—

Wiens geest vrij is van hartstocht,
Wiens geest niet verward is,

—De Geest—

Wie het idee van 'goed' en 'kwaad'
Achter zich gelaten heeft,
En waakzaam is, hoeft geen angst te hebben:
Hij is volkomen ontwaakt.

—Dhp 40—

Wanneer je dit lichaam bekijkt
Als een [breekbare] kruik [van klei],
En deze geest als een versterkte stad,
Bevecht *Mara* dan met het zwaard van wijsheid.
En bescherm wat je veroverd hebt,
Zonder je eraan te hechten.

—Dhp 41—

Helaas !
Dit lichaam zal spoedig neerliggen op de aarde,
Weggeworpen, zonder bewustzijn,
Als een waardeloze boomtak.

—Dhp 42—

Wat een vijand aan een vijand kan aandoen,
Of een hater aan een hater:
Een slecht gerichte geest,
Kan bij iemand véél méér schade veroorzaken.

—Dhp 43—

Wat noch een moeder, noch een vader kunnen realiseren,
Evenmin als andere verwanten:
Een goed gerichte geest
Kan het veel beter (realiseren).

BLOEMEN (*PUPPHA VAGGA*)

—Dhp 44—

Wie zal de aarde,
—dit *Yama*-rijk en dit godenrijk—overwinnen ?
Wie zal een goed onderwezen *Dhamma*-pad uitkiezen ?
—Zoals een ervaren florist een bloem selecteert
[Voor het maken van een guirlande].

—Dhp 45—

Een discipel van de *Boeddha* zal de aarde,
—Dit *Yama*-rijk en dit godenrijk—overwinnen.
Een discipel zal dit goed onderwezen *Dhamma*-pad uitkiezen
—Zoals een ervaren florist vakkundig
Een bloem selecteert
[Voor het maken van een guirlande].

—Dhp 46—

Wie dit lichaam als een zeepbel ziet,
Wie dit lichaam als een luchtspiegeling
In zichzelf realiseert;
Wie de met bloemen omkranste pijlpunten
Van *Mara* afsnijdt,
Maakt zichzelf onzichtbaar voor de Heerser over de Dood.

—Dhp 47—

De man die énkkel bloemen plukt,
Met een geest vol van verlangen,
Wordt door de dood meegesleurd,
Zoals een ingeslapen dorp door een *tsunami*.

—Dhp 48—

De man die énkkel bloemen plukt
Met een geest vol van verlangen,
Onverzadigbaar in zijn zintuiglijke begeerte,
Wordt door *Mara* overweldigd.

—Dhp 49—

Zoals een honingbij een bloem verlaat,
Nadat ze de nectar heeft verzameld,
—Zonder kleur noch geur te kwetsen—
Op eenzelfde manier wandelt
Een Wijze door een dorp.

—Bloemen—

—Dhp 50—

Kijk niet naar de slechte daden van anderen—
Naar wat anderen hebben gedaan of niet gedaan.
Maar kijk vooral
Naar wat men *zelf* gedaan heeft en niet gedaan.

—Dhp 51—

Zoals een mooie bloem,
Die kleurig maar niet geurig is,
Zijn mooie woorden vruchteloos,
Indien men er niet naar handelt.

—Dhp 52—

Zoals een mooie bloem,
Die kleurig maar ook geurig is,
Zijn mooie woorden slechts vruchtbaar,
Indien men er naar handelt.

—Dhp 53—

Zoals men uit een hoop bloemen
Veel boeketten kan maken,
Zo kan, wie geboren is
En daardoor onderworpen aan de dood,
Veel goede daden verrichten.

—Dhp 54—

De geur van bloemen—sandelhout, tagara en jasmijn—
Gaat niet in tegen de wind.
De geur van rechtschapenheid gaat in tegen de wind:
Een rechtschapen persoon verzadigt alle richtingen.

—Dhp 55—

Sandelhout of tagara,
Lotus en zelfs jasmijn:
Van al deze geuren
Is de geur van deugdzaamheid
De meest verheven.

—Dhp 56—

De geur van tagara en van sandelhout
Is slechts zwak (te ruiken),
Terwijl de geur van de deugdzamen
Zelfs de hoogste goden omcirkelt.

—Bloemen—

—Dhp 57—

Zij die begiftigd zijn met deugdzaamheid,
Een waakzaam leven leiden,
Bevrijd zijn door helder begrip—
Mara is hun spoor bijster.

—Dhp 58—

Zoals op een hoop achtergelaten vuilnis,
Langs de kant van een drukke weg,
Een lotus kan ontstaan—
Geurig en mooi...

—Dhp 59—

...Zo ook schittert
De discipel van de Volledig Ontwaakte,
Met wijsheid
Tussen de achtelozen—
Tussen onwetende wereldlingen.

DE DWAZEN (BALA VAGGA)

—Dhp 60—

Lang duurt de nacht voor wie slapeloos is.
Lang is een mijl voor wie vermoeid is.
Lang duurt *samsara* voor de dwazen,
Die de *Dhamma* niet kennen.

—Dhp 61—

Wie op reis geen metgezel tegenkomt,
Die beter is dan hemzelf,
Of zijn gelijke is,
Moet resoluut alléén verder gaan:
Neem geen dwaas tot metgezel.

—Dhp 62—

De dwaas ergert zich:
'*Ik heb zonen. Ik heb geld.*'
Maar hij bezit niet eens zichzelf.
Waar komen dan zijn zonen vandaan ?
Waar komt dan zijn geld vandaan ?

—Dhp 63—

Een dwaas die zichzelf als een dwaas beschouwt,
Is een wijs man.
Een dwaas die zichzelf als een Wijze beschouwt,
Moet terecht als dwaas bestempeld worden.

—Dhp 64—

Zelfs indien een dwaas zich zijn hele leven
Met een Wijze associeert,
Realiseert hij de *Dhamma* niet.
Zomin als een lepel de smaak van soep kent.

—Dhp 65—

Zelfs indien een intelligent man,
Slechts voor korte tijd in de nabijheid
Van een Wijze verblijft,
Realiseert hij de *Dhamma*.
Zoals de tong de smaak van soep kent.

—De Dwazen—

—Dhp 66—

Dwazen handelen
Alsof ze hun eigen vijand zijn:
Zij begaan onheilzame daden,
Waarvan de vruchten bitter smaken.

—Dhp 67—

Een daad waar men spijt van krijgt,
—Waarvan een betraand gezicht
En huilen het gevolg zijn—
Is geen goede daad.

—Dhp 68—

Een daad waar men geen spijt van krijgt,
—Waarvan blijdschap
En vreugde het gevolg zijn—
Is een goede daad.

—Dhp 69—

Zolang de slechte daad [nog] geen gevolg heeft,
Denkt de dwaas dat het honing is.
Maar wanneer de slechte daad tot rijping komt,
Is lijden zijn deel.

—Dhp 70—

Zelfs al verhongert een dwaas zich maand na maand,
Door zich te voeden met behulp van
Het puntje van een grasspriet.
Hij is nog geen fractie waard,
Van degenen die de *Dhamma* volledig begrepen hebben.

—Dhp 71—

Een slechte daad komt niet meteen tot rijping,
Zoals melk ook niet meteen stremt.
Maar die slechte daad volgt de dwaas en brandt in hem,
Zoals een vuur smeult onder de asse.

—Dhp 72—

Hetgeen de dwaas aan kennis vergaart,
Draagt énkél bij tot zijn ongeluk.
Het hypothekeert zijn toekomst,
En vernietigt zijn verstand.

—De Dwazen—

—Dhp 73—

(De dwaas) wenst zichzelf:
Ontzag dat hij niet verdient;
Vorrang boven andere monniken;
Gezag over kloosters
En huldebetoon door lekenvolgelingen.

—Dhp 74—

*'Laat de leken en de monniken in de waan,
Dat ik dit alléén gedaan heb.
En laat mij bepalen wat
Gedaan moet worden, en wat niet !'
Zó is de ambitie van de dwaas:
Zijn verlangen en trots zwellen aan.*

—Dhp 75—

Het ene pad leidt naar gewin,
Het andere voert naar *nibbana*.
Laat een monnik, een discipel van de *Boeddha*,
Zich hiervan helder bewust zijn.
Laat hem zich niet wentelen in huldebetoon.
Laat hem [in plaats daarvan]
Afzondering beoefenen.

DE WIJZEN (PANDITA VAGGA)

—Dhp 76—

Wie een wijs man ontmoet,
Die als een schattendelver naar zijn fouten speurt
En er zijn afkeuring over uitspreekt,
Moet zich met zulke Wijze associëren.
Wie dit doet, wordt daar beter van, niet slechter.

—Dhp 77—

Laat zulke Wijze je vermanen, je instrueren
En weghouden van slecht gedrag.
Zulke *Muni* is geliefd onder de waakzamen,
Ongeliefd bij de achtelozen.

—Dhp 78—

Ga niet om met slechte vrienden.
Verkeer niet tussen mensen van laag allooi.
Ga om met deugdzame vrienden.
Associeer je *énkel* met edele mensen.

—Dhp 79—

Wie zich verzadigt met de *Dhamma* slaapt gelukkig,
Met een pure, heldere geest.
De Wijze verheugt zich immer in de *Dhamma*,
Die door de Edelen onthuld werd.

—Dhp 80—

Bouwers van irrigatiekanalen voeren het water af,
Pijlenmakers maken pijlen recht,
Timmerlui verbuigen het hout,
De Wijzen temmen zichzelf.

—Dhp 81—

Zoals een massieve rots
Niet door de wind bewogen wordt,
Zo ook blijven de Wijzen onberoerd
Voor kritiek en voor eerbetoen.

—De Wijzen—

—Dhp 82—

De Wijzen, die naar de *Dhamma* luisteren,
Komen compleet tot rust—
Net zoals een diep meer,
Kalm en rustig is.

—Dhp 83—

De waakzamen streven niet naar zintuiglijk genot.
Zij wauwelen niet
[over verlangen naar zintuiglijk genot].
Wanneer zij getroffen worden door geluk of pijn,
Zijn zij noch uitbundig, noch neerslachtig.

—Dhp 84—

Noch voor zichzelf,
Noch voor anderen,
Verlangt hij naar nakomelingschap, naar rijkdom,
Of naar een koninkrijk.
Hij die deugdzaam is, wijs en rechtschapen,
Verlangt niet naar ingebeeld persoonlijk succes.

—Dhp 85—

Slechts weinigen
Bereiken de *Andere Oever*.
De meesten schuifelen slechts
Op en neer langs deze waterkant.

—Dhp 86—

Maar zij die volgens de *Dhamma* leven,
Zullen de *Andere Oever* bereiken
Wanneer de Leer goed verkondigd werd.
Aartsmoelijk is het om *voorbij* het dodenrijk te gaan.

—Dhp 87—

Door het onheilsame compleet achter zich te laten,
Ontwikkelt de Wijze het goede.
Door het huis te verlaten
En de thuisloosheid in te trekken,
Vindt hij geluk in afzondering,
Waar geen plaats is voor zintuiglijk genot.

—De Wijzen—

—Dhp 88—

Daar zal hij zijn geluk vinden,
Nadat hij alle zintuiglijke verlangens vernietigd heeft,
Evenals alle bezittingen opgegeven.
De Wijze zal zich *z'elf* zuiveren
Van alle bezoedelingen van de geest.

—Dhp 89—

Zij die de Factoren van Verlichting
In hun geest volledig ontwikkeld hebben;
Die vreugde scheppen in het loslaten van verlangen;
Die zonder hechting leven;
Die zich verheugen in de vernietiging van de kankers;
Die stralen van uitbundig licht:
Zij bereiken reeds in deze wereld *nibbana*.

DE ARAHANT (ARAHANTA VAGGA)

—Dhp 90—

Wie de reis volbracht heeft
—Wie zonder lijden is—
Is in alle opzichten bevrijd.
Voor wie alle ketens verbroken heeft,
Bestaat de koorts van hartstocht niet.

—Dhp 91—

Zij die waakzaam zijn verlaten het huis.
Zij vinden daar geen vreugde.
Zoals zwanen hun meer achter zich laten,
Verlaten zij huis en haard.

—Dhp 92—

Zij die geen rijkdom vergaren;
Die het tot zich nemen van voedsel
Goed begrepen hebben;
Die de leegte en de ongeconditioneerde bevrijding
Ervaren hebben:
Hun spoor is moeilijk te volgen
—Zoals het spoor van vogels in de lucht.

—Dhp 93—

Wie de kankers compleet vernietigd heeft;
Wie niet hunkert naar voedsel;
Wie de leegte en ongeconditioneerde bevrijding
Ervaren heeft: hun spoor is moeilijk te volgen
—Zoals het spoor van vogels in de lucht.

—Dhp 94—

Bij wie de zintuigen getemperd zijn,
—Zoals paarden die getemd zijn door hun menner;
Wie zijn trots compleet achter zich gelaten heeft
En vrij is van bezoedeling:
Zo iemand wordt door de goden benijd.

—Dhp 95—

Wie aan niets geketend is, zoals de aarde;
Wie stabiel is, zoals *Indra's* pilaar;
En van goed zedelijk gedrag:
Hij is als een meer, dat vrij is van modder.
Voor zo iemand bestaat er geen *samsara* meer.

—De Arahant—

—Dhp 96—

Kalm is zijn geest.
Vredig ook zijn woorden en daden.
Bevrijd is hij door helder begrip
En innerlijke vrede.

—Dhp 97—

Wie niet goedgezorgd is;
Wie het Ongeconditioneerde begrijpt;
Wie de ketens verbroken heeft;
Wie elke aanleiding tot *samsara* heeft vernietigd;
En al zijn verlangens heeft uitgebraakt:
Hij is werkelijk een edel mens.

—Dhp 98—

In een dorp;
Of in een woud;
In valleien;
Of op heuvels:
Waar de *Arahants* verblijven
(Op die plaats) is het goed toeven.

—Dhp 99—

Verrukkelijk zijn de wouden
Waar het gewone volk geen vreugde vindt.
Wie zonder hartstocht is, vindt daar vreugde:
Hij zoekt niet naar zintuiglijk genot.

DUIZENDEN (SAHASSA VAGGA)

—Dhp 100—

Beter dan duizend uiteenzettingen zonder betekenis,
Is één betekenisvol woord,
Waarvan men
—Na het gehoord te hebben—
Tot rust komt.

—Dhp 101—

Beter dan duizend verzen zonder betekenis,
Is één betekenisvol vers,
Waarvan men
—Na het gehoord te hebben—
Tot rust komt.

—Dhp 102—

Beter dan het reciteren van honderd verzen
Zonder betekenis,
Is het horen van één enkel woord van de *Dhamma*,
Waarvoor men
—Na het gehoord te hebben—
Tot rust komt.

—Dhp 103—

Beter dan het overwinnen in de strijd
Van duizend keer duizend man,
Is hij die zichzelf overwint.
Zo iemand is de werkelijke overwinnaar.

—Dhp 104—

Beter is het inderdaad jezelf te overwinnen
Dan andere mensen te verslaan.
Wie zichzelf getemd heeft,
Heeft zichzelf volledig in bedwang.

—Dhp 105—

Noch de *deva* 's,
Noch de hemelse minnestrelen,
Noch *Mara* vergezeld van *Brahma*,
Kunnen de [zelf]overwinning
Van een persoon [die zichzelf getemd heeft] teniet doen.

—Duizenden—

—Dhp 106—

Iemand kan,
Maand na maand,
Gedurende honderd jaar,
Duizend offers brengen.
Als iemand echter slechts één moment,
Respect betuigt aan een persoon,
Die zichzelf gerealiseerd heeft,
Dan is zulk respect beter
Dan een eeuw lang offers te brengen.

—Dhp 107—

Iemand kan een eeuw lang,
Een offervuur vereren in het woud.
Als iemand echter slechts één moment
Respect betuigt aan een persoon,
Die zichzelf gerealiseerd heeft,
Dan is zulk respect beter
Dan een eeuw lang offers te brengen.

—Dhp 108—

Wat voor offergaven of eerbetoon
Iemand in de wereld,
—Met het oog op het verwerven van verdienste—
In één jaar zou doen,
Dat alles is niet eens één kwart waard
In vergelijking tot het betonen van respect,
Aan hen die zich heilzaam gedragen.

—Dhp 109—

Bij wie respect toont voor wie
Een heilzaam karakter bezit,
Bij wie immer zulke edele mensen vereert,
Nemen vier kwaliteiten toe:
Levensduur, schoonheid, geluk en kracht.

—Dhp 110—

Iemand kan honderd jaar leven
—Immoreel en met een ongeconcentreerde geest.
Beter is één enkele levensdag van iemand,
Die deugdzaam is en mediteert.

—Duizenden—

—Dhp 111—

Iemand kan honderd jaar leven,
—Zonder wijsheid en met een ongeconcentreerde geest.
Beter is één enkele levensdag van iemand,
Die wijs is en mediteert.

—Dhp 112—

Iemand kan honderd jaar leven,
—Lui en met weinig energie.
Beter is één enkele levensdag van iemand,
Die zich vastberaden en energiek inspant.

—Dhp 113—

Iemand kan honderd jaar leven,
—Zonder het ontstaan en vergaan van de dingen te zien.
Beter is één enkele levensdag van iemand,
Die het ontstaan en vergaan van de dingen ziet.

—Dhp 114—

Iemand kan honderd jaar leven,
—Zonder het *Doodloze* te zien.
Beter is één enkele levensdag van iemand,
Die het *Doodloze* ziet.

—Dhp 115—

Iemand kan honderd jaar leven,
—Zonder de *Dhamma* te zien.
Beter is één enkele levensdag van iemand,
Die de *Dhamma* ziet.

HET KWAAD (PAPA VAGGA)

—Dhp 116—

Haast je om het goede te doen.
Wend je geest af van het kwade.
De geest van wie slentert om het goede te doen
Vermeit zich in het kwade.

—Dhp 117—

Wanneer iemand iets slecht gedaan heeft,
Moet hij zich onthouden dat opnieuw te doen.
Laat hem geen genoeg scheppen
in een herhaling van het kwade.
Accumulatie van het kwade veroorzaakt ellende.

—Dhp 118—

Wanneer iemand goed doet,
Laat hem dat opnieuw doen.
Laat hem daar genoeg in scheppen.
Accumulatie van het goede brengt geluk.

—Dhp 119—

Zolang zijn slechte daden niet tot rijping gekomen zijn,
Beoordeelt de boosdoener ze als heilzaam.
Wanneer het kwade tot rijping gekomen is,
Ziet de boosdoener het [resultaat van het] kwade.

—Dhp 120—

Zolang zijn goede daden niet tot rijping gekomen zijn,
Is het mogelijk dat de weldoener ze als
Onheilzaam beoordeelt.
Wanneer het goede tot rijping gekomen is,
Ziet de weldoener het [resultaat van het] goede.

—Dhp 121—

Onderschat het kwade niet,
Overwegend:
'Dit zal mij niet overkomen'.
Druppel na druppel
Wordt een waterkruik gevuld.
Op dezelfde manier wordt een dwaas,
Beetje bij beetje,
Gevuld met het kwade.

—Het Kwaad—

—Dhp 122—

Onderschat het goede niet,
Overwegend:
'Dit zal mij niet overkomen'.
Druppel na druppel
Wordt een waterkruik gevuld.
Op dezelfde manier wordt een Wijze,
Beetje bij beetje,
Gevuld met het goede.

—Dhp 123—

Zoals een koopman
—Met een kleine karavaan en veel geld op zak—
Een gevaarlijke weg vermijdt.
Zoals wie van het leven houdt, vergif vermijdt,
Zo dient men het kwade af te wenden.

—Dhp 124—

Wanneer een hand geen [open] wonde heeft,
Kan men er vergif in dragen:
Gif kan het lichaam niet indringen,
Waar geen [open] wonde is.
Zo ook kunnen er geen kwade gevolgen zijn
Bij iemand die zich onthoudt van het kwade.

—Dhp 125—

Wie zich aan een deugdzaam man
—Een zuiver, foutloos persoon —
Vergrijpt,
[Mag verwachten dat]
Deze kwade daad zich tegen de dwaas zal keren.
Zoals fijn stof dat tegen de windrichting in geworpen wordt.

—Dhp 126—

Sommigen worden in een baarmoeder [weder]geboren.
Boosdoeners worden [weder]geboren in een hel.
Weldoeners worden in een hemel [weder]geboren.
Zij die zonder bezoedeling zijn bevrijden zich volkomen.

—Dhp 127—

Niet in de lucht.
Niet in het midden van de oceaan.
Niet in een berggrot:
Op de hele wereld is er geen plaats te vinden,
Waar iemand vrij is van slechte daden.

—*Het Kwaad*—

—Dhp 128—

Niet in de lucht.

Niet in het midden van de oceaan.

Niet in een berggrot:

Op de hele wereld is er geen plaats te vinden,
Waar iemand aan de dood kan ontkomen.

BESTRAFFING (DANDA VAGGA)

—Dhp 129—

Allen beven voor straf.
Allen vrezen de Dood.
Doe anderen niet aan wat je zelf niet wil:
Doodt niet en zet anderen daartoe niet aan.

—Dhp 130—

Allen beven voor straf.
Allen houden van het leven.
Doe anderen niet aan wat je zelf niet wil:
Doodt niet, en zet anderen daartoe niet aan.

—Dhp 131—

Wie zélf geluk zoekt,
En andere levende wezens pijn doet,
Die—net als hij—
Naar geluk verlangen,
Wordt later niet gelukkig.

—Dhp 132—

Wie zélf geluk zoekt,
En andere levende wezens geen pijn doet,
Die—net als hij—
Naar geluk verlangen,
Wordt later gelukkig.

—Dhp 133—

Spreek geen harde woorden:
Harde woorden lokken een wederwoord uit.
Boosaardige woorden zijn pijnlijk,
En kunnen door vergelding worden gevolgd.

—Dhp 134—

Wanneer je—zoals een gebroken gong—
niet meer tot resonantie wordt gebracht,
Dan heb je *nibbana* bereikt:
Boze woorden bestaan niet meer voor jou.

—Bestrafing—

—Dhp 135—

Zoals een koeherder het vee
—Met een stok—
Naar de weide drijft,
Zo ook drijven
Ouderdom en dood
Levende wezens verder.

—Dhp 136—

Een dwaas is zich niet bewust
Van de slechte daden die hij begaat.
De onwetende
Wordt door zijn eigen daden gekweld,
Alsof hij door vuur verschroeid wordt.

—Dhp 137—

Wie onschuldige mensen geweld aandoet,
Mensen die geen aanstoot geven en geweldloos zijn,
Zal snel verzeild raken in
Eén van de volgende tien toestanden:

—Dhp 138—

Hij zal verschrikkelijke pijn ondergaan.
Hij zal bestolen worden.
Hij zal zijn lichaam verwonden.
Hij krijgt een ernstige ziekte.
Of hij wordt krankzinnig van geest.

—Dhp 139—

Of hij krijgt problemen met de gezaghebbers.
Of hij wordt wreed en valselyk beschuldigd.
Of hij raakt zijn verwanten kwijt.
Of zijn rijkdom gaat verloren.

—Dhp 140—

Of nog méér: zijn huizen vallen
Ten prooi aan een vuurzee.
En bij de ontbinding van zijn lichaam,
Wordt deze dwaze man
Herboren in een hel.

—Dhp 141—

Niet door naakt rond te lopen.
Niet door het haar niet te wassen.

—Bestrafing—

Niet door het lichaam vol te smeren
Met modder, stof of vuil.
Niet door te vasten.
Niet door zich hurkend te kastijden.
Niet door op de blote grond te slapen:
Zulke dingen zuiveren een
—Door twijfel bevangen—sterveling niet.

—Dhp 142—

Ook als iemand mooie kleren draagt:
Het is slechts wanneer hij innerlijk vredig is;
Wanneer hij een rustige, beheerste adept is
Van het heilige leven;
Wanneer hij zich onthoudt van het kwetsen
Van alle levende wezens;
Dat hij een *Brahmaan* is, een *asceet*, een *bhikkhu*.

—Dhp 143—

Bestaat er iemand in deze wereld
Die door schaamte het slechte vermijdt
En op deze manier —zoals een goed getemd paard—
De zweep voorkomt ?

—Dhp 144—

Wees ijverig en beducht
[Om het slechte te doen]
—Zoals een goed getemd paard
Dat zich door de zweep beteugeld weet.
Door vertrouwen, deugdzaamheid en inzet,
Door concentratie,
Objectief onderzoek van de Dhamma,
Door wijsheid en gedrag,
Door aandacht,
Zal je dit aanzienlijke lijden achter je laten !

—Dhp 145—

Bouwers van irrigatiekanalen voeren het water af,
Pijlenmakers maken pijlen recht,
Timmerlui verbuigen hout,
De Deugdzamen temmen zichzelf.

OUDERDOM (JARA VAGGA)

—Dhp 146—

Vanwaar dat lachen ? Vanwaar die blijdschap ?
Beseffen jullie niet dat alles eeuwigdurend
In brand staat ?
Omhuld door duisternis [van onwetendheid],
Verzuimen jullie om het licht [van wijsheid] te zoeken.

—Dhp 147—

Bekijk deze door de geest gecreëerde illusie:
Een lichaam, samengesteld uit een hoop zweren,
Een zieke [onwerkelijkheid]
—Al heeft men er grootse plannen mee—
Waar niets van blijvende aard of standvastigheid
Te vinden is.

—Dhp 148—

Helemaal afgetakeld is dit lichaam:
Een broze broedplaats van ziekten.
Dit bedorven lichaam valt uit elkaar:
Het leven eindigt zeker met de dood.

—Dhp 149—

Waar is de vreugde wanneer men dit ziet:
Deze duifgrijze botten,
Weggeworpen,
Als pompoenen in de herfst.

—Dhp 150—

Als een stad gemaakt uit botten,
Bepleisterd met vlees en bloed.
Ouderdom, dood,
Hoogmoed en hypocrisie
Zijn erin opgeslagen.

—Dhp 151—

Zelfs de meest gracieuze koninklijke koetsen verslijten.
Hetzelfde geldt voor dit lichaam.
Maar de *Dhamma* van de deugdzamen veroudert niet.
De deugdzamen onderwijzen deze *Dhamma*
Aan edele mensen.

—Ouderdom—

—Dhp 152—

Een onwetend persoon
Wordt oud zoals een os:
Hij groeit in omvang,
Maar niet in wijsheid.

—Dhp 153—

Vele geboorten heb ik *samsara* doorlopen,
Op zoek naar de bouwer van dit huis,
Maar vergeefs heb ik gezocht.
Pijnlijk is het om steeds weer geboren te worden.

—Dhp 154—

Maar nu heb ik je gezien, Huizenbouwer !
Je zult niet nogmaals dit huis voor me bouwen:
Al je spanten zijn gebroken,
En je nokbalk is versplinterd.
Mijn geest heeft het Ongeconditioneerde bereikt,
Begeerte is tot stilstand gekomen.

—Dhp 155—

Zij die het heilige leven niet hebben geleefd,
En in hun jeugd geen [spirituele] rijkdom
Hebben vergaard:
Zij dagdromen zoals een oude reiger,
Langs een leeggeviste vijver.

—Dhp 156—

Zij die het heilige leven niet hebben geleefd,
En in hun jeugd geen [spirituele] rijkdom
Hebben vergaard:
Zij liggen daar als een versleten [weggeworpen]
Pijl en boog,
Jammerend [en verlangend] naar het verleden.

HET ZELF (ATTA VAGGA)

—Dhp 157—

Wie zichzelf lief heeft moet beseffen,
Dat hij goed op zichzelf dient te passen.
De Wijze moet waakzaam zijn
Tijdens elk van de drie waken van de nacht
[in de drie fasen van het leven].

—Dhp 158—

Vooreerst moet hij ervoor zorgen
Zélf juist te handelen.
Nadien kan hij anderen instrueren:
De Wijze mag geen éneke blaam treffen.

—Dhp 159—

Iemand zou zélf moeten handelen
Zoals hij anderen instrueert:
Slechts wie getemd is kan anderen temmen.
Jezelf beheersen is uiterst moeilijk.

—Dhp 160—

Iedereen is tenslotte zijn eigen beschermer.
Welke andere beschermer zou er immers zijn ?
Wie zichzelf goed beheerst,
Verwerft [op deze manier]
De beschermer die zo moeilijk te vinden is.

—Dhp 161—

Kwaad wordt enkel door hemzelf gedaan.
Spruit voort uit hemzelf.
Wordt door hemzelf veroorzaakt.
Het kwaad verbrijzelt de onwetende,
Zoals een diamant de hardste edelsteen verbrijzelt.

—Dhp 162—

Wie door slecht gedrag overwoekerd is,
Doet zichzelf aan wat zijn vijand hem toewenst.
Hij richt zichzelf ten gronde
Zoals de *Mahua*-klimpop een *Sal*-boom wurgt.

—Het Zelf—

—Dhp 163—

Het is gemakkelijk om dingen te doen
die verkeerd zijn en slecht voor jezelf.
Wat voordeel brengt en goed is,
Valt heel wat moeilijker [te realiseren].

—Dhp 164—

De dwaas, die de Leer van de *Arahants*
—De Edelen die volgden de *Dhamma* leven—
Beschimpt op basis van verkeerde inzichten,
Brengt, net als bamboeriet, de vrucht voort,
Die tot zijn eigen zelfvernietiging leidt.

—Dhp 165—

Het kwade doet men zichzelf aan:
Alleen door zichzelf raakt men bezoedeld.
Het kwade wordt door zichzelf ongedaan gemaakt:
Door zichzelf wordt men gezuiverd.
Zuiverheid en bezoedeling
Hangen af van de persoon zelf:
Niemand kan een ander zuiveren.

—Dhp 166—

Verwaarloos niet het eigen spirituele doel
Voor het spirituele welzijn van anderen
—Hoe groot dat ook moge zijn.
Wees je bewust van je opperste spiritueel streven.
Streef dit doel ijverig na.

DE WERELD (LOKA VAGGA)

—Dhp 167—

Leid geen ontaard leven.
Verzaak niet aan je plicht.
Omarm geen verkeerde inzichten.
Hecht je niet aan de wereld.

—Dhp 168—

Ontwaak !

Laat je niet begoochelen !
Wees een overtuigd volgeling van de *Dhamma*.
Wie de *Dhamma* beoefent
En de wereld beschouwt zoals hij *werkelijk* is,
Kent geluk in deze wereld en in de andere [wereld].

—Dhp 169—

Beoefen de *Dhamma* op de juiste manier.
Beoefen haar niet verkeerd.
Wie de *Dhamma* beoefent
En de wereld beschouwt zoals hij *werkelijk* is,
Kent geluk in deze wereld en in de andere [wereld].

—Dhp 170—

Beschouw de wereld als een luchtbel.
Bekijk haar als een luchtspiegeling.
Wie de wereld op deze wijze beschouwt,
Wordt door de Koning van de Dood niet gezien.

—Dhp 171—

Kom en bekijk deze wereld,
Glimmend als een koninklijk rijaig:
De dwazen zwelgen erin.
Zij die de realiteit beseffen hechten zich er niet aan.

—Dhp 172—

Wie vroeger begoocheld was
En [door realistisch inzicht] nadien ontgoocheld,
Verlicht de wereld zoals de maan
Die door de wolken priemt.

—De Wereld—

—Dhp 173—

Wie zijn onheilzame daden
Vervangt door heilzame daden
Verlicht de wereld zoals de maan
Die door de wolken priemt.

—Dhp 174—

Blind is deze wereld:
Slechts weinigen zien de dingen zoals ze *werkelijk* zijn.
Zoals slechts weinig vogels ontsnappen uit een net,
Zo ook bereiken slechts enkelen de *Andere Oever*.

—Dhp 175—

 Ganzen
 Doorkruisen de baan van de zon.
Wie de werkelijkheid *ziet* doorklieft de lucht.
 De Wijzen
—die *Mara* en zijn legers overwonnen hebben—
 Trekken zich terug uit deze wereld
 [Zonder enig spoor achter te laten].

—Dhp 176—

De persoon die tegen de *Dhamma* zondigt,
Die leugens vertelt;
En de *Andere Wereld* ontkent;
Is tot alle kwaad in staat.

—Dhp 177—

Vrekken gaan niet naar een hemelse wereld.
Dwazen loven vrijgevigheid niet.
De Wijze vindt vreugde in het geven.
Omdat hij [door zijn vrijgevigheid]
Gelukkig wordt in de *Andere Wereld*.

—Dhp 178—

Beter dan alleenheerschappij over de aarde;
Beter dan de hemel te verwerven;
Beter dan heerschappij over het hele universum:
De vrucht van *stroombetreding* is het beste.

DE BOEDDHA (BUDDHA VAGGA)

—Dhp 179—

Wiens overwinning niet ongedaan gemaakt kan worden.
Wiens overwinning door geen ander geëvenaard is.
Wiens oneindige wijsheid zijn Verlichting
Volkomen maakt
En geen spoor nalaat.
Door welk pad zou je hem nog kunnen verleiden ?

—Dhp 180—

In wie geen begeerte, geen verlangen en
Geen hechting aanwezig is
Die hem naar een pad zouden kunnen lokken
[dat tot wedergeboorte aanleiding geeft].
Wiens oneindige wijsheid zijn Verlichting
Volkomen maakt en geen spoor nalaat.
Door welk pad zou je hem nog kunnen verleiden ?

—Dhp 181—

De Wijzen, die meditatie beoefenen,
En vreugde vinden in innerlijke vrede,
Die elk verlangen dooft:
Deze waakzame en volledig ontwaakte Wijzen,
Worden zelfs door de goden benijd.

—Dhp 182—

Een geboorte als mens is moeilijk te verkrijgen.
Zwaar is het leven van een sterveling.
Moeilijk is het om de *Dhamma* te horen.
Het gebeurt uiterst zelden dat een *Boeddha* verschijnt.

—Dhp 183—

Vermijd het kwade.
Doe het goede.
Zuiver de geest.
Dit is de Leer van de *Boeddhas*.

—Dhp 184—

Verdraagzaamheid is de hoogste ascese.
'Nibbana is het hoogste', zo zeggen de *Boeddhas*.
Wie anderen kwaad doet is geen monnik.
Wie anderen kwetst is geen *samana*.

—De Boeddha—

—Dhp 185—

Niet beschuldigend.
Niet kwetsend.

Zich beheersend overeenkomstig de *patimokkha*.
Gematigd ten aanzien van voedsel.
In afzondering verblijvend.
Toegewijd mediterend:
Dat is de Leer van de *Boeddhas*.

—Dhp 186—

Zelfs niet wanneer het gouden munten regent
Kan zintuiglijke begeerte bevredigd worden:
'Begeerte brengt weinig plezier en veel ellende'—
Zo vindt de Wijze geen vreugde in begeerte !

—Dhp 187—

Zelfs in hemels zintuiglijk genot vindt hij geen vreugde.
Een volgeling van de Ware en Volledig Ontwaakte
Vindt slechts vreugde
In de vernietiging van alle verlangens.

—Dhp 188—

Door angst gedreven,
Zoeken mensen toevlucht tot veel plaatsen:
Bergen, wouden, parken, bomen en tempels.

—Dhp 189—

Geen enkele van deze schuilplaatsen is betrouwbaar:
Zij vormen—geen van allen—een veilige toevlucht.
Geen enkele geeft
Bevrijding uit het lijden.

—Dhp 190—

Maar wie toevlucht neemt
Tot de *Boeddha*, de *Dhamma* en de *Sangha*,
Ziet en weet,
Met het juiste inzicht,
De Vier Edele Waarheden.

—Dhp 191—

[Het zien en weten van:]
Het Lijden.
De oorzaak van het lijden.
De beëindiging van het lijden.

En het Edele Achtvoudige Pad,
Dat het lijden tot bedaren brengt.♦

—Dhp 192—

Dit is een veilige toevlucht.
Dit is de beste toevlucht.
Wie hier zijn toevlucht tot neemt,
Bevrijdt zich uit het lijden.

—Dhp 193—

Een edel man is erg zeldzaam:
Hij wordt niet overal geboren.
De familie waarin zulke Wijze geboren wordt
Baadt in vreugde.

—Dhp 194—

Gezegend is de geboorte van een *Boeddha*.
Gezegend is de verkondiging van de *Dhamma*.
Gezegend is de eensgezinde *Sangha*.
Gezegend is hun beoefening.

—Dhp 195—

Wie eer bewijst aan wie het waard is
Aan de *Boeddhas* en aan hun discipelen.
Aan hen die de hindernissen overwonnen hebben
En voorbij verdriet en gejammer zijn gegaan.

—Dhp 196—

Het is onmogelijk de verdiensten in te schatten,
Van hen die eer bewijzen aan diegenen die het verdienen.
[Aan de *Boeddhas* of aan hun discipelen].
—Aan hen die vredevol zijn
En niets vrezen.

GELUK (SUKHA VAGGA)

—Dhp 197—

Laat ons gelukkig leven
Zonder haat tussen haters.
Zonder haat verblijven wij
Tussen de haters.

—Dhp 198—

Laat ons gelukkig leven
Gezond tussen de zieken.
Gezond verblijven wij
Tussen de zieken.

—Dhp 199—

Laat ons gelukkig leven
Zonder hebzucht tussen de graaiers.
Zonder hebzucht verblijven wij
Tussen de graaiers.

—Dhp 200—

Laat ons gelukkig leven
Wij die niets bezitten.
Wij zullen ons voeden met geluk
Zoals de Stralende Goden [doen].

—Dhp 201—

Iemand overwinnen voert tot vijandigheid:
Wie verslagen wordt ondergaat pijn.
Een vredig persoon leeft gelukkig:
Hij heeft overwinning en nederlaag achter zich gelaten.

—Dhp 202—

Er is geen vuur vergelijkbaar met begeerte.
Er is geen kwaad vergelijkbaar met haat.
Er is geen lijden gelijk aan de *khandhas*.
Er is geen groter geluk dan innerlijke vrede.

—Dhp 203—

Honger is de ergste kwelling.
Geconditioneerde dingen veroorzaken het ergste leed.
Wie dit herkent zoals het werkelijk is,
[Hij beseft:] *nibbana* is het grootste geluk.

—Geluk—

—Dhp 204—

Gezondheid is de grootste rijkdom.
Tevredenheid het grootste geschenk.
Vertrouwen de beste vriend.
Nibbana het grootste geluk.

—Dhp 205—

Wie de smaak van innerlijke vrede
En van afzondering geproefd heeft,
Bevrijdt zich van angst en kwaad:
Hij drinkt de vreugde van de *Dhamma*.

—Dhp 206—

Het is goed om bij de Edelen te zijn:
Hun gezelschap maakt altijd gelukkig.
Wanneer men geen dwazen zou ontmoeten,
Zou men altijd gelukkig zijn.

—Dhp 207—

Wie omgaat met dwazen:
Het zal hem voor lange tijd verdrieten.
Het gezelschap van dwazen is altijd pijnlijk
—Zoals de omgang met een vijand.
Het gezelschap met een Wijze is aangenaam
—Zoals het samenzijn met familie.

—Dhp 208—

Om deze redenen moet men inderdaad de Wijze volgen:
Hij is geduldig en deugdzaam.
Hij heeft inzicht en is verstandig.
Hij is devoot en edel.
Hij is een deugdzame en intelligente man.
Volg hem daarom,
Zoals de maan haar baan door de hemel volgt.

WAARVAN MEN HOUDT (PIYA VAGGA)

—Dhp 209—

Wie zich laat afleiden [van meditatie]
En zich niet concentreert
Verwaarloost zijn [spiritueel] potentieel.
Wie zich overgeeft aan zintuiglijk plezier
Benijdt de *yogi* die mediteert.

—Dhp 210—

Nooit !
Hecht je nooit aan wat aangenaam is.
Hecht je nooit aan wat onaangenaam is.
Het aangename niet zien
Is even pijnlijk
Als het zien van het onaangename.

—Dhp 211—

Hecht je daarom niet aan het aangename.
Want afstand [moeten] doen van het aangename
Is pijnlijk.
Wie zich niet hecht aan het aangename,
Noch aan het onaangename,
Ketent zich niet.

—Dhp 212—

Lijden wordt uit het aangename geboren.
Uit het aangename komt angst voort.
Wie zich bevrijd heeft van het aangename
Kent geen lijden.
—Waar zou angst dan nog vandaan [kunnen] komen ?

—Dhp 213—

Lijden wordt uit liefde geboren.
Uit liefde komt angst voort.
Wie zich bevrijd heeft van liefde
Kent geen lijden.
—Waar zou angst dan nog vandaan [kunnen] komen ?

—Dhp 214—

Lijden wordt uit gehechtheid geboren;
Uit gehechtheid komt angst voort.
Wie zich bevrijd heeft van gehechtheid,

Kent geen lijden.

—Waar zou angst dan nog vandaan [kunnen] komen ?

—Dhp 215—

Lijden wordt uit zintuiglijk genot geboren;

Uit zintuiglijk genot komt angst voort.

Wie zich bevrijd heeft van zintuiglijk genot

Kent geen lijden.

—Waar zou angst dan nog vandaan [kunnen] komen ?

—Dhp 216—

Lijden wordt uit verlangen geboren;

Uit verlangen komt angst voort.

Wie zich bevrijd heeft van verlangen

Kent geen lijden.

—Waar zou angst dan nog vandaan [kunnen] komen ?

—Dhp 217—

Wie deugdzaam is en spiritueel inzicht bezit,

Wie verankerd is in de *Dhamma*,

Wie de waarheid spreekt,

En zijn plichten vervult,

Is geliefd onder de mensen.

—Dhp 218—

Wie zijn blik op het Ongedefinieerde [*nibbana*]

Gericht houdt

En wiens geest hiervan doordrenkt is.

Wiens geest niet gekluisterd is aan zintuiglijk verlangen:

Van zo iemand wordt gezegd

Dat hij '*stroomopwaarts gaat*' !

—Dhp 219—

Wanneer een man lang van huis geweest is

En uiteindelijk weer veilig thuiskomt,

Wordt hij van harte verwelkomd

Door verwanten, kennissen en vrienden.

—Dhp 220—

Op een identieke manier zal een deugdzaam man,

Bij zijn overgang van deze wereld naar de volgende,

Voor zijn verdienstelijke daden verwelkomd worden,

Zoals [dit gebeurt]

Bij de thuiskomst van een geliefd familielid.

BOOSHEID (KODHA VAGGA)

—Dhp 221—

Geef boosheid op !
Zweer eigendunk af !
Overstijg alle ketens !
Wie niet aan lichaam en geest gehecht is,
Wie niets bezit,
Wordt niet door lijden gekweld.

—Dhp 222—

Wie een opkomende boosheid bedwingt
Zoals een wagenmenner een slingerende kar:
Hém noem ik een koetsier.
De anderen houden slechts de teugels vast.

—Dhp 223—

Overwin boosheid door mildheid.
Overwin het slechte door het goede.
Overwin gierigheid door vrijgevigheid.
Overwin leugens door waarheid.

—Dhp 224—

Spreek waarheid.
Word niet boos.
Gééf wie vraagt, ook al heb je weinig.
Door het doen van deze drie deugden,
Nadert men de goden.

—Dhp 225—

De Wijzen die geweldloos zijn
En constant hun lichaam beheersen
Bereiken de onsterfelijke staat,
Waar ze—eenmaal aangekomen—
Geen lijden meer ondergaan.

—Dhp 226—

Zij die immer waakzaam zijn.
Die dag en nacht beoefenen.
De blik op *nibbana* gericht:
Hun onzuiverheden lossen op.

—Boosheid—

—Dhp 227—

'Dat is een oud zeer, Atula !'

Er is niets nieuws onder de zon:
Men geeft kritiek op iemand die zwijgt;
Men geeft kritiek op iemand die veel spreekt;
Men geeft kritiek op iemand die gemodereerd spreekt.
Er is niemand in de wereld
Die niet bekritiseerd wordt.

—Dhp 228—

Noch in het verleden,
Noch in de toekomst,
Noch in het heden,
Bestaat er iemand
Die volledig bekritiseerd
Of volledig geprezen wordt.

—Dhp 229—

De Wijzen loven hem, wanneer zij erkennen,
—Na hem dag in dag uit volledig beoordeeld te hebben—
Dat hij een foutloos gedrag vertoont en intelligent is
En begiftigd met wijsheid en deugdzaamheid.

—Dhp 230—

Wanneer hij vergelijkbaar is
Met een muntstuk gemaakt uit het puurste goud
[uit de goudhoudende *Jambu*-rivier].
—Wie durft hem dan te bekritisieren ?
Door de goden wordt hij geprezen,
Zelfs *Brahma* looft hem.

—Dhp 231—

Beteugel boos lichamenlijk gedrag.
Beheers je lichaam volledig.
Wanneer je lichamenlijk wangedrag opgegeven hebt,
Kan je je bekwamen in heilzaam lichamenlijk gedrag.

—Dhp 232—

Beteugel boos verbaal gedrag.
Beheers je spreken volledig.
Wanneer je verbaal wangedrag opgegeven hebt,
Kan je je bekwamen in heilzaam verbaal gedrag.

—Boosheid—

—Dhp 233—

Beteugel boze gedachten.

Beheers je geest volledig.

Wanneer je de boze gedachten opgegeven hebt,

Kan je je bekwamen in heilzame gedachten.

—Dhp 234—

De Wijzen beheersen het lichaam compleet.

Zij beheersen hun spreken compleet.

Zij beheersen hun geest compleet.

De Wijzen beheersen zichzelf volkomen.

ONZUIVERHEID (MALA VAGGA)

—Dhp 235—

Je bent nu als een geel verwelkt blad.
De mannen van *Yama* staan voor je klaar.
Je staat op de drempel van de dood,
Zonder proviand voor deze reis.

—Dhp 236—

Maak van jezelf een eiland !
Streef ernaar zonder uitstel.
Wees een wijs man.
Zonder onzuiverheid.
Zonder smet.
Zo zal je het hemelse land van de Edelen bereiken.

—Dhp 237—

Je leven is ten einde.
Je bent binnen het bereik van *Yama*.
Onderweg is er geen enkele rustplaats meer
En geen proviand voor onderweg.

—Dhp 238—

Maak van jezelf een eiland !
Streef ernaar zonder uitstel.
Wees een wijs man.
Zonder onzuiverheid.
Zonder smet.
Zo zal je geboorte en ouderdom
Niet opnieuw ondergaan.

—Dhp 239—

De Wijze werkt stapsgewijs:
Beetje bij beetje en van moment tot moment.
Zoals een smid het zilver zuivert,
Zo werkt de Wijze zijn onzuiverheden weg.

—Dhp 240—

Zoals roest het ijzer aantast waaruit het voortkomt,
Zo ook [wanneer men er toegeeflijk voor is]
Leiden onheilheden
Een mens naar een nieuwe geboorte vol ellende.

—Onzuiverheid—

—Dhp 241—

Het niet-bestuderen van heilige teksten
Is de onzuiverheid ervan.
Verwaarlozing is de onzuiverheid die huizen treft.
Vadsigheid is de onzuiverheid van schoonheid.
Zoals achteloosheid de onzuiverheid is
Van waakzaamheid.

—Dhp 242—

Slecht gedrag is de onzuiverheid van een mens.
Gierigheid is de onzuiverheid van een schenker.
Onheilzame dingen zijn onzuiverheden,
Zowel in deze wereld als in de volgende.

—Dhp 243—

De onzuiverste van de onzuiverheden
Is onwetendheid.
Het is de grootste onzuiverheid.
Monniken !
Ontdoe u ervan.
Wees zuiver !

—Dhp 244—

Het leven is gemakkelijk voor wie geen schaamte kent.
Voor wie onwetend, arrogant,
Opschepperig en roekeloos is.
Voor hen die onzuiver leven.

—Dhp 245—

Bescheiden leven is moeilijk
Voor wie streeft naar zuiverheid,
Oprecht is, voorzichtig,
Met zuiver levensonderhoud en spiritueel inzicht.

—Dhp 246—

Wie levende wezens doodt,
Wie leugens vertelt,
Wie dingen steelt,
Wie de vrouw van een ander bezoekt,

—Dhp 247—

Wie alcoholische dranken tot zich neemt:
Wie zich hieraan begeeft
Verliest zichzelf.

—Onzuiverheid—

—Dhp 248—

Besef dus goed, mijn vriend,
Dat slechte daden moeilijk te bemeesteren zijn.
Behoed je er dus voor dat hebzucht en wangedrag
Je niet voor lange tijd ellende brengen.

—Dhp 249—

Mensen geven aalmoezen
Overeenkomstig hun geloof en geaardheid.
Wie zich aan voedsel en drank
[Dat hem gegeven wordt] ergert,
Of dat aan anderen wordt gegeven,
Vindt noch overdag, noch 's nachts concentratie.

—Dhp 250—

Maar wie deze ergernis
Uitroeit, ontwortelt en verwijdert,
Bereikt concentratie bij dag en bij nacht.

—Dhp 251—

Er is geen vuur zo hevig als hartstocht.
Er is niets dat zo beroert als haat.
Er is geen vangnet als onwetendheid.
Er is geen rivier zoals verlangen.

—Dhp 252—

Gemakkelijk is het om de fouten van anderen te zien.
Moeilijk is het om de eigen fouten te zien.
De fouten van anderen zift men
Zoals men het kaf van het koren scheidt.
De eigen fouten verbergt men
Zoals een valsspeler een ongelukkige worp verbergt.

—Dhp 253—

Wie steeds de fouten van anderen ziet
En er constant aanstoot aan neemt,
Ziet zijn bezoedelingen toenemen.
Hij is ver verwijderd
Van de vernietiging van deze kankers.

—Dhp 254—

In de lucht is er geen pad.
Buiten het pad is er geen monnik.
Mensen houden van obstakels die

—Onzuiverheid—

Hun spirituele groei verhinderen.
Boeddhas zijn er vrij van.

—Dhp 255—

In de lucht is er geen pad.
Buiten het pad is er geen monnik.
Alle geconditioneerde dingen zijn vergankelijk.
Boeddhas zijn eeuwig.

DE RECHTVAARDIGE (*DHAMMATTHA VAGGA*)

—Dhp 256—

Wie onbezonnen oordeelt,
Oordeelt niet overeenkomstig de *Dhamma*.
Een wijs persoon oordeelt pas nadat hij
Goed en slecht heeft afgewogen.

—Dhp 257—

Een Wijze, die ongehaast,
Overeenkomstig de *Dhamma*,
En onpartijdig anderen beoordeelt,
Wordt een '*Beschermer van de Dhamma*' genoemd !

—Dhp 258—

Men is niet wijs omdat men veel spreekt.
Wie vredig is,
Zonder haat en zonder angst
Wordt een '*Wijze*' genoemd !

—Dhp 259—

Het is niet omdat men veel spreekt
Dat men de *Dhamma* begrijpt.
Maar hij die
—Alhoewel hij er slechts weinig over heeft gehoord—
De Leer persoonlijk beoefent,
En [zijn praxis] niet verwaarloost,
Ziet en kent de *Dhamma* werkelijk.

—Dhp 260—

Men is geen *Thera*
Omdat men grijze haren heeft.
Wie énkelt in leeftijd gerijpt is,
[zonder morele noch spirituele progressie]
Wordt '*een oude gek*' genoemd !

—Dhp 261—

Wie in waarheid leeft en zich gedraagt
Overeenkomstig de *Dhamma*;
Wie gewelddoos is, beheerst en getemd,
Wie beoedeling heeft uitgebraakt en wijs is;
Wordt een '*Thera*' genoemd !

—De Rechtvaardige—

—Dhp 262—

Niet door mooie woorden,
Of een mooi uiterlijk,
Wordt een jaloers, hebzuchtig
En doortrapt heerschap achtenswaard.

—Dhp 263—

Maar de Wijze, die alle haat heeft uitgebraakt,
En alle slechte eigenschappen vernietigd,
Ontworteld en verwijderd heeft,
Wordt achtenswaard genoemd.

—Dhp 264—

Iemand die zijn hoofd kaalgeschoren heeft,
Maar de discipline niet volgt en leugens vertelt
Is geen asceet.
Hoe kan iemand, die verlangend en begerig is,
Een asceet zijn ?

—Dhp 265—

Wie het kwade in zich helemaal tot bedaren brengt
—Zowel het kleine als het grote—
Wordt 'een asceet' genoemd
Omdat hij het slechte overwonnen heeft !

—Dhp 266—

Men is geen monnik omdat men
De bedelnap hanteert.
Men wordt geen monnik enkel door de levenswijze
Van een monnik aan te nemen.

—Dhp 267—

Wie in deze wereld goed en kwaad overstijgt,
Wie het heilige leven leidt,
Wie door de wereld wandelt met helder begrip,
Wordt 'een monnik' genoemd !

—Dhp 268—

Wie verward en dom is,
Wordt geen Wijze door te zwijgen.
Maar wie—met de weegschaal in de hand—
Het beste kiest [en het kwade mijdt],
Is een Wijze.

—De Rechtvaardige—

—Dhp 269—

Omdat hij het kwade mijdt
Is hij een Wijze.
Iemand die beide werelden [van goed en kwaad] onderscheidt,
Wordt juist daarom 'een Wijze' genoemd.

—Dhp 270—

Wie levende wezens kwetst,
Zal nooit een Edele zijn.
Wie gewelddoos is voor alle levende wezens,
Wordt 'een Edele' genoemd !

—Dhp 271—

Niet door deugdzaam gedrag en rituelen.
Niet door grote eruditie.
Niet door diepe meditatie.
Niet door afgezonderd te leven.

—Dhp 272—

Noch door te denken:
*'Ik ervaar het geluk van verzaking [aan de wereld],
Wat voor de gewone sterveling onbereikbaar is'.*
O, Monnik,
Wentel je niet in welbehagen
Zolang je mentale bezoedelingen niet totaal
Vernietigd zijn.

HET PAD (MAGGA VAGGA)

—Dhp 273—

Onder alle paden is het Achtvoudige Pad het beste pad.
Onder alle waarheden zijn de Vier Waarheden
De meest prominente.
Onder alle gemoedsgesteldheden
Is begeerteloosheid de beste.
En hij die inzicht verwerft de meest verheven.

—Dhp 274—

Dit is het pad:
Er is geen ander dat tot zuivering van inzicht leidt.
Daarom moet je dit pad volgen !
Dan ontnem je *Mara* elke kans.

—Dhp 275—

Wanneer je dit pad volgt,
Maak je een einde aan je lijden.
Ik verkondig je dit pad,
Nadat ikzelf ontdekt heb
Hoe de pijn moet verwijderd worden
[die al die pijn met zich brengt].

—Dhp 276—

Jij moet *zél*f de inspanning doen.
De *Boeddhas* wijzen slechts de weg.
Wanneer je het pad volgt en hierover mediteert
Zal je bevrijd worden van de ketens van *Mara*.

—Dhp 277—

'Alle geconditioneerde dingen zijn vergankelijk !'
Wie dit met wijsheid ziet,
Beëindigt het lijden.
Dit is het pad van zuivering.

—Dhp 278—

'Alle geconditioneerde dingen zijn onbevredigend !'
Wie dit met wijsheid ziet,
Beëindigt het lijden.
Dit is het pad van zuivering.

—Het Pad—

—Dhp 279—

'Alle geconditioneerde dingen zijn niet-zelf !'
Wie dit met wijsheid ziet,
Beëindigt het lijden.
Dit is het pad van zuivering.

—Dhp 280—

Wie zich niet inspant, wanneer het daarvoor tijd is.
Wie—hoewel jeugdig en sterk—ook lui en vadsig is,
Met een slome, niet doelgerichte geest:
Zo'n luiërik vindt het pad van wijsheid niet.

—Dhp 281—

Men moet erover waken zijn spraak en zijn geest
In toom te houden.
Verder geen slechte daden plegen met het lichaam.
Wil men het pad bereiken dat door de Wijzen
Werd aangewezen,
Dan moet men deze drie manieren verfijnen.

—Dhp 282—

Uit concentratie wordt wijsheid geboren.
Zonder concentratie gaat wijsheid verloren.
Wie deze twee wegen onderkent,
—Van zijn en niet-zijn—
Moet zich op zo'n manier gedragen
Dat wijsheid groeit.

—Dhp 283—

Monniken !
Kap het *hële* bos [van verlangen];
Niet énkél *solitaire* bomen.
Uit dit bos ontstaat angst.
Met het bos én het struikgewas omgehakt,
Zullen jullie *nibbana* bereiken.

—Dhp 284—

Zolang het verlangen van een man naar vrouwen,
Hoe miniem ook, niet vernietigd is,
Zolang is die man gebonden,
Zoals een kalf dat zoogt bij de moederkoe.

—Het Pad—

—Dhp 285—

Laat de hechting aan het 'ik' los
Zoals je, in de herfst, eigenhandig
Een witte lotus afsnijdt.
Beoefen het Pad van innerlijke vrede
—*nibbana*—
Dat door de *Boeddha* onderwezen is.

—Dhp 286—

*'Hier zal ik het regenseizoen doorbrengen
En hier de zomers en de winters !'*
Zo redeneert de dwaas,
Zonder zich van het gevaar bewust te zijn,
dat de dood élk moment kan aankloppen.

—Dhp 287—

Wie vergiftigd is door zijn verlangen naar
Nakomelingschap en rijkdom,
De man wiens geest daaraan gehecht is,
Zal door de dood worden meegesleurd,
Zoals een slapend dorp door een *tsunami*.

—Dhp 288—

Zonen bieden geen bescherming.
Evenmin een vader of familieleden.
Wanneer iemand door de dood gegrepen wordt
Kunnen verwanten hem niet beschermen.

—Dhp 289—

Laat de Wijze die zichzelf beheerst,
En zich bewust is
[dat er geen enkele bescherming te vinden is]
Snel het pad vrijmaken dat naar *Nibbana* voert.

HETEROGENE VERZEN (PAKINNAKA VAGGA)

—Dhp 290—

Wanneer hij door een klein geluk op te geven,
Een groot geluk kan verkrijgen,
Moet de Wijze dit kleine geluk opgeven
Om het grote te verwerven.

—Dhp 291—

Wie zijn persoonlijk geluk verwerft,
Door—vol van haat—
Leed te veroorzaken bij anderen,
Zal zich nooit van haat bevrijden.

—Dhp 292—

Wat zeker gedaan moet worden, wordt verzuimd.
En wat nagelaten moet worden, wordt gedaan.
De bezoedelingen van de brutalen en de nalatigen,
Groeien steeds aan.

—Dhp 293—

Maar zij die de aandacht stevig en constant
Gericht houden op het lichaam,
Doen niet wat moet nagelaten worden.
En volharden in wat moet gedaan worden.
De bezoedelingen van diegenen
Die aandachtig en bedachtzaam zijn verdwijnen.

—Dhp 294—

Vader en moeder gedood,
En twee koningen-krijgers.
Evenals het koninkrijk en haar bevolking:
Een *Brahmaan* vervolgt onverstoortbaar zijn weg.¹

—Dhp 295—

Vader en moeder gedood,
En twee geleerde koningen.
En als vijfde de tigger.
Een *Brahmaan* vervolgt onverstoortbaar zijn weg.²

—Dhp 296—

Geheel ontwaakt,
Zijn de discipelen van *Gotama* altijd waakzaam.
Dag en nacht is hun aandacht
Constant op de *Boeddha* gericht.

—Dhp 297—

Geheel ontwaakt,
Zijn de discipelen van *Gotama* altijd waakzaam.
Dag en nacht is hun aandacht
Constant op de *Dhamma* gericht.

—Dhp 298—

Geheel ontwaakt,
Zijn de discipelen van *Gotama* altijd waakzaam.
Dag en nacht is hun aandacht
Constant op de *Sangha* gericht.

—Dhp 299—

Geheel ontwaakt,
Zijn de discipelen van *Gotama* altijd waakzaam.
Dag en nacht is hun aandacht,
Constant op de vergankelijkheid
Van het lichaam gericht.

—Dhp 300—

Geheel ontwaakt,
Zijn de discipelen van *Gotama* altijd waakzaam.
Dag en nacht verheugt hun geest
Zich in geweldloosheid.

—Dhp 301—

Geheel ontwaakt,
Zijn de discipelen van *Gotama* altijd waakzaam.
Dag en nacht verheugt hun geest
Zich in meditatie.

—Dhp 302—

Moeilijk is het om het huis te verlaten.
Moeilijk is het om je daarin te verheugen.
Moeilijk en pijnlijk is het leven van een gezinshoofd.
Pijnlijk is het samenleven met ongelijken.
Lijden volgt de reiziger
[die van geboorte naar geboorte reist].

Wees daarom geen reiziger.
Laat lijden je niet volgen.

—Dhp 303—

Wie begiftigd is met vertrouwen en met deugd,
Bedeeld met roem en rijkdom,
Waar hij ook gaat,
Hij wordt overal geëerd.

—Dhp 304—

Zoals de bergen van de Himalaya,
Zijn vredige mensen van ver zichtbaar.
De boosaardigen worden niet gezien:
Ze zijn als pijlen die 's nachts werden afgeschoten.

—Dhp 305—

Hij zit alleen.
Hij slaapt alleen.
Hij loopt alleen.
Hij is ijverig.
In afzondering temt hij zichzelf.
Vreugdig mediteert hij aan de rand van het bos.

DE HEL (NIRAYA VAGGA)

—Dhp 306—

Wie leugens vertelt gaat naar de hel.
Ook hij die iets gedaan heeft en loochent:
'Dat was ik niet'.
Dit soort mensen van laag allooi,
Ondergaat hetzelfde lot na de dood.

—Dhp 307—

Velen die de monnikspij dragen
Zijn van slechte aard en beheersen zich niet.
Op grond van hun verkeerde daden
Komen deze ellendelingen in de hel terecht.

—Dhp 308—

Een immorele en onbeheerste monnik
Kan beter een roodgloeiende ijzeren bal inslikken
Dan dat hij leeft van de aalmoezen
Die men hem geeft.

—Dhp 309—

Een onachtzaam man, die achter andermans vrouw jaagt,
Komt in volgende vier situaties terecht:
Afkeuring, onrust,
Blaam en de hel.

—Dhp 310—

Afkeuring en een slechte wedergeboorte.
Verder is het plezier kortstondig
Van een angstige man en een angstige vrouw.
En de straf van de koning is zwaar:
Daarom moet een man niet achter
Andermans vrouw jagen.

—Dhp 311—

Zoals *kusa*-gras in de eigen hand snijdt
Wanneer het verkeerd wordt vastgegrepen,
Zo sleurt het monniksleven je naar de hel
Wanneer het verkeerd geleefd wordt.

—De Hel—

—Dhp 312—

Elke daad die achteloos wordt uitgevoerd.
Elk [religieus] precept dat niet goed wordt nageleefd:
Een twijfelachtig religieus leven
Levert geen goede vruchten op.

—Dhp 313—

Wanneer je iets moet verrichten,
Doe dit dan met volle inzet.
Een achteloze wandelaar
Werpt slechts stof op.

—Dhp 314—

Een slechte daad doet men beter niet,
Want van een slechte daad wordt men later gekweld.
Het is beter een goede daad te verrichten,
Want van een goede daad krijgt men geen spijt.

—Dhp 315—

Zoals een grensstad bewaakt wordt
—zowel *intra muros* als *extra muros*—
Zo moet je jezelf beschermen.
Laat geen ogenblik voorbijgaan,
Want zij die *dit* moment mislopen
[Van mogelijkheid tot spirituele groei],
Zullen hun ellendige bestemming [de hel] later betreuren.

—Dhp 316—

Zij schamen zich over wat niet beschamend is.
En hebben geen schaamte over het schaamteloze.
Levende wezens gaan naar een ellendige bestemming
Wanneer zij foute inzichten aanhangen.

—Dhp 317—

Zij zijn bang als er niets te vrezen valt.
En niet bang voor wat moet gevreesd worden.
Levende wezens gaan naar een ellendige bestemming
Wanneer zij foute inzichten aanhangen.

—Dhp 318—

Zij beelden zich fouten in waar er geen fouten zijn.
En zien niet de fouten die er werkelijk zijn.
Levende wezens gaan naar een ellendige bestemming
Wanneer zij foute inzichten aanhangen.

—De Hel—

—Dhp 319—

Zij die fouten als fouten herkennen,
En het foutloze als foutloos:
Levende wezens gaan naar een goede bestemming
Wanneer zij juiste inzichten aanhangen.

OLIFANTEN (NAGA VAGGA)

—Dhp 320—

Zoals een [krijgs]olifant op het slagveld,
De pijl, vanuit een boog geschoten, verdraagt,
Zo zal ik beledigingen verdragen.
De meeste mensen vertonen immers immoreel gedrag.

—Dhp 321—

Een getemde olifant verwerft een plaats
In de samenleving:
Zo bestijgt de koning een getemde olifant.
De beste onder de mensen is wie getemd is:
[Wie getemd is] verdraagt beledigingen.

—Dhp 322—

Uitstekend zijn getemde muilezels,
Evenals getemde raspaarden uit Sindh,
En getemde grote olifanten.
Maar de mens die zichzelf getemd heeft,
Is de allerbeste.

—Dhp 323—

Want niet door deze dieren te berijden,
Zal men het onbetreden gebied [*nibbana*] bereiken.
Iemand die zichzelf getemd heeft,
Zal getemd [het onbetreden gebied] binnengaan.

—Dhp 324—

De olifant genaamd *Dhanapalako*
Is bronstig en moeilijk in bedwang te houden.
Vastgeketend, eet hij geen morzel:
Hij heeft heimwee naar het olifantenbos.

—Dhp 325—

Wie zonder energie is en als een veelvraat,
Vadsig in slaap rolt,
Als een vetgemest varken:
Zulke luiaard wordt, keer op keer,
Als een onwetende herboren.

—Olifanten—

—Dhp 326—

Vroeger doolde mijn geest rond zoals het hem uitkwam.
Zoals het hem begeerde.
Zoals het hem plezierde.
Nu hou ik mijn gedachten volledig in bedwang,
Zoals een olifantentemmer een bronstige olifant
[In bedwang houdt].

—Dhp 327—

Wees waakzaam.
Bescherm je eigen geest.
Trek jezelf los uit het moeras,
Zoals een olifant doet die vastzit in de modder.

—Dhp 328—

Als je een verstandige metgezel kunt vinden,
Een medereiziger die deugdzaam is en wijs,
Die alle gevaren overwonnen heeft,
Blijf dan bij hem, gelukkig en aandachtig.

—Dhp 329—

Als je geen verstandige metgezel kunt vinden,
Een medereiziger die deugdzaam is en wijs,
Ga dan je eigen weg.
Zoals een verslagen koning
Zijn veroverd koninkrijk verlaat.
Of zoals een olifant in de *Matanga* wildernis
Zijn kudde [verlaat] !

—Dhp 330—

Dan is het beter om *alleen* te leven:
Een dwaas vormt geen goed gezelschap.
Leef *alleen* en doe geen kwaad,
Zorgeloos, als een olifant in het bos.

—Dhp 331—

Geluk is: vrienden wanneer je hulp nodig hebt.
Geluk is: tevreden zijn met wat je hebt.
Geluk is: verdienste aan het einde van je leven.
Geluk is: het volkomen laten varen van het lijden.

—Olifanten—

—Dhp 332—

Geluk is: moeder zijn in deze wereld.

Geluk is: vader zijn in deze wereld.

Geluk is: een dakloze asceet zijn in deze wereld.

Geluk is: een *Brahmaan* zijn in deze wereld.

—Dhp 333—

Geluk is: deugdzaam zijn tot op hoge leeftijd.

Geluk is: beschikken over vast vertrouwen.

Geluk is: het verkrijgen van wijsheid.

Geluk is: het vermijden van het kwade.

VERLANGEN (TANHA VAGGA)

—Dhp 334—

Het verlangen van wie een nalatig leven leidt
Groeit als een wurgplant.
Hij springt van bestaan naar bestaan,
Zoals een aap die naar fruit verlangt
In het bos van tak naar tak springt.

—Dhp 335—

Wie dit ellendig begeren en verlangen
In deze wereld ondergaat,
Ziet zijn verdriet groeien,
Zoals gras in het regenseizoen.

—Dhp 336—

Wie dit ellendig begeren en verlangen
In deze wereld overwint,
Ziet zijn verdriet zwichten,
Zoals waterdruppels afglijden van een lotusbloem.

—Dhp 337—

Aan allen die hier nu samen zijt, zeg ik:
'Het gaat jullie goed'.
Graaf de wortel van verlangen op
Zoals je het *Birana*-gras opgraaft
Om de geurige *Usira*-wortel te verkrijgen.
Laat jullie niet door *Mara* verpletteren
—Zoals riet, keer op keer, door de stroom gebroken wordt.

—Dhp 338—

Zoals een omgehakte boom opnieuw tot groei komt,
Wanneer de wortels sterk en onbeschadigd zijn,
Zo ook zal het sluimerend verlangen
—Wanneer het niet vernietigd is—
Keer op keer dezelfde ellende doen ontstaan.

—Dhp 339—

Gedachten die geworteld zijn in zintuiglijk verlangen
Voeren [de mens] naar verkeerde inzichten:
De stroom van de 36 rivieren,³
Die de mens naar het aantrekkelijke drijven,
is immers sterk.

—Verlangen—

—Dhp 340—

Deze rivieren stromen in alle richtingen.
De wurgplant [van verlangen] schiet op
En verankert zich.
Wanneer je ziet dat de wurgplant uitloopt,
Moet je de wortel met wijsheid vernietigen.

—Dhp 341—

Wanneer verlangen stroomt
Ontstaat bij een levend wezen een goed gevoel.
Zij die zich hieraan hechten en hierin geluk zoeken,
Zullen geboorte en verval van zeer nabij ondergaan.

—Dhp 342—

Mensen die opgejaagd zijn door verlangen
Spartelen als een haas in een strik.
Volledig geketend aan hun verlangens ervaren ze lijden.
Steeds opnieuw en voor een lange tijd.

—Dhp 343—

Mensen die opgejaagd zijn door verlangen,
Spartelen als een haas in een strik.
Daarom moet een monnik die naar 'uitdoving' streeft,
Elk zintuiglijk verlangen doortastend
Zélf uit de weg ruimen.

—Dhp 344—

Wie zich bevrijd had van het bos
En het struikgewas [van verlangen],
En nadien toch terugkeert naar het bos:
Bekijk deze man:
Bevrijd als hij was,
Keert hij terug naar zijn slavernij !

—Dhp 345—

Ketens gemaakt van ijzer, hout of hennep
Zijn niet echt sterk, zo zeggen de Wijzen
Maar sterk verlangen naar
Rijkdom, zonen, en vrouwen...

—Dhp 346—

... Dát zijn de sterke ketens, zo zeggen de Wijzen.
Ze trekken de achteloze naar beneden.
Deze ketens zijn zeer moeilijk te verbreken.

—Verlangen—

Wie deze ketens vernietigt,
Wie zonder verlangen is,
Laat zintuiglijke genoegens achter zich.

—Dhp 347—

Wie—verblind door zintuiglijk verlangen—
In de stroom van begeerte valt,
Is zoals een spin die in haar eigen web verstrikt raakt.
De Wijzen echter, die het verlangen
Doorgesneden hebben,
Laten alle lijden achter zich.

—Dhp 348—

Laat het verleden los.
Laat de toekomst los.
Laat het heden los.
Wanneer je oversteekt naar de *Andere Oever*,
—Met een volkomen bevrijde geest—
Zul je nooit meer tot geboorte en ouderdom komen.

—Dhp 349—

Wie zijn gedachtenstroom niet kan stillen,
En met een sterk zintuiglijk verlangen,
Enkel plezierige dingen overpeinst,
Ziet zijn verlangen aangroeien:
Dit versterkt de ketens.

—Dhp 350—

Wie zich verheugt in het stillen
Van zijn gedachtenstroom.
Wie op het onaangename [het vergankelijke] mediteert,
Wie altijd aandachtig is
Maakt een einde aan verlangen:
Hij verbreekt *Mara's* ketens.

—Dhp 351—

Wie de Perfectie bereikt heeft.
Onbevreesd is.
Zonder verlangen.
Vrij van smet.
Hij vernietigt de pijlen van het bestaan:
Dit is zijn laatste lichaam.

—Verlangen—

—Dhp 352—

Hij is zonder verlangen en zonder hechting.
Vaardig in de oorspronkelijke taal van de geschriften.
Hij verstaat de woorden, teksten, de uitspraak
En hun juiste plaats
Hij beheerst hun correcte volgorde.
Men noemt hem:
*'Een groot man, met grote wijsheid,
Die zijn laatste leven leidt !'*

—Dhp 353—

Ik heb alles overwonnen.
Ik weet alles.
Geen enkel verschijnsel kan me bezoedelen.
Ik heb alles achter mij gelaten.
Door de vernietiging van verlangen ben ik bevrijd.
Ik ben *zêlf*, volkomen alleen
Tot volledig begrip gekomen.
Wie moet ik als mijn leraar aanwijzen ?

—Dhp 354—

De gift van *Dhamma* overtreft alle andere giften.
De smaak van *Dhamma* overtreft alle andere smaken.
De vreugde van *Dhamma* overtreft alle andere vreugden.
De vernietiging van verlangen overwint al het lijden.

—Dhp 355—

Rijkdom leidt tot de ondergang van de onwetende,
Maar niet tot de neergang van
Wie de *Andere Oever* zoekt.
Door zijn *verlangen* naar rijkdom vernietigt
De onwetende niet enkel zichzelf
Maar ook de anderen.

—Dhp 356—

Akkers worden door onkruid overwoekerd.
De mensheid wordt door zintuiglijk verlangen verteerd.
Daarom brengen giften
Waar geen zintuiglijk verlangen aan kleeft
Overvloedig vruchten voort.

—Dhp 357—

Akkers worden door onkruid overwoekerd.
De mensheid wordt door haat verteerd.
Daarom brengen giften

—Verlangen—

Waar geen kwaadwilligheid aan kleeft
Overvloedig vruchten voort.

—Dhp 358—

Akkers worden door onkruid overwoekerd.
De mensheid wordt door onwetendheid verteerd.
Daarom brengen giften
Waar geen onwetendheid aan kleeft
Overvloedig vruchten voort.

—Dhp 359—

Akkers worden door onkruid overwoekerd.
De mensheid wordt door lust verteerd.
Daarom brengen giften
Die geen lust ontwikkelen
Overvloedig vruchten voort.

DE MONNIK (*BHIKKHU VAGGA*)

—Dhp 360—

Beheersing van het oog is goed.
Beheersing van het oor is goed.
Beheersing van de neus is goed.
Beheersing van de tong is goed.

—Dhp 361—

Beheersing van het lichaam is goed.
Beheersing van de spraak is goed.
Beheersing van de gedachten is goed.
Beheersing is altijd goed.
De monnik die zich beheerst,
Is bevrijd van alle lijden.

—Dhp 362—

Wie zijn handen volledig beheerst.
Wie zijn voeten volledig beheerst.
Wie zijn spraak volledig beheerst.
— Wie volledig beheerst is.
Wie innerlijke vreugde kent,
Standvastig, alleen, en tevreden is:
Zo iemand noemt men 'een monnik'.

—Dhp 363—

De monnik die zijn spraak volledig beheerst.
En, niet verwaand, de heilige teksten reciteert.
En zo de *Dhamma*
—met inzicht—toelicht:
Zijn woorden klinken zoet.

—Dhp 364—

De monnik die de *Dhamma*
Als zijn verblijfplaats beschouwt.
Vreugde schept in de *Dhamma*.
De *Dhamma* bestudeert.
Zich de *Dhamma* voor de geest haalt:
Zulke monnik zal de *Dhamma* nooit afvallen.

—Dhp 365—

Men moet niet minachten wat men zelf ontvangen heeft.
Evenmin moet men anderen benijden.
Een monnik die anderen benijdt,
Bereikt geen concentratie.

—De Monnik—

—Dhp 366—

De goden prijzen de monnik,
Die een puur en actief leven leidt.
En die niet minacht wat hij ontvangt,
Ook al is dit weinig.

—Dhp 367—

Wie totaal onthecht is aan naam en vorm [*nama-rupa*],
En niet treurt,
Over wat in werkelijkheid niet bestaat,
Wordt 'een monnik' genoemd !

—Dhp 368—

Een monnik die in liefdevolle vriendelijkheid verwijlt,
En zijn vertrouwen stelt in de *Dhamma*,
Zal het stillen van al het gevormde ⁴ bereiken:
De staat van innerlijke vrede.

—Dhp 369—

Loos deze boot, Monnik !
Eenmaal gelegd, zal hij sneller varen.
Met passie en haat vernietigd,
Zul je *nibbana* bereiken.

—Dhp 370—

Verbreek vijf ketens [de lagere ketens].
Geef vijf ketens op [de hogere ketens].
En vooral: beoefen er verder vijf [de vijf deugden].
Van de monnik die de vijf gehechtheden
Overwonnen heeft,
Zegt men dat hij 'de stroom overgestoken' is ! ⁵

—Dhp 371—

Mediteer, Monnik !
Wees niet achteloos.
Laat je gedachten niet afdwalen naar zintuiglijk genot.
Slik in je achteloosheid
Geen roodgloeiende metalen bal in
Om dan, inwendig verbrand, uit te roepen:
'Dit doet pijn !'

—Dhp 372—

Er is geen concentratie
Voor wie geen inzicht heeft.

—De Monnik—

Er is geen inzicht zonder concentratie.
Wie zowel concentratie als inzicht bezit,
Nadert *nibbana*.

—Dhp 373—

Een monnik, kalm van geest,
Met een juist inzicht in de *Dhamma*,
Die naar een eenzame plaats is gegaan,
Ervaart bovenmenselijke vreugde.

—Dhp 374—

Telkens wanneer—met juiste aandacht—
Het ontstaan en het vergaan ziet van de *khandhas*
Ervaart men vreugde en geluk.
Wie dit ervaart *ként* het *Doodloze*.

—Dhp 375—

In deze wereld moet een wijze monnik
Hiermee starten:
Waakzaamheid over de zintuigen,
Tevredenheid en volkomen beheersing
Overeenkomstig de *Patimokkha*.
Omgang met deugdzame vrienden
Die een zuiver leven leiden en niet lui zijn.

—Dhp 376—

Hij moet goed en vriendelijk zijn
En zich heilzaam gedragen.
Dan zal hij, vervuld van geluk,
Een einde maken aan zijn lijden.

—Dhp 377—

Monniken, laat je hartstocht en haat los,
Zoals de jasmijn
Haar verwelkte bloemen
Laat vallen.

—Dhp 378—

Vredig in lichaam.
Vredig in spraak.
De monnik die vredig is en goed geconcentreerd,
Die de wereldse verleidingen heeft uitgebraakt,
Wordt '*gestild*' genoemd !

—De Monnik—

—Dhp 379—

Stimuleer jezelf.
Onderzoek het *zelf* in jezelf.
De monnik die zichzelf bewaakt
En aandachtig is,
Zal gelukkig leven.

—Dhp 380—

Werkelijk, ieder is zijn eigen beschermheer.
Ieder is meester over zijn eigen toekomst.
Beheers daarom volkomen jezelf,
Zoals een koopman een goed getraind paard ment.

—Dhp 381—

De monnik die volkomen gelukkig is,
En zijn vertrouwen compleet stelt
In de Leer van de *Boeddha*,
Zal het geluk bereiken
Dat het stillen van alle geconditioneerde dingen
Met zich brengt:
De staat van vrede [*nibbana*].

—Dhp 382—

Zelfs een niet volleerde monnik
Die zich inspant om de Leer van de *Boeddha*
Te beoefenen,
Verlicht helder deze wereld.
Zoals de maan die vanachter de wolken verschijnt.

DE BRAHMAAN (BRAHMANA VAGGA)

—Dhp 383—

Span je in en verbreek de stroom van begeerte.
Verdrijf de zintuiglijke verlangens, brahmaan !
Wanneer je het uiteenvallen
Van alle geconditioneerde dingen begrijpt,
Zal je het Ongemanifesteerde kennen.

—Dhp 384—

Wanneer een brahmaan
Door concentratie en inzicht
De *Andere Oever* bereikt,
Dan verbreekt hij zijn ketens.

—Dhp 385—

Wie zonder angst is
En ongehecht [aan deze wereld].
Voor wie noch deze oever,
Noch de *Andere Oever* bestaat
—Voor wie beide oevers niet bestaan:
Zo iemand noem ik '*een Brahmaan*'.

—Dhp 386—

Wie, gezeten in meditatie,
Vrij van smet,
Vrij van bezoedeling,
Gedaan heeft wat gedaan moest worden.
Wie het hoogste doel heeft bereikt:
Zo iemand noem ik '*een Brahmaan*'.

—Dhp 387—

De zon straalt overdag.
De maan schijnt 's nachts.
De krijger pronkt in zijn wapenuitrusting.
De brahmaan onderscheidt zich wanneer hij mediteert.
Maar de *Boeddha* straalt met pracht en praal
Dag en nacht.

—Dhp 388—

Omdat hij het kwade uitbant,
Noemt men hem '*een brahmaan* !'
Omdat hij vredig leeft,
Noemt men hem '*een asceet* !'

Omdat hij zijn onzuiverheden heeft uitgedreven
Wordt hij 'een thuisloze' genoemd !

—Dhp 389—

Men moet een brahmaan niet aanvallen.
En een brahmaan moet niet boos worden
Op wie hem aanvalt.
Wie een brahmaan slaat moet zich schamen.
Maar de brahmaan die zich hierover boos maakt,
Des te meer.

—Dhp 390—

Voor een brahmaan is er niets beter
Dan zijn gedachten weg te houden
Van de dingen waarvan hij houdt.
Telkens wanneer hij niet toegeeft
Aan de gedachte om anderen kwaad te doen,
Wordt zijn lijden meer en meer gestild.

—Dhp 391—

Wie geen slechte daden begaat
Met het lichaam,
Met woorden,
En met gedachten.
Wie zich volkomen beheerst in deze drie domeinen,
Hem noem ik 'een Brahmaan'.

—Dhp 392—

[De persoon] door wie men de *Dhamma*
Heeft leren kennen,
Zoals onderwezen door de Volledig Ontwaakte,
Dient men respectvol eer te betuigen
[Op dezelfde manier] als een [orthodoxe] brahmaan
Het offervuur vereert.

—Dhp 393—

Noch door samengeklit haar,
Noch door afstamming,
Noch door geboorte [kaste] wordt men brahmaan.
Zuiver is hij in wie waarheid en *Dhamma* is.
Dát is 'een Brahmaan'.

—De Brahmaan—

—Dhp 394—

'Domoor !'

Wat is het nut van samengeklit haar ?
Wat is het nut van een gewaad
Gemaakt uit antilopenhuid ?
Binnenin ben je ondoordringbaar als de jungle
[vol bezoedeling].
Je maakt uitsluitend jouw buitenkant toonbaar.

—Dhp 395—

Een man, gekleed in lompen,
Mager—het hele lichaam met dikke aders overdekt,
Die in afzondering in het bos leeft en daar mediteert:
Dát noem ik 'een Brahmaan'.

—Dhp 396—

Ik noem niet iemand een brahmaan,
Die geboren [kaste] is uit de schoot van een [brahmaanse] moeder.
Wie nog iets bezit [i.c. hooghartigheid, arrogantie],
Is slechts een praatjesmaker [een 'bhovadin'].⁶
Maar wie niets meer bezit, en zich nergens aan hecht:
Dát noem ik 'een Brahmaan'.

—Dhp 397—

Wie alle ketens doorbroken heeft,
En hier helemaal niet trots op is.
Wie alle gehechtheid overwonnen heeft
En alles losgelaten:
Dát noem ik 'een Brahmaan'.

—Dhp 398—

Wie de riem [van kwaadwilligheid];
De teugel [van begeerte];
Het tuig [van latente neigingen];
Het hoofdstel [van verkeerde opvattingen]
Doorgesneden heeft.
De dissel [de obstakels] verwijderd heeft
En ontwaakt is:
Dát noem ik 'een Brahmaan'.

—Dhp 399—

Wie beledigingen, slagen en gevangenneming
Verdraagt zonder boos te worden.
Wiens geduld zijn grootste kracht is:
Dát noem ik 'een Brahmaan'.

—De Brahmaan—

—Dhp 400—

Wie zonder boosheid is;
Wie devoot en deugdzaam is;
Niet arrogant en beheerst
Zijn laatste lichaam draagt:
Dát noem ik '*een Brahmaan*'.

—Dhp 401—

Als water op een lotusblad,
Als een mosterdzaadje op de punt van een pijl,
Wie zich niet hecht aan zintuiglijk genot:
Dát noem ik '*een Brahmaan*'.

—Dhp 402—

Wie hier [in deze wereld],
Het lijden volkomen *begrijpt*
En hieraan een einde maakt
Door de vernietiging van het *zelf*.
Wie de last heeft neergelegd en alles losgelaten:
Dát noem ik '*een Brahmaan*'.

—Dhp 403—

Wie begiftigd is met diep inzicht en wijs is;
Wie *wéét* wat het pad is en wat niet het pad is,
Heeft het hoogste [spiritueel] doel bereikt:
Dát noem ik '*een Brahmaan*'.

—Dhp 404—

Wie niet omgaat met leken of thuislozen
—Of met beide.
Wie thuisloos rondtrekt.
Wie weinig behoeften heeft:
Dát noem ik '*een Brahmaan*'.

—Dhp 405—

Wie geen geweld gebruikt tegen levende wezens.
Noch tegen de angstigen.
Noch tegen de sterken.
Wie niet doodt,
Noch anderen daartoe aanzet.
Dát noem ik '*een Brahmaan*'.

—De Brahmaan—

—Dhp 406—

Wie verdraagzaam is onder de onverdraagzamen.
Vredig onder de geweldenaars.
Onthecht onder zij die hechten.
Dát noem ik *'een Brahmaan'*.

—Dhp 407—

Wie hartstocht, haat, trots,
En huichelarij loslaat,
Zoals een mosterdzaadje
Van een pijlpunt valt:
Dát noem ik *'een Brahmaan'*.

—Dhp 408—

Wie vriendelijke, ware en leerzame
Woorden zegt die niemand kwetsen:
Dát noem ik *'een Brahmaan'*.

—Dhp 409—

Wie hier in deze wereld
Niets neemt wat niet gegeven is—
Hetzij lang of kort.
Hetzij groot of klein.
Hetzij mooi of lelijk:
Dát noem ik *'een Brahmaan'*.

—Dhp 410—

Wie zonder verlangen is
—In deze wereld of in de volgende.
Wie thuisloos is en volkomen onthecht:
Dát noem ik *'een Brahmaan'*.

—Dhp 411—

Wie vrij is van gehechtheid.
En—door inzicht—vrij van twijfel.
Wie gevestigd is in het *Doodloze*:
Dát noem ik *'een Brahmaan'*.

—Dhp 412—

Wie in deze wereld alle gehechtheid overwonnen heeft
—Zowel voor verdienstelijke als voor slechte daden
Als voor beide—
Wie zonder verdriet is, vrij van smet, en zuiver:
Dát noem ik *'een Brahmaan'*.

—De Brahmaan—

—Dhp 413—

Wie is als de maan:
—Vlekkeloos, zuiver, klaar en onverstoortbaar.
In wie vreugde over bestaan
Volkomen vernietigd is:
Dát noem ik '*een Brahmaan*'.

—Dhp 414—

Wie *voorbij* deze moeilijke weg [zonder exit] is gegaan.
—Wie aan onwetendheid *voorbij* is gegaan.
Wie de stroom is overgestoken
—Naar de *Andere Oever* is gegaan.
Als *yogi*, vrij van verlangen en vrij van twijfel,
Zonder hechting, bevrijd:
Dát noem ik '*een Brahmaan*'.

—Dhp 415—

Wie in deze wereld zintuiglijk genot
Heeft losgelaten
En thuisloos rondzwerft.
Wie het ontstaan [het 'worden'] van zintuiglijk genot
Vernietigd heeft:
Dát noem ik '*een Brahmaan*'.

—Dhp 416—

Wie in deze wereld verlangen
Heeft losgelaten,
En thuisloos rondzwerft.
Wie het ontstaan [het 'worden'] van verlangen
Vernietigd heeft:
Dát noem ik '*een Brahmaan*'.

—Dhp 417—

Wie alle menselijke bindingen heeft losgelaten.
Wie ontsnapt is aan goddelijke bindingen.
Wie zich vrijgemaakt heeft van *alle* bindingen:
Dát noem ik '*een Brahmaan*'.

—Dhp 418—

Wie genoeg en aversie heeft losgelaten.
Wie koel geworden is, vrij van hechting.
Een held die de hele wereld veroverd heeft:
Dát noem ik '*een Brahmaan*'.

—De Brahmaan—

—Dhp 419—

Wie het vergaan en ontstaan van levende wezens
Compleet begrijpt.
Wie onthecht is.
Gelukkig is.
Ontwaakt is:
Dát noem ik '*een Brahmaan*'.

—Dhp 420—

Wiens bestemming niet bekend is
Bij *devas*, halfgoden, noch mensen;
Wiens mentale bezoedelingen vernietigd zijn
En een *arahant* is:
Dát noem ik '*een Brahmaan*'.

—Dhp 421—

Voor wie er niets bestaat:
Niet in het verleden, noch in het heden,
Noch in de toekomst.
Wie aan niets gehecht is, wie niets bezit:
Dát noem ik '*een Brahmaan*'.

—Dhp 422—

Wie sterk is [als een stier].
Edel.
Een held.
Een groot Ziener.
Een overwinnaar.
Vrij van verlangen.
Met volkomen inzicht in de *Dhamma*.
Ontwaakt.
Dát noem ik '*een Brahmaan*'.

—Dhp 423—

Wie zijn vorige levens begrijpt,
Wie hemel en hel ziet,
En zo het einde van geboorte bereikt heeft.
Wie volkomen inzicht heeft verworven,
Is een Wijze
Die alles volbracht heeft wat volbracht moet worden:
Dát noem ik '*een Brahmaan*'.



BIBLIOGRAFIE

Babbitt, Edward & Howe, Esther (1965), The Dhammapada, Translated from the Pali with an Essay on Buddha and the Occident, New Directions Publishing Corporation, New York, NY, USA

Buddhadatta, Mahathera, A. P. (2014), Concise Pali-English Dictionary, Motilal Banarsidass Publishers, Ltd, Delhi, India

Buddharakkhita, Acharya, (1985), The Dhammapada: the Buddha's Path of Wisdom, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka

Dubois, Guy, Eugène, (2018), Dhammapada. Het Pad van Waarheid, Pro-book, Utrecht, Nederland

Easwaran, Eknath, (2013), Essence of the Dhammapada, The Buddha's Call to Nirvana, Nilgiri Press, Tomales, CA, USA

Easwaran, Eknath, (2007), The Dhammapada, Nilgiri Press, Tomales, CA, USA

Fronsdal, Gil (2016), The Buddha before Buddhism: Wisdom from the Early Teachings, Shambhala Publications, Inc., Boulder, CO, USA

Fronsdal, Gil, (2005), The Dhammapada, A New Translation of the Buddhist Classic with Annotations, Shambhala Publications, Inc., Boulder, CO, USA

Gambhiro, Bhikkhu, — Dhammapada Stories, Buddha Dharma Education Association, Inc., Tullera, Australia

Kaviratna, Harischandra, (2001), Dhammapada, Wisdom of the Buddha, Theosophical University Press, Pasadena, CA, USA

Mascaro, Juan, (1973), The Dhammapada, The Path of Perfection, Penguin Classics, London, UK

Müller, Max, (1881), The Dhammapada, A Collection Of Verses, Being One Of The Canonical Books of The Buddhists, The Clarendon Press, Oxford, UK

Munindo, Ajahn, (2011), Dhammapada Reflections, Aruna Publications, Belsay, Northumberland, UK

Narada, Thera (2002), The Dhammapada, Pali Text and Translation With Stories in Brief and Notes, Colombo, Sri Lanka

Nyanatiloka, Mahathera, (1997), Buddhist Dictionary. Manual of Buddhist Terms and Doctrines, Buddha Dharma Education Association Inc., Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka.

Pande, Govind, Chandra, (2015), *Studies in the Origins of Buddhism*, Motilal Banarsidass, Delhi, India

Pesala, Bhikkhu, (2017), *The Dhammapada and its Commentary*, Association for Insight Meditation, www.aimwell.org, Ilford, Essex, UK

Potter, Karl, H., (1998), *Encyclopedia of Indian Philosophies, Volume VII, Abhidharma Buddhism To 150 AD*, Motilal Banarsidass Publishers, Private Limited, Delhi, India

Rhys Davids T.W. & Stede, William, (2002), *Pali-English Dictionary*, Munshiram Manoharlal Publishers (P), Ltd, New Delhi, India

Roebuck, Valerie, J. (2010), *The Dhammapada*, Penguin Classics, London, UK

Sarao, Karam, Tej, (2009), *The Dhammapada, A Translator's Gui-de*, Munshiram Manoharlal Publishers (P), Ltd, New Delhi, India

Thanissaro Bhikkhu, (1997), *Dhammapada*, Metta Forest Monastery, Valley Center, CA, USA, e-book, Free distribution

Tin, Daw Mya, (1990), *The Dhammapada. Verses & Stories*, Sri Satguru Publications, Delhi, India

Tuffley, David, (2012), *The Dhammapada, Your Guide on the Path to Enlightenment in the 21st Century*, Altiora Publications, Australia

Van Loosbroek, Peter, www.sleuteltoztinzicht.nl

Wallis, Glenn, (2007), *The Dhammapada, Verses on the Way*, The Modern Library, New York, NY, USA

Webb, Russell, and Nyanatusita, Bhikkhu (2012), *An Analysis of the Pali Canon and a Reference Table of Pali Literature*, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka

— (2017), *Buddhism Portal, Wisdom Library*, www.wisdomlib.org

— (2017), *Digital South Asia Library*, University of Chicago, dsal.uchicago.edu

VOETNOTEN

¹ Vers 294 staat bol van de metaforen. Daarom deze korte uitleg: vader en moeder staan symbool voor resp. verwaandheid en begeerte. Ikzucht en verlangen zijn de vader en moeder van alle ondeugden. Wanneer de yogi erin slaagt om beide ondeugden te vernietigen, kan hij ook de uitwassen van beide hoofdzonden doden.

De twee koningen van de Kshatriya-krijgerskaste zijn de verpersoonlijking van twee onjuiste leringen, enerzijds het geloof in een eeuwig bestaan, anderzijds het nihilisme—de opvatting dat er niets overblijft. Wanneer beide onjuiste leringen vernietigd zijn, blijft de Middenweg (P. majjhima patipada) over.

Het koninkrijk met haar bevolking staat symbool voor de twaalf grondslagen van zintuiglijke waarneming en voorwerpen van gehechtheid. Wanneer ook dit vernietigd is, vervolgt de Brahmaan onverstoorbaar zijn weg. De Brahmaan waarvan hier sprake is, voldoet compleet aan de herdefiniëring die de Boeddha aan dit begrip gaf.

² Onverstoorbaar gaat de Brahmaan in Gatha #295 verder op zijn pad naar bevrijding. Nu moet de tijger eraan geloven.

De tijger staat voor de Vijf Hindernissen (P. panca nivarana) die de yogi beletten om tot zelfrealisatie te komen. Deze vijf obstakels zijn: verlangen (P. kamacchanda), kwaadheid, boosheid (P. vyapada), luiheid en traagheid van de geest (P. tina middha), rusteloosheid en piekeren (P. udhacca kukkuccha) en twijfel (P. vicikiccha). Na de vernietiging van de Vijf Hindernissen gaat de yogi onverstoorbaar zijn weg.

³ De 36 rivieren is een metafoor voor de combinatie van de 6 x 6 zintuigen.

⁴ 'het gevormde': het geconditioneerde.

⁵ Gatha #370 beschrijft de vereisten die de monnik moet vervullen om de stroom over te steken, d.i. om nibbana te bereiken. De eerste stap op deze transcendente weg is 'stroombetreding' (P. sotapatti). Het is een uiterst belangrijke stap op het pad naar Zelfrealisatie. Het doet zich 'plóts' voor, onverwachts, na (meestal) lange, persistente beoefening. Het is een zodanig ingrijpende ervaring (transformerend naar inzicht toe) dat de yogi wéét wanneer hij de stroom betreden heeft.

De 'ketens' waarnaar in dit vers verwezen worden, zijn de samyojana, de 10 ketens die de mens beletten tot Zelfrealisatie (nibbana) te komen. De vijf ketens die de yogi moet verbreken om nibbana te bereiken zijn de zgn. 'lagere ketens' (P. orambhagiya samyojana)—ketens die hem gebonden houden aan de zintuiglijke wereld: de illusie van een 'ik' of 'zelf', twijfel, gehechtheid aan regels, voorschriften en rituelen, hartstochtelijk verlangen en kwaadwilligheid.

De vijf ketens die de yogi moet opgeven om nibbana te bereiken zijn de zgn. 'hogere ketens' (P. uddhambhagiya samyojana)—het verlangen naar stoffelijk bestaan, het verlangen naar onstoffelijk bestaan, verwaandheid, rusteloosheid en onwetendheid.

Om de ketens te vernietigen, moet de waakzame yogi de volgende vijf deugden aankweken: vertrouwen (P. saddha), ijver (P. viriya), aandacht (P. sati), concentratie (P. samadhi) en wijsheid (P. panna). Het zijn de vijf spirituele deugden (P. panca indriya): vertrouwen in het ontwaken van de Boeddha, wat neerkomt op vertrouwen in Zelfrealisatie; ijver verwijst naar de juiste inspanning (P. samma vayama); alertheid verwijst naar aandacht (P. samma sati); concentratie naar het verwerven van de jhanas (P. samma samadhi) en inzicht (P. samma ditthi) naar het realiseren van de Vier Edele Waarheden (P. cattari ariya saccani).

De vijf gehechtheden, waarvan sprake in Gatha #370 zijn: begeerte, haat, zelfbedrog, trots en onjuiste zienswijzen.

⁶ 'bhovadin': In de tijd van de Boeddha was 'bho' de door brahmanen gebruikte informele manier van aanspreken van gelijken en minderen. Toen de arrogante brahmanen en Jains metafysische vraagstukken kwamen bespreken met de Boeddha, spraken ze hem familiaal aan met 'Bho, Gotama', waaruit een verdoken minachting sprak. Daarom noemden de bhikkhus de brahmanen 'bhovadin', letterlijk: 'iemand die de term 'bho' gebruikt'.