



MEDITASIE  
'N GIDS

AJAHN SUCITTO



# MEDITASIE 'N GIDS

AJAHN SUCITTO



# MEDITASIE 'N GIDS

AJAHN SUCITTO



AMARAVATI  
PUBLICATIONS

FOR FREE DISTRIBUTION

*Meditasie: 'n Gids*  
deur Ajahn Sucitto

Cittaviveka  
Chithurst  
Petersfield  
GU31 5EU, UK

[www.cittaviveka.org](http://www.cittaviveka.org).

Hierdie teks is die Afrikaanse weergawe van '*Meditation: an Outline*'  
en was saamgestel deur Niel van Zyl.



Hierdie boek word aangebied vir gratis verspreiding,  
moet asseblief nie hierdie boek verkoop nie.

ISBN: 978-1-78432-043-0

2015 © Amaravati Publications  
Amaravati Buddhist Monastery  
St Margarets  
Great Gaddesden  
Hemel Hempstead  
Hertfordshire HP1 3BZ

[publications@amaravati.org](mailto:publications@amaravati.org)

Vir toestemming om te herdruk, of om hierdie teks te vertaal,  
kontak Amaravati Publications

Ook beskikbaar by [www.www.forestsangha.org](http://www.www.forestsangha.org)



Vooblad Foto: Ajahn Sucitto  
Vooblad ontwerp en uitleg: Nicholas Halliday

Die werk is gelisensieer onder Creative Commons Attribution-  
ShareAlike 2.5 South Africa' Om 'n kopie van hierdie lisensie te sien, besoek:  
<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.5/za/legalcode>  
Sien die laaste bladsy vir meer besonderhede rakende regte en lisensie.

2,000 afskrifte van hierdie uitgawe was gedruk in 2015 deur Mixam.co.uk

# Voorwoord

Wat volg is 'n gids tot meditasie. Om dit kort en hanteerbaar te hou en tog 'n wye bloodstelling te gee, word slegs die groter temas van meditasie geskets, eerder as 'n breedvoerige uiteensetting.

Dit is 'n handleiding eerder as 'n boek wat 'n mens een keer deurlees van voor tot agter. Om dit kort te hou het ek geen staaltjies of voorbeelde ingesluit nie. Dit kan gesien word as 'n kaart van die terrein van meditasie, en lesers word sterk aangemoedig om leeraars en ander mediteerders uit te soek om hiermee te werk in 'n ondersteunende gemeenskap. Hierdie boek is alhoewel iets wat jy saam met jou kan neem. Ek beveel aan dat jy genoeg tyd aan elke oefening spandeer en dat jy gereeld terugkeer na vroeëre oefeninge. Die praktyk sal ontwikkel teen sy eie pas.

Hierdie boek het ontstaan met behulp same terugvoer van die Lotus Vrywilliger Groep van Amaravati; van Deborah Bayer, Sandra Berman, Jonathan en Paul Tyman in Michigan, USA; en van John Teire en vriende in Gloucestershire, Engeland. Opregte dank aan hulle.

Dankie ook aan Anagarika Niel van Zyl vir hierdie vertaling na Afrikaans, vir Marieta Haupt in Johannesburg vir haar behulp same insette tot die vertaling, en vir JP Meyer en Marelize de Beurs vir die proeflees van die teks.

Ajahn Sucitto

CITTAVIVEKA 2014

# Welkom

“Meditasie” is ‘n term wat verwys na die reeks vaardighede wat mens benodig om innerlike duidelikheid of helderheid en vrede in jou gemoed te ontwikkel. Hier volg ‘n paar riglyne hoe om te mediteer deur aandag te gee aan jou eie liggaam en gees<sup>1</sup>. Dit vereis nie dat jy nuwe oortuigings hoef aan te neem nie, maar vra eerder dat jy aandag gee aan wat nou besig is om met jou te gebeur, en dit in perspektief te sien. Deur slegs dit te doen sal dit jou help om van stres en lyding los te kom, en sal jy verstaan hoe om dit te verhoed. Die resultaat is dat jy duidelikheid vind, asook ‘n groter kapasiteit vir ‘n hart van vrede.

Hierdie handleiding is opgedeel in drie afdelings. Die eerste handel oor **BASIESE TEMAS** om jou te help begin; die tweede handel oor die **KULTIVEERING VAN BEWUSTHEID**, om te gebruik wanneer jy gemaklik is met die basiese beginsels; en die derde handel oor die **ONTWIKKELING VAN INSIG**, om te gebruik wanneer jou gees meer toegang het tot duidelikheid en kalmte. Elkeen van hierdie stadiums bied ‘n paar oefeninge waarby jy dalk mag besluit om langer stil te staan voordat jy aanbeweeg na die volgende.

Elke oefening het verskeie komponente: ‘n sentrale gedagte wat die tema van die oefening opsom; dan ‘n reeks tegnieke (met verduidelikings) om aandag te ontwikkel en te bevorder, en ten slotte ‘n ‘besinning’, ‘n punt om te oorweeg

1. *Mind*, of verstand

terwyl jou gees in daai diepe aandag rus. Besinning in hierdie verband beteken om 'n idee rustig in gedagte te hou en te kontempleer oor wat dit vir jou persoonlik beteken. Besinning word versterk wanneer jy 'n beeld of indruk in jou gees opbring wat die betekenis van 'n idee vasvang en dit 'n innerlike ervaring word. In die volgende oefeninge sal ek 'n paar aanbevelings maak, maar jou eie en meer effektiewe beelde mag dalk spontaan opkom.

Ek hoop dat jy jou deur hierdie instruksies kan verdiep in die perspektiewe, die begrippe, en die bewustheid wat vrede bring.



## INLEIDING

Kom ons begin waar ookal ons nou is, deur hier te wees.

- ✿ Vat 'n paar oomblikke, 'n minuut of twee, om stil te sit en hier te wees. Hou jou oë oop en staar met 'n sagte fokus na 'n muur of iets neutraal. Ontspan jou skouers en kakebeen en asem stadig, maar volledig uit.
- ✿ Laat gedagtes en indrukke opkom en verbygaan, en sit terug vir 'n paar oomblikke om dinge bewustelik toe te laat om te wees soos dit is. Merk op wanneer jy gespanne begin raak, en versag of ontspan doelbewus.



❁ Oorweeg dan die volgende: Hoe is dit dat jy al hierdie kan waarneem? Wat is die ‘hier’ waarin jy jou bevind? Miskien is dit nou jou lyf-solied, warm, en besig om asem te haal. Erken dit en maak jou tuis daarin. Sit die verlede en die toekoms eenkant toe; die beplanning wat om volgende te doen, ook gedagtes van hoe om te mediteer. Wees eenvoudig bewus van die hier en nou-raak bewus van jou liggaam en bring telkens jou aandag terug na jou liggaam om sodoende te verhoed dat jy betrokke raak by ander gedagtes en impulse.

Dink versigtig na oor hierdie oefening. Die klem is eerstens op die ‘losmaak’-om kalm en bewustelik onbetrokke te raak. Natuurlik kan ons na iets kyk en opgewonde raak, of krities, of verveeld, en dan ons aandag aan iets anders wy. Maar ons kan ook ons betrokkenheid met wat ons ervaar aanpas, deur terug te staan om die ervaring in perspektief te kry. Ons kan bewustelik waarneem hoe ons fokus op die vraag of ons geniet wat ons in hierdie oomblik ervaar of nie. Ons kan ook bewus word van wat ons dink oor ons huidige ervaring. Hierdie vermoë om terug te staan – om onbetrokke te raak-laai ‘n natuurlike balansering en voller bewustheid van self toe. Sodoende vergroot ons potensiaal om te begryp.

Hierdie vermoë om onbetrokke te raak, terwyl ons waaksaam en teenwoordig bly, is die deurslaggewende eerste stap in meditasie. Dit is die fondasie wat ons kalm en duidelik hou en wat ontwikkel moet word sodat ons sterk gevoelens, gewoontes en impulse kan hanteer. Dit is wat die volgende meditasie oefening bied.

## RIGLYNE OOR TYD EN PLEK

### PLEK

Dit is belangrik om 'n plek te vind waar jy nie sal gesteur word nie. 'n Stil kamer met min goed wat jou aandag kan aflei is ideaal; 'n plek met lig en spasie het die effek dat dit 'n mens oplik en skoonmaak, terwyl 'n beknopte en somber kamer die tenoorgestelde uitwerking het.

### TYDSBEREKENING IS OOK BELANGRIK

Jou lewe is vol verpligtinge en roetines, so jy moet 'n spesifieke tyd afsonder—miskien vroeg in die oggend of in die aand na werk, wanneer jy onverdeelde aandag kan gee aan die huidige oomblik in stilte. As jy vyf of tien minute kan vind om net te sit en in jou lyf te wees, is dit 'n goeie begin. Later mag jy dalk lus voel om die periode verder in meditasie te verleng.

### ENERGIE

Jy sal wakkerder en meer bewus voel as jy nie 'n volle maaltyd eet onmiddelik voor jy mediteer nie. Aan die ander kant kan matige gebruik van tee en koffie help om meer energie te gee en tog jou gemoed kalm te hou. Alkohol kan heeltemal vermy word.

Gee jou volle aandag sover beskikbare tyd en energie dit toelaat. Onthou hierdie is kwaliteit tyd vir jouself, nie nog 'n werksprojek nie. Sien dit as die ontwikkelikng van 'n vaardigheid, soos die speel van 'n instrument of die beoefening van joga. Moenie jouself hard druk nie en moenie die draad verloor nie. As meditasie ondersteun word deur nuuskierigheid, sorg, en die wens om perspektief op die lewe te kry, sal dit op 'n natuurlike wyse ontwikkel om bruikbare en wonderlike dinge te openbaar.



# Een: Basiese Temas

## BEWUSTHEID VAN DIE LIGGAAM: VESTIG POSTUUR

### SENTRALE GEDAGTE

***Grondves. Word bewus daarvan hoe dit voel om in jou liggaam te wees. Kom in jou lyf in en bewoon dit, asof jy in 'n kamer inkom, jy soek vir 'n plek, en dan 'n goeie plek kry om te sit.***

Om bewustelik jou aandag te bepaal by wat jy nou doen en ervaar is 'n belangrike vaardigheid wat ons 'opmerkzaamheid'<sup>2</sup> noem. Opmerkzaamheid word ingestel deur 'n beeld, klank, gevoel, reuk, smaak of idee in jou gees op te roep. Meestal doen mens dit met 'n gedagte soos: 'Hoe voel my lyf nou?' Of, 'Hoe weet ek dat ek asemhaal?' Of 'Geduld ...' Opmerkzaamheid is egter ook meer as net om te dink oor iets, dit beteken ook dat jy die aanraking, klank, beeld of betekenis inneem en jou eie maak. Jy hou dit in gedagte. Natuurlik is dit makliker om bewus te wees van

2. *Mindfulness*, of opletendheid

iets as dit eenvoudig, gemaklik en relatief stil is. Daarom ontwikkel ons opmerksaamheid rondom ons eie liggaam, en oefen om dit gemaklik en gebalanseerd te kry. In 'n neutedop is dit bloot 'n poging om eenvoudig te stabiliseer: om te laat gaan wat jy nie nou nodig het nie (ook die gedagtes oor waarmee jy besig is en of jy dit reg doen), en om slegs toe te laat wat kan help om bewus te bly van hoe jou liggaam voel op hierdie oomblik.

In die volgende oefening oefen ons om ten volle bewus te wees van die liggaam wat stilsit.



## SIT

Een van die mees effektiewe posture om opmerksaamheid te beoefen, is om te sit. Om duidelikheid en aandagtigheid te behou, is dit goed om regop te sit. Deur jou aandag hierop te vestig, kan jy 'n postuur ontwikkel wat jou rug sal regop hou sonder inspanning. 'n Regop-rug stoel kan help, maar vermy om terug te lê daarin. Dis nog beter as jy een van die kruis-been 'lotus' posture kan gebruik. Hiervoor sal jy 'n klein ferm kussing benodig om onder jou stuitjie te sit sodat die laer-rug ondersteun is. In beide gevalle is 'n goeie postuur nodig vir 'n ferm, soepel balans wat lewenskragtige energie toelaat om te sirkuleer deur die lyf. Dit laat die lyf goed voel en laat die gees toe om rustig te raak.

✿ Om gemaklik te raak terwyl jy regop sit, trek jou laer-rug in en laat jou skouers ontspan. Trek die onderste punte van jou

blaaie in jou rug in. Laat jou arms ontspan, jou hande liggies vasgedruk in jou skoot, of hand-palms wat rus op jou bo-bene. Hou jou oë sag gefokus, bring jou kop in lyn met jou ruggraat. Verbeel dat jou ken rus op 'n sagte bal (omtrent die grote van 'n groot lemoen) sodat die kop effens afbuig maar die nek regop bly. Verbeel jou dat daar 'n toutjie aan die kroontjie van die kop vasgemaak is waarvandaan die ruggraat reguit, maar gemaklik “hang” Dit sal help om jou nekspiere te ontspan. Dis belangrik om nie die kop toe te laat om voorentoe te kantel nie, want dit moedig lomerigheid aan. Vat jou tyd en probeer balans kry.

✿ Gee aandag aan hoe jou lyf voel en verskuif jou aandag rond in jou lyf om dele van jou liggaam afsonderlik te beleef. Beleef elke sensasie. Ontspan bewustelik op plekke soos die gesig, nek en hande. Ontspan die ooglede – dit kan selfs heel toemaak. Neem 'n paar lang stadige uit-asems en ontspan; wat ookal moet waaksaam wees, maak dit wakker. Raak gemaklik. Hou dan die lyf in sy geheel in jou bewustheid<sup>3</sup> sonder om te fokus op enige spesifieke plek.

✿ Kan jy die reëlmatige ritme van die asemhaling voel? Indien wel, raak bewus van hoe jou lyf die asemhaling fasiliteer. Hierdie is 'n goeie oefening vir fyn aanpassings van jou postuur.

✿ Bring jou aandag na die vel, die grens van jou liggaam. Verbeel jou dat jy in 'n warm en gemaklike spasie sit; raak bewus van jou lyf in daardie spasie. Voel die energie en warmte van jou asemhaling en visualiseer hoe dit deur jou vel na buite uitstraal.

### 3. *Awareness*, of bewus-wees

## MOEILIKHEDE

❁ As jy gespanne oor al hierdie voel, verslap jou konsentrasie en versag rondom jou mond, oë en voorkop.

❁ Dis heel normaal om beide lomerigheid en 'n hiperaktiewe gees te beleef. Hierdie is die twee uiterstes waartussen die gees swaai wanneer dit tydelik losgemaak word van normale sosiale betrokkenheid. Die eenvoudige manier om dit te verander is deur vol te hou om jou aandag terug te bring na jou lyf en postuur. As jy lomerig voel, hou jou oë oop en bring aandag na die regop postuur deur die laerug in te trek en die nek en kop in lyn te hou met die ruggraat. As rusteloosheid en hiperaktiwiteit probleme is, 'vee' jou aandag oor die liggaam asof jy dit sagkens borsel, en tel die sensasies en energie in die vel op. Haal diep en stadig asem.

❁ As jy vind dat jy broei op 'n gedagte of bekommerd voel, is dit goed om jou oë oop te maak en jou postuur te verander na een van die in die volgende oefening; of spandeer tyd deur te besin, soos hieronder.



## BESINNING: WELWILLENDHEID

Die eerste onderwerp vir besinning wat ek sal voorstel, is die verbetering van jou eie welsyn.

Neem 'n paar oomblikke om te onthou hoe dit gevoel het toe iemand vrygewig, ondersteunend of dankbaar was

teenoor jou. Wees opmerkzaam, beleef dit. Wanneer jy dit beleef, besef dat daar al baie dade van welwillendheid en beleefdheid aan jou bewys is. Party het seker vandag gebeur. Probeer om te bly by hoe dit voel, tot die punt waar jou lyf ontspanne voel daarvan.

Dink dan aan iemand oor wie jy dankbaar voel, of iemand wie jy respekteer of oor wie jy bly voel. As daar niemand is wat altyd hierdie ervarings laat opkom nie, onthou dan slegs die kere wanneer dit wel gebeur het en dinge in 'n positiewe manier in plek geval het vir jou. Kry die gevoel daarvan.

Om dit te ondersteun kan jy die beeld van 'n liefdevolle vriend, of selfs 'n geliefde troeteldier wat jou aandag gee, in jou gedagtes oproep. Probeer om hierdie perspektief en gevoel te ervaar: hoe dit voel om in 'n warm en verwelkomende spasie te wees. Probeer dan om hierdie spasie aan te bied aan ander. Hoe voel dit?

Om bogenoemde oefeninge te volg, is 'n gesonde manier om vyftien minute te spandeer. Deur jouself in jou lyf te grond, gee jy jou gees en senuwee-stelsel kans om te verfris en te herlaai. As jy dit gereeld beoefen, sal jy opmerk hoe jy alles wat jy doen op 'n meer volledige en aangename manier ervaar. Die stelselmatige beoefening van welwillendheid sal jou ook meer liefdevol teenoor jouself en ander laat voel. Dit gee aanleiding tot respek vir self en ander, vergifnis en empatie, wat alles uiters kosbaar is.





## ANDER POSTURE VIR MEDITASIE

### SENTRALE GEDAGTE

***Konnekteer en integreer.  
Behou die gesindheid van:  
‘Een ding op ‘n slag.’***

### STAAN

‘n Goeie manier om in jou lyf te wees, is om stil te staan met die fokus op balans van die hele lyf eerder as enige spesifieke deel. Die beste manier is om te staan sonder skoene, om jou voete toe te laat om vry en lewendig te voel.

✿ Staan met jou bene reguit vanaf die heupe en versag die knieë. Fokus op die sole van jou voete. Wikkels jou tone rond (staan selfs op jou tone, en af) om die voete te aktiveer.

✿ Kry ‘n gebalanseerde staan-postuur om tot stilstand te kom. Ontspan die boude en laat die gewig van jou lyf deur jou bene en voete in die grond insak. Trek jou maag effens in en probeer om nie jou bolyf op jou heupe te laat leun nie.

✿ Laat jou arms effens weggom van die kante van jou lyf, net genoeg om die bors oop te laat voel en vir die arms om vry te hang.

✿ Raak bewus van jou ruggraat en vind balans terwyl jy

ontspanne bly. Die lyf sal voel soos 'n eendheid eerder as 'n aantal aparte dele. Sentreer jou aandag op die ruggraat, en skuif dan geleidelik die fokus om die vel-grense van jou lyf in te sluit.

✿ Besin: 'Reg voor my is dit oop en vry.' Neem dit waar en hou dit in gedagte. Skuif jou aandag na jou rug. Voel die ferm ondersteuning onder jou voete, en die oop spasie bo jou kop. Nooi jou gees uit om hierdie balans en vryheid te geniet.

## STAP

As jy toegang het tot 'n tuin, 'n stuk oop grond, of selfs 'n gang, meet omtrent twintig treë af op gelyk grond (of 'n duidelike pad tussen twee bome) as jou meditasie pad. In meer beknopte spasies, pas die lengte van die pad aan om te werk met wat beskikbaar is. As 'n alternatief kan jy ook 'n kamer in 'n sirkel omwentel, en dit opbreek met 'n paar oomblikke van rus voor elke nuwe omwenteling.

✿ Staar aan die begin van die meditasie pad en stel die gees in op die sensasies van die liggaam. Eerstens, laat die aandag rus op die gevoel van die lyf wat regop staan, met die arms wat natuurlik hang en die hande liggens vasgehou voor of agter of hang langs die sye. Terwyl jy jou nek in lyn hou met jou ruggraat, fokus op 'n punt omtrent drie meter voor jou op grondvlak. Hou jou oë stil, maar liggies gefokus.

☼ Word bewus van hoe die liggaam stap. Let op dat die beweging in die heupe en laerug begin. Stap vanaf die heupe, tel elke been liggies op terwyl jy dit voorentoe swaai. Laat die heupe 'n bietjie draai met elke stap. Let op dat die beweging van die heupe sinkroniseer met 'n ligte draai in die skouers. Terwyl een been voorentoe swaai, draai die skouer van dieselfde kant terug as teengewig. Moenie hierdie beweging oordoen nie, maar vind harmonie soos jou liggaam totaal ontspanne as 'n eenheid beweeg eerder 'n kop wat voorentoe jaag met 'n lyf onder dit. Laat die wêreld na jou toe kom in plaas van andersom.

☼ Stap versigtig, teen 'n doelbewuste maar normale pas tot die einde van die pad. Stop. Fokus op die lyf wat staan terwyl jy 'n paar keer asemhaal. Kom weer in die gevoel dat jy van voor af begin, draai dan om en stap weer terug.

☼ Terwyl jy stap, wees bewus van die algemene vloei van fisiese sensasies, of rig jou aandag meer direk op die voete. Hou aan om jou aandag terug te bring na die sensasies van die voete wat die grond aanraak, die spasies tussen elke tree, en die gevoel van stop en begin.

☼ Pas jou stapspoed aan by die toestand van jou gees—krachtig wanneer jy lomerig of meegevoer in gedagtes is; ferm en gelykmatig wanneer jy rusteloos en ongeduldig is.

☼ Om te stap bring energie en vloeibaarheid na die praktyk van meditasie, hou dus jou pas gelykmatig en laat dinge toe om te kom en te gaan deur jou aandag. Wees bewus van die vloei

van gedagtes, sensasies en gevoelens as 'n stroom, eerder as om betrokke te raak by die onderwerp. Wanneer jou gees wel betrokke raak, haak jou aandag vas op 'n onderwerp en voeg dit baie meer besonderhede en stories by. Merk hierdie 'vashaak' op, en merk op waarheen dit jou neem—na die verlede, toekoms, ander mense, of belange oor jouself. Besin: op hierdie oomblik, hoeveel van hierdie renasies in jou kop is bruikbaar of relevant tot jou welsyn? Is dit OK om te laat gaan van hierdie onderwerpe vir 'n paar minute? Probeer dan om weer te fokus op die liggaam wat stap. Begin elke oomblik nuut. Dit bring die hernuwing wat die gees vars hou.

## LÊ

Hierdie kan 'n behulp same posisie wees wanneer die rug gespanne voel. Ook op die einde van 'n dag wanneer jy rus, is dit goed om 'n paar minute te mediteer voor jy slaap. Daar is twee lê posture: lê op een sy, of lê plat op jou rug.

✿ Wanneer jy op jou sy lê, hou die liggaam redelik reguit en buig een arm op sodat jy die kop met die hand kan ondersteun. Sit 'n kussing onder die hand op 'n manier wat jou pas. As jy op jou rug lê, trek jou knieë op sodat jou voetsole plat op die grond rus. Ontspan jou pelvis en verbreed jou skouers op die mat of waarop jy ookal lê.

✿ Laat jou aandag stelselmatig oor die hele liggaam beweeg en ontspan bewustelik die lyf se stresse van die voetsole tot by die kroontjie van die kop. Hou die oë oop; dis maklik om aan

die slaap te raak. Fokus jou aandag op die asemhaling, terwyl jy bewustelik die onderwerpe van gedagtes eenkant toe skuif. Kan jy bewus raak van die 'ruimte' van die gees—die aandag waardeur gedagtes en buie beweeg?

✿ Dis moontlik dat jy slegs vir tien minute of so hiermee hierdie kan volhou voordat jy opmerkzaamheid verloor. As jou gees loomerig raak, sit òf stadig regop, òf gaan oor om te slaap met die voorneme om opmerkzaamheid weer op te tel wanneer jy wakker word.



## BESINNING: INTEGRITEIT

Integriteit beteken dat mens se innerlikke lewe geïntegreer is met mens se uiterlike aktiwiteite en optrede. Dis belangrik om 'n eenheid te wees wat in dieselfde rigting beweeg. Natuurlik beleef ons almal innerlikke konflikte, kwade gedagtes en impulse wat nie ons beste eienskappe is nie. Maar, besinning help ons prioritiseer wat ons mees betroubare intensies en houdings is. Byvoorbeeld, alhoewel ek dalk soms geïriteerd raak, wil ek 'n standaard van nie-misbruik handhaaf in my lewe. Net so wil ek ook graag voel dat ek vertrou en vriendskap waardig is—en dit beteken ek lieg, skinder, manipuleer of steel nie. Om duidelik en skerp te bly, eerder as om myself oop te stel vir drank of drugs is, ook iets wat ek sou ag as 'n belangrike standaard.

Keer telkens terug na jou waardes, en koester hulle. Kan

jy riglyne noem wat vir jou sin maak in jou verhoudinge met ander mense? Dit behoort diè waardes te wees deur wie jy sou verkies ander met jou verband hou.

Bring hierdie waardes vir jou duidelikheid en kalmte? Kan jy opmerk waar jy jousef in die steek laat, en hoe dit voel? Maak 'n punt daarvan om te leer uit jou foute en begin weer oor. Hierdeur verstaan ons die uitdagings van menswees en geniet ons meer respek vir onself. Op so 'n manier kry ons respek vir ander, sowel as duidelikheid en empatie.



# Twee: Kultiveering van Bewustheid

## MEDITATIEWE KONSENTRASIE

***Sentrale Gedagte: Voeg bymekaar en behou dit wat werk. Behou dit wat jou help om duidelikheid en stabiliteit te kry en beoefen dit met vreugde.***

Dis goed om 'n meditasie sessie te begin met 'n paar minute van besinning om sodoende op die bogenoemde temas te bou en dit te integreer. Bepeins ook ander temas van inspirasie en welwillendheid. Byvoorbeeld, om te besin oor spirituele gidse kan lei tot inspirasie en 'n gevoel van dankbaarheid.

## OPMERKSAAMHEID VAN ASEMHALING

Ons het alreeds na asemhaling verwys in die afdeling oor sit-meditasie, maar namate jy meer bewustelik gevestig voel in jou liggaam, sal jy kan fokus op asemhaling op 'n meer volhoubare manier. Aangesien bewustelike asemhaling beide die liggaam en die gees baat, volg hier 'n paar riglyne om dit verder te kultiveer.

✿ Word bewus van jou liggaam en bewoon dit. Om tuis te voel in jou liggaam is essensieel. Wees voorbereid om die sensasie van jou ritmiese asemhaling waar te neem. Vra jouself: 'Hoe weet ek dat ek asemhaal? Wat is dit wat my laat besef dat ek in en uit asem?' Let op hoe die asemhaling swel in jou liggaam en dan weer sak. Verken jou hele liggaam. Laat jou aandag beweeg oor jou maag, bors, keel, neus. Jy mag dalk selfs 'n kielierige sensasie voel in die palms van jou hande en rondom jou oë.

✿ Gee jouself oor aan die ritme van jou asemhaling: Laat toe dat 'n pouse ontwikkel aan die einde van die in-asem (wanneer die asem nie beweeg nie) asook aan die einde van die uit-asem. Wees veral oplettend aan die einde van elke asem, aangesien dit die tyd is wanneer jou aandag maklik afdwaal na beplanning en herinneringe.

✿ Om aandag tussen gedagtes wat spontaan opkom en jou asemhaling te bestuur, is 'n groot deel van opmerkzaamheid van asemhaling. Elke keer as jy dus opmerk dat jy 'n gedagtegang volg, stop, merk op waar dit jou bring en laat vaar jou gedagtegang. Wag dan vir die volgende uit-asem en laat dit jou terug neem na die bewustheid van jou liggaam.

## TRANSFORMASIE VAN DENKE

Tydens meditasie is die gees baie keer ooraktief en vol onnodige gedagtes. Hierdie toestand kan onaangenaam wees en onrustigheid veroorsaak. Die aanbeveling is om nie jou gedagtes te beveg nie, maar om hulle met vaardigheid te bestuur. Die energie wat jou denke genereer, kan dan kalmeer sonder om intelligensie te verloor. Hier volg 'n paar



## oefeninge om te help met hierdie transformasie.

❁ Herken dit en raak onbetrokke. Die oomblik wanneer jy bewus word dat jou gees begin dwaal, herken dit, raak onbetrokke en vra, ‘Hoe voel my asemhaling nou?’ Moenie betrokke raak by die onderwerp van die gedagte, of dit kritiseer nie. As ‘n onderwerp belangrik blyk, vra jouself: ‘Kan dit vir ‘n paar minute wag?’

❁ Sit ‘n eenvoudige woord by elke asemhaling–jy mag dalk die lettergreep ‘Boed’ by die inasem voeg, en ‘dho’ by die uitasem<sup>4</sup>. Alternatiewelik kan jy jou asemhalings tel van een tot tien en weer terug, deur te begin by ‘een’ met die uitasem en terug te keer na ‘een’ elke keer as jy die plek verloor.

❁ Gebruik jou liggaam. Gee aandag aan jou postuur; wanneer jou gedagtes begin dwaal sal jy ook neig om jou bewuste regop postuur te verloor. Indien dit gebeur, trek jou laerug in en hou jou oë half oop. Raak bewus van die sensasies in jou voorkop, slape en oë. Verbeel jou dat jy deur hierdie plekke asemhaal. Jy kan ook ‘n sisteem opstel van kontrole-punte wat help om jou aandag doelbewus op die asemhaling te vestig. Byvoorbeeld: aan die einde van ‘n uitaseming, laat jou aandag vinnig na een knie beweeg en keer weer terug na die inasem; aan die einde van die volgende uit-asem, laat die aandag vinnig na die ander knie beweeg en keer weer terug na die inasem. Op dieselfde manier kan jy ander kontrole-punte byvoeg: heupe, skouers, en hande.

4. **Buddho** is ‘n Pali woord wat beteken ‘die een wat weet’

✿ **Ondersoek:** waarheen vat jou gedagtegang jou? Is dit bruikbaar of beslissend? Herken die onrustigheid en benoudheid in jou gees wat soms gepaardgaan met denke. Hoe affekteer dit jou liggaam? Word jou oë gespanne? Word jou hande gespanne of word dit slap? Wat van jou rug? Namate jy bewus word van hierdie effekte, merk ook op wat gebeur as jy vir 'n paar oomblikke laat gaan van die toekoms en verlede, wie reg en verkeerd is, hoe dinge moet wees en kon wees, ensovoorts. Talm in hierdie proses om te laat gaan.

✿ **Reageer** op die onderliggende tema van jou gedagtes. Sonder om betrokke te raak by die onderwerp van jou gedagtes, som in een woord die hooftema, bui of energie van jou gedagtegang op. Byvoorbeeld: 'besig', 'geïrriteerd', 'bekommerd'. Besin: wat ookal in jou gees omgaan, gebeur in almal se gees op een of ander tyd, anders sou daar nie 'n woord vir dit bestaan het nie. Dit is dus nie uniek tot jou of joune nie. Raak bewus van die effek van 'n tema op jou, asof dit met iemand anders gebeur. Reageer vanuit jou hart. Wyse leiding–kalm duidelike vriendelikheid, of 'n ferm aanraking–is nodig.

✿ **Dink** na oor die energie en die proses van denke. Maak jou gedagtegang stadiger deur dit doelbewus deur te dink, en ontdek die onderliggende 'stem' of bui van die gedagte. Let op hoe 'n gedagte ontstaan en hoe dit verbygaan. Talm in die oomblik wanneer dit verby is.

✿ Die doel van bogenoemde is nie om gedagtes te stop nie, maar om op te hou om verlore te raak daarin. Neem 'n belangstelling om die beweging van die gees aan te voel in die denkproses, en

die bewusheidtheid hiervan. Laat gedagtes toe om te ontstaan en te gaan, merk die wat vashaak op. Deur aandag te gee aan die bewuswording van jou gedagtes, verslap die greep wat jou gedagtes op jou het, en 'n meer ontvanklike intelligensie word duidelik. Voel hoe gemaklik dit voel.

## VERDIEPING VAN DIE FOKUS OP ASEMHALING

✿ Namate jy meer geoefen raak om onbetrokke te wees by jou gedagtes, versterk terselfdertyd jou vermoë om terug te keer na die asemhaling deur een punt in die liggaam te vind om na terug te keer—gewoonlik die krop van die maag of by die neusgate, of in die lugweë van die neusgate, of binne die brug van die neus waar jy die energie van jou inaseming kan voel. Ondersoek die sensasies wat jy in hierdie plekke ervaar : voel dit koel, is dit 'n ligte beweging, of 'n lewendige gevoel?

✿ Watter deel van die liggaam jy ookal op fokus, verbeel jou dat dit jou asem sag, maar ferm aantrek. Laat dit moeiteloos gebeur. Voel eenvoudig hoe die middelpunt van jou inaseming daarheen getrek word. Voel ook die efek van die energie wat jou asem genereer. Verbeel jou dan tydens die uitaseming dat jou neusgate of diafragma die asem loslaat, soos wanneer die touthak van 'n balon deur jou handpalm getrek word wanneer die balon in die wind opstyg. Volg dit soos dit wegdraak terwyl jy op dieselfde manier laat gaan van die verlede, die toekoms en enige spanning of ou gevoelens wat jy dalk mag ervaar. Laat die uitaseming teen sy eie pas gaan en wag vir die inaseming om ook te begin op sy eie tyd. Ervaar die verfrissende energie en bevryding wat dit bring om te laat los. Laat elke asem wees soos die eerste en laaste, altyd vars as dit opkom, altyd geheel-en-al losgelaat.

☼ Namate jy leer om sensitief te raak vir die energie wat saam met asemhaling kom, fokus op die hele proses van inasem en uitasem. Wanneer jy hieraan gewoond is, voel dan die wyer vloei van daardie energie deur jou liggaam—in die oë, die slape, die vingers en die voetsole.

In hierdie oefening gee bewustheid van die liggaam aan die gees toegang tot die lewenskrag/energie van die liggaam, en versterk dit dit met 'n stille vreugde. Dit gee insig: die bewustheid van denke is dieselfde as die bewustheid van asemhaling; bewustheid bring die liggaam en gees saam. Deur aandag te vestig op asemhaling, verskuif die energie en aandag wat normaalweg in denke ingaan, na 'n gemaklike bewustheid. As jy in hierdie bewustheid bly, word die energie van jou denke vanself stil, en jou bewustheid word stewiger en vol vrede. Dit is meditatiewe konsentrasie.



## NASKRIF

Jy kan die beginsel van 'saamvoeging' tot ander posture en oefeninge uitbrei; bewuste stap, waar elke tree vir die in-of-uit-asem verruil word, werk baie goed—asook enige taak of aktiwiteit wat herhaaldelik en met kalmte uitgevoer word. Merk op dat 'saamvoeging' nie ophoop beteken nie, maar eerder om toe te laat dat alles bymekaarkom—'n mengsel van opmerkzaamheid en wyse waaksaamheid en genot. Asemhalings en voetstappe en gelukkige gemoedstoestande kom en gaan; wat vergroot is, is spirituele diepte.

Partykeer kalmeer jou gees, ander kere is dit onrustig; ons kan nie die effek wat die daaglikse lewe het ignoreer nie. Maar namate hierdie oefeninge staatmakers word in jou meditasie praktyk, sal jy leer om hulle te gebruik as 'n ondersteuning en om nie verbouereerd te word deur gedagtes en gevoelens nie. Stabiele kalmte sal ontwikkel as 'n blywende voordeel van hierdie praktyk.



## BESINNING: TYD

Beweeg ek deur tyd, of beweeg tyd deur my? 'n Algemene idee wat konsentrasie verhinder en wat kommer, spyt, en ongeduld aanwakker, is ons begrip van tyd. Die verlede spook by ons, terwyl ons angstig of ongeduldig oor die toekoms raak, al is die toekoms twee minute verder. Emosies is 'n werklikheid, maar die toekoms is eintlik onseker, en die verlede is 'n herhinnering en 'n saak van opinie.

Let op die gevoel of emosie wat gepaardgaan met enige indrukke en idees wat aan 'n spesifieke tyd in jou lewe gekoppel is. Kan jy die bui en die energie voel-stormagtig of aanjaend-in enige gedagtes wat te doen het met die toekoms of verlede? Probeer kalmeer en kry die energie in jou liggaam weer doelbewus normaal. Werk dan met die bui deur welwillendheid en deur kalm asem te haal.

Vind bewustelik balaans in die hede. Die hede kan nie gebasseer wees op 'n sintuiglike ervaring nie, omdat indrukke en ervaringe wat deur die sintuie kom gedurig verander. Inteendeel, die hede is 'n oop en objektiewe

toestand waar jou aandag toelaat dat beelde, klanke, buie en energieë daardeur beweeg sonder om betrokke te raak op enige manier. Kyk of jy in so 'n hede of teenwoordige tyd, sonder om besorgdhede oor die toekoms af te maak, die onderliggende toestand van jou gees kan beskou, en die indrukke wat dit op jou maak kan waarneem.

Om jou te help kan jy dink aan die beeld van 'n ligstraal wat op water skyn. Die punt van lig mag dalk dans, maar dit bly op dieselfde plek al beweeg die water. Die lig bly op die selfde plek, nie omdat dit daar vasgeheg is nie, maar juis deur nie vasgeheg te wees op die water nie. Kan jou gees so wees?



## VERHELDERING VAN BEWUSTHEID

### SENTRALE GEDAGTE

***Laat jou bewustheid verbreed en versag rondom  
wat jy ervaar. Wees bewus van jou gevoelens,  
eerder as opgevang of weggevoer in dit.***

Met hierdie oefening fokus ons meer volledig op die inhoud van bewustheid/awareness. Om bewus te wees beteken dat jy na binne kyk en waarneem hoe jou gees werk. Partykeer verwys mense na bewustheid as ‘hart’, omdat dit nie die intellek is nie. Dis egter ook nie net emosie nie. Bewustheid word geaffekteer deur ons gevoel of emosie, stoor indrukke en herinneringe en bring ‘n reeks verskillende moontlikhede van reageer na vore. Party sal ons emosies noem—soos liefdevolheid of kwaadwilligheid—maar die reaksies sluit ook geduld, ontvanklikheid en determinasie in, asook die vermoë om te laat gaan. Al hierdie indrukke en reaksies, die ‘inhoud’ van bewustheid, blyk dan te wees wie ek is. Alhoewel die inhoud hiervan ons diep beïnvloed, verander dit gedurig en ons het nie beheer daaroor nie. Dit is dus nie regtig ‘ek’ of ‘myne’ nie.

Hoekom het ons dan hierdie buie of gemoedstoestande, indrukke en reaksies en hoe kry ons dit uitgestryk? Wanneer daar assosiasie is met verstandelike inhoud, word ons verwar oor wie ons is en hoekom ons so is. Die doel van meditasie is om onbetrokke te raak en om nie te identifiseer daarmee nie, sodat die verwarring kan opklaar. Wysheid en innerlike geluk sal dan na die oppervlak kom, en so raak die inhoud

vanself duidelik.

## FISIESE GEVOEL

Om kalm bewustheid te kultiveer van fisiese gevoel in die liggaam, is 'n onderwerp van dringende belang. Al is die liggaam vry van siekte of enigiets wat inbreek maak, word dit binne 'n kort tydjie ongemaklik om net hier te sit. Pyn en die vermyding daarvan is 'n groot kwessie in ons lewens. Om dit te erken en toe te laat is een van die redes hoekom ons 'n stabiele bewustheid wil kultiveer.

Soos met gedagtes, is die doel nie om die pyn te oorkom nie, maar om die onrustigheid wat dit veroorsaak te transformeer tot 'n kalm en gefokusde bewustheid. Dit is egter altyd goed om jou liggaam te oefen deur die bobespier en weefsel rondom die heuppotjie te strek met gepaste liggaamsoefeninge om onnodige ongemak te verminder.

✿ Vestig jou aandag in die liggaam en stabiliseer jou gees deur asemhaling. Integreer nou bewustheid in die asemhaling.

✿ Bring nou jou aandag vir 'n paar minutena die beweging en manifestering van pyn in jou liggaam. Is dit polsend of vlam dit op? Probeer om te visualiseer hoe dit sou lyk. Hoeveel van dit is in die liggaam en hoeveel in die gees? Kan jy die fisiese sensasie onderskei van die psigiese onrustigheid?



☼ Bring 'n geïntegreerde bewustheid van asemhaling na die area van pyn en haal asem in die pyn in. Verbreed die fokus van jou aandag om die area rondom die pyn in te sluit, en in 'n wyerwordende sirkel, ook die somtotaal van jou liggaam. Ontspan terselfdertyd jou psigiese reaksie op die pyn. Asem uit deur jou voetsole, hand-palms en slape. Die bedoeling is om die senuweeagtige energie en weerstand rondom pyn te verslap. Dis soos sonskyn wat die kabbelende oppervlak van 'n dam verwarm. Na 'n paar minute, sit nog 'n minuut by, ontspan dan en verskuif jou liggaam.

☼ Let op wat die sielkundige effek van so 'n oefening is: hoe jou gees rustiger en gelykmatig word, hoe dit minder protesteer. Dit is wat pyn ons kan leer.

Fisiese pyn en ongemak leer ons dat wat ons 'gevoel' noem drie komponente het: die gevoel self (die kwaliteit van pyn, of plesier of neutraliteit); die psigiese en emosionele effek daarvan ('vurig', 'irriterend' onuithoudbaar', 'aangenaam', 'vervelig') en hoe jy reageer op die effek van pyn—klou jy vas aan jou reaksie of maak jy jouself los daarvan? Kan jy die drie onderskei? Die eerste is hoe dinge op hierdie oomblik is in jou liggaam, en die ander twee is byvoegsels van jou verstand. Hierdie verstandelike byvoegsels is wat ons die beste kan aanpas. Deur dit te doen, kan ons meer gelykmatig en stabiel met ongemak of plesier omgaan.

## VERSTANDELIKE GEVOEL

Die verstandelike (dit wil sê sielkundige en emosionele) aspekte van ongemak en plesier stuur, onderdruk, of verlig ons lewens. Daarom is verstandelike gevoel 'n belangrike onderwerp om duidelikheid oor te kry.

Die gevoel wat deur ons verstand geskep word, kan ontstaan deur middel van 'n beeld, klank, reuk, smaak, aanraking, of 'n voorwerp in die gees soos 'n herinnering of 'n gedagte. Wanneer so 'n inset kontak maak, registreer dit as 'n indruk—mooi, afgryelik, vriendelik, afstootlik, dringend, onbelangrik, ens. So 'n kontak-indruk dien dan as 'n sneller vir 'n verstandelike aktiwiteit—wat kan wissel van vasklou en behoefte, tot weerstand, kwaadwiligheid, benoudheid, opgewondenheid, ontspanning of spanning. Net soos pynlike emosies ons verdedigend of aggressief laat voel, kan plesier 'n sussende of 'n verslawende effek hê. Die effek en aktiwiteit rondom plesier is dus ook iets om aan aandag te gee.

Plesier en pyn is deel van die lewe, maar ons moet bewus wees van ons ervaring daarvan om sodoende balans en teenwoordigheid van gees te behou. In die volgende oefening leer ons om geestelike aktiwiteit te kontroleer en te stabiliseer. Namate ons balans vind in ons bewustheid, kan ons die indruk ondersoek wat dien as die sneller.

✿ Herken en raak onbetrokke. Merk die kwaliteit van die gevoel op sonder om dit weg te wys of om betrokke te raak daarby. Intendeel, ondersoek moontlikhede hoe jy 'n aangename of onaangename gevoel kan ervaar, hoe jy dit kan wees, hoe jy

dit kan voel. As jy gespanne voel, onthou dat onbetrokkenheid nie gebeur wanneer jy probeer ontspan nie, maar deur jou bewustheid te verbreed om 'n ontspanne area in te sluit, en deur welwillendheid in hierdie fokus in te bring.

✿ Gebruik jou liggaam. Stabiliseer en grondves jou bewustheid deur die hele liggaam te integreer. Vermyn betrokkenheid met die gevoel. Kry eers perspektief daarop sodat jy die indruk en aktiwiteit kan herken. Gebruik die aandag op jou asemhaling om die gees te stabiliseer.

✿ Ondersoek. Waarheen lei verstandelike aktiwiteit jou? Vind jy jouself vasgevang in weersin, begeerte, angstigheid of selfverwyrt? Raak bewus daarvan. Hoe affekteer dit alles dan jou liggaam? Is daar 'n versnelling in jou senuweestelsel, of spanning, of 'n roering? Merk die effek op in jou hande, die sole van jou voete en in jou gesig. Verwys terug na die verstandelike indruk: wat is die kern van hierdie sneller? Is daar 'n mate van bedreiging, of van beloning? Hoe voel jy wanneer dit gebeur: Is jy verheug, skuldig, of bedreig? Hoe vergelyk dit met hoe jy was voor hierdie indruk vasgevat het?

✿ Besin: Gevoelens, indrukke en aktiwiteite is onderhewig aan konstante verandering. Dit gebeur met jou, dit is nie wie jy is nie. Jy hoef dus nie op hierdie gevoelens te reageer nie—daaraan vas te klou of dit te veroordeel nie. As jy vry kan kom van die reaksies kan jy dit verder ondersoek: hoe geldig is die indruk 'lelik', 'beledigend', 'verruklik', 'dringend'? Watter hiervan is die moeite werd om op te reageer?

☼ Reageer. Wat kan nou behulpsaam wees? Reageer op die kontak, gedagte, beeld ensomeer met wyse bewustheid. Vermo om dit te probeer ontleed; tree eenvoudig op, op 'n manier wat reg voel.

Namate ons op hierdie manier oefen, leer ons dat bewustheid, die basiese 'kennis' of 'sensitiwiteit' van die gees, 'n onbeweeglike uitkyk en 'n lewendige energie het. Die uitkyk is wysheid; dit wat 'n oorsig behou. Wanneer wysheid reageer is dit gevul met duidelikheid en empatie. Om in wysheid te reageer, laat mens bewustheid toe om duidelik te word en vaardigheid toe om te ontwikkel. Om sonder duidelikheid te reageer, lei tot passie en lyding.

Ons kan ook leer dat enige wyse manier van reageerhetsy om te laat gaan, om ferm te wees of om iets geduldig te verdra-het 'n subtiele aangename gevoel. Hierdie gevoel kom nie van kontak nie, maar van vaardige intensie. Dit is die mees bertroubare oorsprong van geluk, een wat geen beskadigende newe-effekte het nie!



## BESINNING: WAT BEHOORT?

Wat is verkeerd met die huidige oomblik?

Wie sê hoe dinge moet wees?

Hoe bevredigend is 'n aangename gevoel?

Die beeld om dit te illustreer, is om 'n oop bak vas te hou en om die wind toe te laat om dinge in en uit die bak te waai. Aan wie behoort enige van hierdie dinge?

Probeer om die aangename gevoelens te herroep wat geassosieer word met intensies en reaksies op vrygewigheid, empatie, vergifnis en eerlikheid. Stel dit ten doel om hierdie positiewe intensies te ontwikkel en te kontempleer in jou lewe.



## VERHELDERING VAN DIE GEES

### SENTRALE GEDAGTE

***As dit kom en gaan, is dit nie joune nie.  
Maak gebruik van die vaardige besoekers;  
los die skelms by die deur.***

Ons het bewus geword van hoe gedagtes en gevoelens bewusheid kan lei en kan stuur hoe ons reageer. Met nadere ondersoek merk ons op dat hulle ons lei na plekke wat nie altyd so goed is nie; en tog is die spontane reaksie om ons gevoelens te volg. Ons word kwaad wanneer iemand of iets nie gaan of doen soos ons dit wil hê nie, of wanneer ons dinge begeer of verbruik wat nie die geluk bring wat dit belowe het nie. Deur bogenoemde oefeninge leer ons hoe om los te kom van sulke gewoontes en op te let dat gevoelens en impulse van verbygaande aard is. Hierdie eenvoudige besefdat alles verander—is 'n sleutel insig waarop ons kan bou om vry te word.

Ons kan ook die misterie erken rondom die verkynsel van gedagtes, gevoelens en impulse. Dit blyk asof “Ek” al hierdie doen, en tog as dit ek was wat dit gedoen het, sou ek sekerlikdoelbewus kon gelukkig of tevrede gevoel het, sou ek nie gevang word deur skielike impulse nie en sou ek sinnelose depressiewe gedagtes kon stop. Die feit is dat verstandelike impulse wat opkom afhanklik is van kontak, houding, en reaksie. Dis nie regtig myne nie.

Eerder as om te bevraagteken hoekom een of ander onsigbare en wispelturige ‘ek’ hierdie dinge doen, leer meditasie ons om die proses as ‘n proses te ondersoek en

sodoende by die snellers uit te kom om hulle te ontkoppel of aan te pas. Dit is van kardinale belang, aangesien die gees gewoon is om foutiewelik te reageer. Soos ons kan sien, haatdraendheid en verknogtheid lei nie net tot nuttelose reaksies nie, maar hulle word ook die oorsprong van blywende geestestoestande wat mettertyd beskou word as ‘myself’. ‘n Paar oomblikke van irritasie kan ontwikkel in ‘n treurige, knorrige of siniese geestestoestand wat teenwoordig bly en dan die basis vorm vir reaksie. Wanneer ons lees van ‘n gadget wat aanloklik verpak is, lei dit tot ‘n behoefte dat ons een nodig het. Seksuele beelde genereer passie wat deur die senuweestelsel hardloop en hormone aktiveer; as dit ons sodoende opwek, voel ons gespanne en gefrustreerd en soek ons bevrediging. Op hierdie manier het verstandelike indrukke blywende effekte op jou geestestoestande en energie van die liggaam.

Ons het begin om aan hierdie proses te werk, en wat volg sit verder voort in hierdie rigting. Dit bied leiding in die behandeling van die ‘Vyf Hinderinge’, geestestoestande wat bewustheid verspê. Dit bied ook die ‘Faktore van Ontwaking’, verstandelike faktore wat bydra tot duidelikheid en vrede.

## DIE VYF HINDERINGE

Die Vyf Hinderinge is belemmerende verstandspatrone wat almal affekteer, soos: **sintuiglike begeerte en jaloesie; kwaadwilligheid; luiheid en traagheid; rusteloosheid en kommer; en twyfel en onsekerheid.** Die gemeenskaplike faktor hier is dat al hierdie eienskappe die vermoë besit om die gees onaangenaam te laat voel en om wanbalans

te genereer (soos onrustigheid, spanning of doodsheid) in die liggaam.

Die algemene oplossing tot bogenoemde is om die verstandelike sneller en aktiwiteit aan te spreek, en om die liggaam in 'n kalm en helder toestand te bring. Deur hierdie hinderinge aan te spreek, word bewustheid dieper gegrondves as van tevore.

Vertroue of confidence is miskien die eerste ding om te vestig; hierdie hinderinge beteken nie dat daar iets spesifiek verkeerd is met jou nie; hulle kan opgeklar word. Tweedens, is dit belangrik om deeglik te ondersoek: die hinderinge kruip dikwels weg onder 'n rookskerm van gedagtes en stories en neem verstandelike vermoings aan. Wees dus op die uitkyk vir die volgende leidrade:

- **Jou gees spring eweskielik soos 'n padda, sodat jy verplig voel om te reageer.**
- **Jou gees ignoreer iets wat van belang is of voel verdoof.**
- **Jou aandag word vasgenael op duidelike indrukke wat jou òf kwaadmaak òf wat jy wellustig vind.**
- **Jy voel oortuig dat daar iets belangrik of dringend is om oor te dink, of om te doen.**

Al hierdie verskynsels ontnem jou van keuses en perspektief. Dit is hoekom hulle vryheid verhinder. Jou oorheersende reaksie is om te stop, te ondersoek en jou vryheid te herwin. Aangesien die gees mislei word hierdeur, is dit egter goed om te kyk na die liggaamlike effek hiervan, omdat dit minder gemasker is (verdere notas volg hieronder).



**SINTUIGLIKE BEGEERTE EN JALOESIE.** Ons herken dit aan die gees se herhaalde terugkeer na beelde wat begeerte aanstook–vir materiele dinge, vermaak en seks. Die hantering van hierdie voorwerpe vorm deel van meeste mense se lewens, so dit is die obsessie met sintuiglike voorwerpe en die daaropvolgende verstandelike inflammasie waarmee ons werk. Sintuiglike begeerte neem die vermomming aan van ‘n talmende ontspanning in ‘n aangename voorwerp–vir net ‘n bietjie langer. Is dit nie hoe verslawing werk nie?

✿ WERK OP DIE ONDERWERP:

a) Beskou ‘n lewelose voorwerp van begeerte asof dit oud word en opbreek. Vir hoe lank sal hierdie jaar se mode nog aantreklik wees?

b) Wanneer jy werk met seksuele begeerte, dink ook aan die onantreklike aspekte van die liggaam–die liggamsvloei-stowwe, ingewande en reuke–asook die bedwelmende effek wat sulke begeerte het op die gees.

✿ WERK OP DIE LIGGAAM:

Sintuiglike begeerte veroorsaak oormatige opgewondenheid in die senuweestelsel. Dit kan aangenaam voel vir ‘n rukkie; maar merk die effek in die hande, voete en rondom die oë en mond waar onrustigheid en spanning voorkom. Haal asem deur hierdie areas en ontspan dit. Bring rustigheid in die liggaam.

**KWAADWILLIGHEID.** Kwaadwilligheid kan herken word deur ‘n herhaalde terugkeer na indrukke wat bitterheid, kwaad, en ‘hard-hartigheid’ stimuleer, ‘n terugkeer wat die

gees konstant regverdig. Dit vermom ditself as 'n regverdige verontwaardiging, of die drang om iemand of iets reg te help en reg te stel, vir eens en vir altyd. Kwaadwilligheid teenoor jouself-vyandigheid—is die spesifieke of die vae sin dat ander nie van jou hou nie, of dat jy onwaardig en gebrekkig is. Dis word gewoonlik vergesel met die depressiewe wete dat jy harder moet probeer om ander se goedkeuring te wen. Dit vermom ditself as die drang tot perfeksie, 'n strewende energie, en die onvermoë om te ontspan. Dit ontnem jou van selfrespek.

#### ✿ WERK OP DIE ONDERWERP:

Herken die skade en ontevredenheid wat dit in jou veroorsaak om 'n wrok te koester. Erken dat jou gees fokus op een of twee geïsoleerde aspekte van 'n persoon se optrede, nie die hele persoon nie. Visualiseer daardie persoon aan die slaap, siek, besig om hulle familie te geniet, of swaarkry—net soos jy. Hulle is onvolmaak, slagoffers van onwetende gewoontes en op soek na geluk—net soos jy. Wanneer jy met vyandigheid werk, besin oor die goedbedoelde dade wat ander aan jou bewys. Onthou dat hulle dit nie hoef te doen nie. Spandeer tyd om jou eie dade van integriteit te waardeer. Onthou dat jy veel erger kon doen.

#### ✿ WERK OP DIE LIGGAAM:

Kwaadwilligheid en vyandigheid veroorsaak 'n verharding van die liggaam: òf deur gespanne te raak met aggressie of verdediging, òf deur in te sink met onverskilligheid. Word bewus van die vel as grens van die liggaam, en maak oop in die spasie rondom jou. Verbeel jou dat jy in 'n lig en warm spasie sit. Kan jy die spasie

ervaar en aanvoel as jou tuiste?

**TRAAGHEID EN LUSTELOOSHEID.** Dit kan beleef word as 'n onwilligheid om moeite te doen en 'n wasige geestestoestand. Dit vermom ditself as kalmte.

✿ WERK OP DIE ONDERWERP:

Fokus op spesifieke punte in die liggaam, met die doel om bewus te word van die kwaliteit van sensasies. Kan jy 'n spesifieke sensasie met een woord beskryf-soos 'polsend' of 'koel'?

✿ WERK OP DIE LIGGAAM:

Keer telkens terug na die postuur en met die verstewiging daarvan. Hou die oë oop. Neem die staan of stap posture aan.

**RUSTELOOSHEID EN KOMMER.** Dit kan herken word aan die gees se onvermoë om rustig te raak. Dit vermom ditself as die behoefte om te beplan en te organiseer. Dit kan gepaardgaan met kwaadwilligheid of sintuiglike begeerte.

✿ WERK OP DIE ONDERWERP:

Vra jouself af: kan hierdie saak wag vir tien minute? Besin dat jy dalk kan doodgaan vanaand-as hierdie die laaste dag is, hoe belangrik is hierdie kwessie?

✿ WERK OP DIE LIGGAAM:

Verbreed jou aandag om jou hele liggaam in te sluit. Verbeel jou dat jou vel die oortollige energie uitstoom. Die staan-postuur is goed hiervoor.



**TWYFEL EN ONSEKERHEID.** Dit kan herken word deur die gees se obsessiewe spekulاسie en onvermoë om te besluit op 'n meditasie-voorwerp. Dit vermom ditself as nuuskierigheid en navraag.

✿ WERK OP DIE ONDERWERP:

Erken dat spekulatiewe denke nie by 'n gevolgtrekking of oplossing arriveer nie. Fokus op die energie van die gedagte en raak onbetrokke van die onderwerp. Kan jy in die nie-wete ontspan?

✿ WERK OP DIE LIGGAAM:

Maak jouself oop om die genot van jou asemhaling te waardeer. Rig jou ontvanklikheid van weet of kennis via sensasie en gevoel, eerder as deur denke.

## SEWE FAKTORE VAN ONTWAKING

Daar is sewe faktore wat bevorderlik is om die gees helder en sterk te maak. Dit is: **opmerkzaamheid of bewustheid, ondersoek, energie, vreugde, kalmte, meditatiewe konsentrasie, en gelykmatigheid.** Soos wat 'n mens vaardighede aanleer om 'n uitdaging aan te pak, so kom hierdie faktore na vore wanneer jy met die hinderinge werk. As hierdie sewe faktore ontwikkel word, is hulle 'n hulpbron om die hinderinge te oorkom: 'n hulpbron wat ons nie weet ons het nie totdat die hinderinge dit in ons na vore laat kom.

Die eerste drie faktore het betrekking op wat jy doen terwyl jy mediteer. Die vierde, vreugde, beskryf die

eerste teken van die koms na 'n gelukkiger en vryer plek; en die laaste drie faktore verteenwoordig die gemak en bestendigheid daarvan. Kalmte, meditatiewe konsentrasie en gelykmatigheid verdiep vanself namate jy in aanraking bly daarmee. Daar is dus 'n balans tussen wat ons doen en wat ons ontvang en vreugde kom by die draaipunt.

Ons het alreeds in die vorige oefeninge gekyk na die beoefening van opmerkzaamheid en ondersoek. Opmerkzaamheid verdryf die onrustigheid en steurende effek van 'n hindering. As die gees aandagtig op een tema vertoef, sny opmerkzaamheid die proliferasie en komplikasies af wat gepaartgaan met weghol gedagtes. Ondersoekende opmerkzaamheid hou gedurig die indrukke dop waarop hinderingehinderinge rus: 'Is so-en-so regtig so sleg, of is dit my vooroordeel?', 'Is so 'n ding regtig so wenslik en nodig, of is dit 'n dwaling?', 'Op watter aannames rus hierdie vooroordele?' 'Wat is die oorsprong hiervan?' Deur ondersoeking ontbloom ons enige hindering van die gees en besef ons dat ons kan terugstaan daarvan en dit laat verbygaan. Die verligting wat as gevolg van ondersoek kom, is dat ons nie elke energie, bui of gedagte wat in die gees opkom hoef te volg nie, of daarmee hoef te identifiseer nie.

Enige aktiwiteit van die verstand word deur energie vergesel. Jou besluit op 'n meditasie tema of om iets versigtig te besin, of om bewuste aandag te gee aan die liggaam in die hier-en-nou, maak alles gebruik van energie. Energie kan sagkens en bestendig wees (soos met die generering van welwillendheid en ondersoeking) of gedetermineerd (soos om traagheid en lusteloosheid aan te spreek). Sagkens of ferm,

wyse energie word deur vertrouwe ondersteun en bevorder. Vertroue in jou aspirasies en in die praktyk van meditasie is 'n vereiste om jou energie toe te wy aan 'n spirituele pad. Hierdie vertrouwe kan ondersteun word deur te besin oor spirituele vriende en onderwysers wie die Pad loop. Dit word bevorder deur opmerkzaamheid en ondersoeking (nie blinde wilskrag nie); namate dit met vertrouwe beoefen word, sal geluk en vreugde deel word daarvan. Vreugdevolle moeite is die kenmerk van 'n goeie praktyk: dis werk, maar dit het die gevoel van 'n uitdagende sport of speletjie. Die resultaat is 'n ligte hart en energieke liggaam namate 'n mens uit die greep van die hinderinge beweeg. Dit is spirituele vreugde.

Om vreugde te beleef beteken dat jy geniet wat jy doen. Die belangrike kenmerk van genot in meditasie is dat dit nie gebasseer is op een of ander boeiende storie of stuk musiek nie, maar op die werking van die gees na 'n oop en bewuste staat. Hierdie toestandhinderinge is op sigself genotvol sodra die hinderinge agterweë gelaat is. Maak dus 'n aantekening daarvan om nie te mediteer op 'n onvriendelike en enverbiddelike manier nie! Oriënteer rondom 'n ontvanklikheid van welwillendheid en stel belang in hoe die liggaam en gees voel. Wees iemand wat gretig is om te leer. Brei jou aandag uit, besin en begin opnuut van tyd tot tyd. Jou hinneringe is nie misdade nie, maar deurmekaar verwarrings en ons oefening moet werk soos 'n masseur wat die knope, spasmas en styfheid daar uithaal.

Namate die gees van die hinderinge vry kom, sal vreugde in klein golwe begin verskyn. Wees bewus daarvan—die verligting van druk, 'n sin van duidelikheid, en 'n stille. Vreugde is verfrissend en verdryf enige wasigheid,

bedruktheid of negatiwiteit van die gees. Onderzoek om te sien watter tipe moeite, aandag en houding die vreugde tot gevolg het, of waar en hoe jy gefokus het. Gaan dan voort in dieselfde rigting.

As die vreugde te skielik kom of jou onstabiel maak, staan 'n bietjie terug van die gees en bring die aandag terug na jou liggaam. Gebruik die grondslag oefening om bewustelik in jou hele liggaam te wees, voel die spasie rondom jou en laat jou aandag stelselmatig deur jou hele liggaam beweeg.

Dit en volharding sal 'n kalmerende effek hê. Vir kalmering is dit belangrikom die energie helder te hou, met opmerkzaamheid en ondersoeking fyn ingestel. Ons laat nie die aanvanklike faktore weg nie, maar voeg by hulle by. Baie keer blyk dit asof die asemhaling heeltemal verdwyn wanneer die gees rustig is; so as jy op die sensasies fokus, mag jy dalk voel dat daar niks is om van bewus te wees nie. Dit is hoekom dit goed is om te leer om te fokus op die energie wat in-en-uit asemhaling vergesel, aangesien dit helderder word soos die asemhaling en die gees kalmeer. Die mengsel van asemhalingsenergie, vreugdevolle hart en helder aandag van die verstand, word 'n teken waarop jy kan fokus. Dan, deur te laat gaan van enige ander energië (soos kommer, spekulasie en afleibare denke) word die gees 'n eenheid. Hierdie vereniging van gees en liggaam is meditatiewe konsentrasie. Die gees word ferm en bly op koers.

So 'n eenwording het die stabiele toestand van gelykmatigheid tot gevolg. Gelykmatigheid beteken dat jy in aanraking is met 'n stille kern wat nie op en af beweeg nie, wat nie verheug of moedeloos is nie. Gesteun deur die ander faktore van Ontwaking, kan 'n gees wat toegerus is



met gelykmatigheid dinge op 'n objektiewe manier sien. Dit laat ons toe om helder en vars te bly. Wat eens 'n bekende sin van self was, beleef bewustheid as 'n veranderende bui of atmosfeer of energie. Maar hierdie is nie 'n vaste en blywende persoon nie. Dis niks om oor opgewonde of om oor teneergedruk te wees nie. Vry van hierdie byvoegsels kan Die gees duidelik optree soos benodig sonder hierdie byvoegings, eerder as vanuit rusteloosheid en gewoonte. Dit is hoekom hierdie faktore geassosieer word met Ontwaking.



## BESINNING: VERANDERING, VERBYGAAN EN DOOD

Verbeel jou dat jy by die agterste venster van 'n kar of trein uitkyk en dat jy sien hoe die wêreld konstant ontvou en wegglip. Laat die gebeure van die dag, die gesigte en besorgdhede van die huidige, verbyrol ten spyte van skommelings en verandering van landskap. Herroep beelde van die verlede: wat het vandaardie mense geword? Om die waarheid te sê, wat het van jou geword oor die jare?

Laat jouself toe om jou eie liggaam uiteindelik op so 'n manier te sien, jonger en dan al hoe ouer. Laat dit in jou verbeelding verbygaan, en die bekende landskap deur nog meer verandering gaan. Laat dit alles gaan met 'n mengsel van dankbaarheid en aanvaarding.

Bestee 'n bietjie tyd daaraan om jou huidige—waar jy nou is in jou lewe—vanuit hierdie perspektief te beskou. Staan terug van dit wat jou huidiglik interesseer of bekommer: dit

sal ook verbygaan. Soos jy herken dat jy nie iets het nie, en dat jy eintlik net die bymekaarkom van liggaam en gees is in die huidige oomblik—met watter gesindheid kan jy dit bevestig? Die toekoms is 'n misterie en die verlede is 'n herinnering. As jy nou hierdie wêreld moes verlaat, wat is die moeite werd om saam te vat? Wat is beter om agter te laat?

Gebruik hierdie besinning om jou lewe te waardeer eerder as om dit as vanselfsprekend te aanvaar en hierdie geleentheid te verspeel. Besin ook elke dag oor die dood sodat jy dankbaar kan wees en kan prioritiseer wat regtig vir jou belangrik is. Die wete van verganklikheid help ons om te vergewe en om nie laste van die verlede te dra nie.



# Drie: Ontwikkeling van Insig

GEBALANSEERDE BEWUSTHEID

## SENTRALE GEDAGTE

***Wat is bewustheid van die huidige oomblik?  
Deur gedagtes vry te stel, vind gebalanseerde  
bewustheid wat nie vasklou of wegstoot nie.***

Om terug te keer na die eerste ondersoek: Hoe is dit dat jy jou liggaam en gees kan waarneem? Wat en waar is die ‘hier’ waarin jy jouself tuismaak? Kan jy dit geniet?

Tot dusver het ons gewerk met spesifieke gewaarwordinge wat in die liggaam en gees opkom; die kultiveering van onbetrokkenheid en wyse maniere van reageer, het ons bewustheid versterk. Nou kan ons ons aandag vestig op bewustheid, daardie ‘wete’ wat meer behels as wat ‘wete’ gewoonlik impliseer. Bewustheid bied ook ‘n sin van teenwoordigheid en balans, en dit kan ‘n waardevolle verwysingspunt wees. Met hierdie verwysing kry ons perspektief, maar ervaar ook ‘n sin van vrede met wat ookal opkom in die gees en liggaam. Hierdie perspektief

is vry van veroordeling en benodig geen bevestiging, sin van progressie of positiewe gevoel nie, en tog bied dit 'n basis vir intuïsie en leiding om na die oppervlak te kom. Ons oefening is dan om die aktiewe gees in kontak te bring met hierdie bewustheid, en dan te 'lees' wat in die bewustheid opkom deur ons sintuie en die gees. Ons staan dus terug en hou die gees met empatie en duidelikheid dop.

Vir hierdie oefening mag dit dalk goed wees om die oë half-oop te hou of om af te kyk. Dit sal die neiging verminder om by intellektuele gedagtes betrokke te raak.

✿ Raak van jou liggaam as 'n geheel bewus, terwyl jy op die energie en die ritmiese vloei van jou asemhaling konsentreer. Onthou om die ervaring van spasie in te sluit: met ander woorde, wees bewus van die liggaam wat sit in, staan in, of stap deur, spasie. As jy staan, oriënteer jouself rondom balans, buig jou knieë 'n bietjie as jou spiere gespanne raak.

✿ Laat die energie van jou asemhaling toe om rustig te raak en saam te smelt met jou bewustheid.

✿ Wees bewus van die vloei van enige verstandelike beelde en sensasies sodra dit opkom sonder om betrokke te raak deur te kritiseer of aan te moedig. Moenie aandag gee aan elke detail nie; fokus eerder op die algehele vloei en spoed van wat opkom, as: 'Dit is gees.' 'Luister na die musiek van wat gebeur' sonder om te spekuleer oor die musikant of die bladmusiek.

✿ Merk op wanneer daar 'n haakplek of versnelling is rondom 'n gedagte, sensasie, beeld of klank is. Merk ook op waarheen

dit jou vat en begin sin maak van die energie—die toestand op die oomblik wat dit vashaak, en die gees se beweging (tollend, verwoestend, sinkend of voortstuwend) en die onderliggende hindernis. Die veronderstelling is dat jou oefening gebasseer is op dit wat jou persoonlike hindernisse is. Met die wete gebasseer op jou werk met die hinderinge, sit die onderwerp eenkant, en stel energie vry van die hindering. Beperk spekulاسie, frustrاسie of die impuls om te veel te doen; onbetrokkenheid of losmaak is eenvoudig gebasseer op ‘n emosionele onttrekking van jou belangstelling en ‘n verskuiwing van aandag. Hierdie verskuiwing word dikwels optimaal gefasiliteer deur jou aandag terug te laat keer na die liggaam wat asemhaal.

❁ Oefen om te berus in waarheen dit jou vat wanneer die verskuiwing plaasvind; daar is ‘n oomblik van ‘genoeg’. Deur bewus te wees hiervan en te talm in hierdie vrede van “genoeg” word ‘n sin van balans volhoubaar en oop.

❁ In dieselfde mate wat die gees neig om jou teenwoordigheid te verabsoluteer, sal begeerte, spekulاسie en gehegtheid plaasvind. Merk hierdie haaplek op soos van tevore en laat die verskuiwing toe om dit vry te stel, en keer dan meer volledig terug na die asemhaling om balans te herwin. Vertrou en geniet balans namate jy dit ondervind. Laat die vermenging van bewustheid en asemhalings-energie jou aandag behou.

❁ Deur aanhoudende beoefening verloor die vashaakgewoonte van die gees sy krag, krimp dit in terme van verskynsels waaraan dit vasklou, en stel dit die verskynsels onmiddellik vry. Geniet dit.

## UITGANGSPUNTE EN KENMERKE

Hierdie proses stel voortdurend drie fundamentele uitgangspunte vry wat haakplekke veroorsaak en wat ook 'n sin van oop en kalm teenwoordigheid kan hervestig. Die uitgangspunte (of aannames) is dat verskynsels oneindig voortbestaan; dat daar sekere verskynsels is-'n gevoel, bui of idee-wat vervullend of beslissend kan wees; en dat daar 'n toestand bestaan van wees, energie, of geestestoestand wat ons kan besit of wees. Ons dink nie noodwendig op hierdie manier nie, maar die instinktiewe beweging van die gees is gebaseer op hierdie uitgangspunte. Dit is, die gees is konstant besig om te soek vir die regte toestand om aan te neem, of om onbevredigende ervarings te laat weggaan. Op ander tye raak dit betrokke in die bestuur van, of geveg met, gedagtes of probleme wat aanhou terugkeer op 'n indringende manier. Tydens hierdie soektog en verwerping van verskynsels, bly die onderliggende aanname dat daar 'n 'regte een' is. Vir hoe lank is enigeiets egter 'net reg'? Roep hierdie soektog nie meer onbevredigende verskynsels op uit die gees nie?

Met wyse bewustheid kan ons hierdie aannames laat gaan en duidelikheid kry dat gedagtes, gevoelens ensovoorts nie bevredigend is nie. Hierdie beskouing word 'insigwete' genoem. Dit openbaar drie fundamentele kenmerke in alle verskynsels.

Eerstens is daar veranderlikheid-dat alle verskynsels beweeg van begin tot einde. Dit gaan nie voort nie, dit verander konstant. Soos die wind hetdit nie'n soliede bestaan nie-tog kom dit nog steeds op. Tweedens is daar

‘n aanhoudende en partykeer fyn sin van onbevrediging. Onaangename sensasies lei maklik hierheen, maar selfs aangename gevoelens kom met ‘n ruk in die hart tot stilstand. Op die beste van tye is daar steeds ‘n onbeslissende kwaliteit in wat die gees ervaar en ‘n onbevredigende nasmaak. Soos ‘n mens bekend raak met die konstante opkom en verbygaan van belewenisse, word dit ook duidelik dat-aangesien daar geen permanente voortbestaan van ervaringe is nie-niks daarvan besit kan word of aangeneem kan word nie. Hierdie is die kenmerk van “nie-self-niks is ‘myne’ nie. Die agent van besit en beheer, die ‘ek is’ wat vasklou aan gedagtes en gevoelens, is ‘n gewoonte, nie ‘n persoon nie. Omdat dit ‘n gewoonte is, kan dit niks besit nie. So ‘n lewe wat gebaseer is op hierdie gewoonte-van smag en begeer-sal noodwendig frustrerend wees.

Wanneer die aannames wat hierdie kenmerke ontbloom erken word as bedrieglik, en dit laat vaar word, word bewustheid bevry. Gewoontes soos vasklou, skuldgevoel, trots, vrees, awersie, oor-verantwoordelikheid of onverantwoordelikheid, kan ophou. Die gees, vry van hierdie ondertone, het dan vrede.



## BESINNING: WIE IS HIERDIE?

Reflekteer op die sin van “ek is”. Let op hoe dit altyd geassosieër word met ‘n sekere toestand (ek is moeg) of begrip (ek is van Suid Afrika) of aksie (ek gaan Kaap toe in die Somer).

Hoe voel jou besondere 'ek is' wanneer dit geassosieër word met 'n toestand, begrip of aktiwiteit? Partykeer positief, partykeer negatief, partykeer vol vertroue, en partykeer onseker? Om op te som, dit is veranderlik. Kan jy enige 'ek is' beleef wat onafhanklik is van 'n veranderlike toestand of aktiwiteit? Indien nie, is jou sin van self altyd aan die verander. Wat is dan jou 'ek is'?

Wanneer jy dit duidelik besef, sal jy opmerk dat die 'ek is' die brandpunt van bewustheid is. Soos 'n straal van lig op vloeiende water, sit die lig op iets wat altyd aan die verander en vloeibaar is. En tog is dit die plek van waar reaksies en besluite ontstaan. So, 'ek is' sit op baie onseker grond. En tog word dit beleef as die einddoel waarom dinge gebeur. Sonder duidelike begrip sal 'ek is' altyd neig tot onsekerheid, tot aanstoot, tot valse aanname en tot impulsiwiteit.

Besin nou wat aangaan met jou sin van self. Probeer om kalm bewustheid te bring na hierdie ervaring, eerder as om dit aan te gryp of te verwerp. Maak dit die belewenis van 'ek' minder kwesbaar? Merk ook op watter manier van reageer bring vir jou duidelikheid, self-respek en 'n warm hart. Merk op dat dit kom van 'n volle bewustheid eerder as die 'ek' waaraan jy gewoond is. Met tyd kan jy sulke reaksies raaksien en volle bewustheid vertrou. Dan is daar miskien minder behoefte om 'n 'ek is' te maak uit enigeiets. Bied dit meer vrede van gees?





## MEDEDELING EN INSLUITING

### SENTRALE GEDAGTE

***Bewustheid is vrygewig. Sluit alles in dit in.***

Hierdie afdeling mag help om die betekenis en insig van jou meditasie praktyk uit te brei tot 'n weier reeks van indrukke en aktiwiteite. Die hooftema is nie om hierdie verstandelike stroom te blok nie, maar om dit met balaans te ontmoet. Laat jou bewustheid toe om vashaakplekke, snellers en aannames te transformeer.

Sommige van die hieropvolgende sal 'n hersiening en opsomming wees van die vorige oefening. Die insig wat volg wanneer jy die drie kenmerke verstaan, is hier sentraal: dit wat in aanraking kom met bewustheid is van verbygaande aard, onbeslissend, en nie 'n ware verklaring van jouself of iemand anders nie. Met hierdie insig-wete klou ons nie vas aan, jaag na, verdedig of suggereer een of ander toestand nie; dit is 'n vrye en stabiele wete. Al ons oefening moedig ons aan om terug te keer na hierdie wete.

Wanneer insig-wete nie heeltemal ontwikkel is nie, is die drie kenmerke nie behoorlik geïntegreer nie. Dit wil sê, al beteken veranderlikheid dat dinge opkom en verbygaan, kan daar 'n onwilligheid wees om indrukke en gedagtes toe te laat om op te kom; hulle ontstel ons en bedreig ons sekerheid en gerustheid. Aan die anderkant kan 'verbygaan' dor voel eerder as gemaklik. Die einskap van onbevredigdheid kan veroorsaak dat ons ongewillig reageer tot dit wat opkom, of dit afmaak. Laastens kan die kenmerk

van 'nie-self' ervaar word op 'n manier wat ope bewustheid blok, sowel as die begrip van die verskeie indrukke van self wat opkom. Op hierdie manier word die opbloeï van bewustheid beperk deur die vasklou aan oortuigings, en aan die idee dat daar 'n self is of 'n self nodig is wat onafhanklik van hierdie kenmerke bestaan.

Om ontwikkeling aan te moedig, moet jy onthou dat die basis van insig-wete die gees toelaat om ruim te wees en die hart vol vrede en nie ingeperk deur vrees, twyfel, of kwaadwilligheid nie. 'n Onbelemmerde hart verstaan empatie en welwillendheid. Die gevolglike samesmelting van grondvesting, ruimte en empatie is die gevoel van balaans waarna ons keer op keer in ons lewens kan terugkeer.

✿ Soos gewoonlik, begin deur die aandag te vestig in die hier en nou van die liggaam, en met 'n hart van welwillendheid. Deur so te begin, kom ons vanuit die praktiese toepassing van insig, en nie van 'n herinnering of 'n lesing daarvan nie. Onthou om die hele liggaam in te sluit sowel as die spasie waarin die liggaam sit. Reg hier, bo, onder, voor en agter is daar spasie waarin die liggaam sit. Keer terug na hierdie bewustheid regdeur die volgende proses, wanneer ookal dit reg voel om dit te doen. Dit mag wees: as jy oorweldig voel en nie kan afstand kry van verstandelike inhoud nie; as jy spesifieke bewustheid begin verloor en begin dagdroom; of as jy nie die gevoel kan kry van die hieropvolgende instruksies nie.

✿ Bring jou aandag na jou verstandelike inhoud, sodat jy kan opmerk wat nou opkom in die gees op hierdie oomblik, dit wat jy huidiglik spesifiek aanvoel, asook dit wat deel is van jou

gedagtegang. Neem kennis van die details maar kom uit die drama dat hiërdie een die groot een is, die onmoontlike een, of die een wat net jy beleef. Laat wat opkom toe om op te kom, en deur te voel hoe dit jou affekteer, wees die lig wat rus op die vloeiende water. Laat dit toe om te 'praat' met al die gepaartgaande gevoel, indruk en aktiwiteit sowel as pyn, en onsekerhede. Brei jou bewustheid uit in hierdie proses asof jy iemand wat onstabiel is help om op sy voete te kom.

✿ Verleng bewustheid na die dele waar jy voel jy sit vas in die inhoud wat opkom. Merk die indruk op wat geskep word: dat ek verantwoordelik is vir hierdie vassit en vasklou, dat ek nie so moet voel nie; dat hy of sy sò is, ensovoorts. Wie ookal hierdie self blyk te wees, ontmoet die veskynsel met 'n ope bewustheid. Voel die energie daarvan in jou liggaam. Bly daarby, maar nie in dit nie: word gevestig. Verbreed die span van jou bewustheid om bewustheid self in te sluit: wees ruim. Versag die onrustigheid en druk wat die gees ervaar. Kan jy spanning ontbloot en vrystel, eerder as om dit te laat opbou rondom wat opkom?

✿ Kyk met welwillendheid na hierdie plekke wat vashaak, sonder om dit te oorweldig met goedheid of om dit te probeer verander. Verleng hierdie nie-inmengende empatie regdeur jou lyf en gees. Kan jy die beelde insluit van wat jy/hy/hulle is en moet wees, en watookal nie genoeg is nie? Merk op: 'Dit is nou sò.' Kan jy die golf van daardie moeilikheid toelaat om deur jou te spoel? Erken die oopheid aan die einde van die proses, en hou dit vol deur die volgende golf. As jou gees probeer om te klou aan dië oopheid, of dit stol as 'ek', erken die gevoel van dit. Probeer om

gebalanseerde ruim bewustheid te verleng na hierdie vasklou soos met enigeiets anders wat opkom.

✿ Sluit die sessie af deur indrukke van ander, naby en vêr, lewendig of dood, geliefd of ongewild, uit te nooi in die gees. Nooi hulle uit en verwelkom hulle om te wees soos hulle is. Laat jouself toe om geaffekteer te wees, en om dit te verwelkom. Laat hierdie inwerkings deurbeweeg, en merk op in watter toestand jy in opeindig en tot ruste in kom.



# Naskrif

## DOEN

✿ Oefen gereeld. Gereelde oefening bevestig jou voorneme teenoor en begrip van die menigde veranderinge van die gees. Jy mag dalk 'n standaard van een meditasie sessie per dag gebruik, maar oorweeg ook om 'n paar vyf-minute periodes gedurende 'n dag te gebruik om bewustheid te vestig. Dit is nie noodwendig dat 'n lang sit-sessie positief òf behulpsaam gaan wees nie; as ons vind dat ons vasgevang is in gedagtes en buie eerder as om onbetrokke te bly en dinge in verband te sien nie, is dit beter om bewustelik postuur te verander of om op 'n nuttige besinning te fokus.

✿ Oefen saam met ander mediteerders. Om saam te mediteer bou sekerheid op, en nuttige gesprek na 'n meditasie periode kan aanmoedigend en verfrissend wees. Vind tyd om op 'n meditasie retreat te gaan wat gely word deur 'n ervare onderwyser. Begin opnuut elke keer, of nog beter, met elke asemhaling of voetstap. As jy nie met 'n oopkop praktiseer nie, mag jy vind dat jy probeer om insig uit die verlede te herskep, of dat jy ongewillig is om te leer van jou foute.

- ❁ Ondersteun jou verstandelike welsyn deur verantwoordelik en moreel te leef. Vrygewige en medelydende aksie is 'n ondersteuning vir jouself en vir ander.
- ❁ Ondersteun jou fisiese welsyn deur gereelde oefening. Die rug en bene bied die kop fisiese ondersteuning tydens meditasie-strek en versterk hulle met sorg. Dit sal jou energievlakke opbou. Oefen om besinning regdeur die dag aan te wend, wanneer jy wag of vir 'n paar minute nie besig is nie. Lees enige leersame materiaal versigtig, en kies een of twee idees wat jy op hiërdie oomblik in jou praktyk kan toepas.
- ❁ Probeer om opmerkzaam te wees, maak nie saak wat jy doen nie: alledaagse werk in die huis, die kar bestuur, of tee drink. Behou doelbewus bewustheid in alles wat jy besig is om te doen, en gee deurgaans aandag aan jou geestestoestand te midde van die alledaagse gewoel. Dit verander alledaagse take in 'n basis vir insig.



# Moenie

Moenie ontmoedig word wanneer alles nie glad verloop nie, of deur skynbare stadige (of geen) vordering nie. Baie meditasietyd gaan eenvoudig oor stabiliteit te midde van moeilikhede.

Moenie idealisties wees oor jouself of volmaaktheid in ander verwag nie. As jy volmaaktheid soek, sal jy slegs 'n fout-vinderige gees bemagtig.

Moenie probeer om soos iemand anders te wees nie, maar besin oor diè voorbeelde en aanmoediging van die wie jy bewonder. Moenie verstrengel raak in te veel idees nie.

Moenie inkoop op enige 'quick-fix' oplossings nie. Om in jou eie moeite te volhard is opsigself bemagtigend en leersaam. Vreugdevolle energie is 'n plus, nie huiswerk nie.



# Verdere Leestof

As jy graag meditasie in meer besonderhede wil beoefen, is daar baie boeke wat jou kan lei. Ek sal voorstel dat jy kyk na die volgende:

*Meditation: A Way of Awakening*—deur Ajahn Sucitto

*Purity, Peace and Radiance*—deur Ajahn Amaro

*Simple Kindness*—deur Ajahn Candasiri

*The Sound of Silence*—deur Ajahn Sumedho

Die bogenoemde boeke kan gratis afgelaai word by  
**[www.forestsangha.org/books](http://www.forestsangha.org/books)**

'n Goeie verskeidenheid van (gratis) Dhamma tekste is beskikbaar  
**[www.forestsanghapublications.org](http://www.forestsanghapublications.org)**

Genoeg audio materiaal om 'n leeftyd te hou kan afgelaai word  
**[www.dharmaseed.org](http://www.dharmaseed.org)**

Die volgende plekke bied retreats en toepaslike instruksie aan in Suid Afrika:

Dharmagiri in Kwazulu-Natal:  
**[www.dharmagiri.org](http://www.dharmagiri.org)**

The Buddhist Retreat Centre in Kwazulu-Natal:  
**[www.brcixopo.co.za](http://www.brcixopo.co.za)**

Die Emoyeni Retreat Centre naby Gauteng:  
**[www.emoyeni.org.za](http://www.emoyeni.org.za)**

'n Lys van internasionale kloosters wat vrye akkomodasie en instruksie bied, kan op **[www.forestsangha.org](http://www.forestsangha.org)** gevind word.

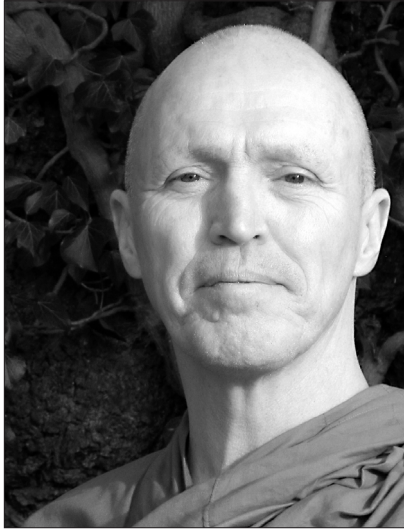








# Oor die Skrywer



AJAHN SUCITTO is 'n Boedhistiese monnik. Hy is gebore in London in 1950, en het in 1975 as monnik ordineer. Hy is huidiglik die ab by die Chithurst Forest Monastery in West Sussex, Engeland ([www.cittaviveka.org](http://www.cittaviveka.org)), en bied gereeld opleiding in meditasie regdeur Europa, die VSA, Asië en Suid Afrika.



Hierdie werk is gelisensieër onder die  
'Creative Commons Attribution-ShareAlike 2.5 South Africa'  
Om 'n kopie van hierdie lisensie te sien, besoek:  
<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.5/za/legalcode>

Opsomming:

Dit staan U vry om:

- Hierdie werk te kopieër en te versprei

Op voorwaarde dat:

- Krediet gegee word aan die oorspronklike skrywer.
- Geen deel van die werk verkoop word nie.
- Die inhoud nie verander of aangepas word nie.

Met die begrip:

- Uitsonderings op bogenoemde voorwaardes kan verkry word met toestemming van die kopiehouer.
- Indien die inhoud van hierdie publikasie wettiglik vir publieke gebruik aangewend word, sal dit nie deur die lisensie verhoed word nie. Die lisensie verhoed ook nie:
  - Die reg om die inhoud van die teks te gebruik, of ander wettige uitsonderings op die kopiereg;
  - Die morele regte van die skrywer;
  - Regte van ander persone in die werk self of in hoe die werk gebruik word, soos publikasie regte.
- Let wel: Die lisensie voorwaardes moet in aanmerking geneem word by enige verspreiding of herdruk van die teks.

Bhikkhu Sucitto wat deur Amaravati Publikasies werk, aanvaar dit as sy morele verantwoordelikheid om as skrywer van die teks bekend te staan.

Dit is ook Bhikkhu Sucitto se versoek dat Amaravati Publikasies erken word as eienaar van hierdie teks indien dit gekopieër of versprei word.

Hierdie boek is 'n gids wat leiding bied vir meditasie in die  
Buddhistiese tradisie - Dit vereis egter nie van die leser om enige  
gelowige of godsdienstige oortuigings aan te neem nie.

Aangesien hierdie boek oefeninge aanbied wat kalmte en  
duidelikheid versterk, is dit geskik vir enige iemand wat belangstel  
in die ontwikkeling van hul innerlike lewe.



AMARAVATI  
PUBLICATIONS

GRATIS VERSPREIDING