

C TOELIGTING

1. Inleiding

- 1.1* Volgens die oorlewering is die (M) SPS op die Eerste Konsilie deur Ananda (*ek*) in die vorm waarin dit hier voorkom, voorgedra as 'n korrekte weergawe van die leerrede soos hy persoonlik die Boeddha dit *gehoor* uitspreek het. Ananda, 'n neef van die Boeddha, was een van sy hoofdiscipels, aan wie hy besonder geheg was en wat veral later, toe die Boeddha begin ouer word het, die rol van lyfbediende vervul het. Op grond van sy verbasende geheue het hy die bynaam *Dhammabhandāgārika* (skatmeester van die leer) gekry⁵⁵.
- 1.2 In die Pāli-tekste is die *Deurlugtige (Bhagavant, ook vertaalbaar as Heer, of die Verhewene)*, die eretitel vir die Boeddha wat die meeste voorkom.

Die gebruik was dat hy en sy volgelingen tydens die reënseisoen in groepe saamgewoon en hul tyd aan meditasie en onderrig gewy het, en tydens die droë seisoen rondbeweeg het om die leer te versprei. Geografies was die sfeer van sy aktiwiteite beperk tot die noorde van Indië, hoofsaaklik tot die twee belangrike koninkryke van Kosala en Magada. Ook na die landstreek van die *Kurus*, wat in die omgewing van die huidige Delhi geleë was, word dikwels in die Pāli-kanon verwys. Hulle het weinig politieke invloed gehad, maar wel 'n reputasie vir wysheid, 'n goeie klimaat en goeie gesondheid. In een van hulle dorpie. *Kammāssadhamma*, het die Boeddha dikwels oorgebly⁵⁶.

Afgesien van die (M) SPS is verskeie ander belangrike *suttas* vir die eerste maal hier uitgespreek. By een geleentheid het die Boeddha hierdie besondere stuk onderrig gegee.

Die *sangha* (gemeenskap) wat deur die Boeddha gestig is, het bestaan uit die *monnike (bhikkhus)* en *nonne (bhikkhunis)*, wat hul voltyds gewy het aan die uitlewing van die Boeddhistiese weg. Uiteraard het hulle 'n baie sober lewenstyl gevolg, wat byvoorbeeld behels het dat hulle slegs een

* Die nommers wat hier gebruik word, stem ooreen met dié van die gedeeltes van die vertaling (B) wat telkens hier verduidelik word.

keer per dag geëet het en dat hulle woonplekke gewoonlik verlate geboue, grotte en oorhangende bome was. Die bedoeling van hierdie lewenstyl was om optimale geleentheid vir meditasie te skep, en nie askese ter wille van die askese nie. Vergeleke met die Jains van die tyd was die Boeddhistiese monnike gematig.

Mettertyd het die reëls wat die *sangha* beheer het, aangegroei en is dit saamgevat in die *Vinaya piṭaka*. Al is dit so dat meditasie in die werklik ernstige sin van die woord en voltyds optimaal kon gedy in die ruimte wat spesiaal daarvoor geskep is, was die *sangha* tog nie bedoel as 'n eksklusiewe groep nie. Daar rondom was die omvattender sirkel van die leke-volgelinge (die mans is *upāsakas*, die vroue *upāsikās* genoem). Dit is ongetwyfeld so dat die Theravāda-skool mettertyd meer monnikgeörienteerd geraak het, en dit was een van die hoofredes vir die wegdryf van die Mahāyāna-skool. Die feit dat in die slot van die (M) SPS (B6.1) gewag gemaak word van *enigiemand* wat die proses van meditasie tot sy vervulling toe kan deurvoer, is 'n aanduiding dat die monnike nie as 'n eksklusiewe kategorie opgeneem hoef te word nie.

Die kommentaar P (1981:18) verwys dan ook na die beoefening van *sati* deur die *upāsakas* en *upāsikās*, en selfs deur bediendes, onder die Kurus.

- 1.3 Die Boeddha begin sy betoeg deur die strekking daarvan kortliks saam te vat.
- 1.3.1 Hy bied sy metode van meditasie aan as 'n *weg* wat tot 'n bepaalde bestemming lei. Dit word nie op 'n dogmatiese wyse aangebied as 'n leerstuk wat onderskryf moet word nie, maar as 'n praktiese metode wat deur die Boeddha enduit beproef is en betroubaar gevind is. Die uitdrukking *die een weg* (*ekāyano ... maggo*) kwalifiseer die metode van *sati* nie as 'n eksklusiewe leerstuk op die teoretiese vlak nie, maar as 'n proefondervindelik betroubare en noodsaaklike ervaring. Dit is 'n pad wat daadwerklik bewandel moet word. *Weg* suggereer voorts progressie; meditasie is 'n langdurige proses, waarvan die doel nie noodwendig meteens bereik word nie. Die kwalifikasie *een weg* het die assosiasie van enkelvoudigheid, ondubbelsinnigheid. Wie sy voet op hierdie weg plaas, moet met doelgerigte toegewydheid daarop reis. Dit kan ook betrekking hê op die feit (wat veral in die Theravāda-konteks belangrik is) dat die een wat die weg betree, wesenlik 'n alleenreis aanpak. Op hierdie reis is elkeen in die laaste instansie op homself aangewese. Die roesemoes van die skare en die gewone lewe word agtergelaat. Verder kan dit aandui dat die verskillende aspekte van die Boeddhistiese lewensbeskouing as 'n eenheid saamhang, en dat die hele samehangende kompleks saamval in die beoefening van aandag, as één enkele weg. *Sati* impliseer al hierdie onderskeie maar samehangende aspekte, wat verder in die (M) SPS in besonderhede uitgespel word. *Een*

kan daarbenewens ook verwys na die enige ontdekker van die weg. Dit is by uitnemendheid die weg van die een, die unieke leermeester, die Boeddha. Dit kan ook verwys na die ondubbelsinnigheid van die een doel, naamlik *nibbāna* (vgl. P:18-9).

- 1.3.2 Die beoefening van *sati* bring die *suiwering* (*visuddhi*) van diegene wat dit beoefen, teweeg. Die gebruik van die begrip *suiwering* bied ons die geleentheid om die aandag van die leser weer te vestig op die lang en komplekse historiese proses van leerontwikkeling in die Theravāda. In die inleiding is daarop gewys hoedat wat oorspronklik as splinternuwe ontdekkings ervaar is, in die oudste lae van die *sutta piṭaka* in taal en begrippe weergegee word wat nog betreklik ongefikseerd, ontegnies, is. Reeds in die *sutta piṭaka* vind ons spore van 'n sistematiserende, kommentariërende neiging, wat dan veral beslag vind in die *Abhidhamma* en die afsonderlike kommentariële tradisie wat parallel aan die *tipiṭaka* tot stand gekom het. Van hierdie geskiedenis bied die ontwikkeling van die begrip *suiwering* 'n goeie illustrasie. In die (M) SPS word dit klaarblyklik nog in 'n betreklik argelose, relatief oop sin gebruik, sonder dat die betekenisveld daarvan so presies as wat later die geval sou wees, gespesifiseer word.

In die *sutta piṭaka*, in M24 (die *Rathavinīta sutta*) vind ons dat die ervaring van *suiwering* geanaliseer word in sewe opeenvolgende stadia. Dit beklemtoon die gedagte van 'n progressie in die weg van meditasie, volgens 'n volgorde. Dit is 'n gedagte wat aansluit by die implikasies van die woord *weg*, waarvan hierbo sprake was. In M24 word die gelykenis gebruik van 'n reis wat in stadia afgelê word, waarby sewe waens na mekaar gebruik word, elkeen vir 'n bepaalde stadium van die reis, om 'n koning wat op reis is, tot by sy uiteindelijke bestemming te vervoer. Die sewe stadia van *suiwering* wat daar onderskei word, is die volgende:

1. *suiwering* van gedrag (*sīlavisuddhi*)
2. *suiwering* van gees (*cittavisuddhi*)
3. *suiwering* van siening (*dīṭṭhivisuddhi*)
4. *suiwering* deur die oorwinning van twyfel (*kankhāvitaraṇavisuddhi*)
5. *suiwering* deur kennis en visie van weg en nie-weg (*maggāmaggañāṇadassanavisuddhi*)
6. *suiwering* deur kennis en visie van die pad (*paṭipādañāṇadassanavisuddhi*)
7. *suiwering* deur kennis en visie (*nāṇadassanavisuddhi*).

In die Theravāda is hierdie skema toenemend opgeneem as 'n oorsaaklik-bepaalde reeks wat in presies hierdie orde deurloop moet word voordat *nibbāna*, wat eers na die sewende trap kom, ervaar kan word.

Die skema van die sewevoudige suiwering (*satta-visuddhi*) is een van die skemas wat van baie vroeg af al gebruik is om uitdrukking te gee aan die gedagte van progressie. Die breedste, mins gedetailleerde formulering van die Boeddhistiese heilsweg wat dikwels in die *suttas* voorkom, is die drietal van deug (*sīla*), konsentrasie (*samādhi*) en wysheid (*pañña*). Dit lê ten grondslag aan die edel agtvoudige weg wat later in die (M) SPS (vgl. B5.5) uitvoerig ter sprake kom. Dit lê ook ten grondslag aan die sewevoudige suiwering: 1 val saam met die beoefening van deug, 2 met die beoefening van konsentrasie, en 3 — 7 is niks anders nie as 'n baie uitvoerige analise van die bereiking van wysheid. Dit is begryplik hoedat die voortgaande tradisie daartoe gekom het om geïmpliseerde nuanses in die woord *suiwering* te ontdek en dié te betrek op die basiese Boeddhistiese heilsweg, uitgaande van die kanoniese *Rathavinīta sutta* self.

'n Uiteensetting van die wyse waarop die sewevoudige suiwering in die tradisie uitgelê is, sal ons te ver van ons onmiddellike belangstelling af voer. Die belang daarvan word duidelik as ons daaraan dink dat dit die basiese skema uitmaak van die *Visuddhimagga* van Buddhagosa. Ook in die kontemporêre Theravāda speel die interpretasie daarvan 'n belangrike rol. Kheminda Thera (1982) sluit byvoorbeeld daarby aan met sy stelling dat volgens die ware leer insig-meditasie (*vipassanā*-meditasie) slegs ná kalmte- of konsentrasie-meditasie (*samatha*-meditasie) kan volg. Die agtergrond van hierdie siening is natuurlik dat, in terme van die struktuur van die sewevoudige suiwering, insig-meditasie vereenselwig word met trappe 3 — 7, terwyl kalmte-meditasie vereenselwig word met die voorafgaande trap 2. Dit hang daarmee saam dat daar mettertyd twee sisteme van meditasie ontwikkel het, wat soms nogal sterk van mekaar onderskei word.

Die kernverskil tussen die twee tipes meditasie is dat *samatha*-meditasie gerig is op die bewerkstelling van innerlike kalmte deur konsentrasie-oefeninge. Dit gaan egter nie noodwendig gepaard met die radikale insig in die aard van die werklikheid nie; dit is nie 'n uitroeiing nie, maar slegs 'n verdringing van faktore soos hebsug. Werklike insig en bevryding kan slegs bereik word deur middel van die beoefening van *vipassanā*-meditasie. Anders as Kheminda Thera en ander meditasie-spesialiste, beweer Mahasi Sayadaw (1978) dat insig-meditasie sonder 'n hoë mate van voorafgaande kalmte-meditasie suksesvol beoefen kan word. Die bevredigendste interpretasie is dat *sati* ten grondslag van albei aksente lê en albei impliseer⁵⁷.

Ons moet dus nie in die suiwering van (M) SPS 1.3 te veel van die latere sistematiesing inlees nie. Die suiwering waarvan hier sprake is, kan vers-

taan word as 'n heel breë begrip wat alle momente in 'n nog spanninglose eenheid saamvat. Dit sluit aan by die geïmpliseerde betekenis van *een weg* hierbo, naamlik 'n samehangende eenheid, met 'n ingeboude progressie, wat gekondenseer word in die beoefening van *sati*. Dit is opmerklik dat die kommentaar (P:21) ten opsigte van *visuddhi* slegs verwys na die verwydering van die smette van begeerte, haat en verblinding in baie algemene terme.

- 1.3.3.-4 Afgesien van geestelike en morele loutering, bring die beoefening van *sati* ook mee dat die beoefenaar 'n toestand van innerlike sereniteit bereik waarin gevoelens van *smart* en *droefheid* agtergelaat word, en waarin sowel fisiese *lyding* as geestelike *leed* verdwyn. Soos later in die (M) SPS aangetoon sal word, is die oorwinning oor hierdie negatiewe gevoelens die natuurlike gevolg van die radikale insig in die nie-substantialiteit en nie-permanenteheid van alle dinge.

Die weg van *sati* is die inoefening in hierdie bewuswording. Oorwinning oor *smart* en *droefheid*, *lyding* en *leed* kom deur 'n lewenshouding van radikale los-lating, deur die aanvaarding van die nie-substantialiteit van alle dinge. Wie wil hê en wil vashou, ly. Wie laat los, oorskry *lyding*. Die etiek van loslating, meditasie en die radikale insig gaan hand aan hand. Die woord vir *lyding* (*dukkha*) word dikwels in die Theravāda-literatuur gebruik om die onbevredigende aard van die menslike ervaring as geheel uit te druk. In hierdie sin sal dit byvoorbeeld later in die (M) SPS gebruik word as die eerste van die vier edel waarhede van die Boeddhisme. Hier egter, in 1.3, in die kombinasie *lyding en leed* (*dukkha-domanassāṇaṃ*) moet dit opgeneem word in die enger betekenis van fisiese *lyding*, in onderskeiding van die geestelike *leed* (*domanassa*).

Die oorwinning oor *smart* en *droefheid*, *lyding* en *leed* in die Boeddhisme is nie die gevolg van 'n verandering in die objektiewe toestand van die werklikheid nie; dit is die gevolg van verandering in die subjektiewe kyk op die werklikheid by die mens. Die mens verander. In die klassieke Theravāda is daar ook geen bo-natuurlike redder of middelaarsfiguur tot wie die lydende mens homself in magteloosheid moet wend vir heil nie; mens moet jouself red, in die natuurlike proses van moraliteit, konsentrasie en radikale insig wat in *sati* saamgevat word, en wat deur die Boeddha ontdek en eksemplaries voorgeleef is.

Wat fisiese *lyding* byvoorbeeld betref, is daar geen droom van 'n eskatologiese werklikheid waar die wolf by die lam sal wei nie, of van 'n opstanding van die liggaam in heerlijkheid nie; wat voorgehou word, is die moontlikheid om deur inspanning en oefening pyn en die verskrikking van pyn as menslike ervaring in hierdie lewe, agter te laat. Om pyn te kan

oorkom, is baie belangrik vir die mediteerder. Ter wille van die oefening in meditasie moet pyn verduur kan word, en meditasie bevorder 'n onverskilligheid teenoor pyn.

'n Tipiese legende om die vroeg- Boeddhistiese minagting vir pyn te illustreer, vind ons in die kommentaar (P:23). Daar word die verhaal vertel van dertig monnike wat gedurende die reënseisoen saam gemediteer het, dwarsdeur die nag, en met die voorneme om hulle van mekaar af te sonder. 'n Tier het vyftien van hulle een na die ander weggedra en verslind sonder dat een 'n geluid gemaak het en sonder dat die ander dit agterkom het!

Vandag nog kan dit van die werklik ernstige mediteerder verwag word om drie sittings van drie ure elk per dag te doen, en dan word dit as matige inspanning beskou. Om vir drie ure lank roerloos te sit, bring fisiese ongemak en pyn mee. Selfs om vir dertig minute stil te sit, kan vir 'n beginner moeilik wees. Namate die mediteerder vordering maak, ontwikkel hy of sy die vermoë om fisiese ongemak te verduur sonder dat dit die aandag aflei. Mens voel dit wel (is nie in 'n hipnotiese of beswymingstoestand nie) en neem kennis daarvan, maar dit pla mens nie. Die oorwinning oor pyn word as 'n besondere oorwinning beskou. Meditasie is hoegenaamd nie om mens oor te gee aan 'n luilekker lomerigheid nie. Dit is 'n inspannende aktiwiteit. Die Pāli-woord wat gewoonlik met meditasie vertaal word, is *bhāvanā* (afkomstig van 'n wortel *bhū*) wat letterlik 'ontwikkeling' beteken. Gepaste ekwivalente sou ook 'kultivering', 'kultuur', 'beskawing' wees. Meditasie is die veredeling van die menslike gees, en sodoende die enigste oorskryding van smart en droefheid, lyding en leed.

- 1.3.5 Die beoefening van *sati* is vir monnik en leek 'n inoefening in *die regte pad*. Die woord wat hier gebruik word (*ñāya*) het die konnotasies van metode, sisteem, dissipline. Ons vind hier dus weer eens die assosiasies van gestruktureerde samehang en doelgerigte vooruitgang. En ons moet weer eens daaraan dink dat ons in hierdie inleidende samevatting van die (M) SPS nie 'n lys van sterk onderskeie items vind nie. Dit is eerder verskillende omskrywinge van een en dieselfde sisteem en verloop, uit die gesigshoek van *sati* bekyk. Volgens die kommentaar (P:26) slaan *die regte pad* op die edel agtvoudige weg wat later behandel sal word. Die interessante punt is nou dat in die klassieke uiteensetting van die agtvoudige weg *sati* as sewende onderdeel daarvan aangegee word:

1. regte siening (*sammā diṭṭhi*)
2. regte voorneme (*sammā sankappa*)
3. regte spreke (*sammā vācā*)
4. regte handeling (*sammā kammanta*)

5. regte lewensonderhoud (*sammā ājīva*)
6. regte inspanning (*sammā vāyāma*)
7. regte aandag (*sammā sati*)
8. regte konsentrasie (*sammā samādhi*)

Dat *sati* sowel as die samevatting van die hele *regte pad* én as onderdeel daarvan, beskryf word, behels geen teenstrydigheid nie, omdat almal so nou saamhang en elkeen al die ander, die hele integrale proses van die veredeling van die gees, impliseer.

- 1.3.6 Die uiteindelijke doel van die tot stand bring van aandag is die ervaring van *nibbāna*. Die woord vir *ervaring* (*sacchikīriyā*) het 'n baie sterk konnotasie van eie, persoonlike belewenis. Die uiteindelijke heil (*nibbāna*) is iets wat deur elke persoon self bereik moet word. Daar is (om terloops na 'n belangrike vorm van Christelike teologie te verwys) hier geen sprake van 'n 'objektiewe', deur plaasvervanging verworwe heil, wat dan 'subjektief' deur geloof toegeëien of toegereken word nie. Elkeen is op homself aangewese.

Terselfdertyd kan die woord *ervaring* maklik verkeerd verstaan word as ons die kwaliteite van sintuiglikheid of gevoel wat hierdie woord in Afrikaans het, daaraan koppel. 'Ervaring' word in Afrikaans dikwels teenoor 'denke' gestel. In hierdie verband is wat in die inleiding (A6.8) uiteengesit is, belangrik. *Nibbāna* is die 'toestand', die 'ervaring', die 'bereiking' wat anderkant alle gekondisioneerde toestande, ervarings en bereiking lê. Wat *nibbāna* behels, is volstrek nie-dinkbaar, nie-sêbaar, nie-voelbaar, nie-ervaarbaar. Dit ontsnap geheel en al aan die moontlikhede van nie slegs gewone sintuiglik-bemiddelde denke en gevoel nie, maar ook van die hoogste meditatiewe ervaring waar alle persepsie en gevoel verdwyn (*saññāvedayitanirodha*). Dit is die radikale transendering van alle gekondisioneerdeheid. Dit is absolute 'bestaan', absolute 'ervaring'.

Dit is begryplik dat twee vorme van *ervaring van nibbāna* onderskei moet word, naamlik

- die *nibbāna* van die nog lewende heilige (*arahant*); en
 - die *nibbāna* van die *arahant* na sy dood. Na hierdie tweede vorm word dikwels ook verwys as *parinibbāna* (volle *nibbāna*).
- (a) Die eerste vorm word deur die lewende mediteerder bereik as hy of sy die deurbraak maak na *arahantskap*.

Soos hierbo gesê, moet dit nie vereenselwig word met die hoogste trap van die meditatiewe dissipline nie. Die *arahant* bestaan hoegenaamd nie

noodwendig altyd in die toestand van volmaakte meditatiewe onbewustheid (*saññāvedayitanirodha*) nie. Mens kan baie goed bewus wees van wat om jou aangaan. Die punt is dat mens in die gewone lewe bestaan, maar tog sonder die begeerte wat gepaard gaan met verknogtheid aan die ego en alle ander vorme van substansialiteit. Die *arahant* is vry van die net van gekondisioneertheid. Hy voel nog ervarings soos pyn en plesier, maar dit raak hom nie. Hy is ten volle meester van sy psigiese prosesse, en nie die slaaf daarvan soos die gewone mens nie. Die *arahant* leef in morele volmaaktheid en volkome persoonlikheidsintegrasie.

Dit is begryplik dat daar in die vroeë Boeddhisme ernstige meningsverskille kon ontstaan rondom die vraag hoe die lewe van die *arahant* nou eintlik voorgestel moet word. Sou dit nie as 'n hoogs ambivalente situasie voorgekom het vir die leerstellige denke nie? Die heel eerste skeuring (tussen die Mahāsaṅghikas en die Sthaviravādins) het trouens plaasgevind na aanleiding van die vraag na die status van 'n *arahant*. Is hy nie ook maar nog, al is dit in sy drome, onderworpe aan dieselfde versoekings, twyfel en onkunde as alle ander mense nie? Dit, altans, was die standpunt van die Mahāsaṅghikas.

Die woord *nibbāna* wil duidelik minstens 'n manier van bestaan suggereer wat 'n radikaal ander psigiese en morele styl en kwaliteit vertoon as die gewone bestaan wat vasgevang is in die web van begeerte en alles wat daarmee saamhang. In die woorde van die (M) SPS: dit is die vervolmaking van die *suiwering*, die volmaakte *oorskryding van smart en droefheid*, die volmaakte *bereiking van die regte pad ...* in hierdie lewe. Soos ons later sal sien ((M) SPS 6) is dit presies hierdie moontlikheid wat deur die Boeddha aan die beoefenaar van aandag voorgehou word.

- (b) Die tweede vorm van *nibbāna* het betrekking op die situasie na die dood van die *arahant*.

Wat dit betref, het die stilswye van die Boeddha die weg geopen vir botsende standpunte sodra pogings aangewend is om die verwysing van *nibbāna* vas te lê. Aan die een kant was daar voortdurend deur al die eeue die standpunt wat *nibbāna* wou definieer as 'n vorm van welgeluksalige voortbestaan van 'n bepaalde wese; aan die ander kant die standpunt wat dit as vernietiging wou definieer. Geen omskrywing kan egter toepaslik wees nie⁵⁸. In die woorde van Kalupahana⁵⁹: 'Hence, the most reasonable way to interpret the Buddha's statements on this problem and not misrepresent him would be to say that the state of the *arahant* after death cannot be known by the available means of knowing (*pamāṇa*, Sk. *pramāṇa*). This explains the Buddha's decision to leave these questions

undeclared (*avyākata*) ... the Buddha or the early Buddhists would certainly have replied, *n'eso kallo pañho*, 'It is not a proper question'. Die Boeddha het hom nie daaroor uitgelaat nie.

Om terug te keer tot die samehang van die hele reeks 1.3.1. — 1.3.6: dit is moontlik om dit te vertolk as 'n trapsgewyse voortgang waarin die een telkens volg op die ander. Die kommentaar (P:27) maak die opmerking dat die Boeddha sy *een weg* aanprys en die heerlikheid daarvan voorhou deur die opnoem van die sewe kenmerke daarvan wat ons hier vind, naamlik die oorwinning oor smart, droefheid, lyding en leed, en die bereiking van suiwerheid, die regte pad en *nibbāna*. Dit is in elk geval opvallend dat die Boeddha begin met 'n samevatting van die resultate van sy metode, klaarblyklik met die bedoeling om die belangstelling van sy hoorders te prikkel.

- 1.3.7 Pāli is 'n agglutinerende taal. Naamwoorde word dikwels saamgesmelt tot lang samestellings. *Satipaṭṭhāna* is 'n voorbeeld van 'n tipiese Pāli-samestelling. 'n Letterlike oorsetting, maar lomp Afrikaans, sou 'aandagstotstandbrenging' wees. Die etimologiese basis van die woord *sati* is die 'herinnering' of 'herkenning' van dinge uit die verlede. In die Pāli-geskrifte word dit selde in daardie betekenis gebruik. Dit word oorwegend gebruik vir 'aandag' of 'bewustheid' van wat daadwerklik aan die gebeur is, en spesifiek vir 'n heilsame aandag. In hierdie sin het dit die status van 'n tegniese term verkry, soos in die (M) SPS. Die tweede deel van die samestelling (*-paṭṭhāna*) kan ten beste opgeneem word as 'n naamwoord (afgelei van 'n wortel *ṭṭhā*, 'staan') met 'n oorganklike betekenis: 'die maak-staan' of 'die tot stand bring'.
- 1.4 Nadat hy die eindresultaat en die algemene karakter van sy dissipline geskets het, gee die Boeddha nou 'n samevatting van die praktiese prosedure vir die ontwikkeling van *sati*.

Aandag word op vier domeine van die menslike ervaring gevestig, naamlik die *liggaam (kāya)*, *sensasies (vedanā)*, *gees (citta)* en *verskynsels (dhammā)*.

Die volgorde waarin die vier groot oorkoepelende temas aangebied word, val die leser op. Die *sutta* verwys die mediteerder heel eerste na die naaste, mees voor die hand liggende ervaringsveld, naamlik sy eie liggaam. Dit maak ons weer eens daarop attent dat die Boeddha se oplossing van die lewensraaisel nie aangebied word as 'n teorie wat verstandelik aangeneem of selfs verstandelik begryp moet word nie. Dit is 'n waarheid wat elkeen aan sy eie lyf kan en trouens moet ervaar. Hierdie waarheid is niks anders nie as 'n dieptepeiling van die dimensies van menslike ervaring wat elkeen self moet doen, beginnende by die biologiese prosesse van sy eie lyf

en eindigend met die diepste aard van die werklikheid. Wat meditasie ten opsigte van elkeen van die vier behels, word later in afdelings B2, 3, 4 en 5 in besonderhede behandel. Op hierdie stadium sal dit nogtans nuttig wees om in breë trekke kennis te neem van die betekenis van elkeen van die vier sleutelbegrippe.

Kāya (liggaam, 1.4.1) beteken letterlik 'versameling', 'groep', 'hoop', 'aggremaat', 'massa', en kan na sowel die liggaam as die gees van die mens verwys. Die onderliggende betekenis is duidelik en tipies-Boeddhisties, en moet deurgaans in gedagte gehou word. Nòg die liggaam van die mens nòg die gees word as permanente entiteite of substansies opgevat. Die liggaam (*rūpa-kāya*: fisiese aggremaat) is bloot 'n kollektiwiteit van vlietende fisiese momente, en die gees (*nāma-kāya*: psigiese aggremaat) is bloot 'n kollektiwiteit van vlietende psigiese momente.

Hierdie siening behels voorts dat liggaam en gees nie van mekaar geskei kan word nie. Die gedagte dat die mens 'n psigo-fisiese eenheid is, word uitgedruk deur die begrip *nāmarūpa* ('naam-vorm', meer abstrak te vertaal as 'psigies-fisiese eenheid'). As die *sutta* hier van *kāya* praat, word kennelik na die fisiese aggremaat (*rūpa*) verwys. Die hele strekking van *sati*-beoefening in die geval van die liggaam is niks anders nie as dat die ware aard van die liggaam deur noulettende aandag aan die liggaam self ontdek sal word.

Vedana (sensasies, 1.4.2), die tweede meditasieveld, word in die Boeddhistiese literatuur aangegee as 'n tweede konstituerende faktor (*khanda*) van die bestaan, naas fisiekheid. Dit veronderstel die feit dat die mens 'n psigies-fisiese eenheid is. Sensasie omspan sowel fisiese sensasies as psigiese gewaarwordinge. Net soos die ander konstituerende faktore verwys sensasie vanselfsprekend ook nie na 'n substansie nie. Dit is eweneens bloot 'n analitiese, abstrakte perspektief op die stroom van die werklikheidsproses. Dit is nietemin 'n aspek waarop die aandag gevestig kan word en wat in die verdieping van die meditatiewe aandag juis onthul word as nie-substansiële, nietig. In die Pāli-literatuur kom *vedanā* in verskeie leerstellige kontekste voor. Hier, in die (M) SPS, kan ons dit breedweg opneem as verwysend na die voortdurend nuanse-wisselende toon of kwaliteit van menslike gewaarwordinge. Dit is duidelik 'n dimensie wat onderskei kan word van die bloot anatomiese en fisiologiese kenmerke en prosesse van 'liggaam'.

Met *citta* (gees, 1.4.3) word die aandag van die mediteerder verskuif na die setel van die menslike emosies, wilsbesluite en gedagtes. Die gees is nie 'n permanente entiteit of 'n transmigrerende siel nie. Dit is soos 'n stroom, 'n dansende vuur, 'n brandende fakkel in die donker wat die illusie van 'n soliede sirkel van vuur kan skep bloot omdat dit vinnig in die

ronde geswaai word. Die bedoeling van die Boeddhistiese meditasie-beoefening is dat die skynbaar soliede *ego* opgelos word onder die stipte beskouing van *sati*.

Dhammā (*verskynsels*, 1.4.4) is 'n belangrike begrip in Pāli-tekste, met 'n wye betekenisveld. Die twee belangrikste pole van hierdie betekenisveld behels

- (a) 'n objektiewe konnotasie: dinge, die wese van dinge, die aard en samestelling van die kosmos, die natuur, natuurwet, natuurlikheid, inherente rasionaliteit, ensovoorts; en
- (b) 'n subjektiewe konnotasie: voorstelling, gedagte, geestesinhoud.

Die vertaling *verskynsels* wil hierdie twee pole albei insluit deurdat dit die objektiewe en die subjektiewe op mekaar betrek. Die werklike verskyn aan die mens, word herken en ingesien, voorgestel. Dit is ook duidelik waarom die leer van die Boeddha as *dhamma* bekend staan. Sy leer is nie willekeurig en uit die lug gegryp nie, maar vloei voort uit 'n diep insig in die wese van die werklikheid. Dit is natuurlik en in ooreenstemming met die werklikheid.

Onder die rubriek *verskynsels* sal later (B5.5) 'n taamlik uitvoerige uiteensetting van die vier edel waarhede van lyding, die oorsprong van lyding, die beëindiging van lyding en die weg wat lei tot die beëindiging van lyding, gegee word. Die hele konteks waarin dit aangebied word, stel die vier edel waarhede voor as insig in die objektiewe werklikheid self, wat deur elkeen langs die weg van *sati* proefondervindelik ontdek en geverifieer word. Die leer is nie waar omdat die Boeddha dit gee nie; die Boeddha gee dit omdat dit waar (in ooreenstemming met die natuur) is.

In die volgorde waarin hulle aangebied word, is die liggaam weliswaar die maklikste, mees toeganklike meditasie-objek en die wêreld van *verskynsels* subtieler. Tog kan die volle insig deurbreek op enige van die vier gebiede. Aandag, toegespits op die bloot liggaamlike, kan lei tot die finale kalmte en insig. Vir die bereiking van hierdie finale insig is dit volgens die Boeddha in elk geval nie nodig om verder te soek as die wêreld wat kom en gaan tussen voetsool en skedel nie. Sy raad is eenvoudig: 'ken jouself'.

Die element van herhaling ten opsigte van al vier terreine van meditasie in 1.4 is opvallend (... *in die geval van die liggaam, die liggaam...*; *in die geval van sensasies, sensasies...*, ... *in die geval van gees, gees...*; ... *in die geval van verskynsels, verskynsels...*). Dit het die funksie om so 'n terrein telkens volkome af te sonder en te beklemtoon, en om die aandag

uitsluitlik op die bepaalde terrein en niks anders nie, te vestig. Die beklemtoning en isolering van die meditasie-objek dwing die mediteerder om te besef dat sy of hy die objek direk en eerstehands moet ervaar. Tweedehandse meditasie oor die liggaam aan die hand van boekekennis of hoorsê, of bloot verstandelike betragting, is nie genoeg nie, en moet inderdaad kwytgeraak word; mens moet aan 'liggaam', in 'liggaam' en niks anders as 'liggaam' nie mediteer.

Ons vind dat die *sutta* ten opsigte van elkeen van die vier temas 'n frase herhaal wat inderdaad 'n treffende karakterisering van hierdie meditasie is (...*bly...betrag, ywerig, noulettend, aandagtig, ontslae van begeerlikheid en ongelukkigheid in die wêreld*). Dit word eerstens gekarakteriseer as 'n deurlopende lewenswyse (*bly*). Dit geld natuurlik in 'n besondere sin van die monnik wat sy hele lewe inrig met die oog op meditasie, en wat om daardie rede bepaalde praktiese reëlings tref ten opsigte van woonplek, eetgewoontes en dagindeling om as't ware permanent te mediteer.

Die leke-mediteerder se situasie is heel anders. Hy of sy mediteer slegs op sekere gesette tye wat ingepas word tussen al die ander bedrywighede in die lewe, afgesien miskien van sekere tydperke (miskien 'n naweek, 'n week of 'n maand) wat gewy word aan intensiewe meditasie. Nogtans kan die *bly* ook in hierdie geval geld. Daar is 'n oorloop van die meditasie in enger sin na die lewe in die algemeen. In hierdie sin kan aandag 'n deurlopende meditatiewe instelling word wat alle handelingse begelei.

Meditatiewe betragting word verder daardeur gekenmerk dat dit *ywerig (ātāpī)* gedoen moet word. Dit verg die volle inset van al die energie van die mediteerder.

Die terme *noulettend (sampajāno)* en *aandagtig (satimā)* lê in betekenis baie naby aan mekaar, en in die tekste kom die twee dikwels in verbinding voor as een saamgestelde begrip. Noulettendheid (*sampajāñña*) dra veral die aksent dat dit in beoefening gebring word wanneer handelingse (soos praat, loop, dink, ensovoorts) verrig word. Meditasie is nie beperk tot sit-tende meditasie nie, soos later (B 2.3) sal blyk. Dit kan, soos reeds gesê, die hele lewe begelei. Meditasie behels dus positief 'n deurlopende, energieke noulettendheid en aandagtigheid ten opsigte van wat voortdurend in en aan jouself aan die gebeur is.

Dit veronderstel ook 'n element van negasie. Die mediteerder moet *ontslae* raak van *begeerlikheid* en *ongelukkigheid in die wêreld*. Begeerlikheid verwys na die opwinding wat gepaard gaan met sintuiglik-aangename ervarings; ongelukkigheid, na die gefrustreerdheid wat gepaard gaan met sintuiglik-onaangename ervarings. Hierdie twee sal later (B5.1) weer ter sprake kom as die twee belangrikste belemmeringe wat in die pad van die

verkryging van insig staan. Die aspirant-mediteerder moet hom nóg deur genot nóg deur walging laat aflei in sy soeke na werklikheid. Die Boeddhisme sal sigself nóg as sensualisties en optimisties, nóg as negatief en pessimisties wil tipeer — wel as nugter en realisties. Die geïntegreerde karakter van die sisteem blyk hier weer duidelik. Soos ons later sal sien, kan sowel die begeerlikheid as die ongelukkigheid temas van aandag word. Tog moet mens êrens begin, en hier vind die hoorder of leser 'n beginpunt. Heel eerste moet hy of sy op 'n voorlopige maar vasberade wyse die instelling aanneem van die realistiese, onpartydige waarnemer van homself (*die wêreld*) wat hom nie na links of na regs van stryk sal laat bring nie.

Die handeling wat gewoonlik opgegee word as noodsaaklike voorbereiding vir meditasie⁶⁰, het die funksie om deur die vermyding van die uiterstes van aangename en onaangename prikkeling 'n atmosfeer van kalmte te skep. Leke-mediteerders sal hulself vir die duur van 'n intensiewe meditasiekursus beperk tot die noodsaaklike minimum ten opsigte van eet en slaap, en hulself alle ander vorme van sintuiglike prikkeling (musiek, dans, seksuele verkeer, ensovoorts) ontsê, bloot omdat sulke stimulasie die tot stand bring van aandag sal belemmer. Origens hang die ontsegging van sowel begeerlikheid as ongelukkigheid, smagting as afkeer, daarmee saam dat die Boeddha sy weg aangebied het as 'n mid-deweg tussen die twee uiterstes van sensualisme en asketisisme. Die monastisisme wat hy ingestel het, moet veral nie met asketisisme verwar word nie. Die bedoeling van die monastiese lewe was hoegenaamd nie om deur middel van selfmarteling heil te verwerf nie, maar om optimale omstandighede van kalmte en stilte te skep.

Daarmee het die *sutta* 'n inleidende skets gegee van aandag as 'n pre-intellektuele, onbetrokke waarneming van die lewenstroom, en kan nou voortgegaan word om die toepassing daarvan in besonderhede uit te werk. As 'n voortsetting van 'n elementêre bewussynsfunksie, kan dit ontwikkel word tot 'n graad van helderheid en sterkte wat die lewensraaisel self kan opklaar.

2. Aandag ten opsigte van die liggaam

2.1 Aandag ten opsigte van asemhaling

Die eerste breë tema wat aangesny word, is die tot stand bring van aandag ten opsigte van die liggaam.

Die (M) SPS begin met die beoefening van *sati* ten opsigte van asemhaling, wat 'n geliefde tema in die Boeddisme is, en wat deur die Boeddha aangeprys is as rustig en verhewe en deur hom self graag beoefen is⁶¹. Dit lei tot kalmte sowel as insig in die ware aard van die liggaam.

Tradisioneel word asemhaling ingesluit in 'n standaardlys van 40 meditasietemas (*kammatthāna*). Die *Visuddhimagga* (III, 104-5) gee die volgende lys:

10 *kasinas* (voorwerpe waarop gekonsentreer word — Vis. gee ook uitvoerige aanwysings vir die vervaardiging van sulke voorwerpe): aarde (grond, klei); water; vuur; lug; blou; geel; rooi; wit; lig; en ('n omslote) ruimte;

10 afstootlike voorwerpe: 'n opgeblaaide lyk; 'n blouerige lyk; 'n etterende lyk; 'n oopgebarste lyk; 'n opgeëte lyk; 'n verstrooide lyk; 'n opgesnyde en verstrooide lyk; 'n bloederige lyk; 'n lyk vol wurms; en 'n geraamte;

10 voorwerpe van oordenking: die Boeddha; die *dhamma*; die *sangha*; deug; vrygewigheid; goddelike wesens; die dood; die liggaam; asemhaling; en vrede;

4 goddelike eienskappe: welwillendheid; medelye; mede-vreugde; en gelykmatigheid;

4 nie-materiële sfere: eidelose ruimte; eidelose bewussyn; niksheid; en nóg-persepsie-nóg-nie-persepsie;

1 persepsie van die afstootlikheid van voedsel;

1 analise van die vier elemente.

Die mees gebruikte temas is lig, die Boeddha, die liggaam, asemhaling, en welwillendheid. Aan hierdie skema van meditasietemas word tradisioneel ook 'n skema van karaktertipes gekoppel. Die basis hiervan is die aanname dat sekere temas vir sekere tipes persone geskik is, en dat ander temas vir dieselfde persone ongeskik en selfs gevaarlik kan wees.

Die *Visuddhimagga* (III, 74 e.v.) onderskei die volgende ses tipes: die gulsige temperament, die hatige temperament, die verdwaasde temperament, die getroue temperament, die kritiese temperament, en die spekulatiewe temperament. Die belangrikheid van 'n leermeester is duidelik. Deur insig in die werking van die verskillende meditasie-objekte en deur mensekennis is die meester in staat om die aspirant-mediteerder van die regte, gepaste tema te voorsien en te begelei in die meditasie. Asemhaling word beskou as nuttig vir alle tipes temperament, anders as byvoorbeeld meditasie van die ontbindingsfases van 'n lyk, wat beskou word as relevant vir gulsige temperamente maar vir ander tipes skadelik kan wees.

In 2.1 word tien fasette aan asemhalingsmeditasie onderskei. Die reeks begin met betreklik eenvoudige, direkte voorskrifte, maar in die hoër sfere van asemhalingsmeditasie is daar eerder 'n natuurlike oorloop of voortsetting van een na die ander. Die tien fasette is die volgende:

- (a) afsondering
- (b) reg sit
- (c) toespitsing van die aandag
- (d) die blote aandagtige besef van die asemhaling
- (e) die bewustheid van die hele samestelling van die asem, en van die kondisioneringsfunksie van die asem
- (f) die kalmering van die asemhalingsfunksie
- (g) die innerlike en uiterlike betragting van die liggaam
- (h) die betragting van ontstaans- en verdwyningsfaktore
- (i) die aandagtige besef 'dit is liggaam'
- (j) onafhanklikheid en nie-verknogtheid.

Aspekte (a) — (c) vorm saam 'n groep voorbereidende handeling; (d) — (f) voer die mediteerder tot die ervaring van kalmte (*samatha*); (g) — (i) skakel in sterker mate oor na die bereiking van insig (*vipassanā*); (j) verteenwoordig die eindresultaat.

2.1.2

(a) *Afsondering*

As meditasietema het asemhaling die groot voordeel dat dit altyd beskikbaar is. Aandag kan voortdurend in die loop van die dag daarop gevestig

word. Vir die ernstige mediteerder word spesiale meditasie voorgehou, waarvoor fisiese afsondering (2.1.2) 'n noodsaaklike voorvereiste is. Die monnik begeef hom na 'n woud weg van die woelige dorpslewe, 'n boomwortel of 'n leë plek. Die ideale verblyfplek en meditasieplek kan ook 'n grot, 'n rots, 'n klofie, 'n begraafplaas, 'n ruigte, 'n oop ruimte of selfs 'n hoop strooi wees⁶².

Die hoofsaak is om uiterlike omstandighede van stilte te vind waarin steurnisse en afleidings uitgeskakel word. Die mens se gewone geestestoestand word in die Theravāda-literatuur dikwels vergelyk met 'n rondspringende aap of 'n wilde os wat voor 'n kar ingespan word. Dit moet mak gemaak word. Soos 'n wilde kalf wat van die koei gespeen moet word en dus weg van haar vasgebind word aan 'n sterk paal, so moet die gees van die mediteerder weggelei word van al die objekte waaraan dit gewoon is en vasgebind word aan die meditasietema. Uiterlike afsondering is noodsaaklik met die oog op hierdie tem van die gees.

In die kontemporêre Boeddisme, ook in die Weste, wil die instelling van 'n gereelde tydperk van afsondering ('retreat'), wisselende van een dag tot selfs drie maande of langer, in hierdie behoefte vervul vir die besige moderne mens. Daarbenewens word dit aanbeveel dat daar in die daaglikse program 'n vaste tydperk afgesonder word vir meditasie. Dit hoef nie lank te wees nie, maar verkieslik moet daar daaglik 'n gesette tyd daarvoor ingeruim word in 'n stil plek. 'n Stil kamer of 'n stil plek buite sal dan die doel dien wat die *sutta* met 'n woud, 'n boomwortel of 'n leë plek in gedagte het.

(b) *Reg sit*

Dit is belangrik dat die mediteerder 'n ferm en gedissiplineerde, en tog rustige, volkome ontspanne en gebalanseerde liggaamshouding inneem voordat hy of sy begin mediteer. Die voorskrif dat die monnik *gaan sit*, *bene gekruis* en *lyf regop*, wil dit bewerkstellig. Die *sutta* verwys hier na die klassieke lotusposisie (*padmānasana*), waar die regtervoet op die linkerdryk en die linkervoet op die regterdryk. Die hande rus in die skoot met die palms na bo, die regter gewoonlik onder die linker. Die rug is regop, die ken effens ingetrek. Hierdie simmetriese en selfgenoegsame houding stel die persoon wat dit bemeester het, daartoe in staat om vir lang tydperke roerloos stil te sit.

Vir iemand wat nie van jongs af daaraan gewoon geraak het nie, kan dit moeilik of selfs onmoontlik wees om dit onder die knie te kry. Vir sulkes word makliker sitposisies toegestaan, soos die half-lotus (*vīrāsana*), waar die regtervoet onder die linkerknie geplaas word, en die linkervoet bo-op die regterknie (of andersom). Die bene word hier nie gekruis nie. Die een word net op die ander geplaas. Dit is wel makliker om in te neem, maar

tog ook minder simmetries, wat tot ongemak kan lei. 'n Nog geriefliker posisie (*sukhāsana*) word ook toegestaan, waar die gebuigde bene albei op die grond geplaas word. As tegemoetkomings word dit ook veroorloof om op 'n kussinkie te sit, om dit makliker te maak om die rug regop te hou en onder geen omstandighede krom inmekaar te sit nie. Soms word daar ook, veral deur dames, effens wydsbeen op 'n kussing gekniel-sit.

Waar Theravāda-meditasie aan Westerlinge aangebied word, word gewoonlik nie aangedring op die volle lotusposisie of enige van die variante daarvan nie. Dit is heeltemal aanvaarbaar om op 'n regop stoel te sit, met die voete lanks mekaar op die grond, die hande ontspanne in die skoot of los op die knieë. Die oë kan maar oop of toe wees, afhangende van wat die natuurlikste is vir die mediteerder. Om ligte, los klere aan te hê, is vanselfsprekend beter as om met knellende klere te gaan sit. Die hoofsaak is om gemaklik te sit sonder om pap te wees, regop sonder om stokstyf te wees, in staat om vir 'n redelike lang tydperk (gewoonlik tussen twintig en vyf en veertig minute) roerloos stil te bly sit. Die stilsit self dra reeds by tot die stilte van gees waarna die mediteerder strewe, en die regop posisie maak dit moontlik om maklik en ongeforsseerd asem te haal.

(c) *Toespitsing van die aandag*

Nog 'n noodsaaklike aspek in die voorbereidingsfase is die sielkundige. Die monnik gaan sit *met toegespitste aandag*. Hy monster al sy krag, en stel as't ware die meditasietema (sy asemhaling) voor hom op.

Boeddhiste verrig dikwels as deel van die sielkundige voorbereiding toewydingshandelinge voordat hulle met die meditasie-oefening self begin. Hulle kan Boeddhistiese simbole soos blomme, die brand van wierook of die aansteek van kerse daarby betrek. 'n Tradisionele voorbereiding bestaan daarin dat die Boeddhis die formule kan herhaal waarin toevlug geneem word tot die Boeddha (as voorbeeld en leermeester), tot die *dhmma* (as die waarheid van dinge), en tot die *sangha* (as die gemeenskap van diegene wat na verligting streef)⁶³.

Andersins sal hy of sy gedeeltes uit die Pāli-kanon voor die gees stel of sing-praat. Alhoewel die grens tussen sulke handelinge as sielkundige voorbereiding en as religieuse aanbidding van die Boeddha stellig by baie Boeddhiste op die vlak van populêre religie oorgesteek word, is dit nietermin belangrik om die onderskeid tussen die twee tipes handeling duidelik voor oë te hou. Klassieke Theravāda is geen religie in die sin van 'n teïsme, met 'n geloof in die Boeddha as goddelike of semi-goddelike helper nie. In die (M) SPS vind ons geen spoor daarvan dat hy aanbid word of enige toewydingshandeling of stemmingskeppende ritueel nie. Al wat

vereis word, is dat die mediteerder die aandag toespits op die tema wat in hierdie geval letterlik vlak voor hom of haar is, naamlik die eie asem.

2.1.3

(d) *Die blote aandagtige besef van die asemhaling*

Die (M) SPS gee nie asemhalingsoefeninge soos in die Hindoeïstiese *yoga* aangetref word nie, maar slegs 'n meditasie-oefening, wat gebruik maak van die asemhaling. Die verskil is belangrik. Daar is geen sprake van asembeheer soos die ophou van die asem nie. Die asemhalingsproses gaan sy natuurlike gang. Al wat van die mediteerder verwag word, is om daarby te bly, *slegs aandagtig*. Hoe aandagtig, het die Boeddha by geleentheid geïllustreer deur die aandag van die mediteerder te vergelyk met die van 'n man wat opdrag kry om 'n bak wat tot die rand toe vol water is, tussen 'n skare mense deur te dra. Agter hom loop 'n man met opgehewe swaard, gereed om sy kop af te kap as hy een druppel mors.⁶⁴

Vier aspekte van die asemhaling word hier onderskei: in-asem, uit-asem, lang asem en kort asem, wat in die kombinasies lank in, lank uit, kort in, kort uit kan voorkom. Dit word duidelik wat in hierdie vorm van meditasie gebeur. Die asem, waarvan mens gewoonlik hoegenaamd nie eens bewus is nie, word 'n voorwerp van intense aandag totdat dit volkome geken word. Bowendien disintegreer die asemhalingsproses as dit so stip waargeneem word. Dit val meer en meer uiteen in 'n reeks onderskeibare momente: in, uit, lank, kort. In die stappe wat later volg, word hierdie proses steeds verfyn, en in hierdie proses ontbind en verbrokkel die argeloos beleefde gegewenheid van die werklikheid (waarvan asem hier 'n sinekdogee is) in steeds yler wordende, nie-fikseerbare momente. Dit is niks anders nie as die verdieping van insig (*vipassanā*) in die wese van die werklikheid. Dit is egter een ding om hierdie insig teoreties te aanvaar, en 'n heel ander ding om dit meditatief te ervaar. Vanaf (g) kom die insigdimensie van asem-aandag baie sterk na vore. In fasette (d) – (f) gaan dit primêr om die verwerping van kalmte. Die feit dat die mediteerder onmiddellik verwys word na die opbrek van die asem, loop nietemin reeds vooruit op wat later die spesifieke fokus van die aandag sal word.

Die (M) SPS self gee geen verdere leiding wat die 'hoe' van asem-aandag betref nie. Die argelose beginner sal waarskynlik dink dat niks makliker kan wees as om net aandag aan jou eie asemhaling te gee nie. Maar om selfs vir net vyf minute lank van niks anders bewus te wees nie as die in- en die uitbeweeg van die asem sal vir die ongeoefende persoon baie moeilik en waarskynlik onmoontlik wees. Mens ontdek dat jou gedagtes en gevoelens nie vir 'n oomblik stil is nie maar onophoudelik rondspring, inderdaad soos 'n wilde aap van tak tot tak en van bessie tot blaar spring. Mens ont-

dek dat die bewussyn 'n wriemelende warboel van herinneringe, vrese, assosiasies en projeksies is wat mekaar blitssnel opvolg en met mekaar stoei om voorrang in die gees. Deur die absolute vasstel van een roerlose punt word die chaotiese beweeglikheid van die res baie duideliker, en dit blyk ook dat die aandag voortdurend na sulke objekte wegglip.

Wat nou gemaak? Meditasiemeesters gee gewoonlik die voorskrif om nie te veel te veg teen sulke spartelinge van die gees om weg te kom van die een tema, die asem, nie, maar om hulle aandagtig te volg wanneer en soos hulle in die gees opduik, en om die aandag telkens rustig terug te bring na die asem self — in, uit; in, uit; in, uit; kort, lank; kort, kort. Mettertyd kom daar groter stilte en kalmte. Die afdwalinge van die aandag word nie gesensureer nie, en die aandag is ook nie intellektuele denke oor die asemhalingsproses of oor die opdringende afleidings nie. Die mediteerder bly bloot onbetrokke registrerend, noterend, *slegs aandagtig* ten opsigte van die asem. As 'denke' oor die asem of oor enigiets anders sou ontstaan, word die feit 'denke' self 'n kortstondige meditasietema, totdat teruggekeer word tot die feit 'asem'. Op hierdie wyse is aandag ten opsigte van 'asem' nie 'n geïsoleerde oefening nie. Ander aspekte van die liggaam, sensasies (B3), gees (B4) en lewensbeskoulike elemente (B5) word sekondêre, ongekoese temas.

2.1.4

- (e) *Die bewustheid van die hele samestelling van die asem, en van die kondisioneringsfunksie van die asem*

Die mediteerder bereik met verloop van tyd 'n stadium waar hy bewus word van die kompleksiteit van elke in- en uitasem. Waar hy aanvanklik slegs vaagweg bewus is van asem as 'n vae geheel, ontdek hy nou dat elke 'in' sowel as 'uit' inderdaad 'n gedifferensieerde proses is met 'n duidelike begin, middel en einde. As hy pas bewus word van die kompleksiteit, vind hy dat sy aandag in werklikheid nog gebrekkig is, omdat hy slegs een van die drie momente duidelik registreer. Hy mag die begin duidelik optel, maar dan die middel en einde verloor, of hy mag die einde (of die middel) duidelik optel en die ander twee kwytraak. Op hierdie stadium sal hy daarna strewe om duidelik *bewus* te word *van die hele samestelling van die asem*, (dit wil sê van al drie die momente)⁶⁵, maar sonder dat sy aandag wegbeweeg van die punt van kontak⁶⁶. Daarvoor is herhaaldelike inspanning nodig. Vandaar dat die (M) SPS sê dat hy *oefen* met die vaste voorname om dit in die toekoms reg te kry. Wat in hierdie fase gebeur, is dat sy aandag steeds verder verfyn word om by elke afsonderlike moment te bly.

Die woord *kāya* wat in die teks gebruik word, bring die aggregeer-karakter van die asem na vore. Dit word gekoppel aan 'n woord *sabba* om

die saamgestelde begrip *sabba-kāya* te vorm, wat in 2.1.4 vertaal is as "die hele samestelling" (van die asem).

Dit is egter moontlik om in die interpretasie 'n stap verder te neem. *Sabba* kan afgesien van "hele" ook "alle" beteken, en die vertaling "bewys van al die aggregate" is moontlik. Dan sou dit beteken dat die begrip aggregate wat intiem saamhang met die Boeddhistiese intuïsie van kondisionering, in 'n nog breër sin opgeneem word. "Al die aggregate" verwys na die asemhalings-aggregate sowel as die liggaams-aggregate, selfs na die gees-aggregate. Hierdie drie sisteme kondisioneer mekaar, hang saam in die relatiewe konstellasie "mens". In sy uitleg en besondere gebruik van die asemhalingsmeditasie op die basis van die *Anāpānasati Sutta* (M.118) gaan Bhikkhu Buddhadasa (1982) van Suan Mokkh (Thailand) hierdie weg op. Die mediteerder ontdek byvoorbeeld hoedat rustige asemhaling lei tot en ook veroorsaak word deur 'n rustige liggaam en rustige gees. Aan die hand van die funksies van die hele liggaam dring die mediteerder in die geheime van die kondisioneringsprosesse in (vgl. A8.2).

2.1.5

(f) *Die kalmering van die asemhalingsfunksie*

Die volgende stap verskuif na die *kalmeer* van die *asemhalingsfunksie* (dit wil sê, van die asem). Elke asem word hier doelbewus 'n kontinue, rustige, aaneenvloeiende, egalige proses gehou. Sonder om weer terug te val agter wat in (e) reggekry is, maak die mediteerder seker dat die eenheid van elke asem as geheel nie uit die oog verloor word nie. "Funksie" (*samkhara*) beklemtoon die gedagte dat die asem in 'n kondisioneringsamehang funksioneer. Kalm asem, kalm liggaam en kalm gees hang saam.

Namate die mediteerder hom verdiep in die asemhalingsproses, ontstaan 'n nuwe nuanse van bewustheid. Naas die differensiërende aandag wat let op die samehange van die onderskeie elemente (e), ontwikkel daar nou 'n sterk toegespitste, gekonsentreerde aandag. Aan die begin van die meditatiewe ervaring is die onderskeid nog nie sterk nie. Hoe later, hoe duideliker word die onderskeid tussen kalmte- en differensiërende insig-meditasie. Waar (e) die beginsel van onderskeidende insig-meditasie saamvat, vat (f) die beginsel van verenigende konsentrasie (kalmte-meditasie) saam, maar (e) en (f) moet nie teen mekaar uitgespeel word nie. Die bereiking van 'n sekere graad van albei vorme van aandag is nodig. Die meer gespesialiseerde insig-meditasie (g) — (i) volg op stap (f). Die moontlikheid lê nou na stap (f), egter wel voor die mediteerder oop om eers verder te spesialiseer in kalmte-meditasie aan die hand van die

asemhaling, selfs tot en met die bereiking van die gevorderde *jhānas* (versinkings) (vgl. B5.5.4.8).

Tradisioneel word die aandag in Theravada-meditasie gefokus op die presiese punt waar die inkomende en uitgaande asem kontak maak met die neusopening of die bolip. Hierdie punt sal van persoon tot persoon verskil, en dit verg konsentrasie om dit te vind. Om dit te illustreer, gebruik Buddhagosa beelde, soos die van 'n hekwegter en van 'n saag⁶⁷. 'n Hekwegter stel glad nie belang in al die mense binne en buite 'n dorp nie. Hy rig sy aandag uitsluitlik op elke persoon die oomblik as hy by die bewaakte hek aankom, nie daarvoor of daarna nie. 'n Persoon wat besig is om 'n stuk hout te saag, konsentreer ook slegs op die punt waar die saagtande die hout raak. Hy is wel vaagweg bewus van die nader- en wegbeweeg van die tande, maar die fokus van die aandag is nie daar nie.

As 'n hulpmiddel om die aandag aan die asem te bind, word die beginner tradisioneel soms toegelaat om elke in- of uitasem te tel⁶⁸, vir nie minder as vyf of meer as tien tellings op 'n slag nie. Dan word van voor af getel. Minder as vyf is te min vir gemak, en met meer as tien verskuif die aandag maklik van die asem na die tel-aksie uit vrees om die draad van die tellery te verloor. Dit is natuurlik belangrik dat die tellery slegs 'n hulpmiddel moet wees en dat dit mettertyd oorbodig sal word. Al waarop die mediteerder moet let, is die presiese kwaliteit van elke afsonderlike asemteug by die spesifieke kontakpunt in die omgewing van die neuspunt. In die Birmese metode⁶⁹ word die aandag gevestig op die beweging van die abdomens. Dan is dit nie 'n asemhalingmeditasie nie, maar 'n meditasie van liggaamlike beweging.

Soos ten opsigte van die vorige fase, is 'n sterk inset van die mediteerder ook hier nodig. Hy *oefen*. Tog is dit van groot belang dat hy realisties bewus sal wees van die grense van sy eie inspanningsvermoë. Ooreising sal teenproduktief wees. Dit is weer eens duidelik watter belangrike rol 'n ervare meditasie-meester of goeie vriend kan vervul as raadgever en begeleier. Van buite af kan so iemand gewoonlik beter oordeel waar die grense tussen halfhartigheid, goeie inspanning en oorspanning lê.

- 2.1.6 Die herhaling van die drie stappe (d) — (f) het die funksie om hierdie drie stappe as 'n samehangende groep wat op kalmte uitloop, te konsolideer en af te rond. Hierna word oorgegaan tot 'n volgende groep aspekte wat tot insig lei.

Om die aard van hierdie vorm van meditasie toe te lig, gebruik die Boedha die illustrasie van 'n *vaardige draaier of leerlingdraaier* wat volledig versenke is in die bewegings van sy hande op die potterbakkerskyf. Sy hande gaan hul geroetineerde gang, en word onbetrokke en tegelyk uiters

noukeurig waargeneem. Sonder om te 'dink' wat hy doen, sit hy rustig daar, ten volle bewus van elke klein beweging.

Die gevolg van die kalmering van die asemhalingsfunksie en van die waarneem van die rustige vloei daarvan, is dat die liggaam en die gees van die mediteerder kalm word. Hy bereik 'n staat van onbekommerde bedaardheid, maar dit beteken nog nie dat onderliggende lewensbeskoulike en psigologiese konflikte noodwendig opgelos is nie. Daarvoor sou radikale insig nodig wees.

- 2.1.7 'n Reeks aanwysings ((g) — (i)) wat juis op die verwerping van hierdie radikale insig betrekking het, word voorts gegee. Kalmte van gees op sigself is nie genoeg nie en kan nie die hoogste doel wees nie. Uiteindelik het dit 'n lewensbeskoulike basis nodig. Die stadia wat nou behandel gaan word, het hierdie meer fundamentele lewensbeskoulike gerigtheid.

Hierdie aanwysings word gekoppel aan elkeen van die meditasie-oefeninge wat in die (M) SPS behandel word, wat handel oor uiteenlopende temas soos die ontleding van die dele van die liggaam en die sewe faktore van verligting. Uit die aard van die saak het hierdie reeks dus 'n meer algemene strekking as (4) — (6) wat spesifiek oer asem-aandag handel.

- (g) *Die innerlike en uiterlike betragting van die liggaam*

Breedweg verwys die begrippe *innerlik* en *uiterlik* (*ajjhata*, *bahiddhā*) na die onderskeiding wat ook aangedui kan word met die woorde subjektief-objektief. Uit die kommentariële tradisie⁷⁰ blyk dat dit verwys na die onderskeiding tussen wat tot 'n mens self behoort, en wat tot 'n ander behoort. Die leser merk hier 'n nuwe element op, naamlik dat die aandag vir die eerste maal toegelaat word om verder te beweeg as die onmiddellike beleving van die eie, subjektiewe, persoonlike ervaring. Dit is 'n uitermate belangrike wending. Tot hiertoe was die aandag uitsluitlik gebind aan die eie liggaamlikheid (*asem*), maar die doel daarvan is nie narcistiese selfbetragting nie.

Die monnik *bly ... die liggaam innerlik betrag*, dit wil sê hy bly sy eie liggaam (in hierdie oefening, sy eie asemhaling) betrag. Daarbenewens *bly hy die liggaam uiterlik betrag*, waarmee bedoel word dat hy by geleenheid die liggaam (hier, die asemhaling) van 'n spesifieke ander mens of ander mense in die algemeen betrag. Hy sal die asem van 'n ander natuurlik nie op dieselfde wyse, presies so onmiddellik en direk as sy eie kan ervaar nie. Vervolgens is dit moontlik dat hy afwisselend sy aandag by die twee objekte kan bepaal, nou by die een, dan by die ander (*én innerlik én uiterlik*). Die waarneming van presies dieselfde prosesse by jouself en buite jouself as gevolg van die heen-en-weer beweging van die aandag lei

tot die insig dat die denkbeeld van 'n afsonderlike *ego* onhoudbaar is. In A8 is hierdie insig bespreek. Dit is die ontdekking en die ervaring, in die meditasie van die universele gekorreleerdheid van alle dinge (idappaccayatā). Die konstellasie 'ego' word ervaar as ingeskakel by die medemens, en uiteindelik by die ander lewende wesens, tot en met die res van die organiese en anorganiese natuur.

Die moderne interpreteerder Nyanaponika⁷¹ beweer dat hierdie voorskrif op die psigologiese vlak die uitwerking sal hê dat dit 'n korrektyf aanbring op die eensydigheid van introverte en ekstroverte persoonlikheidstipes. Waar die een geneig is om eensydig met sy eie persoonlike wêreld besig te bly en die ander weer nooit of selde daarby kom, sorg hierdie vorm van meditasie vir die goeie balans. Die dieper implikasie daarvan lê egter nie op die psigologiese vlak nie, maar op die eksistensiële-lewensbeskoulike, anderkant die onderskeiding van introverte en ekstroverte temperamente. Die volle verweefdheid van die 'ek' met die res van die kosmos as 'n samehang van prosesse word meditatief ervaar.

2.1.8

(h) *Die betragting van ontstaans- en verdwyningsfaktore*

Elke asemteug begin, en dit eindig. Die mediteerder word intens daarvan bewus.

Net soos ten opsigte van die vorige vlak, volstaan die (M) SPS self met die blote feit dat die aandag gefokus word op hierdie aspekte van die asemhalingsproses. Dit neem aan dat die lewensbeskoulike insig vanself daaruit vir die mediteerder sal kom. Die kommentaar beweeg tog verder in die rigting van 'n verduideliking van die dieper insig (P:52-3). Dit lê uit dat die veranderlikheid en verganklikheid van die asem onderhewig is aan die funksionering en die tot niet gaan van die liggaam en die gees. So vestig die soeker die aandag op *ontstaansfaktore aan die liggaam, verdwyningsfaktore aan die liggaam*, of afwisselend op albei. Uiteindelik dring mens aan die hand van die verganklikheid en onselfgenoegsaamheid van asem deur tot die ervaring van die waarheid dat die werklikheid in sy wese veranderlik is. Hierdie ontdekking voer die ervaring waarmee in (e) begin is en in (g) voortgesit is, verder. Nie-permanentheid (*anicca*) as grondliggende eienskap van die kosmos kom duidelik aan die lig. So lei die blote aandagtige waarneming van asem tot diep, meer as slegs intellektueel gekende, filosofiese ervaringsinsig. In die afdelings A7 en A8 is hierdie grondtrekke bespreek. Die intuïsie breek deur dat nóg ontstaan nóg vergaan alleen waar is. Fiksasie op die eerste sal lei tot die toekenning van ewigheid aan dinge; fiksasie op die tweede tot vernietigingsteorieë. Die derde weg, wat altyd deur die Boeddhistiese as waar erken is, is dat albei aspekte dialekties vasgehou word. Saam maak hulle die wese van die

werklikheid uit. Daar is slegs die voortdurende proses van ontstanende en verganende momente.

2.1.9

(i) *Die aandagtige besef 'dit is liggaam'*

Die mediteerder het nou die stadium bereik dat sy of hy slegs bewus is van 'liggaam', dit wil sê van 'n konstellasie ontstanende en verdwynende fisiese prosesse, gestroop van bygedagtes soos 'siel', 'persoon', 'man', 'vrou', 'ek', 'myne'. Die mediteerder bereik nou insig in die feit van nie-substansialiteit. Die doel van die meditasie is die tot stand bring van kennis en aandag, gestroop van bykomende gevoelens en gedagtes. Hierdie doel word nou bereik. Die aandag is gereed. Die formulering *kennis (ñāṇa) en aandag (paṭissati)* gryp terug op en is sinoniem vir *noulettend, aandagtig* wat die *sutta* in 1.4 gebruik het in die samevattende beskrywing van suksesvolle meditasie. Die mediteerder word nou bevry van verkeerde siening, en het regte siening (*ditṭhi*).

2.1.10

(j) *Onafhanklikheid en nie-verknogtheid*

Die natuurlike gevolg van die insig wat die mediteerder verwerf het, is dat hy *onafhanklik bly, nie verknog aan enigiets in die wêreld nie*. Daarmee neem die *sutta* weer eens die beskrywing van die mediterende monnik waarmee in 1.4 begin is (*ontslae van begeerlikheid en ongelukkigheid in die wêreld*) op. Wat daar net in baie kort bestek as ideaal voorgehou is, kom nou, namate die hele meditasieweg bewandel word, duidelik aan die lig. Die mediteerder is nou bevry van begeerte wat gevoed word deur die valse denkbeelde van permanentheid en substansialiteit, en wat weer die wortel is van lyding. Die beskrywing *onafhanklik en nie verknog aan enigiets in die wêreld nie* is nie soseer 'n spesifieke omskrywing van die staat van *nibbāna* nie, as eerder 'n algemene aanduiding van die werklik ver gevorderde stadium van meditasie, wat uiteindelik uitloop op *nibbāna*.

Om saam te vat: op die basis van die noodsaaklike voorbereidende stappe van afsondering (a), reg sit (b) en toespitsing van die aandag (c), word aandag algaande ontwikkel en word kalmte en insig geleidelik hand aan hand ontwikkel, (d) — (e). Na die bereiking van 'n redelike hoë mate van konsentrasie (f), word die aandag toegespits op die gekondisioneerde, nie-permanentheid en nie-substansialiteit van die asem, soos van alle dinge, (g) — (i). In die loop van getroue beoefening van meditasie word die mediteerder onafhanklik en bevry van verknogtheid aan vermeende vaste, aparte dinge in die wêreld (j).

Vanaf 2.2 word 'n reeks ander meditasie-temas behandel, wat as alternatiewe temas beoefen kan word. Dit is ook moontlik om hierdie ander drie groot gebiede (*sensasies*, *gees* en *verskynsels*) met hul subtemas by die asem meditasie te integreer. Dit kan op twee maniere geskied: (i) Die eerste moontlikheid is om die ander temas te behandel as en wanneer hulle vanself en onbepland vir die aandag na vore beur. As sensasies, of belemmeringe, of faktore van verligting in die aandagsveld verskyn, ontvang hulle aandag, maar nog steeds in die primêre konteks van asemhaling, waarheen die aandag telkens terugkeer as die oriënteringspunt. (ii) Die tweede moontlikheid word deur die *Ānāpānasati Sutta* (M.118) in besonderhede uitgespel. Dit is 'n doelbewus gestruktureerde integrasie van die ander gebiede by die asem. Die asem bly hier deurgaans die onderliggende tema, die draad waarop die ander temas sistematies soos krale ingeryg word. Die sensasies, gees en verskynsels word geïntegreer by die ritme van die asem. Terwyl die mediteerder deurgaans bewus bly van die asem, word aandag ook gegee aan die ander, juis vanuit die asemmeditasie, in 'n voorgeskrewe volgorde⁷².

2.2 Aandag ten opsigte van liggaamshoudings

Rondom asem word nou 'n wyer veld van liggaamlike funksies onderskei, naamlik die liggaamshoudings *loop*, *staan*, *sit* en *lê*, en alle ander houdings wat deur die liggaam ingeneem mag word. Net soos asemhaal, verloop hierdie elementêre funksies gewoonlik sonder dat mens spesiaal daarop let. Gewoonlik is hulle bloot reflekshandelinge. Hulle word nou meditasietemas in hulle eie reg.

Loop, veral, meer as die ander houdings, is 'n tema van aandag wat in die lewende tradisie in intensiewe meditasie-kursusse gebruik word as afwisseling vir asemmeditasie. Die implikasie daarvan dat meer algemene houdingsaandag volg op asem-aandag en dat dit op sy beurt weer gevolg word deur die nog omvattender kring van liggaamlike aktiwiteite in die algemeen (B2.3), is dat aandag deurwerk na alle fasette van die mediteerder se liggaamlikheid. Die ideaal is dat aandag nooit verslap nie en dat geen oomblik onbewaak verbyglip nie. Met die oog op so 'n permanente aandagtigheid word die terrein van volle aandag geleidelik uitgebrei. Elkeen van hierdie liggaamshoudings kan op twee maniere temas van aandag word: dit kan 'n spesiale tema word waarvoor spesifiek tyd ingeruim word, afwisselend met asem of in die plek van asem; en dit kan 'n algemene veld van aandag tot stand bring, as uitloper van spesiale meditasie en ook weer as voorwaarde vir die tye van spesiale meditasie.

Die (M) SPS gee nie besonderhede vir die beoefening van loopmeditasie en meditasie ten opsigte van die ander houdings nie. Dit gee slegs (in 2.2.1) 'n samevatting van die kern daarvan. In die geval van loop, net soos in die geval van asem, sal alle aandag gefokus word op die loop-aksie, met uitsluiting van alle ander dinge. Die struktuur van die aandag is dieselfde as die van asem-aandag. Dit speel ook op twee vlakke af. Op die eerste vlak vind 'n geleidelike konsentrasie plaas wat lei tot kalmte. Op die tweede vlak (2.2.2) vind 'n geleidelike verdieping van insig plaas, waarvan die uiteindelijke resultaat ook is dat die mediteerder bevry word van valse sieninge en van begeerte.

Die lewende tradisie gee 'n verskeidenheid spesifieke voorskrifte vir loopmeditasie. Gewoonlik word 'n stil, beskutte, gelyk ruimte verkies, wat die beginner-mediteerder in staat sal stel om ongeveer twintig tree reguit af te lê voordat omgedraai word. Tradisioneel word kaalvoet geloop, op 'n paadjie wat met fyn sand bedek is. In spesiale loop-meditasie word die oë en die hande deurgaans stil gehou. Net soos in die geval van die sit by asem-meditasie, is die fisieke gesteldheid ook hier 'n rustige, gedissiplineerde energiekekheid, wat die uiterstes van lustelose drementel aan die een kant en gespanne, stywe loop aan die ander kant vermy. Die spoed waarteen geloop word, kan wissel, afhangende van die fisiese toestand en gemoedstoestand van die mediteerder. As mens gespanne of opgewonde is, sal jy betreklik vinnig loop en slegs globaal bewus wees van die loopbeweging. Dit sal ook die geval wees as mens in die gang van die alledaagse lewe bloot loop om van punt A by punt B uit te kom, sonder om spesiale loop-meditasie te beoefen.

Namate die mediteerder tydens spesiale loop-meditasie rustiger word, sal die konsentrasie op die onderskeie fasette van die loop-aksie verbeter, en sal hy of sy al hoe meer aandag gee aan fyner besonderhede van elke tree, soos die oplig, die vorentoe beweeg en die neersit van elke voet, die beweging van die knie en die heup en die beweging van elke omdraai-slag. Dit sal vanself meebring dat mens stadiger loop. Of mens stadig of vinnig loop, die aandag bly by die beweging, in meer besonderhede in die eerste geval, meer oorsigtelik in die tweede geval. Hierdie fase van toenemende konsentrasie en kalmring deurloop dieselfde stadiums as die ooreenstemmende fase by asemhalingsmeditasie (2.1.2 — 6). Wat daar gesê word ten opsigte van die elemente van voorbereiding (*afsondering, die regte houding, toespitsing van die aandag*) en ten opsigte van kalmte-beoefening (*die blote aandagtige besef van die liggaamsfunksie, die bewustheid van die hele samestelling van die proses, en die kalmring van die proses*) geld, met die nodige aanpassing, net so ten opsigte van loop-aandag.

In die kommentaar van Buddhaghosa⁷³ vind ons dat die loop-aksie gereduseer word tot die beweging van elke voet afsonderlik, en dat ses momente daaraan onderskei word: die optel van die voet; die vorentoe beweeg tot by die ander voet; die verby beweeg verder as die ander voet; die laat sak; die neersit; en dit tot stilstand bring van die hele beweging. Die sub-kommentaar van Dhammapala⁷⁴ laat ook die moontlikheid oop dat die tweede en derde momente soos volg onderskei kan word: die vorentoe strek van die voet en die uitswaai van die voet, byvoorbeeld om nie teen die ander een te stamp nie. Dit is duidelik dat bewustheid van die hele samestelling van die loopproses in hierdie graad van gedetailleerdheid uiterste konsentrasie en intensiewe oefening verg.

Loop-aandag loop ook wat insig betref, parallel aan asem-aandag. Vandaar dat die uiteensetting van die stappe wat op insig betrekking het, identies is (2.1.7-2.1.10, 2.2.2). Aan die hand van die eie loop en die van ander mense (die *innerlike* en *uiterlike betragting*), en spesifiek aan die hand van die betragting van veranderlikheid en verganklikheid (die *betragting van ontstaans- en verdwyningsfaktore*), wat waargeneem kan word aan die loop-aksie as 'n proses van ontstanende en verganende momente, dring die mediteerder deur tot die persoonlike ontdekking van *anicca* en *anattā*. Volgens die uitleg wat die sub-kommentaar gee ten opsigte van die ses momente van die loop-aksie⁷⁵, ontbind die loop tot 'n proses van vlietende fenomene; vlietender as die groep *devas* wat voor die wa van die son uithardloop, is die moment van bestaan van materiële dinge. Loop word voorts ervaar as 'n onpersoonlike proses.

Dit is van belang dat die kommentaar⁷⁶ die gedagte (voorneme) om te loop, ook betrek in die loop-aksie, wat voorgestel word as 'n oorsaaklik-gekondisioneerde proses wat 'n geestes- sowel as fisiese komponent omsluit. Aan die een kant is dit dus so dat die mediteerder ook aan die mentale aspek wat die fisiese aspek begelei, spesifieke aandag gee. Aan die ander kant het dit nie die implikasie van 'n siel nie. Met gedagtes en al is daar slegs 'n kousaal-gestruktureerde loop-proses, maar nie 'n loper nie. Die aftakeling van die 'ek'-obsessie lei tot onafhanklikheid en nie-verknogtheid in die wêreld.

Alhoewel loop altyd meer aandag as staan, sit en lê ontvang het, geld wat hierbo van loop gesê is, met die nodige aanpassing net so van sit en lê en van alle ander moontlike posisies van die liggaam. Wie volledig aandag gee aan sy eie staan, ontdek 'n wêreld van ervaring. Die posisionering van nek, skouers, bekken, die raak van die voete op die grond en die nimmer-eindigende aanpassings van die liggaam om sy balans te handhaaf, verg volle konsentrasie. Dieselfde is waar van sit, of dit as spesiale meditasiete-

ma gebruik word en of dit aandagtig waargeneem word in die gang van die alledaagse veelheid van sithoudinge. Die raakvlakke van voete, bene, rug en hande kan die aspekte van die sithouding wees waarop die aandag konsentreer. Of die presiese posisies en buiginge van nek, skouers, heupe, knieë, enkels, elmboë en polsgewigte kan noukeurig waargeneem word. Net so kan lê in Theravāda-meditasie uitgelig word uit die sfere van nerveuse rusteloosheid en dowwe onbewustheid. Dit kan 'n venster word op die wese van liggaamlikheid, en sodoende ervaar word as nuttig met die oog op konsentrasie- en ontspanningsvermoë sowel as wysheid.

2.3 Noulettendheid ten opsigte van liggaamlike aktiwiteite in die algemeen

In hierdie afdeling word twee belangrike dimensies bygevoeg:

- (a) Die meditasie-veld word nog verder uitgebrei, in so 'n mate dat al die liggaamlike handeling wat in die alledaagse lewe verrig word, meditasie-voorwerpe kan word;
- (b) Aandag word aangevul met die dimensie van *noulettendheid* (*sampajān-ñā*). Hierdie begrip het die bygedagte van *oorweging*. Dit sluit by dimensie (a) aan. Anders as wat die geval is met asem en liggaamshoudings wat doelbewus, vir 'n gesette tyd, uitgelig word uit die stroom van die gewone lewe en sodoende bloot betrag kan word, vereis gewone handeling, wat afspeel in die volle stroom van die lewe, dat hulle oorweeg en krities beoordeel moet word. Omdat sulke handeling op meer as een manier gedoen kan word, is die blote aandagtige betragting van wat afspeel, nie genoeg nie.

2.3.1 Die reeks handeling wat hier in die *sutta* opgegee word, het betrekking op die lewenswyse van die bedelmonnik. Nietemin is dit in beginsel heeltemal van toepassing op al die fisiese bedrywighede van die gewone mens in die alledaagse lewe.

Wat elk van die vier liggaamshoudings betref, kan twee aspekte onderskei word, naamlik 'n *vorentoebeweeg* en 'n *terugbeweeg*. Wie loop, kan vorentoe loop sowel as omdraai; wie staan, kan vorentoe buig en terugbuig; wie sit, kan vorentoe sit en weer terugsit; wie lê, kan op 'n sekere manier gaan lê en weer opkom. Wanneer 'n mens kyk, kan jy, afgesien van *vorentoe-kyk*, ook in baie ander rigtings (boontoe, ondertoe, ensovoorts) *weg-kyk*. In die loop van die dag word gedurig van houding verander. In plaas van half-bewuste reflekse, kan elke *buig* en *strek* van die liggaam as geheel en van elke gewrig en liggaamsdeel 'n afsonderlike tema vir noulettendheid word. Net so word alle handeling wat verband hou met die bedekking, voeding en reiniging van die liggaam ingetrek in die meditasie. Noulettendheid word ook nie beperk tot langdurige handeling nie. Elke

oomblik van die hele stroom van soms baie komplekse fisiese aktiwiteite, met die soms vinnige oorgange tussen *loop, staan, sit, slaap, wakkerwees, praat en stilbly*, ensovoorts, word volledig gedek.

Die implikasie is wel dat alle gedagtes en emosies — kortom, alle aktiwiteite van die gees sowel as die liggaam — voorwerpe van *sampajañña* sal word.

Aan noulettendheid word tradisioneel⁷⁷ vier aspekte onderskei:

(a) *Noulettendheid ten opsigte van doel (sāttḥaka sampajañña)*

Voordat met 'n handeling begin word, word die doel waarop dit sal uitloop, noulettend oorweeg. Die primêre gedagte is uiteraard dat die finale, hoogste, lewensbeskouwlike doel waarop handeling uiteindelik betrekking het (die waarheid, *dhamma*), deurentyd voor oë gehou moet word. Dit sal egter deurwerk tot die kritiese oorweging van nader, meer gewone doelwitte en ideale ook. Die bedoeling hiervan is dat die hele lewe, tot in die heel klein dinge toe, geleidelik getransformeer sal word tot 'n doelgerigte proses.

Sampajañña het primêr 'n kognitiewe betekenis. Dit is 'n duidelike, kritiese waarneming en kennisname. Tog staan dit in diens van 'n bepaalde strewende, naamlik om 'n geïntegreerde, ekonomies-funksionerende persoonlikheidsstruktuur tot stand te bring en volledige selfbemeestering te bewerkstellig. Dit lei die mediteerder egter nie langs die weg van innerlike worsteling nie, maar langs die weg van koel, saaklike analise van mens se eie handeling — wat hierdie eerste aspek betref, 'n analise van die doeleinde(s) waarop hulle gerig is en die gevolge waarop hulle oorsaaklik en noodwendig sal uitloop. Die mikpunt is dat die mens homself in sy toestand van onsekerheid en onklarheid, doelloosheid en gebrek aan vertroue, en op sleeptou geneem deur allerlei impulse, sal transendeer en kalmte en insig sal bereik.

(b) *Noulettendheid ten opsigte van geskiktheid (sappāya sampajañña)*

Noulettende oorweging word ook gegee aan die geskiktheid al dan nie van 'n bepaalde handeling met betrekking tot die doel. Die pragmatiese grondtrek van die Boeddhisme kom hier duidelik aan die lig. Handeling word geëvalueer as gepas of ongepas, geskik of ongeskik, nuttig of nutteloos (of skadelik) in die raam van 'n naturalistiese lewensbeskouing en etiek, met verwysing na die natuurlike orde van dinge; nie as goed of sleg, gehoorsaam in die raam van 'n teïsties-personalistiese lewensbeskouing en etiek, met verwysing na 'n goddelike wetgewer nie. Dit is 'n moraal wat baie ruimte laat vir die persoonlike aanleg van mense en hul omstandighede.

Deur die geskiedenis het die Boeddhisme homself bewys as uitermate aanpasbaar en verdraagsaam in sy bereidheid om dinge te akkommodeer, mits hulle gesien word as nuttig vir die verwerwing van kalmte en insig. Die beginsel van soepelheid (geskiktheid) bly gekoppel aan die beginsel van fermheid (doelgerigtheid). In die meditatiewe instelling word handelinge instrumente.

(c) *Noulettendheid ten opsigte van die meditasiegebied (gocara sampajañña)*

Sampajañña verwys hier na die noulettende bly op 'n 'weiveld' (*gocara*). So 'n meditasie-gebied kan enige handeling wees, hoe triviaal so 'n handeling ook al mag lyk. Aangesien die meditasie-veld, soos ons opgemerk het, geleidelik uitgebrei word om die hele daaglikse lewe met al die handelinge wat daarin verrig word, in te sluit, word meditasie 'n deurlopende ingesteldheid.

(d) *Noulettendheid ten opsigte van nie-misleidheid (asammoha sampajañña)*

Te midde van al die aktiwiteite wat verrig word, bly die mediteerder nugter, noulettend bewus van die nie-substansiële, onpersoonlike karakter van dinge, ook van 'self'. In die volkome meditatiewe instelling word daar selfloos gehandel.

Al vier aspekte van die dissipline van noulettendheid kan in beoefening gebring word by elkeen van die handelinge wat die *sutta* opnoem. Die implikasies vir die algemene lewenstyl van die mediteerder sal aansienlik wees. Dit lei tot 'n praktiese instelling, eenvoud en matigheid in alle opsigte.

- 2.3.2 Nadat hierdie afdeling die sirkel van aandag en noulettendheid vergroot het om die hele veld van liggaamlike aktiwiteite te omvat, rond dit die aanwysings af met 'n herhaling van die leidende motief: deur die stipte waarneming, aan homself en aan ander, van die ontstanende en verganende fisiese prosesse, kom die mediteerder tot die insig van onpersoonlike liggaamlikheid en tot die ervaring van vryheid.

2.4 Ontleding van die dele van die liggaam

Vir moderne Westerlinge wat leef in die dampkring van die genot-georiënteerde verbruikersamelewing mag die beskrywing van die liggaam *van die voetsole af boontoe en van die kroontjie af ondertoe as omhul deur 'vel en vol allerhande ontbindende onsuiverheid* en die meditasie wat daaraan gekoppel word, vreemd en selfs skokkend voorkom. Inderdaad sou hierdie meditasie nie geskik wees vir heel jong mense of persone wat aan stoornisse soos depressie ly nie. Tradisioneel word hierdie meditasie as baie geskik vir gulsige temperamente beskou, en as teëgif teen 'n hebsugtige, ple-

siersoekende lewensuitkyk en etiek. Dit mag voorkom asof die liggaam hier so afsootlik moontlik geskilder word. Tog is dit nie die bedoeling van hierdie meditasie om 'n weersin in die liggaam tot stand te bring nie, maar om die liggaam realities — anderkant weersin en smagting — te sien vir wat dit is. Dit het 'n vernugterende waarde. Skoonheid van die liggaam, trouens skoonheid in die algemeen, word nie in die Boeddhisme ontken nie, maar dit word gesien as vlugtig. Die liggaam word nóg vertroetel nóg mishandel.

Die manier waarop insig in die ware aard van die liggaam bereik word, is 'n langsame ontdekkingsproses wat sistematies maar ongedwonge, en klinies-onpersoonlik volgehou word. So saaklik soos 'n graanhandelaar 'n sak vol graan sou leegskud en die inhoud sou sorteer, so onsentimenteel gaan die mediteerder deur hierdie 31 dele. (Soms word die brein as 32e deel bygereken, en ingevoeg tussen faeces en gal. Waar 31 dele opgenoem word, word die brein saam met die murg gereken).

Die uitwerking van hierdie meditasie is onverstoorbare sereniteit, wat ontwikkel namate die afhanklikheid van die mediteerder van sintuiglike stimulasie oorskry word (sien B.5.5.4.8). Die uniek gewaande 'ek' word deur hierdie anatomiese disseksie van jouself en andere, gelyk geskakel met alle ander mense en met die diere. 'My' liggaam is niks besonders nie. Op die liggaamlike vlak word die denkbeeld van 'n permanente, met blywende skoonheid versierde 'ek' opgelos. Die kophare, lyfhare, naels, tande, vel, vleis, senings, bene en die ander dele onthul elkeen met die jare vir elke mens wat dit vreesloos anderkant walging en ydelheid wil waarneem, die samehang van ontstaan en verdwyn. Mooi mense en lelukes, pasgebore babas en grysaards, mans en vrouens is almal eenders. Boeddhiste glo dat die beseft 'só is liggaam', en die vryheid en nie-verknogtheid wat daarmee saamgaan, heilsame implikasies het vir die verhoudings tussen die geslagte en die generasies, en dat dit sterk mense kweek wat hitte en koue, siekte en gesondheid, pyn en plesier met innerlike vrede ervaar.

Die kommentariële asook die lewende tradisie gee uitvoerige aanwysings oor die tegniek van hierdie meditasie. Die hele lys kan in sy geheel deurgegaan word, of hulle kan opgedeel word in ses groepe. Die eerste drie groepe omvat dan vyf dele elk (so ook die vierde groep as die brein ingereken word), en die vyfde en sesde groepe omvat ses dele elk. Vir die aanleer van die vaardigheid onderskei Buddhagosa⁷⁸ die volgende aspekte: verbale herhaling, mentale herhaling, oplet na die kleur, die vorm en die ligging in die liggaam, en die bepaling van die presiese plek en aard van een deel in verhouding tot ander dele (ooreenkomste en verskille). Dit word ook beklemtoon dat hulle in 'n vaste orde deurgegaan word, sonder om een oor te slaan. Die mediteerder moet hulle nie te vinnig nie maar ook

nie te stadig nie deurgaans, en sonder om af te dwaal. Geleidelik moet mens verby die naam (begrip) van elke afsonderlike een beweeg en deurdring tot die wese van die liggaam. Mens moet geleidelik die dele wat minder helder voor die gees verskyn, elimineer en werk met die wat helder voor die gees gestel kan word.

2.5 Ontleding van die vier materiële elemente

- 2.5.1 Vir die oefening wat nou volg, word aangeneem dat die liggaam van die soeker in enige een van die vier primêre houdings verkeer (... *in watter houding dit ook al mag wees...*). Net soos in die vorige oefening (2.4) gaan die mediteerder nou verder as om net heel globaal aandag te gee aan die houding wat die liggaam op 'n gegewe oomblik aanneem. Terwyl mens so loop, staan, sit of lê, ontbind jy as't ware jou liggaam in hierdie meditasie. Die ontleding is selfs nog radikaler as in die vorige meditasie. Daar is die liggaam opgedeel in 31/32 dele wat by alle mense en diere voorkom, en in 'n mate by alle lewende wesens. Nou dring die mediteerder na nog 'n dieper vlak deur. Die liggaam word ontleed met verwysing na die elemente (*dhātus*) wat alle materie (*rūpa*), vóór lewe, konstitueer. 'Ek' word doelbewus gereduseer tot die aard-element (*paṭhavī*), die water-element (*āpo*), die vuur-element (*tejo*) en die wind-element (*vāyo*)⁷⁹.

Dit is duidelik dat die *sutta* met hierdie elemente bou op baie ou filosofiese voorstellings aangaande die samestelling van die werklikheid. Hierdie opvattinge kom ook verrassend baie ooreen met opvattinge wat in die Griekse denke van dieselfde tydperk voorkom. So het Empedocles in die vyfde eeu v.C. geleer dat alle dinge opgebou is uit die vier ewige en onveranderlike substansies aarde, water, vuur en lug (wind), en dat hulle verantwoordelik is vir al die kwaliteite wat die wêreld aan die sintuie bied. By Aristoteles (384 — 322 v.C.) word die denkbeelde van hierdie vier elemente verder ontwikkel in 'n baie verfynde teorie oor materie. 'n Paralelle ontwikkeling kan by die Grieke en die Indiërs waargeneem word. Albei tradisies het met betreklik eenvoudige voorstellings begin, wat later ontwikkel is tot gesofistikeerde teorieë wat egter nog steeds in hul gebruik van die begrippe aarde, water, vuur en wind hul eenvoudige oorsprong verdraai.

Die fundamentele verskille tussen die Griekse en die Boeddhistiese denke waarmee ons hier besig is, is net so belangrik. Terwyl die Griekse wetenskaplike denke uitgeloop het op die fisika van Aristoteles, het die Boeddhistiese wetenskaplike denke deurgaans 'n eksistensiële, psigologiese, soteriologiese gerigtheid behou. Die leser sal hierdie verskil tereg kan beskou as tekenend van die aksentverskil wat ontwikkel het tussen 'die Weste' met sy neiging tot 'objektiewe' wetenskap en die splyting van objek en subjek, en 'die Ooste' met sy meer holistiese benadering.

Een van die belangrikste kulturele ontwikkelinge van ons tyd is trouens dat 'n beduidende aantal mense in 'die Weste' soos so dikwels in die verlede, ook in hierdie opsig inspirasie in 'die Ooste' soek. Die *sutta* bring die materiële elemente te berde omdat en vir sover dit van belang is vir die heil van die mens. Die konteks waarin die natuurelemente opgeneem word, is nie abstrakte natuurkunde nie, maar meditasie wat kalmte en insig wil werkstellig. Omgekeerd het die leser tot dusver deurgaans onder die indruk daarvan gekom dat die meditatiewe insig nie arbitrêr en subjektivisties is nie, maar dat dit geldige kennis wil wees wat ooreenstem met die werklikheid self. Veral in hierdie afdeling vind ons dat die heil van die mens daarin bestaan dat die ware relasie tot die materiële basis van die lewe ontdek word. Dit is 'n heilbrengende materialistiese reduksie.

Anders as Empedocles beskou die Theraváda-tradisie die vier elemente nie as ewige substansies nie. Die bedoeling is ook nie simplisties dat die liggaam van die mens opgebou is uit gewone aarde, water, vuur en wind nie. Hierdie argaïes-klinkende name is tegniese terme wat uitdrukking gee aan die elementêre kwaliteite, aspekte of manifestasie-wyses van materie. 'Aarde' verwys na die aspek van hardheid, soliedheid, styfheid. 'Water' (vloeistof) verwys na die aspek van saamklewing (in terme van alledaagse ervaring sou mens hier kon dink aan die rol van water in die verandering van los grond na klei). 'Vuur' (hitte) verwys na die aspek van ryping (die basis is die alledaagse waarneming dat hitte 'n belangrike rol speel oral waar stowwe verander en oorgaan tot 'n volgende stadium; dink aan die bak van aarde, in die vorm van klei, tot keramiek). 'Wind' verwys na die aspek van uitsetting in die tweërlei sin van ondersteuning (die verhoed van inmekaarvou) en beweging. Voorts is geglo dat hierdie vier manifestasie-wyses altyd saam, in bepaalde verbindings, plaasvind. In hul samespel lê hulle aan die basis van die fisiese prosesse van ontstaan en vergaan, lewe en dood.

Die bedoeling van hierdie oefening is dat die mediteerder analities bewus sal word van hierdie vier manifestasiewyses van materie in die eie liggaam: *'Daar is in hierdie liggaam die aard-element, die water-element, die vuur-element en die wind-element'*.

Hoe moet mens dit doen? Met kenmerkende deeglikheid gee Buddhaghosa⁸⁰ die klassieke kommentariële verduideliking van die metodes wat gevolg kan word. Hy onderskei twee metodes van aanleer, 'n korter een vir 'n monnik wat vlug van begrip is, en 'n langer een vir 'n minder bedeelde monnik. Die korter aanwysing lui net dat die monnik homself in eensaamheid moet terugtrek en bewus moet word van elkeen van die materiële elemente soos dit in sy liggaam voorkom.

Vir die mediteerder wat nou nog nie presies weet wat bedoel word nie, word die saak verduidelik deur terug te koppel aan die ontleding van die dele van die liggaam wat in 2.4 behandel is. Hierdie meditasie sluit daarby aan, maar die gesigspunt waaruit die liggaam benader word, is hier 'n heel besondere een, naamlik die materiële elemente. So word 42 verskyningswyses van hierdie elemente in die liggaam onderskei:

Die aard-element word deur die mediteerder teruggevind in die eienskap van hardheid in die vaste dele van die liggaam (kophare, lyfhare, naels, tande, vel, vleis, senings, bene, murg, niere, hart, lewer, borsvlies, milt, longe, ingewande, dermvlies, maag, faeces en brein);

die water-element word teruggevind in die eienskap van saamklewing in die 12 vloeibare dele (gal, slym, etter, bloed, sweet, harde vet, tranes, sagte vet, speeksel, mukus, gewrigsvog en urine);

die vuur-element word teruggevind in die eienskap van ryping in die vier liggaamsprosesse van verwarming (byvoorbeeld koors), veroudering (verswakking, verplooïing, vergrysing, ensovoorts), verhitting (byvoorbeeld as gevolg van opgewondenheid) en die vertering van voedsel;

die wind-element word teruggevind in die eienskap van uitsetting in die ses verskynsels van opgaande drukking, afgaande drukking, drukking in die ingewande, drukking in die maag, drukking wat deur al die ledemate plaasvind en sodoende beweging van die ledemate veroorsaak, en in- en uitasemhaling.

Dit is die hoofsaak van Buddhaghosa se uiteensetting. Soos te verwagte, brei hy uit met gedetailleerde voorskrifte wat ons vir ons doel kan laat rus.

- 2.5.2 Die oefening word met 'n vergelyking toegelig. Die mediteerder wat goeie vordering gemaak het, bejeën 'self' soos 'n slagter 'n slagbees bejeën. Terwyl hy die bees voer, na die slagpale toe bring, vasmaak en selfs slag, het hy nog die voorstelling 'bees' of 'koei'. Maar teen die tyd dat hy die bees in stukke opgesny het en by 'n kruispad gaan sit het om die vleis te verkoop, dink hy nie meer aan die vleis as 'die bees' of 'die koei' nie. Sulke individualiserende begrippe het hy agtergelaat. Hy verkoop nie 'die koei' nie, maar net 'vleis'. Net so sny die mediteerder 'self' in onpersoonlike, lewelose stukke op. Hy of sy laat begrippe soos 'ek', 'persoon', 'man', 'vrou', 'lewende wese' agter. Al wat oorbly is 'n kombinasie van die materiële kwaliteite van styfheid, saamgekleefdheid, ryphed en uitgesetheid. Mens betrag jou kophare asof jy kyk na gras op 'n miershoop, jou tande asof jy kyk na ingeplante pale, en jou vleis asof jy kyk na die laag kleipleister oor 'n houtmuur.

2.5.3 Hierdie meditasie lei tot konsentrasie, en bowendien tot insig, soos die herhaling van die formule wat hier volg, aandui. Die betragting van die liggaam onder hierdie gesigspunt lei tot die insig dat 'ek' gelyk geskakel is met die lewelope materie. *Innerlik* en *uiterlik* is daar maar net dieselfde materialiteit. Daar word ingesien dat die liggaam van die mens slegs 'n kortstondige konfigurasie van veranderlike materiële prosesse (*ontstaan, verdwyning*) is. Die uitwerking daarvan is dat begrippe soos 'persoon' en-sovoorts drasties geëlimineer word, en in die vervreemdingsproses ten opsigte van die liggaam oorwin die mediteerder vrees, opgewondenheid, verveling en terneergedruktheid wat alles voortvloei uit 'n sterk selfbesef.

Die natuurlike oerverskynsels aarde, water, vuur en wind wat agter die begrippestelsel van hierdie meditasie lê, is wat hulle is en doen wat hulle doen sonder selfbesef en sonder diskriminasie tussen aangenaam en onaangenaam. Die mediteerder word soos hierdie elemente. Dit is nie vergesog om die mistieke implikasies, dieper as die psigologiese vlak, van hierdie meditasie raak te sien nie. Die mediteerder kom tot die ontdekking van eenheid met die soliede, onverstoorbare aarde, die lopende water, die brandende vuur en die waaiende wind — met die hele wordende wêreld van die materie.

Dit is stellig so dat die meditatiewe praktyk wat ons hier vind, geïntegreer is met 'n voor-moderne fisika, anatomie en fisiologie, maar dit is vir die moderne mediteerder geen struikelblok nie. Die intensie van die oefening is in elk geval hoegenaamd nie om 'n bepaalde natuurkunde as bindend voor te hou nie. Dit is bloot die begrippe-materiaal wat voorhande was in daardie tyd. Van sy kant af stel die teks die kritiese vraag aan die moderne wetenskap of dit in dieselfde mate bruikbaar is of gemaak kan word vir die mistieke behoefte van die mens. Op 'n besondere manier het die antieke Boeddhisme daarin geslaag om 'n weg te vind anderkant die gespletenheid van subjektivistiese irrasionalisme en objektivistiese skiëntisme waarmee die moderne Westerse kultuur te kampe het.

2.6 Konsentrasie op die ontbinding van die liggaam

In hierdie laaste meditasie ten opsigte van die liggaam oorkom die monnik sy vrees vir die dood. Die Boeddha het nie die werklikheid van die dood verdoes nie en ook geen troos met die belofte van 'n hiernamaalse lewe gebied nie. Hy bring sy volgelinge tot die nugter aanvaarding van die onontwykbaarheid van sy dood. Hierdie meditasie voer die vorige een nog 'n stap verder. Die mediteerder konsentreer op die uiteindelijke onafwendbare heenkome en terugkeer van sy liggaam tot die domein van die primordiale elemente aarde, water, vuur en wind deur op ontbindende lyke te mediteer.

In die moderne Weste is die dood 'n onsigbare, verdronge aanwesigheid. In die ou wêreld was lyke 'n alledaagse gesig, soos trouens vandag in baie dele van die wêreld die geval is. Die visualisering en selfs die waarneming van werklike lyke op die weggooiplekke wat opsy gesit is vir die liggame van gevangenes en ander uitgestotenes, was maklik. Die (M) SPS voer die mediteerder deur nege stadia van ontbinding, beginnende met 'n *weggegooide lyk, al vir 'n dag of twee of drie dood, opgeblaas, blou en etterend*, en eindigende met *verrotte bene, tot poeier verkrummel*. Die bedoeling is nie in laaste instansie om weersin in die menslike liggaam op te wek nie, maar om kalmte en insig te bewerkstellig. Deur konsentrasie op die ontbindende liggame van ander mense (*uiterlik*) dring die besef geleidelik deur dat dit ook my lot (*innerlik*) is: *'Inderdaad, hierdie liggaam van my het dieselfde aard. Dit sal net so wees. Aan hierdie toestand sal dit nie ontkom nie'* (2.6.1). Die insig in die ware aard van die liggaam lei daartoe dat mens onafhanklik bly en nie verknog aan enigiets in die wêreld nie — selfs nie aan die lewe nie. Deur die dood te aanvaar, word mens vry van die dood.

3. Aandag ten opsigte van sensasies

- 3.1 Om te verstaan wat aandag ten opsigte van sensasies behels, moet ons nou in 'n mate vooruitgryp op twee sake wat later spesifieke meditasie-temas word, naamlik die vyf aggregate van verknogtheid (5.2) en die ses sinuïglike sfere (5.3). Dit sal ook goed wees om weer te kyk na die leer van *pañcikasamuppāda* (A8.3).

Die teorie van die vyf aggregate van verknogtheid leer dat die mens saamgestel is uit die volgende vyf faktore (*khandhas*: vorm/fisiekheid (*rūpa*), sensasie (*vedanā*), persepsie (*saññā*) emosionele en wilsfaktore (*saṃkhāra*) en bewussyn (*viññāna*).

Die fisieke aggregaat, wat saamgestel is uit die vier elemente aarde, water, vuur en lug (2.5), beskik oor 'n apparatuur van sintuie. Volgens die ou Indiese filosofiese tradisie is daar die volgende ses sintuie: die oog (gesig), die oor (gehoor), die tong (smaak), die liggaam (tas), die neus (reuk), en die gees (as orgaan vir alle bewussynsaktiwiteite). Hierdie sinuïglike apparatuur word geaktiveer as dit in aanraking kom met sinuïglike prikkels. Die proses van kognisie wat so aan die gang gesit word, deurloop dan (volgens die *khandha*-skema) die volgende stadiums: sensasie, persepsie, emosionele en wilsfaktore en bewussyn.

Die eerste reeks meditasies, naamlik die wat op die liggaam betrekking het (2.1 — 2.6), het bloot te doene met liggaamlikheid/fisiekheid (*rūpa*) as 'n veld van anatomiese en fisiologiese prosesse.

Die oefening wat nou in 3 behandel word, laat die aandag van die mediteerder inskuif op presies die vlak van sensasies, dit wil sê, op die vlak ná blote fisiekheid en vóór persepsie en wat met persepsie saamhang en op persepsie volg.

As die leser terugblaaï na die twaalf skakels in die ketting van *pañcāsamuppāda*, sal die spesifieke kwaliteit van sensasies nog duideliker word. Soos reeds gesê, het hierdie lys oor 'n lang tydsverloop ontwikkel tot die volgorde wat hier voor ons lê, en is die interpretasie daarvan baie problematies. Die plek van sensasies in hierdie samehang is nietemin baie duidelik. Die individuele persoonlikheid (*nāmarūpa*) beskik oor ses sintuie (*āyatana*). Die begrip *phassa* verwys volgens die Boeddhistiese psigologie na die presiese moment dat 'n sintuiglike indruk ontstaan, dit wil sê wanneer 'n sintuig (sê maar die oog), sintuiglik waarneembare vorme ('n sigbare voorwerp) en bewussyn 'kontak maak' en bymekaar kom. Dan ontstaan *phassa* en word die kenproses in die eintlike sin geaktiveer. *Sensasie* volg op sintuiglike indruk, en het betrekking op die heel eerste reaksie van 'n mens op daardie eerste sintuiglike kontak. *Phassa* self moet ons nog in volkome neutrale terme opneem.

Die vertaling 'sensasie' is beter as 'gevoel'/'gevoelens' wat dikwels in verband met hierdie meditasie gebruik word. Daar kleef veral twee besware aan 'gevoel'. Eerstens suggereer dit die hele register van emosies (liefde, haat, ensovoorts) waartoe die mens in staat is. Die meditasie van *vedanā* wil egter juis doelbewus inkom vóór sulke komplekse prosesse van die gees. Sulke prosesse kom later in B4 en B5 aan die orde. Tweedens suggereer 'gevoel' eensydig die sensasies van die tassintuig wat deur die liggaam ervaar word. *Vedanā* is die heel eerste roersel van 'n reaksie van ons kant op sintuiglike indrukke van al ses sintuiglike sfere. So kan dit betrekking hê op sien, hoor, proe of ruik, sowel as op sensasies op die vel.

In die skema van die vyf faktore van verknogtheid kom dit voor persepsie, dit wil sê voor die herkenning van identifisering van die ervaarde objek vir wat dit is. In hierdie meditasie gee die mediteerder dus nie aandag aan 'die blom' nie, maar slegs aan die blote sensasie van 'sien' of 'ruik'; nie aan 'die hond' nie, maar slegs aan die blote sensasie van 'hoor'. In die taal van die *sutta*, hy bly, in die geval van sensasies, *sensasies betrag* — niks anders wat daarvoor of daarna in die proses van kognisie kom nie. Sensasies is die skakel tussen blote sintuiglikheid en die meer komplekse emosies en gedagtes. Dit word deur albei vlakke gekondisioneer, en kondisioneer albei vlakke.

- 3.2.1 Die belang van presies hierdie moment in die kenproses word duidelik as ons besef dat *vedanā* volgens die *pañiccasamuppāda*-skema aan die wortel van smagting (*taṇhā*) lê. *Taṇhā* kom in die Boeddhistiese kanon gereeld saam met weersin (*dosa*) en verblinding (*moha*) in die geykte trits van *mūla* (wortel-instellings) voor, en word in B4 aparte temas van aandag. In die oefening waarmee ons nou besig is, word die straal van aandag gefokus op 'n stadium voordat *tanha*, *dosa* en *moha* vol ontwikkel het — op die stadium van *aangename sensasie* (*sukhaṃ vedanaṃ*), *onaangename sensasie* (*dukkhaṃ vedanaṃ*) en *nóg aangename nóg onaangename* (dit wil sê neutrale) *sensasie* (*adukkhamaṣukhaṃ vedanaṃ*).

Die mediteerder hang die drie kort etikette aan die magdom sensasies wat opgevang word, en steur hom nie aan die inhoud van die sensasies nie, maar konsentreer uitsluitlik op die toon of kwaliteit daarvan. Indien aangename sensasie onopgemerk sou bly, sal dit uitloop op smagting. Indien onaangename sensasie onopgemerk sou bly, sal dit uitloop op weersin. Indien neutrale sensasie onopgemerk sou bly, sal dit uitloop op die kompleks van verblinding, dit wil sê onkunde aangaande die aard van die werklikheid. Dit is dus van groot belang dat hierdie drie verkeerde wortel-instellings in die kiem gesmoor word.

Soos ons teen hierdie tyd goed besef, skryf die Boeddha die middel van aandag voor, wat deur elke individu in stilte aan jouself toegedien word. Die mediteerder sensureer nie wat op hierdie drumpel van die bewussyn afspeel nie. Hy kategoriseer bloot die besoekers as 'aangenaam', 'onaangenaam', 'neutraal'. Op die lang duur laat hierdie eenvoudige etikettering ongewenste besoekers omdraai voor hulle in die huis van die gees inkom en hulle daar tuis maak en groot word. Die mediteerder etiketteer die sensasies nie as 'goed' of 'sleg' nie, en bemoraliseer nie homself nie, ook nie ander nie. Wat hier afspeel, lê voor die morele goed-sleg tweespalt. Elke sensasie wat voor die kamera van *sati* verby beweeg, afgesien van deur watter sintuiglike deur dit binnekom in die voorportaal van die volle bewussyn, word op daardie oomblik net daar afgeneem en gemerk soos dit verbybeweeg: 'neutrale sensasie', 'aangename sensasie', 'onaangename sensasie'. Die blote aandagtige waarneem van die sensasies is dus 'n baie belangrike stap om die hele ketting van ongesonde gekondisioneerde reaksies van smagting, weersin en verblinding waarin mense hulself mettertyd vasdraai, los te maak.

Vir hierdie tipe meditasie is dit nie nodig dat die mediteerder in 'n idilliese omgewing vol fraaie kleure en soete geure verkeer nie. Die geluid van motortoeters en straalvliegtuie kan net so effektief gebruik word as die geluid van 'n bergstroom. Net so is pyn en gejeuk uitstekende kandidate vir aandag. Die doel van die Boeddhistiese meditasie is nie om ontvlugting te bied uit die wrede werklikheid nie, maar om in te dring in die werklikheid en die slag daar te lewer.

- 3.2.2 Die *sutta* onderskei tussen *ordinêre* en *verhewe* sensasies. Eersgenoemde het betrekking op sensasies wat verband hou met die alledaagse lewe van die mediteerder, laasgenoemde, op sensasies wat verband hou met die spirituele dissipline. Ordinêre sensasies sal veral verband hou met die fisiese sintuie; verhewe sensasies, met die fyn skakeringe van bevrediging (soos gesdrif of geluk), frustrasie of neutraliteit wat na vore skuif as die mediteerder voortbeweeg op die weg van die Boeddha⁸¹.
- 3.3 Die standaardformule wat nou volg, het hier *in die geval van sensasies* besondere implikasies.

Die mediteerder betrag nie net eie sensasies (*innerlik*) nie, maar ook die van ander mense (*uiterlik*), en selfs die van laer lewensvorme. Die uitwerking van hierdie koppeling is dat die natuurlike beheptheid met mens se eie gewaarwordinge verminder en dat gevoeligheid vir die van ander toeneem. Dit lei tot die insig dat mens deel is van 'n groter samehang van gewaarwordende wesens, en vandaar tot veranderinge in gedrag teenoor ander wesens.

Voor die stil en stipte blik van *sati* vloei 'n wriemelende stroom sensasies verby. Die soeker leer om rustig aandag te gee aan elkeen van hierdie vlietende momente soos hulle ontstaan en verdwyn. Sodoende word hulle ook gerelativeer. Wat mens vantevore sou geïnterpreteer het as 'n ongebroke, massiewe belewenis, verbrokkel nou tot klein momente wat mekaar vinnig opvolg. As mens spesiaal aandag gee aan die gehoorsensasies, vind mens tot jou verbasing 'n wêreld van afwisselende klanke en stiltes waar jy vroeër nie eens van klank bewus sou wees nie, of slegs af en toe van 'n geluid. Die mediteerder vind dat die geluid van 'n verbyvliegende vliegtuig of 'n blaffende hond bestaan uit 'n hele reeks veranderende klein variasies van klank. Hy of sy bly by die bewegende stroom van klank, en sal vind dat terwyl so geluister word, 'n dowwe tandpyn homself kan aanmeld. Dit word net genoteer as 'onaangename sensasie'. Soos alle sensasies, sal ook tandpyn by stipte toesien disintegreer tot 'n stroom sensasies en sal gevind word dat ander sensasies soos 'n onaangename herinnering aan 'n twis waarin jy gister betrokke was, op die mees onvoorspelbare oomblikke na vore kan dring en die aandag sal aftrek. Dit kan mens dan toelaat as jy jou instel om aandag te gee aan die sensasies wat sommer vanself na vore kom. Of mens kan net kortweg kennis daarvan neem en dan terugkeer tot klanke of tassensasies as jy jou instel op een besondere gebied van sensasies. So leer die mediteerder om soos wat 'n boer skape tel, aandag te gee aan al die sensasies wat verbystroom, een vir een op 'n slag soos hulle verbykom, sonder om diep op enige een van hulle in te gaan.

Hulle stroom verby, en hulle word nie meer as 'myne' beleef nie. Onbetrokke en onpersoonlik word hulle geregistreer as iets wat los van 'ek' afspeel. In plaas daarvan om jou met die pyn te identifiseer, noteer mens slegs 'n 'onaangename sensasie'. Daar is dan wel pynlike sensasie, maar nie eksistensiële lyding nie. Dit maak 'n groot verskil. Vir die aandag geld net 'dit is (maar net) sensasies'.

Die doel word bereik as die mediteerder begin deurdring tot die innerlike vrede wat deur geen sensasie in die wêreld verstoort kan word nie omdat mens aan geen sensasie in die stroom verknog is nie. Pyn sowel as plesier word minder belangrik. Mens neem hulle waar maar reageer nie met smagting wat verslawing aan die plesier kan word nie, ook nie met weersin of verwante reaksies soos vrees en spanning in die geval van pynlike ervarings nie. Pyn en plesier kom en gaan, soos alle dinge.

Daar is natuurlik baie toepassingsmoontlikhede van hierdie meditasie. Vir die periode wat die mediteerder daarvoor gebruik, kan mens byvoorbeeld jou aandag rig op die sensasies wat jy op en in jou liggaam voel. Soms word in die lewende tradisie ge oefen deur die liggaam bo van die kop af tot onder by die voete as't ware af te tas. Die liggaam blyk wriemelend van 'n menigte sensasies te wees. 'n Baie eenvoudige maaltyd word 'n ontdekkingstog in 'n wêreld van smake. Net so is elkeen van die ander sinuïglike gebiede ryk vir wie geleer het om waar te neem, en vir so iemand verval die behoefte aan steeds opgejaagde prikkeling — nie omdat die mediteerder die gevoeligheid vir sinuïglike ervaring afsweer of kwytraak nie, maar juis omdat dit ontwikkel word. Hierdie uitwerking blyk byvoorbeeld duidelik in die kuns van die Japannese Boeddhisme. In hul skilderkuns word kleur onderdruk en word skakerings van swart en wit gebruik, maar dit moet nie verklaar word as 'n merkwaardige gebrek aan kleurbesef by die Japannese nie. Inteendeel. Dit het 'n tipies-Boeddhistiese estetiese funksie teen die agtergrond van 'n hoogs verfynde kleurgevoeligheid. In die volgende gedig in Engelse vertaling⁸² vind ons die merkwaardige paradoksale relasie tussen die afwesigheid van kleur en die veronderstelde intense kleurbesef:

'All around, no flowers in bloom are seen,
Nor blazing maple leaves I see,
Only a solitary fisherman's hut I see,
On the sea beach, in the twilight of this autumn eve'.

Om dieselfde rede is die gebruik van leë ruimte in Zen-skilderkuns so belangrik. Soos in die skilderkuns, so wil die Zen-geïnspireerde kunstenaar in die digvorm van die *haiku* en die Noh-drama tot die essensie van dinge indring en aan die 'leegheid' uitdrukking gee deur tot op die uiterste grens van vereenvoudiging te beweeg. So ook in die tee-seremonie. Die

teekamer is feitlik leeg. Kleur is gedemp. Die enigste geluid is die klank van kokende water. Die meditasie waarmee ons hier besig is, het dus belangrike implikasies vir die wyse waarop die mediteerder op die lang duur die wêreld uiterlik en innerlik ervaar en vir die wyse waarop aan die ervaring uitdrukking gegee word. Hierdie meditasie kan enige tyd en plek, en vir solank as wat die mediteerder wil, beoefen word.

4. Aandag ten opsigte van gees

- 4.1 As 'n moderne Westerling die vraag 'hoe bly 'n mens *gees* betrag?' lees, dink hy waarskynlik onwillekeurig aan gees as 'n stabiele entiteit. 'My gees' word beleef as 'n blywende, onstoflike element wat my 'n denkende, voelende, willende wese maak. Die antieke Boeddhis sou gesê het dat hierdie opvatting in die loop van meditasie as naïef ontmasker sal word.

Ons moet hier weer in gedagte hou dat die vroeë Boeddhisme deur 'n eeuelange proses van ontwikkeling beweeg het. Dit is dus baie moeilik om 'n eenduidige betekenis te heg aan die woord wat hier met 'gees' en 'geestesmoment' vertaal is (*citta*). Tog is 'n kennis van die breë trekke van die betekenisveld van die woord nodig. In die heel breedste sin staan *citta* in die *Pāli*-geskrifte vir die sentrum van die mens se emosionele en kognitiewe funksies. Dit is die draer van emosies, gedagtes, sensasies, wilsbesluite, ensovoorts.

- 4.2 Die voorskrifte wat die *sutta* in 4.2 gee, maak dit duidelik dat die denkbeeld van een, substansiële gees agtergelaat word. 'n Hele reeks (ses-tien, om presies te wees) geeste word opgenoem. En dit is maar net voorbeelde van geeste. Die antieke Boeddhis het die gedagte van 'n gelykblywende identiteit (een gees) prysgegee, alhoewel nie die gedagte van kontinuïteit nie.

Citta word inderdaad in die *sutta*-literatuur gebruik vir die kontinue stroom van opeenvolgende momente, sowel as vir elke afsonderlike moment. In Afrikaans kan ons hierdie onderskeid miskien bevredigend uitdruk deur te onderskei tussen gees (of geestesstroom, dit wil sê die aaneenskakeling) en die afsonderlike geestesmomente (of geestestoestande of geestesakte). In die vertaling is geestesmomente verkies. Dit kan gaan, mits ons die onderskeid tussen identiteit en kontinuïteit vashou en onthou dat identiteit as 'n verkeerde opvatting geld. Daar moet nie gedink word aan ver-

skillende verskyningswyses van een entiteit nie, maar aan 'n opeenvolging van afsonderlike momente. Die vertaling 'gees' vir elkeen van die eenhede ('begerige gees', ensovoorts) sou inderdaad die voordeel gehad het dat dit nader ooreenstem met die woordgebruik van die Pāli, en ook dat dit die vreemde, miskien selfs skokkende gedagte van radikale onderbrokenheid (in die deurlopendheid) hard sou beklemtoon het.

In plaas daarvan om hierdie voorstelling van die Boeddhisme deur te gee as 'n eienaardigheid wat bloot teoreties gepostuleer word, sal ons beter doen as ons die *citta*-opvatting interpreteer as vanself voortvloeiend uit die meditasiepraktyk. Soos ons herhaaldelik gesien het, is die meditasiepraktyk van *sati* analities van aard. Of dit nou ten opsigte van die liggaam of sensasies toegepas word, die wese daarvan is om die skynbare massiwiteit van die nuwe ervaring op te breek in steeds kleiner-en-ylwordende momente. Wie op die vorige twee meditasie-'weivelde' geoefen het, is voorberei vir wat hier gedoen word. 'Die gees' disintegreer tot steeds kleiner- en ylwordende momente wat elk vir 'n oomblik flits en dan verdwyn. Dit gebeur vanself as die mediteerder tydens spesiale afsonderings of in die gewone lewe die aandag rig op 'gees'. Die oefening bestaan daarin om gees deeglik te monitor. Namate dit gedoen word, spring slegs afsonderlike momente na vore, elkeen met 'n eie kwaliteit of toon (begerigheid, afkerigheid, verblindheid, verengtheid, verstrooidheid, ensovoorts). In 4.2 gee die *sutta* die opdrag dat dit is waarna die mediteerder moet oplet en berei daarop voor dat dit is wat gevind sal word.

Wat is die presiese verhouding tussen die twee samestellende dele 'begerig' en 'geestesmoment', 'afkerig' en 'geestesmoment'? Die *Abhidhamma*, wat 'n later stadium van nadenke verteenwoordig (sien A2.1.3), het 'n duidelike onderskeid gemaak tussen *citta* en *cetasika*. *Cetasika* (vertaal as geestesfaktore) dui op die faktore wat gepaard gaan met, en tog ook onderskei moet word, van *citta* self, en behels sensasie, persepsie, en 50 emosionele en wilsfaktore (wil, konsentrasie, voorneme, energiekheid, haat, smagting en talle ander) — 52 in totaal. Die begrip *citta* word op hierdie later stadium ingeperk tot blote bewussyn, met *cetasika* dan al die gepaardgaande eienskappe of kwaliteite of faktore wat die *citta* telkens op 'n spesifieke wyse kleur. Op die stadium van die *sutta*-literatuur het die begrip *cetasika* egter nog nie hierdie rol gespeel nie. In die *suttas* vind ons nog nie dieselfde mate van uitrafeling en onderskeiding tussen gees/geestesmoment en die eienskappe daarvan nie. *Citta* omsluit nog sowel die sentrum (wat telkens opnuut gekonstitueer word) as die verskillende kwaliteite wat met elke geestesmoment gepaard gaan as bepalende faktore. Tog is die onderskeid tussen die twee hier reeds teenwoordig, al word dit nie in soveel woorde uitgedruk nie. Hier in 4 word nog globaal aandag gegee aan gees met insluiting van die bepalende

faktore; later, in 5.1 en 5.4, sal aandag gegee word aan sulke faktore self in eie reg.

Die Boeddhistiese ervaring kan geïllustreer word met behulp van die moderne filmfotografie. Ek sit in 'n donker filmteater. Op die doek voor my speel 'n boeiende film af. As nuwe kyker word ek volkome geabsorbeer in die verhaal wat my tot plesier of smart kan beweeg. Maar ek kan ook op 'n ander manier as die van nuwe kyker na die film kom. Ek kan 'n tegniese belangstelling ontwikkel vir die proses wat die oorweldigende illusie van werklikheid moontlik maak. Dan ontdek ek dat die drama op die doek gereduseer kan word tot 'n menigte aparte stilbeelde wat elkeen afsonderlik bekyk kan word. Die afsonderlike raampies waarbinne die stilbeelde staan, volg nietemin op mekaar en vorm so 'n deurlopende reeks. Die betowering op die doek val voor die analise uiteen tot 'n opeenvolging van momente, tot patrone van kleur en vorm op selluloïedfragmente. Ek kan verder aan 'n raampie dink as raampie (as die formele ruimte), of ek kan let op die inhoud (die stilbeeld) daarvan (sê maar 'n wrede of 'n liefvallige toneel). Ek onderskei dan soos die *Abhidhamma* onderskei tussen *citta* en *cetasika*.

Theravāda-meditasie wil agter die illusie inkom en agterkom hoe dit werk. Die groot verskil is natuurlik dat ons uit die teater kan uitstap as ons wil, maar dat gees voortrol of ons wil of nie. Die Theravāda-meditasie se ervaring is dat dit die algehele kwaliteit van die gees verbeter om die illusie as illusie, die projeksie as projeksie te ken. *Sati*-meditasie behels dat die spoed van die film drasties vertraag word (of andersom gestel, dat die mediteerder se waarnemingsvermoë verskerp word) sodat elke moment afsonderlik waargeneem kan word.

In die praktyk kom die meditasie net daarop neer dat die mediteerder heel neutraal en nie-oordelend geestesmomente sal benoem soos hulle verbyrol.

Die *sutta* gee 16 voorbeelde van *cittas*, in die vorm van agt pare. Die eerste drie items (4.2.1-4.2.3) is die drie onheilsame wortelinstellings (*mūla*) van begerigheid, afterigheid en verblinding, elk met sy heilsame teendeel. Die vierde item (4.2.4) wyk hiervan af deurdat die twee akte wat daar genoem word (verengde en verstrooide geestesmomente) nie teenoorgesteldes is in die sin dat een goed en die ander sleg is nie. Albei is sleg. Die laaste vier items (4.2.5-4.2.8) is ook teenstellend, maar in die sin dat die pare telkens betrekking het op die twee vlakke van eksistensie, te wete die hoër een van gevorderde meditatiewe ervaring, en die een wat nog nie so ver gevorderd het nie.

Ons sien dus dat al verteenwoordig hierdie 16 momente slegs 'n seleksie

uit die moontlikhede, dit tog 'n baie netjiese stel kategorieë uitmaak met die oog op die diagnose van 'n mens se geestestoestand op 'n bepaalde oomblik. Die kwaliteit van enige toestand kan deur middel van hierdie stel kategorieë wat onthou word, onmiddellik geëtiketteer word.

- 4.2.1 *Begerige geestesmoment (sarāgaṃ cittaṃ)* sluit alle vorme van begeerte in, van die begeerte na kos, veiligheid en seksuele bevrediging tot die begeerte na die genieting van kuns en wetenskap, en selfs liefdevolle gehegtheid aan persone en idees; selfs die verlange na nastrewenswaardige belewenisse soos vreugde en vrede wat as gevolg van meditasie ontstaan. Die genietinge waarna verlang word, kan dus grof sowel as fyn wees, geestelik sowel as fisies, op die vlak van die gewone lewe sowel as die meditatiewe weg. Alle vorme, van primêre begeertes tot sublieme verlangens, word saamgevat as begeerte (*rāga* of *taṇhā*), en dit word op die keper as onheilzaam beskou, omdat dit in wese 'self-sugtig' is: ek sowel as dit wat ek bekeer, word benader as blywende entiteite, en ons sou hulle indien moontlik liefs van ewigheid wou voorsien.

'n *Nie-begerige geestesmoment (vītarāgaṃ cittaṃ)* is een waarin begeerte opvallend ontbrek. Dit is belangeloosheid, 'n afwesigheid met 'n positiewe strekking, en dit is 'n toestand in eie reg. Dit druk alle skakerings van selfloosheid en nie-hebsugtige vrygewigheid uit. Dit laat los.

In hierdie meditasie-dissipline word begeerte nie verdring nie. Daar word ook nie gepoog om dit in 'n hewige stryd te onttron nie. Momente van begerigheid en nie-begerigheid word bloot aandagtig, nie-moralisties, opgemerk indien hulle sou verskyn. Op die lang duur sal die oorheersende teenwoordigheid van begerigheid vanself afneem, en sal akte van nie-begerigheid toeneem en ontwikkel.

Die dissipline is geheel en al naturalisties (teenoor supra-naturalisties) en evolusionêr (teenoor konflikgelade revolusies van die gees).

- 4.2.2 *Afkerigheid (sadosaṃ cittaṃ)* is die tweede ongesonde wortel. Soos begerigheid kan dit wissel van growwe vorme van haat tot heel verfynde en gerasionaliseerde vorme van verwerping. Dit word in die Boeddhisme as erger as begerigheid beskou. Begerigheid kan gesublimeer word en vorm inderdaad die basis van edel ervarings van die mens al moet dit uiteindelik oorskry word, maar afkerigheid is slegs destruktief. Die mediteerder kry weer eens nie die voorskrif om afkerigheid te laat botvier nie; nie om dit goed te praat en te verdedig, te verduidelik en te rasionaliseer nie; nie om daarvoor terug te deins en dit te verdring nie; nie om in 'n innerlike geestesstryd daarvoor te beland nie; wel, om dit onder oë te sien sonder doekiesomdraai en te erken vir wat dit is: weersin. Die nugter erkenning is vanself terapeuties, en die begin van die einde van hierdie sentiment.

Afkerigheid kan betrekking hê op ander mense, op dinge in jouself waarvoor jy terugdeins, op dinge in die wêreld, van slegte smake tot gure weer — daar is geen einde aan die moontlikhede nie. Die mediteerder leer met tertyd om hierdie reaksie van die gees te oorwin. 'n Aanvang word gemaak as 'n afkerige geestemoment as "afkerige geestemoment" erken word.

Net so moet 'n nie-afkerige geestemoment (*vīṭadosaṃ cittam*) erken word vir wat dit is. Dit is belangrik om daarop te let dat die Boeddhisme nie afkerigheid in 'n voorwerp of persoon wil vervang met begerigheid daarna nie. Die regte alternatief vir 'n verstoting van iemand anders is nie om die persoon skielik te begin begeer nie. Dit is nie altyd moontlik nie, en in elk geval volgens die Boeddhisme nie gewens nie. Tussen die twee uiterstes van verstoting en verkleefdheid skuif die Boeddhisme twee ander etiese kategorieë in, naamlik nie-verstoting en nie-verkleefdheid. Die leser merk hier die middeweg op wat so tipies Boeddhisties is. Die negatief klinkende begrippe open 'n oop, koel ruimte anderkant die hartstogte van weersin en begeerte. Nie-begeerte en nie-weersin sluit harmonies by mekaar aan en vorm die grondslag van die Boeddhistiese moraal.

Nie-afkerigheid kan beskou word as die samevatting van ten minste drie deugde in die Boeddhistiese etiek: *mettā* (welwillendheid), *karuṇā* (medelye) en *muditā* (medevreugde). Saam met *upekhā* (gelykmatigheid) vorm hulle die vier verhewe of goddelike toestande (*brahma-vihāra*) van die gees. In die *suttas* word dikwels die volgende voorskrif gegee vir die ontwikkeling van hierdie deugde:

'Dan, vriende, bly die monnik een rigting, dan 'n tweede, dan 'n derde en 'n vierde, deurdring met welwillendheid — op, af, en horisontaal om hom. In alle rigtings, oral, bly hy die hele wêreld deurdring met 'n gees vervul met welwillendheid, ruim, grensloos, onmeetlik, sonder haat en kwaadwilligheid.'⁸³

Dieselfde formule word dan herhaal met medelye, medevreugde en gelykmatigheid.

Nie-afkerigheid kan wel met die begrip liefde vereenselwig word, mits die spesifieke kleur behoue bly. In die populêre sin van die woord bevat liefde dikwels die betekenis van sentimentele gehegtheid aan iemand anders wat nie in nie-afkerigheid sit nie. Nie-afkerigheid verskil ook van die Christelike begrip van liefde (*agape*). *Agape* is verbind met die gedagte van 'n skenkende God, vir Wie die gelowige wederliefde koester, 'n wederliefde wat oorvloeit in 'n verhouding van skenkende liefde tot die naaste. Die Boeddhistiese begrip lê in 'n ander lewensbeskoulige konteks. Soos ons in die aanhaling hierbo gesien het, is gelykmatigheid (onpartydigheid) die noodsaaklike vierde verhewe toestand. Die nie-begerige deugde van wel-

willendheid, medelye en medevreugde het 'n neutrale tint. Dit bly ver weg van relasies van sentimentele aanhanklikheid, afhanklikheid, dominasie of manipulasie (waarmee hoegenaamd nie gesê word dat hierdie trekke intrinsiek aan die Christelike liefdesbegrip is nie).

Nie-afkerigheid en nie-begerigheid ontleen hul spesifieke kwaliteit daaraan dat hulle die etiese implikate is van die ontologiese insig van niesel. Die twee ongesonde wortels begerigheid en afkerigheid berus op die derde wortel, naamlik verblindheid, net soos hul teendele op insig berus.

- 4.2.3 Die sindroom wat saamgevat word met '*verblinde geestesmoment (samohaṃ cittaṃ)*' kan 'n hele reeks toestande soos luiheid, verveeldheid, gebrek aan belangstelling, bekommernis, onsekerheid, twyfel, vrees en dogmatisme dek. Hulle is almal variëteite van gebrek aan insig wat die primêre wortel van die lydende menslike kondisie is. In die *paṭicca-samuppāda* word onkunde (*avijjā*) aangemerkt as die heel eerste skakel in die ketting van kondisionering. Onkunde is die wortel van menslike lyding. Insig is verlossing. Die mediteerder let op die momente van troebelheid, en ook op die flitse van insig (*nie-verblinde geestesmomente, vītamohaṃ cittaṃ*).
- 4.2.4 *Verengde geestesmoment (saṅkhittaṃ cittaṃ)*, wat ook vertaal sou kon word as verskrompelde geestesmoment, kan dien as samevatting vir akte soos bekrompenheid, terughoudendheid, gespannenheid, onbuigsaamheid, bekommerdheid, gebrek aan spontaneïteit en vreesagtigheid. *Verstrooide geestesmoment (vikkhittaṃ cittaṃ)* verwys na akte soos opgewondenheid, rusteloosheid en rigtingloosheid.
- 4.2.5 'n *Ontwikkelde geestesmoment (mahagattaṃ cittaṃ)* is een wat verkeer in die hoër sferes van konsentrasie-meditasie⁸⁴; 'n *onontwikkelde geestesmoment (amahagattaṃ cittaṃ)*, een wat verkeer op die gewone sintuiglike vlak van bewussyn.
- 4.2.6 'n *Oortrefbare geestesmoment (sa-uttaraṃ cittaṃ)* verwys eweneens na die bewussynsvlak van die gewone sintuiglike ervaring; en 'n *onoortrefbare geestesmoment (anuttaraṃ cittaṃ)* weer na die hoër ervaringsvlakke van meditatiewe konsentrasie.
- 4.2.7 Ook *gekonsentreerde geestesmoment (samāhitaṃ cittaṃ)* en *ongekonsentreerde geestesmoment (asamāhitaṃ cittaṃ)* kom onderskeidelik op die bewussynsvlak van gevorderde meditatiewe versinking en die gewone bewussynsvlak voor.
- 4.2.8 'n *Bevryde geestesmoment (vimuttaṃ cittaṃ)* is in hierdie verband nie een wat finale bevryding bereik het nie, maar dit verwys na die tydelike deur-

brake van gedeeltelike bevryding van belemmeringe, wat in die versinking van diepe konsentrasie òf deur die ontwikkeling van insig bereik kan word. 'n *Onbevryde geestemoment (avimuttam cittam)* is een wat nog nie die deurbraak tot bevryding gemaak het nie.

- 4.3 Net soos die ander meditasietemas kan mens se eie geestestoestand sowel as die van ander mense betrag word. Wat so waargeneem word, blyk strome van geestesfragmente te wees wat eindeloos kom en gaan. As die mediteerder 'n gevorderde stadium van *sati* bereik het, word onafhanklikheid en nie-verknogtheid waargeneem — momente van nie-begerigheid, nie-afkerigheid en nie-verblindheid, kortom, van vryheid.

5. Aandag ten opsigte van verskynsels

Die multivalente woord *dhamma* (*verskynsels*) het in hierdie vierde en laaste groot meditasie-gebied twee betekenisse:

- (a) In 5.1 (betragting van die vyf belemmeringe), 5.3 (die gedeelte daarvan wat betrekking het op die betragting van die tien boeie), en 5.4 (betragting van die sewe faktore van verligting) verwys dit na *die kwaliteite of faktore wat met geestemomente gepaard gaan en hulle kleur*. Soos in die vorige afdeling (4.2) gesê is, verskuif die klem nou effens, van die geestemomente af na sommige van hierdie begeleidende faktore self. *Dhamma* het hier die betekenis van attribuut of predikaat. Die vyf belemmeringe en die tien boeie is opsommings van die belangrikste faktore wat die ontwikkeling van die gees belemmer en wat die mediteerder dus sal wil kwytmaak; die sewe faktore van verligting, van die belangrikste faktore wat die ontwikkeling van die gees bevorder en wat die mediteerder dus sal wil aanwek.
- (b) Tussen hierdie twee stelle faktore word in die *sutta* twee ander skemas ingevoeg, te wete die vyf aggregate van verknogtheid (5.2) en die ses sin-tuiglike sferes (5.3). *Dhamma* verwys in hierdie twee gevalle na *die struktuur van die menslike eksistensie*. In hierdie twee gevalle kom *dhamma* baie naby aan die oorspronklike wortelbetekenis van die woord, naamlik om te dra, te ondersteun; vandaar draer, fondasie, konstitusie, struktuur. In die (M) SPS word die vier edel waarhede ook nog bygevoeg as 'n vyfde meditasiegebied na die sewe faktore van verligting, en daar het *dhamma* ook hierdie tweede betekenis. Die edel waarhede is dan uitdrukking van

die diepste struktuur van die menslike werklikheid. *Dhamma* verwys in hierdie drie gevalle na die wese van dinge.

Meditasie van die tipes (a) en (b) hang saam, veronderstel mekaar en vul mekaar aan. Die ontwikkeling van die gees is noodsaaklik met die oog daarop om deur te dring tot die wese van die menslike konstitusie; en insig in die menslike konstitusie is weer noodsaaklik met die oog op die ontwikkeling van die gees. Die mediteerder word met 'n spiraalvormige trap op gelei. Mens begin deur aandag te leer gee aan die negatiewe faktore wat jou ontwikkeling belemmer (5.1); as mens sukses daarmee behaal, volg twee stelle inoefeninge in meditasie ten opsigte van die struktuur van die eksistensie (5.2, 5.3); dit word weer gevolg deur meditasie ten opsigte van die positiewe faktore wat ontwikkeling bevorder (5.4); wat op sy beurt weer gevolg word deur strukturele analise wat werklik tot die kern deurdring (5.5).

5.1 Die vyf belemmeringe

5.1.1-5.1.5 Dit is duidelik dat die vyf belemmeringe (*nīvaraṇāni*; enkelvoud *nīvaraṇa*) ooreenstem met die drie onheilsame wortels. Sinlike begeerte (*kāmacchanda*) stem ooreen met die wortel begerigheid: afsku (*vyāpāda*) stem ooreen met afkerigheid; en nie minder nie as drie, te wete traagheid en bothheid (*thīna-middha*), rusteloosheid en angstigheid (*uddhacca-kukucca*) en onsekerheid (*vicikiccha*) groei uit verblindings.

Hierdie belemmeringe word in die tekste gewoonlik in verband met konsentrasie-meditasie gebruik. Hulle verhinder die bereiking van diep versinking. Daar word in die tekste 'n onderskeid gemaak tussen *upacārasamādhi* (toegangsmeditasie), dit wil sê die mate van konsentrasie net voordat die eerste versinking (*jhāna*)⁸⁵ binnegegaan word; en *appanāsamādhi* (volledige konsentrasie), dit wil sê die mate van konsentrasie wat in die versinkings bereik word. Hierdie vyf geestesfaktore fnuik die bereiking van albei.

Maar as die belemmeringe op daardie gevorderde vlakke van konsentrasie hul rol van frustrasie speel, speel hulle hierdie rol natuurlik des te meer op die meer beskeie vlakke van meditasie. Lank voordat 'n mediteerder kan begin dink aan die gevorderde grade van konsentrasie, sal die belemmeringe hulself aanmeld om sy meditasie-sessie te verongeluk. Sodra hy aandag begin toepas op wat sy tema ook al mag wees, ontdek hy baie gou dat sy pogings deur een van hierdie belemmeringe of deur kombinasies daarvan gefnuik word. As sy aandag nie wegduaal na voorwerpe van sinlike begeerte nie, ontwikkel hy een of ander vorm van renons, of hy word traag en bot tot op die punt toe dat hy kan insluimer, of rusteloos en angstig tot op die punt toe dat dit voel of hy die meditasie nie nog 'n oomblik kan vol-

hou nie, of hy twyfel aan die sin van die hele saak. Vroeër of later duik frustrasie op as sy vordering nie na wens is nie, of as sy verwagtinge nie vervul word nie.

In die mate dat *sati* oorfloei na alle lewensbedrywighede duik hierdie belemmeringe gedurig ook in die loop van sy gewone lewe op en staan in die weg van die bereiking van kalmte en insig.

Hierdie belemmeringe is vir die beginner-mediteerder 'n indeks van die natuurlike toestand van sy ongeoefende gees. Tog het hy al 'n ent weg gevorder as hy ten minste bewus word van hierdie faktore, hulle kan benoem en analities deeglik van hulle bewus raak. In die loop van enigeen van die temas wat beoefen kan word, duik hulle vanself en ongevraagd op. Wanneer dit gebeur, word so 'n belemmering 'n voorwerp van fokus. Die mediteerder word as't ware 'n spirituele judoka wat van die krag van die opponent gebruik maak om homself uit sy greep te bevry en hom te oorwin.

Die eerste een wat geïsoleer word, is *sinlike begeerte* (5.1.1). Genotslus kan grof of fyn wees, en kan uitreik na al ses sinuïglike velde van plesier. Die mediteerder vind dat hy gedurig wil ontsnap na mooi vorme, kleure en klanke, lekker geure, smake en sensasies in die liggaam en interessante gedagtevlugte. In 'n klassieke reeks vergelykings⁸⁶ het die Boeddha die uitwerking van elke belemmering geïllustreer. Sinlike begeerte is soos kleursel wat die water in 'n kom verkleur. Net so min as wat iemand die beeld van sy gesig soos dit werklik is in sulke water kan sien, net so min kan iemand wat vaskyk teen sinuïglike lekkerte sy eie werklike voordeel of die van andere raaksien.

Die beeld wat hier gebruik word en ook die wat in die geval van die ander *nīvaraṇāni* gebruik word, impliseer dat die gemoed eintlik soos 'n kom of dam vol skoon, helder, stil water behoort te wees. Elkeen van die belemmeringe verhinder op 'n ander manier die bereiking van hierdie ideaal.

Die karakter van *afsku* (5.1.2) word geïllustreer met kokende water. Weer sal 'n mens nie jou gesig daarin kan sien nie. Woede, geïrriteerdheid, afkeer, kwaadwilligheid, vyandskap, vrees, wraak, verwerping of wrewel — almal uitlopers van die tweede wortelinstelling — vernietig die kalmte van gees en die deursigtigheid daarvan tot op die bodem van die waarheid.

'n Gees met *traagheid en bothed* (5.1.3) is soos 'n kom water wat bedek is met 'n dik laag slyk. Dit verwys na alle vorme van dofheid, luiheid, lomegigheid en letargie.

'n Gees met *rusteloosheid en angstigheid* (5.1.4) (wat staan vir alle vorme van kriewelgheid, wisselvalligheid, bekommernis, selfverwy, skuldge-

voel en ongemaklikheid) is soos 'n kom met water wat deur die wind opgejaag word.

Onsekerheid (5.1.5) word vergelyk met die troebel, modderige effek van water wat opgekarring en bowendien in die donker neergesit word. Dit is die effek van besluiteloosheid en twyfelagtigheid in die algemeen, en met betrekking tot die meditasie-praktyk.

Hoe moet die belemmeringe kwyt geraak word?

Die eerste stap is dat blote *sati* aan die aanwesigheid of afwesigheid van so 'n belemmering gegee word sonder om dit te verdoesel en sonder om dit te veroordeel. 'Wat dit betref, terwyl *sinlike begeerte* (en die ander) *innerlik teenwoordig is, besef die monnik "daar is innerlike sinlike begeerte in my"*' (5.1.1.1., ens.) So 'n belemmering kan aanvanklik verbaal genoteer word soos dit in die voorskrif hierbo gedoen word. As die mediteerder meer vordering gemaak het, is nie-verbale notasie voldoende, en hoe later hoe fyner en subtieler sal sy besef van elkeen word. Hy dring in die presiese kwaliteite van so 'n belemmering in die gees in. Dikwels is die blote waarneming van onsekerheid of afsku genoeg om dit te laat verflou.

Van groot belang is dat ook die afwesigheid van elkeen besef word: '*terwyl sinlike begeerte* (ensovoorts) *nie innerlik teenwoordig is nie, besef hy "daar is nie sinlike begeerte in my nie"*' (5.1.1.2., ens.). Hierdie positiewe besef van afwesigheid het die waarde dat dit die vertrouwe van die mediteerder opbou. Die goeie word raakgesien, al is dit miskien nie veel nie. Die momente van klaarheid word sodoende gestimuleer. Die meditasie-oefening is klaarblyklik nie bedoel om 'n negatiewe selfbeeld (of beeld van iemand anders) te laat ontwikkel waarin daar geen goed is nie of selfs die goeie eintlik sleg is nie, maar om die belemmeringe in jouself en ander nugter en klinies te diagnoseer.

Die volgende stap is dat *sampajañña* (noulettendheid — vgl. 2.3) sy kritiese taak verrig (5.1.1.2., ens.). Dit behels drie dinge:

- (a) Die mediteerder *besef hoe die opkoms van sinlike begeerte* (ensovoorts) (*indien dit nog nie opgekom het nie*) *plaasvind* (5.1.1.2.1., ens.). Dit hou in dat hy die omstandighede waaronder 'n bepaalde belemmering opduik, geleidelik leer ken. Hy leer die oorsake van die ongesonde toestande van die gees ken. Hy word bewus van die unieke omstandighede en geleenthede in sy eie lewe wat die opkoms van sinlike begeerte, afsku, traagheid en botheid, rusteloosheid en angstigheid en onsekerheid in sy eie geval stimuleer.

In die kommentaar⁸⁷ word ook in die algemeen na die aanleidende oorsake van elkeen verwys. Elkeen ontstaan as gevolg van foutiewe denke oor so 'n belemmering self of oor die voorwerp waarop dit gerig is. Ons kan hier dink aan denke met 'n verkeerde inhoud en aan die langdurige en intensiewe gebroei op ongesonde gedagtes wat hulle diep laat wortel skiet.

- (b) Die mediteerder *beseft hoe die versaking van sinlike begeerte* (ensovoorts) (*indien dit opgekom het*) plaasvind (5.1.1.2.2., ens.). Dit beteken dat die mediteerder weet hoe om ontslae te raak van elkeen wanneer dit hom pla. Ons sluit nou aan by die uitvoerige praktiese voorskrifte van die kommentaar⁸⁸ vir elkeen van die vyf kwale.

Veral belangrik is dat foutiewe denke in elke geval vervang word met regte denke, en dat 'n groot waarde in elke geval geheg word aan goeie vriende ('n meditasiegids, maar ook ander geesgenote) en goeie gesprekke. 'n Eenvoudige lewenstyl, matige lewensgewoontes en algemene lewensomstandighede wat bevorderlik is vir die oorwinning van die belemmeringe, word deurgaans veronderstel.

(i) *Sinlike begeerte* word genees deur denke wat die algemene feite van nie-permanenteheid, lyding, en nie-self in ag neem. Dan word nog die volgende spesifieke voorskrifte gegee:

- meditasie oor sinlik-onaantreklike dinge, met name die ontleding van die dele van die liggaam (2.4) en die konsentrasie op die ontbinding van die liggaam (2.6)
- bewaking van die deure van die ses sinne
- matig eet
- goeie vriende
- goeie gesprekke

(ii) Vir *afsku* word die volgende teenmiddele voorgeskryf:

- meditasie oor welwillendheid. Beginnende met homself, bly die monnik alle wesens, die hele wêreld in alle rigtings en oral, bestraal met welwillendheid, ruim, grensloos, onmeetlik, sonder haat en kwaadwilligheid.

- meditasie oor *kamma*, 'n begrip wat staan vir sowel 'n daad as die uitkringende gevolge/voortgesette werking van die daad. Dit het byvoorbeeld geen sin om kwaad te word vir iemand nie, omdat jou woede vir jouself 'n slegte voortwerking sal hê. Immers, jy is die eienaar van jou handeling, die erfgenaam van jou handeling, kind van jou handeling, familie van jou handeling, met jou handeling ook as jou toevlug; jy sal die erfgenaam wees van watter daad jy ook al doen. Jou afsku benadeel net jouself. Omgekeerd kan iemand anders se woede teenoor jou jou nie benadeel nie — net

homself, soos 'n man wat teen die wind in 'n handvol stof na iemand gooi en dit in sy gesig terugkry.⁸⁹ Medelye, gebaseer op redelike insig in die wet van *kamma*, is meer van pas as wederwoede of vrees.

- besinning oor die slegte gevolge van afsku (en die voordele van welwillendheid). By geleentheid het die Boeddha die volgende voordele aan sy leerlinge opgenoem⁹⁰: die persoon wat in welwillendheid gevestig is, slaap rustig; word rustig wakker; droom nie slegte drome nie; is onder mense geliefd; onder nie-menslike wesens geliefd; deur gode beskermd; ongeaf-fekteer deur vuur, gif en wapens; met goeie konsentrasievermoë; met serene gesigsuitdrukking; sterf sonder 'n stryd; en kan na hierdie lewe die staat van *arahant* bereik.

- goeie vriende
- goeie gesprekke. Die *Visuddhimagga*⁹¹ gee ook nog ander voorskrifte om gevoelens van afsku te verdryf, soos
- om die voorbeeld van die Boeddha in herinnering te roep
- die gee van 'n geskenk
- die besef dat die ander (soos jy ook maar) bloot 'n versameling, kopha-re, lyfhare, naels ... urine is, of 'n versameling van die vier elemente. Daar 'is' geen haatlike of gedugte vyand nie. Hier word die Boeddhistiese strategie van onskadelikstelling deur radikale relativering gevolg. Afsku, net soos sinlike begeerte, val plat.

(iii) Teen *traagheid en botheid* word die volgende raad gegee:

- net soos in die ander gevalle vervang die mediteerder ongesonde gedagtes met gesondes. Hier dink die mediteerder doelbewus gedagtes met assosiasie van energie en inspanning. Hierdie algemene raad is van toepassing op traagheid en botheid waar en hoe dit ook al verskyn. Die wat nou volg, is meer van toepassing op die probleem soos dit in spesiale meditasie-sessies verskyn, maar het tog ook breër toepassing.
- hierdie belemmering hang baie dikwels saam met ooreet. Na ooreet voel dit of 'n olifant op jou gaan sit.⁹²
- 'n algehele verandering van fisiese posisie; sit in plaas van lê, loop in plaas van sit (nie andersom nie!)
- kyk na lig (die maan of kunsmatige lig in die nag; die son in die dag; of visualiseer in die nag sonlig)
- soek vars lug buite
- goeie vriende
- goeie gesprekke. Aan Mahā Moggallāna het die Boeddha by geleentheid die volgende agt wenke gegee:
- wees bewus van, maar ignoreer die besef dat lomerigheid op jou neerdaal

- dink oor die leer
- herhaal of resiteer dele uit die leer
- trek die ore of vryf die ledemate
- staan op, was die gesig, vryf die oë en kyk na die sterre
- dink aan lig
- doen loopmeditasie met die gees na binne gekeer
- as nie een van hierdie dinge werk nie, kan mens maar gaan slaap, maar bewus van die tyd wanneer jy gaan opstaan, en met die wakkerword moet mens dadelik opstaan en nie bly lê nie.

(iv) *Rusteloosheid en angstigheid* verdwyn by iemand wat

- gedeeltes uit die geskrifte van buite leer. Die belang hiervan is dat die opsê van sulke gedeeltes die dwalende konsentrasie bind aan 'n bepaalde tema en dit sodoende tot rustigheid bring. Vanselfsprekend sal 'n meditasie-objek soos die asem dieselfde rol kan vervul.
- 'n studie maak van die dissiplinêre reëls (*vinaya*)
- hierdie gedragskode prakties bemeester
- assosieer met meer ervare en gevorderde persone en met simpatieke, hulpvaardige vriende
- stimulerende gesprekke het oor wat gepas is en wat nie.

Hierdie voorskrifte van die kommentaar⁹³ verwys duidelik veral na die lewe van die monnik, maar die algemene beginsels is ook van toepassing op die leek, wie se *vinaya* normaalweg minstens bestaan uit die vyf voorskrifte (*pañcasīla*), naamlik om hom of haar te onthou van die doodmaak van lewende wesens, diefstal, verkeerde seksuele gedrag, leuens, en bedwelmende middele.

Andersins kan die agt voorskrifte (*aṭṭhasīla*) tydens tydperke van 'n paar dae of weke van intensiewe afsondering vir meditasie, gevolg word. Dit behels dat die voorskrif wat op seksualiteit betrekking het, verskerp word om alle seksuele verkeer uit te sluit, en dat die volgende drie onthoudings bygevoeg word: eet na die middag; dans, sing, musiek en vertonings, juwele en skoonheidsmiddele; en 'n luukse bed.

Hierdie twee kodes is bedoel om 'n basis te lê wat bevorderlik is vir meditasie, sowel spesiale meditasie as die oorloop daarvan in die algemene lewe. Die dissipline van 'n vaste gedragskode speel 'n belangrike rol in die oorkomming van rusteloosheid en angstigheid in al die verskyningsvorme daarvan, van algemene onbestendigheid tot berou oor kwaad wat gedoen is en goeie wat nagelaat is⁹⁴. Saam met verdieping in die leer van die Boedha en die ondersteuning van ander mense, lei die uiterlike vastigheid en kalmte van 'n konsekwente en gesonde lewenswyse tot innerlike vastigheid en kalmte.

(v) *Onsekerheid* word deur die volgende dinge verdryf:

- kennis van die geskrifte
- ondersoek van die Boeddha, die leer (*dhamma*) en die gemeenskap (*sangha*)
- die praktiese uitlewing van die dissipline (*vinaya*)
- vertroue in die waarde van die Boeddha, die *dhamma* en die *sangha*
- simpatieke, goeie vriende (veral 'n goeie leermeester)
- goeie gesprekke

Hierdie stel voorskrifte sentreer in die drie juwele (*tiratana*) of drievoudige toevlug (*tisarana*), te wete die Boeddha, die *dhamma* en die *sangha*. Die geskrifte getuig van die drie; die *vinaya* dien die drie; en goeie vriende en goeie gesprekke verwys na die ondersteunende rol van die gemeenskap. Hierdie drie is die voorwerpe van die Boeddhis se geloof en vertroue.

Dit is egter belangrik om in gedagte te hou wat hier met 'geloof' bedoel word. Dit is 'n basiese veronderstelling, op grond van 'n mate van voorafgaande ervaring en onderworpe aan uiteindelijke persoonlike verifikasie, dat hierdie leermeester, sy leer en diegene wat hom volg, betroubaar is. Dit is nie 'n blinde geloof in 'n irrasionele leer nie. Uiteindelik kom dit neer op elke persoon se persoonlike eksperiment met die waarheid. As die mediteerder by die punt van volkome verifikasie uitgekom het, word sekerheid bereik. Intussen word die soeker nog gepla deur onsekerheid, en dan kan vir ondersteuning 'toevlug' geneem word by hierdie drie. Al drie bly egter verwysend. Die Boeddha is niks anders as leermeester en voorbeeld nie; die *dhamma* is slegs in afgeleide sin 'leer' — wesenlik is dit niks anders nie as die waarheid van dinge; en die *sangha* is nie doel in sigself nie, maar slegs ondersteunende gemeenskap. Op die ou end gaan dit om die waarheid van dinge wat elkeen self moet ervaar.

Onsekerheid kan natuurlik juis betrekking hê op die Boeddha, sy leer en sy volgelinge, en op die sin van hierdie tipe meditasie. Die antwoord wat die kommentaar daarop gee, is nie om twyfel te besweer deur vroomheidshandelinge soos die offerande van blomme te verrig nie. Dit is waar dat sulke handelinge 'n groot rol speel in die praktiese religie van die Boeddhisme, en dat hulle op daardie vlak 'n belangrike versterkende rol sal speel. Die antwoord van die kommentaar kom daarop neer dat enduit in die kernelemente van hierdie weg ingedring word, totdat alle onsekerheid uit die weg geruim is. Die geloof van die kommentaar in hierdie elemente word natuurlik veronderstel: wie hierdie voorskrifte volg, se onsekerheid sal stellig verdryf word.

- (c) Die vorige onderafdeling (b) het gehandel oor die tydelike *versaking* van 'n belemmering (*indien dit opgekom het*). Nou verskuif die fokus na die

vraag hoe die hindernisse finaal uitgeroei kan word. Die mediteerder *besef hoe die terugkeer van sinlike begeerte* (ensovoorts) (*indien dit versaaak is in die toekoms nie plaasvind nie* (5.1.1.2.3, ens).

Dit gebeur slegs op die werklik ver gevorderde vlakke van die transendente weg (*lokuttara magga*) waarop die vlak van gekondisioneerdeheid uiteindelik oorskry word. 'n Vaste volgorde van vier vlakke (wat baie kort na mekaar of baie lank na mekaar bereik kan word) word op hierdie hoë transendente weg van vervolmaking onderskei. Elk van hulle verteenwoordig 'n stadium in die finale uitroeiing van die belemmeringe.

Die vier stadia is die wat bereik is deur onderskeidelik die *sotāpanna* ('een wat die stroom binnegegaan het'), die *sakadāgāmi* ('een wat eenmaal terugkeer'), die *anāgāmi* ('een wat nie weer terugkeer nie'), en die *arahant* ('die verdienstelike een'), dit wil sê die heilige wat die oorkantste oewer van volmaakte dekontisionering (*nibbāna*) bereik het, en finaal ontlaas is van al vyf belemmeringe.

- 5.1.6 Die mediteerder betrag die sinlike begeerte, die afsku, die traagheid en botheid, die rusteloosheid en angstigheid, die onsekerheid wat by ander mense (*uiterlik*) waargeneem kan word, met dieselfde onbetrokke aandag as sy eie. Hy of sy is ook op onpartydige wyse bewus van die afwesigheid van hierdie faktore by hulle. En as die mediteerder met wrewel teenoor die foute van ander reageer, word die '*innerlike afsku in my*' met dieselfde kliniese objektiwiteit aangemerkt, net soos die '*rusteloosheid en angstigheid in my*' wat volg op die eie foute, geregistreer word en toegelaat word om verby te gaan. Want hulle is almal slegs ontstaanende en weer verdwynende geestesfaktore. Die mediteerder laat hulle kom en gaan, verstaan hulle, en doen iets daarteen, in die besef '*dit is (maar net) verskynsels*', 'n string sonder 'n vaste 'ek'. Daar is geen identifikasie met hulle nie. Hy is vry — van homself.

5.2 Die vyf aggregate van verknogtheid

- 5.2.1 Die teorie van die vyf aggregate van verknogtheid (*pañca-upādāna-kkhandha*) vat al die fisiese en geestelike aspekte van die menslike eksistensie in die volgende vyf groepe saam: fisiekheid (*rūpa*), sensasie (*vedanā*), persepsie (*saññā*), emosionele en wilsfaktore (*saṃkhāra*) en bewussyn (*viññāna*).

Hierdie teorie behoort waarskynlik tot 'n taamlik laat laag in die *Nikāyas*. Dit kom byvoorbeeld eers aan die einde van die D voor, en glad nie in die eerste nege *suttas* van die M nie. Die SPS (M10) is dus die eerste *sutta* in M waarin hierdie skema gebruik word⁹⁵. Dit bevestig die vermoede dat 5.2 (en ook 5.3) miskien op 'n later stadium tussen 5.1 en 5.4 ingevoeg is.

Die skema is 'n uitbreiding van die aanvanklike ou Boeddhistiese skema waarvolgens 'n mens bloot geanaliseer is in liggaam (*rūpa*) en gees (*nāma*). Die *khandha*-skema is op sy beurt weer later in die *Abhidhamma*-tydperk (in die *Dhammasaṅgani*) in drie eenhede saamgevat, te wete liggaamlikheid; bewussyn/gees; en geestesfaktore (*cetasika*), wat die drie *khandhas* van sensasie, persepsie en emosionele en wilsfaktore dek.

Die *khandhas* is nie digte entiteite wat as sodanig in die werklikheid teruggevind kan word nie. Dit is 'n abstrakte klassifikasiestelsel⁹⁶. Elkeen van die *khandhas* is bloot 'n versamelnaam wat gerieflikheidshalwe gebruik word om flitse saam te groepeer. *Rūpa* verwys byvoorbeeld glad nie na die massiewe entiteit 'liggaam' nie, en *viññāṇa* nie na 'n omvattende entiteit 'bewussyn' nie. Elkeen van die name is slegs 'n konstruksie wat bo-op die stroom van fisiese en geestelike mikrogebeurtenisse aangebring word. Anders gestel, die *khandhas* is nie-permanent (*anicca*) en nie-self (*anattā*) – leeg (*suñña*). In 'n sprekende reeks vergelykings⁹⁷ word die *khandhas* vergelyk met 'n bol skuim op die Ganges, met 'n waterborrel wat na 'n groot reën op die water verskyn en terstond bars, met 'n lugspieëling in die droë seisoen, met die reusagtige maar pitlose stam van 'n piesangboom, en met die illusie wat deur 'n goëlaar geskep word.

Hierdie aggregate word nou die voorwerpe van aandag, elkeen afsonderlik en in hul samehang. Nou dat die mediteerder 'n mate van beheer verkry het oor die faktore wat deursig belemmer, (5.1), kan aandag gegee word aan die wese van die werklikheid wat vir die naïewe waarneming verborge is.

Ons vind hier weer die sirkel van geloof en verstaan waarna al meermale verwys is. Die monnik begin met die vooruitwete dat hy sekere dinge sal ontdek. Hy 'glo' dit (Boeddhisties gesproke), dit wil sê aanvaar dit hipoteties. Maar in die diepte van die meditatiewe ervaring self onthul die wese van die werklikheid sigself, en sien hy dit self in. Die vraag is of hy hierdie visie sou ontdek as hy sonder hierdie bepaalde vooruitwete sou begin mediteer op sy eie eksistensie? Of haal hy daaruit wat hy eers daarin gesit het? Die Boeddhistiese antwoord sal lui dat indien enigiemand toegerus sou wees met die nodige geeskrag, so 'n persoon wel hierdie selfde ontdekkinge sal maak. Maar daar is weinig sulke verligtes (*Buddhas*). Wie nie in homself hierdie deursig het nie, kan nietemin geleidelik, aan die hand van die Boedda, indring in die een waarheid dat alle dinge leeg is, en dit algaande eksperimenteel verifieer.

Ons het hier nie 'n teoretiese verhandeling wat intellektueel verstaan moet word nie. Die waarheid van die *khandhas* moet uiteindelik trans-intellektueel, trans-sintuiglik ervaar word in *paññā* (wysheid) – al is elke begin maar beskeie.

Hoe bly 'n mens in die geval van verskynsels, die verskynsels met verwysing na die vyf aggregate van verknogtheid betrag?

5.2.2

- 5.2.2.1 Die konstitutiewe aggreëat *vorm/fisiekheid (rūpa)* is die onderliggende tema van die hele eerste groot gedeelte van die (M) SPS (2: aandag ten opsigte van die liggaam). Met die ontleding van die vier materiële elemente (2.5) is die mediteerder regtig besig met die wese van fisiekheid, die van die eie liggaam en die van alle fisiek-bestaande dinge in die wêreld. Indien die oefeninge wat betrekking het op die liggaam, reg gedoen word, kom hulle uiteindelik almal neer op die besef: *vorm, die ontstaan van vorm, en die verdwyning van vorm*. Dit is die somtotaal van die ontdekkingstog in die misterie van die eie liggaam en die fisieke wêreld rondom.
- 5.2.2.2 *Sensasie (vedanā), die ontstaan van sensasie, en die verdwyning van sensasie* was die tema van 3.
- 5.2.2.3 In hierdie skema van die geestesprosesse volg *persepsie (saññā)* op sensasie. Sensasie opereer nog duskant die identifikasie van dinge; persepsie identifiseer hulle. In die voorwerp 'groen boom' word 'groen' nou geïdentifiseer vir wat dit is, en so ook 'boom'. *Saññā* het betrekking op al ses sintuie, insluitende gees (*mano*, dit is die innerlike sintuig). Die persepsievoorwerpe van die sintuig 'gees' is allerlei voorstellinge, dus ook herinneringe aan die verlede en verbeeldinge in verband met die toekoms. Waar sensasie slegs op die huidige oomblik betrekking het, kan persepsie ook op die verlede (herinneringe) en die toekoms (byvoorbeeld wense) betrekking hê.

Die woord 'voorstelling' wat hierbo gebruik is, is trouens 'n goeie Afrikaanse weergawe vir *saññā*. Dit suggereer 'n betekenis wat baie sterk met *saññā* geassosieer is, naamlik om iets konkreet voor te stel of te visualiseer, of dit nou die groen boom daarbuite is waarna ek direk kyk, of 'n herinnering aan iets wat gister gebeur het, of die antispasie op iets wat môre gaan gebeur. Dit sluit dus in wat ons vandag normaalweg onder persepsie verstaan, maar ook meer. Enige denkbeeld of voorstelling wat lewendig in die gees teenwoordig is, is 'n *saññā*. So is die denkbeelde 'nie-permanenteit', 'siel' en 'nie-siel' ook *saññās*. Lig wat in die gees gevisualiseer word, is 'n *saññā*. In die ou Boeddisme is die innerlike wêreld van die gees en die uiterlike wêreld nie so sterk in twee ordes verdeel as wat ons moderne mense doen nie⁹⁸. 'n Voorstelling van die boom daarbuite en 'n voorstelling van nie-permanenteit word onder dieselfde *khandha* tuisgebring.

Op hierdie vlak sal die mediteerder aandag gee aan elke konkrete voorstelling wat in die gees verskyn — van 'n werklike geïdentifiseerde gesig, klank, reuk, gevoel of smaak daarbuite wat hy of sy met die fisieke sintuie daad-

werklik waarneem; van sulke voorwerpe wat voor die gees gestel, onthou of geantisipeer word; van voorwerpe wat nie objektief daarbuite bestaan nie, soos abstrakte begrippe; kortom, enige begrip, gedagte, denkbeeld of idee.

Alhoewel die *sutta* nie uitbrei op die aggregaat persepsie nie, is dit vanselfsprekend so dat aandag toegespits kan word op sulke denkbeelde, presies op dieselfde wyse as op sensasies, en met dieselfde resultaat. Die mediteerder *beseft telkens 'persepsie, die ontstaan van persepsie, en die verdwyning van persepsie'*. Die mediteerder kan ook sonder diskriminasie gewoon kyk na wat kom en gaan, of dit nou 'n sensasie, persepsie of emosionele en wilsfaktor is, met ander woorde na elke geestesfaktor soos dit blitsnel op die voorafgaande vervliegende een volg, flits en verdring word deur die volgende een in die nimmereindigende reeks.

- 5.2.2.4 Die term wat met *emosionele en wilsfaktore* benader is (*saṃkhāra*), is 'n uitermate veelsydige woord wat verskeie betekenisse het. In B2.1.4 het ons dit as "funksie" teëgekrom. In die huidige verband volg dit op sensasie en persepsie, en dui eerstens op die emosionele reaksie in die kennisproses. Dit kan soms ook die vorm van 'n wilsvoorneme aanneem. Dit is ook duidelik dat *saṃkhāra* nou met *kamma* geassosieer word, want *saṃkhāra* is die faktore wat die geestesstroom in 'n bepaalde rigting beïnvloed. Sodoende word die menslike persoonlikheid ('n produk van voorafgaande *kamma* en die bron van volgende *kamma*) deurlopend gevorm. *Saṃkhāra* is gevormde (gekondisioneerde) en vormende (kondisionerende) faktore. Dit speel 'n hoogs dinamiese, skeppende rol. Blote sensasies, voorstellinge en hierdie emosioneel-konatiwiese produktiewe reaksies hang almal saam en wissel mekaar vinnig af, maar kan tog ook van mekaar onderskei word. Van hierdie subtiele en belangrike dimensie van die gees kan die mediteerder spesiaal bewus word.

Sati let op die ontstaan en die verdwyn van elke emosionele reaksie in die gees, elke impuls om op 'n sekere manier te handel, elke verskuilde interesse. Meditasie word gebruik soos 'n filter om juis hierdie organismes in die geestesstroom op te vang en te ondersoek. Die helder lig is grotendeels al genoeg om die skadelikes te laat verwelk.

- 5.2.2.5 Sensasies, persepsies en emosionele en wilsfaktore kwalifiseer die *bewussyn*. Bewussyn is die onderliggende, veronderstelde aggregaat waarsonder ervaring nie moontlik is nie. Die drie geestesfaktore is nie self die bewussyn nie, maar maak dat die bewussyn is soos dit is. In die samehang met die ander aggregate ontdek die mediteerder al meer dat bewussyn 'n stroom van ontstanende en verdwynende momente is. Dit was die besondere tema van 4.

5.2.3 Die stap vorentoe wat nou in 5.2 gemaak word, is dat die aggregate, waarvan sommige in 2, 3, en 4 afsonderlik beskou is, nou saam in oënskynlike een word. Sowel wat die soeker self betref (*innerlik*) as wat die buite-wêreld betref (*uiterlik*), verval die verwysing na 'n 'self'. Daar is slegs fenomene, sonder 'n noumenon daaragter. Daar is slegs gebeurtenisse. As dit moet, kan hierdie gebeurtenisse georden word in 'n bloot analitiese, abstrakte skematisering. Die praktiese doel van die skema is om die verknogtheid (*upādāna*) te verduidelik en so by die wortel af te say. As hierdie doel bereik is en insig in die konstitusie van die eksistensie bewerkstellig is, verval die verknogtheid aan 'self'.

5.3 Die ses sinuïglike sfere

5.3.1 Die meditatiewe bestudering van die struktuur van die eksistensie word nou 'n stap verder gevoer.

Die eerste stap (5.2) het bestaan uit 'n analise van die basiese stelsel kategorieë (die vyf aggregate van verknogtheid). Die mediteerder ontdek op daardie stadium dat die menslike identiteit uiteenvul in vyf stelsel kategorieë, en dat hierdie konglomeraat van aggregate, alhoewel dit leeg is, vir die onverligte mens die voorwerp van verknogtheid, gehegtheid, gebondenheid is. Dit is 'self'-verknogtheid.

Die tweede stap bestaan nou (5.3) daaruit dat die mediteerder daarvan bewus word dat hy of sy van nature ook verknog is aan dinge daarbuite. In hierdie oefening word dit duidelik waaruit hierdie verhouding van verknogtheid presies bestaan, en hoe hierdie verknogtheid tot stand kom. Nadat 5.2 die aandag gevestig het op die innerlike struktuur van die eksistensie, vestig 5.3 die aandag op die relasionele struktuur daarvan. Daar word gevind dat die aggregate wesenlik afhanklik is van voorwaardes buite hulleself. Dit bevestig dat die aggregate nie selfgenoegsaam is nie. Hulle gebeur soos hulle gebeur as gevolg van omstandighede. In 5.2 is 'ek' ontledig deur die ontdekking dat daar geen innerlike identiteit is nie — daar is slegs die aggregate; in 5.3 word 'ek' nog verder ontledig deur die ontdekking dat die aggregate van buite af, deur 'n groot netwerk van omstandighede, gekondisioneer word. Die konglomeraat van aggregate is verknog, gebind, afhanklik, geheg, hopeloos uitgelewer aan prikkels waarop blindelings gereageer word. 'Ek' is 'n bondel verslaafde relasies. Die ses sinuïe is die luike in die sel waardeur die verslaafde deur ses grillige meesters daarbuite gevoer en dankbaar aan die lewe gehou word: Lekker prikkel, positiewe reaksie; onaangename prikkel, negatiewe reaksie. En omgekeerd skep die verslaafde die sel en die meesters.

Hierdie siening vertoon 'n ooreenkoms met die moderne behavioristiese perspektief dat menslike handeling gereduseer kan word tot stimulus-

reaksie-verhoudinge met die sintuiglik ervaarde omgewing. Dit word hier doelbewus gebruik teenoor 'n bepaalde tipe idealisme.

Die *paṭiccasamuppāda*-reeks som die verslawingsproses soos volg op: die individuele persoonlikheid as eenheid van gees en liggaam (*nāmarāpa*), skakel 4) beskik oor ses sintuiglike sfere (*āyatana*, 5). Op sintuiglike indruk (*phassa*, 6), volg sensasie (*vedanā*, 7) dan smagting (*taṇhā*, 8) wat uitloop op volledig uitgelewerde verknogtheid (*upādāna*, 9) wat die toestand van onvryheid konsolideer met die oog op die toekoms.

'n Mens kan slegs bestaan deur jouself deur middel van die sintuie in die buitewêreld te oriënteer. Dit is ook onvryheid. Mens hoef hoegenaamd nie ingestel te wees op die growwe bevrediging van sinlike behoeftes nie. Behoeftes kan al hoe kompleks en gesofistikeerder word en die bevrediging daarvan kan mens leer uitstel en sublimeer. Maar vroeër of later kom die waarheidsoeker agter dat behoeftes nooit finaal bevredig word nie. Nou is ons in die buurt van die Boeddhistiese begrip *dukkha*. Dit verwys nie soseer na akute of kroniese swaarkry soos die standaardvertaling 'lyding' suggereer nie, as na die karakter van die objektiewe wêreld as on-bevredigend, en na die eie sintuiglik-gebaseerde ervaring as in wese en op die lang duur on-bevredig-baar, on-vervul-baar, on-versadig-baar. Mens kry nie genoeg nie, en niks is ooit goed genoeg nie. Mens bly in die posisie van die verslaafde wat hang tussen onttrekkingstuipe as jy die verslawingsmiddel nie het nie, en die hemel van die verslaafde as jy dit het. Daar is twee weë oop. Mens kan al hoe hoër bevrediging soek, selfs ver anderkant die fisiese sintuie, in die mees sublieme ervaringe van die gees. Die Boeddhistiese weg daarenteen leer dat verlossing daarin bestaan dat die sintuiglik-gekondisioneerde afhanklikheid self radikaal kwytgeraak word. Dit het Boeddhiste nooit ontgaan dat dit 'n geweldige ingreep in die struktuur van die gewone menslike eksistensie beteken nie. Heil is hier nie volmaakte bevrediging en vervulling nie, maar om enige behoefte aan enige vorm van bevrediging te ontgroei.

Dukkha is nie soseer 'n fisiese lyding nie as 'n eksistensiële houdingsprobleem. As die (M) SPS (B5.5.1) in die eerste edel waarheid sê *geboorte is lyding; ouderdom is lyding; die dood is lyding; droefheid, klagte, pyn, leed en wanhoop is lyding; onvervulde verlange is lyding; kortom, die vyf faktore van verknogtheid is lyding*, val die klem op die aspek van die menslike houding ten opsigte van hierdie dinge. Daarom soek die Boeddhis nie die oorsaak van lyding (die tweede edel waarheid, B5.5.2) in uiterlike fisiese of kosmologiese oorsake nie. Die oorsaak is smagting. En die beëindiging van lyding (derde waarheid, B5.5.3) bestaan nie in die verandering van die fisiese omstandighede soos die vernietiging van die fisiese dood nie, maar in *die volledige verdwyning en beëindiging, die versaking, verwerping, bevryding en losmaking van juis hierdie smagting*. Die weg wat lei tot die

beëindiging van lyding (B5.5.4) is nie die verandering van uiterlike omstandighede nie, maar die innerlike verandering van die mens. Dieper as ekonomiese en politieke probleme en oplossings lê die probleem van die innerlike verslawing en die bevryding daarvan. Van hierdie weg is regte aandag (*sammā-sati*) 'n wesenlike bestanddeel, en *sati* word spesifiek ook gerig op die sintuiglikheid. Die mediteerder word uitgenooi om die ontnugterende ontdekkingstog in homself voort te sit en bewus te word van die sferes van sy verslawing en van die proses van bevryding.

5.3.2 Die (M) SPS onderskei die volgende aspekte van hierdie meditasie:

- (a) Die monnik gee aandag aan die ses *innerlike en uiterlike sintuiglike sferes* (*ajjhatika-bāhira āyatana*), dit wil sê aan elke 'subjektiewe' sintuiglike orgaan en aan elkeen se objektiewe teenhanger in die wêreld daarbuite (5.3.2.1). Hy word bewus van die samehang tussen albei (...en...), dit wil sê van die subjektiewe sintuiglike pool as 'n stroom van gekondisioneerde reaksies op die gedurige stimulasies van die objektiewe pool, en van die objektiewe pool as gekonstitueer deur die subjektiewe pool. Hy ontdek dat die een nie sonder die ander is nie. So het hy 'n *besef van die oog, en van vorme; van die oor, en van klanke; van die neus, en van geure; van die tong, en van smake; van die liggaam, en van tasbare dinge; van die gees, en van geestesobjekte.*

Die sesde sintuig (*mano*) is die sentrum wat *dhamma* (geestesobjekte) bevat. Dit val dus saam met die begrip *citta* (C4.1). Die leser sal onthou dat vroeër (C1.4) onderskei is tussen 'n objektiewe konnotasie van *dhamma* (dinge, ensovoorts) en 'n subjektiewe konnotasie (voorstellings, ensovoorts). In die lig van wat hier in oefening 5.3 onthul word, maak die onderskeiding en tog die onlosmaaklike samehang van daardie twee kante van een en dieselfde saak sin. Die dinge is deur middel van sensasies, persepsies, emosies, ensovoorts gees-gekonstitueerde dinge, en die voorstelling ensovoorts word deur die dinge daarbuite gekondisioneer.

Die mediteerder se eksistensie, en die wêreld, word in hierdie oefening gereduseer tot die dimensie van blote sintuiglikheid. Daar is as't ware 'n baie dun membraan wat dit wat weerskante lê, onderskei en verenig. Die mediteerder daal as't ware af na die onsigbare proses wat ondergronds in die wande van die fyn haarworteltjies van die menslike bestaan afspeel. Soos die kondisie van 'n plant se takke, blare en vrugte afhanklik is van die absorpsie van voedsel of skadelike stowwe deur die wortelstelsel, so is die kondisie van die menslike bestaan afhanklik van die absorpsieproses wat gedurig onbewustelik deur die sintuie aan die gang is. *Sati* word pre-intellektueel van hierdie proses bewus. In plaas van die instelling 'ek luister na die blaffende hond' beoefen die mediteerder die blote besef 'klank'. Daar is slegs die stroom van klank, van geluidsprikkels-en-gehoorreaksies.

Die oog konstitueer die wêreld van vorme en reageer op die prikkels van vorme; sonder gehoor geen klank nie, en sonder klank geen gehoor nie; my reukvermoë is 'n noodsaaklike voorwaarde vir geure, en tog word ek weer deur geure gekondisioneer; hoe fyner die innerlike fenomenologie van die smaak-ervaring, hoe onskeibaarder word die twee-eenheid van smaak en smaak-ervaring; die uiterlike tasbare dinge is die buitekant van die liggaam; die misterie van gees en van geestesobjekte val saam⁹⁹.

- (b) Uit (a) volg die ontdekking van die mediteerder hoe hy of sy vasgeboei is aan die wêreld van vorme, klanke, geure, smake, tasbare dinge en geestesobjekte. Daar ontwikkel 'n besef van die boei (*saṃyojanam*), wat, deur hulle albei bepaal, ontwikkel (5.3.2.2).

In die *sutta*-literatuur word gewoonlik 'n tienvoudige boei wat as gevolg van die ses innerlike en uiterlike sintuiglike sferes ontstaan, beskryf¹⁰⁰.

- (i) Individualiteitsgeloof (*sakkāya-ditṭhi*), dit is die toekenning van individualiteit (substansie) aan die *khandha*-konglomerasie.
- (ii) Skeptiese twyfel (*vicikicchā*) aangaande die waarheid.
- (iii) Verabsolutering van reëls en ritueel (*śilabbata-parāmāsa*)
- (iv) Sinlike begeerte (*kāma-rāga*)
- (v) Afsku (*vyāpāda*)
- (vi) Die begeerte na die fyn-materiële vorm van bestaan (*rūpa-rāga*) wat in die vier versinkings (*jhānas*) van diep konsentrasie bereik word. Dit sou ons te ver voer om in die huidige verband in besonderhede daarop in te gaan. Genoeg om te vermeld dat dit ervaringe van verhewe geesdrif en geluk, kalmte en gelykmatigheid insluit. Selfs die begeerte na hierdie sublieme ervaringe is nog steeds 'n boei.
- (vii) Die begeerte na die nie-materiële vorm van bestaan (*arūpa-rāga*), wat in die nog dieper sferes van konsentrasie beleef word. Selfs die begeerte na hierdie belewenisse is 'n boei van afhanklikheid van sintuiglike bevrediging, hoe fyn ook al.
- (viii) Eiewaan (*māna*) wat jouself gedurig met ander meet en as beter, swakker of gelyk met ander stel.
- (ix) Rusteloosheid (*uddhacca*).
- (x) Onkunde (*avijjā*).

Die eerste vyf word beskou as mindere of laere boeie; die tweede vyf, as meerdere of hoër boeie omdat hulle subtieler bind. Hierdie boeie oorvleuel in 'n mate met die skema van die vyf belemmeringe. Dit is begryplik, omdat die leer 'n sisteem is wat in talle klassifikasieskemas wat mekaar glad nie wedersyds uitsluit nie, opgesom en oorsigtelik gemaak kan word.

- (c) Die mediteerder leer hoe om hierdie tien terug te voer tot die sintuiglikheid en om hulle waar te neem soos hulle daaruit opkom (5.3.2.3). Die

gedurige waaksaamheid is al belangrik met die oog op die vermyding van die boeie. Dit word weer aangevul met *sampajañña* wat die spesifieke situasies in 'n mens se lewe wat bevorderlik is vir die sintuiglike-gebaseerde verslawing, vermy of beheer. 'n Eenvoudige lewenstyl in die algemeen, en veral tydens meditasietye die afsluiting van die bombardement van sintuiglike prikkels waaraan mens gewoonlik blootgestel is, speel 'n belangrike rol.

- (d) Die mediteerder kom agter hoe die boei, indien dit ontstaan het, tydelik verbreek kan word (5.3.2.4). Die advies wat teen die vyf belemmeringe gegee is (C5.1) is hier ook van toepassing.
- (e) Op die hoë weg van gevorderde dekontisionering (*lokuttara magga*) besef die mediteerder *hoe die weer ontstaan van die boei (indien dit verbreek is) in die toekoms nie plaasvind nie* (5.3.2.5 — vgl. C5.1). Wie vry is van individualiteitsgeloof, skeptiese twyfel en die verabsoluttering van reëls en ritueel (i — iii), het die stroom na die oorkantste oewer binnegegaan. Wie sinlike begeerte en afsku (iv — v) in 'n groot mate verswak het, is verder, maar kan nog terugkeer na die oewer van die sintuiglik-gedomineerde bestaanswyse. Wie homself volledig van die eerste vyf drade bevry het, keer nie weer daarheen terug nie. Wie vry is selfs van die uiters verfynde moeiliker boeie (vi — x) is volmaak en het die rivier oorgesteek, selfs in hierdie lewe.

- 5.3.3 Die ontdekkingstog na hierdie volmaaktheid word met die nou reeds goed bekende refrein aangedui. Die as absoluut gewaande grens tussen 'ek' en die wêreld van 'ander' mense en dinge verval namate die mediteerder indring in die innerlike en uiterlike sfere van sintuiglikheid. 'Ek' val in in die groot kosmiese stippeldans waarin geen substansies skuil nie. Dit is die ontdekking van onafhanklikheid en nie-verknogtheid aan *enigiets in die wêreld*. Die mens word vry van alle obsessies van watter aard ook al, van sensualisme tot dogmatisme, van ritualisme en moralisme tot die behepteid met identiteit.¹⁰¹

Die mikpunt is volgens hierdie siening dat mens nie-programmeerbaar, nie-manipuleerbaar, nie-kondisioneerbaar geword het en dus van oomblik tot oomblik vars en spontaan kan optree.

5.4 Die sewe faktore van verligting

- 5.4.1 Die saamgestelde begrip *faktore van verligting* (*bojjhanga/sambojjhanga*, afkomstig van *bodhi* = verligting en *anga* = faktor lid, deel) wil sê dat daar sewe geestesfaktore in die besonder is wat tot die uiteindelijke doel, naamlik verligting, lei. Verligting self bestaan ook uit hierdie sewe fakto-

re. Hulle is dus én die weg én die bestemming. Hulle is die kwaliteite wat die soeker met moeite verwerf, maar waarin die *arahant* moeiteloos verkeer.

5.4.2 Die volgende sewe word onderskei:

- aandag (*sati*)
- ondersoek van verskynsels (*dhamma-vicaya*)
- inspanning (*viriya*)
- geesdrif (*pīti*)
- kalmte (*passadhi*)
- konsentrasie (*samādhi*)
- gelykmatigheid (*upekhā*)

Die sistematiese beoefening van hierdie faktore verteenwoordig 'n ver gevorderde en baie belangrike stadium in die groei van die mediteerder. Dit word op hierdie stadium aangeneem dat aandag, wat opgegee word as die eerste verligtingsfaktor, reeds deeglik gevestig is, en dat die ander wat op aandag volg en dit veronderstel, nou sterk ontwikkel kan word. Verligting kom nou duidelik in die gesigsveld. Die sewe faktore vorm saam 'n samehangende sisteem. Hulle impliseer mekaar. Tog kan ons in die volgorde waarin hulle hier opgenoem word, 'n aanduiding sien dat hulle ontwikkeling volgens die Theravāda gewoonlik inderdaad in hierdie bepaalde volgorde sal geskied¹⁰². In die tradisie word 'n besondere klem geplaas op die harmoniese ontwikkeling en samehang van hierdie eienskappe. Aandag geld as die onontbeerlike en blywende basis van hulle almal. Die ander ses word in twee breë groepe onderverdeel. Ondersoek van verskynsels, inspanning en geesdrif het 'n sterk aktiewe, opwekkende strekking. Kalmte, konsentrasie en die kulminasie van hulle almal, gelykmatigheid, bring die noodsaaklike bedarende balans teweeg. Geeneen van die sewe word ooit agtergelaat nie. Almal bly gedurig aktief.

Die stel van sewe faktore van verligting sluit baie nou by die stel van vyf belemmeringe (5.1) aan. Die *nīvaraṇas* vat die karakterswakhede saam wat die mediteerder moet oorwin. Die *bojjhangas* vat die deugde saam wat gelyktydig met die oorwinning oor die tipiese swakhede nagestreef sal word, en vorm saam die ideaal van die werklik volwasse, gedissiplineerde en terselfdertyd volkome bevryde persoonlikheid. Opvallend is die harmoniese kwaliteit, die ritmiese ewewig, van hierdie ideale persoonlikheid.

- (a) *Aandag* is die eerste faktor. Nou dat aandag van aandag bewus kan word, is 'n hoë graad van refleksiwiteit bereik. Dit is hier belangrik om weg te kom van die beskouing dat 'n self van 'homself' bewus is. Aandag is ook maar net 'n vlietende geestesfaktor, aanvanklik flou en seldsaam in sy verskyning, maar in staat om met oefening ontwikkel te

word tot 'n baie sterk, deurdringende, aanhoudende lig. Die lig kan op sigself, soos op alle ander geestesfaktore gerig word.

Die belang van aandag word beklemtoon deur die plek wat dit in die lys inneem. Stipte betragting van elke momentane NOU, ontdaan van alle sin en weersin in wat ook al in hierdie NOU verskyn, lê ten grondslag aan alle kalmte en insig.

- (b) Die faktor *ondersoek van verskynsels (dhamma-vicaya)* behels die indringende deurligting, tot in hulle essensie, van die verskynsels wat deur aandag belig is. Dit is om alle dinge in te sien soos hulle werklik onder die oppervlakkige skyn is: veranderlik en gekondisioneer, onbevredigend en sonder substansie. Dit is die moed en die vermoë om alle dinge selfstandig en krities te toets totdat die volle waarheid in volkome helderheid gevind word. By elkeen van die afsonderlike meditasie-oefeninge wat in die (M) SPS opgegee is, is die finale onskokbare en self-ontdekte insig (*vipassanā-ñāṇā*) as doel en resultaat van meditasie voorgehou.
- (c) Die woord vir *inspanning (viriya)* is verwant aan die Latynse woord *vir* (wat 'man' beteken), waarvan woorde soos viriliteit en die Engelse 'virtue' afkomstig is. *Viriya* druk die bestaanswyse van die heroïese mens (man of vrou!) uit wat hom of haar met mag en krag inspan om eie swakheid te transendeer.

Hierdie prominente Boeddhistiese deug kom in nie minder nie as drie skemas voor. Dit is die derde van die sewe faktore van verligting, die tweede van die vyf spirituele vermoëns/kragte (*indriya/bala*) waarby ons straks (C5.4.2.2.1.(b)) kom, en die sesde komponent van die agtvoudige weg (B5.5.4.6). *Viriya* ontleen sy belang daaraan dat elke mens 'homself' moet red. Selfs die Boeddha is nie 'n middelaar wat plaasvervangend vir ander mense die kwaad oorwin en die goeie verwerklik nie. Hy wys slegs die weg wat elkeen na eie vermoë moet bewandel. Die *suttas* is vol oproepe tot inspanning en deurstellingsvermoë. Daar is ook baie waarskuwings teen ooreising. Op die goue middeweg moet mens jou bes doen, beginnende waar jy is, in ooreenstemming met jou eie moontlikhede, met inagneming van jou eie omstandighede. Die klassieke voorbeeld van onvrugbare ooreising is die geval van Thera Soṇa¹⁰³. Hy was fisiek swak, maar het nietemin 'n program van meditasie gevolg waarin hy slegs die twee houdings van staan en loop ingeneem het, in so 'n mate dat hy pynlike blase op sy voete ontwikkel het maar geen vordering in sy meditasie gemaak het nie. Eers nadat die Boeddha hom geleer het om homself matig in te span, net soos die snare van 'n luit nie te styf gespan of te slap moet wees nie, het hy goeie vordering gemaak.

Tradisioneel word drie stadia in die ontwikkeling van *viriya* onderskei: die aanvanklike inspanning waarmee die beginner 'n eerste inset maak, die

volharding waarmee volgehou word, en die onstuitbare energie wat uiteindelik opgewerk word.

- (d) Op energieke inspanning volg *geesdrif* (*pīti*), die intense opgenomenheid wat in die loop van meditasie ontwikkel.
- (e) *Kalmte* (*passadhi*) sorg vir die noodsaaklike ewewig sodat die meedoënlose ondersoek van verskynsels, die inspanning en die geesdrif nie oorslaan in 'n oorspanne toestand nie. Die toestand van kalmte word ervaar in die liggaam sowel as die sensasies, persepsies en emosionele en wilsreaksies, asook in die gees. Dit is helder, onverstoorbare rustigheid.
- (f) Kalmte is baie nou gekoppel aan *konsentrasie* (*samādhi*), die vermoë van die gees om aanhoudend, sonder weifeling en (uiteindelik, in die diepste vlak) sonder om deur sintuiglike prikkels verstoort te word, by een enkele voorwerp te bly. Regte konsentrasie word ook geklassifiseer as die laaste komponent van die agtvoudige weg.

Konsentrasie kan in verskillende grade bereik word. Gewoonlik word die volgende drie grade van intensiteit onderskei:

(i) *Voorlopige konsentrasie* (*parikamma-samādhi*) wat by die begin van die konsentrasie-oefening ontstaan.

(ii) *Toegangskonsentrasie* (*upacāra-samādhi*) wat dieper is, maar wat nog steeds in die sfeer van sintuiglike beïnvloeding verkeer. Tot toegangskonsentrasie kan ook 'n vorm van *momentane konsentrasie* (*khaṇika samādhi*) gereken word¹⁰⁴. Hierdie konsentrasie duur slegs vir 'n oomblik, maar word van oomblik tot oomblik volgehou. Dit is dus moontlik om op 'n opeenvolgende verskeidenheid voorwerpe te konsentreer, in plaas van vir 'n lang tyd op een enkele voorwerp. Momentane konsentrasie is wel nie volledige konsentrasie nie, maar het presies dieselfde uitwerking, naamlik die onderdrukking van die belemmerings. Momentane konsentrasie hang klaarblyklik baie nou saam met aandag-meditasie. Ons kan hier dink aan die vinnig afwisselende momente van die liggaam of gees, op elk waarvan noukeurig gelet word.

(iii) *Volledige konsentrasie* (*appanā-samādhi*) wat daarin geslaag het om alle sintuiglike belewenisse heeltemal, al is dit tydelik, op die agtergrond te druk. Dit is belangrik dat ook die vyf belemmeringe in diep konsentrasie op die agtergrond gedruk word. Hulle word in hierdie vorm van meditasie bloot onderdruk en onder beheer gehou, maar nie met wortel en tak uitge-roei nie. Om hulle volkome uit te roei, is dit nodig om hulle te deurgrond tot in die oorsprong van hul ontstaan in begeerte, weersin en verblinding.

Aan die diep, volledige konsentrasie word in die *suttas* vier grade van intensiteit (*jhānas*, versinkings) onderskei (ons bly hier by die weergawe van

die (M) SPS 5.5.4.8). In die beskrywing van die afdaling in die diepte, val die oorvleueling met ander beskrywings van die spirituele ontdekkingstog, met name juis met die skema van die sewe faktore van verligting, op. Ons het in al hierdie skemas verskillende beskrywings, uit effens verskillende uitkykpunte op dieselfde platorand, van dieselfde panorama van spirituele ervaring. Hulle is almal benaderinge, bloot konseptuele kategoriseringe, dus sekondêre interpretasies van 'n oorweldigende primêre ervaring. Hulle mag nogtans nie verstrak word tot lewelose en mekaar weersprekende skemas nie, maar moet verstaan word as dinamiese interpretasies.

(aa) In die *eerste versinking* is die mediteerder, soos gesê, ontslae (weliswaar tydelik) van sintuiglike ervaringe en van ongeskikte geestesprosesse (die vyf belemmeringe); daar is egter nog steeds elemente van denke aanwesig, te wete 'n *aanvanklike analitiese ondersoek (vitakka)* en 'n *deeglike deurdenking (vicāra)* van die voorwerp van konsentrasie; die mediteerder is op hierdie vlak geesdriftig (*pīti* — die vierde verligtingsfaktor) en gelukkig (*sukha*).

(bb) In die *tweede versinking* het albei elemente van intellektuele betragting weggeval; 'n staat van innerlike kalmte (die vyfde verligtingsfaktor) en verenigtheid is bereik; die mediteerder is nog steeds geesdriftig en gelukkig.

(cc) In die *derde versinking* het geesdrif vervaag; gelykmatigheid (die sewende faktor van verligting), en aandag en noulettendheid (saam die eerste faktor van verligting) het bygekom; die mediteerder bly gelukkig.

(dd) In die *vierde versinking* is geluk (en ongeluk, alle ervarings van lief en leed) uitgeskakel; wat oorbly, is slegs die staat van volmaakte konsentrasie, gesuiwer deur gelykmatigheid en aandag. Die beskrywing van hierdie staat beklemtoon weer eens die groot belang van die eerste en die laaste faktore van verligting. Die begin van verligting (aandag) en die einde daarvan (gelykmatigheid) word hier verenig met absolute konsentrasie. En weer eens moet ons sulke skemas soepel laat bly. Al die faktore hang dinamies en harmonies saam. In die sewe faktore van verligting sien ons byvoorbeeld hoedat insig en konsentrasie nie uitmekaar geforseer moet word as sou hulle twee volkome aparte tipes meditasie wees nie.

- (g) *Gelykmatigheid (upekhā)* is 'n serene onverskilligheid, 'n onskokbaarheid van gees, wat vanself volg as die ewewig van die ander eienskappe van die persoon wat op pad is na verligting of dit reeds bereik het. Dit ontmoet alle dinge met onpartydigheid. Soos 'n rots deurstaan dit onbewoë alle aanslae van pyn en plesier, roem en smaad, wins en verlies. Dit is nie traak-my-nie-agtigheid ten opsigte van die lewenservaringe van ander lewende wesens nie, maar word in die Boeddhistiese siening juis as die vierde

verhewe toestand van die gees (*brahma-vihāra*) geïntegreer met die ander drie, naamlik grenslose welwillendheid (*mettā*), medelye met die wat ly (*karuṇā*) en medevreugde met die wat gelukkig is (*muditā*). Hoe word hierdie sewe die voorwerpe van meditasie?

5.4.2.1 Net soos by die vyf belemmeringe en die ses sintuiglike sferes is die eerste stap die blote registrasie van die innerlike aanwesigheid of afwesigheid van elkeen van hierdie faktore van verligting... *terwyl die verligtingsfaktor aandag (ondersoek van verskynsels ... gelykmatigheid) innerlik teenwoordig is, besef die monnik "die verligtingsfaktor aandag (ensovoorts) is innerlik in my"; terwyl die verligtingsfaktor aandag (ensovoorts) nie innerlik teenwoordig is nie, besef hy "die verligtingsfaktor aandag (ensovoorts) is nie innerlik in my nie"*. Hierdie bloot reseptiewe waarneming is uiters belangrik met die oog op die aktiewe ontwikkeling van elkeen van die faktore.

5.4.2.2 Die doel word duidelik as die kritiese en stimulerende rol van noulettendheid nou weer opgeneem word. Dit sal nuttig wees om op hierdie stadium weer terug te gaan na die meditasie van die faktore van belemmering en die ses sintuiglike sferes. Daar is telkens die volgende drie aspekte onderskei:

- (a) Die mediteerder besef hoe om te voorkom dat die belemmeringe en die boeie ontwikkel;
- (b) besef hoe om hulle te verbreek as hulle nou eenmaal ontwikkel het;
- (c) en besef hoe om finaal van hulle ontslae te raak.

Nou, in die meditasie van gesonde geestestoestande, word die volgende twee aspekte genoem:

- (a) Die mediteerder besef hoe om die verligtingsfaktore tot stand te bring (5.4.2.2.1);
- (b) en besef hoe om die verligtingsfaktore, eenmaal daar, deur ontwikkeling tot vervolmaking te voer (5.4.2.2.2).

Hierdie aspekte word soms¹⁰⁵ in 'n effens ander skema soos volg onderskei en die vier groot inspannings (*sammappadhāna*) genoem:

- (a) Die inspanning om ongesonde geestestoestande te *vermy* (*saṃvara-padhāna*);
- (b) Die inspanning om ongesonde geestestoestande te *oorwin* (*pahāna-padhāna*);
- (c) Die inspanning om gesonde geestestoestande *aan te kweek* (*bhāvanā-padhāna*);
- (d) Die inspanning om gesonde geestestoestande *vol te hou* (*anurakkhaṇa-padhāna*).

Dit kan trouens as 'n samevatting van die sesde komponent van die agtvoudige weg (*samma vāyāma*, regte inspanning) geld.

5.4.2.2.1 Die kommentaar en sub-kommentaar tot die SPS gee uitvoerige voor- skrifte vir die aankweek van elkeen van die verligtingsfaktore¹⁰⁶.

Ten opsigte van elkeen word aanbeveel dat die geselskap van persone wat elkeen van die betrokke deugde nie beoefen nie, vermy word; dat die geselskap van persone wat elkeen wel beoefen, opgesoek word; en dat 'n algemene geneigdheid en voorneme tot die betrokke deug bestaan.

- (a) Die opkoms van *aandag* word spesifiek bevorder deur *aandag* self en noulettendheid. *Aandag* het geen basis buite sigself nie. As die begin van die spirituele weg is dit self-genererend.
- (b) Vir die *ondersoek van verskynsels* is die bestudering van dinge soos die aggregate, die elemente, die sintuiglike sferes, ensovoorts aan die hand van die geskifte en die indringende uitvra van leermeesters wat dit kan verduidelik, belangrik.

Opvallend is dit dat reinheid van liggaam, klere en woonplek as van kardinale belang beskou word. Helder kennis kan nie voortkom uit 'n vuil omgewing nie, net so min as wat 'n helder vlam deur 'n vuil lamp gegee kan word.

Die handhawing van 'n balans tussen die vyf *spirituele vermoëns (indriya)* word ingeskerp. 'n Kort verduideliking van hierdie nuwe begrip sal hier nie onvanpas wees nie. In die kanon staan hulle ook bekend as die *kragte (bala)*. In die tradisie is 'n onderskeid van graad tussen die twee gemaak, in die sin dat wanneer 'n *indriya* nie meer tot niet gemaak kan word nie, dit 'n *bala* geword het. Van die groot aantal vermoëns en kragte wat in die kanon genoem word, het veral vyf 'n baie prominente rol verkry: *geloof (saddha)*, *in-spanning (viriyā)*, *aandag (sati)*, *konsentrasie (samādhi)* en *wysheid (paññā)*. Let weer op die oorvleueling met die verligtingsfaktore.

In soverre die skema van die vermoëns/kragte geloof insluit, kan dit beskou word as behorende tot 'n minder gevorderde stadium van spirituele groei. Op die werklik gevorderde vlak van die verligtingsfaktore word geloof oorskry.

Die kommentaar bring die balans van hierdie vyf ter sprake in die verband van die ondersoek van die verskynsels. Die bedoeling is dat ondersoek op 'n gebalanseerde wyse gedoen moet word. Waar daar te min of te veel van enigeen in verhouding tot die ander is, sal die vordering na ware kennis nie na wense wees nie. Die

ewewigtige samehang van al vyf het natuurlik ook 'n meer algemene relevansie vir die harmoniese evolusie van die gees. Net soos die geval is met die verligtingsfaktore, kan aandag nooit te veel of ten koste van die ander ontwikkel word nie. Dit kan vergelyk word met die sout in alle kerries en met die eerste minister in die kabinet van die koning¹⁰⁷. Maar elkeen van die ander vier kan wel ooraktief wees en so die ritme versteur. Dit is dus moontlik om te veel (dit wil sê eensydig) te glo, of om jou te veel in te span.

- (c) Die faktor *inspanning* word bevorder deur nadenke oor die bestaanswyse van verlorendheid wat volg op 'n gebrek aan inspanning, en oor die voordele van inspanning; oor die weg wat bewandel moet word en wat slegs bewandel kan word deur 'n persoon wat hom of haar inspan; deur inagneming (deur 'n monnik) daarvan dat diegene wat hom met aalmoese ondersteun, geëer word deur inspanning wat tot goeie resultate lei; deur nadenke oor die grootheid van die Meester (is dit gepas om lui te wees as mens hom volg?), oor die grootheid van sy nalatenskap en oor die voorbeeld en die standaard wat deur groot dissipels gestel is; en deur die besef dat mens as't ware die geestelike kind van die Boeddha geword het, en dat vir so iemand inspanning gepas is.
- (d) *Geesdrif* word bevorder deur na te dink oor die Boeddha, die *dhamma* en die *sangha*; deur mens se eie en andere se deug en vrygewigheid in gedagte te roep; deur die besef dat jy goeie eenskappe reeds ver ontwikkel het; deur die besef dat die ontstuiptgheid van die gees al bedaar het; en deur inspirerende uitsprake in die kanon in gedagte te roep.
- (e) Vir *kalmte* is gepaste voedsel, 'n aangename klimaat en 'n gemaklike liggaamshouding bevorderlik.

Onverstoobarheid word verder bevorder deur die besef dat elke mens verantwoordelik is vir jou eie *kamma*. Wat is, is nóg die resultaat van blinde toeval nóg absoluut gedetermineer.

- (f) Vir *konsentrasie*, soos vir die ondersoek van verskynsels, word reinheid van liggaam, klere en omgewing en balans van die spirituele vermoëns voorgeskryf. Dit is ook belangrik dat die soeker beskik oor die vaardigheid vir konsentrasie en nadink oor die versinkings en die bevryding wat daarmee saamhang.
- (g) *Gelykmatigheid* word aangehelp deur te besef dat elke mens die veroorsaker van jou eie lot is en dat daar in werklikheid geen 'wese' is waarby mens intens betrokke hoef te wees nie. Ook 'n on-

betrokke houding ten opsigte van nie-lewende dinge soos klere word teweeggebring deur te besef dat die duur van sulke dinge kortstondig is en dat daar in werklikheid nie 'n eienaar is aan wie hulle kan behoort nie.

Die kuns om die gees te stimuleer wanneer dit lui is, om dit tot bedaring te bring wanneer dit onrustig is, om dit op te vrolik wanneer dit moedeloos of ontevrede is, en om dit met rus te laat wanneer alles goed verloop, word beklemtoon. Die laaste situasie word vergelyk met 'n koetsier wat 'n span perde wat goed draf, gewoon hul loop laat neem¹⁰⁸.

By geleentheid het die Boeddha die kuns om die regte deugde op die regte tyd te stimuleer met die kuns van vuurmaak vergelyk. As die gees traag is, is dit nie die regte tyd om die trits van kalmte, konsentrasie en gelykmatigheid te beoefen nie, net so min as wat 'n mens 'n klein vuurtjie sal laat opvlam deur nat gras, nat mis en nat stokke daarop te gooi, dit bloot te stel aan reën en wind en dit met stof te smoor. As die gees traag is, moet die trits van ondersoek van verskynsels, inspanning en geesdrif gestimuleer word, net soos 'n mens 'n klein vuurtjie sal laat opvlam as hy droë gras, droë mis en droë stokke daarop gooi, dit met sy asem aanblaas en nie stof daarop gooi nie. Omgekeerd, as die gees opgewonde is, is dit nie die regte tyd om ondersoek van verskynsels, inspanning en geesdrif op te werk nie. 'n Mens smoor nie 'n groot vuur deur droë gras, droë mis en droë stokke daarop te gooi en dit aan te blaas nie. Onder hierdie omstandighede is dit slegs verstandig om kalmte, konsentrasie en gelykmatigheid te kultiveer, net soos 'n mens wat weet 'n groot vuur wat hande uitruk onder beheer kry deur nat gras, nat mis en nat stokke daarop te gooi, dit bloot te stel aan wind en reën en stof daarop te gooi.

Dit kom daarop neer om insig te hê in 'n mens se geestestoestand op 'n gegewe oomblik en in die deurlopende geaardheid van die geestestroom, en om bewus te word van die foute, wat miskien skeef- en eensydig-ontwikkelde deugde mag wees. Sulke foute word op 'n intelligente wyse reggestel deur hul natuurlike teenhangers sterker te ontwikkel totdat die gesonde balans van die gees gevind is. Dit gaan hier om insig, nie innerlike konflik nie. Konflik self sou nie beskou kan word as 'n skeefgegroeide deug nie, maar as 'n uiting van die belemmering van rusteloosheid en angstigheid.

5.4.2.2.2 Die *vervolmaking* van die verligtingsfaktore deur ontwikkeling vind in die hoë sfeer van die *arahantskap* plaas.

5.4.3 Die kultivering van die sewe verhewe faktore lei nie tot die subtile trots van alle skyn-heiliges nie.

Die mediteerder beseef op hierdie stadium dat selfs hierdie deugde bloot ontstanende en verganende attribute is soos die kleure en geure van die blare in 'n woud. Hulle is nie blywende *eien*-skappe van blywende entiteite nie, net so min as wat die blare in 'n woud hulle op so 'n status van besondere afsonderlikheid sou kon beroem. Die groot onderskeiding tussen 'ek' (*innerlik*) en 'die ander' (*uiterlik*) word pretensieus. Daar is slegs verskynsels, slegs faktore. Op hierdie vlak van meditasie sal die mediteerder die insigte waarmee hy miskien al so lank besig was, met hoog-ontwikkelde, intense aandag, inspanning en geesdrif ondersoek, en sal die kalmte, die konsentrasie en die gelykmatigheid baie diep wees. Die subliemste is die geur van gelykmatigheid — *hy bly onafhanklik en is nie verknog aan enigiets in die wêreld nie*, want daar 'is' niks om aan verknog te wees nie. Wie die woord 'liefde' in die Boeddhistiese konteks wil gebruik, moet dit verstaan as hierdie ontledigheid.

5.5 Die vier edel waarhede

6. Slot

Onder die vier vorme van aandag het die *sutta* 'n groot aantal meditasie-temas behandel: asemhaling, liggaamshoudings, liggaamlike aktiwiteite in die algemeen, die dele van die liggam, die materiële elemente, stadia in die ontbinding van 'n lyk, sensasies, gees, die belemmeringe, die aggregate, die sintuiglike sferes, die faktore van verligting en die vier kernwaarhede van die bestaan. Is dit die bedoeling dat die mediteerder hulle almal intensief moet beoefen? Nie noodwendig nie. Die bedoeling is stellig dat die hele veld aan die hand van die *sutta* deeglik verken moet word, maar dat daar dan gespesialiseer sal word, vir 'n redelike tyd lank, in 'n enkele tema.

In die moderne beoefening van Theravāda-aandagmeditasie is dit gewoonlik die asemhaling (wat trouens dwarsdeur die tradisie 'n hoë aansien geniet het) wat die primêre meditasietema is. Die hulp van 'n goeie en ervare meditasie-meester word (as dit beskikbaar is) baie hoog aangeslaan met die oog op die kies van 'n primêre meditasie-tema, en met die oog op die begeleiding van die hele meditasie-proses van die mediteerder.

Die bedoeling is verder dat so veel tyd as wat prakties moontlik is, aan die medita-

sie van so 'n primêre tema gewy sal word. Tog is dit nie nodig om 'n monnik of non te word en om hierdie tipe meditasie voltyds te beoefen nie. Die leek kan ook daarna strew om soveel van die lewe as wat realisties moontlik is, te integreer met die meditasie. Ver al die liggaamshoudings en die liggaamlike aktiwiteite in die algemeen word hier as van baie groot belang beskou. Hulle is gedurig voorhande, selfs midde-in die gewone lewe. Ook meld sensasies, belemmeringe en sintuiglike ervarings hulleself gedurig aan as kandidate vir aandag. Hierdie dinge dring hulleself selfs op as die mediteerder probeer om aandag by, sê maar, asemhaling te bepaal. In hierdie geval sal aandag aan so 'n indringer gegee word solank as wat dit aandag opeis. Maar ook afgesien van spesiale meditasie-sessies is al hierdie temas altyd voorhande vir aandag. Noulettendheid skep die moontlikheid vir die ekstensie van aandag tot in die gewoonste fasette van die lewe. Alles en enigiets in die lewe kan 'n voorwerp van meditasie word, en op hierdie wyse kan meditasie uiteindelik, na baie oefening, die hele lewe in die breedste sin bestryk.

- 6.1 As die *sutta* nou praat van *enigiemand* wat vir sewe jaar lank hierdie vier vorme van aandag tot stand sou bring, verwys dit na hierdie alomvattende beoefening. Dit vra natuurlik wel inspanning, maar soos in die behandeling van die sewe verligtingsfaktore duidelik geword het, is daar op hierdie spirituele reis sterk remme teen oor-eising ingebou.

Aandag-meditasie is juis rustig en maklik. Die mediteerder is tog net 'n onbetrokke en ligweg geamuseerde toeskouer van al die dramas wat in en om hom of haar afspeel.

Watter resultaat (vrug, *phala*) kan verwag word? Baie gou, 'n verdieping van die kalmte en die lewensbegrip, maar die *sutta* steek onmiddellik deur na die uiteindelige doel van die meditasie. As die kwaliteit werklik goed is, sê die Boeddha, is die resultaat niks minder nie as *volmaakte kennis (aṅṅā) hier en nou*, dit wil sê, die waarheidsoeker kan in hierdie lewe die volmaakte staat van die *arahant* bereik, of dan minstens die staat van nêterugkeer. Die verskil tussen die twee is dat die *arahant* elke sweem van *verknogtheid* agtergelaat het.

Hoe lank sal dit duur? Die Boeddha begin met 'n tydperk van sewe jaar, wat hy dan dramaties afbring tot een jaar, van sewe maande tot 'n halwe maand, selfs tot net sewe dae. Volgens die kommentaar maak die Boeddha hier ook nog voorsiening vir gemiddelde persone. Wie werklik intelligent is, sal die weg in die aand leer en die volgende oggend verligting kan bereik; dit in die oggend leer, en dieselfde aand nog verligting bereik.

- 6.2 Die leerrede is voltooi, en die hoë doel wat in die begin gestel is (B1.3), kan nou op grond van empiriese ervaring geponeer word as haalbaar: '*Dit is die een weg, monnike, wat lei tot die suiwering van lewende wesens, tot die oorskryding van smart en droefheid, tot die verdwyning van lyding en*

leed, tot die bereiking van die regte pad, tot die ervaring van nibbána, naamlik die tot stand bring van die vier vorme van aandag''.

- 6.3 Die uitwerking van die woorde van die Meester op die dissipels word kortliks genoteer: *Die verheugde monnike was ingenome met die woorde van die Deurlugtige.* Dit som ook die reaksie op van miljoene wat oor twee en 'n halwe millennia die aanwysings van die Boeddha gevolg het.