

SOTAPATTIMAGGA

HET PAD VAN DE STROOMBETREDER

Guy Eugène DUBOIS is eveneens de auteur van:

VIPASSANA BHAVANA
—Inzichtmeditatie—

ATTHAKAVAGGA
—De Vrede van de Boeddha—

SATTA-VISUDDHI
—De Zeven Zuiveringen—

DHAMMA
Overdenkingen bij een Ultieme Werkelijkheid—

DHAMMAPADA
—Het Pad van Waarheid—

KHAGGAVISANA-SUTTA

PARAYANAVAGGA
—De Weg naar de Andere Oever—

WOORDEN VAN WIJSHEID
—De Dhammapada Zonder Exegese—

ITIVUTTAKA
—Zo is het Gezegd—

KHUDDAKAPATHA
—Korte Passages—

YATRA NAAR MAJJHIMADESA
—Een Pelgrimsreis naar het Middenland—

UDANA
—Geïnspireerde Uitspraken van de Boeddha—

SATIPATTHANA
—Het Pad naar zelfrealisatie—

EKAYANO MAGGO
—De Directe Weg—

*Al deze boeken kunnen gratis gedownload worden
via de site van Ehipassiko Boeddhistisch Centrum, Antwerpen:
http://www.antwerpen-meditatie.be/bib_guydubois.html
of via de site van Tilorien Buddhist Monastery, Engreux:
<https://samita.be/nl/media/books/>
of via het Archief van het Boeddhistisch Dagblad:
<https://boeddhistischdagblad.nl>*

SOTAPATTIMAGGA

HET PAD VAN DE STROOMBETREDER

EEN ANTHOLOGIE UIT DE SUTTAS
VAN DE PALI-CANON
DOOR

Guy Eugène DUBOIS
Voorwoord door Wim De Cleyn



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

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

Op dit boek rust derhalve géén copyright.

Wars van élk economisch motief mag het
gereproduceerd en verspreid worden
op alle mogelijke dragers
—digitaal, analoog, elektronisch, mechanisch,
door fotokopieën, opnamen of op
enige andere wijze ook—
zonder mijn toestemming.

D/2020/Guy Eugène Dubois, uitgever
Koninklijke Prinslaan 3/101 - 8670 Koksijde, België
gdubois.dhammabooks@gmail.com

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

ISBN: 9789464058932 | NUR-Code: 718

'The path that one person follows is not the correct path for any other person. Each of us must walk his own path to enlightenment —that is the way.'

Wu Wei, I Ching Wisdom: More Guidance from the Book of Answers

• *Wie noemt men een stroombetreder?*

Een stroombetreder is een nobele discipel die ziet. Het is een edel persoon die tot inzicht gekomen is. Die de ware Dhamma verworven heeft. Die de ware Dhamma begrijpt. Die de nodige wijsheid verkregen heeft. Die de stroom van Dhamma betreden heeft.

[Een stroombetreder] is een Ariya met penetrerende wijsheid. Het is een edel persoon die voor de poort van het Doodloze staat. •

Samyutta-Nikaya

INHOUD

VOORWOORD	11
INLEIDING	17
SOTAPATTI	39
FACTOREN DIE TOT STROOMBETREDING LEIDEN	57
1. ASSOCIATIE MET INTEGERE MENSEN	58
2. LUISTEREN NAAR DE WARE DHAMMA	64
3. PERFECTE AANDACHT	70
4. LEVEN IN OVEREENSTEMMING MET DE DHAMMA	74
GELEGENHEDEN DIE TOT STROOMBETREDING LEIDEN	81
1. BIJ HET LUISTEREN NAAR DE DHAMMA	81
2. BIJ HET ONDERWIJZEN VAN DE DHAMMA	82
3. HET RECITEREN VAN DE DHAMMA	86
4. REFLECTIE OP DE DHAMMA	87
5. TIJDENS MEDITATIE	87
DE ERVARING VAN STROOMBETREDING	99
1. HET MOMENT VAN STROOMBETREDING	100
2. DE VERNIETIGING VAN DE EERSTE DRIE KETENS	109
3. DE KENMERKEN VAN DE YOGI NA ZIJN STROOMBETREDING	123
4. DE REALISATIES VAN DE YOGI NA ZIJN STROOMBETREDING	132
BIBLIOGRAFIE	141
VOETNOTEN	147

VOORWOORD

Een krachtig boek dat je erg zal waarderen. Dat heb je nu in handen. Dit boek brengt je een heldere boodschap en een weelde van inzichten om kleine wonderpjes in je leven te creëren.

Sotapattimagga is het nieuwe boek in een reeks van boeiende werken van deze auteur over de eerste originele aantekeningen van Boeddha's leer. Ook nu weer mogen we genieten van een rechtstreekse vertaling van een unieke selectie van de vroeg-boeddhistische teksten uit het Pali naar onze Nederlandse taal. Een ware rijkdom. Vervolledigd met zijn deskundige begeleidende toelichting, die ons helpt om de bronteksten in hun juiste context te plaatsen. En met toevoeging van zijn eigen inzichten. In directe taal. Zonder franjes. Pragmatisch ook. We halen er zo de thema's uit waarmee we in ons eigen leven aan de slag kunnen.

Na alle vorige werken van hem gelezen te hebben, doet het me plezier ook dit boek weer te mogen ontvangen, en krijg ik nu de eer het ook te mogen inleiden. De bagage die de auteur meeheeft om, na uitgebreide studie van de brontaal en van vergelijkend materiaal, een zo correct mogelijke vertaling aan te bieden, getuigt van een ongeziene zorg om de originele inhoud van deze zeer waardevolle levensinzichten te delen. Daar ben ik hem zeer dankbaar voor.

In dit boek ervaar ik alweer dat het boeddhisme een sterke structuur heeft en gebaseerd is op een zeer doordachte visie omtrent de kennis van de mens. Wat door velen niet zo ingeschat wordt. Een structuur die alle hoekjes en kantjes belicht, die invloed hebben op onze ongenoegens, leed, pijn en ergernis, en die aanwijzingen geeft om ons daarvan vrij te maken. Op geestelijk, mentaal en gevoelsmatig vlak. Om vrij te zijn van dingen die ons uit ons evenwicht halen. Doelstelling? Vrij maken van lijden en realiseren van een toestand van innerlijke tevredenheid. In dit leven.

Het boek Sotapattimagga, of het Pad naar Stroombetreding, legt uit dat op het pad naar nibbana—de volledige bevrijding van lijden—er verschillende niveaus zijn die de vorderingen van de beoefenaar aanduiden.

Wanneer de beoefenaar zich de bevrijding van een eerste set van levensgebieden of schakels uit het Edele Achtvoudige Pad heeft eigen gemaakt, merkt hij dat hij zich anders voelt van binnen. Beter. Rustiger. Vrediger. En dat hij ook anders is gaan functioneren. De vaardigheden daaromtrent zijn dan door hem gekend, verwerkt en als een automatisme geïntegreerd in zijn levenswandel. Wat hem meer levensvoldoening geeft. Zodanig dat hij het voorgaande niet meer aantrekkelijk vindt, noch in optie neemt. Er is geen terugkeer meer naar vroeger. De beoefenaar wil verder gaan op het Pad.

Hoe dat tot stand komt, vraag je je af? Voornamelijk door wakker zijn, diepgaand focussen en vrij maken van innerlijke obstakels. Drie belangrijke thema's die steeds terugkomen in de boeddhistische aanwijzingen.

Het zijn essentiële kwaliteiten die de beoefenaar hoort te kneden en eigen te maken om de mist in zijn leven te laten opklaren. Wetend dat de kernboodschap expliciet ligt op het verwerven van innerlijke vrede. Door de aanwijzingen te volgen zal hij, alhoewel in en op deze wereld levend en werkend, de innerlijke ellende, de onvrede en irritatie van dit werelds bestaan achter zich laten. Het gaat hier over een pragmatische aanpak. Zonder wedijver. De beoefenaar kan zover gaan als hij aanvoelt dat de stroom, de innerlijke beweging naar verdieping, in hem wakker maakt. En hij daar gehoor en gevolg aan wil en kan geven.

Eigenlijk gaat het om het verfijnen van belevingskwaliteiten binnen in onszelf. Het weggommen van ruwheid en van innerlijke hindernissen. Boeddhisme gaat over onszelf in de eerste plaats. Onszelf beter maken. Veredelen. Uit de chaos gaan en ons gemoed rust gunnen door innerlijke weerspanningen op te lossen. De wereld wordt dan vanzelf beter.

Zo kan je de boeddhistische levensopvatting zien als een veredelings-conditietraining. Een training in het vrijmaken van de gehechtheden die ons beperken en narigheid brengen. Daarbij het woord conditie zie als een continu, innerlijk, veranderend proces. Veranderend door de dagelijkse activiteiten en het voortschrijdend inzicht. Door te leven. Conditie, niet in de zin van het aanleren van vaardigheden om te doen. Maar om te zijn. Een wezenstraining dus. Het verwerven van een state of mind waarvan ons hele wezen doordrenkt is. Het zit vanbinnen.

Wakker zijn of bewust leven met alerte opmerkzaamheid leren we door ons onderscheidingsvermogen te trainen. Wakker zijn is aandacht geven. Observeren wat er is. Vrij van emotie, interpretatie of oordeel.

Heb je zelf al gemerkt hoe sterk je gedachten en je gevoelens of emoties met elkaar verbonden zijn? Hoe je je eigen verhaal en overtuiging, meestal onbewust, als de norm en als sowieso juist beschouwt? En je als vanzelfsprekend ook van een ander verwacht dat die op dezelfde golflengte zit? Meestal vergeten we dat dit juist een oorzaak van emotionele toestanden is. Innerlijk en relationeel.

Zoals Sri Nisargadatta Maharaj het placht te verwoorden: 'Lijden heeft grofweg twee oorzaken: We houden ons krampachtig aan iets vast of we bieden weerstand tegen iets. Beide zijn een teken van onze onwil om mee te bewegen met het leven.'

Wakker zijn betekent dat we in de eerste plaats zicht krijgen op de momenten en de thema's die daar oorzaak aan zijn. De Pali-canon helpt ons daarbij op een zeer duidelijke en transparante wijze. We krijgen in het boek veel aanwijzingen om daar eens even bij stil te staan.

Correct focussen doen we best wanneer we in onze omgeving vrij zijn van storingen. Tijdens meditatie dus. De werking is dieper naargelang de aandachts-aanraking van binnen subtieler is, geconcentreerder en langer duurt. De ware kracht zit in de stilte. Waar het wonder gebeurt. Vergelijk het met het marineren van een gerecht. Tijd, contact en laten rusten doet de jus in het gerecht trekken en smaakvoller worden. Aandacht heeft een gelijkaardig effect op ons innerlijk door ze in onze cellen te laten binnentrekken. Op de plaats waar de 'kramp' zit. Het wordt dan een meditatieve absorptie, versmelting, doordrenken. Waarbij hindernissen smelten. Net als de warmte ijs doet smelten.

In dit boek lees ik vaak de term 'diepe perceptie'. Steeds maar dieper en verder kijken in de eigenheid van het thema waarop je mediteert. Steeds meer en intenser contact maken met de bron van de bezoedeling. Focussen helpt ons zo bij het vrijmaken, door onze aandacht specifiek te richten naar het terrein van ongenoegen. Er op vertrouwend dat uiteindelijk de be-vrij-ding van de innerlijke onrust mag plaatsvinden.

Ook hedendaagse disciplines, die de denkactiviteit vertragen en de 'stilstaande' aandacht vergroten, tonen aan dat het neurologisch systeem er wel bij vaart en mensen rustiger, vredevoller en gezonder worden. Denk maar aan de resultaten van mindfulness.

Het bewandelen van het Pad vraagt een bewust ervaren van de kwaliteitskleur van wat je vanbinnen merkt. Voortdurend waarnemen wat er in je gebeurt. Leven in het nu. Als een alerte observator. Waardoor je gaat merken wanneer er mist hangt en wanneer het helder is. De Pali-canon reikt hierbij thema's aan waarop je kan mediteren om de mist te laten optrekken en de innerlijke kwaliteit te polijsten. Wat uitstraalt en zich doorzet in onze omgeving.

Het boek vermeldt voor ons een veelvoud aan wegwijzers om deze training aan te vatten. Vanuit het Theravada geeft het ons hierbij de volgende tien mee: vrijgevigheid; moreel gedrag; loslaten, niet-hechten en verzaken; wijsheid en inzicht; energie en ijver; geduld en tolerantie; streven naar waarheid; volharding en determinatie; liefdevolle vriendelijkheid en gelijkmoedigheid.

En daar staan geen quantifiers bij. Er bestaan geen standaarden, want ieder heeft zijn eigen pad. En ieder heeft zijn eigen vertrekpunt. De beoefenaar weet zelf welke thema's hem kunnen helpen om zich beter, lossier, vrijer te voelen en met meer innerlijke tevredenheid in het leven te staan.

Kwaliteit, heb ik gemerkt in het beroepsleven, komt er pas als de mensen in een innerlijk vrije conditie zijn. Als ze zich openstellen en zich OK voelen in de dynamiek van het bedrijfsproject. Als ze zich een vanzelfsprekende schakel weten in het geheel. Een dynamische verbinding voelen in hun team. De crew van het schip als het ware. Niet klagen maar als vanzelf kijken naar oplossingen. In synergie met collega's, klanten, leveran-

ciers, bazen en medewerkers, overheid, en alle andere belanghebbenden. De binnenkant van de mens moet goed zitten. Graag bereid om in de flow te stappen. Met openheid. Met een heldere blik. Gericht op eenvoud en synergie. Zich afzijdig houdend van deelname aan emotionele krachtpatserijen of slinkse praktijken. Ethiek, integriteit en respect zijn essentieel. Vertrekkend vanuit innerlijke rust en oordeelvrije beschouwing.

Een volgende factor is de kwaliteit van ons hart, van deelzaamheid, van saamhorigheid, van 'ik doe graag wat ik kan bijdragen'. Gewoon goed doen omdat het goed is goed te doen, zoals mijn vader zaliger placht te zeggen. Het goed voelen, de innerlijke tevredenheid met het leven, is eigenlijk de kern van een soepel werkend team. (en van alle soepele relaties!). De mens als belangrijkste schakel in het kwaliteitsproces. Je flow is zoekende zolang je innerlijk obstakels hebt op je pad, en te vaak innerlijk ontslag neemt, zoals mijn vriend Willem-Jan het uitdrukte. Het creëren van een correcte conditie is dus ultra belangrijk. Zodat moeilijkheden, dwarsliggers, stress en twijfels smelten als sneeuw in de zon. En dit boek geeft je daarvoor een krachtige leidraad.

Het individuele proces van veredeling en stroombetreding naar nibbana hangt af van verschillende factoren: onze persoonlijke invalshoek, het onderwerp, de moed, de intensiteit, de intentie, ... Het effect treedt gradueel op zoals een druppel inkt gradueel het water blauw kleurt. Niet alles ineens, niet voorspelbaar, maar steeds meer kleur. En op een moment merk je plots, dat je—op het terrein van je focus—anders bent. Vrijer. Je ervaart en leeft met een andere blik, een luchtiger, vrijer gevoel. En dat gaat steeds verder.

Wij leven op de aarde als een gast. Wat zou het goed zijn, als we ons gedragen als een eervolle gast, met respect en een vleugje humor die alles wat luchtiger maakt. Met innerlijke zachtheid, mildheid, ruimte en flexibiliteit die de ander eveneens verwelkomt in dezelfde wereld en hem zal inspireren om op zijn beurt plaats te geven voor een fijn leven van de ander. Dit Theravada-pad kan ons daar bij helpen.

Ik wens de lezer een boeiende en leerrijke lezing.



Biografie

Het levensspoor van Wim De Cleyn heeft zich ontvouwd in het verkennen van talrijke levensaspecten die als vanzelf gericht bleken op kwaliteit. Zowel in de buitenwereld als in de innerlijke wereld van de mens. Wim wil graag het brede overzicht en verbindt dit met de quintessens. Het plezier van de kern te vinden en die in groter perspectief te plaatsen.

Beroepsmatig werkte hij aan het coördineren, evalueren en verbeteren van bedrijfseconomische omgevingen en kwaliteit in bedrijven.

Ter onderbouwing deed hij studies van bedrijfsorganisatie, haveneconomie, master in totale kwaliteitszorg, quality assessment, waardenmanagement en crisiscommunicatie.

Op persoonlijk vlak loopt een breed levensspoor rond het ontdekken van het innerlijke leven van de mens in tal van levensvisies en disciplines van oude en hedendaagse volkeren. Hij duikt er ook in via workshops, trainingen en reizen naar verschillende oude-cultuur verbonden contreien om zelf te ervaren en te groeien, alsook om het welzijn te begrijpen van de mens op het gevoelsmatige, geestelijke en fysieke vlak. En te genieten van de grote schoonheid van het ganse scheppingsverhaal.

INLEIDING

*'Sato ekaggacittassa,
ajjhattam susamahito.'*

- Wees opmerkzaam en spiritueel éénpuntig,
innerlijk stabiel en geconcentreerd. •

Dhammapada-Sutta, Anguttara-Nikaya 4.29

*Sotapatti*¹ betekent letterlijk 'het betreden van de stroom'. *Sotapatti* is het eerste van de vier stadia van ontwaken, zoals het extensief beschreven staat in de *Pali*-canon.² De doctrine van de vier niveaus van ontwaken vormt een centraal element in het *Theravada*.³

Het primaire niveau van stroombetreding wordt gekenmerkt door de vernietiging van de eerste drie (van tien) schakels (*P. samyojana*) van de keten die de *yogi* aan *samsara* bindt. Deze drie schakels zijn: het geloof in 'persoonlijkheid' (*P. sakkaya-ditthi*);⁴ sceptische twijfel (*P. vicikiccha*)⁵ en gehechtheid aan rituelen en/of ritueel (*P. silabbata-paramasa*).⁶

In de *Visuddhimagga*⁷ van *Buddhaghosa*⁸ vormen de vier niveaus van ontwaken de apotheose van de zeven zuiveringen (*P. satta-visuddhi*).⁹ De *Visuddhimagga* benadrukt het belang van het ontwikkelen van wijsheid (*P. panna*) als het voornaamste middel tot bevrijding. *Vipassana* speelt een centrale en manifeste rol op dit pad. *Vipassana* staat voor het intuïtieve inzicht van de *yogi* in de vergankelijkheid (*P. anicca*),¹⁰ onbevredigdheid (*P. dukkha*) en essentieloosheid (*P. anatta*) van het bestaan.¹¹ Zulk werwend inzicht transformeert zowel de aard als het leven van de *yogi*.

De 'stroom betreden' of 'de stroom ingaan' is een metafoer die op verschillende plaatsen in de *Pali*-canon voorkomt. Het is haast vanzelfsprekend dat de Boeddha met de stroom de *Ganges* voor ogen had. De heilige rivier die vanuit de Gangotrigletsjer in de *Himalaya* door India en Bangladesh naar de Golf van Bengalen stroomt. De stroom die door de hindoes toegewijd is aan *Ganga Mata*—Moeder *Ganges*. De sacrale stroom waaromd zich elk moment de eindeloze cyclus van ontstaan en vergaan, van leven en dood, van wedergeboorte afspeelt. Het is deze stroom die de Boeddha tijdens zijn leven meerdere keren overstak en waarvan hij de verraderlijkheid en snel wisselende stroomversnellingen maar al te goed kende. Een meer toepasselijke beeldspraak is moeilijk te vinden.

Maar wat bedoelde de Boeddha met deze metafoer?

De 'stroom' is niets anders dan een metafoer voor het Edele Achtvoudige Pad (*P. ariya atthangika magga*). Het Middenpad (*P. majjhima patipada*).

Het Pad van de Edelen (*P. ariya magga*). De weg van de *ariya*. Nog duidelijker: het is het punt waar de acht factoren van het Edele Achtvoudige Pad samenkomen. Waar deze factoren congrueren.

De Middenweg is het pad waar de *yogi* in balans is met zichzelf én met het *proces* dat het bestaan dirigeert. In harmonie zijn is beseffen dat dualiteit nooit een dwingende optie is. Dat er op elk moment een verbindend alternatief bestaat. Hoe stringent ook een dwingende keuze zich soms aan de *yogi* lijkt op te dringen. Bij aandachtig toezien rijst altijd spontaan een harmonische uitkomst op uit de immense ruimte. Zonder persoonlijke voorkeur. Zonder persoonlijke afkeer. Zonder de stringente onwetendheid van een geconditioneerd 'ik'. Het enige dat de *yogi* steeds voor ogen moet houden is zijn persoonlijke verantwoordelijkheid voor zijn intentioneel (*P. cetana*) handelen.

Culakammavibhanga-Sutta:¹²

- *De wezens zijn de erfgenamen van hun daden (P. kammadayada)*;¹³
ze zijn de eigenaars van hun daden (*P. kammassaka*);¹⁴
ze komen voort uit hun daden (*P. kammabandhu*);¹⁵
ze hebben kamma als hun toevlucht (*P. kammapatissarana*);¹⁶
ze hebben kamma als oorzaak van hun worden (*P. kammayoni*)¹⁷ •

De *yogi* beseft dat zijn intentionele daden (*P. kamma*) zijn toekomst zullen bepalen, zijn 'worden' (*P. bhava*) zullen definiëren. De *yogi* kan zijn aansprakelijkheid niet afschuiven op een god of op metafysische krachten. Zijn handelen vormt dan ook zijn persoonlijke zorg.¹⁸ Hiervoor staat de drievoudige training (*P. tisikkha*)¹⁹ ter beschikking. De *tisikkha* zal dan ook zijn transformatie initiëren.

Dat het Pad van de Edelen de stroom is blijkt uit de *Dutiya Sariputta-Sutta* en de *Pathama Sariputta-Sutta*:²⁰

• [De Boeddha:]

Sariputta!
Het Nobele Achtvoudige Pad is de stroom.
Het is perfect inzicht,
perfecte intentie,
perfect spreken,
perfect handelen,
perfect levensonderhoud,
perfecte inspanning,
perfecte aandacht,
perfecte concentratie. •

Een stroombetreder is elke edele persoon (*P. ariya-puggala*)²¹ die begiftigd is met deze acht attributen van de *Ariya*. Stroombetreding is bijgevolg geen exclusieve monastieke aangelegenheid. De *Pali*-canon vermeldt uit-

drukkelijk dat duizenden lekenvolgelingen de status van *sotapanna* bereikten.²²

Het volgen van dit Pad van de *Ariya* vormt een stapsgewijze ontwikkeling om *dukkha* te transcenderen. Het voert de *yogi* automatisch naar zijn zelfrealisatie zoals het water van de *Ganges* vanuit de *Himalaya*²³ gestaag naar de Golf van Bengalen vloeit.

Het kenmerk van een stroom is om te stromen. Alles wat in de stroom terecht komt, wordt met de stroom meegevoerd. Op dezelfde manier stroomt de *sotapanna*²⁴ onverstoort naar zelfrealisatie (*P. nibbana*).²⁵

Zoals het woord het letterlijk aangeeft is zelfrealisatie iets wat je niet aan anderen kunt overlaten. Het is iets dat je zelf moet doen. Ontwaken kan je niet aan iemand anders overdragen of opdragen. Het is een taak waar de *yogi* zich persoonlijk moet van kwijten. Het is zijn levenstaak. Méér: het is zijn geboorterecht. Zijn *Yajnopavita*—zijn heilige koord.²⁶

Zelfrealisatie of *nibbana* draagt niets esoterisch in zich. Esoterie is geen kenmerk van *Dhamma*.²⁷ Zelfrealisatie staat 'gewoon' en uitsluitend voor de transformatie van het leven van de *yogi*. Een transformatie die het directe gevolg is van het verwerven van inzicht in de ware aard van de verschijnselen, fenomenen, dingen. Een verandering die—overeenkomstig de wet van Afhankelijk Ontstaan (*P. paticca samuppada*)²⁸—voortspruit uit oorzaken en voorwaarden. Bijgevolg is zelfrealisatie een verandering die voor iedereen bereikbaar is indien de voorwaarden ertoe vervuld worden. Zelfrealisatie is genaakbaar op *élk* moment. Toegankelijk in *dít* leven. Voor iedereen 'die geen zand heeft op de oogleden'.

Door *sotapatti* kan de *yogi* énkél nog vooruit gaan. Eenmaal dit punt bereikt, is uitsluitend progressie mogelijk op het Edele Pad: de stroom betreden markeert een punt in de spirituele ontwikkeling van de *yogi* waar het verlaten van het Pad onmogelijk wordt. Hij is de Rubicon overgestoken.

Volgens de *suttas*²⁹ zal de *yogi* volledige bevrijding (*P. vimutti*)³⁰ bereiken in een (metaforische) tijdspanne van maximaal zeven levens (*P. satta-kkhatu-parama*). Dit moet absoluut niet letterlijk worden genomen.³¹ Het belangrijkste is te beseffen dat als de *yogi* eenmaal de stroom betreden heeft er geen weg meer terug is. Alhoewel de stroom nog onverwachte bochten kan nemen en ondanks het feit dat er zich nog heel wat obstakels kunnen voordoen, de aanzuigkracht van de stroom zal steeds sterker worden.

Stroombetreding is geen eindpunt. Geen finaliteit. Het is de start van iets volledig nieuws. Het is een transformatie. Een mutatie. Een nieuwe wording. Een geboorte. Een 'weder'-geboorte. *Gotrabhu*.³²

Stroombetreding en oversteken naar de Andere Oever is de belangrijkste daad van een spirituele beoefenaar in zijn leven. *Sotapatti* is voor de *yogi* zowel een wegwijzer, een keerpunt als een mijlpaal.

Het is een wegwijzer omdat het de *yogi* de richting wijst waar hij/zij naartoe moet gaan. Zoals een vinger die naar de maan wijst, zo duidt *sotapatti* aan wat *Dhamma* in essentie inhoudt.

Het is een keerpunt omdat het de transformatie inhoudt van de wereldling (*P. puthujjana*)³³ naar de edele, de *ariya* (*P. ariya-puggala*).

Het is een mijlpaal omdat het voor elke *yogi* het startpunt van zijn zelf-realisatie (*P. nibbana*) markeert. Zelfrealisatie als het hoogst te bereiken doel in dit leven—de uitdoving (*P. sitibhava*)³⁴ van onwetendheid, verlangen en haat.

Het pad van de stroombetreder vormt één van die specifieke leringen van de Boeddha waardoor vele *yogis* gedurende 2.500 jaar erin geslaagd zijn om te ontsnappen aan *samsara*.³⁵ *Niyyana*.³⁶

Belangrijk is dat de Boeddha expliciet vermeldde dat het verwerven van *sotapatti* niet gebonden is aan kaste, ras of geslacht. De vier niveaus van ontwaken zijn bereikbaar voor elke mens.³⁷

In de *Anathapindikaputtakala Vatthu*³⁸ van de *Dhammapada* verhaalt de Boeddha het volgende:

• *Pathavya ekarannena
saggassa gamanena va
sabbalokadhipaccena
sotapattiphalam varam.*

*Beter dan alleenheerschappij over de aarde;*³⁹
*Beter dan naar de hemel te gaan;*⁴⁰
*Beter dan heerschappij over het hele universum;*⁴¹
*De vrucht van stroombetreding is het beste.*⁴² •

Dit vers geeft goed aan hoe hoog de Boeddha de verwerving van *sotapatti* inschatte.

Het belang van stroombetreding wordt verder benadrukt door het feit dat de Boeddha er expliciet naar verwijst in de eerste voordracht die hij gaf aan de Vijf Gezellen (*P. panca vaggiya*)⁴³ in het Hertenkamp in Sarnath.

Nadat de Boeddha in de *Dhammacakkappavattana-Sutta*⁴⁴ de twee uitersten en de Middenweg (*P. majjhima patipada*) uitgelegd had en de Vier Edele Waarheden verkondigde op basis van de drie rotaties en de twaalf aspecten,⁴⁵ zette hij het *Dhammawiel* in beweging in Sarnath bij Kasi

(Kashi, Varanasi, Banaras, Benares): *dhammacakkam pavattetum, gacchami Kasinam puram*.⁴⁶

Ik citeer de *sutta* letterlijk:

• *Monniken, zolang mijn zien en weten
over deze Vier Edele Waarheden zoals ze werkelijk zijn
—met hun drie rotaties en twaalf toestanden—
nog niet grondig helder was, beweerde ik niet
dat ik het Hoogste Ontwaken⁴⁷ bereikt had:
het correcte Volledige Ontwaken dat onovertroffen is
in deze wereld met haar goden, haar Maras en Brahas,
met haar generatie van monniken en priesters,
met haar koningen en onderdanen.*

*Maar sinds mijn zien en weten
over deze Vier Edele Waarheden zoals ze werkelijk zijn
—met hun drie rotaties en twaalf toestanden—
grondig helder werd, beweer ik wel
dat ik het Hoogste Ontwaken bereikt heb:
het correcte Volledige Ontwaken dat onovertroffen is
in deze wereld met haar goden, haar Maras en Brahas,
met haar generatie van monniken en priesters,
met haar koningen en onderdanen.*

*Zien en weten verscheen in mij:
mijn bevrijding van geest is onwrikbaar;
dit is de laatste geboorte;
nu is er geen verdere toestand van bestaan.*

*Zo sprak de Verhevene.
En de Vijf Metgezellen waren tevreden
en verheugden⁴⁸ zich in de woorden
van de Verhevene.*

*En terwijl deze sutta gegeven werd,
verscheen in de Eerwaarde Kondanna het zuivere
en onbezoedelde weten van de Dhamma:⁴⁹
“Alles wat onderhevig is aan ontstaan,
is onderhevig aan vergaan.”*

*En toen het Dhammawiel door de Verhevene
in beweging gezet was,
uitten de aardgeesten de volgende kreet:*

*"In het Hertenpark van Isipatana, nabij Varanasi,
heeft de Verhevene
het onovertroffen Dhammawiel in beweging gezet,
wat door geen enkele monnik, priester, god,*

*Mara, Brahma, of door wie dan ook
gestopt kan worden !”*

*En de Goden van de Vier Grote Koningen
hoorden die kreet van de aardgeesten,
en zij uitten de volgende kreet:*

*”In het Hertenpark van Isipatana, nabij Varanasi,
heeft de Verhevene
het onovertroffen Dhammawiel in beweging gezet,
wat door geen enkele monnik, priester, god,
Mara, Brahma, of door wie dan ook
gestopt kan worden !”*

*En op deze manier hoorden ook achtereenvolgens
de Tavatimsa goden, de Yama goden, de Tusita
goden, de Nimmanarati goden, en de
Paranimmitavasavatti goden deze kreet,
en zij herhaalden die kreet na haar te horen:*

*”In het Hertenpark van Isipatana, nabij Varanasi,
heeft de Verhevene
het onovertroffen Dhammawiel in beweging gezet,
wat door geen enkele monnik, priester, god,
Mara, Brahma, of door wie dan ook
gestopt kan worden !”*

*En de Brahma goden hoorden die kreet
van de Paranimmitavasavatti goden,
en zij uitten de volgende kreet:*

*”In het Hertenpark van Isipatana, nabij Varanasi,
heeft de Verhevene
het onovertroffen Dhammawiel in beweging gezet,
wat door geen enkele monnik, priester, god,
Mara, Brahma, of door wie dan ook
gestopt kan worden !”*

*En dus op dat moment, op dat eigenste ogenblik,
rees die kreet omhoog tot aan
de Brahma werelden.*

*En het tienduizendvoudige wereldsysteem
schokte, trilde en beefde,
en een prachtig onbegrensd licht,
dat de schittering van de goden ver overtrof,
verscheen in de wereld.*

*En toen uitte de Verhevene
deze geïnspireerde woorden:*

“Versta je het, Kondanna ?
Waarlijk: Kondanna verstaat het, Vrienden !”
En zo verkreeg de Eerwaarde Kondanna
de naam ‘de Weter’—
hij die het verstaat; hij die het wéét. ⁵⁰ •

De literaire ornamenten en religieuze adoratie die door zijn latere volgelingen en bewonderaars in de *sutta* geslopen zijn neem ik er graag bij. Deze literaire omkadering en encenering infecteert immers de kern van de cruciale boodschap niet.

De betekenis van deze tekst is dat *Kondanna*, na de uiteenzetting van de Boeddha, de stroom betrad, d.i. stroombetreder werd. *Kondanna* is de eerste discipel van de Boeddha die tot inzicht kwam door het horen van de boodschap. Hij is de eerste *sotapanna*. Nadat de Boeddha de tweede voordracht—de *Anattalakkhana-Sutta*—gegeven had, begreep *Kondanna* de Leer en werd *arahant*. Van dat moment af noemde men hem *Annatakondanna*.

Annatakondanna vroeg daarop aan de Boeddha of hij hem mocht volgen, d.i. zijn discipel worden. De Boeddha antwoordde met twee woorden: ‘*Ehi bhikkhu*’—‘*Kom monnik*’. Wellicht ’s werelds kortste toetredingsceremonie. En veruit de mooiste! In schril contrast met de religieuze opsmuk van de *suttas* die de Boeddha een haast goddelijke status toekennen. ⁵¹

Op verschillende andere plaatsen in de *Pali*-canon wordt verwezen naar stroombetreding nadat de Boeddha een voordracht gehouden heeft. Dit gebeurt meestal volgens eenzelfde stramien. Doorgaans doet het zich voor nadat de Boeddha een voordracht gehouden heeft over de noodzaak om een hoge graad van moraliteit ⁵² aan te houden en om te verzaken aan zinnelijkheid. Nadat de toehoorder zich bevrijdt van de Vijf Hindernissen (*P. panca nivarana*) ⁵³ door te luisteren naar deze voordracht, ontvouwt de Boeddha de Vier Edele Waarheden—*buddhanam samukkamsika desana* ⁵⁴— waarna het *Dhamma-oog* (*P. dhamma-cakku*) van de toehoorder(s) zich opent voor het penetrerende inzicht dat ‘*alles wat onderhevig is aan ontstaan, onderhevig is aan vergaan*’.

Hetzelfde geldt trouwens ook voor de andere volgelingen die na het luisteren naar een voordracht van de Boeddha stroombetreder werden (zie o.m. infra: *Suppabuddhakuthi-Sutta*, ud. 43).

Sabbasava-Sutta: ⁵⁵

• *Het Dhamma-oog opent zich bij de stroombetreder
wanneer hij de eerste drie ketens doorsnijdt.*

*Het Dhamma-oog opent zich doordat hij inzicht verwerft in de causale
principes die het ontstaan en vergaan van dukkha beheersen.*

*Door aandachtige observatie [van de Vier Edele Waarheden]
realiseert hij in zichzelf:*

“Dit is dukkha...

Dit is de oorsprong van dukkha...

Dit is de beëindiging van dukkha...

Dit is het pad dat leidt naar de beëindiging van dukkha...”

*Wanneer hij dit [de Vier Edele Waarheden] aandachtig blijft observeren
vernietigt hij de eerste drie ketens:
het geloof in persoonlijkheid; twijfel en hechting⁵⁶ aan ritens en rituelen.*

*Zo opent zich het Dhamma-oog voor de stroombetreder. **

Laat het evenwel duidelijk zijn dat het niet zo is dat het aandachtig luisteren naar een voordracht alleen (ook al wordt ze gegeven door de Boeddha, die bekend stond als een eminent leraar) kan leiden tot stroombetreding. Niets is minder waar. *Sotapatti* is een gradueel leerproces—beginnend met volgehouden ethische moraliteit (*P. sila*) over penetrerende concentratie (*P. samadhi-vipphara-iddhi*)⁵⁷ naar doordringend inzicht (*P. nana-vipphara-iddhi*)⁵⁸—met veel vallen en opstaan, tot plóts⁵⁹ het *Dhamma-oog* van de *yogi* zich spontaan opent.

De stroombetreding van *Kondanna* in de *Dhammacakkappavattana-Sutta* vormt hierbij een uitstekend voorbeeld. Zijn hele leven leest als één aanschakeling van diepe ethische bewogenheid, meditatie en wijsheid. Zijn stroombetreding is dan ook geen loutere toevalligheid. Het is een stapsgewijs bewegen naar de stroom toe. Een stapsgewijs cultiveren van oorzaken (*P. hetus*) en voorwaarden (*P. paccayas*) die uiteindelijk naar ontwaken leiden.

Door het ontwikkelen van heilzame (*P. kusala*) voorwaarden bereikt de *yogi* de stroom. Staat hij vóór de stroom. Meer kan hij niet doen. Wat verder gebeurt *overruled* zijn controle. Dat gaat zijn krachten te boven. Wat nu volgt—het betreden van de stroom—hangt af van zijn *kamma* en van zijn *paramis*...⁶⁰

Het is te vergelijken met het planten van een boom. De planter heeft de beste boomscheut uitgekozen. Met ijver en zorg het boomgat uitgegraven, de bemesting aangebracht, de aarde rond de boomscheut zorgvuldig aangestampt, de insecten verjaagd... kortom: zich volledig van zijn taak gekweten. Dat is ook zijn enige verantwoordelijkheid. Wat nu volgt is de verantwoordelijkheid van de boom. Het is de boom die op het meest gereede moment ervoor zal zorgen dat hij zal bloeien en vruchten dragen...

Elk streven van de *yogi* om dit proces zelf in de hand te nemen of om te pogen dit extern proces te verhaasten wordt resoluut afgestraft. Dit is het *Ananda-complex*. Elk verlangen—hoe verheven en nobel ook—stopt spi-

ritueel ontwaken. Zolang er verlangen aanwezig is, is er 'worden', is er 'weder-geboorte' (*P. bhava*).

Het relaas van de eerste stroombetreding maakt duidelijk dat ontwaken geen noumenaal hoogstandje is. Dat zelfrealisatie niet gebeurt met barokke grandeur. Dat het geen esoterische aangelegenheid is. Maar dat het een plótse ⁶¹ experiëntiele ervaring is zónder toeters of bellen. Maar wel zéér manifest. En onomkeerbaar. ⁶² Stroombetreding staat voor transformatie door het verwerven van inzicht in de werkelijkheid. Voor herschepping. In dit leven. Door de realisatie ⁶³ van *sila*, *samadhi* en *panna*. ⁶⁴

Sila—een ethische levenshouding—vormt de basis voor *samadhi*. *Sila* maakt het mogelijk dat de *yogi* zijn opmerkzaamheid (*P. sati*) stevig vestigt op zijn geest/lichaam-complex (*P. namarupa*). ⁶⁵ Het is duidelijk dat de Boeddha méér aandacht besteedt aan de geest dan aan het lichaam: '*cittena niyati loko, cittena parikassati—de wereld wordt door de geest geleid; door de geest wordt hij van hier naar daar gesleept*'. ⁶⁶

Door *samadhi* ⁶⁷ slaagt de *yogi* erin om zijn gedachtenstroom te stoppen en zijn geest tot rust te brengen. Zo maakt hij zijn geest zuiver en helder. Elke gedachte die zich aan hem presenteert neemt hij duidelijk waar. De gedachten stoppen kan hij niet. Ze blijven immers opkomen. Steeds opnieuw. Maar dat ze zijn bestaan beheersen, dáár kan hij zich van bevrijden. Door ze niet meer te beantwoorden. Door er geen verhalen of drama's rond te bouwen. Door zijn *mind chatter* stil te leggen. Door zijn gedachten niet van commentaar te voorzien. Door geen ondertitels te plaatsen bij zijn persoonlijke film. De gedachte als gedachte. Louter als gedachte.

Ondanks het feit dat de Boeddha de nadruk legt op de geest blijft ook het lichaam een voorwerp van aandacht. Immers, alles wat in de geest ontstaat manifesteert zich als gewaarwordingen in, op en doorheen het lichaam. *Vedana samosarana sabbe Dhamma*. ⁶⁸

Wat geldt voor gedachten is ook van toepassing voor gewaarwordingen en gevoelens. ⁶⁹ De *yogi* ervaart gewaarwordingen als gewaarwordingen. Gevoelens als gevoelens. Hij beschouwt zijn lichaam louter als lichaam. Als materie. Als vorm. Niet als 'ik', 'mij' of 'mijn'. Zijn lichaam bestaat slechts als vorm (*P. rupa*), ⁷⁰ als een tijdelijk conglomeraat van de vier elementen (*P. dhatus*): aarde, water, vuur en lucht. ⁷¹ Het is zijn geest (*P. nama*) die dit conglomeraat gradueel opbouwt met *likes* (bij aangename ervaringen) en *dislikes* (bij onaangename ervaringen) tot een 'iets', en het labelt (een naam geeft) tot een virtuele realiteit, tot een 'ik'. ⁷² Polariserende als instrument voor identificatie. Voor 'worden' (*P. bhava*). Het commerciële succesverhaal van *Facebook*.

Door de gedachten, gewaarwordingen en gevoelens te ontdoen van hun verhalen en drama's (= van hun 'ik', 'mij', 'mijn') door in te zien (door meditatie (*P. bhavana*)) ⁷³ dat ze vergankelijk zijn, onbevredigend en zon-