

---

# Die vier Siegel des Dharma

## **Kusen von Roland Yuno Rech - Sesshin in den Pyrenäen, November 2013**

Verliert während Zazen nicht eure wertvolle Zeit damit, euren Gedanken zu folgen. Konzentriert euch besser auf die Atmung. Die Gedanken lenken uns von der gegenwärtigen Wirklichkeit ab, während die Aufmerksamkeit auf die Atmung uns zu ihr zurückbringt. Begnügt euch also damit, eure Atmung zu beobachten. Wenn ihr einatmet, seid euch völlig der Einatmung bewusst, das heißt Körper und Geist sind in vollkommener Einheit mit der Bewegung des Einatmens. Beim Ausatmen geht ihr bis zum Ende der Ausatmung, Körper und Geist in Einheit mit dieser Ausatmung. Wenn während der Ausatmung ein Gedanke, ein Gefühl, ein Wunsch oder eine Erinnerung hervorkommt, sind wir uns dessen einen Augenblick lang bewusst und lassen es mit beim Ausatmen vorbeiziehen. Die Ausatmung hilft beim Loslassen.

Wir empfangen die Luft, um zu atmen, um Sauerstoff aufzunehmen. Was wir erhalten haben, geben wir zurück, wir behalten es nicht, wir klammern uns nicht daran. Wir atmen die Luft vollständig aus, ohne etwas zurückzubehalten. Oft traut man sich nicht, bis zum Ende auszuatmen. Man fühlt sich wie ein Nichtschwimmer und hält die Luft in den Lungen wie ein Rettungsring. Ist man gestresst und hat Angst, hält man unbewusst den Atem an, weil man nicht darin vertraut, Schwierigkeiten durchqueren zu können. Wenn man nicht in der Lage ist, die Luft, die man eingeatmet hat, wieder loszulassen, kann man bei der nächsten Einatmung nicht völlig die Luft und damit den Sauerstoff seines Körpers erneuern und man vergiftet sich. Wenn wir aber aufmerksam auf den Moment der Atmung sind, nehmen wir aktiv am Geben und Nehmen teil.

Wir existieren nur durch das, was uns gegeben wurde: dieser Körper, empfangen von unseren Eltern, dieses Leben, dass sich dank ihrer Liebe entwickelt hat und durch alles, was wir von unserer Umgebung und letztlich vom ganzen Universum erhalten haben. Wir verstehen daher, dass unser Leben und dieses Universum gegenseitig abhängen sind wie eine Welle an der Oberfläche des Ozeans, die man in keinem Augenblick voneinander trennen kann. Unser Leben und unsere nahe und entfernte Umgebung sind völlig voneinander abhängig.

Dies durch die Atmung des ganzen Körpers und des Geistes beobachten bedeutet, das Erwachen zu verwirklichen, so wie Buddha Shakyamuni, der am Morgen seines Satori ausrief: „Ich bin mit allen Wesen des Universums erwacht.“ Er verwirklichte das Leben jenseits seines kleinen Egos und in Einheit mit allen Wesen des Universums. Mit diesem Erwachen erhielt er das Dharma, die Unterweisung des ganzen Universums. Er beschloss, sie zurückzugeben, indem er das Gelübde ablegte, sie seinerseits zu übermitteln.

Diese Erfahrung, nur in gegenseitigen Beziehungen mit dem ganzen Universum zu leben, ermöglicht es uns zu verstehen, warum unser Ego nur ein Konstrukt ist, das nicht wirklich existiert, das nur eine Vorstellung ist, die man sich von sich selber macht, mit einer Anzahl von Eigenschaften, mit denen wir uns identifizieren, die aber keine wirkliche, autonome Substanz haben. Sowohl unser Körper als auch unser Geist ändern sich unablässig und sind ohne feste Substanz.

Diese beiden Merkmale sind zwei Siegel des Dharma: die Unbeständigkeit und die Abwesenheit von fester Substanz. Es sind die beiden grundlegenden Aspekte der Wirklichkeit, die uns ausmacht und in der wir leben. Wenn wir sie nicht realisieren, wird unser Leben *dukkha*, Leiden, das dritte Siegel des Dharma. Realisieren wir aber diese Wirklichkeit und leben wir in Harmonie mit ihr, kennt unser Leben den Frieden und die Freude des Nirvana, dem vierten Siegel des Dharma. Aber im Allgemeinen identifiziert man sich mit seinem kleinen Ego, das ein illusorisches Gebilde geworden ist. Man verbleibt in der Illusion, und das Dharma bleibt einem fremd. Aber dies bedeutet nicht, dass man es nicht verwirklichen kann, denn es betrifft die Wirklichkeit, die uns am vertrautesten ist. Es ist die Buddha-Natur, diese Natur des Erwachens. Wenn man sie nicht sehen will – denn niemand ist verblendeter als der, der nicht sehen will – liegt es daran, dass man Angst hat. Man versteht sie nicht, weil sie unsere egozentrischen Vorurteile stört.

In Zazen können wir Zugang zu dieser Wirklichkeit bekommen, wir können mit ihr vertraut werden und erkennen, dass sie nicht nur wahr sondern auch befreiend ist: die Wirklichkeit, so wie sie ist. Zugang zu ihr bekommen heißt, sich mit der Unbeständigkeit zu harmonisieren, indem man einen Geist verwirklicht, der auf nichts stagniert, der sich vollkommen der Phänomene, die von Augenblick zu Augenblick erscheinen und verschwinden, bewusst ist und der mit den Siegeln des Dharma absolut vertraut ist. Dies ermöglicht es uns, unsere Illusionen loszulassen und uns mit der Wirklichkeit unserer gegenseitigen Abhängigkeit mit allen Wesen des Universums zu harmonisieren.

Ein Sesshin machen heißt, in vertraute Berührung mit dem Geist, *shin*, zu kommen, mit den Siegeln des Dharma, mit unserem Körper und mit allen Existenzen. Und am Ende sollte man sich diesem Bewusstwerden beugen, anstatt es zu fürchten, und sich von seinen Illusionen befreien, nicht nur durch intellektuelles Verstehen, weil man zum Beispiel mit meinen Kusen einverstanden ist, sondern indem man es tief in seinem Leben, in seiner Seinsweise integriert.

Aus diesem Grund ist das Sesshin auch ein idealer Übungsplatz. Indem man dem *gyoji* im Rhythmus der kollektiven Praxis folgt, gibt man zwangsläufig seine persönlichen Vorlieben auf und wird nicht mehr von seinem Ego sondern vom Dharma geleitet, selbst wenn das Ego sich manchmal sträubt oder widersetzt. Wenn es aber loslässt, führt dies letztlich zu einer großen Befreiung. Diese Erfahrung ermuntert einen, weiter auf diese Weise zu leben und sie zur Grundlage seiner Seinsweise zu machen.

Weil diese Erfahrung befreiend ist, möchte man sie mit anderen teilen. Wenn man nicht mehr egozentrisch ist, kann der Geist des Mitgefühls erscheinen und sich entwickeln. Dann wird es zum Sinn unseres Lebens, den Weg und das Dharma mit allen Wesen zu teilen, und wir legen das große Gelübde des Mitgefühls ab: allen Wesen helfen, sich zu befreien. Alle anderen Aktivitäten sind nur dazu da, um uns bei der Verwirklichung dieses Gelübdes zu helfen. Es ist das große Gelübde aller Buddhas und Bodhisattvas, das heißt, aller Wesen, die das Erwachen verwirklicht haben.