
De vier Zegels van de Dharma

Kusen door Roland Yuno Rech - Sesshin Pyreneeën, November 2013

Verlies tijdens zazen uw kostbare tijd niet met uw gedachten te volgen. Het is beter om u op de ademhaling te concentreren. De gedachten houden ons weg van de huidige werkelijkheid, de aandacht op de ademhaling brengt ons ernaar terug. Dus, stel u tevreden met uw ademhaling te observeren. Als u inademt, wees volledig bewust van de inademing, dit wil zeggen lichaam-geest in totale eenheid met de beweging van de inademing. Wanneer de uitademing komt, adem dan volledig uit, lichaam-geest in eenheid met deze uitademing. Als er tijdens de uitademing een gedachte, een emotie, een verlangen of een mentaal verschijnsel opduikt, wordt men er zich een ogenblik van bewust en laat men dit tijdens de uitademing voorbijgaan. De uitademing helpt om los te laten.

We hebben lucht ontvangen om te ademen, om ons van zuurstof te voorzien, en wat we gekregen hebben, geven we terug; we behouden het niet, we hechten ons er niet aan, we ontdoen ons volledig van onze lucht, zonder iets te behouden. Dikwijls durven we niet volledig tot op het einde uit te ademen, we zijn zoals iemand die kan zwemmen en de lucht in zijn longen vasthoudt als een boei. Als we dit doen, als we gestresseerd zijn (omdat er angst opkomt), houden we onze adem in, we hebben er geen vertrouwen in dat we de moeilijkheden kunnen doorbreken. Als we de lucht die we ingeademd hebben, niet kunnen loslaten, teruggeven, kunnen we de zuurstof in ons lichaam niet volledig hernieuwen door de volgende inademing en vergiftigen we onszelf. Als we onze aandacht houden bij dat moment van de ademhaling, nemen we actief deel aan wat er gebeurt: ontvangen en geven.

We bestaan alleen door wat we ontvangen hebben: dit lichaam hebben we van onze ouders gekregen, en dit leven heeft zich ontwikkeld dankzij hun liefde en ook door alles wat we gekregen hebben van onze omgeving en uiteindelijk van het hele universum. Dus realiseren we ons dat ons leven onderling afhankelijk is met het universum, zoals een golf aan de oppervlakte van de oceaan, die er zich op geen enkel moment van kan afscheiden.

Ons leven is volledig onderling afhankelijk met onze dichte en verre omgeving. Dit observeren aan de hand van de ademhaling van de gehele lichaam-geest, is het ontwaken realiseren zoals Boeddha Shakyamuni, die op de ochtend van zijn ontwaken uitriep: "Ik heb het ontwaken verwezenlijkt met alle wezens van het universum".

Hij had het leven voorbij zijn kleine ego verwezenlijkt en in eenheid met alle wezens van het universum. Maar dit ontwaken had hij ontvangen, hij had deze Dharma, dit onderricht ontvangen, van het universum. Hij besloot om dit terug te geven door de gelofte te doen, dit op zijn beurt verder te geven.

Deze ervaring, dat wij enkel leven in een relatie van onderlinge afhankelijkheid met het universum, doet ons begrijpen waarom ons ego maar een constructie is die niet echt bestaat, een idee dat we zelf gevormd hebben, uit een aantal karakteristieken waarmee we ons vereenzelvigd hebben en die geen enkele reële, autonome substantie hebben.

Zowel ons lichaam als onze geest veranderen dus voortdurend en hebben geen vaste substantie. Deze twee kenmerken zijn de twee Zegels van de Dharma: de onbestendigheid en

de afwezigheid van een vaste substantie. Het zijn de twee fundamentele aspecten van de werkelijkheid, niet alleen die waarin we leven, maar ook die waaruit we bestaan.

Als we ons dit niet realiseren wordt ons leven *dukkha*, lijden, het derde Zegel van de Dharma. Als we dit verwerklijken en in harmonie met deze realiteit leven, dan kent ons leven de vrede en de vreugde van het nirvana, het vierde Zegel van de Dharma. Maar over het algemeen hebben we ons geïdentificeerd met ons kleine ego dat een illusoire constructie is geworden. Als we niet zien dat we niet het centrum van de wereld zijn, dan kunnen we de werkelijkheid niet zien. We blijven in de illusie en de Dharma is ons vreemd. Maar het is niet zo dat we dit niet kunnen realiseren, want het betreft de realiteit die ons het meest vertrouwd is. Deze staat van ontwaken, is de Boeddhanatuur. Als men haar niet wil zien (want er is geen ergere blinde dan hij die niet wil zien), dan is dit omdat men bang is, men begrijpt het niet, want het verstoort onze egocentrische vooroordelen.

Door zazen kunnen we deze werkelijkheid handelbaar maken, er vertrouwd mee worden, gewaar worden dat ze niet alleen echt, maar ook bevrijdend is: de realiteit zoals ze is. Ze handelbaar maken bestaat erin zich te harmoniëren met de vergankelijkheid door een geest te realiseren die nergens bij blijft en die volledig bewust is van de verschijnselen die op ieder ogenblik opkomen en verdwijnen en die volledig vertrouwd is met de Zegels van de Dharma.

En daardoor kunnen wij onze illusies los laten en ons harmoniëren met de werkelijkheid van onze onderlinge afhankelijkheid met alle wezens van het universum. Een sesshin doen wil zeggen in intiem contact zijn met de geest, *shin*, met de Zegels van de Dharma, met ons lichaam en alle wezens. En uiteindelijk, in plaats van er bang voor te zijn, moet men zich onderwerpen aan die bewustwording en zich bevrijden van zijn illusies, niet alleen door het intellectuele begrip, door bijvoorbeeld akkoord te gaan met mijn kusen, maar door ze diep te integreren in onze manier van functioneren, in onze manier van in het leven staan.

Daarom is een sesshin ook een ideaal oefenterrein. Door de *gyoji* te volgen op het ritme van de gemeenschappelijke beoefening, is men verplicht zijn persoonlijke voorkeuren te laten vallen, om niet meer door zijn ego, maar door de Dharma geleid te worden, zelfs als dat ego soms geen zin heeft, tegenstand biedt. Uiteindelijk als het ego loslaat, is dat een grote bevrijding. Als men hier ervaring mee opdoet, heeft men zin om door te gaan met op die manier te leven en dat dit de basis wordt van onze manier van zijn.

Omdat het bevrijdend is, als men dit gerealiseerd heeft, heeft men ook zin het met anderen te delen. Omdat men niet meer egocentrisch is, kan de geest van het mededogen verschijnen en zich ontwikkelen. Dan wordt de zin van ons leven de Weg, de Dharma te delen, met alle wezens en dat brengt ons ertoe de grote gelofte van het mededogen uit te spreken: alle wezens helpen om zichzelf te bevrijden. En alle andere beoefeningen zijn er alleen om ons beter te helpen dit te realiseren. Dat is de grote wens van alle Boeddha's en bodhisatvas, van alle wezens die het ontwaken verwezenlijkt hebben.