

Vencent els exèrcits de Mara



Estimats amics de prop i de lluny,

Com sempre, espero que aquest missatge us trobi bé, sans i feliços. En el dia d'avui de Guru Rinpoche, m'agradaria compartir amb tots vosaltres, germans, germanes i amics meus de Dharma, germanes, i amics, el punt clau de totes les pràctiques i ensenyaments transmesos a nosaltres pel Buddha, Guru Padmasambhava, els bodhisattvas, i grans mestres: concretament, superar els quatre grans obstacles, que anomenem els quatre maras.

Els quatre maras són els principals obstacles de tots els practicants de Dharma, però estan actives a les vides de tots els éssers, apareixent com quatre fixacions. Els seus noms tradicionals són el mara dels agregats, el mara del Senyor de la Mort, el mara de les afliccions, i el mara dels déus. Al que corresponen són, respectivament, aferrar-se als agregats; fixar-se en la idea de la mort; aferrar-se als nostres pensaments i emocions; i apegar-se a la distracció.

Aquests maras poden ser explicades en termes de les nostres fixacions, o en termes dels seus noms. L'aspecte de la fixació és senzill: estem apegats als nostres agregats físics i mentals—el cos, les seves sensacions, els nostres sentiments i pensaments. Ens obsessionem amb la mort i morir, als quals, per tant, temem. Ens aferrem als nostres pensaments i emocions negatius, alimentant-los en lloc d'eliminar-los. I estem apegats al plaer i gaudir, de manera que busquem distraccions que ens adormen i ens fan indiferents, impeding-nos mirar més profundament i fer-nos preguntes importants.

Entendre els noms de cadascú dels maras també ens permet conèixer-los millor. El mara dels agregats es denomina així respecte a la base. Els agregats són la base sobre la qual ens aferrem, d'on sorgeixen el nostre aferrament a l'ego i totes les altres emocions negatives. Per tant, el mara dels agregats es diu així degut a la base.

El mara de les afliccions es denomina així respecte a la nostra naturalesa il·lusòria. No hem de crear les afliccions, o desitjar que sorgeixin. Elles simplement estan allà naturalment presents en nosaltres. Per tant, el mara de les afliccions es diu així a causa de la nostra naturalesa il·lusòria.

El mara de la mort es denomina així en relació amb la ignorància. Com la mort està envoltada de tanta incertesa, li tenim por i ens angoixa. Això fa que estiguem confusos quant a com afrontar-la, confusos quant a com preparar-nos per a ella, confusos quant a la nostra pràctica. Tot això es deu a la ignorància, que anomenem el mara de la mort.

Finalment, el mara dels Déus, o distracció, es denomina així a partir d'històries o paràboles. La paràbola principal és la de Mara Garap Wangchuk, que era el rei dels maras. Es creia que creava poderoses il·lusions per a despertar l'aferrament la ira, o l'engany en el cor dels éssers. Aquesta i altres històries poden ajudar-nos a entendre el mara dels Déus. Per exemple, quan anem a veure una pel·lícula, sentim totes les emocions que es mostren en la pantalla, com si visquéssim realment la història, que és una mera creació i projecció. De la mateixa manera, el mara de la distracció ens atrapa en les seves històries per a fer-nos caure en tota mena d'emocions i sensacions.

Així, els quatre maras obtenen els seus noms respectivament de la base, la nostra naturalesa, ignorància, i paràboles. Però totes elles comparteixen la mateixa arrel: la fixació. Per tant, com practicants, el nostre principal objectiu hauria de ser reduir la nostra fixació en els agregats, les emocions negatives, la mort, i la distracció. Podem fer-ho adonant-nos que tots ells són canviants i impermanents, i, per tant, mai poden brindar felicitat o satisfacció duradores. El mara de la distracció és un exemple molt tangible de la naturalesa insatisfactòria de les coses impermanents: molts de nosaltres busquem la felicitat a través de plaers i distraccions temporals, però continuem insatsifets i descontents. La felicitat duradora no pot trobar-se en els fenòmens canviants. D'altra banda, aquests maras no poden posar fi a res per complet, per la qual cosa, no hi ha motiu per a tómer a la mort, com molts de nosaltres fem.

Per tant, practicar el Dharma no té per què significar res elevat ni complex. Es redueix a l'estudi, la contemplació, i el cultiu: estudiar el significat i els noms dels quatre maras; contemplar la seva naturalesa canviant i impermanent; i cultivar desaferrament cap a ells.

Aquesta és la raó per la qual el meu guru arrel Kyabjé Nyoshül Khen Rinpoche solia dir que el Dharma només significa una cosa: transformació. La totalitat del Dharma es redueix a transformar la pròpia ment, observant-la, comprenent-la, veient els seus pensaments i emocions negatives, i reduint el nostre aferrament a tot això.

Per tant, si us plau tingues en compte aquests punts clau en ment si realment desitges practicar el Dharma.

Amb tot el meu amor i pregàries,
Sarva Mangalam.

A handwritten signature in black ink, consisting of a series of loops and curves, likely representing the name 'Phakchok Rinpoche' in a stylized script.

Phakchok Rinpoche