

Vaincre les hôtes de Mara



Cher-es ami-es de près et de loin,

Comme toujours, j'espère que ce message vous trouve en pleine forme, bonne santé et heureux. En ce jour de Gourou Rimpoché, j'aimerais partager avec vous tous, mes frères et sœurs du Dharma, et ami-es, le point clé de toutes les pratiques et enseignements transmis à nous par le Bouddha, Gourou Padmasambhava, les bodhisattvas, et les grands Maitres : en un mot, vaincre les quatre grands obstacles, que nous appelons les quatre maras.

Les quatre maras sont les quatre obstacles principaux de tous les pratiquants du dharma, mais ils sont actifs dans la vie de tous les êtres, apparaissant comme les quatre fixations. Leurs noms traditionnels sont le mara des agrégats, le mara du Seigneur de la mort, le mara des afflictions et le mara des dieux. Ce à quoi cela correspond sont respectivement être attaché aux agrégats ; se fixer sur l'idée de la mort ; être attaché à nos pensées et émotions ; et être attaché à la distraction.

Ces maras peuvent être expliqués en termes de nos fixations, ou en termes de leur nom la fixation. L'aspect de la fixation est simple : nous sommes attachés à nos agrégats physiques et mentaux - le corps ses sensations, nos ressentis, et pensées. Nous nous fixons sur la mort et sur la façon de mourir, ce qui alors nous donne peur. Nous nous sommes attachés à nos pensées négatives et émotions, les nourrissant au lieu de les éliminer. Et nous sommes attachés au plaisir et à la jouissance et ainsi nous recherchons à l'extérieur des distractions qui nous rendent hébété et indifférent, nous détournant de chercher plus profondément, et de se poser les questions importantes.

Comprendre le nom de chacun de ces maras nous donne aussi une perspective sur elle. Le mara des agrégats est nommé ainsi en respect à la base. Les agrégats sont la base sur laquelle nous sommes attachés, de laquelle notre saisie de l'ego et toutes les autres émotions négatives se lève. C'est pour cela que le mara des agrégats est ainsi nommé dû à la base.

Le mara des afflictions est nommé ainsi en respect à notre nature illusionnée. Nous n'avons pas besoin de créer ces afflictions, ou désirer même qu'elles s'élèvent. Elles sont juste là, naturellement présentes en nous. C'est pour cela que le mara des afflictions est ainsi nommé dû à notre nature illusionnée.

Le mara de la mort est nommé ainsi en respect à l'ignorance. Parce que la mort est entourée par une telle incertitude, nous en avons peur et nous sommes anxieux à propos d'elle. Cela nous rend confus pour y faire face, confus pour savoir comment s'y préparer, confus en regard à notre pratique. Tout cela est dû à notre ignorance et c'est ce que nous appelons le mara de la mort.

Finalement le mara des dieux, ou distraction, est appelé ainsi dû à des récits ou des paraboles. La parabole principale pour cela, est le Mara Garap Wangchuk, qui était le roi des maras. Il a été pensé pour créer des illusions puissantes dans le but de provoquer de l'attachement de la colère, ou de la désillusion dans le cœur des êtres. Cette histoire et d'autres peuvent nous faire comprendre le mara des dieux. Par exemple, quand nous allons voir un film, nous ressentons toutes les émotions qui sont jouées sur l'écran, comme si nous expérimentions réellement cette histoire, alors que c'est tout simplement une création et une projection. De la même façon, le mara de la distraction nous attrape dans des histoires dans le but de nous balancer dans toutes sortes d'émotions et de sensations.

Ainsi les quatre maras tirent leur nom respectivement de la base, notre nature, l'ignorance et les paraboles. Mais tous partagent la même racine : la fixation. C'est pour cela que en tant que pratiquant, notre but principal devrait être de réduire notre fixation sur les agrégats, les émotions négatives, la mort et la distraction. Nous pouvons faire cela en réalisant qu'ils sont tous changeants et impermanents, et de cette façon ne jamais nous apporter une joie qui dure où nous satisfaire. Le mara de la distraction est un exemple très tangible de la nature insatisfaisante des choses impermanentes : il y en a tellement parmi nous qui cherchons le bonheur à travers des plaisirs temporaires et des distractions, cependant nous demeurons insatisfaits et malheureux. Une joie qui dure, ne peut pas être trouvée dans un phénomène changeant. De l'autre côté, ces maras ne peuvent pas nous apporter une fin totale à quoi que ce soit non plus, et pour cela il n'y a aucune raison d'avoir peur de la mort comme beaucoup d'entre nous ont.

Ainsi pratiquer le dharma ne signifie pas quelque chose d'élevé ou de complexe. Cela revient tout simplement à étudier contempler, et cultiver : étudier le sens et le nom des quatre maras ; contempler leur changement et leur nature impermanente ; et cultiver le détachement à leur sujet.

C'est pour cela que mon Maître Racine Kyabjé Nyoshül Khen Rinpoche avait l'habitude de dire que le dharma signifiait seulement une chose : la transformation. L'entièreté du Dharma revient à transformer son propre esprit en l'observant, le comprenant, en voyant ses pensées négatives et émotions et en réduisant notre saisie de tout cela.

Pour cela, s'il vous plaît, garder ces points essentiels à l'esprit si vous désirez sincèrement pratiquer le Dharma.

Avec mon amour et mes prières,
Sarva Mangalam.

A handwritten signature in black ink, consisting of several fluid, overlapping loops and curves. The signature is written in a cursive style, typical of a personal name or title in a non-Latin script.

Phakchok Rinpoche