

## Überwindung der Herrscharen von Mara



Liebe Freunde nah und fern,

wie immer hoffe ich, dass ihr gesund und glücklich seid. Am heutigen Guru-Rinpoche-Tag möchte ich mit euch allen, meinen Dharma-Brüdern, -Schwestern und Freunden, den Kernpunkt aller Praktiken und Belehrungen teilen, die uns von Buddha, Guru Padmasambhava, den Bodhisattvas und großen Meistern übermittelt wurden: nämlich die Überwindung der vier großen Hindernisse, die wir die vier Maras nennen.

Die vier Maras sind die vier Haupthindernisse für alle Dharma-Praktizierenden, aber sie sind im Leben aller Wesen aktiv und erscheinen als vier Anhaftungen. Ihre traditionellen Namen sind der Mara der Aggregate, der Mara des Herrn des Todes, der Mara der störenden Emotionen und der Mara der Götter. Sie entsprechen dem Festhalten an den Aggregaten, der Anhaftung an die Idee des Todes, dem Festhalten an unseren Gedanken und Emotionen und dem Anhaften an Ablenkung.

Diese Maras können in Bezug auf unsere Anhaftungen oder in Bezug auf ihre Namen erklärt werden. Der Aspekt der Anhaftung ist einfach: Wir sind an unsere physischen und mentalen Aggregate - den Körper, seine Empfindungen, unsere Gefühle und Gedanken - gebunden. Wir fixieren uns auf den Tod und das Sterben, das wir deshalb fürchten. Wir klammern uns an unsere negativen Gedanken und Gefühle und nähren sie, anstatt sie zu beseitigen. Und wir sind auf Vergnügen und Genuss fixiert, so dass wir nach Ablenkungen suchen, die uns gefühllos und gleichgültig machen und uns davon abhalten, tiefer zu schauen und wichtige Fragen zu stellen.

Wenn wir die Namen der einzelnen Maras verstehen, erhalten wir auch Einblick in sie. Der Mara der Aggregate wird in Bezug auf die Grundlage so genannt. Die Aggregate sind die Grundlage, an die wir uns klammern, woraus unsere Ich-Anhaftung und alle anderen negative Emotionen entstehen. Deshalb wird der Mara der Aggregate wegen seiner Grundlage so genannt.

Der Mara der störenden Emotionen wird in Bezug auf unsere verblendete Natur so genannt. Wir müssen die störenden Emotionen nicht erschaffen oder wünschen, dass sie entstehen. Sie sind einfach da, natürlich in uns vorhanden. Daher wird der Mara der störenden Emotionen aufgrund unserer verblendeten Natur so genannt.

Der Mara des Todes wird in Bezug auf die Unwissenheit so genannt. Weil der Tod von so viel Ungewissheit umgeben ist, fürchten wir ihn und sind besorgt über ihn. Dadurch sind wir verwirrt, wie wir ihm begegnen sollen, verwirrt, wie wir uns auf ihn vorbereiten sollen, verwirrt in Bezug auf unsere Praxis. All dies ist auf die Unwissenheit zurückzuführen, die wir den Mara des Todes nennen.

Schließlich wird der Mara der Götter oder der Ablenkung aufgrund von Geschichten oder Erzählungen so genannt. Die Wichtigste ist die Erzählung von Mara Garab Wangtschug, der der König der Maras war. Es hieß, er erzeuge mächtige Illusionen, um Anhaftung, Wut oder Verblendung in den Herzen der Menschen zu wecken. Diese und andere Geschichten können uns helfen, den Mara der Götter zu verstehen. Wenn wir uns zum Beispiel einen Film ansehen, fühlen wir alle Emotionen, die auf der Leinwand gezeigt werden, als ob wir die Geschichte, die nur eine

Erfindung und Projektion ist, wirklich erleben würden. Auf die gleiche Weise fängt uns der Mara der Ablenkung in seinen Geschichten ein, um uns in alle Arten von Emotionen und Empfindungen zu versetzen.

So haben die vier Maras ihre Namen von der Grundlage, unserer Natur, der Unwissenheit und den Erzählungen. Aber sie alle haben dieselbe Wurzel: Anhaftung. Daher sollte es unser Hauptziel als Praktizierende sein, unsere Anhaftung an die Aggregate, die störenden Emotionen, den Tod und die Ablenkung zu verringern. Wir können dies tun, indem wir erkennen, dass sie alle veränderlich und unbeständig sind und daher niemals dauerhaftes Glück oder Erfüllung bringen können. Der Mara der Ablenkung ist ein sehr greifbares Beispiel für die unbefriedigende Natur der unbeständigen Dinge: So viele von uns suchen ihr Glück in vorübergehenden Vergnügungen und Ablenkungen, doch wir bleiben unbefriedigt und unerfüllt. Dauerhaftes Glück kann nicht in wechselnden Phänomenen gefunden werden. Andererseits können diese Maras auch kein völliges Ende herbeiführen, und es gibt daher keinen Grund, den Tod zu fürchten, wie es viele von uns tun.

Den Dharma zu praktizieren muss also nichts Erhabenes oder Komplexes bedeuten. Es geht einfach um Studium, Kontemplation und Kultivierung: das Studium der Bedeutung und der Namen der vier Maras, die Kontemplation ihrer sich verändernden und unbeständigen Natur und die Kultivierung von Losgelöstsein von ihnen.

Aus diesem Grund pflegte mein Wurzelguru Kyabje Nyoshül Khen Rinpoche zu sagen, dass Dharma nur eines bedeutet: Transformation. Die Gesamtheit des Dharma läuft darauf hinaus, den eigenen Geist zu transformieren, indem man ihn beobachtet, ihn versteht, seine negativen Gedanken und Emotionen erkennt und seine Anhaftung an all das reduziert.

Behaltet also bitte diese Kernpunkte im Kopf, wenn ihr wirklich den Dharma praktizieren wollt.

Mit all meiner Liebe und meinen Gebeten,

Sarva Mangalam.

A handwritten signature in black ink, consisting of several fluid, overlapping loops and curves, characteristic of a personal or religious signature.

Phakchok Rinpoche