

## Υπερνικώντας τις στρατιές του Μάρα



Αγαπητοί φίλοι κοντά και μακριά,

Όπως πάντα, ελπίζω ότι αυτό το μήνυμά σας βρίσκει καλά, υγιείς και ευτυχισμένους. Τη σημερινή ημέρα του Γκουρού Ρίνποτσε, θα ήθελα να μοιραστώ μαζί σας, αδελφοί, αδελφές και φίλοι μου στο Ντάρμα, το σημείο κλειδί όλων των ασκήσεων και των διδασκαλιών που μας μεταδόθηκαν από τον Βούδα, τον Γκουρού Παντσάμπαβα, τους μποντισάττβα και τους μεγάλους δασκάλους: και ειδικότερα την υπερνίκηση των τεσσάρων μεγάλων εμποδίων, τα οποία αποκαλούμε οι τέσσερις μάρα.

Οι τέσσερις μάρα είναι τα τέσσερα κύρια εμπόδια όλων των ασκητών του Ντάρμα, αλλά είναι ενεργοί στις ζωές όλων των όντων, υπό την μορφή των τεσσάρων εμμονών. Τα παραδοσιακά τους ονόματα είναι ο μάρα των αθροισμάτων, ο μάρα του Άρχοντα του Θανάτου, ο μάρα των οδυνηρών συναισθημάτων και ο μάρα των θεών. Αντιστοιχούν ανάλογα στην προσκόλληση στα αθροίσματα, στην εμμονή πάνω στην ιδέα του θανάτου, στην προσκόλληση πάνω στις σκέψεις και τα συναισθήματά μας και στην προσκόλληση πάνω στην διάσπαση.

Αυτοί οι μάρα μπορούν να εξηγηθούν είτε υπό τους όρους των εμμονών μας ή υπό τους όρους των ονομάτων τους. Η πτυχή της προσήλωσης είναι απλή: Είμαστε προσκολλημένοι στα φυσικά και νοητικά μας αθροίσματα - το σώμα, τις αισθήσεις του, τα συναισθήματα και τις σκέψεις μας. Είμαστε προσκολλημένοι στο θάνατο και τη διαδικασία του θανάτου, τον οποίο, ως εκ τούτου, φοβόμαστε. Προσκαλούμαστε πάνω στις αρνητικές σκέψεις και τα συναισθήματά μας, τροφοδοτώντας τα, αντί να τα εξαλείψουμε. Και είμαστε προσκολλημένοι στην ευχαρίστηση και την απόλαυση, με αποτέλεσμα να αναζητούμε περισπασμούς που μας αναισθητοποιούν και μας κάνουν αδιάφορους, εμποδίζοντάς μας από το να κοιτάμε βαθύτερα και να θέτουμε σημαντικά ερωτήματα.

Η κατανόηση των ονομάτων του κάθε μάρα μας δίνει επίσης πληροφορίες για αυτούς. Ο μάρα των αθροισμάτων ονομάζεται έτσι σε σχέση με το υπόβαθρο, τη βάση. Τα αθροίσματα είναι το υπόβαθρο πάνω στο οποίο κολλάμε, και από εκεί προκύπτει η προσκόλληση στο εγώ και όλα τα άλλα αρνητικά συναισθήματα. Επομένως, ο μάρα των αθροισμάτων ονομάζεται έτσι λόγω της βάσης.

Ο μάρα των οδυνηρών συναισθημάτων έχει ονομαστεί έτσι λόγω της πλανεμένης φύσης μας. Δεν χρειάζεται να δημιουργήσουμε τα οδυνηρά συναισθήματα, ούτε και να επιθυμούμε την εμφάνισή τους. Είναι απλά εκεί, φυσικά παρόντα μέσα μας. Επομένως, ο μάρα των οδυνηρών συναισθημάτων ονομάζεται έτσι, λόγω της πλανεμένης μας φύσης.

Ο μάρα του θανάτου ονομάζεται έτσι σε σχέση με την άγνοια. Επειδή ο θάνατος περιβάλλεται από τόση αβεβαιότητα, τον φοβόμαστε και αγχωνόμαστε γι' αυτόν. Αυτό δημιουργεί σύγχυση μέσα μας ως προς το πώς να τον αντιμετωπίσουμε, σύγχυση ως προς το πώς να προετοιμαστούμε γι' αυτόν, σύγχυση αναφορικά με την άσκησή μας. Όλα αυτά οφείλονται στην άγνοια, την οποία ονομάζουμε μάρα του θανάτου.

Τέλος, ο μάρα των θεών, ή η διάσπαση ή απόσπαση της προσοχής, ονομάζεται έτσι με βάση ιστορίες ή παραβολές. Η κύρια παραβολή γι' αυτό είναι αυτή του Μάρα Γκάραπ Ουάνγκτσουκ, ο οποίος ήταν ο βασιλιάς των μάρα. Θεωρούνταν ότι δημιουργούσε ισχυρές ψευδαισθήσεις προκειμένου να κεντρίσει την προσκόλληση, τον θυμό ή την αυταπάτη στις καρδιές των όντων. Αυτή και άλλες ιστορίες μπορούν να μας βοηθήσουν να κατανοήσουμε τον μάρα των θεών. Για παράδειγμα, όταν πηγαίνουμε να δούμε μια ταινία, νιώθουμε όλα τα συναισθήματα που προβάλλονται στην οθόνη, σαν να βιώνουμε πραγματικά την ιστορία

η οποία είναι μια απλή δημιουργία και μια προβολή. Με τον ίδιο τρόπο, ο μάρα της διάσπασης μας παγιδεύει μέσα στις ιστορίες του προκειμένου να μας παρασύρει σε κάθε είδους συναισθήματα και αισθήσεις.

Έτσι, οι τέσσερις μάρα παίρνουν τα ονόματά τους αντίστοιχα από τη βάση, τη φύση μας, την άγνοια και τις παραβολές. Όμως όλοι τους μοιράζονται την ίδια ρίζα: την εμμονή. Επομένως, ως ασκητές, ο κύριος στόχος μας θα πρέπει να είναι να μειώσουμε την εμμονή μας στα αθροίσματα, τα οδυνηρά συναισθήματα, το θάνατο και την διάσπαση. Μπορούμε να το κάνουμε αυτό συνειδητοποιώντας ότι όλα αυτά είναι μεταβαλλόμενα και παροδικά και επομένως δεν μπορούν ποτέ να φέρουν μόνιμη ευτυχία ή ολοκλήρωση. Ο μάρα της διάσπασης είναι ένα πολύ απτό παράδειγμα της ανικανοποίητης φύσης των παροδικών πραγμάτων: πόσοι πολλοί από εμάς αναζητούμε την ευτυχία μέσα από προσωρινές απολαύσεις και περισπασμούς, αλλά παραμένουμε ανικανοποίητοι και ανεκπλήρωτοι. Η μόνιμη ευτυχία δεν μπορεί να βρεθεί σε μεταβαλλόμενα φαινόμενα. Από την άλλη πλευρά, αυτοί οι μάρα δεν μπορούν επίσης να φέρουν ένα ολοκληρωτικό τέλος στο οτιδήποτε και επομένως δεν υπάρχει λόγος να φοβόμαστε το θάνατο, όπως κάνουν πολλοί από εμάς.

Έτσι, η άσκηση στο Ντάρμα δεν χρειάζεται να σημαίνει κάτι το μεγαλόπνοο ή το περίπλοκο. Και εκεί που καταλήγει είναι απλά στη μελέτη, το στοχασμό και την καλλιέργεια: στη μελέτη της σημασίας και των ονομάτων των τεσσάρων μάρα- στο στοχασμό πάνω στη μεταβαλλόμενη και παροδική φύση τους- και στην καλλιέργεια της αποδέσμευσης από αυτά.

Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο ο ριζικός μου γκουρού ο Κιάμπτζε Νιόσουλ Κεν Ρίνποτσε συνήθιζε να λέει ότι το Ντάρμα σημαίνει μόνο ένα πράγμα: μετασχηματισμός. Το σύνολο του Ντάρμα αποσκοπεί στο μετασχηματισμό του νου μας μέσω της παρατήρησής του, μέσω της κατανόησής του, βλέποντας τις αρνητικές σκέψεις και τα συναισθήματά του και μειώνοντας την προσκόλλησή μας σε όλα αυτά.

Έτσι, κρατήστε παρακαλώ αυτά τα σημεία κλειδιά μέσα στο νου σας, αν επιθυμείτε αληθινά να ασκηθείτε στο Ντάρμα.

Με όλη μου την αγάπη και προσευχές,  
Σάρβα Μάνγκαλαμ.



Πάκτσοκ Ρίνποτσε