

Mengatasi Tentara Mara



Sahabat dekat dan jauh,

Seperti biasa, semoga melalui pesan ini anda dalam keadaan baik, sehat dan bahagia. Pada hari Guru Rinpoche ini, saya ingin berbagi dengan anda semua, saudara, saudari dan teman Dharma saya, poin kunci dari semua praktik dan ajaran yang disebarkan oleh Buddha, Guru Padmasambhava, para bodhisattva, dan para guru agung: yaitu, mengatasi empat rintangan besar, yang kita sebut empat mara.

Empat mara adalah empat rintangan utama pada semua praktisi Dharma, tapi mereka aktif di dalam hidup dari semua makhluk, muncul sebagai empat fiksasi (kemelekatan). Nama tradisional mereka adalah mara agregat (skandha), mara Raja Kematian, mara klesha (racun mental), dan mara para dewa. Hubungannya disini, secara berurutan adalah mencengkram pada agregat (skandha); melekat pada gagasan akan kematian; mencengkram pada pikiran dan emosi kita; dan melekat pada gangguan.

Mara-mara ini dapat dijelaskan dari fiksasi kita, atau dari nama mereka. Aspek fiksasi lebih sederhana yaitu: Kita melekat pada agregat fisik dan mental kita—tubuh, sensasinya, perasaan dan pikiran kita. Kita melekat pada kematian, yang mana kita takuti. Kita mencengkram pada pikiran dan emosi negatif kita, alih-alih menghilangkan mereka, kita memberi mereka makanan. Dan kita melekat pada kesenangan dan kenikmatan, sehingga kita mencari gangguan yang akan membuat kita mati rasa dan masa bodoh, menghalangi kita untuk melihat lebih dalam dan bertanya pertanyaan-pertanyaan penting.

Memahami nama dari setiap mara juga memberikan kita pemahaman akan mereka. Mara agregat dinamakan demikian adalah berhubungan dengan basis. Agregat (skandha) adalah basis dimana kita cengkram, dari mana cengkraman-ego dan semua emosi negatif kita muncul. Oleh karena itu, mara agregat dinamakan demikian adalah karena basisnya.

Mara klesha dinamakan demikian karena berhubungan dengan hakikat terdelusi kita. Kita tidak perlu menciptakan klesha, atau menginginkan mereka untuk muncul. Mereka ada disana, secara alami hadir di dalam diri kita. Oleh karena itu, mara klesha dinamakan demikian adalah karena hakikat terdelusi kita.

Mara kematian dinamakan demikian karena berhubungan dengan ketidaktahuan. Karena kematian dikelilingi oleh begitu banyak ketidakpastian, kita menakuti dan mencemaskannya. Ini membuat kita kebingungan bagaimana cara menghadapinya, kebingungan bagaimana mempersiapkan diri, kebingungan terkait dengan praktik kita. Semua ini adalah karena ketidaktahuan, yang kita sebut mara kematian.

Terakhir, mara para dewa, atau gangguan, disebut demikian karena berdasarkan dari cerita atau perumpamaan. Perumpamaan utamanya yaitu Mara Garap Wangchuk, yang merupakan raja mara. Dia dianggap dapat menciptakan ilusi yang kuat untuk mengaduk kemelekatan, kemarahan, atau delusi yang ada di hati makhluk hidup. Cerita ini dan yang lainnya dapat membantu kita memahami mara para dewa. Misalnya, ketika anda pergi menonton film, kita merasakan semua emosi yang ditampilkan di layar, seakan-akan kita betul-betul mengalami cerita yang adalah sebuah

ciptaan dan proyeksi belaka. Dalam cara yang sama, mara gangguan menangkap kita ke dalam ceritanya untuk mempengaruhi kita ke dalam segala emosi dan sensasi.

Dengan demikian, empat mara mendapatkan nama mereka masing-masing mulai dari basis, hakikat kita, ketidaktahuan, dan perumpamaan. Tapi mereka semua berbagi akar yang sama: fiksasi (kemelekatan). Oleh karena itu, sebagai praktisi, tujuan utama kita seharusnya adalah untuk mengurangi kemelekatan kita pada agregat (skandha), emosi negatif, kematian, dan gangguan. Kita mampu melakukannya dengan menyadari bahwa mereka semua berubah dan tidak kekal, dan oleh karenanya tidak pernah dapat membawa kebahagiaan atau kepuasan abadi. Mara gangguan adalah contoh yang sangat nyata dari hakikat tidak memuaskan dari ketidakkekalan: begitu banyak dari kita mencari kebahagiaan melalui kesenangan dan gangguan sementara, tapi kita masih tetap tidak puas dan tidak terpenuhi. Kebahagiaan abadi tidak bisa ditemukan pada fenomena yang berubah. Di sisi lain, mara-mara ini tidak dapat mengakhiri semuanya juga, dan oleh karenanya tidak ada alasan untuk takut pada kematian, seperti yang kita semua lakukan.

Dengan demikian, mempraktikkan Dharma tidak berarti harus sesuatu yang luhur atau rumit. Sebenarnya praktik Dharma hanya bermuara pada belajar, perenungan, dan pengolahan: belajar makna dan nama dari empat mara; merenungkan perubahan dan hakikat tidak kekal mereka; dan mengolah ketidakmelekatan pada mereka.

Itulah mengapa guru akar saya Kyabjé Nyoshül Khen Rinpoche pernah berkata bahwa Dharma hanya berarti satu hal: transformasi. Keseluruhan dari Dharma bermuara pada mentransformasi batin seseorang dengan mengamatinya, memahaminya, melihat pikiran dan emosi negatifnya, dan mengurangi cengkraman kita padanya.

Oleh karena itu, mohon untuk mencamkan poin-poin kunci ini ke dalam batin anda jika anda betul-betul ingin mempraktikkan Dharma.

Dengan semua cinta dan doa saya

Sarva Mangalam.

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Phakchok Rinpoche', written in a cursive style.

Phakchok Rinpoche