

Pokonanie zastępów Mary



Drodzy przyjaciele blisko i daleko,

Jak zawsze, mam nadzieję, że ta wiadomość znajduje was w szczęściu, zdrowiu i radości. W dzisiejszym dniu Guru Rinpoche chciałbym podzielić się z wami wszystkimi, moimi Dharma braćmi, siostrami i przyjaciółmi, kluczowym punktem wszystkich praktyk i nauk przekazanych nam przez Buddę, Guru Padmasambawę, bodhisattwów i wielkich nauczycieli: mianowicie, pokonywanie czterech wielkich przeszkód, które zwiemy czterema marami.

Cztery mary są głównymi przeszkodami wszystkich praktykujących Dharmę, ale są one aktywne w życiach wszystkich istot, przejawiając się jako cztery fiksacje. Ich tradycyjne nazwy to mara skupisk, mara Pana Śmierci, mara nieszczęść (negatywnych emocji - przyp.) oraz mara bogów. Odpowiadają im, odpowiednio, lgnięcie do skupisk, fiksacja nad ideą śmierci, lgnięcie do naszych myśli i emocji oraz bycie przywiązany do rozproszenia.

Te mary mogą być objaśnione w kategoriach naszych fiksacji lub kategoriach ich nazw. Aspekt fiksacji jest prosty: jesteśmy przywiązani do naszych fizycznych lub mentalnych skupisk - ciała, jego wrażeń, naszych uczuć i myśli. Fiksujemy się na śmierci i umieraniu, więc dlatego się ich boimy. Lgniemy do naszych negatywnych myśli i emocji, karmiąc je zamiast je eliminować. Jesteśmy także przywiązani do przyjemności i radości, więc szukamy rozrywek, które czynią nas odrętwiałymi i obojętnymi, trzymając nas z dala od poszukiwania głębiej i zadawania ważnych pytań.

Rozumienie nazw każdej z mar udostępnia nam również wgląd w nie. Mara skupisk jest nazywana w ten sposób jako odniesienie do podstawy. Skupiska są podstawą, do której lgniemy, skąd nasze lgnięcie do ego i wszystkie inne negatywne emocje powstają. Zatem, mara skupisk jest tak nazywana ze względu na podstawę.

Mara nieszczęść (negatywnych emocji - przyp.) jest nazywana w ten sposób ze względu na naszą zwiedzioną naturę. Nie musimy stwarzać nieszczęść lub pragnąć by się pojawiły. One po prostu tam są, naturalnie obecne wewnątrz nas. Zatem, mara nieszczęść jest tak nazywana ze względu na jej zwiedzioną naturę.

Mara śmierci jest nazywana w ten sposób jako odniesienie do ignorancji. Ponieważ śmierć otacza tak wiele niepewności, boimy się jej i jesteśmy niespokojni. To czyni nas zdezorientowanymi jak stawić temu czoła, zdezorientowanymi jak przygotować się do tego, zdezorientowanymi w odniesieniu do naszej praktyki.

Wreszcie, mara bogów lub rozproszenia jest nazywana w ten sposób w oparciu o historie lub przypowieści. Główną przypowieścią o niej jest ta o Marze (demonie - przyp.) Garapie Łangczuku, który był królem mar. Uważano go za twórcę potężnych iluzji (użytych - przyp.) w celu pobudzenia przywiązania, gniewu lub ułudy w sercach istot. Ta i inne historie mogą pomóc nam zrozumieć marę bogów. Na przykład, kiedy idziemy zobaczyć film, czujemy wszystkie emocje, które wyświetlane są na ekranie, tak jakbyśmy prawdziwie doświadczali historii, która jest zwykłym wytworem i projekcją. W ten sam sposób, mara rozproszenia chwyta nas w swoje historie w celu wmieszania nas we wszelkiego rodzaju emocje i doznania.

Zatem, cztery mary otrzymują swoje nazwy odpowiednio względem podstawy, naszej natury, ignorancji i przypowieści. Ale wszystkie one dzielą (mają - przyp.) ten sam korzeń: fiksację. Dlatego też, jako praktykujących, naszym głównym celem powinno być redukcja naszej fiksacji na skupiskach, negatywnych emocjach, śmierci i rozproszeniu. Możemy to uczynić poprzez uświadomienie sobie, że są one wszystkie zmienne i nietrwałe i nigdy nie mogą dlatego przynieść trwałego szczęścia i spełnienia. Mara rozproszenia to bardzo wyraźny przykład niesatysfakcjonującej natury nietrwałości rzeczy: tak wielu z nas poszukuje szczęścia w tymczasowych przyjemnościach i rozrywkach, jednak pozostajemy nieusatysfakcjonowani i niespełnieni. Trwałe szczęście nie może być odnalezione w zmieniających się zjawiskach. Z drugiej strony, te mary nie mogą też położyć kresu niczemu i dlatego też nie ma powodu by obawiać się śmierci jak robi to wielu z nas.

Zatem, praktykowanie Dharmy nie musi oznaczać niczego wzniosłego lub skomplikowanego. To do czego się to sprowadza to tylko studiowanie, kontemplacja oraz kultywacja: studiowanie znaczenia i nazw czterech mar; kontemplowanie ich zmienności i nietrwałej natury oraz kultywowanie oddzielania się od nich.

To właśnie dlatego mój rdzenny guru Kjabdzie Njoszul Khen Rinpoche zwykł mawiać, że Dharma oznacza tylko jedną rzecz: transformację. Całość Dharmy sprowadza się do transformacji własnego umysłu poprzez obserwowanie go, rozumienie go, widzenie jego negatywnych myśli i emocji oraz redukcja naszego lgnięcia do tego wszystkiego.

Zatem, proszę utrzymujcie te kluczowe punkty w umyśle jeśli prawdziwie chcecie praktykować Dhamę.

Z całą moją miłością i modlitwami,
Sarwa Mangalam.



Phakchok Rinpoche