

Vencendo as legiões de Mara



Caros amigos próximos e distantes,

Como de costume, espero que esta mensagem os encontre bem, saudáveis e felizes. Neste dia de Guru Rinpoche, gostaria de compartilhar com todos vocês, meus irmãos, irmãs e amigos do Dharma, o ponto-chave de todas as práticas e ensinamentos transmitidos a nós pelo Buda, por Guru Padmasambhava, pelos bodhisattvas e grandes mestres: a saber, como superar nossos quatro maiores obstáculos, que chamamos de os quatro maras.

Os quatro maras são os quatro principais obstáculos de todos os praticantes do Dharma, no entanto atuam na vida de todos os seres, surgindo como as quatro fixações. São tradicionalmente conhecidos como o mara dos agregados, o mara do Senhor da Morte, o mara das aflições e o mara dos deuses. Em outras palavras, estes correspondem respectivamente ao apego aos agregados, à fixação ao conceito da morte, ao apego aos pensamentos e emoções e ao apego à distração.

Estes maras podem ser entendidos em termos de nossas fixações ou em termos de suas denominações. O aspecto da fixação é simples: temos apego aos nossos agregados físicos e mentais: o corpo, suas sensações, nossos sentimentos e pensamentos. Nós nos fixamos na morte e no morrer, que, por isso, tememos. Nós nos apegamos aos nossos pensamentos e emoções negativas, alimentando-os em vez de eliminá-los. E estamos apegados ao prazer e à diversão, de modo que buscamos distrações que nos deixam entorpecidos e indiferentes, o que nos impede de enxergar com mais profundidade e de nos fazermos questionamentos importantes.

Entender os nomes de cada um dos maras também nos oferece insights a respeito deles: O mara dos agregados é assim conhecido por se referir à base; os agregados são a base à qual nos apegamos, de onde surge nosso apego ao ego e a todas as outras emoções negativas. Portanto, o mara dos agregados é assim chamado por representar esta base.

O mara das aflições é assim conhecido devido à nossa natureza iludida. As aflições surgem sem que seja necessário as criarmos, nem desejar que surjam. Elas estão lá, naturalmente presentes dentro de nós. Portanto, o mara das aflições é assim chamado devido à nossa natureza iludida.

O mara da morte é nomeado dessa forma devido à ignorância. Como a morte é cercada por tanta incerteza, nós a tememos e geramos ansiedade a seu respeito. Isso nos deixa confusos sobre como enfrentá-la, confusos sobre como nos preparar para ela, confusos com relação à nossa prática. Tudo isso se deve à ignorância, que denominamos de mara da morte.

Por fim, o mara dos deuses, ou da distração, assim se denomina devido a histórias e parábolas. A principal parábola para tal é a do Mara Garap Wangchuk, o rei dos maras. Acreditava-se que ele criava ilusões poderosas para despertar apego, raiva ou ilusão nos corações dos seres. Esta e outras histórias podem nos ajudar a entender o mara dos deuses. Por exemplo, quando assistimos um filme, sentimos todas as emoções exibidas na tela, como se estivéssemos realmente vivenciando aquela história, que é uma mera criação e projeção. Da mesma forma, o mara da distração nos enreda em suas histórias que nos conduzem a vários tipos de emoções e sensações.

Assim, os quatro maras recebem seus nomes respectivamente devido à base, à nossa natureza, à ignorância e às parábolas. Todos compartilham da mesma raiz: a fixação. Portanto, como praticantes, nosso principal objetivo deve ser reduzir nossa fixação aos agregados, às emoções negativas, à morte e à distração. Podemos fazê-lo percebendo a mutabilidade e impermanência deles, portanto, não têm a capacidade de produzir felicidade nem realização perenes. O mara da distração é um exemplo muito tangível da natureza insatisfatória de todas as coisas impermanentes: muitos de nós buscamos a felicidade através de prazeres e distrações temporários, mas continuamos insatisfeitos e com uma sensação de vazio. A felicidade duradoura jamais poderia ser encontrada em fenômenos mutáveis. Por outro lado, esses maras também não têm a capacidade de produzir o fim cabal do que quer que seja, portanto, não há razão para temer a morte, como é o caso de muitos de nós.

Assim, praticar o Dharma não significa necessariamente nada elevado nem complexo. Se resume simplesmente em estudar, contemplar e cultivar: estudar o significado e os nomes dos quatro maras; contemplar sua natureza mutável e impermanente e cultivar o desapego a eles.

É por isso que meu guru raiz Kyabjé Nyoshül Khen Rinpoche costumava dizer que Dharma significa tão somente uma única coisa: transformação. A totalidade do Dharma se resume em transformar a própria mente ao contemplá-la, entendê-la, enxergar seus pensamentos e emoções negativas e assim reduzir nosso apego a todos estes fatores.

Assim sendo, que mantenhamos em mente estes pontos-chave, caso realmente desejemos praticar o Dharma.

Com todo meu carinho e preces,
Sarva Mangalam.

A handwritten signature in black ink, appearing to be a stylized representation of the name 'Phakchok Rinpoche' in a cursive script.

Phakchok Rinpoche