

Преодоление войск Мары



Дорогие друзья, близкие и далекие,

Как всегда, я надеюсь, что это сообщение находит вас в здравии, благополучии и радости. В этот день Гуру Ринпоче я хотел бы поделиться с вами, мои Дхарма-братья, сестры и друзья, главным моментом всех практик и учений, переданных нам Буддой, Гуру Падмасамбхавой, бодхисаттвами и великими мастерами: а именно, преодолением четырех великих препятствий, которые мы называем четырьмя марами.

Четыре мары – это четыре главных препятствия для всех практикующих Дхарму, но они активны в жизни всех существ, проявляясь в виде четырех привязанностей. Их традиционные названия – мара скандх, мара Владыки Смерти, мара клеш и мара богов. Соответственно, это привязанность к скандхам, фиксация на идее смерти, привязанность к нашим мыслям и эмоциям, а также привязанность к отвлечениям.

Эти мары можно объяснить как в терминах наших привязанностей, так и в терминах их названий. Аспект привязанности прост: мы привязаны к нашим физическим и ментальным скандхам – телу, его ощущениям, нашим чувствам и мыслям. Мы фиксируемся на смерти и умирании, которых поэтому боимся. Мы привязаны к нашим негативным мыслям и эмоциям, подпитываем их вместо того, чтобы устранять. И мы привязаны к удовольствиям и наслаждениям, поэтому ищем отвлечения, которые делают нас бесчувственными и равнодушными, не давая возможности глубже смотреть и задаваться важными вопросами.

Понимание названий каждой из мар также дает нам представление о них. Мара скандх называется так с точки зрения основы. Скандхи – это основа, на которую мы привязываемся, откуда возникает наша эго-привязанность и все остальные негативные эмоции. Поэтому мара скандх названа так в силу основы.

Мара клеш названа так в силу нашей заблуждающейся природы. Нам не нужно создавать клеши или желать их появления. Они просто присутствуют в нас. Поэтому мара клеш названа так из-за нашей заблуждающейся природы.

Мара смерти названа так в силу невежества. Из-за того, что смерть окружена столькими неопределенностями, мы боимся ее и тревожимся. Это делает нас растерянными перед ней, не понимающими, как к ней подготовиться и как практиковать в свете ее приближения. Все это происходит из-за невежества, что мы и называем марой смерти.

Наконец, мара богов, или отвлечений, названа так на основе историй и притч. Главная притча связана с Марой Гарап Вангчуком, который считался царем мар. Полагалось, что он создает мощные иллюзии, чтобы вызывать привязанность, гнев или заблуждения в сердцах существ. Эта и другие истории помогают понять мару богов. Например, когда мы идем в кино, мы переживаем все эмоции, показанные на экране, как будто на самом деле проживаем этот созданный и спроецированный сюжет. Таким же образом мара отвлечений ловит нас в свои истории, чтобы вызвать у нас различные эмоции и ощущения.

Таким образом, четыре мары получают свои названия в соответствии с основой, нашей природой, невежеством и притчами. Но все они имеют общий корень: фиксацию. Поэтому для практикующих главная цель должна заключаться в уменьшении фиксации на скандхах, негативных эмоциях, смерти и отвлечениях. Мы можем сделать это, осознав, что все они изменчивы и непостоянны, и поэтому не могут принести нам долговременного счастья или удовлетворения. Мара отвлечений – это очень осязаемый пример неудовлетворяющей природы непостоянных вещей: многие из нас ищут счастья через временные удовольствия и отвлечения, но остаются неудовлетворенными и неисполненными.

Долговременное счастье не может быть найдено в изменчивых явлениях. С другой стороны, эти мары не могут привести и к полному концу чего-либо, и поэтому нет причины бояться смерти, как это делают многие из нас.

Таким образом, практика Дхармы не обязательно должна быть чем-то возвышенным или сложным. Она сводится к изучению, размышлению и развитию: изучению значения и названий четырех мар, размышлению об их изменчивой и непостоянной природе и развитию отречения от них.

Именно поэтому мой коренной гуру Кьябдже Ньошул Кхен Ринпоче говорил, что Дхарма означает только одно: трансформацию. Вся суть Дхармы сводится к трансформации своего ума через его наблюдение, понимание, осознание его негативных мыслей и эмоций и уменьшение нашей привязанности ко всему этому.

Поэтому, пожалуйста, держите в уме эти ключевые моменты, если вы действительно хотите практиковать Дхарму.

С любовью и молитвами,
Сарва Мангалам.



Пакчок Ринпоче