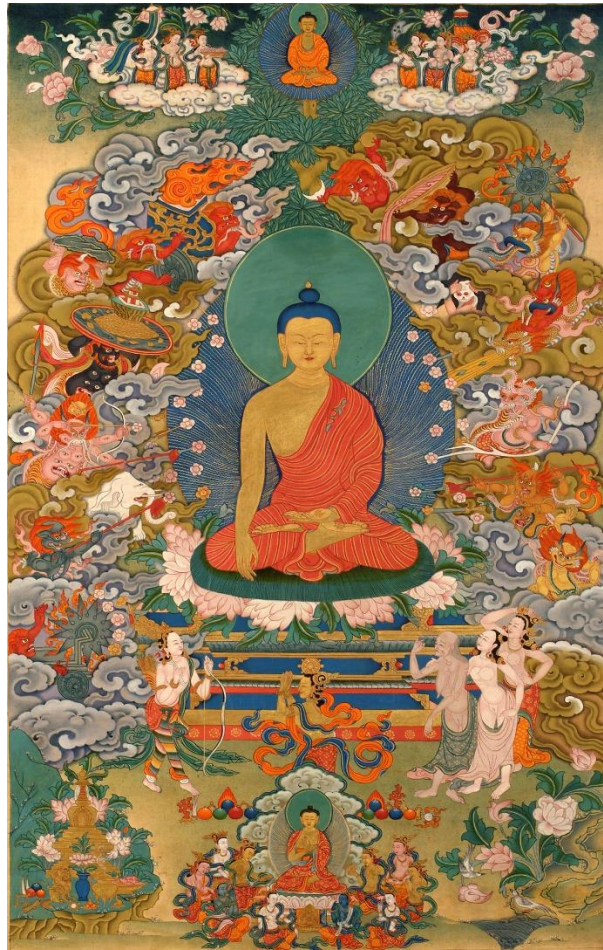


Venciendo las huestes de Mara



Queridos amigos de todas partes del mundo:

Como siempre, espero que este mensaje los encuentre bien, sanos y felices. En este día de Guru Rinpoche quisiera compartir con todos ustedes, mis hermanos y hermanas de dharma y amigos, el punto clave de todas las prácticas y enseñanzas que nos han transmitido el Buddha, Guru Padmasambhava, los bodhisattvas y los grandes maestros; a saber: el vencer los cuatro grandes obstáculos que llamamos *los cuatro maras*.

Los cuatro maras son los cuatro obstáculos principales de todos los practicantes de Dharma, y también están activos en la vida de todos los seres mostrándose como cuatro fijaciones. Sus nombres tradicionales son el mara de los agregados, el mara del señor de la muerte, el mara de las aflicciones, y el mara de los dioses. Corresponden respectivamente al aferramiento en los agregados, la fijación de la idea de la muerte, aferrarse a nuestros pensamientos y emociones y estar apegado a la distracción.

Estos maras pueden explicarse en términos de nuestras fijaciones o en términos de sus nombres. El aspecto de fijación es simple: Estamos apegados a nuestros agregados físicos y mentales: el cuerpo, sus sensaciones, nuestros sentimientos y pensamientos. Tenemos una fijación en la muerte y el morir y entonces le tenemos miedo. Nos aferramos a nuestros pensamientos y emociones negativas, las alimentamos en lugar de eliminarlas. Estamos apegados al placer y a disfrutar, por lo que buscamos distracciones que nos hacen insensibles e indiferentes, lo que nos impide mirar más profundamente y hacernos preguntas importantes.

El entender los nombres de cada mara también ayuda a entenderlos. El mara de los agregados es denominado así con respecto a su base. Los agregados son la base a la cual nos apegamos y de donde surge nuestro aferramiento al ego y todas las emociones negativas. Por lo tanto, el mara de los agregados se llama así de acuerdo con la base.

El mara de las aflicciones se denomina así con respecto a nuestra naturaleza ilusoria. No tenemos que crear las aflicciones ni desear que surjan. Simplemente están ahí, naturalmente presentes en nosotros. Por lo tanto, el mara de las aflicciones se denomina así debido a nuestra naturaleza ilusoria.

El mara de la muerte se denomina así en relación con la ignorancia. Como la muerte está rodeada de tanta incertidumbre, la tememos y nos angustia. Esto hace que estemos confusos en cuanto a cómo afrontarla, confusos en cuanto a cómo prepararnos para ella, confusos en cuanto a nuestra práctica. Todo ello se debe a la ignorancia, a la que llamamos mara de la muerte.

Por último, el mara de los dioses, o distracción, se denomina así con base en historias o parábolas. La principal parábola al respecto es la de Mara Garap Wangchuk, que era el rey de los maras. Se creía que creaba poderosas ilusiones para despertar el apego, la ira o el engaño en el corazón de los seres. Ésta y otras historias pueden ayudarnos a entender el mara de los dioses. Por ejemplo, cuando vamos a ver una película, sentimos todas las emociones que se muestran en la pantalla, como si viviéramos realmente la historia que es una mera creación y proyección. Del mismo modo, el mara de la distracción nos atrapa en sus historias para hacernos caer en todo tipo de emociones y sensaciones.

Así, los cuatro maras reciben sus nombres respectivamente de la base, nuestra naturaleza, la ignorancia y las parábolas. Pero todas ellas comparten la misma raíz: la fijación. Por lo tanto, como practicantes, nuestro principal objetivo debería ser reducir nuestra fijación en los agregados, las emociones negativas, la muerte y la distracción. Podemos hacerlo dándonos cuenta de que todos ellos son cambiantes y temporales y, por lo tanto, nunca pueden proporcionarnos felicidad o realización duraderas. El mara de la distracción es un ejemplo muy tangible de la naturaleza insatisfactoria de las cosas temporales. Muchos de nosotros buscamos la felicidad a través de placeres y distracciones efímeros, pero seguimos insatisfechos y frustrados. La felicidad duradera no puede hallarse en los fenómenos cambiantes. Por otra parte, estos maras tampoco pueden poner fin a nada, por lo que no hay razón para temer a la muerte, como muchos de nosotros hacemos.

Así pues, practicar el Dharma no tiene por qué significar nada elevado ni complejo. Se trata simplemente de estudiar, contemplar y cultivar. Estudiar el significado y los nombres de los cuatro maras, contemplar su naturaleza cambiante y temporal, y cultivar el desapego hacia ellos.

Por eso mi gurú raíz Kyabjé Nyoshül Khen Rinpoche solía decir que el Dharma sólo significa una cosa: transformación. La totalidad del Dharma se reduce a transformar la propia mente observándola, comprendiéndola, viendo sus pensamientos y emociones negativas y reduciendo nuestro aferramiento a todo ello.

Por lo tanto, por favor, ten en cuenta estos puntos clave si realmente deseas practicar el Dharma.

Con todo mi amor y plegarias,
Sarva Mangalam.



Phakchok Rinpoche