

## Долаючи посланців Марі



Дорогі друзі, де б ви не були – близько чи далеко,

Як завжди, сподіваюся, що це повідомлення ви отримаєте будучи в доброму здоров'ї, злагоді та щасті. З нагоди сьогоднішнього дня Гуру Рінпоче я хотів би поділитися з усіма вами, моїми братами, сестрами й друзями в Дгармі, тим, що становить найглибшу суть усіх практик та вчень, які передали нам Будда, Гуру Падмасамбгава, бодгісаттви та великі майстри. Йдеться про подолання чотирьох великих перешкод, які ми називаємо чотирма марами.

Чотири мари – це чотири основні перешкоди всіх практиків Дгарми, але вони також діють у житті всіх істот, проявляючись як чотири фіксації (зацикленості). Їхні традиційні назви – мара сукупностей (скандг), мара Володаря смерті, мара причин страждання і мара богів. Їм відповідають – прив’язання до сукупностей; фіксація на ідеї смерті; прив’язання до наших думок та емоцій; прив’язання до відволікання.

Ці мари можна пояснювати з точки зору наших фіксацій або ж з точки зору їхніх назв. Аспект фіксації простий: Ми прив’язані до наших фізичних і ментальних агрегатів – тіла, його відчуттів, наших емоцій і думок. Ми фіксуємося на смерті та вмиранні, й тому боїмося їх. Ми чіпляємося за свої негативні думки та емоції, підживлюючи їх замість того, щоб їх позбутися. Ми прив’язані до задоволення та насолоди, тож шукаємо відволікань, які змушують нас заціпеніти й збайдужіти, утримуючи від глибших пошуків і від потреби ставити важливі питання.

Розуміння сенсу назви кожного мари також дає уявлення про них. Мара сукупностей (скандг) названий так, бо стосується основи. Сукупності – ось та основа, за яку ми чіпляємося, з неї постає наше чіпляння за “я” та решта негативних емоцій. Тому мара сукупностей (скандг) отримав свою назву через зв’язок з основою.

Мара страждань отримав таку назву через нашу затьмарену природу. Нам не потрібно створювати страждання чи бажати їхнього виникнення. Вони вже тут, природно присутні в нас. Тому мара страждань називається так через нашу затьмарену природу.

Мара смерті названий так через зв’язок з невіданням. Все, що стосується смерті – невизначене, саме тому ми тривожимося через неї та боїмося її. Це призводить до того, що ми не знаємо, як зустрітися з нею, не знаємо, як до неї підготуватися, не знаємо, що робити стосовно смерті в нашій практиці. Все це відбувається через невідання, і ми його називаємо марою смерті.

Нарешті, мара богів, або відволікання, названий так через певні історії або притчі. Головна з них – притча про мару Гараба Вангчука, який був царем мар. Вважається, що він майстерно створював сильні ілюзії, покликані розбурхати в серцях живих істот прив’язання, гнів або хибні уявлення. Ця та інші історії допоможуть нам зрозуміти мару богів. Наприклад, коли йдемо в кіно, ми відчуваємо всі емоції, які показуються на екрані, так, ніби і справді переживаємо цю історію, яка є лише вигадкою та проекцією. Так само мара відволікання захоплює нас у свої історії, спонукаючи до різноманітних емоцій та відчуттів.

Таким чином, чотири мари отримали свої назви відповідно до основи, нашої природи, причини невідання та притчі. Але всі вони мають той самий корінь – фіксацію. Тому, нашою головною метою, як практиків, має бути послаблення нашої фіксації на сукупностях, негативних емоціях, смерті та відволіканні. Ми можемо зробити це, якщо усвідомимо, що всі вони мінливі й непостійні, а тому – ніколи не зможуть принести тривалого щастя або звершення. Мара відволікання є дуже показовим прикладом того, що мінливі речі за своєю природою не здатні нас задовільнити. Багато хто з нас шукає щастя в тимчасових задоволеннях і відволіканнях, але залишається невдоволеним і нереалізованим. В мінливих явищах не можна знайти тривалого щастя. З іншого боку, мари також не можуть принести абсолютного звершення ні в чому, тому немає причини боятися смерті, як це багато хто з нас робить.

Тож, практика Дгарми не обов'язково має означати щось піднесене чи ускладнене. Все зводиться лише до вивчення, споглядання та плекання: вивчення значення та назв чотирьох мар; споглядання їхньої мінливої та непостійної природи; та плекання відстороненості від них.

Ось чому мій корінний гуру К'ябдже Ньошюл Кхен Рінпоче говорив, що Дгарма означає лише одне: трансформацію. Вся Дгарма зводиться до того, щоб трансформувати свій розум, спостерігаючи за ним, розуміючи його, помічаючи його негативні думки та емоції, і зменшуючи наше чіпляння за все це.

Тому, будь ласка, пам'ятайте про ці ключові моменти, якщо ви дійсно бажаєте практикувати Дгарму.

З усією моєю любов'ю та молитвами,  
Сарва Мангалам



Пакчок Рінпоче