



SAMYE

गुरु रिन्पोछे दिनको सन्देश

में 20, 2020

**आफ्नो दोषलाई आत्मसम्मान कायम राखी हेर्नु सक्नु (राङ्ग क्योन थोङ्ग थुब, सेमस् पा मा श्योर्पा) र
कुनै अफसोच विना क्षान्तीवान् रहन सक्नु (स्योपा योद् ला ग्योद् पा मेद् पा)**

नजिक र टाढा रहेका प्यारा साथीहरु,

आशा छ यो सन्देशले तपाईंलाई सुखी, खुसी र स्वस्थ पाउनेछ। आजको गुरु रिन्पोछे दिनमा म तपाईंहरूसँग थप दुई गुण को बारे बताउन गइरहेको छु, जुन हाम्रो आध्यात्मिक र व्यवहारिक जीवनको लागि पनि महत्त्वपूर्ण छ।

पहिलो बुँदा, आफ्नो दोषहरुलाई आफ्नो आत्मसम्मानमा कुनै आँच आउन नदिइकुनै हेर्न सक्नु हो। थुप्रै मानिसहरु आफ्नो दोष देख्न सक्छन्, जुन राम्रो कुरा हो, तर त्यसले उनीहरु आफूलाई तुच्छ ठान्ने, आफैलाई दोषी ठहर गर्ने र आफ्नो मर्यादामा आँच पुगेको महशुस गरेका हुन्छन्। जब आफ्नो दोष देखिन्छ तब आफूले आफैलाई गाली गर्ने र हतोत्साहित गर्नु भने हुँदैन। "ओहो! म त कस्तो पो रहेछु, म कहिल्यै सफल हुँदिन, म परिवर्तन नहुने रहेछु, छि म त..." भन्ने सोचको चक्रमा नफस्नु, यसले तपाईंको आत्मसम्मानमा थेस् पुर्‍याउँछ। त्यसैले जब हामीले आफ्नो दोष देख्दछौं तब आफूलाई वा अरुलाई दोषी नथान्नु, आफ्नो आत्मसम्मानको रक्षा गर्नु र सकारात्मक सोच बनाउनु। यो व्यवहारिक र आध्यात्मिक दुवै सन्दर्भमा लागु हुन्छ।

दोश्रो महत्पूर्ण बुँदा, अफसोच विना क्षान्तीवान् रहन सक्रु हो। क्षान्ती को अभ्यास कुनै अफसोचको विषय होइन्। तसर्थ, कसैको नकारात्मक व्यवहारलाई सहेर उनीहरू प्रति क्षान्ति देखाउन सक्रु भनेको अफसोचको नभई अनुमोदना योग्य विषय हो। हामीले क्षान्तिको महत्व बारे त धेरै सुनेका छौं, त्यस्तै नै महत्त्वपूर्ण छ आफूले गरेको क्षान्ति अभ्यासमा अफसोच नमात्र। अफसोच विनाको क्षान्तिले तपाईंमा सही मनोवृत्ति जागृतुँछ जसले गर्दा अरुसँग खुल्ला रहनु सक्ने र अझ अरुसँग निर्धक्क बन्न सक्ने हुन्छ। यो व्यावहारिक र आध्यात्मिक दुवै सन्दर्भमा लागु हुन्छ।

यी दुवै गुणले तपाईंलाई मात्र होइन, तपाईंका नजिक रहनु भएकालाई पनि मद्दत गर्छ, त्यसैले हामी यसमा प्रयासरत रहनु पर्छ। कसरी गर्ने सक्छौं त हामी? मुख्य कुरा भनेको यी गुणहरूको अवधारणा बुझ्नु पर्छ। आफ्नो दोष पनि पत्ता लगाउनु तर आत्मसम्मान पनि नगुमाउन । आफू प्रति निर्दयी नबन्नु र आफू भित्र रहेको सकारात्मकता पनि नगुमाउनु। हामीले यो पनि बुझ्न जरूरी छ कि क्षान्ति अभ्यास पुण्य कार्य हो र यसले हामीलाई पछुतो तर्फ डोर्याउन दिनु हुँदैन। क्षान्ति पारमिताको अभ्यास कुनै अफसोच विनाको हुनु पर्छ।

कृपया यी गुणहरूको चिन्तन गर्नुस्, यस पछाडिको तर्क बुझ्नुस्, ताकि हामीले व्यावहारिक र आध्यात्मिक जीवन दुवैमा यो पालना गर्न सकौं।

तपाईंहरू सबै मेरो प्रार्थनाको क्रममा मेरो मनमा समावेश हुनुहुन्छ।

सर्व मङ्गलम्!



क्याबगोन् फागछोग रिन्पोछे