



**SAMYE**

**गुरु रिन्पोछे दिनको सन्देश  
२०७७ साल, असार १६ गते**

## **शुद्ध कसरी हुने**

नजिक र टाढा रहेका प्यारा साथीहरु,

आशा छ, सधैं जस्तै यो सन्देशले तपाईंलाई स्वस्थ, खुसी र सुखी पाउँछ। तिब्बती पात्रोको पाँचौं बाँदर महिना र छैठौं चरा महिना दुबैलाई गुरु रिन्पोछेको महिनाको रूपमा लिन सकिने भएकाले आज र अर्को महिनाको गुरु रिन्पोछे दिन विशेष छन्। त्यसैले यो विशेष दिनमा म केहि महत्त्वपूर्ण बुँदाहरु प्रकाश गर्न चाहन्छु।

मैले अधिल्ला सन्देशहरुमा [विशाल हृदय र दृढ मन](#) (खोगपा छेनपो)हुनुको, [विश्वाशिलो](#) (ग्यु टेन्यो), [अफसोच विना क्षान्तीवान् रहन सक्नु](#) (स्योपा योद् ला ग्योद् पा मेद् पा) र [आफ्नो दोषलाई आत्मसम्मान कायम राखी हेर्नु सक्नु](#) (राङ्ग क्योन थोंङ्ग थुब, सेमस् पा मा श्योर्पा), को महत्त्वका विषयमा बताई सकें। यसमा थप, आज विशेष जोड दिन खोजेको पहिलो गुण भनेको शान्त, आनन्दित चित्त अवस्था (ल्होद् छ्या) र सन्तोष/तृप्त (छिम्या), यो दुई आन्तरिक सम्बन्ध भएका गुणहरू हुन। यहाँ सन्तोष हुनुको अर्थ हामीले बुझे कुनै लक्ष्य साँधेर, त्यस्को निमित्त लागि परेर र अन्तिममा त्यो लक्ष्य प्राप्त गरेर सन्तोष हुनु भन्ने साधारण अर्थमा होईन। मैले यहाँ व्याख्या गर्न खोजेको सन्तोष दया र शमथ (श्यी ने), चित्त शान्त पार्ने ध्यान अभ्यासमा आधारित छ।

यस किसिमको सन्तोष एकदमै महत्त्वपूर्ण छ। आज भोली, ध्यानमा रहनु र वर्तमान क्षणमा रहनुको महत्त्व बारे धेरैले कुरा गर्छन्। म स्वयंले पनि मेरो किताब [मौलिक आनन्द](#) (Radically Happy)मा [खुलापनको विकास](#) गर्ने र वर्तमान क्षणमा रहने कुरा गरेको छु। तर वास्तवमै, यस किसिमको शान्तिको

अनुभूति गर्न, आफू मनको भित्री गहिराइ देखि नै सन्तोष हुनुपर्छ र यस्तो अनुभूति दृढ ध्यानले मात्र आउने गर्छ। ध्यान गर्दा दृढता महत्वपूर्ण छ किनभने ध्यानमा लक्ष्य भन्ने हुँदैन। यदि कुनै लक्ष्य विना ध्यानमा १००% एकाग्र भयो भने तपाईंले सन्तोष र शान्तिको अनुभूति त्यही क्षण गर्नुहुने छ।

दोश्रो, मलाई सामाजिक सञ्जाल, युट्युब आदिले पार्ने व्यापक प्रभावका विषयमा पनि उठाउन मन लाग्यो। सामाजिक सञ्जालले एकदमै प्रभाकारी हुनसक्छ, तर हामी सजक रहनु पर्छ कि यति धेरै विषयबस्तुमध्ये कस्तोलाई र कसलाई चाहिँ हामीले आफ्नो प्रेरणाको श्रोत मात्रै। स्वभावैले करुणावान्, नम्र तर दृढ, अनुशासित र लगनशील व्यक्तिलाई प्रेरणाको श्रोत छान्नु पर्छ। यस्ता गुणहरु भएका व्यक्ति र विषयलाई हामीले आफ्नो प्रेरणाको श्रोत बनाउनु पर्छ, चाहे त्यो १०० वर्ष वा १०००वर्ष नै पुरानो किन नहोस्। त्यसैले, आफूलाई प्रभाव पार्नेहरु सँग सधैं सतर्क रहनु र माथि मैले बताएको चार वटा बुँदा: वास्तविक करुणा, मर्यादित नम्रता, अनुशासन र लगनशीलतालाई नबिर्सनु।

अन्त्यमा, तपाईं धार्मिक हुनुहुन्छ वा आध्यात्मिक वा अज्ञेयवादी हुनुहुन्छ वा तटस्थ, मुख्य कुरा भनेको पक्षपाती र स्व-प्रथमीकता (*छोग् री मेद पा*) नदिनु। हामीलाई आफ्नो मार्ग नै सही लाग्छ र आफ्नो दृष्टि, विश्वास, चरित्र अरूको भन्दा उत्तम लाग्छ। सधैं आफू 'सहि' भएको र अरू 'गलत' भएको धारणा लिएर हामी जिविका चलाइ रहेका हुन्छौं। तर यदि तपाईं साच्चिकै अभ्यास गर्न चाहनु हुन्छ, तपाईंमा श्रद्धा-विश्वास छ, करुणा भावको वा स्मृति अभ्यास गर्न चाहनु हुन्छ, वा उच्च तहको महामुद्रा, शून्यता आदिको अभ्यास गर्न चाहनु हुन्छ भने म तपाईंलाई भन्न चाहन्छु: आफ्नो पुर्वाग्रह, प्रतिपक्ष र आत्म-धार्मिकता घटाउनुहोस्।

तसर्थ यस गुरु रिन्पोछे दिनमा म तपाईंलाई अनुरोध गर्न चाहन्छु। कृपया सतर्क भएर स्व-परिक्षण गर्नुस् ताकि तपाईंले नैतिक, अध्यात्मिक, न्यायिक र अरु परिवेशमा पनि आफ्नो तर्क, सोच र व्यवहार अरूको भन्दा उत्तम छ भन्ने सोचाईको पासोमा फस्न कुनै पनि बाहना बनाउन नपाओस्। तिब्बती भाषामा यस्तो खालको कमजोरीलाई आफ्नो दृष्टि नै उत्तम (तावा छोग जिन्) ठान्नु र आफ्नै चर्या उत्तम (च्योपा छोग जिन्) ठान्नु भनिन्छ। अहंकार र मुल्याङ्कनको परिणाम भएकाले तिनीहरूले अनावश्यक नकारात्मक विचारहरूको एक अंतहीन प्रसार मात्र गर्न सक्छ। त्यसैले कृपया यस बारे सचेत रहनुहोस्। तपाईंको पुर्वाग्रहहरु कम गर्नुहोस्।

संक्षेपमा भन्नुपर्दा, यस विशेष गुरु रिन्योछे दिनमा म तपाईंलाई ध्यान-भावनाबाट सन्तुष्टि विकास गर्नु, कसैको चरित्र र गुणको आधारमा आफ्नो प्रेरणाको स्रोत छान्नु र आफ्ना पुर्वाग्रह त्याग्नुहोस् भनि सम्झना गराउन चाहन्छु।

धन्यवाद र धेरै माया,



क्याबगोन् फाग्लोग रिन्पोछे