



गुरु रिन्पोछे दिवस श्रावण १४ गते, २०७७

नजिक र टाढा रहेका प्यारा साथीहरु,

आशा छ सधैं जस्तै, यो सन्देशले तपाईंलाई सुखी, स्वस्थ र खुसी पाएको छ। आजको गुरु रिन्पोछे दिवसले महागुरु पद्मसम्भव जन्म जयन्ती जनाउँछ। त्यसैले यस विशेष दिनमा हामी सबैले विकास गर्नेपर्ने महत्त्वपूर्ण गुण प्रतिष्ठाको बारेमा केही भन्न चाहन्छु।

प्रतिष्ठाको विकास गर्ने विषयमा हामी सबैको फरक-फरक धारणा हुन्छन्। कसैको लागि यो गुण सजिलै विकास होला भने कसैलाई ठिक बिपरित। प्रतिष्ठाको विकास गर्नको लागि गोप्य सूत्र के हो ? यसको विकास छिट्टै गर्नको लागि के गर्नु पर्ला त? यसको चमत्कारिक हल वा उपाय छ त म भन्न सक्दिनँ तर मलाई लाग्छ प्रतिष्ठा र विश्वास (वा आत्मविश्वास)को फरक बुझ्न आवश्यक छ। काममा जाँदा, आफ्नो जीवनमा, सामाजिक भेटघाट जस्ता परिस्थितिमा आफुमा हुने आत्मविश्वास र आफ्नै मनको स्वभावमा निहित रहेको प्रतिष्ठा एउटै होइनन्। त्यसैले आध्यात्मिक र सांसारिक, दुवै परिवेशमा प्रतिष्ठा बिकास गर्न उपयोगी एउटा मात्र उपाय छ जस्तो मलाई लाग्छ। त्यो उपाय हो, ध्यान गर्नु। हाम्रो परिवेशमा ध्यान गर्नु भन्नाले मनलाई एकाग्र बनाउनु हो ताकि यो मन हतारिँदैन र नकारात्मक विचारधारामा सजिलै लाग्दैन। ध्यानको प्रभावले हुने शान्ति र सन्तुष्टिका अनुभूतिहरु सुरुमा क्षणिक भएपनि हामीमा भरोसा र स्थिरता ल्याइदिन्छ। यसैको आधारमा अब प्रतिष्ठाको परिचय दिनु पर्छ।

प्रतिष्ठा र विश्वास बीचको मूलभूत भिन्नता भनेको विश्वास प्राय जसो कुनै कार्यसँग सम्बन्धित वा कुनै व्यक्तिप्रति वा कसैलाई प्रभाव पार्ने जस्ता लक्ष्यसँग सम्बन्धित हुन्छ भने।

तर प्रतिष्ठा कुनै पनि व्यक्तिप्रति वा कुनै वस्तीमा भर पर्दैन। तपाईंप्रति कसैको धारणा जस्तोसुकै भएपनि फरक पर्दैन।

प्रतिष्ठा तपाईंको मनमै निहित छ; र यो चित्तको सहज शुद्ध गुण पनि हो।

त्यसैले, प्रतिष्ठा गुणको बिकास गर्न करुणा भावको विकास, ध्यानको अभ्यास र केहि अध्यात्मिक अनुभवबाट गर्न सकिन्छ।

अचम्मको कुरा, जब तपाईंमा वास्तविक प्रतिष्ठा अनुभव हुन्छ, तब तपाईंको आलोचनात्मक मन खुकुलो हुन्छ अथवा पुरै बिलाउन पनि सक्छ।

तसर्थ प्रतिष्ठा बिकास भएको चिन्ह भनेको आलोचनात्मक मन शान्त हुँदै गएको अनुभव हुन हो।

जो व्यक्ति एकदमै आलोचनात्मक स्वभावका हुन्छ, ऊनीहरु विश्वासी वा दृढता भए पनि उसमा साँचो प्रतिष्ठा भने हुँदैन।

तसर्थ, पहिलो नजरमा विश्वास र अहंकार, प्रतिष्ठा नै जस्तो लागे पनि यिनीहरुलाई नियालेर हेर्ने हो भने, प्रमुख फरक भनेकै दुषित विश्वास र दुषित अहंकार हो। अर्थात् अरु व्यक्तिको विचार वा आलोचनाबाट सजिलै प्रभावित हुने विश्वास र अहंकार दुवै अशुद्ध छन्।

त्यही अर्थमा प्रतिष्ठा त एकदमै विपरीत छ किनभने यो अरुको आलोचनाबाट प्रभावित हुन सक्दैन। यो असाध्यै शुद्ध र निर्मल पनाको अनुभव हो।

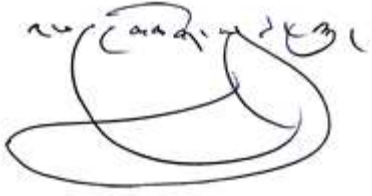
यी सबै बुझाउन अठ्यारो छ किनभने हामी मध्य धेरै जसोमा यी गुणहरु र तिनको भिन्नताको बारेमा प्रयोगात्मक ज्ञान छैन। त्यसैले हामीले सजिलै आफ्ना अनुभवहरुको गलत अर्थ लगाउन सक्छौं।

यहि कारणले गर्दा हामीले ध्यान अभ्यास गरेर अनुभवहरू बढुल्लै पर्छ। तर ध्यान अभ्यास सुरु गर्नु भन्दा पहिले हामीले आफ्नो आशय के लिनु पर्छ? यो ध्यान अभ्यास गर्नाले म प्रतिष्ठा आर्जन गर्न चाहन्छु भन्ने हाम्रो आशय हुनुपर्छ। यो आशय र वास्तविक करुणा प्रतिष्ठा बिकास गर्ने मुल आधार हुन्।

यति लामो व्याख्या गरेर मैले सङ्क्षेपमा भन्न चाहेको कुरा के हो भन्दा खेरी - यो सन्देश प्राप्त गर्नुहुने तपाईं हरेकले केहि हदसम्म वा पुरै प्रतिष्ठाको महशुस गर्न सक्नुहोस् ताकि तपाईंले आफ्नो जिवनमा शान्ति र आराम महसुस गर्न पाउनुहोस्। यी गुणहरूले जिवन रमाइलो र सकारात्मक अनुभव हुन्छ। त्यसैले तपाईंहरू सबैले प्रतिष्ठा आत्मसात गर्न पाउनुहोस्!

सबैलाई धन्यवाद सहित मेरो स्नेह र प्रार्थना,

सर्व मङ्गलम!



क्याबग्वोन फाक्छोक रिन्पोछे