



SAMYE

जा पाटुल रिन्पोछेका महत्त्वपूर्ण उपदेश



चित्र साभार: सेछेन

नजिक तथा टाढा रहनु भएका प्रिय मित्रहरू,

आशा छ सधैं झैं यस पत्रले तपाईंलाई खुसी र स्वास्थ्य पाउने छ। आजको गुरु रिन्पोछे दिवसमा म तपाईंहरू सँग पाटुल रिन्पोछेका केही मुख्य उपदेशहरू साझा गर्न चाहन्छु।

पहिलो, जीवनका हरेक परिस्थितिहरूमा, चाहे सांसारिक होस् वा आध्यात्मिक, उतार-चढावहरू भई नै रहन्छन्। कहिलेकाहीं हामीसँग राम्रो अनुभवहरू हुन्छन्, कहिलेकाहीं खराब; कहिलेकाहीं हामी धेरै खुसी हुन्छौं, कहिलेकाहीं हामी ठुलो कठिनाइबाट गुज्रन छौं। जेसुकै होस्, हामी सधैं स्मृतिवान् रहनु आवश्यक छ। परिस्थितिहरू राम्रो हुँदै गइरहेको बेला सुखमा मात्तिनु हुन्न। जब परिस्थितिहरू विपरीत हुँदै जान्छ तब आत्तिनु वा निराश पनि हुनु हुन्न। मूलतः, कुनै पनि किसिमको उतार-चढावहरूमा तीव्र भावनात्मक आवेग प्रकट नगरी चित्तको आधारभूत तथा स्थिर स्वभावमा स्मृतिवान् भई रहनु पर्छ र यो अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण छ।

दोस्रो, हामीले आफ्ना साथीहरू, नातेदारहरू, छिमेकीहरू र परिचितहरू सँग के-कस्तो व्यवहार गरिरहेका छौं भनी सजग र स्मृतिवान् हुनुपर्छ। हामी स्मृतिवान् भएर झूट बोल्ने, चोरी गर्ने, गाली गर्ने, कुरा कात्ने इत्यादि कार्य त्याग्न पर्छ। हाम्रो कामले हाम्रो वरपरका मानिसहरूको कसरी हित गर्न सकिन्छ भनी सोच्नुपर्छ। यसका लागि, राम्रो वा नराम्रो जुनसुकै परिस्थितिमा पनि हामी स्मृतिवान् रहनुपर्छ र मानसिक आधारभूततालाई गुमाएर धेरै भावुक वा प्रतिक्रियाशील बन्न हुँदैन।

तेस्रो, हामीले सधैं आफूलाई अरूको स्थानमा र अरूलाई आफ्नै स्थानमा राखेर सोच्नु पर्छ। परिवार, साथीहरू, सहपाठीहरू, अथवा अरू कुनै पनि सम्बन्ध र परिस्थितिहरूमा हामीले यसरी सोच्नु अत्यन्त महत्त्वपूर्ण छ। यदि हामीले सधैं आफूलाई अरूको स्थानमा र अरूलाई आफ्नै स्थानमा राखेर सोच्यौं भने, हाम्रो मन फराकिलो र व्यापक हुनेछ।

चौथो, हामी अरूको गल्तीहरू चिन्नमा माहिर छौं। जुनसुकै परिस्थितिमा हामीले जोसुकैलाई भेट्छौं, उसको अवगुण हामी तुरुन्तै पहिचान गर्छौं। यसको सट्टा, हामीले हाम्रो आफ्नै गल्तीहरू हेर्नको निमित्त स्मृति रूपी ऐना हेर्न आवश्यक छ। तनावग्रस्त, आत्म-विश्वासको कमी वा आत्म-सम्मानको कमी भएका दिक्दार, डिप्रेसन भएका, र अस्थिर मन भएका मानिसहरूले यो अभ्यास गर्नु लाभदायी नहुन सक्छ। तर यदि तपाईं मानसिक रूपमा स्थिर र सन्तुलित हुनुहुन्छ भने, तपाईंले आफ्नै मनको परीक्षण गरेर मनले कसरी काम गर्दछ, र यसको गल्तीहरू के हुन भनेर पत्ता लगाउन स्मृति रूपी ऐनाको प्रयोग गर्नु अत्यन्त आवश्यक छ। त्यसो गर्न नसक्दा हामीबाट धेरै गल्तीहरू भई राखेका हुन्छन्।

कोही पनि दोष मात्र वा गुण मात्रैले युक्त हुँदैन। सबैसँग दोष र गुण दुवै हुन्छ, तर दोष र गुणको मात्रा फरक-फरक हुन्छ। जसको अर्थ सबैसँग गुण छ। पाटुल रिन्पोछेले पहिचान गर्नु भएका मुख्य गुणहरू निम्न हुन्। पहिलो, थोरै बोल्नु राम्रो हो, र अनावश्यक गफ नगर्नु, अर्थहीन बकबक नगर्नु। दोस्रो, मन फराकिलो र व्यापक हुनुपर्छ, जो सजिलै भावनात्मक र प्रभावित बन्दैन। तेस्रो, कुनै पनि कुराको सही मापन थाहा हुनुपर्छ, किनकि कुनै पनि कुरालाई अति गर्नु हुँदैन। चौथो, संसारमा आफ्नो स्थान र भूमिका थाहा पाउनु आवश्यक छ। अन्तमा, दयालु हुनुपर्छ। यी सांसारिक गुणहरू सबैका लागि महत्त्वपूर्ण छ, तर धर्म अभ्यासमा लागिपरी रहेकाहरूको निमित्त यो अति आवश्यक छ।

पाटुल रिन्पोछेको बहुमूल्य उपदेश नै तपाईंहरूको लागि मेरो तर्फबाट गुरु रिन्पोछे दिवसको सन्देश हो।

नयाँ वर्षको सबैमा माया र शुभकामना,
सर्व मंगलम्।

फागुछोग रिन्पोछे