बाह्य, भित्री र गुह्य संसार

फोटो सौजन्य: हिमालयन कला संसाधन

नजिक तथा टाढा रहनु भएका प्रिय मित्रहरू,

आज काष्ठ ड्र्यागनको नयाँ चन्द्र वर्षको पहिलो गुरु रिन्पोछे दिवसको दिन हो। त्यसैले म सर्वप्रथम तपाईं मेरा धर्म मित्रहरू सबैलाई नयाँ वर्षको हार्दिक मंगलमय शुभकामना दिन गर्न चाहन्छु!

मासिक गुरु रिन्पोछे दिवसका सन्देशहरू बुद्ध शाक्यमुनि र महागुरु पद्मसंभवले सिकाउनुभएको धर्म अभ्यासमा लागेका, वा मार्ग थाहा भएका साथै यस परिवर्तनकारी मार्गको केही बुझाइ प्राप्त गर्न चाहने जो कोहीको लागि हो। यस मार्गलाई पछ्याउनु यस संसारबाट मुक्तिको लागि हो। हामीले वास्तवमा संसार, वा भवचक्र के हो भनेर बुझ्नु महत्त्वपूर्ण छ। यस पत्रमा, म तपाईलाई संसारका तीन पक्षहरू साझा गर्न चाहन्छु: बाह्य, भित्री र गुह्य।

बाहिरी संसार बुझ्नको लागि, हामीले पहिले यो देख्नु पर्छ कि हाम्रा सबै अनुभवहरू हाम्रो मनको अवस्थामा निर्भर छन्। हामीले जे देख्छौं, सुन्छौं वा महसुस गर्छौं त्यो हाम्रो मनको अवस्थासँग जोडिएको हुन्छ: यदि हामी सकारात्मक मनमा छौं भने, हाम्रो अनुभव सकारात्मक हुनेछ। यदि हामी नकारात्मक मनमा छौं भने, हाम्रो अनुभव नकारात्मक हुनेछ। यसले स्पष्ट रूपमा देखाउँछ कि हाम्रो मनस्थितिले हाम्रो संसारको अनुभवलाई निर्धारण गर्दछ। अहिले हामीले गरेको अनुभवको मात्र बाहिरी संसारको अनुभव हो। बिस्तारै यसबाट आफूलाई निकाल्न र यसलाई सुधार्नको लागि, हामीले मनले कसरी सबै अनुभवहरूलाई प्रभाव पार्छ भनेर हेर्नु गर्न र चिन्तन गर्न सिक्नुपर्छ।

हाम्रो मनलाई अवलोकन गरेर त्यसमा रहेको नकारात्मक विचार र भावनाहरू कम गरेपछि, हामीले भित्री संसार अर्थात् हाम्रो अहंकारको भित्री संसारलाई देख्न थाल्छौं। योलाई हामीले हाम्रो पहिचान सँग जोडेर हेर्ने गर्दछौँ। हाम्रो अनुभवको आधारमा चल्ने बाहिरी संसारलाई हेरेर, हामी यो बुझ्न थाल्छौं कि यो कुनैको पनि वास्तविक अस्तित्व छैन, यो त मात्र हाम्रौ अहंकारले सृष्टि गरेको हो। यो नै भित्री संसार हो।

ध्यान अभ्यासद्वारा 'म'को यो भावनालाई खुकुलो बनाउन सक्छौं। यसो हुँदा भित्री संसारबाट अब गुह्य संसारलाई देख्न थाल्छौं। भित्री संसार हाम्रो प्रत्येक विचार र त्यसको प्रक्रियामा समावेश छ। प्रत्येक विचार प्रक्रियाले सूक्ष्म स्तरमा आफ्नै संसार बनाउँछ। त्यसैले जबसम्म हामी विचारमा संलग्न रहन्छौं तब सम्म हामीले संसारको अनुभव गरिरहेका हुन्छौं। तर जब हामी चाल पाउँड्छौ कि चेतनाको प्रत्येक क्षण, प्रत्येक विचार, भावना वा विकल्प क्षणिक मात्र हुन् र तुरुन्तै आफैंमा विलय हुन्छ। तब हामी गुह्य संसारलाई देख्छौं र यसको खोक्रो स्वभावको अनुभव हुन्छ।

मार्गमा अघि पुगे संगै यसरी बिस्तारै संसारको अर्थ हाम्रो लागि परिवर्तन हुँदै जान्छ। हामी यसको सूक्ष्म तहहरू सम्म पुग्न सक्छौं र अन्ततः यसलाई सही रूपमा चिर्न सकिन्छ, जस द्वारा हामी मुक्त हुन्छौँ। धर्म अभ्यास गर्नु भनेको केही शब्दहरू रट्नु वा केही विश्वासहरू गर्नु होइन। वास्तवमै गहिरो ज्ञान र अनुभूतिको लागि धर्म मार्ग पछ्याउनु पर्छ। यस मार्गमा प्रगति गर्ने तरिका भनेको प्रार्थनाबाट आउने आशीर्वाद लिन, अनुकूल परिस्थितिहरू(पुण्य) जम्मा गर्नु, र नि:स्वार्थ साँचो करुणाको अभ्यास गर्नु हो।

त्यसैले, यस तिब्बती नयाँ वर्षमा मैले संसारको गहिरो अर्थको बारेमा मेरो बुझाइ साझा गरें। यसको साथै, म कामना गर्दछु कि तपाईं सबैले अनुभव र बोध प्राप्त गर्नुहुनेछ, र आवश्यक मार्ग निर्देशनहरू पनि पाउनुहुनेछ।

सबैमा प्रेम र प्रार्थनाको साथ,
सर्व मंगलम्।

फाग्छोग् रिन्पोछे

कृपया तलको सन्देश पढ्नुहोस्:

नजिक र टाढाका प्रिय साथीहरू,

फाग्छोग् रिन्पोछे र साम्ये ट्रान्सलेसन टोलीले तपाईले साम्ये ट्रान्सलेसनको लागी गर्नु भएको सहयोगको लागि हृदयदेखि कृतज्ञता व्यक्त गर्दछ। धर्मको शिक्षाको संरक्षण र प्रसारमा तपाईंको योगदानले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। बुम्प्युर दावा - ऋद्धि प्रतीहार्य महिना जहाँ पुण्य १00,000-गुणाले वृद्धि हुन्छ - यस विशेष समयमा सहयोग जारी राख्न चाहनेहरूले दान मा हामीसँग सामेल हुदै वा एक पटक दानको दिएर पनि फाइदा लिन सक्नु हुन्छ।

न्यानो सम्झना,

साम्य ट्रान्सलेसन टोली