

Living the Lotus 5

Buddhism in Everyday Life

2023

VOL. 212



Living the Lotus Vol. 212 (May 2023)

Senior Editor: Keiichi Akagawa
Editor: Sachi Mikawa
Copy Editor: Parmita Shekhar

Living the Lotus is published monthly by Risho Kosei-kai International, Fumon Media Center, 2-7-1 Wada, Sugunami-ku, Tokyo 166-8537, Japan.
TEL: +81-3-5341-1124 FAX: +81-3-5341-1224
Email: living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp

रिशो कोसेईकाई गृहस्थों की संस्था है जिसका पवित्र ग्रन्थ सद्धर्म पुण्डरीक सूत्र एवं अन्य दो लघु सूत्रों का संकलन है। इस संस्था को संस्थापक निक्क्यो निवानो एवं सह-संस्थापक म्योको नागानुमा ने सन् १९३८ ई० में स्थापित किया था। यह उन साधारण स्त्रियों एवं पुरुषों की संस्था है जिन्हें बुद्ध में श्रद्धाविश्वास है तथा जो बुद्ध के उपदेशों के अनुसार चलते हुए अपने आध्यत्मिक जीवन को समृद्ध बनाते हैं।

प्रेसिडेण्ट का दिशानिर्देश निचिको निवानो, के अन्तर्गत हम देश एवं अन्तर्राष्ट्रीय स्तरों पर अन्य संस्थाओं के साथ मिलकर शान्ति एवं कल्याण के लिये तत्पर होकर परोपकार के कार्य में सलग्न हैं।

“लिविंग द लोटस: बुद्धिज्म इन एवरीडे लाइफ” का उद्देश्य यह दर्शाना है कि जैसे सरोवर के कीचड़ से निकलकर कमल खिलता है वैसे ही पुण्डरीक सूत्र की शिक्षा का दैनिक जीवन में अनुसरण के प्रयास से हमारा जीवन समृद्ध बनता है, हमारा जीना सार्थक होता है। इसका संस्करण के माध्यम से दुनियाँ में लोगों के दैनिक जीवन में बौद्धधर्म की शिक्षा को सरल बोधगम्य बनाना है।

स्वयं के प्रति दयालु होना

निचिको निवानो
प्रेसिडेण्ट, रिश्शो कोसेइ काइ



आसानी से मनोवैज्ञानिक रूप से व्यथित होने का यह युग

बहुत पहले से ही हर संस्कृति में लोगों ने स्वयं के प्रति कठोर और दूसरों के प्रति दयालु होने को गुण माना है। इन दिनों, हालाँकि, ऐसा लगता है कि हमें दूसरों के प्रति दयालु होने की जरूरत है और स्वयं के प्रति भी दयालु होने की आवश्यकता है, क्योंकि पहले से कहीं ज्यादा ऐसे लोग हैं, जो मनोवैज्ञानिक व्यथा से पीड़ित हैं।

सोशल मीडिया के लोक में, जो गुमनाम पोस्टिंग द्वारा लोगों को आत्महत्या के लिए प्रेरित करने की घटनाओं का प्रतीक बनता है, जो उन्हें उनकी पहचान से वंचित करता है, बहुत से लोग निराधार बदनामी देकर दूसरों पर मनोवैज्ञानिक दाग लगा रहे हैं। कुछ विशेषज्ञ तो यहाँ तक कह रहे हैं कि इस दौर में अपने मानसिक स्वास्थ्य की रक्षा के लिए अति आत्मविश्वास का होना भी सही है। निश्चित रूप से यह हमें बताता है कि इन दिनों मनोवैज्ञानिक रूप से व्यथित होना कितना आसान है।

साथ ही, बाल शोषण की रिपोर्ट और डराने-धमकाने और उत्पीड़न से पीड़ित लोगों की समस्याएँ बिल्कुल भी दूर नहीं हो रही हैं। वास्तविकता यह है कि इस तरह की दर्दनाक घटनाएँ पीड़ितों को कई मनोवैज्ञानिक व्यथा देती हैं, जो उन्हें मर्दानगी का अहसास देता या स्वयं को नकारने का भाव उत्पन्न करता है। इसके आलोक में, यह हो सकता है कि हमें अब पहले से कहीं अधिक स्वयं के प्रति दयालु होने की आवश्यकता है।

इस तरह के युग में आत्म-करुणा का आह्वान करना चाहिए - किसी विफलता या परेशानी के लिए अपने -आप को दोष नहीं देना चाहिए, लेकिन ऐसी घटनाओं का सामना करते समय आत्म-देखभाल करना चाहिए - जैसा कि विचार हाल के वर्षों में ध्यान आकर्षित कर रहा है। जबकि यह सोच मनोचिकित्सकों से आती है, जो हमारे मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए काम कर रहे हैं, हम यह भी कह सकते हैं कि यह बौद्ध शिक्षाओं से ली गई है। दूसरे शब्दों में, बुनियादी बौद्ध शिक्षाएँ, जैसे कि आत्म-सम्मान का महत्व और घटनाओं को वैसे ही स्वीकार करना जैसे वे हैं, हमारे मानसिक स्वास्थ्य की रक्षा करती है।

अपने-आप को हर्षित रखना और स्वस्थ बनाना

स्व-देखभाल का अर्थ है, उदाहरण के लिए, जब आप कोई गलती करते हैं, तो उसे एक नकारात्मक घटना के रूप में देखने के बजाय, आप इसे व्यापक रूप से स्वीकार करते हैं, जो सभी के साथ होता है। जब आप सकारात्मक रूप से स्वीकार कर सकते हैं कि ऐसा अनुभव आपकी व्यक्तिगत संपत्तियों में से एक बन जाता है, तो आप अपने को एकतरफा रूप को दोष देने या दंडित करने के आग्रह के आगे नहीं झुकेंगे। चीजों के अच्छे या बुरे होने के बारे में एकतरफा निर्णय लेने के दृष्टिकोण से हटकर, आप शांति से मामलों का सामना कर सकते हैं, यह अनुभव कर सकते हैं कि स्थिति पूरी तरह से खराब नहीं है, और अपने दिमाग को शांत करें।

हालाँकि, “आत्म-देखभाल” जैसी अभिव्यक्ति अपने आप को बिगाड़ने की ओर ले जा सकती है, और कुछ लोग सोच सकते हैं कि यह मेहनती होने और बुद्ध मार्ग का अनुसरण करने के आत्म-अनुशासन के विपरीत है। वास्तव में, आत्म-देखभाल का अर्थ है कि अपने आप को शांति से सामना करना, अपने एकमात्र अपूर्णिय स्वयं का सामना करना, और आंतरिक सद्भाव बनाए रखना, जो हम रिश्तो कोसेइ काइ के सदस्यों के लिए मेहनती होने के समान है। इस अर्थ में, हम कह सकते हैं कि प्रतिदिन हम अच्छे मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने की एक विधि का अभ्यास कर रहे हैं।

वैसे भी, वास्तव में क्या महत्व रखता है कि आत्म-देखभाल के माध्यम से आप अपनी चिंताओं को दूर करते हैं और अपने आपको स्वस्थ बनाते हैं। सबके मन के चिंतामुक्त होने का परिणाम यह होता है कि हमारा घर और समाज स्वस्थ और उज्ज्वल बनता है। दरअसल, एक शोध रिपोर्ट में कहा गया है कि जो लोग स्वयं के प्रति दयालु होते हैं, वे दूसरों के साथ अधिक दयालु होकर बातचीत करते हैं।

एक व्यक्ति जो स्वयं को खुश करने के बारे में उलझन में है, उन्होंने मार्क ट्वेन द्वारा लिखित “द एडवेंचर्स ऑफ टॉम सॉयर” से सलाह माँगी है। जिन लोगों का मन इस तरह मुक्त हो गया है, वे सभी स्वस्थ और प्रसन्न रहेंगे। जिस समाज में बहुत से स्वस्थ, प्रसन्नचित्त लोग होते हैं, उसे सुखी समाज कहा जाता है। और ठीक यही कारण है कि जब तक हमारे आस-पास ऐसे लोग हैं, जो आध्यात्मिक विकास और पीड़ा से मुक्ति चाहते हैं, हमें यह निश्चित करना चाहिए कि हम स्वयं प्रसन्न और स्वस्थ हैं, ताकि हम देखभाल के अपने दायरे का विस्तार कर सकें।

जिन लोगों का मन इस तरह मुक्त हो गया है वे सभी स्वस्थ और प्रसन्न रहेंगे। जिस समाज में बहुत से स्वस्थ, प्रसन्नचित्त लोग होते हैं, उसे सुखी समाज कहा जाता है। और ठीक यही कारण है कि जब तक हमारे आस-पास ऐसे लोग हैं जो आध्यात्मिक विकास और पीड़ा से मुक्ति चाहते हैं, हमें यह निश्चित करना चाहिए कि हम स्वयं प्रसन्न और स्वस्थ हैं, ताकि हम देखभाल के अपने दायरे का विस्तार कर सकें।

मई 2023, Kosei



काँमिक्स के माध्यम से रिशो कोसेइ काइ का परिचय

शाक्यमुनि बुद्ध का जीवनकाल और बौद्ध धर्म की देशनाएँ

दूसरों की सेवा करना : दान

आष्टांगिक मार्ग के साथ, बौद्ध धर्म छह पारमिताओं को शिक्षा देता है, जिसमें खुशी प्राप्त करने के लिए छह अभ्यास शामिल हैं: दान, शीलों का पालन, सहनशीलता, प्रयास, ध्यान और ज्ञान।

छह पारमिताओं का योग, एक ही समय में स्वयं को बेहतर बनाने के साथ-साथ समाज में लोगों की सेवा करने की शिक्षा है। दूसरे शब्दों में, छह पारमिताओं के अभ्यास का अर्थ है कि न केवल अपनी खुशी प्राप्त करने की इच्छा के साथ कार्य करना, बल्कि अपने आस-पास के अन्य लोगों को भी खुश करना। इस अर्थ में, हम कह सकते हैं कि यह बोधिसत्वों के लिए एक शिक्षा है।

छह पारमिताओं का पहला अभ्यास दान है, जो दूसरों के हर्ष में सहायक सही कार्य करना है।

दान के अभ्यास में अपना धन, भौतिक सामान और शारीरिक श्रम का दान करना, दूसरों के साथ देशनाओं को साझा करना और दूसरों की चिंता को कम करना शामिल है।

पर्यावरण की रक्षा के काम को बढ़ावा देने वाले संगठनों को अपनी पॉकेट मनी दान करना, ट्रेन में जरूरतमंद यात्रियों के लिए अपनी सीट छोड़ना और घर के कामों में अपनी माँ की मदद करना, ये सभी कार्य दान की अद्भुत प्रथाएँ हैं। परिवार और मित्रों से मधुर वचन बोलना और दूसरों से बातचीत में मुस्कुराना भी दान की प्रथा है। हम जो कुछ भी कर सकते हैं, उसका पूरे मन से अभ्यास करना शुरू करें।



☀ क्या तुम्हें पता है?

यह महत्वपूर्ण है कि जब व्यक्ति दान देता है और वह जो दान लेता है, दान अपने आप में शुद्ध एवं स्वच्छ हैं। दान देने वाले को होना चाहिए। व्यक्ति जो दान देता है, उसे अहंकारी नहीं होना चाहिए और जिसे दिया जाता है, उसे जीहजूरी करने वाला नहीं होना चाहिए।

* इस सामग्री का कोई भी पुनरुत्पादन या पुनर्प्रकाशन व्यक्तिगत, गैर-व्यावसायिक और सूचनात्मक उपयोग के लिए पुनरुत्पादन के अलावा निषिद्ध है।



काँमिक्स के माध्यम से रिशशो कोसेइ काइ का परिचय

नियमों का पालन करना: शीलों का पालन करना



शीलों का पालन हमें सिखाता है कि बुद्ध की देशनाओं का पालन कर, नियमों का पालन कर और वचनों को निभाकर हम स्वयं में सुधार ला सकते हैं।

हम खेल खेलने का आनंद ले सकते हैं, क्योंकि हम खिलाड़ी नियमों का पालन करते हैं। यदि हम यातायात नियमों का पालन करते हैं, तो हम किसी दुर्घटना की चिंता किए बिना सुरक्षित रूप से सड़क को पार कर सकते हैं। इसलिए सभी की भलाई के लिए नियमों का पालन करना जरूरी है।

आइए हम उन नियमों की चर्चा करें और निर्धारित करें, जो हमारे अपने परिवार के सदस्यों के साथ-साथ हमारे मित्रों के लिए भी उपयुक्त हों और उन्हें अमल में ला सके।

क्या तुम्हें पता था?

छह पारमिताओं में दूसरा सिद्धांत शीलों का पालन है, जो बौद्धों का एक मूलभूत अभ्यास है। बौद्ध धर्म में, रिशशो कोसेइ काइ के सदस्यों सहित आम बौद्धों द्वारा रखे जाने वाले नियमों से लेकर मठों में पुजारियों द्वारा रखे जाने वाले कई उपदेश हैं।



आप बुद्ध बनने के लिए पैदा हुए थे

"जागृत व्यक्ति" बनना

निक्क्यो निवानो
रिश्शो कोसेइ काइ का संस्थापक





अब, "बुद्ध" शब्द का एक और अर्थ है; इसका शाब्दिक अर्थ है "जागृत व्यक्ति।" कोई भी जो मौलिक सिद्धांत, या सत्य को अनुभव करता है, जो इस विश्व में व्याप्त है और इस विश्व में उत्पन्न होने वाली हर चीज की वास्तविक स्थिति, या परम वास्तविकता के लिए अपनी आँखें खोलता है, वह जागृत व्यक्ति बुद्ध कहलाता है। एक जागृत व्यक्ति होने के अर्थ में बुद्ध बनना कुछ ऐसा है, जिसे करने की क्षमता हर किसी में होती है।

बेशक, इस विश्व के मूल सिद्धांत को समझ लेना एक अत्यंत कठिन कार्य है। हालाँकि, हमें अपने स्वयं के प्रयासों में पूरी तरह से जागृत नहीं रहना है। शाक्यमुनि बुद्ध पहले ही सत्य की सम्पूर्णता में व्याख्या कर चुके हैं, इसलिए हमें केवल उनकी देशनाओं को स्पष्ट रूप से स्वीकार करने और उनका पालन करने की आवश्यकता है।

उदाहरण के लिए, यह सत्य है कि सभी जीवित प्राणियों में बुद्ध प्रकृति होती है, सामान्य अभ्यास और परिश्रम से अपने स्वयं के प्रयासों के माध्यम से प्राप्त करना असंभव होगा। हालाँकि, यदि आप खुले और सच्चे हृदय से शाक्यमुनि की सार्वभौमिक बुद्ध प्रकृति की देशना को स्वीकार करते हैं, तो यह सोचना कि "बेशक! हर व्यक्ति में स्वाभाविक रूप से बुद्ध स्वभाव होता है! और अगर मैं उस बुद्ध प्रकृति को पूरी तरह से साकार कर लूँ, तो मैं भी बुद्ध बन सकता हूँ।" तो आपको इसका अनुभव हो गया होगा! अपने बुद्ध स्वभाव को पूरी तरह से साकार करके बुद्ध बनने का आपका निर्णय एक जागृत व्यक्ति बनने की दिशा में पहला कदम है।

हमारे दैनिक जीवन में, बुद्ध बनने के लिए सबसे महत्वपूर्ण साधना प्रतिदिन सुबह और शाम पुण्डरीक सूत्र का पाठ करना है। जब हम सूत्र का पाठ करके बुद्ध की देशनाओं को अपने हृदय में अंकित करते हैं, तो हम स्वाभाविक रूप से बुद्ध को संजोने और लालसा करने के लिए प्रेरित होते हैं और उन्हें प्यासे हृदय से देखते हैं।

फिर बुद्ध की तरह करुणा और दया के हृदय से जिन लोगों से आप मिलते हैं, उनसे जुड़ने की इच्छा भी आपके हृदय की गहराई से उठेगी। बुद्ध बनने के मार्ग पर आपकी यात्रा में इस तरह के बोधिसत्त्वों के अभ्यास को संचित करना शामिल है।

Director's Column



जीवन के उपहार के लिए आभारी होना

रेवरेन्ट केइइची आकागावा
निदेशक, रिश्शो कोसेइ काइ इन्टरनेशनल

सभी को नमस्कार। इस महीने मेरे कॉलम को फिर से पढ़ने के लिए समय निकालने के लिए बहुत-बहुत धन्यवाद। जापान में, चेरी के फूलने का मौसम लगभग समाप्त हो गया है, और कोविड-19 की स्थिति के संबंध में, सरकार ने 8 मई को कोविड -19 की कानूनी स्थिति को कक्षा-5 तक के लिए कम करके आंकलन का निर्णय लिया है, जिसका अर्थ है कि बीमारी को मौसमी फ्लू के समान माना जाएगा। हमारे परिवेश में इस बदलाव में सभी चीजों की नश्वरता की सच्चाई का एहसास कराता है।

इस वर्ष जनवरी में शुरू हुई स्वास्थ्य पर संदेशों की श्रृंखला के माध्यम से, प्रेसिडेण्ट निचिको निवानो हमें सिखा रहे हैं कि दूरदर्शी मन, जो स्वास्थ्य और जीवन शक्ति का स्रोत है, जीवन की अनमोलता के प्रति श्रद्धा से उत्पन्न होता है। मुझे लगता है कि यह अद्भुत होगा, यदि पीड़ा का अनुभव, जैसे कि कोविड -19 महामारी, एक उत्प्रेरक के रूप में काम करेगा, जिससे हमें इस सच्चाई का अनुभव हो सकेगा, जिस जीवन के बारे में हमने सोचा था कि हम व्यक्तिगत रूप से जीते हैं, वह वास्तव में सभी अस्तित्वों की सम्पूर्णता से कायम है। मेरा मानना है कि हमारे दृष्टिकोण में यह महत्वपूर्ण परिवर्तन, हमें स्वास्थ्य और ऊर्जा के साथ और अधिक परिश्रम की ओर ले जाएगा।

अप्रत्याशित तीन वर्ष की महामारी के माध्यम से हमने जो ज्ञान और अनुभव प्राप्त किया है, उसका अधिकतम लाभ उठाने के लिए, मैं अपने परिश्रमी अभ्यास को जारी रखना चाहता हूँ और जीवन के उपहार की चमत्कारिकता की सराहना करते हुए, अपने आभारी और विनम्र मन का पोषण करना चाहता हूँ।



Rissho Kosei-kai International

Make Every Encounter Matter



🌸 A Global Buddhist Movement 🌸



Information about local Dharma centers

facebook

twitter



✉ We welcome comments on our newsletter Living the Lotus: living.the.lotus.rk-international@kosei-kai.or.jp