

# Living the Lotus 6

*Buddhism in Everyday Life*

2026  
VOL. 249



## Rissho Kosei-kai of Los Angeles

**Living the Lotus**  
**Vol. 249 (June 2026)**

Senior Editor: Takashi Maeda  
Editor: Sachi Mikawa  
Copy Editor: Parmita Shekhar, Prakash Kumar

*Living the Lotus* is published monthly by Rissho 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

रिश्शो 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।

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

# दुःख भी आपके जीवन का साथी है

निचिको निवानो  
प्रेसिडेण्ट, रिश्शो कोसेइ काइ



## हम अपना दुःख खुद पैदा करते हैं

समय-समय पर, मैंने आप सभी से पूछा है, "जब एक गिलास आधा पानी से भरा होता है, तो आप उसे कैसे देखते हैं? आप उसे किस नजरिए से देखते हैं?" लेखक सेइकान कोबायाशी कहते हैं कि इसे देखने के तीन तरीके हैं। पहला, नाराजगी और असंतोष के साथ कि यह केवल आधा ही भरा है। दूसरा, खुशी के साथ यह सोचकर कि अच्छा है, यह आधा तो भरा है। और तीसरा, कृतज्ञता के साथ जिसने भी आपके लिए आधा छोड़ दिया, उसकी दया के लिए आभारी होना। आप इस तरह की स्थिति को चाहे जिस भी नजरिए से देखें या उसकी जो भी व्याख्या करें, उसे कोई न कोई अर्थ देने वाले आप स्वयं ही हैं; और एकमात्र तथ्य तो बस यही है कि गिलास आधा पानी से भरा है। आप इस तथ्य को नाराजगी और असंतोष के साथ स्वीकार करते हैं, या खुशी के साथ, अथवा कृतज्ञता के साथ, यह पूरी तरह से आपके अपने मन पर निर्भर करता है यानी, यह सब आप पर ही निर्भर है।

मेरा मानना है कि हम जैसे आम साधकों के लिए यह बहुत आवश्यक है कि बुद्ध की शिक्षाओं को ऐसे आसान शब्दों में समझाया जाए जिन्हें हम अपनी दैनिक जीवन में आसानी से अपना सकें। इस संदर्भ में, श्री कोबायाशी के लेख—जो 'हार्ट ऑफ विजडम सूत्र' में दी गई इस शिक्षा पर आधारित हैं कि "सभी रूप असल में शून्य हैं"—हमें यह दिखाते हैं कि चाहे चीजें सुखद हों या दुखद, हम स्वयं ही सभी घटनाओं को मनमाने ढंग से कोई अर्थ दे देते हैं; और इसी वजह से हमारी भावनाएँ कभी खुशी के ऊँचे शिखर पर होती हैं, तो कभी निराशा की गहरी खाई में डूब जाती हैं। विशेष रूप से, जिन घटनाओं को हम अपने दुःख और चिंता का मूल कारण मानते हैं, वे अक्सर उन्हीं दुखों के बीज होते हैं जिन्हें हमने स्वयं ही बोया है, अपने मनमाने निर्णयों, पूर्वाग्रहों, पहले से बनी धारणाओं, इच्छाओं, शंकाओं, मोह आदि के माध्यम से बोए हैं। चीजों को देखने के बौद्ध तरीके का एक उदाहरण, जो हमारी दैनिक जीवन से जुड़ा है, पानी के गिलास वाला यह दृष्टांत है, यह हमें दिखाता है कि अगर हम चीजों को देखने और समझने का अपना तरीका बदल लें, तो आप कहीं ज्यादा आसानी से अपना जीवन जी सकते हैं।

## दुःख जीवन के कुछ सार्थक क्षण भी प्रदान करता है

“जन्म, बुढ़ापा, बीमारी और मृत्यु को ‘चार दुःख’ कहा जाता है, लेकिन मेरे लिए ये चार दुःख नहीं, बल्कि चार सुख हैं।” ये शब्द डॉ. को हिरासावा (क्योतो विश्वविद्यालय के पूर्व अध्यक्ष) के हैं। उनका सुझाव है कि अपना दृष्टिकोण बदलकर, आप अपने जीवन को लगातार सुख और शांति से भर सकते हैं (इकियो क्यो मो योरोकोडे [आइए, हर दिन खुशी से जिएं], चिची प्रकाशन, 1995)। हालाँकि बीमारी को आम तौर पर दुःख का कारण माना जाता है, फिर भी कवि शिनमिन साकामुरा ने एक कविता लिखी, जिसमें कृतज्ञता का एक कोमल भाव झलकता है: “बीमारी / ने मेरे लिए / एक नई दुनिया के दरवाजे खोल दिए हैं— / जहाँ आइ के फूल / खिल रहे हैं” (साकामुरा शिनमिन जेन शिशु [शिनमिन साकामुरा की द्वारा संकलित कविताएँ], दाइतो प्रकाशन, 1985)। उपन्यासकार कोजिन शिमोमुरा ने लिखा: “मैं जिस दुनिया में रहना चाहता हूँ, वह ऐसी है जहाँ दुःख निराशा का कारण नहीं, बल्कि साहस जगाने का जरिया बनता है” (सेइनेन नो शिसाकु नो तामेनी [फॉर द वंडर ऑफ यूथ], पीएचपी, 2016)। ऊपर बताए गए कोबायाशी ‘शून्यता’ की उस शिक्षा के बारे में कहते हैं, जिसे उन्होंने ‘पानी के गिलास’ वाले उदाहरण से समझाया था: “शायद बुद्ध आपको यही बताना चाहते हैं कि जब आप किसी एक ही घटना में खुशी और आनंद ढूँढ लेते हैं, तो आप आध्यात्मिक रूप से स्वयं को और भी बेहतर बना रहे होते हैं” (उचु गा मिकाता नो मिकातादो [एक ऐसा नजरिया जो पूरे ब्रह्मांड को आपका हमसफर बना दे], कोएन्शा, 2003)। सच तो यह है कि जिन घटनाओं को हम दुःख मानते हैं, उन्हें भी कई अलग-अलग तरीकों से देखा और समझा जा सकता है, और अंततः यही नजरिया हमें जीवन जीने का साहस देता है और हमें जीवन का एक नया मार्ग दिखाता है। अगर आप किसी चीज को सिर्फ एक ही नजरिए से देखते हैं—यानी उसे सिर्फ दुःख और दर्द से भरा हुआ मानते हैं—तो इस बात की पूरी संभावना है कि आप उस ‘दुःख’ में ही हमेशा के लिए उलझकर रह जाएँगे और आगे बढ़ने तथा परिपक्व होने का एक उत्कृष्ट अवसर गँवा देंगे।

इसके बावजूद, मेरा यह सुझाव नहीं है कि आप दर्दनाक घटनाओं को खुशी-खुशी स्वीकार करने के लिए स्वयं को मजबूर करें। इसके बजाय, चीजों को कई अलग-अलग दृष्टिकोणों से देखने की कोशिश करें, और फिर यह समझें कि किसी भी तरह का दुःख, जब उसे ‘अनित्यता’ के सच और ‘प्रतीत्यसमुत्पाद’ की शिक्षा की रोशनी में देखा जाता है, तो वह स्वयं ही जीवन की उभरती परिस्थितियों और अटल सच्चाइयों का एक अभिन्न हिस्सा होता है। इसके अलावा, ऐसे अनुभव एक रचनात्मक भविष्य से जुड़े होते हैं, ठीक वैसे ही जैसे एक छोटा बच्चा बड़ा होकर वयस्क बनता है। भले ही इसमें थोड़ा समय लगे, लेकिन हमारे पास अपने दुःख को जीवन और आनंद के साधनों में बदलने की शक्ति है।

एक उपन्यास के एक अंश को दोहराते हुए कहा जा सकता है, “अच्छी और बुरी, दोनों तरह की चीजों ने मिलकर ही आपको वह इंसान बनाया है जो आप आज हैं। अगर बुरी चीजें न हुई होतीं, तो आप आज वैसे इंसान न होते जैसे आप हैं। और ठीक वैसे ही, अगर अच्छी चीजें न हुई होतीं, तो भी आप आज वैसे इंसान न होते जैसे आप हैं।” दुःख और कष्ट आपके जीवन में अहम पल बनाती हैं—ये आपके जीवन के कीमती अनुभव भी हैं। सैद्धांतिक भौतिक विज्ञानी हारुओ साजी के शब्दों में, “चूँकि वर्तमान क्षण अतीत के संचय से बनता है, इसलिए दूर के भविष्य की ओर देखकर और अभी से अपने कामों को ध्यान से तय करके, हमारे पास भविष्य और अतीत—दोनों को बदलने की क्षमता होती है” (चिची [एंटेंडिंग विजडम], चिची प्रकाशन, अक्टूबर 2021)। इसी तरह, यह बहुत जरूरी है—हमारे भविष्य के स्वरूप, कल के वयस्कों, और हमारी धरती के भविष्य के लिए—कि हम वर्तमान क्षण में पूरी तरह से जिएँ, और अतीत में जमा हुए दुःख और सुख—दोनों को ही अपने जीवन का साथी मानकर अपना लें।

कदम दर कदम सम्यक मार्ग पर, अपनी अंतिम सांस तक

श्रीमती स्वर्णा पद्मिनी देल्गोदा  
श्रीलंका धर्मा केंद्र

सुप्रभात, कृपया मेरा मार्गदर्शन करें।

मेरा नाम स्वर्णा पद्मिनी देल्गोदा है। मैं श्रीलंका द्वीप से आई हूँ, जो भारतीय महासागर का मोती कहा जाता है। मुझे श्रीलंका धर्म केंद्र का महाप्रबंधक और रिश्शो कोसेई धम्म संस्थान के अध्यक्ष के रूप में सेवा करने का सौभाग्य प्राप्त हुआ है। मैं स्वयं को बुद्ध का एक विनम्र साधन मानती हूँ, अपना सम्पूर्ण जीवन उनकी सेवा में समर्पित कर दिया है। वास्तव में, आज आपके समक्ष खड़े होना मुझे स्वयं बुद्ध द्वारा रचा गया एक चमत्कार प्रतीत हो रहा है!

सबसे पहले, मैं आपको अपने प्रारंभिक जीवन के बारे में कुछ जानकारी देना चाहती हूँ। मैं एक बड़े और सुखी परिवार में कुल छह बच्चों में पाँचवें स्थान पर जन्मी थी। मेरी तीन बहनें और दो भाई हैं। जब मैं सिर्फ छह वर्ष की थी, तभी जीवन में एक भयंकर त्रासदी आ गई। हमारे घर के स्तंभ, हमारे पिता जी, टाइफाइड बुखार से इस संसार से चल बसे। उनकी मृत्यु ने मुझे बहुत गहरे दुख और डर में डाल दिया। लंबे समय तक ऐसा महसूस होता था जैसे मेरा पूरा संसार ही टूटकर बिखर गया हो। उस शुरुआती नुकसान ने मेरे दिल पर एक गहरा निशान छोड़ दिया, और मेरे बड़े होने के तरीके को आकार दिया।

जब मेरे बड़े भाई-बहन अपनी पढ़ाई लगभग पूरी कर चुके थे, तब माँ ने मुझे कैथोलिक बोर्डिंग कॉन्वेंट में भेजने का फैसला कर लिया, उस समय मैं खुद अकेले स्कूल आने-जाने लायक नहीं थी। मैं अपनी बोर्डिंग स्कूल की ज़िंदगी में इतना आनंद लेती थी कि स्कूल की छुट्टियों में भी घर जाने की इच्छा नहीं होती थी। मेरी माँ को बहुत चिंता हो रही थी कि मैं अपना धर्म बदल लूँगी, इसीलिए उन्होंने मुझे कैथोलिक कॉन्वेंट से हटाकर बौद्ध स्कूल में डाल दिया। इस अचानक आए परिवर्तन ने मेरे जीवन के जीविका पथ पर गहरा प्रभाव डाला, जो अन्यथा पूरी तरह अलग होता। हालाँकि, मेरे शिक्षकों और मित्रों के सहयोग से, मैंने छुट्टियों के दौरान केक और मिठाइयाँ सेंकने में सच्चा आनंद पाया। मैं हमेशा सोचती रहती थी, 'इसका स्वाद और भी बेहतर कैसे बनाऊँ?' या 'इसे खाने वाले व्यक्ति के चेहरे पर मुस्कान



श्रीमती देल्गोदा ग्रेट सेक्रेड हॉल में एक धर्म यात्रा वार्ता प्रस्तुत करती हैं।

कैसे ला दूँ? बचपन की यह जूनून—किसी को सुखी देखने की मेरी गहरी इच्छा—धीरे-धीरे मेरे जीवन की प्रेरणा बन गई और मेरे भविष्य के द्वार खोलने वाली शक्ति साबित हुई।

पच्चीस साल की उम्र में, मुझे एक जानी-मानी बिस्किट कंपनी—मालिबान बिस्किट मैनुफैक्चरीज—में नौकरी पाने का सौभाग्य प्राप्त हुआ। उस समय मुझे ज़रा भी अंदाज़ा नहीं था कि यह अवसर मेरे पूरे जीवन को बदल देने वाला होगा। मैंने एक पर्यवेक्षक (सुपरवाइज़र) के रूप में शुरुआत की और अपनी जिज्ञासा से प्रेरित होकर बहुत मेहनत की। समय के साथ, मुझे नई तकनीकें सीखने के लिए विदेशों में बिस्किट फैक्टोरियों का दौरा करने के कई अवसर मिले, और मैंने नए उत्पाद विकसित करने में कई दिन बिताए। मेरी कड़ी मेहनत के सम्मान में, मुझे फैक्ट्री मैनेजर के पद पर पदोन्नत किया गया, जो उस समय किसी महिला के लिए एक दुर्लभ उपलब्धि थी।

इस दौरान, मेरी मुलाकात मेरे बहुत ही प्यारे पति से भी हुई। हमारी पूरी ज़िंदगी में, हमारे बीच कभी कोई तीखी बहस नहीं हुई और न ही हमने कभी एक-दूसरे से कड़वे शब्द कहे। हमारा पेशा संतोषजनक था, हमें एक प्यारा बेटा मिला, और हमने एक खुशहाल परिवार बनाया।

हालाँकि, 1989 में श्रीलंका में सरकारी बलों और सरकार-विरोधी

# Spiritual Journey

समूहों के बीच हिंसक राजनीतिक संघर्ष हुआ। सड़कें गोलियों की आवाज़ और धमाकों से गूँज उठीं। हम जिस दौर में जी रहे थे, उसे 'डर का युग' कहा जाता था—और किसी भी पल जान जा सकती थी। काम पर, प्रबंधक के तौर पर अपनी पद की वजह से, मुझे ऐसा लगने लगा कि मुझे निशाना बनाया जा रहा है। यह महसूस करते हुए कि मैं अपने बेटे के भविष्य की रक्षा नहीं कर सकती, मैंने उस नौकरी से इस्तीफ़ा देने का तकलीफ़देह फैसला किया, जिसे मैं बहुत पसंद करती थी।

हालाँकि अपने पति और बेटे को पीछे छोड़ना मुश्किल था, फिर भी परिवार के दोस्तों के सुझाव पर मैं सुरक्षा के लिए मेलबर्न, ऑस्ट्रेलिया चली गई। अपनी अंग्रेज़ी की अच्छी जानकारी और काम के अनुभव की बदौलत, मुझे जल्द ही मेलबर्न में नौकरी मिल गई; और कुछ ही समय में, मैं अपने बेटे को ऑस्ट्रेलिया ले आयी और एक प्राइवेट स्कूल में उसका दाखिला करवाया। जैसे-जैसे मेरा जीवन फिर से स्थिर होने लगा, मेरे हृदय में एक प्रश्न उभरने लगा: अब से हम सब शांति के साथ जीवन जी सकें, इसके लिए मैं क्या कर सकती हूँ?

1993 में, जब श्रीलंका की स्थिति सुधर गई, तब मैंने वापस लौटने का निर्णय लिया। मैंने अपने बेटे को—जो उस समय यूनिवर्सिटी का छात्र था—ऑस्ट्रेलिया में छोड़ दिया और अपने पति से जा के मिली। हमने साथ में मिलकर एक दुकान खोली, जिसमें पार्टियों में उपयोग होने वाली विभिन्न प्रकार की सामग्रियाँ रखीं, और जन्मदिन तथा विवाह समारोहों के लिए कार्यक्रमों की योजना बनाई। उस समय श्रीलंका में ऐसी दुकानें बहुत कम थीं, इसलिए यह व्यवसाय देखते ही देखते चल पड़ा।

दुकान के नियमित ग्राहकों में से एक श्री गामिनी चंद्रशेखर थे, जो उस समय श्रीलंका के रिश्शो कोसेई-काई के संपर्क कार्यालय के प्रमुख थे। उन्होंने मुझे अक्सर उनके घर आने के लिए आमंत्रित करते थे, जो संपर्क कार्यालय के रूप में कार्य करता था, ताकि मैं उनकी गतिविधियों को देख सकूँ। कई बार अनुरोध किए जाने के बाद, मैं आखिरकार राज़ी हो गई, और एक दिन मैं अपनी एक सहेली को साथ लेकर उनके घर गई। वहाँ, मैंने कुछ ऐसा देखा जिसे मैं जीवन भर कभी नहीं भूलूँगी। वह शाक्यमुनि बुद्ध की सीधी खड़ी हुई एक मूर्ति थी।

श्रीलंका में, जो थेरवादा बौद्ध धर्म की प्रमुख भूमि है, हम आमतौर पर बुद्ध को ध्यानमग्न मुद्रा में बैठे हुए देखते हैं। लेकिन यह बुद्ध खड़े थे और ऐसा प्रतीत हो रहा था मानो वे हमें बचाने के लिए एक कदम आगे बढ़ाने वाले हों। यह अनुभूति कि एक ऐसे बुद्ध भी हैं जो केवल बैठकर प्रतीक्षा नहीं करते, बल्कि स्वयं हमसे मिलने आते



मुश्री देल्गोदा उन लोगों के साथ, जो उनके 'धर्म यात्रा' वार्ता के दिन अपना समर्थन जताने के लिए 'ग्रेट सेक्रेड हॉल' में आए थे।

हैं, मेरा हृदय गर्मजोशी और आनंद से भर गया।

अपनी जिज्ञासा से प्रेरित होकर, मैंने अंग्रेज़ी में प्रकाशित संस्थापक निक्क्यो निवानो की पुस्तकों के माध्यम से उनके जीवन और शिक्षाओं का अध्ययन करना शुरू किया। वहाँ, मुझे उस प्रश्न का उत्तर मिल गया जिसे मैं लंबे समय से स्वयं से पूछती आ रही थी: "शांति के लिए मैं क्या कर सकती हूँ? फिर 1998 में, मैंने औपचारिक रूप से रिश्शो कोसेई-काई की सदस्यता ग्रहण की, क्योंकि मुझे पूरा विश्वास हो गया था कि यही वह सत्य है जिसकी मैं खोज कर रही थी।

जितना अधिक मैंने सीखा, उतनी ही अधिक आशा मेरे भीतर बढ़ती गई। मेरे मन में संस्थापक की तरह बनने, लोगों को खुश करने और अपना जीवन बुद्ध को समर्पित करने की प्रबल इच्छा उत्पन्न हुई। मैंने अपने फलते-फूलते व्यवसाय को बंद करने और अपना समय धर्म-प्रचार के कार्य के लिए समर्पित करने का निर्णय लिया। लोगों ने मुझे समझाने की कोशिश की कि यह व्यर्थ है, लेकिन मुझे ज़रा भी हिचकिचाहट नहीं हुई। मुझे लगा कि व्यवसाय के माध्यम से पैसा कमाने की अपेक्षा, उपदेशों को साझा करके लोगों के हृदयों को समृद्ध बनाना कहीं अधिक मूल्यवान है। उस समय से, मैंने अपने लिए एक नियम बना लिया कि मैं 'मैं नहीं कर सकती,' 'यह असंभव है,' और 'मुझे नहीं पता कि यह कैसे करना है' जैसे नकारात्मक वाक्यों को अपने शब्दों और अपने मन से पूरी तरह समाप्त कर दूँगी।

सन् 2010 में श्रीलंका धर्म केंद्र की आधिकारिक स्थापना हुई, और पहला मिनिस्टर रेव. योशिहिसा यामामोतो ने मुझे महाप्रबंधक (जनरल मैनेजर) के रूप में नियुक्त किया। वह समय-समय पर मुझसे कहा करते थे, "श्रीमती देल्गोदा, बुद्ध का अमूल्य जीवन हममें से प्रत्येक व्यक्ति के भीतर विद्यमान है।" इन शब्दों ने

# Spiritual Journey

मेरी पूरी सोच बदल दी। मुझे एहसास हुआ कि जिस प्रकार मेरा जीवन अनमोल है, उसी प्रकार मेरे सामने मौजूद हर व्यक्ति का जीवन भी उतना ही पवित्र और मूल्यवान है।

हालाँकि, धर्म-प्रचार का मार्ग आसान नहीं था। श्रीलंका में, जो थेरवादा परंपरा के मजबूत अनुयायियों वाला देश है, हमें कोसेई-काई की महायान शिक्षाओं का प्रसार करने के कारण मंदिरों और स्थानीय निवासियों की ओर से आलोचना का सामना करना पड़ा। एक विशेष रूप से महत्वपूर्ण बाधा जिसका हमें सामना करना पड़ा, वह थी कॉर्पोरेट पंजीकरण प्राप्त करने में होने वाली कठिनाई। चूँकि हमें श्रीलंका सरकार से एक धार्मिक संगठन के रूप में आधिकारिक मान्यता प्राप्त नहीं हुई थी, इसलिए मिनिस्टर को श्रीलंका में रहने के लिए दीर्घकालिक वीजा प्राप्त करने में भी कठिनाई होती थी।

इस दौरान, मैंने यह अभ्यास करने का निर्णय लिया कि मैं प्रत्येक व्यक्ति के भीतर विराजमान बुद्ध को केवल शब्दों से ही नहीं, बल्कि अपने आचरण के माध्यम से भी प्रणाम करूँ। मैं उन अधिकारियों और पड़ोसियों की ओर भी हाथ जोड़कर प्रार्थना करती रही, जो हमारा विरोध करते थे और हमारी आलोचना करते थे। शायद मेरी वह प्रार्थना सुन ली गई। हमारे लिए एक गैर-सरकारी संगठन (एनजीओ) के रूप में पंजीकरण कराने का मार्ग खुल गया, और अंततः हमें कानूनी मान्यता प्राप्त हो गई। मेरा गहरा विश्वास है कि यह मानव शक्ति से नहीं, बल्कि हममें से प्रत्येक के भीतर विद्यमान बुद्ध की उस शक्ति से संभव हुआ, जिसने पुकार लगाई और जिनकी पुकार सुनी गई।

सन् 2015 से, हमारा मिशन घर पर आधारित होजा पर केंद्रित रहा है, जिन्हें 'करुणा के चक्र के नाम से भी जाना जाता है। ये छोटे-छोटे मिलन समारोह, जो सदस्यों के घरों में आयोजित किए जाते हैं, जहाँ लोग एक साथ आकर अपनी खुशियाँ, चिंताएँ और जीवन के अनुभव साझा करते हैं। इन बैठकों की ऊष्मा ने श्रीलंका भर में अनेक लोगों को प्रेरित किया है कि वे भी आगे बढ़कर यह कहें कि वे भी होजा लीडर बनना चाहते हैं। आज लगभग 80 समर्पित लीडर्स इन चक्रों का मार्गदर्शन कर रहे हैं, और करुणा की भावना को घर-घर तथा हृदय से हृदय तक फैलाने में सहायता कर रहे हैं।

घर पर आयोजित होने वाले होजा लीडर्स में से एक होने के नाते, मैं भी प्रत्येक महीने की 24 तारीख को होजा का आयोजन करती हूँ। यह वही दिन है जिस दिन मैंने अपने घर के वेदी में बुद्ध की मूर्ति की प्रतिष्ठापना करवाई थी। घर पर आयोजित होने वाले होजा की सबसे अद्भुत बात यह है कि, क्योंकि यह एक सहज और शांत वातावरण में होता है, लोग अपने हृदय की गहराइयों में छिपी



श्रीमती देल्गोदा श्रीलंका धर्म केंद्र में सूत्र पाठ का नेतृत्व करती हैं।

चिंताओं और परेशानियों को आसानी से खुलकर व्यक्त कर पाते हैं।

एक दिन, जब मैं दूसरों की बातें सुन रही थी, तभी मुझे अचानक एक गहरी अनुभूति हुई। वह मेरे लिए आत्मचिंतन का एक क्षण था। मैंने स्वयं से पूछा, क्या मैंने आज तक अपने पति के प्रति सच्चे मन से कृतज्ञता व्यक्त की है? मेरे पति, जिनका दस वर्ष पहले निधन हो गया था, बहुत शांत स्वभाव के व्यक्ति थे। उन्होंने हमेशा मेरे दृढ़ और प्रबल व्यक्तित्व को सहृदयता के साथ स्वीकार किया। चाहे मैं ऑस्ट्रेलिया जा रही होती, घर वापस लौट रही होती, कोसेई-काई से जुड़ रही होती, या उन्हें यह बता रही होती कि मैं धर्म-प्रचार के कार्य में स्वयं को समर्पित करने के लिए अपना व्यवसाय छोड़ना चाहती हूँ, वे हमेशा एक कोमल मुस्कान और सहमति में सिर हिलाकर मेरा समर्थन करते थे। होजा के माध्यम से, मैंने अपने अतीत के स्वरूप पर चिंतन किया, और अब मैं अपने पति के प्रति और भी अधिक कृतज्ञता व्यक्त कर सकती हूँ।

अब, 84 वर्ष की आयु में भी, मैं पहले से कहीं अधिक उत्साह और समर्पण के साथ धर्म के प्रसार में लगी हुई हूँ। श्रीलंका में शांति—और पूरे विश्व में शांति—ऐसी कोई चीज़ नहीं है जिसे कोई, कहीं भी हमारे लिए बना देगा। यह तब शुरू होता है जब हममें से प्रत्येक अपने हृदय में विद्यमान बुद्ध के प्रकाश को प्रकट होने देता है, और जब हम अपने पास वाले व्यक्ति के भीतर विद्यमान बुद्ध का भी सम्मान करते हैं। हमारे दूसरे मिनिस्टर, रेव. सुजुकी की शिक्षा के अनुसार, मैं होजा के महत्व को गहराई से समझते हुए उसकी महत्ता के प्रति अपनी कृतज्ञता को निरंतर बनाए रखूँगी। करुणा के इन छोटे-छोटे चक्रों का विस्तार ही शांति की ओर ले जाने वाला सच्चा मार्ग है। आगे बढ़ते हुए, मैं घर पर आयोजित होजा के माध्यम से अनेक लोगों के साथ धर्म की शिक्षाओं को साझा करना जारी रखूँगी। श्रीलंका में एक कहावत कही जाती है: 'भले ही बैलगाड़ी धीमी हो, लेकिन यदि मार्ग सही है, तो वह अपने गंतव्य तक अवश्य पहुँचती

# Spiritual Journey

है। जल्दबाज़ी करने की कोई आवश्यकता नहीं है। हमें बस सकारात्मक बने रहना है और सही मार्ग पर चलते रहना है। अपने मेम्बर्स के सामने इस प्रकार का दृष्टिकोण प्रस्तुत करना ही मेरी अभ्यास है।

अंत में, मैं अपने इस वर्तमान जीवन को संजोकर रखूंगी और महान ब्रह्मांड एवं प्रकृति के आशीर्वादों के प्रति अपनी गहरी कृतज्ञता अर्पित करते हुए, प्रसार के इस पवित्र मार्ग पर अपने अंतिम श्वास तक निरंतर और स्थिर रूप से आगे बढ़ती रहूंगी। हमारे वर्तमान मिनिस्टर, रेव. अकागावा के मार्गदर्शन में, मैं पूर्ण निष्ठा और परिश्रम के साथ यह प्रयास करूंगी कि श्रीलंका की धरती पर धर्म के सुंदर कमल-पुष्प अपनी संपूर्ण शोभा के साथ निरंतर खिलते रहें।

ध्यानपूर्वक सुनने के लिए बहुत-बहुत धन्यवाद!!



श्रीमती देल्लोदा (सामने की पंक्ति में, दाईं ओर से दूसरी) श्रीलंका धर्म केंद्र के नए मंत्री रेव. अकागावा के उद्घाटन समारोह में भाग लेने वाले प्रतिभागियों के साथ उपस्थित थीं।



### हमारे सभी अनुभव जागृति के उद्देश्य से होते हैं

पिछले महीने से जारी रखते हुए, हमें रिश्शो कोसेइ काइ के इंटरनेशनल एडवाइजर डॉ. डोमिनिक स्कारंगेलो की 'प्रेक्टिसिंग द धर्म इन द हियर एंड नाउ' की अगली किस्त शेयर करते हुए खुशी हो रही है। सोकुजे दोजो पुण्डरीक सूत्र के चैप्टर 21 से प्रेरित है और "मेडिटेशन ऑन द प्लेस ऑफ द वे" का प्रिंसिपल बताता है—यह समझ कि कोई भी जगह प्रैक्टिस की जगह हो सकती है। यह टीचिंग हमें प्यार से याद दिलाती है कि हम अपनी रोजमर्रा की जिंदगी में धर्म को जी सकते हैं—चाहे घर पर, काम पर, या स्कूल में।



डॉ. डोमिनिक स्कारंगेलो

पिछले कई लेखों में, हम दुःख को दूर करने के मकसद से दस सत्यताएँ के सिद्धांत का अध्ययन कर रहे हैं। यह कहने की आवश्यकता नहीं है कि बौद्ध होने के नाते, हम खुद को और दूसरों को दुःख से मुक्त करना चाहते हैं। हालाँकि, इस नेक मकसद को पूरा करने की कोशिश में, हम पुण्डरीक सूत्र की समझ के एक अहम पहलू को नजरअंदाज कर सकते हैं। पिछली बार हमने इस पर बात की थी, जब हमने संस्थापक निवानो की इस सीख का उल्लेख किया था कि "सभी कारण अच्छे कारण होते हैं।" आइए इस बारे में और गहराई से जानें।

रेवरेंड कोशो निवानो कहते हैं कि "शिक्षाओं को अभ्यास में लाकर, हम सचमुच उन दुखों से मुक्त हो गए जिनका सामना हमें अपनी जीवन की परिस्थितियों में करना पड़ा था, और इससे हमारे जीवन में बहुत बड़ा बदलाव आया। हालाँकि, रिश्शो कोसेइ काइ की शिक्षाओं का उद्देश्य हमारे दुखों को खत्म करना नहीं है" ("रिश्शो कोसेइ काइ का मूल दृष्टिकोण 2018-2037" 16)।

शुरू में यह बात अजीब लग सकती है। क्या हम बुद्ध की शरण इसलिए नहीं लेते क्योंकि हम दुःख से छुटकारा पाकर खुशी पाना चाहते हैं? क्या दुःख ही समस्या नहीं है, और क्या बौद्ध साधना का मकसद दुःख के कारणों का पता लगाकर उन्हें दूर करना नहीं है?

रेवरेंड कोशो निवानो आगे कहते हैं: "रिश्शो कोसेइ काइ एक ऐसी शिक्षा है जिसमें दुःख ही हमारी मुक्ति का कारण बनता है, ठीक वैसे ही जैसे कमल का सुंदर फूल कीचड़ में ही खिलता है" ("रिश्शो कोसेइ काइ का मूल दृष्टिकोण 2018-2037" 16)।

यह दुःख के विरोधाभास को दर्शाता है। जहाँ हम दुःख से मुक्ति चाहते हैं, वहीं दुःख का सामना करने और उससे जुड़ने से ही आत्म-बोध संभव हो पाता है। इस दृष्टिकोण से, दुःख एक ऐसी स्थिति बन सकता है जो हमें अपने चरित्र को बेहतर बनाने और अधिक सार्थक व संतोषजनक जीवन जीने की राह पर आगे ले जाती है।

आप में से कई लोगों ने ग्रेट सेक्रेड हॉल का कमल का बगीचा देखा

होगा। कमल सबसे खूबसूरत फूलों में से एक है, जो पवित्रता और जागृति का प्रतीक है। फिर भी, कमल साफ और चमकते पानी में नहीं उगते। वे कीचड़ वाले, ठहरे हुए पानी में उगते हैं, जिसे पीने से हम बीमार पड़ सकते हैं। जो हालात अशुद्ध या बुरे लगते हैं, उन्हीं में कमल उगता और खिलता है।

हम सब एक समान हैं।

पुण्डरीक सूत्र सिखाता है कि कोई भी बुद्ध बन सकता है—कि "बुद्धत्व के बीज सही परिस्थितियों में ही अंकुरित होते हैं" (सद्धर्मपुण्डरीक सूत्र 77)। लेकिन इन परिस्थितियों में जीवन में आने वाले दुःख भी शामिल हो सकते हैं। शाक्यमुनि बुद्ध अध्याय 12 में इसे समझाते हुए कहते हैं कि बुद्धत्व प्राप्त करने में मदद करने वाली परिस्थितियों में से एक थी—पिछले जन्म में तपस्वी असिता (जो देवदत्त का ही एक पिछला जन्म था) से उनकी मुलाकात। कई सालों तक असिता ने उनके लिए बेहद मुश्किल हालात पैदा किए।

हममें से कई लोग देवदत्त की कहानी जानते हैं, लेकिन पुण्डरीक सूत्र हमें मुश्किलों को देखने के अपने नजरिए पर नए सिरे से सोचने के लिए प्रेरित करता है। देवदत्त केवल परेशान करने वाला व्यक्ति नहीं था; वह एक बुरा इंसान था जिसने इतिहास के दूसरे कुख्यात खलनायकों की तरह ही भयानक काम किए और बहुत से लोगों को



भारी दुःख पहुँचाया। फिर भी, शाक्यमुनि कहते हैं कि देवदत्त ने असल में एक बोधिसत्व की भूमिका निभाई, जिसने उन्हें आत्मज्ञान पाने में मदद की।

जिस व्यक्ति ने इतना दुःख पहुँचाया, उसे बोधिसत्व कैसे कहा जा सकता है? किस बात से फर्क पड़ा?

अंतर शाक्यमुनि के दिल और दिमाग का था।

हममें से कई लोगों ने कठिन परिस्थितियों या दूसरों के कार्यों के कारण बहुत दुःख झेला है। जो कुछ हमने सहा है, उसमें कुछ भी सार्थक या लाभकारी कुछ भी खोजना असंभव लग सकता है। कुछ तरह के दुःख ऐसे होते हैं जिनसे बचा नहीं जा सकता: बीमारी, बुढ़ापा, अपनों को खोना और आखिर में, हमारी अपनी मृत्यु।

बुद्ध सिखाते हैं कि जब हम सच्चाई को स्वीकार करते हैं—हार मानकर या हिम्मत हारकर नहीं, बल्कि उसे जागृति के अवसर के रूप में अपनाकर—तो उसका महत्व बदल जाता है।

हम ऐसा कैसे करें? इसे शब्दों में बताना आसान नहीं है, लेकिन मेरे दो प्रियजनों ने मुझे इस सच्चाई का महत्व समझने में मदद की। दोनों की मृत्यु कैंसर से हुई। एक व्यक्ति अपनी बीमारी को स्वीकार नहीं कर पाया और ब्रह्मांड पर गुस्सा हो गया। उस गुस्से ने जीवन के उपहार और मिली हुई खुशियों के लिए कृतज्ञता होने की भावना को दबा दिया, और परिवार व दोस्तों के साथ बचे हुए समय की

कद्र करने से भी रोक दिया। वे बहुत तकलीफ में और कड़वाहट और आक्रोश से भरे दिल के साथ गुजर गए।

दूसरे व्यक्ति का रवैया बिल्कुल अलग था। उसने अपनी बीमारी की सच्चाई को स्वीकार किया और बीमारी को ही अपनी आध्यात्मिक साधना बना लिया। उसने उस समय का उपयोग अपने प्रियजनों के साथ रिश्ते गहरे करने में किया और पाया कि उसका जीवन प्यार से भरा था। उसने पहले कभी इतनी गर्मजोशी और स्नेह का अनुभव नहीं किया था। मौत का सामना करते हुए भी, वह जीवन और उससे मिली हर चीज के लिए कृतज्ञ था। हालात को स्वीकार करने के उनके तरीके ने उन्हें बीमारी को ही जागृति की एक स्थिति के रूप में अनुभव करने में मदद की।

ये दोनों लोग मेरे लिए बोधिसत्व बन गए। अपने जीवन के माध्यम से, उन्होंने मुझे जागृति के उद्देश्य से हर अनुभव को अपनाते का महत्व सिखाया।

मेरी आशा है कि मैं इस सच्चाई को गहराई से समझ सकूँ और हर दिन कृतज्ञता के साथ जी सकूँ। मैं यह समझूँ कि हमारे जीवन की सभी परिस्थितियाँ—यहाँ तक कि सबसे कठिन हालात भी—ऐसे मौके बन सकते हैं जिनसे हमारे भीतर बुद्धत्व के बीज खिलें और हमारे जीवन और हमारे आस-पास के लोगों के जीवन को सुंदर बनाएँ।





## संघ से ग्राउंड रिपोर्ट

रेव. निक ओजुना

मंत्री, रिश्शो कोसेइ काइ, सिएटल

पिछले साल लगभग इसी समय, सिएटल संघ के एक अत्यंत श्रद्धालु और समर्पित सदस्य को जीवन बदल देने वाली एक कठिन परिस्थिति का सामना करना पड़ा। वसंत के मौसम में, जब मौसम उम्मीद से ज़्यादा गर्म था, वे साइकिल चला रहे थे, तभी उन्हें दिल का दौरा पड़ा और उन्हें तुरंत अस्पताल ले जाया गया। हालाँकि, कुछ पलों के लिए दिल की धड़कन रुक जाने के कारण, उन्हें जीवन सहायक प्रणाली पर रखते हुए चिकित्सीय रूप से प्रेरित कोमा में डाल दिया गया। इस दौरान, उनका परिवार हर पल उनके पास ही रहा, और संघ के सभी सदस्य प्रत्येक दिन उनके लिए प्रार्थना करने हेतु एकजुट होते रहे।

चमत्कारिक रूप से, एक महीने बाद जब उन्हें लाइफ सपोर्ट से हटाया जा रहा था, तो वे जाग उठे! संघ में मौजूद हर कोई उनके होश में आने से बहुत प्रेरित हुआ, और एक बार फिर, हमने उनके शीघ्र स्वस्थ होने के लिए एक विशेष प्रार्थना सभा आयोजित की—इस बार वह सदस्य अपने अस्पताल के बिस्तर से जूम के माध्यम से हमारे साथ जुड़े थे। बाद में उन्होंने मुझे बताया कि इस कठिन दौर में यह शक्तिशाली प्रार्थना पाकर वे कितने कृतज्ञ थे, और इसने उन्हें यह विश्वास करने की शक्ति दी कि वे पूरी तरह से ठीक हो सकते हैं।

चलने और बोलने की अपनी क्षमता को फिर से हासिल करने में कुछ समय बिताने के बाद, उन्होंने हमारे बौद्ध केंद्र में आयोजित एक सेवा में भाग लिया। वहाँ उनकी उपस्थिति को देखकर संघ के सदस्यों के बीच जो एकता और अपनापन महसूस हुआ, उससे सभी को असीम आनंद की अनुभूति हुई। उन्होंने इस बात के लिए बुद्ध, अपने परिवार, संघ और अपने डॉक्टरों के प्रति गहरा आभार व्यक्त किया कि वे आज जीवित हैं। उन्होंने कहा कि वे अपने इस बहुमूल्य जीवन का उपयोग दूसरों के कल्याण के लिए करना चाहते हैं।

पिछले कुछ महीनों में उन्होंने ठीक यही किया है, हालाँकि अभी भी उनका पुनर्वास चल रहा है। फिर भी, उन्होंने अपने

स्वास्थ्य में कुछ रुकावटें महसूस की हैं, शारीरिक और मानसिक, दोनों ही तरह से। हाल ही में, उन्होंने मुझे बताया कि इन रुकावटों की वजह से, उनके मन में खुद को लेकर कुछ सवाल उठने लगे थे। उन्होंने वर्षों तक इतने अच्छे काम किए थे, और प्रतिदिन पूरी श्रद्धा से प्रार्थनाएँ की थीं, कि वे यह जानना चाहते थे कि आखिर उन्हें इन कठिनाइयों का सामना क्यों करना पड़ रहा है।

हमारी बातचीत के दौरान, मैंने उनसे कहा कि वे ठीक अपने स्वास्थ्य लाभ के बाद के अपने एहसासों को याद करें। इससे उन्हें उस गहरी कृतज्ञता की याद आई, जो उन्होंने उस समय महसूस किया था, महज इस बात के लिए कि वे आज भी जीवित हैं। जैसा कि उनके डॉक्टर ने उन्हें बताया था, दरअसल वे जिन हालात से गुजरे हैं, उनमें से केवल दस प्रतिशत मरीज ही बच पाते हैं। इसके अलावा, ऐसे भी कई मरीज हैं जिनकी बीमारी उतनी गंभीर नहीं होती, वे भले ही बच जाते हैं, लेकिन गुस्से या मन में बैठी कड़वाहट की वजह से उन्हें अपने स्वास्थ्य लाभ में काफी संघर्ष करना पड़ता है।

अपने मुश्किल अनुभवों के कारण उन्हें यह एहसास हुआ कि वे उन बहुत से लोगों की मदद कर सकते हैं और उन्हें प्रेरित कर सकते हैं, जो ऐसी ही परिस्थितियों में जी रहे हैं। इस तरह, उनका अनुभव एक दुर्भाग्यपूर्ण घटना से बदलकर अनमोल बन गया। निश्चित रूप से, उन्होंने बहुत कष्ट सहे हैं, लेकिन बुद्ध की सुरक्षा और मार्गदर्शन पर अपने आजीवन विश्वास के कारण, उन्होंने अपने कष्टों को एक ऐसे अवसर में बदल दिया, जिससे वे इस बात पर विचार कर सकें कि बुद्ध द्वारा दिया गया यह अनमोल जीवन पाने का असल अर्थ क्या है। यही सच्ची मुक्ति है!

इन विचारों के माध्यम से, उन्हें पुनः वह बोध प्राप्त हुआ कि सभी अनुभव, चाहे वे सुखद हों या अन्यथा, जागृति के उद्देश्य से ही होते हैं, और इसलिए वे बुद्ध की ओर से प्राप्त अमूल्य उपहार हैं।



बुद्ध का चीवर पहन लें

“सहनशीलता” दूसरों को क्षमा करना है

निक्कयो निवानो

रिश्शो कोसेइ काइ का संस्थापक



अंततः, मुझे लगता है कि "सहनशीलता" का मतलब दूसरों को क्षमा करना ही है। किसी ने एक बार कहा था, "प्यार करने का मतलब है क्षमा करना," और ये शब्द मेरे मन में हमेशा के लिए बस गए हैं। बेशक, माता-पिता और बच्चों या प्रेमी-प्रेमिका के बीच का स्वाभाविक स्नेह एक अलग श्रेणी में आता है, लेकिन जो प्यार निःस्वार्थ रिश्तों में पनपता है, जैसा कि वह कहावत भी बताती है, वह निश्चित रूप से क्षमा के माध्यम से पोषित होता है।

लेकिन मैं यह भी कहना चाहूँगा कि क्षमा करना, समझना भी है।

जब मैंने नए भर्ती किए गए लोग से यह घोषणा की कि मैं उन्हें नहीं मारूँगा, तो इसकी वजह यह थी कि मैं समझता था कि उनमें से कोई भी सिर्फ मार खाने से ही नहीं सीखेगा। उन दिनों सेना में कटौती हो रही थी, इसलिए भर्ती परीक्षा में उच्चतम श्रेणी के साथ उत्तीर्ण होना और नौसेना में भर्ती होना बेहद कठिन था। आम तौर पर लोगों का मानना था कि ऐसे सक्षम पुरुषों को थप्पड़ मारना बेहद अपमानजनक होगा। जब मैंने इस नजरिए से सोचा, तो स्वाभाविक रूप से मेरे मन में उन रंगरूटों के प्रति सम्मान का भाव उमड़ पड़ा, और इसी भावना ने मेरे संकल्प को जन्म दिया: मैं उन्हें नहीं मारूँगा!

यह किसी भी तरह से अपनी बड़ाई करना नहीं है। मेरा उद्देश्य तो केवल अपने निजी अनुभव के आधार पर सहनशीलता, अहिंसा और आपसी समझ के आपसी जुड़ाव के बारे में बात करना है।

जब शाक्यमुनि अपनी आध्यात्मिक खोज पर निकलने के लिए महल छोड़कर गए, तो उनकी पालक माँ महाप्रजापति ने एक शानदार वस्त्र तैयार किया, इस उम्मीद में कि एक दिन वह उसे धारण करेंगे। उन्होंने स्वयं ही सूत काता, कपड़ा बुना और उस पर सोने के तारों से कढ़ाई की। जब शाक्यमुनि बुद्धत्व ज्ञान प्राप्त करने के बाद पहली बार अपने गृह नगर कपिलवस्तु लौटे, तो उन्होंने वह वस्त्र उन्हें भेंट किया; किंतु शाक्यमुनि बुद्ध ने उसे अपने धार्मिक समुदाय के उपयोग के लिए दे दिया। तथापि, वह वस्त्र इतना भव्य था कि किसी ने भी उसे धारण नहीं किया।

तब शाक्यमुनि ने मैत्रेय बोधिसत्व को वह चीवर धारण करने का निर्देश दिया। जब मैत्रेय ने उसे पहना, तो उनके शरीर पर वे बत्तीस लक्षण (शारीरिक विशेषताएँ) प्रकट हो गए, जो एक बुद्ध की पहचान होते हैं। कहा जाता है कि जब मैत्रेय भिक्षा माँगने के लिए बाहर निकले, तो नगरवासी उन्हें विस्मय भरी नजरों से बस देखते ही रह गए। वे उनकी उपस्थिति से इतने चकित थे कि उन्हें भोजन अर्पित करना ही भूल गए।

आज, पच्चीस सौ साल बाद भी, हम जो जीवित हैं—यदि हम अपने हृदय को "लचीलेपन और सहनशीलता" के वस्त्रों से सजा लें—तो निश्चित रूप से हमारे आचरण में भी बुद्ध के लक्षण झलकेंगे। महंगे और शानदार वस्त्र पहनने के बजाय, शरीर के लिए यही सबसे उत्तम आभूषण है।

इसके अलावा, इस लचीलेपन और सहनशीलता से उत्पन्न सद्गुण आप में से हर एक से बाहर की ओर फैलेंगे, ठीक वैसे ही जैसे पानी में लहरें फैलती हैं, और इस तरह समाज, देश और अंततः पूरे विश्व को सद्भाव के एक ऐसे लोक में बदल देंगे, जहाँ केवल शांति और सौहार्द का ही वास होगा। मुझे आशा है कि आप सभी असीम और उदार भावना के साथ 'बुद्ध का चीवर' धारण करेंगे।



हमारी मानसिकता हमारे भविष्य को आकार देती है

रेव. ताकासी माएदा

डायरेक्टर, रिश्शो कोसेई-काई इंटरनेशनल

इतिहास पर दृष्टि डालें तो जब-जब समाज में बड़े परिवर्तन हुए हैं, तब-तब लोगों के मन में अनिश्चितता की भावना भी रही है। फिर भी, उसी समय से जीवन जीने के नए तरीके और समाज के नए स्वरूप विकसित हुए हैं। जब हम इस बात पर विचार करते हैं, तो हमें एहसास होता है कि हम भी आज ऐसे ही एक बड़े परिवर्तन के दौर से गुजर रहे हैं।

इस माह के संदेश में प्रेसिडेंट निवानो हमें सिखाते हैं कि हम किसी घटना या परिस्थिति को असंतोष और अप्रसन्नता के साथ स्वीकार करते हैं, या प्रसन्नता और कृतज्ञता के साथ, यह पूरी तरह हमारे अपने मन पर निर्भर करता है। यह स्वयं में कोई घटना नहीं है; बल्कि हम उसे किस दृष्टि से देखते हैं, यही तय करता है कि हमारा दुःख बढ़ेगा या कम होगा। एक ही घटना का सामना करने पर भी हमारी मनःस्थिति इस बात पर बहुत निर्भर करती है कि हम यह सोचकर दुःखी होते हैं कि 'मेरे साथ ही ऐसा क्यों हो रहा है?' या फिर यह पूछते हैं कि 'मैं इससे क्या सीख सकता हूँ?'

इसीलिए किसी घटना पर तुरंत प्रतिक्रिया देने के बजाय, उसके अर्थ और महत्व पर कुछ क्षण रुककर विचार करना आवश्यक है। बौद्ध धर्म हमें सिखाता है कि सभी वस्तुएँ और परिस्थितियाँ कारणों और परिस्थितियों के आधार पर उत्पन्न होती हैं और निरंतर परिवर्तनशील हैं। दुःखद और आनंददायक दोनों प्रकार के अनुभव जीवन का एक हिस्सा हैं, और दोनों ही हमारे विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

जब हम अपने अतीत की ओर देखते हैं, तो अक्सर यह अनुभव करते हैं कि आज हम जो कुछ हैं, वह उन बीते हुए अनुभवों की ही देन है। इसलिए चिंता और अनिश्चितता के समय अपने उत्तर बाहर खोजने के बजाय, हमें अपने भीतर झाँकना चाहिए। तो, आइए हम स्थिरता से वह एक कदम उठाएँ जो हम अभी उठा सकते हैं। वह कदम चाहे कितना भी छोटा क्यों न लगे, कभी व्यर्थ नहीं जाता। प्रत्येक सुनिश्चित कदम आगे बढ़ने का एक मार्ग बनाता है, और उसी मार्ग पर चलते हुए हमारे सामने एक नया भविष्य खुलता जाता है।



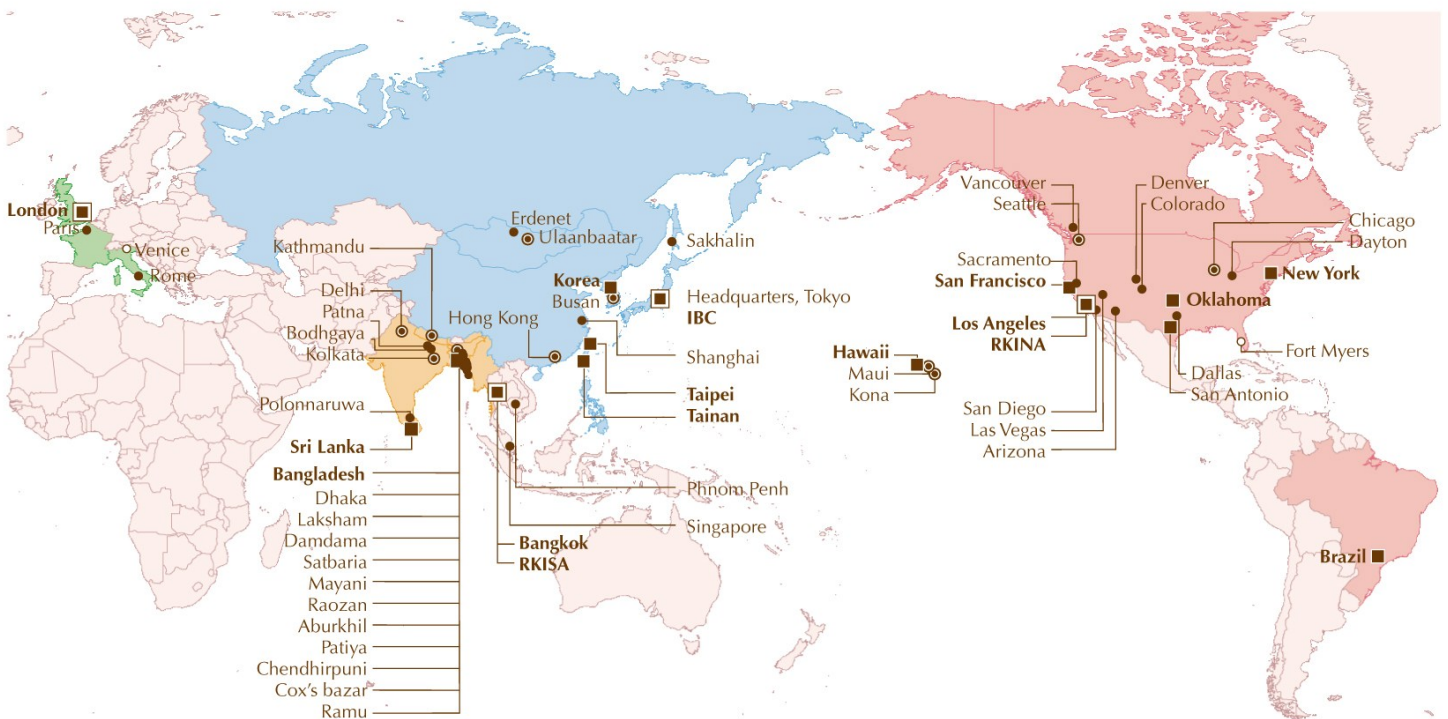
उलानबतर चैप्टर के सदस्य अप्रैल में शाक्यमुनि के जन्मोत्सव समारोह में भाग लेने के लिए हेडक्वार्टर आए। 6 अप्रैल को रेव. माएदा (सामने की पंक्ति में मध्य में) तथा रिश्शो कोसेई-काई इंटरनेशनल के सदस्यों ने अपने कार्यालय में उनका स्वागत किया।

# Rissho Kosei-kai International

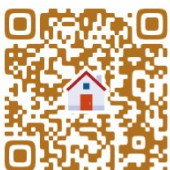
Make Every Encounter Matter



## 🌸 A Global Buddhist Movement 🌸



Information about local Dharma centers



facebook



X



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