

# Living the Lotus

*Buddhism in Everyday Life*

2023  
START

New Year's issue



प्रेसिडेण्ट का नव वर्ष मार्गदर्शन

## धर्म का आनन्दपूर्वक अभ्यास करें

निचिको निवानो  
प्रेसिडेण्ट, रिश्शो कोसेइ काइ

राष्ट्र और विश्व में शांति स्वयं के संवर्धन  
और अपने परिवार के प्रबंधन बिना अप्राप्य है



मैं आप सभी को नव वर्ष की शुभकामनाएँ देता हूँ।

भले ही COVID-19 महामारी अभी भी हमारे साथ है, फिर भी एक भावना है कि हम धीरे-धीरे अपने कस्बों और शहरों में सामान्य जीवन की ओर लौट रहे हैं। आइए हम हर दिन संक्रमण के प्रति सावधान रहते हुए सकारात्मक दृष्टिकोण के साथ जिएँ।

एक सर्वेक्षण के अनुसार, COVID-19 महामारी के दौरान लोगों ने परिवार, स्वास्थ्य, समय और विश्वास को सबसे अधिक महत्व दिया है। संक्रमण के प्रसार के कारण, आम जनता में बहुत से लोग स्पष्ट रूप से इस बात पर विचार कर रहे हैं कि वे अब तक कैसे अपना जीवन व्यतीत कर रहे थे, और वे मूल्यों की एक नई भावना को अपनाते हुए प्रतीत होते हैं। हमें भी, अपने जीवन को सरल बनाने का लक्ष्य रखना चाहिए, जो वास्तव में महत्वपूर्ण है, उस पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए।

इस बीच, इस पिछले वर्ष यूक्रेन पर रूसी आक्रमण के कारण हम ने एक अंतरराष्ट्रीय संकट का सामना किया है। दसों हज़ार जानें पहले ही कुर्बान हो चुकी हैं। मैं आप सभी के साथ प्रार्थना करता हूँ कि यह युद्ध शीघ्र समाप्त हो, और शांतिपूर्ण दैनिक जीवन में वापस हो जाय। कृपया इस बारे में सोचें कि आप इस संबंध में क्या कर सकते हैं।

हममें से प्रत्येक को सबसे पहले और सबसे महत्वपूर्ण "आंतरिक शांति" के लिए प्रयास करना चाहिए। यह कहा जा

होरिन-काकू गेस्ट हॉल में प्रेसिडेण्ट निचिको निवानो और पृष्ठभूमि में है स्वयं संस्थापक निक्यो निवानो द्वारा पेंट किया माउंट फूजी की एक छवि है, जिसकी प्रेरणा उन्हें ताइकान योकोयामा (1868-1958), आधुनिक समय के एक मास्टर जापानी चित्रकार के कार्यों से मिली थी।

सकता है कि युद्ध भी अंततः मानव हृदय की कार्यप्रणाली से शुरू होता है। हाल के दिनों में, हम लोगों को यह कहते हुए सुनते हैं, “वह देश खराब है,” या “मैं उस व्यक्ति को क्षमा नहीं कर सकता।” हालाँकि ये ईमानदार भावनाओं की अभिव्यक्ति हो सकती हैं, धार्मिक दृष्टिकोण से यह महत्वपूर्ण है कि हम इस बात पर चिंतन करें कि क्या हमारा अपना मन वास्तव में शांतिपूर्ण हैं।

जो लोग अपने शब्दों और कार्यों से दूसरों को आदतन चोट पहुँचाते हैं, वे प्रेरक नहीं हैं, चाहे वे शांति की कितनी भी वकालत कर लें। नियमित रूप से अपने अंदर देखना और पूछना महत्वपूर्ण है, “मेरे बारे में क्या? क्या मेरे मन में शांति है?”

सोचने का यह तरीका कुछ ऐसा है जिसे हमें लगातार अपने साथ लेकर चलना चाहिए। एक परिचित उदाहरण का उपयोग करने के लिए, जब हम सुबह उठते हैं और वर्षा हो रही होती है, तो हम अनजाने में सोचते हैं, “मौसम खराब है।” हमें अपने सामने आने वाली घटनाओं के बारे में हमेशा शिकायत करने या निराश होने की आदत को तोड़ना चाहिए।

फिर भी, जब हम ऐसा महसूस करने के लिए धार्मिक दृष्टिकोण से आक्रोशित होते हैं कि जो लोग युद्ध शुरू करते हैं, उन्हें क्षमा नहीं किया जा सकता है, और यह कि लोगों को मारना या घायल करना गलत है, तो धार्मिक दृष्टिकोण को सबसे पहले और सबसे पहले दृढ़ता से ऐसा काम नहीं करने का संकल्प लेना चाहिए।

यह भी बहुत महत्वपूर्ण है कि हम अपने घरों, समाज की सबसे छोटी इकाइयों के भीतर एक बौद्ध वेदी पर केंद्रित सीका (पारिवारिक शासन) का अभ्यास करें। इस अभ्यास के माध्यम से मजबूत मानव शिक्षा और चरित्र निर्माण होता है।

द ग्रेट लर्निंग, कन्फ्यूशियसवाद की चार पुस्तकों में से एक है, जिसमें कहा गया है, “[व्यक्ति] को अपने दिमाग को सही बनाना चाहिए, स्वयं का संवर्धन करना चाहिए, फिर परिवार को नियंत्रित करना चाहिए, फिर राज्य पर शासन करना चाहिए, और अंत में संसार को शांति की ओर ले जाना चाहिए।” दूसरे तरीके से कहें, तो देश और संसार में शांति, अपने मन को सही बनाए बिना, स्वयं को विकसित किए बिना और अपने परिवार को प्रबंधित किए बिना, प्राप्त नहीं की जा सकती है। आइए हम सब इस बात को हृदय में धारण करें।

जैसा कि मैंने अक्सर पहले जोर देकर कहा है, जापान की परंपराओं को आगे बढ़ाना महत्वपूर्ण है, पहले अपने देश में सुधार करना और एक शानदार देश का निर्माण करना।

जापान की एक विशिष्ट विशेषता है कि शीर्ष पर एकमात्र सम्राट और शाही परिवार प्रणाली है, जिसके तहत लोग सामंजस्यता से पूर्ण हो गए हैं, एक समृद्ध संस्कृति का निर्माण कर रहे हैं, जो देश की स्थापना के साथ शुरू हुई और जो आज भी जारी है। उस परंपरा को जारी रखना और जापान को एक शानदार देश बनाना, भले ही संसार का कितना ही वैश्वीकरण क्यों न हो गया हो, यह सबसे महत्वपूर्ण आधार है। मुझे विश्वास है कि इसके जरिए जापान पहली बार विश्वस्तरीय बनेगा।

प्राचीन काल में जापान का नाम यामातो (“महान शांति”) था। राष्ट्रीय आदर्श “महान शांति के समय” और “महान सद्भाव के समय” की भावना को गले लगाना था।

अपने सत्रह-अनुच्छेद संविधान के एक अनुच्छेद में, प्रिंस शोतोकु (574-622) ने कहा कि “सद्भाव अनमोल है।”



ऐसी परंपरा के साथ, जापान को एक दृढ़ शांतिपूर्ण राष्ट्र होना चाहिए; इसका संदेश पूरे संसार में फैलाना महत्वपूर्ण है। हममें से प्रत्येक के द्वारा शांति के लिए किए गए दृढ़ प्रयासों का एक संचय अंततः एक शांतिपूर्ण विश्व का निर्माण करेगा।

मैं आपको यह भी ध्यान में रखना चाहूँगा कि हममें से प्रत्येक को दूर देशों के मामलों में रुचि बनाए रखनी चाहिए। अन्य लोगों के बारे में जानना, जो कठिन वास्तविकताओं का सामना कर रहे हैं, उनके बारे में करुणा के साथ सोचना, और उनके दुःख और दुःख को साझा करना गहरी प्रार्थना की ओर ले जाएगा और क्रिया के लिए प्रेरित करेगा।

घर के करीब, हमारी अपनी शान्तिपूर्ण गतिविधियाँ और उपक्रम हैं, जो हमारे एक-समय-के-भोजन-दान के आंदोलन से शुरू होता है, और इसमें शांति के लिए धर्म और शिंशुरेन (जापान के नए धार्मिक संगठनों का संघ) शामिल हैं। हम प्रत्येक मंच से स्वतंत्र और सक्रिय मुद्रा के साथ भाग लेते हैं।

### आइए हम सब सुबह कृतज्ञता के साथ उठें और आनन्दपूर्वक और सक्रिय रूप से धर्म का अभ्यास करें

इन बातों को ध्यान में रखते हुए, मैंने 2023 के लिए सदस्यों के विश्वास के अभ्यास के लिए अपने दिशानिर्देश निम्नानुसार निर्धारित किया है।

हमारे अपार आनन्द के लिए, इस वर्ष रिश्शो कोसेइ काइ अपनी 85वीं वर्षगांठ मना रहा है। आइए हम सब सुबह कृतज्ञता के साथ उठें और आनन्दपूर्वक और सक्रिय रूप से धर्म का अभ्यास करें।

इस वर्ष फिर से, COVID-19 महामारी की स्थिति पर ध्यान केंद्रित करते हुए, हमें पति और पत्नी के रूप में, पिता और माता के रूप में, और माता-पिता के रूप में, लड़कों और लड़कियों के साथ-साथ किशोरों को पालने के लिए स्वयं को एक साथ प्रतिबद्ध करना चाहिए। जो आने वाली पीढ़ी को प्रभावित करेगा। हमें उनके चरित्र को आकार देने के उद्देश्य से अपने पारिवारिक रिश्तों को क्रम में रखना चाहिए। हमें भी इसकी श्रेष्ठ परंपराओं को आगे बढ़ाते हुए एक वैभवशाली देश की प्राप्ति के लिए आगे बढ़ना चाहिए। मुझे उम्मीद है कि हम सभी इन लक्ष्यों की दिशा में रचनात्मक और ईमानदारी से काम करेंगे।

जैसा कि मैंने आपको पिछले वर्ष भी कहा था, हमारा महत्वपूर्ण मिशन, प्राथमिक लक्ष्य जिसके लिए हमें अपने सभी प्रयासों के साथ प्रयास करना चाहिए, वह है मानव विकास, “मनुष्यों का उत्थान।” इस मिशन में सभी पीढ़ियों के सदस्य शामिल होने चाहिए: “पतियों और पत्नियों” का अर्थ है, युवा जोड़े (युवा पीढ़ी), “पिता और माता” हमारे जीवन के प्रमुख (मध्यम आयु वर्ग) में हैं, और “माता-पिता” हैं जो वृद्ध (वरिष्ठ पीढ़ी) हैं। यह न केवल हमारी सदस्यता के लिए बल्कि हमारे समाज और हमारे राष्ट्र के लिए भी अत्यंत महत्वपूर्ण है।

इस वर्ष के मार्गदर्शन के लिए मैंने एक वाक्य जोड़ा है, “आइए हम सभी प्रातःकाल कृतज्ञता के साथ उठें और प्रसन्नतापूर्वक और सक्रिय रूप से धर्म का अभ्यास करें।”

हर सुबह हमारे सूत्र पाठ के दौरान हमें “वास्तव में आभारी रहना है” और “आपके प्रति धन्यवाद” की भावना के साथ मैं कृतज्ञता से भरे हुआ हूँ। कोई कह सकता है कि यह प्रत्येक दिन विनम्रतापूर्वक और पूर्ण रूप से जीने का स्रोत है। जैसे ही यह जमा होता है, यह एक पूर्ण जीवन की ओर ले जाता है।



यह बिना कहे चला जाता है कि किसी का मानसिक संतुलन आवश्यक है। ऐसा इसलिए है क्योंकि हमारी आँखों के सामने स्थितियाँ हमारे मन की स्थिति के आधार पर, बेहतर या बदतर के लिए अंतहीन रूप से बदल सकती हैं।

इस कारण से, यह आवश्यक है कि हम निरंतर अपने मन को परिष्कृत करें और व्यवस्थित करें।

धम्मपद में एक प्रसंग है: “स्वयं ही स्वयं का रक्षक है। वह रक्षक और कौन हो सकता है? स्वयं पर पूरी तरह से नियंत्रण करके, व्यक्ति एक ऐसा उत्तम शरण प्राप्त करता है जिसे प्राप्त करना बहुत कठिन है।”

“रक्षक” से अर्थ है वह जिस पर आश्रित हो सकते हैं। अपने मन को समेटकर उस अनुकूल बनाना है, स्वयं ही स्वयं का अमूल्य शरण बनता है।

बेशक, बुद्ध की देशनाएँ सर्वोच्च खजाना हैं। सच्चा मूल्य केवल पहले बौद्ध धर्म का अध्ययन करने, फिर उसे व्यवहार में लाने और अंत में उसमें महारत हासिल करने से ही आ सकता है। केवल सीखने और जानने के स्तर तक नहीं। जब तक कोई वास्तव में पूरी तरह से अभ्यास करने में सक्षम होने के लिए बौद्ध धर्म का अध्ययन नहीं करता है, तब तक वह वास्तव में नहीं सीख पाएगा।

यदि कोई सांसारिक इच्छाओं से परेशान है, तो “स्वयं ही स्वयं का एकमात्र रक्षक है” का एक उदाहरण है, आत्म-संयम का उपयोग करके और देशनाओं का पालन करके एक बेहतर मार्ग अपनाता होगा।

इस अर्थ में, हमारे लिए अपने मन को विकसित करने का पहला तरीका स्पष्ट रूप से हमारे विश्वास की तीन बुनियादी प्रथाओं का पालन करना है: 1. सूत्र पाठ; 2. लोगों को धर्म से जोड़ना, धर्म के साथ उनका जुड़ाव बढ़ाना, और धर्म मंडलियों (होजा) में भाग लेना; और 3. धर्म का अध्ययन और अभ्यास करना। हमारे पास उन लोगों के लेखन भी होने चाहिए जिन्हें विश्वास के संत कहा जा सकता है। उनका लेखन हमें अपने आप को बेहतर बनाने के प्रयासों में महत्वपूर्ण उद्देश्य और आदर्श प्रदान करता है। मैं स्वयं हर चीज़ से सीखने की आदत बनाता हूँ, न केवल बौद्ध धर्म, बल्कि कन्फ्यूशियस विचारधारा और अन्य शिक्षाओं से भी, जबकि इस बात का ध्यान रखता हूँ कि रोज़मर्रा के मामलों में बहकावे में न आऊँ।

प्रकृति का अनुभव करना भी सार्थक है। जैसे-जैसे चार ऋतुएँ बदलती हैं, पेड़ और फूल, पक्षी और कीड़े-मकोड़े भी बदलते हैं और हर दिन नए हो जाते हैं।

जेन मास्टर इकिहो मियाज़ाकी, जो 106 वर्ष की उल्लेखनीय उम्र तक जीवित रहे और सोटो संप्रदाय के प्रमुख मंदिर ईहेइजी के मठाधीश थे, ने लिखा है, “प्रकृति में वह जगह है, जहाँ मौन में सत्य का अभ्यास किया जाता है।”

हम मनुष्य दूसरों के बारे में और बड़े पैमाने पर संसार के बारे में नकारात्मक टिप्पणी करने के लिए प्रवृत्त हैं। लेकिन मुझे लगता है कि शायद हममें से प्रत्येक के लिए मुक्ति मूल रूप से प्रकृति की तरह मौन में सत्य का अभ्यास करने से आनी चाहिए।

मानव मन एक ऐसी चीज़ है जो कुछ सैकड़ों हजारों वर्षों की अवधि में केवल जैविक, पशु जीवन से विकसित हुई है जो दूसरों की देखभाल करने और स्नेही होने में सक्षम है।

मानवीय भावनाओं के सबसे कीमती कार्यों में करुणाशील होने की क्षमता है। न केवल अपने माता-पिता, भाई-बहनों, और बच्चों, और अपने करीबी रिश्तेदारों के लिए दया करना, बल्कि दूसरों के



प्रति, पूरे समाज के लिए, और संसार के कई देशों के प्रति रुचि और सहानुभूति रखना। हमें सिखाया जाता है कि जब हममें यह क्षमता होती है तभी हम सभ्य कहला सकते हैं।

जो लोग दूसरों को कठिनाइयों का सामना करते हुए देखकर गहरी करुणा महसूस करते हैं - वे ही हैं जिनके पास संसार को एक शांतिपूर्ण जगह बनाने की प्रेरक शक्ति है।

इसे हमारे संगठन की शब्दावली में कहें तो, किसी के दुःख से छुआ जाना, उसके साथ मिलकर रोना, और उनकी मुक्ति की कामना करना, किसी तरह बुद्ध के देशनों को फैलाने की इच्छा जगाता है। मेरा मानना है कि यहीं पर बुद्ध की करुणा का प्रदर्शन होता है।

लोटस सूत्र में आस्था रखने वाले केंजी मियाज़ावा के शब्दों में, “सदा के लिए अधूरा पूरा हो गया है।” उनका मतलब है कि जीवन को इस भावना के साथ जीना कि यह अधूरा है, इसकी अवधि कितनी भी हो, सही अर्थों में पूर्णता है। हमारे लिए भी, ऐसा नहीं है कि हमें यह कहना चाहिए कि “अब मैं इसे जानता हूँ।” बल्कि, हमें मार्ग की खोज और जारी रखनी चाहिए। यह वास्तव में प्रत्येक व्यक्ति के दिल और दिमाग में खेतों की खेती करना है।

इस वर्ष भी, मुझे उम्मीद है कि हम सब मिलकर अपने हृदयों को परिष्कृत करेंगे, हर दिन कृतज्ञता के साथ उठेंगे, ऊर्जावान, जीवंत और मेहनती होंगे।

(From *Kosei Shimbun* January 1, 2023 issue)

