

Living the Lotus 3

Buddhism in Everyday Life

2023

VOL. 210



Living the Lotus Vol. 210 (March 2023)

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

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

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।

शरीर और मन गहराई से जुड़े हुए हैं

निचिको निवानो
प्रेसिडेण्ट, रिशशो कोसेइ काइ



स्वास्थ्य और जीवन शक्ति मन से आती है

हाल के वर्षों में, जैसे-जैसे बाहर जाने का अवसर कम हुआ है, मुझे लगता है कि बहुत से लोग अधिक से अधिक घर पर रह रहे हैं और पर्याप्त व्यायाम नहीं कर रहे हैं। यदि आप नियमित रूप से नहीं चलते हैं, तो आपके पैरों की मांसपेशियाँ कमजोर हो जाती हैं, जिससे थोड़ी देर चलने पर भी आप थक सकते हैं, और फिर आप बाहर जाने के लिए और भी कम इच्छुक होते हैं।

मांसपेशियों के संबंध में, यह बताया गया है कि अधिक मांसपेशियों वाले लोग अधिक समय तक जीवित रहते हैं। हम कह सकते हैं कि यह मसल्स, इम्युनिटी, ब्लड शुगर लेवल आदि के बीच सम्बन्ध के कारण है। हालाँकि, मैं उम्र बढ़ने के साथ आने वाली मांसपेशियों की ताकत में गिरावट का भी अनुभव कर रहा हूँ, इसलिए स्वस्थ रहने के लिए, मैं रोजाना एक घंटे की सैर करना जारी रख रहा हूँ, जब तक कि यह चिलचिलाती गर्मी का दिन नहीं है। अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए और क्या आवश्यक है, इस पर विचार करते हुए, मुझे लगता है कि शरीर की मांसपेशियों को प्रशिक्षित करने के अलावा इसके लिए और भी बहुत कुछ करना है।

शरीर और मन परस्पर अविभाज्य हैं। दरअसल, मन की कार्यप्रणाली शरीर को प्रभावित करती है, इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि हमारी मानसिक मांसपेशियों को उत्प्रेरणा और प्रोत्साहन के साथ एक दैनिक व्यायाम की आवश्यकता है, उन्हें हमेशा एक ऐसे नियम के अधीन सक्रिय रखें, जो मानसिक और शारीरिक दोनों के लिए गिरावट और बीमारी का प्रतिरोधी हो। इस तरह हम हमेशा अच्छे स्वास्थ्य का आनंद ले सकते हैं। मासाहिरो यासुओका (1898-1983), जिनके लेखन ने मुझे लंबे समय तक प्रभावित किया है, यह भी कहते हैं कि खराब स्वास्थ्य और बुढ़ापा का कारण शरीर की तुलना में मन में अधिक है।

विशेष रूप से, यदि आप अपने निजी मामलों और सांसारिक दैनिक दिनचर्या के अलावा अन्य चीजों में रुचि खो देते हैं, या तुच्छ चीजों से ग्रस्त हो जाते हैं, तो आप अब आत्म-सुधार की खुशी और प्रेरणा का अनुभव नहीं करेंगे, बल्कि अपनी मानसिक जीवन शक्ति खो देंगे, जो बदले में आपको शारीरिक रूप से प्रभावित करते हैं।

तब एक प्रेरित सक्रिय मन को बनाए रखने के लिए क्या महत्वपूर्ण है, जो आत्म-सुधार का आनंद लेता है, तब भी जब हम तुच्छ, सांसारिक मामलों में व्यस्त रहते हैं? यासुओका निम्नलिखित तीन नियम के पालन बतलाते हैं।

अच्छे स्वास्थ्य के तीन नियम

इन सिद्धांतों में से पहला, “हमें हमेशा अपने मन में खुशी के देवता को स्थान देना है और परिष्कृत करते रहना हैं।” खुशी का देवता सबसे प्रामाणिक मन है। दूसरे शब्दों में, इसका अर्थ है कि हमेशा अपने मन को खुश रखें। और क्या इसका मतलब यह नहीं है कि आपके सामने आने वाली प्रत्येक घटना को सदा खुशी और बुद्ध की देशनाओं को प्राप्त करने की भावना के साथ स्वीकार करें? यहाँ तक कि जब हम पीड़ित हैं, तब भी हमारे सामने वास्तविकता को सकारात्मक रूप से स्वीकार करे और स्वयं से पूछें कि “बुद्ध अब मुझे क्या सिखा रहे हैं?” हम महसूस करते हैं कि पीड़ा से परे मुक्ति का प्रकाश है, और हमें मन को विकसित और परिष्कृत करते रहना है।

दूसरा नियम अपनी मानसिक मांसपेशियों की गिरावट को रोकने के लिए है, “निरंतर अपने मन में कृतज्ञता के विचार रखें।” यह निश्चित रूप से सच है कि हर बार जब हम कृतज्ञता के बारे में सोचते हैं और “धन्यवाद” शब्द कहते हैं तो वे हमें नई प्रेरणा देता है।

तीसरा नियम है, “हमेशा चुपचाप सदाचारी बनने की इच्छा रखना।” वास्तव में, यह अन्य लोगों के बिना जाने अच्छे कार्यों को करने तक ही सीमित नहीं है; इसमें उन लोगों का ध्यान रखना भी शामिल है, जिनके साथ आप अपने दैनिक जीवन में संपर्क में आते हैं, साथ ही दूसरे लोगों को लाभ पहुँचाने और उन्हें खुशी देने का लक्ष्य रखते हुए उन्हें पहले रखने का अभ्यास करना भी शामिल है। मुझे लगता है कि यासुओका इन नियमों को अच्छे स्वास्थ्य का दाता मानते थे। फिर भी, जिन्होंने इन नियमों को अपने मन में स्थापित कर लिया है, वे बोधिसत्त्व हैं, या नहीं?

संयोग से, स्वास्थ्य में मेरी दिलचस्पी पहली बार 1960 में तब हुई, जब मैंने कांडा के एक पुरानी किताबों की दुकान में कात्सुजो निशि (1884-1959) की निशि शिकी केंको हो (द निशि मेथड ऑफ हेल्थ) नामक किताब देखी। यही वह वर्ष था जब संस्थापक निवानो ने मुझे अध्यक्ष पद के लिए मनोनीत किया। अब इस पर विचार करते हुए, बाईस साल की उम्र में मैं चिंता से भर गया था, तो शायद यह मेरी सहज प्रतिक्रिया थी कि मैं अपने शरीर और दिमाग को सद्भाव में रखने की कोशिश कर रहा था और उस मानसिक चिंता को दबाने के लिए अपने शारीरिक स्वास्थ्य को बनाए रख रहा था।

आप सभी को धन्यवाद, इस महीने वह चिंतित युवक पचासी वर्ष का हो जाएगा, और रिश्शो कोसेइ काइ भी अपनी पचासीवीं वर्षगांठ मनाएगा। हालाँकि हम अभी तक कोविड-19 महामारी की लंबी सुरंग से बाहर नहीं निकले हैं, आइए हम निश्चित रूप से अपने करीबी लोगों के साथ चमत्कारिक धर्म का आशीर्वाद साझा करें - जिसे स्वयं मानसिक स्वास्थ्य बनाए रखने की एक विधि कहा जा सकता है - और साथ में स्वस्थ और गतिशील परिवारों और समाजों का निर्माण करें।

Kosei, मार्च 2023



काँमिक्स के माध्यम से रिशो कोसेइ काइ का परिचय

शाक्यमुनि बुद्ध का जीवनकाल और बौद्ध धर्म की देशनाएँ

दूसरों और समाज को लाभ पहुँचाने के लिए स्वयं को समर्पित करना: सही आजीविका है

सही आजीविका जीवन की ऐसी आवश्यकताओं जैसे कपड़ा, भोजन और आश्रय को उचित तरीके से सुरक्षित करना है। दूसरे शब्दों में, हमें बुद्ध की शिक्षाओं के अनुरूप करियर का पीछा करते हुए काम के माध्यम से प्राप्त उचित आय पर जीवन यापन करना चाहिए।

इसके अलावा, जब हम काम में संलग्न होते हैं, तो यह विचार करना महत्वपूर्ण होता है कि हम अपने काम के माध्यम से दूसरों और समाज के लिए क्या कर सकते हैं।

आइए हम यह ध्यान रखें कि हम जहाँ भी काम करते हैं, हमें स्थिर और सुव्यवस्थित जीवन जीना चाहिए: छात्रों के लिए स्कूल और घर पर और काम करने वाले वयस्कों के लिए कार्यस्थल पर।



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



कॉमिक्स के माध्यम से रिश्शो कोसेइ काइ का परिचय

हमारे दैनिक जीवन में सही आचरण को दोहराना: सही प्रयास

सही प्रयास का अर्थ है सही रास्ते पर चलने के लिए स्वयं प्रयास करना।

सम्यक मार्ग उन देशनाओं को संदर्भित करता है, जिन्हें हमने पहले सीखा था: सम्यक दृष्टि, सम्यक विचार, सम्यक वचन, सम्यक कार्य और सम्यक आजीविका। सही प्रयास का अर्थ यह भी है कि अच्छे कार्य को पूरे मन से दोहराना और उनका लगातार अभ्यास करते रहना।

बिना जल्दबाजी के, बिना हार माने और बिना रास्ते से भटके अपने दैनिक प्रयास को जारी रखना महत्वपूर्ण है।





आपका प्रस्थान बिंदु

बुद्ध हमेशा हमारे ठीक बगल में होते हैं

निक्क्यो निवानो
रिश्शो कोसेइ काइ का संस्थापक





जागृति के बीज अंकुरित करना

ओइके एलीमेंट्री स्कूल में, जहाँ मैंने भाग लिया, वहाँ सभी कक्षाओं की दीवारों पर बुद्धिमता कहावतें और प्रसिद्ध कहावतें लटकी हुई थीं।

ज्ञान के उन शब्दों में प्रसिद्ध अभिव्यक्तियाँ शामिल थीं, जैसे कि जापानी कहावत “जब तक आप इसे नहीं करेंगे तब तक कुछ भी पूरा नहीं होगा, और अगर कुछ पूरा नहीं हुआ है, तो इसलिए कि आपने इसे नहीं किया है” और प्रसिद्ध कहावत “स्वर्ग उनकी मदद करता है, जो स्वयं की मदद करते हैं।” प्रिंसिपल के सुलेख में लिखे गए वे शब्द अभी भी मेरे दिमाग की आँखों से स्पष्ट रूप से दिखाई दे रहे हैं और मेरी स्मृति में मौजूद हैं। मेरे जीवन पर उन शब्दों के प्रभाव को मापना असंभव है।

कड़ी मेहनत और दृढ़ता हमारे विकास के लिए मौलिक हैं। लेकिन वे इतने बुनियादी हैं कि हम कभी-कभी उन्हें नज़रअंदाज़ कर देते हैं। ऐसा इसलिए होता है, क्योंकि हमें यह एहसास नहीं होता है कि देवता और बुद्ध हमारे ठीक बगल में हैं, और इसलिए हम चीजों में हेर-फेर करते हैं और सुस्त हो जाते हैं।

लेकिन मैं हमेशा आभारी महसूस किए बिना नहीं रह सकता, क्योंकि मेरा मानना है कि देवता और बुद्ध लगातार हम पर नजर रख रहे हैं। इसलिए, चाहे मैं कोई भी काम करूँ, मैं हमेशा अपना सर्वश्रेष्ठ करता हूँ और जितना हो सकता है, उतना मेहनती हूँ।

जब तक कोई जीवित रहे, इस प्रकार स्वयं को सुधारना महत्वपूर्ण है; दूसरे लोगों और संसार की भलाई के लिए स्वयं को समर्पित करने की आकांक्षा को संजोना और उस आकांक्षा को साकार करने के लिए कड़ी मेहनत करना और दृढ़ रहना है।

बुद्ध ने आपको संसार में मार्गदर्शन किया है, ताकि आप अपना जीवन इस तरह से जी सकें।

Director's Column



तन और मन को तालमेल में रखना अच्छे स्वास्थ्य की कुंजी है

रेवरेन्ट केइइची आकागावा
निदेशक, रिश्शो कोसेइ काइ इन्टरनेशनल

मैं हर महीने 'Living the Lotus' पुण्डरीक को जीना' पढ़ने की प्रशंसा करता हूँ। जापान में मौसम अभी भी ठंडा बना हुआ है, हालाँकि हम कैलेंडर के अनुसार वसंत ऋतु में हैं। मुझे आशा है कि आप सभी अपने रहने के स्थानों में अच्छा अनुभव कर रहे होंगे और देशनाओं का अभ्यास कर रहे होंगे।

इस महीने के लिए अपने संदेश, 'शरीर और मन में गहरा सम्बन्ध है' में, मासाहिरो यासुओका (1898-1983) द्वारा समर्थित, 'सुस्वस्थ स्वास्थ्य के तीन सराहनीय नियमों' का परिचय कराया है। प्रेसिडेण्ट इन नियमों की व्याख्या एक ऐसे स्वस्थ मन को विकसित करने के नियम के रूप में करते हैं, जो आत्म-सुधार की खुशी और प्रेरणा का अनुभव करता है।

प्रेसिडेण्ट निवानो ने नोट किया है कि शरीर और मन परस्पर अविभाज्य हैं, और हम दैनिक अनुभव से आसानी से कल्पना कर सकते हैं कि मन की कार्यप्रणाली शरीर को प्रभावित करती है। अपनी युवावस्था के दिनों को याद करते हुए, जब उन्हें प्रेसिडेण्ट पद के लिए मनोनीत किया गया था, वे कहते हैं कि उन्होंने एक किताब से सीखी गई स्वास्थ्य की एक विधि का अभ्यास करना शुरू किया, जो उनकी सहज प्रतिक्रिया थी, जो उन्हें सतानेवाली चिंता पर काबू पाने की कोशिश थी। यह मार्ग मुझे एक ऐसे इंसान के रूप में प्रेसिडेण्ट निवानो के करीब महसूस कराता है, जिसमें चिंताएँ और कमजोरियाँ हैं।

मैंने स्वयं भी अपने मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए कई अभ्यास किया, उनमें हर सुबह सैर में निकलना, मैं हर सप्ताह के अंत में सड़क पर कचरा उठाना, लेकिन, जैसा कि मैं स्वास्थ्य सम्बन्धी चिंता से भरा रहता हूँ, अब मैं अपने शरीर और मन को आकार में रखने के लिए नई चुनौतियों से निपटने की कोशिश करने की उम्मीद कर रहा हूँ।

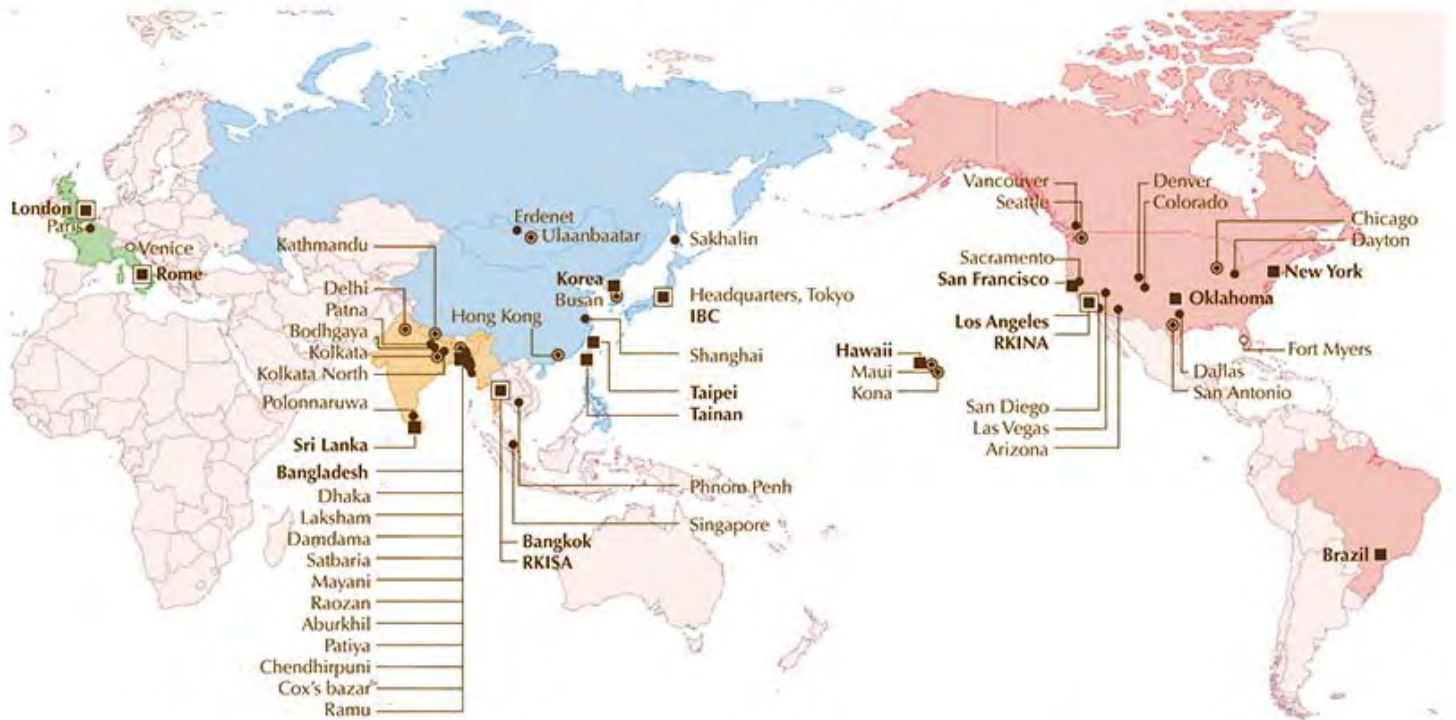


Rissho Kosei-kai International

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