

Living the Lotus 6

Buddhism in Everyday Life

2023

VOL. 213



Rissho Kosei-kai of Kolkata Celebrates the Completion of the New Dharma Center Building

Living the Lotus
Vol. 213 (June 2023)

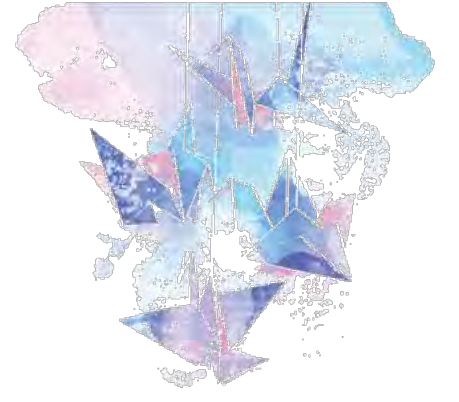
Senior Editor: Keiichi Akagawa
Editor: Sachi Mikawa
Copy Editor: Parmita Shekhar

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

रिशशो 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 एव 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 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।



अपने मन को मौसमी रीति-रिवाजों की ओर मोड़ें

निचिको निवानो
प्रेसिडेण्ट, रिश्शो कोसेइ काइ

प्रकृति के संपर्क के माध्यम से अपनी संवेदनशीलता को परिष्कृत करना

चाहे हम एक बड़े शहर में रहते हों या छोटे ग्रामीण कस्बे में, प्रकृति का कार्य हमेशा हमारे साथ होता है। अपनी युवावस्था में, मैं सुगनुमा, निगाता प्रान्त में लगभग दस वर्षों तक रहा; जब सर्दियाँ आती थीं, तो बर्फ गिरता था, और जैसे-जैसे गर्मी आती थी, हम धान बोते थे, इसलिए हमारा जीवन हमेशा प्रकृति के साथ तालमेल बिठाता था। चूँकि मैं एक बच्चा था, इसलिए मैं कृषि कार्य में मदद करता था और ग्राम के मंदिर में बाँन नृत्य और त्योहारों जैसे आयोजनों की प्रतीक्षा करता था।

कितना भी समय बीत जाए, चार ऋतुओं से जुड़ी प्राकृतिक घटनाएँ और रीति-रिवाज हमेशा हमारे जीवन से जटिल रूप से जुड़े रहते हैं, हालाँकि हम यह भूल जाते हैं कि ये सम्बन्ध कितने महत्वपूर्ण हैं। एक बड़े शहर में, हमारे पास फूलों और कीड़ों को देखने के कम अवसर होते हैं, जो ऋतुओं के आगमन की घोषणा करते हैं या प्रकृति द्वारा बनाई गई सुंदरता पर आश्चर्य करते हैं।

कवि विलियम वड्सवर्थ (1770-1850) ने इन शब्दों को "द रेनबो" में लिखा है:

जब मैं देखता हूँ, मेरा दिल उछल पड़ता है

आकाश में इंद्रधनुष:

ऐसा ही तब था जब मेरा जीवन शुरू हुआ था;

तो क्या अब मैं पुरुष हूँ;

ऐसा ही हो जब मैं बृद्ध हो जाऊँगा,

या मुझे मरने दो!

वड्सवर्थ यहाँ तक क्यों कहते हैं कि यदि कोई प्रकृति के लिए प्रशंसा और विस्मय की भावना खो देता है, तो जीने का कोई अर्थ नहीं है? जैसे कि इस प्रश्न के उत्तर में, जीवविज्ञानी रेचल कार्सन (1907-64) ने 'द सेंस ऑफ वंडर' में लिखा: "जो निवास करते हैं . . . पृथ्वी की सुंदरता और रहस्यों के बीच हम कभी भी अकेले या जीवन से

थके हुए नहीं होते हैं। उनके निजी जीवन की परेशानियाँ और चिंताएँ जो भी हों, उनके विचार ऐसे रास्ते खोज सकते हैं, जो आंतरिक संतोष की ओर ले जाते हैं और जीवन में नए सिरे से उत्साह पैदा करते हैं। जो लोग पृथ्वी की सुंदरता पर विचार करते हैं, उन्हें ताकत का भंडार मिलता है, जो जीवन तक चलेगा" (1965, हार्पर एंड रो)।

जैसाकि वड्सवर्थ ने लिखा है, अपनी युवावस्था और जीवन शक्ति को बनाए रखने का रहस्य दैनिक जीवन में बचपन की मासूम भावनाओं को कभी न भूलने, प्रकृति के कार्यों से प्रेरित होने और प्रकृति के चमत्कारों पर आश्चर्य करने में निहित है।

प्रकृति चुपचाप सच सामने रख रही है

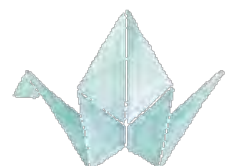
रचेल कार्सन के शब्द हमें यह भी बताते हैं कि अगर हमारे पास संवेदनशीलता है, जो हमें कुछ सुंदर या चमत्कारिक देखने की अनुमति देता है और उनकी सुंदरता या भव्यता से प्रेरित अनुभव करता है, तो हम पीड़ा और उदासी को दूर कर सकते हैं। परिष्कृत संवेदनशीलता एक लचीले दिमाग के कामकाज को उत्तेजित करता है, जो पीड़ा से मुक्त होने का रास्ता खोजता है और आपको अपने सभी दिनों के लिए ऊर्जावान रहने में मदद करता है।

इसके बारे में सोचें, प्रकृति कभी भी शिकायत का एक शब्द नहीं कहती है, जबकि चुपचाप हमें दिखाती है कि चीजें कैसी होनी चाहिए और कई जीवन का समर्थन करके पूरे जगत को जीवित रखता है। दूसरे शब्दों में, प्रकृति चुपचाप सच्चाई सामने रख रही है। हमारे भौतिक शरीर के उपापचयी पुनर्जनन को भी उन तरीकों में से एक के रूप में देखा जा सकता है, जिससे प्रकृति सत्य को सामने रख रही है। इसलिए, प्रकृति का कार्य है- सत्य कार्य के बारे में जागरूक करना- जो हमें मन की शांति और मुक्ति भी दिला सकता है।

उदाहरण के लिए, कल्पना कीजिए कि पृथ्वी की सुंदरता के संपर्क में आने की प्रेरणा हमारे दिमाग को इस पृथ्वी के चमत्कारी अस्तित्व और यहाँ रहने वाले प्राणी के प्रत्येक रूप के कामकाज के बारे में सोचने के लिए प्रेरित कर सकता है। उस स्थिति में, सभी को यह अनुभव होगा कि इस पृथ्वी पर जो सबसे ज्यादा मायने रखता है, वह दूसरों पर हमला करना या लड़ना नहीं है, बल्कि एक दूसरे के जीवन की प्रशंसा करना है, है ना? ऐसा अनुभव आपके दिमाग को सुकून देता है।

इस विचार को ध्यान में रखते हुए, क्यों न सितारों को देखने या अपने पैरों पर फूलों को देखने की कोशिश करें, खासकर एक छोटे बच्चे के साथ, जो संवेदनशीलता से भरा है? बेशक, घर पर रहते हुए भी आप मौसमी रीति-रिवाजों और प्रकृति के कामकाज के संपर्क में आ सकते हैं। ऐसा करने का अर्थ है अपनी संवेदनशीलता को परिष्कृत करना और साथ ही उन लोगों के साथ सत्य के कार्यों का आनंद लेना, स्वाद लेना और चर्चा करना, जो आने वाले युगों के गवाह होंगे। मुझे लगता है कि यह भी एक महत्वपूर्ण बोधिसत्व अभ्यास है, जो युवा दिमागों का पोषण करके और मानवता को बढ़ावा देकर भविष्य में योगदान देता है।

(जून 2023, Kosei)



काँमिक्स के माध्यम से रिशो कोसेइ काइ का परिचय

शाक्यमुनि बुद्ध का जीवनकाल और बौद्ध धर्म की देशनाएँ

व्यापक सोच को रखना: सहनशीलता

सहनशीलता का अर्थ है गुस्सा करने या दिखावा करने के बजाय दूसरों को सहनशील मन से क्षमा करना।

उदाहरण के लिए, जब आप स्वेच्छा से दूसरों के लिए अच्छा करते हैं, तो कुछ लोग यह कहते हुए आपका मज़ाक उड़ा सकते हैं कि "आप अच्छा अभिनय कर रहे हैं!" ऐसे समय में, यह महत्वपूर्ण है कि क्रोधित या शर्मिंदा महसूस किए बिना अपने नेक इरादे को बनाए रखा जाए। अपने आलसी मन के प्रकट होने पर स्वयं को प्रोत्साहित करना और अपने प्रयास को बनाए रखना भी आवश्यक है।

सहनशीलता का अभ्यास करने का अर्थ नहीं केवल कुछ सहन करना है, बल्कि निरन्तर आत्म-सुधार का प्रयास करना भी है।



☀ क्या तुम्हें पता है?

सहनशीलता न केवल कुछ सहने का संकेत देता है, बल्कि एक असुविधाजनक स्थिति या किसी ऐसे व्यक्ति को स्वीकार करने के लिए तैयार रहना है, जिसे आप नापसंद करते हैं; सहनशीलता शब्द सहनशीलता को संदर्भित कर सकता है।

* 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 कोसेड़ काइ का परिचय

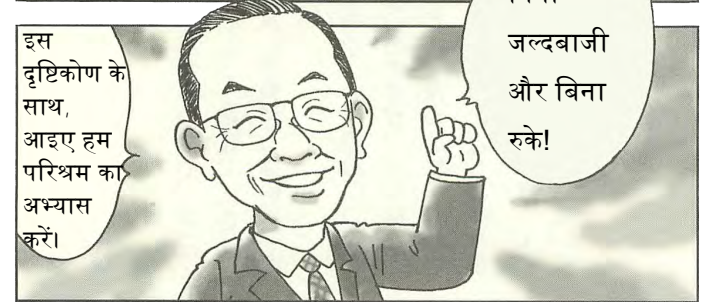
एकमन से मार्ग पर चलना: परिश्रम



परिश्रम का अर्थ है बिना पीछे हटे अच्छे कर्म करते रहना।

हालाँकि, इसका अभ्यास करना बहुत कठिन है - हालाँकि हम अध्ययन करने के लिए अपना मन बनाते हैं, हम टीवी या वीडियो गेम पर क्या देखते हैं, इसलिए हम अध्ययन पर ध्यान केंद्रित नहीं कर पाते हैं। ऐसा भी होता है कि जब कोई दोस्त हमें बाहर खेलने के लिए बुलाता है तो हमारा बाहर जाने का मन करता है। लेकिन अगर हम हर समय खेलते हैं, तो हमें पढ़ाई के लिए समय नहीं मिल पाता है।

इस बात पर ध्यान देना जरूरी है कि हमें अभी क्या करना चाहिए। आइए हम एक कार्यक्रम निर्धारित करें कि हम हर दिन क्या करने की योजना बनाते हैं, जैसे पढ़ाई करना, स्कूल की गतिविधियों के बाद खेल खेलना। प्रेसिडेंट निवानो हमें सिखाते हैं कि हमें बिना जल्दबाजी और बिना रुके परिश्रम का अभ्यास करना चाहिए।



क्या तुम्हें पता था?

प्रेसिडेंट निवानो परिश्रम के बारे में इस प्रकार बताते हैं: "हम पूरी तरह से सच्चे मन से अच्छे कार्यों को दोहराने के संकल्प के साथ परिश्रम से अभ्यास करना चाहते हैं, और इससे भी बढ़कर, हमें ऐसा तब तक करते रहना चाहिए, जब तक हमें अभ्यास में आनंद का अनुभव नहीं मिलने लगे।"



आप बुद्ध बनने के लिए पैदा हुए थे

बिना किसी अपवाद के हर कोई बुद्ध बन सकता है

निक्क्यो निवानो
रिश्शो कोसेइ काइ का संस्थापक



पुण्डरीक सूत्र के परिवर्त "मायावी नगरी का दृष्टांत" में यह कहा गया है, "बुद्ध मार्ग लंबा और दूर है," लेकिन अभ्यास के लिए आपकी भक्ति को देखते हुए, मुझे लगता है कि यह इतनी लंबी यात्रा नहीं हो सकती है। ऐसा इसलिए है, क्योंकि आप में से बहुत से लोग लगभग बोधिसत्व के स्तर तक पहुँच चुके हैं, जो दूसरों की मुक्ति को अपनी खुशी से पहले रखते हैं और आप में से बहुत से बुद्ध बनने से लगभग एक कदम दूर हैं!

इस कारण से, हममें से प्रत्येक के लिए यह महत्वपूर्ण है कि हम बुद्ध की संतान के रूप में सच्चे मन से लोगों के साथ बातचीत करें, हमेशा दूसरों की खुशी के प्रति सचेत रहें और बोधिसत्व अभ्यास के प्रति समर्पित रहें। जब हम दूसरों के दुखों को दूर करते हैं, उन्हें आनन्दित करते हैं और उन्हें सच्ची खुशी के मार्ग पर ले जाते हैं, तो हम हर कदम पर बुद्ध बनने के करीब जाते हैं।

पुण्डरीक सूत्र के परिवर्त "उपायकौल्य" में बुद्ध हमें सशक्त रूप से सिखाते हैं कि "जो धर्म को सुनते हैं, उनमें से कोई भी बुद्ध बनने से विफल नहीं रहेगा।" यानी, हर कोई जो इस देशना को सुनता है, बिना किसी अपवाद के बुद्ध बन सकता है। ऐसा इसलिए है क्योंकि हम बुद्ध बनने के लिए पैदा हुए हैं और इसीलिए अब हम बुद्ध बनने के मार्ग का अनुसरण कर रहे हैं

बुद्ध की आकांक्षा है कि हम सभी बुद्ध बन जाएँ, लेकिन अपनी ओर से हम मानव प्राणी बुद्ध की प्रज्ञा और करुणा प्राप्त करने का संकल्प लेते हैं। जब बुद्ध का व्रत और हमारा संकल्प पूरी तरह से मेल खाते हैं, तो निःसंदेह यह वचन पूरा हो जाता है कि एक भी व्यक्ति बुद्ध बनने से नहीं रहेगा।

मुझे दोहराना लग सकता है, लेकिन यह बुद्ध का मूल व्रत है कि हर कोई, किसी व्यक्ति को छोड़े बिना, बुद्ध बन जाता है। मेरा भी यही संकल्प है कि बुद्ध बनने के मार्ग पर सीधे आगे बढ़ने के लिए आप सभी स्वयं को बोधिसत्व अभ्यास में समर्पित करें।

Director's Column



प्रकृति द्वारा पोषित बोधिसत्त्व का मन

रेवरेन्ट केइइची आकागावा
निदेशक, रिश्शो कोसेइ काइ इन्टरनेशनल

मैं इस कॉलम के सभी पाठकों को अपनी शुभकामनाएँ देना चाहता हूँ।

इस महीने, हमें प्रेसिडेंट से एक और अंतर्दृष्टिपूर्ण संकेत मिला कि कैसे परिश्रम से अपने अभ्यास में उत्साह लाया जाए। उन्होंने हमें बताया कि मौसमी रीति-रिवाजों और प्रकृति के कार्यों के प्रति सचेत रहना बोधिसत्त्व मार्ग के अनुरूप है।

धर्म वार्ता को पढ़ने के बाद, जो बात मन में आती है वह बर्फीले क्षेत्र की समृद्ध, मौसमी अनुभूति है, जिसे मैंने अपने संवेदनशील किशोरावस्था में अनुभव किया था। मुझे अनुभव हुआ कि प्रकृति के सम्पर्क में आने से मेरी अपनी संवेदनशीलता का पोषण और उसमें निखार आया है। अब जब मैं अपने साठ के दशक में हूँ और पहले से ही अपने जीवन के दूसरे भाग में प्रवेश कर चुका हूँ, तो मुझे एक बार फिर पता चल गया है कि प्रकृति के साथ मेरा परिचय और विस्मय, जिसे मैंने अपने बचपन में विकसित किया था, अभी भी मेरे दैनिक व्यवहार और मूल्यों में जीवित है।

मैं समाज में प्रकट होने वाले अपने क्षुद्र अहं के बीच संघर्ष को दूर करना चाहता हूँ और प्रकृति के उदाहरण का पालन करते हुए मन की शांतिपूर्ण स्थिति को पुनः प्राप्त करना चाहता हूँ, जो हमेशा चुपचाप सत्य को सामने रखता है।

आइए हम अब जहाँ कहीं भी हों, धर्म को साझा करने के लिए अधिक प्रयास करें, इस आशा के साथ कि हम अधिक से अधिक ऐसे साथियों से मिलेंगे, जिनके साथ हम संसार भर में सत्य के कार्यों का आनंद ले सकते हैं, उनका रस ले सकते हैं और उनके बारे में बात कर सकते हैं।

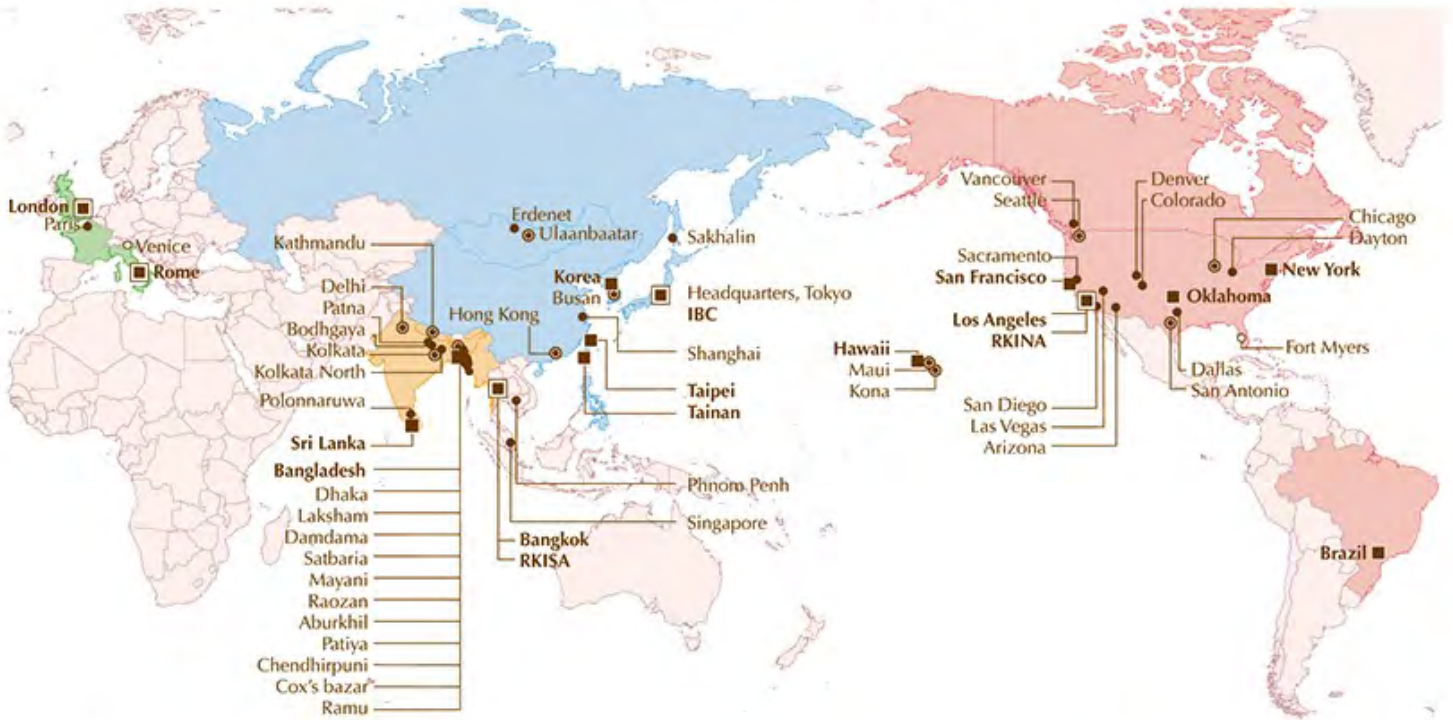


Rissho Kosei-kai International

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