

Living the Lotus 10

Buddhism in Everyday Life

2023

VOL. 217



Living the Lotus Vol. 217 (October 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

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।

प्रेसिडेण्ट का दिशानिर्देश निचिको निवानो, के अन्तर्गत हम देश एवं अन्तर्राष्ट्रीय स्तरों पर अन्य सस्थाओं 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 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।



क्रोध मन और शरीर दोनों को नुकसान पहुँचाता है

निचिको निवानो
प्रेसिडेण्ट, रिश्शो कोसेइ काइ

हम क्रोध का कैसे उन्मूलन कर सकते हैं?

बौद्ध धर्म के अनुसार लालच, क्रोध और अज्ञान, तीन भ्रम हैं जो मानव मन को जहर देते हैं। ऐसा कहा जाता है कि ये शरीर के साथ-साथ दिमाग पर भी असर डालते हैं। विशेष रूप से, यह वैज्ञानिक रूप से सिद्ध है कि क्रोध - क्रोध, घृणा और आक्रोश की भावनाएँ - शरीर पर प्रतिकूल प्रभाव डालती हैं।

गुस्सा करने से स्वायत्त तंत्रिका तंत्र का संतुलन बिगड़ जाता है, जिससे हृदय की गति और रक्तचाप बढ़ जाता है, जिससे रक्त प्रवाह बिगड़ जाता है और अतालता, दिल का दौरा और स्ट्रोक की संभावना बढ़ जाती है। दूसरे शब्दों में, जो व्यक्ति गुस्सा करता है, उसे गंभीर स्वास्थ्य स्थितियों और चिकित्सा आपात स्थितियों का सामना करने का बड़ा खतरा होता है। मूल अमेरिकी होपी जनजाति की एक कहावत है, “क्रोध को अपने अंदर जहर न भरने दें,” जो संक्षेप में हमें बताता है कि क्रोध की हमारी भावनाएँ हमें ही नुकसान पहुँचाती हैं।

क्रोध की वास्तविक प्रकृति आत्म-केंद्रित है और छोटे अहंकार पर आधारित है, जो तब क्रोधित होता है जब चीजें आपकी इच्छानुसार नहीं होती हैं, अन्य लोग आपके साथ दुर्व्यवहार करते हैं, या आप किसी से ईर्ष्या करते हैं या नाराज होते हैं। शाक्यमुनि के अनुसार, क्रोध “प्रचंड अग्नि से भी अधिक तीव्र” होता है, जो व्यक्ति के स्वयं के शरीर और मन के साथ-साथ दूसरों के शरीर और दिमाग को भी नुकसान पहुँचाता है।

हालाँकि, जैसा कि वाक्यांश “धार्मिक आक्रोश” से पता चलता है, कभी-कभी गुस्सा हमारे देश या समाज को बेहतर बनाने की इच्छा से आ सकता है और हमें ऐसे कदम उठाने के लिए प्रेरित कर सकता है जो कई लोगों की मदद करता है।

इसलिए, यह महत्वपूर्ण है कि हम अपने गुस्से की भावनाओं से छुटकारा पाने की कोशिश करने के बजाय, उन्हें नियंत्रित करना सीखें।

जब लोग क्रोध का अनुभव करते हैं, तो मस्तिष्क को क्रोध को शांत करने के लिए काम करना शुरू करने में कुछ सेकंड लगते हैं। आपके परेशान होने के छह सेकंड बाद गुस्सा चरम पर होता है और उस दौरान आप अपना मानसिक ध्यान किसी और चीज़ पर केंद्रित करके गुस्से को दबा सकते हैं। पिछले अंक में, मैंने क्रोध को शांत करने के कई तरीकों का उल्लेख किया है, और वे सभी क्रियाएँ हैं जिनमें लगभग छह सेकंड लगते हैं। उदाहरण के लिए, जब आप पागल हो जाते हैं, तो धीरे-धीरे गहरी सांस लेने की कोशिश करें और अपनी

सांस को धीमा करने के लिए इसे एक पल के लिए रोककर रखें, या 'निको निको हारा तत्सुमाइजोया सोवाका' पर शिंगोन मंत्र जैसा वाक्यांश स्वयं जपने आप कोशिश करें, "मुस्कुराओ, मत। अपना आपा मत खोओ, स्वाहा।" मुझे आशा है कि गुस्से को नियंत्रित करने के इन सरल और प्रभावी तरीकों का उपयोग करने का तरीका जानकर, आप हर दिन अपने चेहरे पर मुस्कान के साथ बिता पाएँगे।

“हारने” से पुण्य प्राप्त करना

पुण्डरीक सूत्र के अध्याय 25 में कहा गया है, “अवलोकितेश्वर बोधिसत्व,” “यदि बहुत अधिक नफरत से भरे क्रोध करनेवालों के लोक की ध्वनियों को बोधिसत्व हमेशा ध्यान में रखते हैं और उनका सम्मान करते हैं, तो उन्हें क्रोध से मुक्ति मिल जायेगी।” अर्थात्, जिस क्षण आपको गुस्सा आता है, ध्वनि के सम्बन्ध मन में पुकारने से, आप अपने भीतर के बुद्ध की ओर मुड़ पाएँगे और महसूस करेंगे कि आप बुद्ध के साथ हैं, इसलिए आपका गुस्सा अपने आप कम हो जाएगा।

फिर भी, एक बार क्रोध भड़क गया तो आप उसकी प्रचंड लपटों को कैसे शांत करेंगे? हम क्रोधित होने की घटना से कैसे निपट सकते हैं ताकि हम अपने आप को उस क्रोध से मुक्त कर सकें जो हमारे निर्णयों से उत्पन्न होता है कि हमारे लिए क्या फायदेमंद है और क्या नुकसानदेह है, या खुद को अहंकार के प्रति अपनी आसक्ति से मुक्त करें और अपने को शारीरिक और मानसिक क्षति पहुँचाने से बचें और अन्य को भी?

आइ चिंग, या “द बुक ऑफ़ चेंजेज” में एक शिक्षा है, जिसका नाम है “पहाड़ी धारा की तरह खोना।” हम आम तौर पर हार को अप्रिय चीज़ के रूप में सोचते हैं, लेकिन इस मामले में, “हार” शब्द का अर्थ विनम्र होना या हार मान लेना है; दूसरे शब्दों में, इसका अर्थ है अन्य लोगों के प्रति विचारशील होने और उन्हें पहले स्थान पर रखने से संतुष्टि महसूस करना। वर्णित पहाड़ी धारा एक पहाड़ की तलहटी को काटती है, और धारा जितनी गहरी होती है, पहाड़ उतना ही ऊँचा और अधिक सुंदर दिखता है। आइ चिंग का यह अंश हमें सिखाता है कि यद्यपि ऐसा प्रतीत हो सकता है कि जब हम किसी और की मदद करने के लिए स्वयं पर कुछ कष्ट उठाकर अपने क्रोध और इच्छा को दबाते हैं तो हम कुछ “खो” रहे हैं, ऐसा करने से हमारे अपने गुणों में वृद्धि होती है। सीधे शब्दों में कहें तो, इस तरह की “हार” से हमें खुशी और मानसिक शांति मिलती है। फायदे और नुकसान को तौलने के सिद्धांत का पालन करते हुए भी, लाल आँखों से लालची इच्छाओं का पीछा करने की तुलना में “हार” को स्वीकार करना और स्वेच्छा से दूसरों के सामने झुकना शारीरिक और मानसिक रूप से कहीं अधिक स्वस्थ है। दूसरे शब्दों में, “हारना” स्वीकार करना एक फायदा है।

अतीत में, मैंने कहा है कि शांति की इच्छा रखने वाले धर्म की बुद्धिमत्ता अन्य लोगों के साथ संघर्ष में “हार स्वीकार करने में सक्षम होना” है। कभी-कभी “हार” स्वीकार करना स्वयं को मानसिक रूप से तैयार करने का एक रूप हो सकता है ताकि हम पर क्रोध का हमला न हो। शांति से एक साथ रहने की यही समझदारी है।

आनन्दित जनजाति के नाम का मैंने पहले उल्लेख किया था जिसका अर्थ है “शांतिपूर्ण लोग।” हम सभी को ऐसी जीवन शैली की आशा करनी चाहिए।

(October 2023, Kosei)



काँमिक्स के माध्यम से रिशो कोसेइ काइ का परिचय

शाक्यमुनि बुद्ध का जीवनकाल और बौद्ध धर्म की देशनाएँ

अमीर पिता और गरीब बेटे का दृष्टान्त

एक लड़का घर से भाग गया, लेकिन बड़ा होकर अत्यंत गरीबी का जीवन जीने के लिए, छोटे-मोटे काम की तलाश में एक स्थान से दूसरे स्थान पर घूमता रहा। इस बीच, उनके पिता, जो बेहद अमीर हो गए थे, फिर भी अपने खोए हुए बेटे की तलाश कर रहे थे, लेकिन वह उन्हें नहीं मिला। एक दिन उस आदमी ने गलती से अपने पिता के घर के सामने आकर खड़ा हो गया। हालाँकि वह उस अमीर आदमी को अपने पिता के रूप में नहीं पहचानता था, पिता को तुरंत पता चल गया कि आगतुक उसका बेटा था और उसने उसे सफाई का काम दे दिया। अमीर आदमी ने धीरे-धीरे उसे अधिक ज़िम्मेदारी सौंपी और अंततः उसे अपनी सारी संपत्ति का प्रबंधन करने के लिए नियुक्त किया।

कुछ वर्ष बाद, पिता को पता चला कि उनके जीवन का अंत निकट है, उन्होंने शहर के लोगों को बुलाया और उन्हें बताया कि गरीब आदमी वास्तव में उनका बेटा था, और वह उनकी सारी संपत्ति का उत्तराधिकारी होगा। अमीर आदमी बुद्ध का प्रतीक है, और गरीब बेटा हमारा प्रतिनिधित्व करता है। कहानी हमें बताती है कि बुद्ध हमेशा हम पर नज़र रखते हैं और अपने बच्चों की तरह हमारा मार्गदर्शन करते हैं।



क्या तुम्हें पता है?

हम आसानी से विश्वास नहीं कर सकते कि हम सभी बुद्ध की संतान हैं। हालाँकि, जैसा कि यह कहानी सिखाती है, बुद्ध करुणा के साथ हमारा मार्गदर्शन करते हैं, ताकि हमें एहसास हो कि हम समान हैं। इसलिए, हम अपना जीवन आराम से और बुद्ध की देशनाओं के अनुसार जी सकते हैं।



कॉमिक्स के माध्यम से रिश्शो कोसेइ काइ का परिचय

औषधीय जड़ी बूटियों का दृष्टांत



बारिश निष्पक्ष रूप से हर पौधे और पेड़ को भिगोती है, जिससे वे बड़े हो जाते हैं। हालाँकि, प्रत्येक पौधे और पेड़ का आकार, आकृति और प्रकृति उसकी प्रजाति के अनुसार भिन्न होती है। इसलिए, भले ही उन्हें बारिश का आशीर्वाद समान रूप से मिलता है, प्रत्येक पौधा और पेड़ अपनी गति से परिपक्व होते हैं, एक अलग आकार में बढ़ते हैं, और अपने अद्वितीय फूलों के साथ खिलते हैं।

पौधों और पेड़ों की तरह, हम इंसान भी विभिन्न पहलुओं में भिन्न होते हैं - हमारे चरित्र, रूप, शरीर के आकार और परिस्थितियाँ। हालाँकि, बुद्ध बिना किसी भेदभाव के हम सभी के साथ देशनाएँ साझा करते हैं, हमें उन तरीकों से मार्गदर्शन करते हैं जो प्रत्येक व्यक्ति की समझने की क्षमता के लिए उपयुक्त हैं।

☀ क्या तुम्हें पता है?

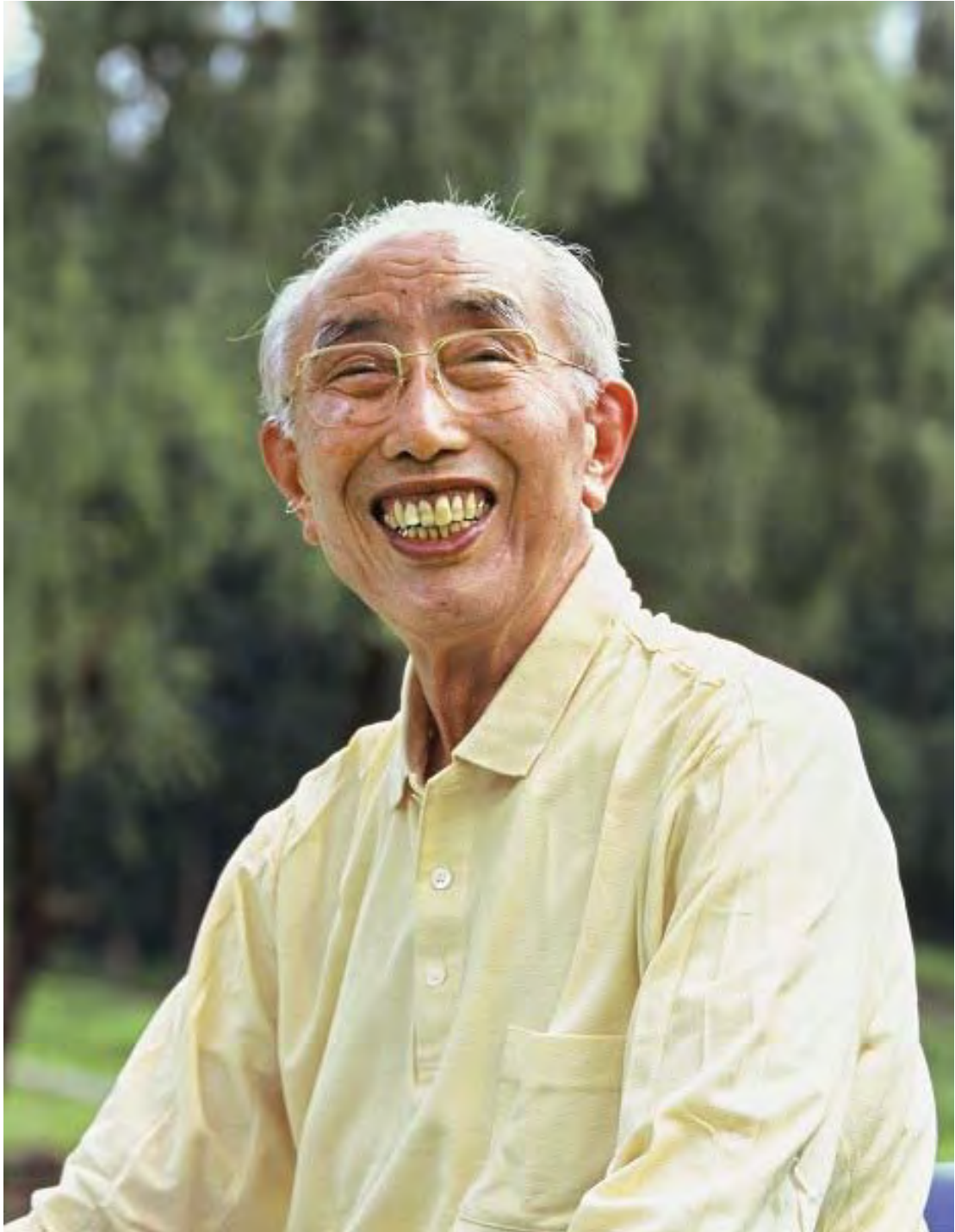
यह दृष्टांत पुण्डरीक सूत्र के अध्याय 5, "औषधीय जड़ी-बूटियों का दृष्टांत" में दिखाई देता है। कहानी सिखाती है कि भले ही प्रत्येक व्यक्ति की अपनी क्षमता और योग्यता होती है, बुद्ध समान रूप से उन तरीकों से धर्म सिखाते हैं जो प्रत्येक व्यक्ति की समझ के स्तर पर योग्य होते हैं और अंततः, सभी लोगों को बुद्धत्व प्राप्त करने के लिए मार्गदर्शन करते हैं, जो सत्य का क्षेत्र है।



आपके यहाँ होने का कारण

वे लोग जो अपने आस-पास के लोगों के लिए खुशी लाते हैं

निक्क्यो निवानो
रिश्शो कोसेइ काइ का संस्थापक



इस वर्ष (1992) सुमो पहलवान ताकानोहाना ने जनवरी ग्रैंड सुमो टूर्नामेंट में विजेता बने। उन्होंने उन्नीस वर्ष और पाँच महीने की उम्र में टूर्नामेंट जीतकर सबसे कम उम्र के विजेता बनकर ऐतिहासिक रिकॉर्ड बनाया। हर कोई खुश था, और मैं बहुत प्रभावित हुआ। हालाँकि, जिस बात ने मुझे प्रभावित किया, वह सिर्फ इस तथ्य से नहीं था कि वह अब तक का सबसे कम उम्र का विजेता बना, उसका सुमो कौशल ने औसत पहलवान को मात दे दी है। मैं उसकी उपस्थिति की शक्तिशाली आभा से चकित था।

अपने साक्षात्कार के दौरान, वह विनम्र और स्पष्टवादी था, शांत और संयमित प्रतिक्रिया दे रहा था, और उसका आचरण वास्तव में सम्मानजनक था। भले ही वह अभी 20वर्ष का नहीं है, फिर भी वह उल्लेखनीय रूप से जमीन से जुड़ा हुआ लगता है।

आज का समाज इतना समृद्ध है कि व्यक्तियों, विशेष रूप से युवा पीढ़ी के पास जीवन में कोई उद्देश्य या लक्ष्य नहीं है, और वे कुछ हद तक तुच्छ जीवन जीते हैं। मैं मदद नहीं कर सकता, लेकिन महसूस करता हूँ कि उनकी वर्तमान परिस्थितियों में, किसी भी निर्धारित उद्देश्य के साथ यहाँ मौजूद होने की उनकी भावना कमजोर है।

हमें अपने आप को तुच्छ व्यक्ति समझने की आदत हो गई है। लेकिन अगर आप इस पर ध्यान से विचार करें, तो आपको एहसास होगा कि इस लोक में मौजूद हर प्रकार का व्यक्ति इस लोक के लिए आवश्यक है, और यही कारण है कि वे यहाँ और अभी मौजूद हैं। यदि वे अनावश्यक होते, तो वे इस लोक में कभी पैदा ही नहीं होते।

पुण्डरीक सूत्र के दूसरे परिवर्त, “उपायकौशल्य” में, शाक्यमुनि सिखाते हैं कि “बुद्ध, लोकप्रतिष्ठ, केवल एक महान कारण से लोक में प्रकट होते हैं।” इसका मतलब है, जैसा कि मैं हमेशा कहता हूँ, बुद्ध इस लोक में यह बताने के लिए प्रकट हुए कि बुद्ध की बुद्धि और करुणा वैसी है, जो सभी लोगों को बुद्ध मार्ग पर मार्गदर्शन करने के लिए है।

बुद्ध के “एक महान कारण” की तरह, इसमें कोई संदेह नहीं है कि इस लोक में आने के लिए हममें से प्रत्येक के पास अपने स्वयं के महत्वपूर्ण कारण हैं। यदि इस संदर्भ में “कारण” शब्द को समझना मुश्किल है, तो हम वैकल्पिक रूप से कह सकते हैं कि हममें से प्रत्येक की इस लोक में एक भूमिका है।

वह भूमिका, वह आह्वान क्या है? यह हर व्यक्ति में अलग-अलग होता है। विविधताएँ वास्तव में अनगिनत हैं। हालाँकि, कुछ बातें ऐसी हैं जो हर किसी पर लागू होती हैं।

पहली पुकार दूसरों के लाभ के लिए काम करना है। यह योगदान आध्यात्मिक हो सकता है, या भौतिक हो सकता है। इसमें आपके शारीरिक श्रम का भी योगदान हो सकता है। किसी भी स्थिति में, दूसरों के लाभ के लिए कार्य करें। इस संसार में आपके जन्म का, आपके बुलावे का यही उद्देश्य है। और इस उद्देश्य को पूरा करके, हम लगातार अपने दिलों में उस करुणा को जगाते हैं जो बुद्ध ने हमें दी है, इसे कार्य में अनुवादित करें।

दूसरी पुकार एक ऐसा व्यक्ति बनना है जो अपने आस-पास के लोगों के लिए खुशी लाता है। यदि आपकी उपस्थिति आपके आस-पास के लोगों को खुशी देती है, उन्हें खुश करती है और उन्हें कल्याण की भावना देती है, तो आपका जीवन वास्तव में वह है जिसे हम उद्देश्यपूर्ण मान सकते हैं। ऐसा व्यक्ति बनने के लिए, अपना दिल खाली करें और मन में सोचें “मैं इस या उस व्यक्ति को खुश करने के लिए कुछ करना चाहता हूँ।” इस प्रकार की भावना आपका प्रारंभिक बिंदु है।

और किसी भी अन्य चीज़ से अधिक महत्वपूर्ण यह जागरूकता है कि “मैं यहाँ हूँ, क्योंकि बुद्ध मुझे इस लोक में लाए हैं।”

Director's Column



निर्भीक प्रयास

रेवरेन्ट केइइची आकागावा
निदेशक, रिश्शो कोसेइ काइ इन्टरनेशनल

पिछले महीने, मुझे बर्लिन, जर्मनी में आयोजित एक अंतर-धार्मिक-संवाद कार्यक्रम - शांति के लिए प्रार्थना की अंतर्राष्ट्रीय बैठक - में भाग लेने का सौभाग्य मिला, और इसे कैथोलिक समुदाय के समूह द्वारा आयोजित किया गया, जिसे संत एगिडियो समुदाय के नाम से जाना जाता है। सभा का मुख्य विषय "शांति का निर्भीक प्रयास" था और जिस मंच पर मैंने भाग लिया वह "हमारे समय की मानवीय आकस्मिक संकटों पर केंद्रित था।"

फोरम के दौरान, मैंने दो मुद्दे उठाए। सबसे पहले, शाक्यमुनि बुद्ध ने 2,500 साल पहले प्राचीन भारतीय समाज के संदर्भ में सभी मनुष्यों की समानता के बारे में सिखाया था, और संस्थापक निवानो ने शीत युद्ध के दौरान अमेरिका और यूएसएसआर के नेताओं के साथ-साथ अन्य विश्व नेताओं को निरस्त्रीकरण की वकालत की थी। 1978 में निरस्त्रीकरण पर संयुक्त राष्ट्र का पहला विशेष सत्र (SSD-I)। ये दोनों प्रयास समान रूप से साहसी थे। दूसरा, मानव पीड़ा का अंत तभी हो सकता है जब मानव तीन जहरों से उत्पन्न होने वाले भ्रम और आसक्ति से मुक्त हो जाएँ।

यह पुण्डरीक सूत्र के सच्चे सिद्धांतों को अन्य धर्मों के लोगों के साथ साझा करने का बहुत अच्छा अवसर था। मेरे भाषण का वीडियो जल्द ही अपलोड किया जाएगा। लाइन पर बने रहें!

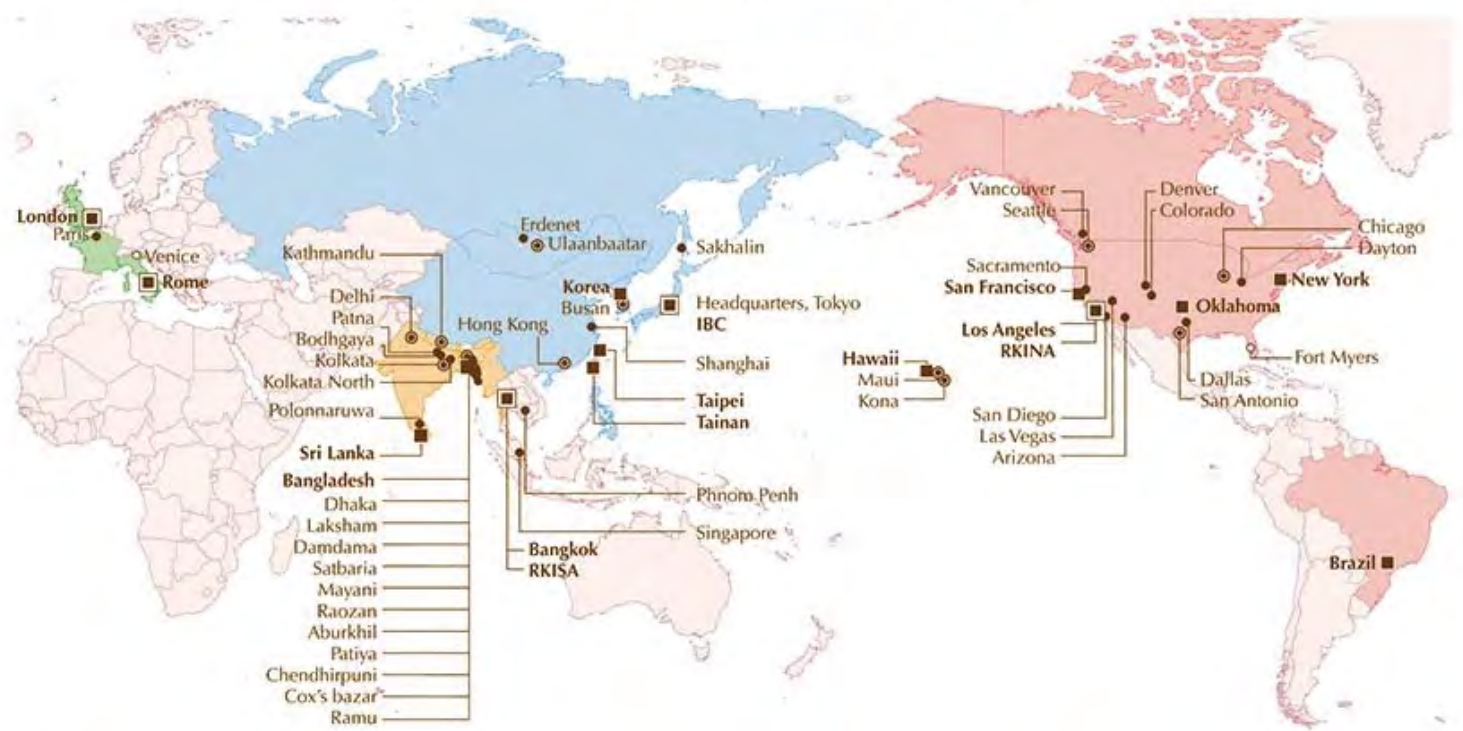


Rissho Kosei-kai International

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