

Living the Lotus 10

Buddhism in Everyday Life

2024
VOL. 229



**Members from the Taipei and Tainan Dharma Centers Join
the Leaders Training Retreat in Taichung, Taiwan,
from September 8 to 10, 2024**

Living the Lotus Vol. 229 (October 2024)

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, Suginami-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 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 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 विकसित करें,
अपने आंतरिक बुद्ध के पास लौटें

निचिको निवानो,
प्रेसिडेण्ट रिश्शो कोसेइ काइ



हमारे बुद्ध स्वभाव के प्रति गहरी जागरूकता

शाक्यमुनि ने कहा कि अगर हम अपने मन में आस्था के बीज बोते हैं और बिना किसी रुकावट के उन्हें विकसित करते रहते हैं, तो हम "हर तरह के दुःख से मुक्त हो जाएँगे।" ये शब्द एक शक्तिशाली संदेश के साथ गूँजते हैं, न केवल उन लोगों के लिए जो शाक्यमुनि के समय में मौजूद थे, बल्कि हममें से उन लोगों के लिए भी जो आज जी रहे हैं। इसलिए, हमें इन शानदार शब्दों को उत्सुकता से स्वीकार करना चाहिए और बुद्ध मार्ग का अनुसरण करना चाहिए।

जैसा कि मैंने पिछले महीने के अंक में लिखा था, हालाँकि, यह सोचना भोलापन होगा कि "अपने मन को विकसित करने का एक बार प्रयास करने से आप दुःख से मुक्त हो जाएँगे।" मुझे लगता है कि जब हम अपने दैनिक जीवन के दौरान बोधिसत्व अभ्यासों के शब्दों और कार्यों को दोहराते हैं जो हमारे मन की मिट्टी को विकसित और नरम करते हैं, तो हम अपने भीतर के बुद्ध को उजागर कर रहे हैं - यानी, अपने स्वयं के बुद्ध स्वभाव को उजागर कर रहे हैं - जो बदले में हमें कम दुःख वाले जीवन की ओर ले जाएगा।

एक पल में, आप स्वयं की और दूसरों की पवित्रता का एहसास कर सकते हैं, जो बुद्ध के समान ही स्वभाव रखते हैं, लेकिन अगले ही पल फिर से संदेह से अभिभूत हो जाते हैं। या कभी-कभी आप उस अहसास को भूल सकते हैं। हालाँकि, जब आप किसी को परेशानी में देखते हैं और उसके लिए करुणा महसूस करते हैं - यानी, उनकी मदद करने के लिए कुछ करने की इच्छा - तो यह आपको याद दिलाएगा कि आप स्वयं बुद्ध स्वभाव हैं, और आपकी जागरूकता गहरी होगी। ऐसे अनुभवों को दोहराना महत्वपूर्ण है।

इस महीने, हम संस्थापक निवानो के निर्वाण में प्रवेश की वर्षगाँठ मनाते हैं। उन्होंने हमें बार-बार सिखाया कि प्रत्येक व्यक्ति को अपने और दूसरों में बुद्ध प्रकृति को महसूस करने का महत्व है। पुण्डरीक सूत्र, जिसमें हम अपना विश्वास रखते हैं, के बारे में कहा जाता है कि यह "एक सूत्र है जो मनुष्यों को अपने स्वयं के बुद्ध प्रकृति को महसूस करने के महत्व को समझाता है।" अगर हम "मन के खजाने" - बुद्ध प्रकृति - जैसे विवेक, ईमानदारी और अच्छे इरादों को सामने लाते हैं और उन्हें क्रियान्वित करते हैं, जो हम सभी के पास हैं, तो हमारे पास हमेशा खुश दिमाग रहेगा और हम शांतिपूर्ण जीवन जीएँगे।

हालाँकि, अगर हम थोड़ी देर के लिए भी अपने मन को साधना भूल जाते हैं, तो हमारे मन की मिट्टी सख्त हो जाती है और अपना लचीलापन खो देती है, और फिर हम अपने और दूसरों में बुद्ध प्रकृति को नहीं देख पाते हैं। जैसा कि एक प्राचीन सूत्र में कहा गया है, "जो लोग यह नहीं जानते कि उनके भीतर बुद्ध प्रकृति है, उन्हें साधारण व्यक्ति कहा जाता है।" इसलिए, आपको किसी भी समय अपने भीतर के बुद्ध के पास लौटने में सक्षम होना चाहिए, लेकिन कभी-कभी आप यह भूल सकते हैं और यह मानने लगते हैं कि आपका भ्रमित स्व ही आपका सच्चा स्व है।

करुणा का मन हमारी बुद्ध प्रकृति को उजागर करता है

ऐसी स्थिति में, आप अपने मूल स्व में कैसे वापस लौट सकते हैं, जो बुद्ध प्रकृति के समान ही है? संस्थापक निवानो के शब्दों में एक सुराग मिलता है, जो कहा करते थे कि "बुद्ध प्रकृति करुणा का मन है।" जैसा कि मैंने पहले उल्लेख किया है, हर बार जब हम करुणा के मन को जन्म देते हैं और इसे व्यवहार में लाते हैं, तो हम अपनी बुद्ध प्रकृति को उजागर कर रहे होते हैं। उदाहरण के लिए, यदि आप एक मकड़ी में - एक ऐसा जानवर जिसे आप आमतौर पर नापसंद करते हैं - जीवन की वही चिंगारी देखते हैं जो आपके पास है, और जो आपको उसे मारने से रोकती है, तो अपने करुणा के मन से, आपने मकड़ी की बुद्ध प्रकृति का सम्मान किया है, और इसके अलावा, मकड़ी ने आपको अपनी खुद की बुद्ध प्रकृति को उजागर करने और इसके बारे में अधिक जागरूक बनाने का कारण बना है।

हालाँकि, भले ही हम धीरे-धीरे बुद्ध प्रकृति के बारे में अपनी जागरूकता को गहरा करते हैं, जब चीजें हमारी इच्छा के अनुसार नहीं होती हैं, तो हम शिकायत करते हैं, गुस्सा करते हैं, या दूसरों के साथ बुरा व्यवहार करते हैं। इसके अलावा, कुछ लोग अपने लापरवाह स्व और बुद्ध प्रकृति के बारे में जागरूक स्व के बीच के अंतर से शर्मिंदा या परेशान महसूस कर सकते हैं।

ऐसा कहने के बाद, आत्म-हीन विचारों की कोई आवश्यकता नहीं है, जैसे कि "मेरे जैसे किसी व्यक्ति के लिए, अपने बुद्ध स्वभाव का बोध असंभव है।" यहाँ तक कि अतीत के एक उच्च पदस्थ भिक्षु ने भी स्वीकार किया था कि "मेरी महान जागृतियाँ अठारह रही हैं, और मेरी छोटी जागृतियाँ गिनती से परे हैं।" बार-बार जागृति का अनुभव करते हुए और आत्म-चिंतन करते हुए, इस भिक्षु ने हमेशा बुद्ध की तरह जीने की कोशिश करके अपने मन को विकसित करना जारी रखा। इससे पता चलता है कि विनम्रता की भावना का बोध ही विकास और आत्म-सुधार के लिए एक कदम बन जाता है। इसके अलावा, मुझे लगता है कि सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि हम मनुष्य के रूप में जीवन दिए जाने के आशीर्वाद के लिए आभारी हैं, जो यह समझने में सक्षम हैं कि सभी जीवित प्राणियों में बुद्ध स्वभाव है, और हम हमेशा दयालु और विचारशील हैं।

संस्थापक निवानो ने कहा, "जब हम ऐसे कार्य करते रहते हैं जो अन्य लोगों को खुश करते हैं, तो महान करुणा का मन, बुद्ध प्रकृति हमें प्रदान की जाती है, और अधिक उज्वल रूप से चमकती है," और "एक बुद्ध प्रकृति दूसरे बुद्ध प्रकृति के साथ प्रतिध्वनित होकर बुद्ध के दायरे का निर्माण करती है।" इसलिए, मेरा मानना है कि हम सभी जीवित प्राणी हैं जो स्वाभाविक रूप से हर तरह के दुख से मुक्त हो जाएँगे।



कोसेइ, अक्टूबर 2024

आशा करती हूँ कि पारिवारिक शिक्षा के माध्यम से माता-पिता और बच्चे एक साथ बढ़ेंगे

रिश्शो कोसेई-काई, श्रीलंका

सुश्री कुसुमावती पोडिमानिके

आप रिश्शो कोसेई-काई के सदस्य कब और कैसे बनें?

मैं कई सालों तक सरकारी स्कूलों में शिक्षिका थी। जिस बौद्ध विद्यालय में मैं काम करती थी, वहाँ बुद्ध की एक मूर्ति थी, और मेरी दिनचर्या बुद्ध की सेवा करने की थी। एक शनिवार को, कोई कक्षा नहीं थी, लेकिन मेरा घर विद्यालय के नज़दीक था, इसलिए मैं हमेशा की तरह बुद्ध की सेवा करने गयी और मैंने पाया कि एक हॉल में पारिवारिक शिक्षा पर एक सेमिनार आयोजित किया जा रहा था, जिसमें बड़ी संख्या में प्रतिभागी थे। बुद्ध की सेवा करने के बाद, मैंने सेमिनार में भाग लिया और किसी तरह व्याख्यान की ओर आकर्षित हुई, जिसने मुझे एक नए आश्चर्य की अनुभूति दी, जिसे मैंने पहले कभी अनुभव नहीं किया था।

खास तौर पर, सेमिनार के दौरान, लेक्चरर ने इस बात पर जोर दिया कि माता-पिता के लिए घर में पहल करके "सुप्रभात" और "धन्यवाद" कहना कितना महत्वपूर्ण है। आपको लगता होगा कि घर में यह एक आम बात होगी। हालाँकि, भले ही माता-पिता इस वाक्यांश से परिचित हों, लेकिन उनके लिए शब्दों को व्यवहार में लाना मुश्किल है। बाद में, मुझे पता चला कि पारिवारिक शिक्षा सेमिनार आयोजित करने वाला संगठन जापान में रिश्शो कोसेई-काई था। मुझे अपने लिए इस अद्भुत पारिवारिक शिक्षा को सीखने और उसका अभ्यास करने में दिलचस्पी हो गई, इसलिए मैंने बाद में कोलंबो में श्रीलंका धर्म केंद्र का दौरा किया और 9 सितंबर, 2018 को रिश्शो कोसेई-काई का सदस्य बन गयी।

तब से आपने पारिवारिक शिक्षा को बढ़ावा देने के लिए बहुत काम किया है, है ना?

इतना प्रभावित हुई कि मैं स्कूल के शिक्षकों और अभिभावकों को पारिवारिक शिक्षा के महत्व से अवगत कराना चाहती थी। इसलिए मैंने कई स्कूलों में पारिवारिक शिक्षा पर सेमिनार आयोजित किया, जिनमें प्राथमिक और जूनियर हाई स्कूल भी शामिल हैं, जहाँ मैंने पहले पढ़ाया था। परिणामस्वरूप, मुझे लगता है कि मैंने कई लोगों को पारिवारिक शिक्षा के महत्व के साथ-साथ रिश्शो कोसेई-काई की गतिविधियों और लोटस सूत्र की शिक्षाओं को समझने में भी मदद की है।

श्रीलंका में पोया दिवस नामक एक महत्वपूर्ण मासिक अवकाश होता है, जो बौद्ध धर्म से उत्पन्न हुआ है और मंदिरों में प्रत्येक पूर्णिमा को मनाया जाता है। इस दिन, श्रीलंका धर्म केंद्र भी पोया दिवस समारोह आयोजित करता है। रिश्शो कोसेई-काई के मासिक स्मृति दिवस समारोह



सुश्री पोडिमानिके श्रीलंका धर्म केंद्र में अपनी धर्म यात्रा पर व्याख्यान देती हुई।

की तरह, सूत्र पाठ के बाद, मेम्बर्स धर्म यात्रा पर बात करते हैं और धर्म केंद्र के मिनिस्टर रेव. हिरोनोबू सुजुकी एक व्याख्यान देते हैं। मैंने पारिवारिक शिक्षा सेमिनार के प्रतिभागियों को पोया दिवस समारोह में आमंत्रित किया और अब तक पंद्रह लोगों को धर्म से जोड़ा है। एक व्याख्याता के रूप में मेरे पास अभी भी ज्ञान और क्षमता की कमी है, लेकिन धर्म केंद्र के सदस्यों की मदद से मैं लोगों को पारिवारिक शिक्षा के महत्व से अवगत करा रही हूँ।

पारिवारिक शिक्षा से आपने सबसे अद्भुत बात क्या सीखी है?

“जब माता-पिता बदलते हैं, तो बच्चा भी बदलेगा” के दर्शन के आधार पर, पारिवारिक शिक्षा हमें सिखाता है कि हम, माता-पिता, को पहले बदलना चाहिए। हम खुद को बदले बिना दूसरों को बदलने की कोशिश करते हैं। घर पर, हम सोचते हैं कि मेरा पति बदलने की कोशिश क्यों नहीं करता? या मैं अपने बच्चों को बेहतर के लिए कैसे बदल सकती हूँ? लेकिन पारिवारिक शिक्षा में, हम अपने बच्चों के शब्दों और कार्यों से

सीखने और खुद को बदलने को महत्व देते हैं। और हम मानते हैं कि सबसे बढ़िया बात यह है कि पारिवारिक शिक्षा के माध्यम से माता-पिता और बच्चे एक साथ बढ़ सकते हैं और विकसित हो सकते हैं।

क्या आप धर्म केंद्र में कोई भूमिका निभाते हैं? और क्या आप अभी भी एक शिक्षिका के रूप में कार्य कर रहे हैं?

श्रीलंका के रिश्शो कोसेई-काई में, सदस्यों के घरों को प्रसार केंद्रों के रूप में इस्तेमाल किया जाता है, जहाँ स्थानीय सदस्य सूत्र पाठ और होज़ा के लिए इकट्ठा होते हैं। वर्तमान में पूरे श्रीलंका में ऐसे 82 केंद्र हैं, जिन्हें हम पारिवारिक होज़ा कहते हैं।

मुझे केगाले जिले में एक पारिवारिक होज़ा लीडर की भूमिका दी गई है। जो कोलंबो में है और जहाँ से हमारा धर्म केंद्र बस द्वारा लगभग तीन घंटे की दूरी पर स्थित है। मुझे लगता है कि यह भूमिका जापान में एक क्षेत्र के लीडर की तरह है। मैं दो साल पहले सरकारी स्कूलों में पढ़ाने से सेवानिवृत्त हो गयी और अब एक अंतरराष्ट्रीय स्कूल में शिक्षिका हूँ।

पिछले साल आपको रिश्शो कोसेई-काई का धर्मा टीचर योग्यता प्राप्त हुई। क्या इससे आपकी सोच में कोई बदलाव आया?

धर्मा टीचर योग्यता के प्रस्तुति समारोह में भाग लेने के लिए, मैंने पहली बार ग्रेट सेक्रेड हॉल का दौरा किया, जो रिश्शो कोसेई-काई के



अपने पति के साथ घर पर।



सुश्री पोडिमानिके रेव. हिरोनोबु सुजुकी के साथ

मार्ग का मूल स्थान है। मैं मूल रूप से एक थेरवादा बौद्ध थी और विभिन्न देशों में प्रसिद्ध मंदिरों का दौरा कर चुकी थी, लेकिन इस बार मुझे बहुत अलग महसूस हुआ। जब मैंने ग्रेट सेक्रेड हॉल की शानदार इमारत और बुद्ध के सौम्य चेहरे को देखा, तो मैं शब्दों से परे भावुक हो गयी और किसी कारण से मेरी आँखों में आँसू आ गए। मैं जन्म लेने पर बहुत खुश हूँ। मैं एक शिक्षक के रूप में अपने काम के माध्यम से रिश्शो कोसेई-काई से जुड़ी थी, मेरी लोटस सूत्र से आकस्मिक भेंट हुई और मुझे मग्रेट सेक्रेड हॉल में जाने का अवसर मिला। ये विचार मेरे मन में आया और मेरा हृदय कृतज्ञता से भर गया।

इस समारोह में कई विदेशी सदस्यों ने भाग लिया, और मैंने सोचा कि अगर हम सभी रिश्शो कोसेई-काई के सदस्य इस शिक्षा को अपने आस-पास के कई और लोगों के साथ साझा करें, तो हम निश्चित रूप से युद्ध और संघर्ष रहित दुनिया का निर्माण कर सकेंगे। मैंने बुद्ध से यह भी प्रतिज्ञा की कि मैं शिक्षाओं का सक्रिय रूप से अध्ययन करना जारी रखूँगी और उन्हें अधिक से अधिक लोगों के साथ साझा करूँगी।

क्या लोटस सूत्र में ऐसी कोई शिक्षा है जो आपके दिल के करीब है?

धर्मा टीचर के पाँच अभ्यासों का वर्णन अध्याय 10, "धर्म के शिक्षक" में किया गया है। लोटस सूत्र का प्रसार करने के लिए, मैं प्रतिदिन एक धर्म शिक्षक की जागरूकता के साथ पाँच अभ्यासों को

ध्यान में रखते हुए अभ्यास करती हूँ, जो हैं लोटस सूत्र को प्राप्त करना और रखना, इसे पढ़ना, इसका पाठ करना, इसकी व्याख्या करना और इसका अनुकरण करना है।

आपके अनुसार रिशो कोसेई-काई का आकर्षण क्या है?

श्रीलंका धर्मा सेंटर रिशो कोसेई-काई की सामाजिक-योगदान के प्रति किस सारी गतिविधियों में से एक पारिवारिक शिक्षा पर ध्यान केंद्रित करता है। एक आम बौद्ध संगठन के रूप में, रिशो कोसेई-काई की प्रमुख विशेषता हमें अपने दैनिक जीवन में बुद्ध की शिक्षाओं को लागू करने और उनका अभ्यास करने में मदद करना है। मेरा मानना है कि पारिवारिक शिक्षा बुद्ध की शिक्षाओं को ठोस तरीके से व्यवहार में लाने का एक साधन है, और यह रिशो कोसेई-काई की सबसे आकर्षक विशेषताओं में से एक है। मेरा मानना है कि पारिवारिक शिक्षा आज पारिवारिक रिश्तों को बनाने में बहुत महत्वपूर्ण है जहाँ पति-पत्नी, माता-पिता और बच्चे एक-दूसरे की सराहना करते हैं और हर दिन एक-दूसरे का सम्मान करते हैं। श्रीलंका के लोग शिक्षा को लेकर बहुत उत्साही हैं, लेकिन साथ ही, कई माताएँ अपने बच्चों की परवरिश के लिए संघर्ष कर रही हैं। हमारा मानना है कि पारिवारिक शिक्षा श्रीलंका के समाज में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगी तथा मानव संसाधनों के पोषण के लिए लोगों द्वारा इसकी मांग बढ़ेगी, जो भविष्य में देश का नेतृत्व करेंगे।

अंत में, आपकी आशाएं और लक्ष्य क्या हैं?

मैं अभी भी एक धर्मा टीचर के रूप में अनुभवहीन हूँ, इसलिए मुझे रिशो कोसेई-काई की शिक्षाओं और लोटस सूत्र के बारे में और अधिक



धर्म टीचर योग्यता प्रदान करने के समारोह के बाद (बाएं से दाएं): सुश्री पोडिमनिके; रिशो कोसेई-काई इंटरनेशनल के डायरेक्टर रेव. केइची अकागावा; श्रीलंका धर्म केंद्र के एक अन्य प्राप्तकर्ता; तथा उस दिन की ड्यूटी पर मौजूद एक सदस्य।

जानने की उम्मीद है। मुझे यह स्वीकार करने में शर्म आती है कि अब तक मैंने बहुत बार "धन्यवाद" नहीं कहा था। लेकिन अब, जब मैं सुबह जगती हूँ, तो मैं कहती हूँ, "मुझे आज का जीवन देने के लिए धन्यवाद।" अब मैं बुद्ध और प्रकृति के आशीर्वाद का धन्यवाद कर सकती हूँ, और मैं अपने परिवार और अपने आस-पास के लोगों को स्वाभाविक रूप से "धन्यवाद" कह सकती हूँ। यह रिशो कोसेई-काई की शिक्षाओं का धन्यवाद है कि मैं धीरे-धीरे आध्यात्मिक रूप से विकसित हुई हूँ। इसलिए, मैं और अधिक अध्ययन करना जारी रखना चाहूँगी और बुद्ध की शिक्षाओं और पारिवारिक शिक्षा के महत्व को अधिक से अधिक लोगों के साथ साझा करना चाहूँगी। मुझे यह घोषणा करते हुए खुशी हो रही है कि इस आने वाले नवंबर में, मैं जिस अंतरराष्ट्रीय विद्यालय में काम करती हूँ, वहाँ पर मैं एक पारिवारिक शिक्षा सेमिनार आयोजित करने जा रही हूँ। मैं इसका बेसब्री से इंतजार कर रही हूँ और उम्मीद करती हूँ कि इस कार्यक्रम में बहुत सारे लोग आयेंगे। मुझे लगता है कि जापान दुनिया का सबसे शांतिपूर्ण और समृद्ध बौद्ध देश है। जापानी लोगों की भावना दुनिया भर के अन्य देशों में भी प्रसारित हो।



ग्रेट सेन्ट्रल हॉल में आयोजित प्रस्तुति समारोह के बाद सुश्री पोडिमनिके (पहली पंक्ति में, दाएं से दूसरे) और धर्म टीचर योग्यता के अन्य विदेशी प्राप्तकर्ता।



काॅमिक्स के माध्यम से रिश्शो कोसेइ काइ का परिचय

रिश्शो कोसेइ काइ के सदस्य बनना

प्रेसिडेण्ट की पहली धर्म वार्ता

प्रेसिडेण्ट की पहली धर्म वार्ता प्रत्येक नव वर्ष की 7 जनवरी को ग्रेट सेक्रेड हॉल में आयोजित होने वाला एक वार्षिक कार्यक्रम है। इस धर्म वार्ता में, प्रेसिडेण्ट निवानो सभी सदस्यों को पूरे वर्ष संगठन की गतिविधियों के उद्देश्य के बारे में बताते हैं और नव वर्ष के "सदस्यों के लिए आस्था में अभ्यास के दिशा-निर्देशों" के आधार पर प्रत्येक सदस्य को क्या हासिल करना चाहिए, इस बारे में बात करते हैं।

वह हमें इस बारे में भी मार्गदर्शन करते हैं कि प्रत्येक सदस्य को वर्ष के लिए किस मानसिकता के साथ रहना चाहिए।

प्रेसिडेण्ट के धर्म वार्ता का उपग्रह के माध्यम से प्रत्येक धर्म केंद्र पर राष्ट्रीय स्तर पर प्रसारण किया जाता है।

इस दिन, सदस्य महान पवित्र हॉल या अपने धर्म केंद्रों पर एकत्रित होकर, नव वर्ष के लिए अपना संकल्प नवीनीकृत करते हैं।

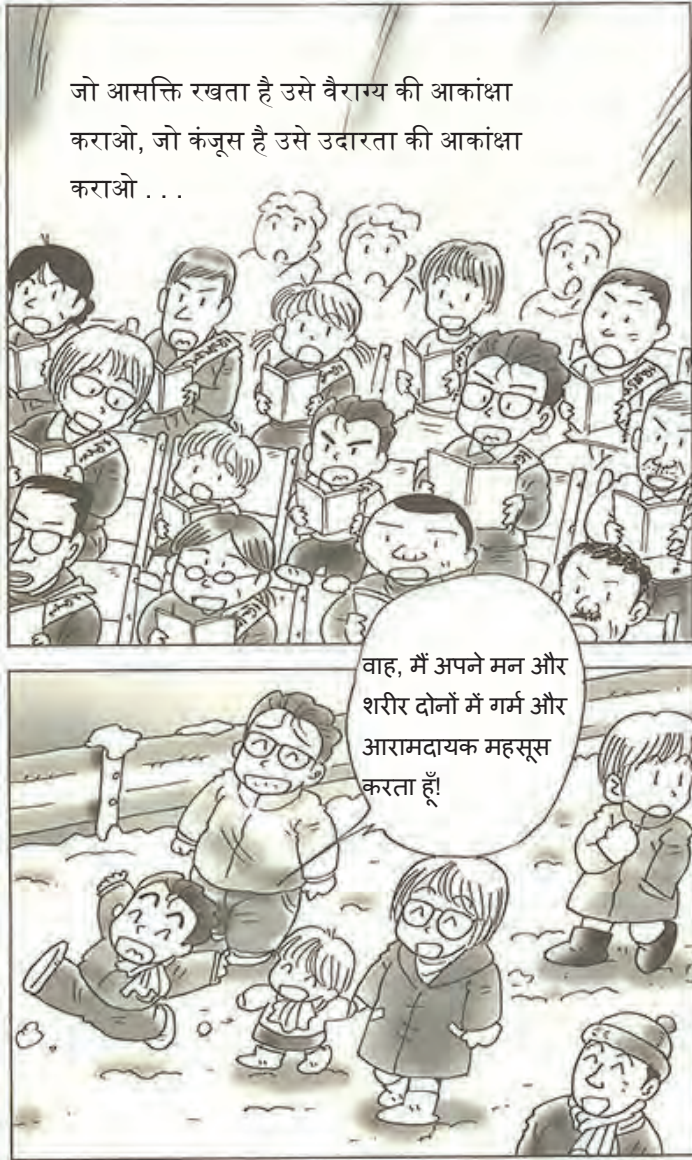


क्या आप जानते हैं?

जापान में, 7 जनवरी को पारंपरिक नव वर्ष के त्यौहार का आखिरी दिन माना जाता है, इसलिए ऐसा कहा जाता है कि लोग इस दिन से अपने सामान्य जीवन में लौट आते हैं। इस दिन, सात-जड़ी-बूटियों वाला चावल का दलिया खाने का रिवाज है, जिसमें सात तरह की जड़ी-बूटियाँ और वसंत की सब्जियाँ, जैसे कि जापानी अजमोद और शेफर्ड पर्स शामिल हैं, और पूरे वर्ष स्वस्थ जीवन जीने के लिए प्रार्थना की जाती है।



काॅमिक्स के माध्यम से रिश्शो कोसेइ काइ का परिचय



20 जनवरी से 3 फरवरी तक की दो सप्ताह की अवधि, जो पुराने जापानी कैलेंडर में वसंत की शुरुआत से एक दिन पहले सेत्सुबुन के साथ समाप्त होती है, पारंपरिक रूप से जापान में वर्ष का सबसे ठंडा समय माना जाता है। इस अवधि के दौरान, सदस्य ग्रेट सेक्रेड हॉल, या देश भर में अपने धर्म केंद्रों और शाखाओं में इकट्ठा होते हैं, और त्रिगुणित पुण्डरीक सूत्र का पाठ करते हैं। ग्रेट सेक्रेड हॉल में, अभ्यास प्रत्येक दिन सुबह 6 बजे शुरू होता है और पंद्रह दिनों तक जारी रहता है।

क्या आप जानते हैं?

सेत्सुबुन का शाब्दिक अर्थ है "मौसमी विभाजन", जो जापानी पारंपरिक कैलेंडर में वसंत, ग्रीष्म, शरद ऋतु और सर्दियों के पहले दिन से ठीक पहले के दिन को संदर्भित करता है। सेत्सुबुन अब आम तौर पर 3 फरवरी को मनाया जाता है, जो वसंत के पहले दिन की पूर्व संध्या है। इस दिन, जापान में लोग पारंपरिक रूप से अपने घरों के अंदर और बाहर भुने हुए सोयाबीन बिखेर कर बुरी आत्माओं को दूर भगाते हैं, और चिल्लाते हैं "भाग्य अंदर, शैतान बाहर!"

सुबह जल्दी उठना और इस अभ्यास में भाग लेना बहुत कठिन है, खासकर वर्ष के सबसे ठंडे समय के दौरान। हालाँकि, जब हम इस पर काबू पा लेते हैं, तो हमें खुशी और तृप्ति की भावना महसूस होती है जो हमें और अधिक ताकत देती है। इसके अलावा, हम पूरे मन से सूत्र का पाठ करके तरोताजा महसूस करते हैं।



हमें बुद्ध द्वारा जीवन का उपहार दिया गया है

मार्ग की खोज में जीवन जियें

निक्क्यो निवानो
रिश्शो कोसेइ काइ का संस्थापक



पुण्डरीक सूत्र में हमें सिखाया गया है कि बुद्ध ने हमें जीवन का उपहार दिया है और हमें जीवित रखा है।

अध्याय 3, “एक दृष्टांत” के ये छंद भी हमें यही बताते हैं: “अब यह त्रिगुणात्मक संसार / मेरा सम्पूर्ण अधिकार क्षेत्र है, / और इसमें रहने वाले सभी प्राणी / मेरी संतान हैं। / लेकिन अब यह भर गया है / विपत्ति और परेशानी से, / और केवल मैं ही सक्षम हूँ / उन्हें बचाने और उनकी रक्षा करने में।”

बुद्ध सभी मनुष्यों के बारे में कहते हैं कि वे “सभी मेरे बच्चे हैं।” इसका तात्पर्य यह है कि हमें जीवन का उपहार दिया गया है और बुद्ध द्वारा पोषित किया गया है।

और अध्याय 3 में निम्नलिखित श्लोक हमें बताते हैं कि यद्यपि इस दुनिया में अनगिनत कठिनाइयाँ हैं, बुद्ध

हमेशा हम पर नज़र रखते हैं: “लेकिन अब यह आपदा और परेशानी से भरा है, / और केवल मैं ही सक्षम हूँ / उन्हें बचाने और उनकी रक्षा करने में।”

हमें अध्याय 16, “शाश्वत तथागत का जीवनकाल” में एक और उदाहरण मिलता है, जहाँ बुद्ध हमें बताते हैं कि “मैंने निरंतर धर्म की व्याख्या की है, / अनगिनत लाखों प्राणियों को शिक्षा दी है और उनका रूपांतरण किया है, / और उन्हें बुद्ध मार्ग पर चलने में सक्षम बनाया है।”

इसका अर्थ यह है कि हमारे मन की “बुद्ध मार्ग पर चलने” की आकांक्षा भी बुद्ध की शिक्षा और हमें रूपान्तरित करने के कारण है, तथा प्रत्येक व्यक्ति बुद्ध मार्ग में प्रवेश करने के उद्देश्य से ही जन्म लेता है और जीवन व्यतीत करता है।

और “शाश्वत तथागत का जीवनकाल” के अंत में, यह कहता है, “मैं हमेशा सोचता रहता हूँ: / ‘मैं कैसे जीवित प्राणियों को / अप्राप्य मार्ग पर लगा सकता हूँ / और शीघ्रता से बुद्ध के रूप में अवतार प्राप्त कर सकता हूँ?’” यहाँ, पुण्डरीक सूत्र हमें सिखाता है कि बुद्ध हम सभी को शीघ्रता से बुद्ध बनाने की अपनी इच्छा के प्रति निरंतर सचेत रहते हैं।

जब हम इन सूत्रों के अंशों को ध्यान से पढ़ते हैं, तो यह स्पष्ट हो जाता है कि हमें बुद्ध द्वारा जीवन प्रदान किया गया है। चूँकि यह स्पष्ट है कि हमें जीवन का उपहार दिया गया है और बुद्ध द्वारा इस तरह से पोषित किया गया है, इसलिए हमें ईमानदारी के साथ, स्पष्ट रूप से बुद्ध के मार्ग पर चलना चाहिए।

Bodai no me o okosashimu (Kosei Publishing, 2018), p.60-61



मैंने अपने स्वास्थ्य जाँच से क्या सीखा

Rev. Keiichi Akagawa
Director, Rissho Kosei-kai International

सभी को नमस्कार। अक्टूबर में प्रवेश करते ही जापान में अंततः फसल कटाई का मौसम शुरू हो गया है।

इस महीने के संदेश में, प्रेसीडेण्ट निवानो हमें “अपनी बुद्ध प्रकृति के प्रति जागरूकता” के विचार से परिचित कराते हैं। आप अपनी बुद्ध प्रकृति के प्रति कब जागरूक होते हैं? मैं अपने हाल के अनुभव के आधार पर इस विषय पर बात करना चाहूँगा।

मैं अपने स्वास्थ्य की निगरानी के लिए हर वर्ष पूरी तरह से मेडिकल चेकअप करवाता हूँ। इस वर्ष की जाँच के बाद, मुझे एक सलाह मिली जिसमें कहा गया था कि मुझे अपनी किडनी की फिर से जाँच करवानी होगी, और इसमें कहा गया था कि “अगर मौजूदा स्थिति को बिना इलाज के छोड़ दिया जाता है, तो सबसे खराब स्थिति में, किडनी ट्रांसप्लांट या हेमोडायलिसिस उपचार की आवश्यकता हो सकती है।” मैं चौंक गया, इसलिए मैंने तुरंत फिर से जाँच करवाई और प्रभारी डॉक्टर से परिणाम सुनने गया। डॉक्टर ने मुझे सलाह दी कि “सौभाग्य से, परिणाम उस स्तर पर नहीं हैं जहाँ आपको उपचार शुरू करने की आवश्यकता है, लेकिन मैं सलाह देता हूँ कि आप कम नमक वाला संतुलित आहार खाना जारी रखें और कुछ मध्यम एरोबिक व्यायाम करें। कृपया घर जाते समय किसी डाइट काउंसलर से सलाह लें।”

जब आप गुर्दे के किसी भी कार्य पर विचार करते हैं - अपशिष्ट उत्पादों का उत्सर्जन, शरीर के नमक की सांद्रता का विनियमन, और शरीर की थोड़ी क्षारीय अवस्था को बनाए रखना - तो ऐसा लगता है कि हर पल चमत्कारी, जीवन-रक्षक गतिविधियाँ वहाँ हो रही हैं। यह पुनःपरीक्षण मेरे लिए “जीवन की इच्छा के साथ जीने, यानी अपने बुद्ध स्वभाव के अनुरूप मन के साथ जीने” की प्रतिज्ञा करने का अवसर बन गया।

और जैसा कि मैं इस महीने के संदेश से प्रेरित हुआ हूँ, मैं ऐसे काम करना जारी रखना चाहूँगा जो दूसरों को खुश करें और जो बुद्ध प्रकृति मुझे मिली है उसे और अधिक उज्वल बनाएँ। इस महीने, मैं दया और करुणा के हृदय के साथ खुद को बोधिसत्व पथ पर समर्पित करूँगा।



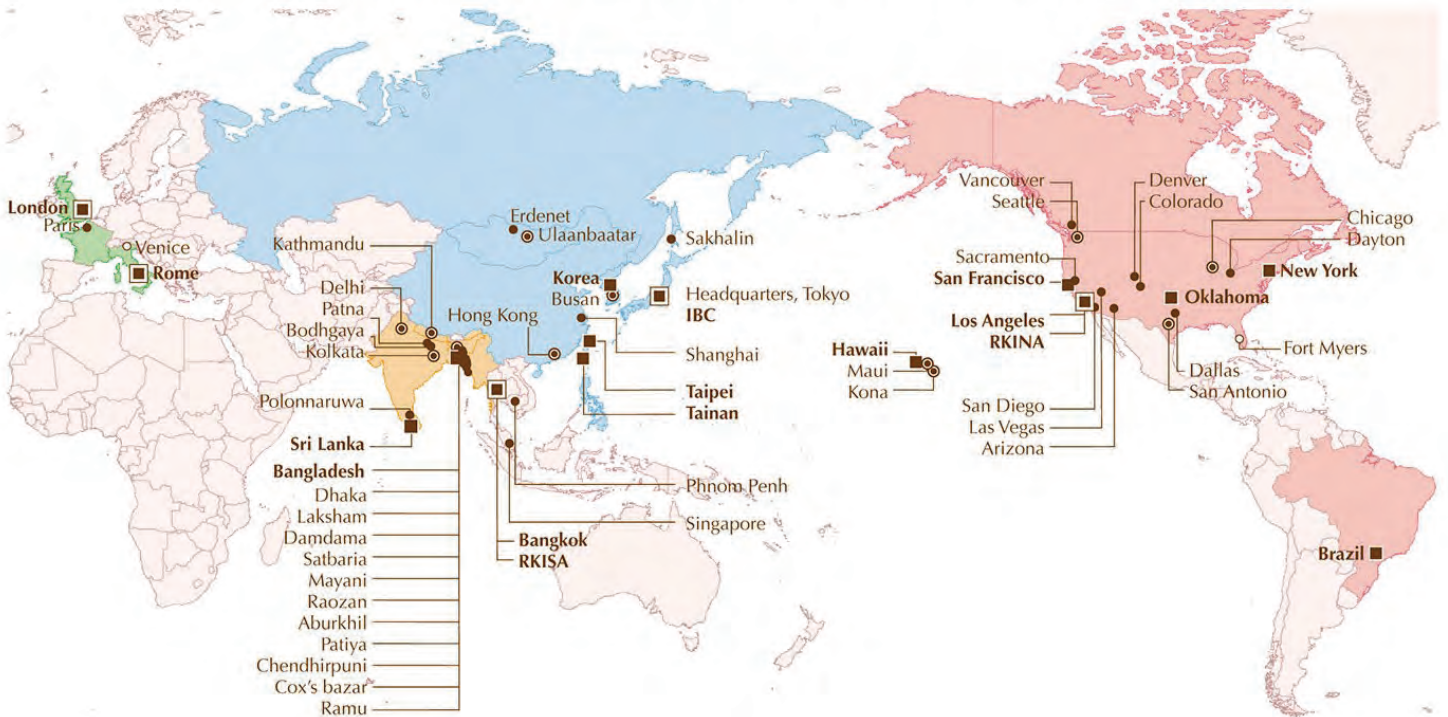
रिश्शो कोसेइ काइ मुख्यालय का दौरा करने वाले विदेशी सदस्यों का रिश्शो कोसेइ काइ इंटरनेशनल (आर के आई) के कार्यालय में स्वागत किया जाता है। ऊपर दाएँ: रेव. आकागावा और आर के आई स्टाफ सदस्य न्यूयॉर्क धर्म केंद्र (पिछली पंक्ति, बीच में) से आए सदस्यों का स्वागत करते हैं। नीचे बाएँ: रेव. आकागावा उलानबटार चैप्टर की सदस्य और उनकी बेटी के साथ बातचीत करती हैं।

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