

# Living the Lotus

*Buddhism in Everyday Life*

**New Year's Issue**



प्रेसिडेण्ट का नव वर्ष का मार्गदर्शन

## एक नया नव वर्ष

निचिको निवानो द्वारा  
प्रेसिडेण्ट रिश्शो कोसेइ काइ



मानव जाति का विकास करना सबसे महत्वपूर्ण है -  
हमारे शताब्दी वर्ष के करीब आते ही गंभीर प्रयास करें

मैं आप सभी को नव वर्ष की शुभकामनाएँ देता हूँ।

नव वर्ष का पहला दिन हमारे जन्म के दिन जैसा ही होता है।  
चाहे हम कितने भी बूढ़े क्यों न हो जाएँ, उस दिन से लेकर हर  
दिन हमारा जीवन एकदम नया होता है, पहली बार अनुभव  
किया जाता है।

चीनी कन्फ्यूशियन क्लासिक दाक्सू या द ग्रेट लर्निंग में कहा  
गया है, "अगर आप एक दिन अपने को सुधार सकते हैं, तो ऐसा  
दिन-प्रतिदिन करें। हाँ, रोजाना सुधार करें।"

ऐसा कहा जाता है कि प्राचीन चीन के एक प्रसिद्ध शासक ने  
उस शिलालेख को अपने दैनिक उपयोग वाले वाशबेसिन पर  
खुदवा दिया था, और वह स्वयं को अनुशासित करने के लिए  
प्रतिदिन इसका पाठ करता था।

हमारे लिए भी, मैं चाहता हूँ कि यह नया वर्ष ऐसा हो जिसमें  
हम हर दिन का स्वागत ऊर्जावान ढंग से, तरोताजा मन और नई  
प्रतिबद्धता के साथ करें।

नवंबर 2024 में आयोजित रिश्शो कोसेइ काइ के निदेशकों



और मंत्रियों की वार्षिक आम बैठक में, मैंने निम्नलिखित “2025 के लिए सदस्यों के आस्था के अभ्यास के लिए दिशानिर्देश” पेश किए।

“चीजें जिस तरह से हैं, उससे संतुष्ट होने के बजाय, हम मनुष्य असीम रूप से उच्चतर, अधिक कीमती और महान चीजों की तलाश करते हैं। यह इच्छा एक श्रद्धापूर्ण मन को जन्म देती है। जब यह श्रद्धापूर्ण मन विकसित होता है, तो यह अनिवार्य रूप से हमें अपने स्वयं के जीवन की तुलनात्मक रूप से अपर्याप्त स्थिति पर चिंतन करने और विनम्रता की बढ़ती भावना की ओर ले जाता है। मानवता की प्रगति और सुधार के लिए सबसे महत्वपूर्ण चीजें श्रद्धापूर्ण मन का पोषण करना और परिणामस्वरूप, विनम्रता का मन रखना है।”

ये शब्द हमसे पहले आए लोगों द्वारा बहुत अच्छे से व्यक्त किए गए थे, जो उस मानसिकता का वर्णन करते हैं जो मनुष्य के लिए महत्वपूर्ण है। इस भावना में हम फिर से पति और पत्नी, पिता और माता और माता-पिता के रूप में अपने विश्वास के माध्यम से स्वयं को एक साथ प्रतिबद्ध करते हैं कि किसी तरह से मानवतावादी मार्ग पर, युवा बच्चों और किशोरों का मार्गदर्शन करें जो अगली पीढ़ी को जन्म देंगे। उनके चरित्र को आकार देने के उद्देश्य से, हमें अपने पारिवारिक संबंधों को व्यवस्थित करना चाहिए। हमें अपनी सर्वश्रेष्ठ परंपराओं को आगे बढ़ाते हुए एक शानदार देश को प्राप्त करने के लिए भी आगे बढ़ना चाहिए। मुझे उम्मीद है कि हम सभी हमेशा इन लक्ष्यों की ओर ऊर्जावान रूप से प्रयास करेंगे।

यद्यपि यह बात पिछले वर्ष कही गई मेरी बात से काफी मिलती-जुलती है, फिर भी हमारे सदस्यों के लिए यह अत्यंत महत्वपूर्ण है।



अब तक मैंने आपको अपने सभी प्रयासों को हमारे प्राथमिक लक्ष्य “मानव जाति के उत्थान” में लगाने के लिए प्रोत्साहित किया है।

प्राचीन चीनी राजनीतिक और दार्शनिक ग्रंथ गुआंज़ी में कहा गया है, “एक वर्ष की योजना के लिए अनाज बोना सर्वोत्तम है; दस साल की योजना के लिए पेड़ लगाना सर्वोत्तम है; जीवन भर की योजना के लिए, मनुष्य का पालन-पोषण करने से बढ़कर कुछ नहीं है।”

जब हम अपने स्थानीय समुदायों, अपने देशों और विश्व के भविष्य के बारे में सोचते हैं, तो सबसे महत्वपूर्ण बात है मानव का विकास।

ऐसा करने का आधार, सबसे बढ़कर, घर में शिक्षा है। ऐसा इसलिए है क्योंकि परिवार के प्रबंधन (पारिवारिक मामलों का बुद्धिमानीपूर्ण प्रबंधन) के माध्यम से ही उचित मानवीय शिक्षा प्रदान की जाती है, जो तब स्कूलों में शिक्षा को और अधिक सार्थक बनाती है, और सच्चे अर्थों में “मानव का पालन-पोषण” करती है।

मासाहिरो यासुओका (1898-1983), जिन्हें पूर्वी दर्शन के विशेषज्ञ के रूप में जाना जाता है, ने अपनी एक किताब में इस प्रकार लिखा है: “पिता को बच्चे के लिए आदर्श होना चाहिए। माँ को बच्चे के लिए करुणा का केंद्र होना चाहिए। ऐसा इसलिए है क्योंकि परिवार बच्चों के पालन-पोषण के लिए बीज की क्यारी की तरह है।” यदि चावल के पौधों के लिए बीज की क्यारी अच्छी स्थिति में नहीं है, तो कोई भी व्यक्ति पतझड़ में अच्छी फसल की उम्मीद नहीं कर सकता।

इस चरित्र निर्माण में ये महत्वपूर्ण भूमिकाएँ हमारे युवा पति-पत्नी (युवा पीढ़ी), हमारे पिता और माता (मध्यम आयु वर्ग की पीढ़ी) और हमारे माता-पिता (बुजुर्ग पीढ़ी) द्वारा निभाई जाती हैं, जो मानव जीवन के जनक हैं। उनके माध्यम से ही हमारे बच्चों और युवाओं की मानवता का पोषण होता है। मैं वास्तव में आशा करता हूँ कि, जैसे-जैसे हम अपने संगठन की स्थापना की सौवीं वर्षगांठ के करीब पहुँच रहे हैं, हम इसे पूरी ईमानदारी से करेंगे।

अपने सत्रह-अनुच्छेद संविधान के पहले अनुच्छेद में, प्रिंस शोटोकू (574-622) ने कहा कि “सद्भाव अनमोल है।” साथ ही, प्राचीन काल में जापान का नाम यामातो (“महान शांति”) था और “महान शांति” और “महान सद्भाव” की भावना को अपनाया राष्ट्रीय आदर्श था। जापान की यह परंपरा आज संसार के लिए भी प्रासंगिक है, और इसे प्राप्त करने का प्रयास करना हमारी महत्वपूर्ण भूमिका है।



## सम्मान और श्रद्धा का अनिवार्य स्वरूप स्वयं के प्रति सम्मान रखकर स्वयं को गौरवान्वित करना है

मेरे नव वर्ष के दिशा-निर्देशों में मैंने जिस "श्रद्धालु मन" का उल्लेख किया है, उसका अर्थ है एक बड़ा लक्ष्य रखना, प्रगति करने और सुधार करने की इच्छा। यह एक ऐसा मन है जो अधूरे आत्म से संतुष्ट नहीं है। इसके बजाय, यह उच्चतर स्थिति तक पहुँचने का प्रयास करता है, भले ही थोड़ा ही क्यों न हो।

जैसे-जैसे ऐसा श्रद्धावान मन विकसित होता है, यह आत्म को असंतोषजनक महसूस कराता है, और इससे विनम्रता का मन पैदा होता है। फिर, सावधानी से और आत्म-अनुशासन के साथ, आत्मा नए प्रयास और परिश्रम के साथ फिर से शुरू होती है।

लेकिन इस श्रद्धापूर्ण मन के बारे में इससे भी अधिक महत्वपूर्ण बात यह है कि सम्मान और श्रद्धा का सार स्वयं के प्रति सम्मान रखने में निहित है, तथा स्वयं के प्रति सम्मान रखने में निहित है।

जो लोग स्वयं की कीमत से अनजान हैं, वे सही मायनों में दूसरों का सम्मान नहीं कर सकते। जब कोई व्यक्ति अपनी गरिमा को पहचान लेता है, तभी वह दूसरों में गरिमा देख पाता है।

यह वाकई एक चमत्कार है कि हमें इस संसार में जीवन मिला। जापानी शिक्षक योशियो टोई (1912-91) ने इसे इस तरह व्यक्त किया।

ऐसा कोई भी व्यक्ति नहीं है जो अपनी इच्छा से इस दुनिया में जन्मा हो। लोग किसी अज्ञात शक्ति के माध्यम से इस संसार में जन्म लेते हैं। यह एक उपहार है - मानव जीवन।

ये ऐसे शब्द हैं जो गहराई से प्रभावित करते हैं।

साथ ही, हमारा जीवन ब्रह्मांड की सभी चीजों के आशीर्वाद से कायम रहता है, जिनमें सूर्य, चंद्रमा, तारे, पहाड़, नदियाँ, हवा, पानी, हमारे आस-पास के लोग, पौधे, जानवर, कीड़े, सूक्ष्मजीव और बैक्टीरिया शामिल हैं।

जितना अधिक हम अपने जीवन को देखते हैं, उतना ही अधिक हम इसकी बहुमूल्यता और आश्चर्य के प्रति विनम्र महसूस करते हैं, और हम कृतज्ञता महसूस करते हैं।

हमें सबसे पहले यह सिखाया जाता है कि सभी मनुष्य बुद्ध की जागृति प्राप्त करने और सत्य को समझने की क्षमता के साथ पैदा होते हैं, और हम सभी में बुद्धत्व के बीज होते हैं, दूसरे शब्दों में

हम सभी में बुद्ध प्रकृति होती है।

जब हम किसी परेशान व्यक्ति को देखते हैं, तो हमें उसकी मदद करने की इच्छा होती है। यह इस बात का सबूत है कि हमारे दिल की गहराई में बुद्ध जैसी ही इच्छा है।

हर दिन, हम बुद्ध को नमन करते हैं और प्रार्थना में अपने हाथ जोड़ते हैं। जब हम ऐसा करते हैं तो हमें बुद्ध के समान ही मन दिया जाता है, यही कारण है कि बुद्ध का आदर करना हमारे अपने हृदय में बुद्ध प्रकृति का आदर करने के समान ही है।

हम अपने आप को नीचा समझते हैं और सोचते हैं, "मैं पर्याप्त अच्छा नहीं हूँ।"

लेकिन सच तो यह है कि हम सभी को अनमोल जीवन दिया गया है, ऐसे जीवन जिन्हें "चमत्कारी" कहा जा सकता है। हमारे दिलों में बुद्ध की तरह ही बुद्ध प्रकृति है। हममें से हर एक के पास सत्य और धर्म को समझने की क्षमता है और हमारे पास स्वयं ही समस्याओं को हल करने की शक्ति भी है। इसे ध्यान में रखना और आत्मविश्वास के साथ लगन से अभ्यास करना बुद्ध की शिक्षाओं पर आधारित जीवन जीने का आधार है।

जेन गुरु दोगेन (1200-1253), जिन्होंने जापानी बौद्ध धर्म के सोतो संप्रदाय की स्थापना की, ने लिखा, "इस एक दिन के लिए जीवित शरीर एक जीवित शरीर है जो सम्मान का हकदार है, एक 'हड्डियों का थैला' जिसका सम्मान किया जाना चाहिए। हमें अपने शरीर और मन से प्यार करना चाहिए और उनका सम्मान





करना चाहिए, जो इस अभ्यास को अपनाते हैं।”

आपके जीवन का यह एक दिन ही वह जीवन है जिसका मूल्य होना चाहिए। आपके शरीर का मूल्य होना चाहिए। इसका मतलब है कि आपको अपने शरीर और मन दोनों से प्यार करना चाहिए क्योंकि वे बुद्ध के मार्ग पर चलते हैं, और स्वयं को महत्व देना चाहिए।

हमें अपने शरीर और मन को महत्व देने के महत्व के बारे में जागरूक होना चाहिए क्योंकि हम बुद्ध मार्ग को व्यवहार में लाने के लिए गंभीरतापूर्वक सीखते हैं।

### अपने अट्ठासीवें जन्मदिन की प्रतीक्षा में

मेरी इच्छा है कि हम उत्साहपूर्वक एक साथ सीखें और अभ्यास करें इस वर्ष 20 मार्च को मैं सतासी वर्ष का हो जाऊँगा, या पारंपरिक जापानी आयु गणना प्रणाली के अनुसार अट्ठासी वर्ष का हो जाऊँगा, जिसका अर्थ है कि मैं अपना विशेष “बेइजू” जन्मदिन मनाऊँगा।

सचमुच, मेरा जीवन देवताओं और बुद्धों द्वारा दिया गया है और स्वर्ग और पृथ्वी की सभी चीजों द्वारा समर्थित है, और मैं वास्तव में इस दिन के लिए आभारी हूँ।

एक व्यक्ति के दो माता-पिता होते हैं, एक माँ और एक पिता। हालाँकि अगर हम समय में पीछे जाएँ, अपने दादा-दादी और परदादा-परदादी के ज़रिए, तीस पीढ़ियों तक, तो यह संख्या एक अरब से ज़्यादा हो जाती है। तो मैं यहाँ और अभी मौजूद हूँ, एक अखंड वंश में अकल्पनीय संख्या में पूर्वजों की बदौलत।

जीवन की इसी शाश्वत श्रृंखला में हमारे संस्थापक निक्यो निवानो ने संस्थापक के रूप में अपना जीवन जिया और 92 वर्ष की आयु में उनका निधन हो गया। मेरी माँ ने भी मेरी माँ के रूप में 85 वर्ष का पूरा जीवन जिया। मुझे मेरे माता-पिता ने जीवन दिया और मैंने अपना जीवन 80 के दशक के अंत तक जिया है। इस अर्थ में, मैं यह महसूस करने से स्वयं को नहीं रोक सकता कि हम सभी जीवन की बागडोर दूसरों को सौंपते हैं।

इसके अलावा, हममें से हर एक की अपनी पहचान है। यह तैराकी में मेडले रिले की तरह है। कुछ तैराक ब्रेस्टस्ट्रोक में माहिर हैं, और कुछ ऐसे भी हैं जो बटरफ्लाइ में माहिर हैं। रिले टीम के सदस्य के रूप में, हर कोई अपनी क्षमता के अनुसार दौड़ के अपने

चरण को तैरता है। और अंत में हम अगले लोगों को, दूसरे शब्दों में अपने बच्चों या नाती-नातिनों को बैटन सौंपते हैं।

जैसे-जैसे हमारी उम्र बढ़ती है, हम युवा लोगों की तरह काम नहीं कर पाते। हमारे पैर और पीठ कमज़ोर हो जाते हैं। लेकिन कहा जाता है कि जितना ज़्यादा हम अपने दिमाग का इस्तेमाल करते हैं, उनका काम उतना ही बेहतर होता है।

एडो काल के अंतिम कन्फ्यूशियन विद्वान सातो इस्साई (1772-1859) ने निम्नलिखित लिखा। “यदि आप बचपन में सीखते हैं, तो आप वयस्क होने पर भी काम करने में सक्षम होंगे। यदि आप पूरी तरह से पुरुष होने पर सीखते हैं, तो आप बुढ़ापे में भी कमज़ोर नहीं पड़ेंगे। यदि आप बुढ़ापे में सीखते हैं, तो आपने जो सीखा है वह आपके बाद भी जीवित रहेगा।”

इसका मतलब है कि अगर हम युवावस्था में सीखते हैं, तो हम अपने यौवन पर पहुँचने पर कुछ हासिल कर सकते हैं। अगर हम अपने यौवन पर पहुँचकर सीखते हैं, तो बुढ़ापे में भी हमने जो सीखा है, वह फीका नहीं पड़ेगा। अगर हम बुढ़ापे में भी सीखते रहें, तो हमारे जीवन के खत्म होने के बाद भी हमारी प्रतिष्ठा और आध्यात्मिक विरासत फीकी नहीं पड़ेगी, बल्कि अगली पीढ़ी को हस्तांतरित होगी।

सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि हम सीखते रहें, दूसरों के लिए अच्छा करने की शपथ लें और विश्व को शांतिपूर्ण स्थान बनाएँ।

ऐसा कहा गया है कि जब लोग सीखते हैं, तो उनका हृदय चमकते सितारों की तरह उज्वल और स्पष्ट हो जाता है।

इस वर्ष मेरी यही कामना है कि हम सभी उत्साह के साथ सीखें और अभ्यास करें तथा बोधिसत्व मार्ग (मानवता का मार्ग) पर चलें, जैसा कि शाक्यमुनि ने हमें दिखाया था।

(कोसेइ शिंबुन जनवरी 2025 अंक)

