

Living the Lotus 12

Buddhism in Everyday Life

2025
VOL. 243



International Buddhist Congregation (IBC) of Rissho Kosei-kai

A Buddhist community for foreign residents of Japan—living Buddhism and connecting hearts



Dharma home



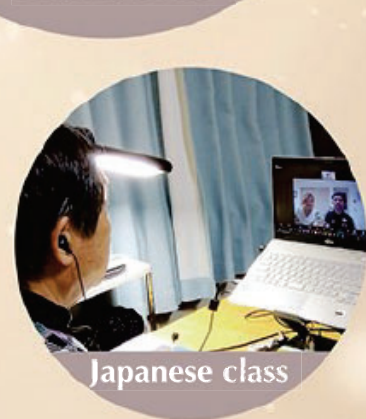
One-day retreat



Dharma circle



Flower
arranging class



Japanese class

Living the Lotus
Vol. 243 (December 2025)

Senior Editor: Keiichi Akagawa
Editor: Sachi Mikawa
Copy Editor: Parmita Shekhar, Prakash Kumar

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।

प्रेसिडेंट निचिको निवानो का दिशानिर्देश, के अन्तर्गत हम देश एवं अन्तर्राष्ट्रीय स्तरों पर अन्य संस्थाओं के साथ मिलकर शान्ति एवं कल्याण के लिये तत्पर होकर परोपकार के कार्य में सलग्य 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।

सभी के द्वारा निभाया गया तालमेल

भाग दो: हमसे अपेक्षित भूमिकाएँ और जागरूकता

निचिको निवानो
प्रेसिडेण्ट, रिश्शो कोसेइ काइ



हम पहले से ही सद्भाव की स्थिति में हैं

सुकुबा यूनिवर्सिटी के रिटायर्ड प्रोफेसर काज़ुओ मुराकामी के अनुसार, “हमारे आंतरिक अंग काम कर पाते हैं क्योंकि जब उनकी कोशिकाएँ काम कर रही होती हैं, तो वे एक-दूसरे की मदद कर रहे होते हैं। और जब हमारे अंग काम कर रहे होते हैं, तो वे सारे अंगों की भी मदद कर रहे होते हैं” (चिची, जनवरी 2011)। पिछले महीने के अंक में, दुनिया की मौजूदा हालत और हमारे लिए अभी जो जरूरी है, उसे देखते हुए, मैंने उस सोच पर बात की थी जो लोगों और देशों के बीच तालमेल बिगाड़ती है। हमारे शरीर के कोशिकीय स्तर पर यह बिल्कुल प्राकृतिक है कि प्रत्येक कोशिका हर दूसरी कोशिका की मदद कर रही है और तालमेल बनाए रखा है। इसे ध्यान में रखते हुए, यह कहना तार्किक लगता है कि दुनिया में शांति तभी मुमकिन है जब हम इंसान अपनी आंतरिक सद्भाव की शक्ति को जागृत करें ठीक वैसे ही जैसे हमारी कोशिकाएँ करती हैं। लेकिन, जैसा कि सभी जानते हैं, यह कोई आसान काम नहीं है।

फिर भी, मेरा मानना है कि अगर नीचे दी गई चीज़ों में से पहली भी चीज़ हासिल हो जाए, तो इंसानों में मेलजोल और दुनिया में शांति सिर्फ सपने नहीं रह जाएंगे: यदि हम सभी जीवन का प्रत्येक दिन कृतज्ञता के साथ व्यतीत करें और हमारे परिवार के सभी सदस्य मिलजुलकर रहें, तो हमारे पड़ोसियों पर हमारा अच्छा असर पड़ेगा, जिससे हमारे समुदायों के लोगों के बीच अच्छे रिश्ते बनेंगे। इसके अलावा, एक शांतिपूर्ण देश—जहाँ हर कोई मन की शांति के साथ अपनी ज़िंदगी जी सकता है—दूसरे देशों का भरोसा जीतता है और उनके साथ अच्छे रिश्ते बनाता है।

जैसा कि मैं कुछ समय से कन्फ्यूशियस की कहावत “खुद को बेहतर बनाओ, अपने परिवार को ठीक रखो, अपने देश को संभालो, और दुनिया को शांतिपूर्ण बनाओ” के बारे में कह रहा हूँ, मुझे लगता है कि हमें खास तौर पर “अपने परिवार को ठीक रखने” के सिद्धांत को महत्व देना चाहिए क्योंकि हमारे कोशिकाएँ (यानी हमारे परिवारों) की सेहत का ध्यान रखने से दुनिया में शांति आती है। मेरा मानना है कि परिवार एक बीज की क्यारी की तरह है क्योंकि जब परिवार के सदस्यों के एक-दूसरे के साथ अच्छे रिश्ते होते हैं, तभी वे ऐसी पर्सनैलिटी बना सकते हैं जो इंसानियत का रास्ता समझती हो। आखिरकार, इस तरह से पले-बढ़े लोग दुनिया में शांति का फल लाएंगे।



देशभक्तिपूर्ण मन का सही अर्थ

वैसे, आप सब अपने परिवार, समाज, स्कूल और काम की जगहों पर रोज़ाना किस तरह के रोल निभाते हैं? क्या आपको पता है कि आप किस तरह का काम करते हैं और कौन से काम करते हैं जिससे दूसरे लोगों को मदद मिलती है? मैं यह सवाल इसलिए पूछ रहा हूँ क्योंकि, अपने कोशिकाएँ की तरह, जब हम सब अपने-अपने रोल निभाते हैं और ऐसे काम करते हैं जिनसे दूसरों को फ़ायदा होता है, तो हम तालमेल बनाए रखते हैं।

इसलिए, अपने आस-पास के लोगों के साथ तालमेल बिठाने और एक सुंदर तालमेल बनाने के लिए, सबसे पहले यह जरूरी है कि हम अपनी ताकतों को जानें और उनका इस्तेमाल करें और अपनी भूमिकाएँ जितना हो सके उतनी अच्छी तरह निभाएँ। इसके बाद, यह जरूरी है कि हम दूसरों की आवाज़ों और भावनाओं को ध्यान से सुनें। अपनी ताकतों का पूरा इस्तेमाल करने के लिए, हम सभी को खुद को एक सिम्फनी ऑर्केस्ट्रा के सदस्य के तौर पर सोचना चाहिए, एक-दूसरे की आवाज़ों और भावनाओं को सुनना चाहिए और बहुत ज़ोर से या बेसुरा न बजाने का पूरा ध्यान रखना चाहिए। ऐसा करने से एक ऐसा तालमेल बनेगा जिससे सभी को आराम मिलेगा। इसके अलावा, अगर हम सभी एक-दूसरे से ईमानदारी से कह सकें “थैंक यू,” “यह सब आपकी वजह से है,” “हम सब इसमें साथ हैं,” और “मुझे माफ़ करना”—ये वो बातें हैं जो थ्योरेटिकल फ़िज़िसिस्ट हारुओ साजी हमें सिखाते हैं कि “वे शब्द हैं जो समाज को अव्यवस्था से बचाते हैं”—तो हम निश्चित रूप से उस तालमेल को लंबे समय तक बनाए रख पाएँगे।

इसके अलावा, फाउंडर निवानो ने कहा कि “जो लोग अपने देश से सच में प्यार नहीं करते, वे दुनिया भर के लोगों से यह उम्मीद नहीं कर सकते कि वे उनके साथ ईमानदारी से हमदर्दी रखेंगे।” दूसरे शब्दों में, किसी देश के लोगों में देशभक्ति दूसरे देशों के साथ मेल-जोल के लिए जरूरी है। हालाँकि, इस तरह की देशभक्ति राष्ट्रवाद या दबदबे पर आधारित नहीं होती, जिससे युद्ध होता है। बल्कि, यह आपका मन है जो अपने देश के लिए प्यार से प्रार्थना करता है और चाहता है कि आपका देश सच में शांतिपूर्ण हो। यह वह सोच है जो अपने बच्चों और नाती-पोतों को एक ऐसा देश सौंपना चाहती है जहाँ वे मन की शांति से रह सकें और जो दूसरों के साथ खुशी-खुशी सहयोग करे। हम इंसान एक-दूसरे के खिलाफ़ युद्ध नहीं कर सकते, यह जानते हुए कि दूसरे देश के सभी लोग अपने देश से उतना ही प्यार करते हैं जितना हम अपने देश से करते हैं। दूसरे शब्दों में, इस देशभक्ति का मतलब है दूसरों का सम्मान करना और, कभी-कभी, यह खुद के बारे में सोचने और विनम्रता के ज़रिए खुद को बेहतर बनाने के लिए एक जबरदस्त ताकत भी बन जाती है।

हम सभी को ऐसे लोग बनना चाहिए जो इंसानियत के लिए जीने का सच्चा तरीका कभी न भूलें—यानी, अपने देश से प्यार करना और दूसरे लोगों का खयाल रखना—खुद को रोशनी बनाकर और धर्म को अपनी रोशनी बनाकर। तब हम एक-दूसरे से लेने के बजाय एक-दूसरे के साथ बांटने की खुशी दुनिया में ला सकते हैं और अगली पीढ़ी को ऐसी दुनिया सौंप सकते हैं।



मुझे उम्मीद है कि सोशल मीडिया के ज़रिए मैं बहुत से लोगों को लोटस सूत्र की शिक्षाओं से जोड़ पाऊँगी

सुश्री सेंद्रावती रिश्शो कोसेई-काई का अंतर्राष्ट्रीय बौद्ध सम्मेलन (IBC)

आप जापान कब और क्यों आए?

जुलाई 2016 में इंडोनेशिया के सुमात्रा द्वीप के मेदान में हाई स्कूल से ग्रेजुएशन करने के बाद, मैंने जापान सरकार के शिक्षा, संस्कृति, खेल, विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी मंत्रालय की छात्रवृत्ति के लिए आवेदन किया, क्योंकि मुझे लंबे समय से जापान के प्रति गहरा सम्मान और प्रशंसा है। दिसंबर 2016 में मैंने आवश्यक परीक्षा पास कर ली थी, और अप्रैल 2017 में, अठारह साल की उम्र में, मैं अंतर्राष्ट्रीय छात्रवृत्ति छात्र के रूप में जापान आया।

सबसे पहले, मैंने एक भाषा स्कूल में जापानी भाषा का अध्ययन किया, और बाद में एक व्यावसायिक महाविद्यालय में लेखांकन (अकाउंटिंग) सीखा।

अप्रैल 2020 में, मैं कोमाज़ावा विश्वविद्यालय के अर्थशास्त्र संकाय में स्थानांतरित हुई और मार्च 2022 में स्नातक किया। हालांकि, कोविड-19 महामारी के कारण अधिकांश कक्षाएँ और परीक्षाएँ ऑनलाइन आयोजित की गईं, जिससे विश्वविद्यालय के क्लबों के माध्यम से दोस्त बनाना या जिस कैम्पस लाइफ का मैं इंतज़ार कर रही थी, उसका आनंद लेना मुश्किल हो गया।

अभी, मैं टोक्यो में एक कंपनी के लिए काम करती हूँ जो जापानी खाने के सामान आयात करती है और शराब निर्यात करती है। मैं अपने काम के सिलसिले में कभी-कभी देश और विदेश के बिज़नेस ट्रिप पर जाती हूँ।

आप रिश्शो कोसेई-काई में कैसे और कब शामिल हुए?

मैं मार्च 2019 में रिश्शो कोसेई-काई में शामिल हुई और यह सब एक किस्मत की पर्ची के साथ शुरू हुआ। 2018 और 2019 के नए साल की छुट्टियों के दौरान, मैं वर्ष के पहले दिन मंदिर दर्शन के लिए गया और एक भाग्य-पर्ची निकाली। अजीब बात यह है कि लगातार दो वर्षों तक उस पर बिल्कुल वही शब्द लिखे थे: 'देवताओं के और निकट आओ।' इंडोनेशिया में लगभग 90 प्रतिशत लोग मुस्लिम हैं, लेकिन मेदान, जहाँ मैं रहती थी, वहाँ बहुत से बौद्ध और बौद्ध मंदिर हैं। एक बौद्ध होने के नाते, मैंने भाग्य-पर्ची में लिखे शब्दों को बुद्ध का एक महत्वपूर्ण संदेश माना। मैंने तुरंत ऑनलाइन बौद्ध समुदाय की खोज की और आई.बी.सी की वेबसाइट पाई। फिर मैंने ईमेल के माध्यम से आई.बी.सी से संपर्क किया और पहली बार रविवार की सेवा में भाग लिया। पूर्व मुख्यालय में स्थित रिश्शो कोसेई-काई के प्रशिक्षण हॉल का दौरा करते समय, IBC के सदस्यों ने मेरा जिस गर्मजोशी से स्वागत किया, उससे मैं बहुत प्रसन्नता हुई। प्रशिक्षण हॉल के विशाल तातामी-मेट वाले कमरे को देखकर मुझे जापानी संस्कृति की एक गहरी छाप मिली, जो आज भी



सुश्री सेंद्रावती (दूसरी लाइन में दाईं ओर से चौथी) आई.बी.सी. द्वारा आयोजित बॉन फेस्टिवल में शामिल होते हुए।

मेरी स्मृति में ताज़ा है।

कृपया हमें बतायें कि आपने आई.बी.सी. के आयोजनों और गतिविधियों से क्या सीखा है।

आई.बी.सी. हर सप्ताह के अंत में अंग्रेज़ी बोलने वाले सदस्यों के लिए सभाएँ आयोजित करती है। प्रत्येक महीने के चौथे रविवार को होने वाले समारोह के दौरान, मैं आई.बी.सी. के धर्मा टीचर रेव. मासातोशी कोहोने द्वारा दिए गए दिन के प्रवचन के पाठ और फाउंडर निक्क्यो निवानो के उपदेशों को पढ़ने की भूमिका निभाती हूँ। मुझे अक्सर आश्चर्य होता है कि इन पाठों में दिए गए संदेश मेरे वर्तमान मनोभाव से कितनी निकटता से मेल खाते हैं। मुझे हमेशा ऐसा महसूस होता है मानो वे सीधे मुझसे बात कर रहे हों और उसी क्षण मुझे आवश्यक और सटीक मार्गदर्शन प्रदान कर रहे हों।" और उस पल मुझे जिस मार्गदर्शन की ज़रूरत होती है, वही दे रहे हैं। इन अनुभवों ने शिक्षाओं के बारे में मेरी समझ को और गहरा किया है और मुझे रोज़मर्रा की जिंदगी में कई नए एहसास दिए हैं। इसके अलावा, इस साल जुलाई में हुई बॉन गैदरिंग में, बॉन डांस का मज़ा लेने के बाद, हम सबने माइकल जैक्सन का "हील द वर्ल्ड" एक साथ में गाया, जिसे मैंने चुना था। मुझे लगा कि हमारा दिल शांति के लिए प्रार्थना में एक हो गए हैं, और दुनिया को ठीक करने की कामना कर रहे हैं। यह बहुत ही दिल को छू लेने वाला पल था।

क्या आप जापानी, इंग्लिश और मैंडरिन में कुशल हैं?

मेरा गृहनगर मेदान, फ़ुज़ियान प्रांत से आने वाले चीनी निवासियों का

एक बड़ा समुदाय है, और वहाँ कई लोग हक्कियन भाषा बोलते हैं। इसलिए मेरी मातृभाषा हक्कियन है, और आधिकारिक भाषा इंडोनेशियाई है। मैंने मैडरिन, अंग्रेज़ी, कोरियाई और जापानी भी सीखी। इसके अलावा, क्योंकि मेरी माँ को सुनने में कठिनाई होती है, मैं बचपन से ही उनके साथ हाव-भाव और चेहरे के भावों के माध्यम से संवाद करते आई हूँ। इस अनुभव ने मुझे स्वाभाविक रूप से सांकेतिक भाषा सीखने में मदद की।

कृपया हमें बुद्ध की उन शिक्षाओं के बारे में बताएँ जिन्हें आप संजोकर रखते हैं।

जिस शिक्षा को मैं सबसे अधिक संजोकर रखती हूँ, वह यह है कि सभी चीज़ें अस्थायी हैं। यह इस सत्य को उजागर करती है कि इस संसार की हर वस्तु निरंतर बदल रही है, और कुछ भी हमेशा एक जैसा नहीं रहता। यह शिक्षा मुझे याद दिलाती है कि दुख और पीड़ा हमेशा नहीं रहेंगे, और यहाँ तक कि आनंद भी ऐसा नहीं है जिससे चिपक कर रहा जाए। जब मैंने इसे पहली बार सीखा, तो मुझे एक अविश्वसनीय राहत महसूस हुई—मानो मेरे हृदय का बोझ उतर गया हो और मैं आसक्ति से मुक्त हो गयी हूँ। यह आज भी मुझे हर दिन कृतज्ञता, संतुलन और सकारात्मक मन के साथ जीने की ओर मार्गदर्शन करती है।

क्या रिश्शो कोसेई-काई की कोई ऐसी शिक्षाएँ हैं जिसे आप अपने दिमाग में रखते हैं?

आई.बी.सी. के साथ धर्म सर्किल (होज़ा) में भाग लेते समय, मैं इस शिक्षा से गहराई से प्रभावित हुई कि जब हम स्वयं बदलते हैं, तो अन्य लोग भी बदल जाते हैं। हमारे दैनिक जीवन में, जब हम किसी ऐसे व्यक्ति से मिलते हैं जिससे सामंजस्य बिठाना कठिन लगता है, तो हमारी स्वाभाविक प्रतिक्रिया अक्सर उनसे बातचीत करने से बचने की होती है। लेकिन रिश्शो कोसेई-काई हमें यह सिखाती है कि ऐसे व्यक्ति में भी बुद्ध-स्वभाव होता है, और हमें उसे पहचानकर उसका सम्मान करना चाहिए। इसलिए, दूसरों को बदलने की कोशिश करने के बजाय, यह अधिक महत्वपूर्ण है कि हम पहले अपने हृदय को देखें, और यह

समझें कि हमें अपने भीतर क्या सुधार करना है, और उसे बदलने के लिए ईमानदारी से प्रयास करें। मैं वास्तव में आभारी हूँ कि मुझे जीवन जीने का इतना सकारात्मक और करुणामय तरीका सीखने को मिला।

रिश्शो कोसेई-काई के किस पहलू से आप प्रभावित हैं?

मैं इस बात से आकर्षित हूँ कि यह समुदाय हर समय सभी का गर्मजोशी और कोमलता से स्वागत करता है—एक ऐसे भाव के साथ कि हर व्यक्ति का स्वागत है। धर्म सर्किल (होज़ा) में शामिल होकर, मैं मुक्ति के मार्ग और लोटस सूत्र की शिक्षाओं पर आधारित जीवन शैली को सीख सकती हूँ, जबकि हम एक-दूसरे के साथ अपने अनुभव, दुख, पीड़ा, तकलीफ़ और खुशी साझा करते हैं। मैं यह भी मानती हूँ कि समान श्रद्धा होने से सदस्यों के बीच आपसी विश्वास और मजबूत संबंध उत्पन्न होते हैं।

आखिर में, भविष्य के लिए आपकी क्या उम्मीदें और सपने हैं?

अपनी जनसंपर्क गतिविधियों के हिस्से के रूप में, मैं सोशल मीडिया पर कमल के फूलों और बुद्ध की मूर्तियों की तस्वीरें शांतिपूर्ण पृष्ठभूमि के संगीत के साथ सक्रिय रूप से साझा करती हूँ। हाल ही में, हम आई.बी.सी. युवा टीम के गठन पर भी चर्चा कर रहे हैं। वर्तमान में, हमारे पास अंग्रेज़ी बोलने वाले एक दर्जन से अधिक सदस्य हैं, और हमारा लक्ष्य अपनी ऑनलाइन उपस्थिति को मजबूत करना है ताकि बुद्ध और रिश्शो कोसेई-काई की शिक्षाओं को अधिक से अधिक लोगों, विशेषकर युवा पीढ़ी तक पहुँचाया जा सके। मैं आशा करती हूँ कि यह सोशल मीडिया प्लेटफ़ॉर्म उपचार और जुड़ाव का स्थान बने—ऐसा नेटवर्क जिसके माध्यम से कई लोग लोटस सूत्र की शिक्षाओं द्वारा मार्गदर्शन प्राप्त करें और मुक्त हो सकें।

भविष्य में, भले ही मुझे यह नहीं पता कि मैं कितना सक्षम हो पाऊँगी, फिर भी मैं अपनी बहुभाषी क्षमताओं का उपयोग करते हुए स्वयंसेवा, अनुवाद या इंटरप्रेटर कार्य के माध्यम से अंतरराष्ट्रीय प्रसार में—थोड़ा ही सही—किन्तु अपना योगदान देना चाहती हूँ।



सुश्री सेंद्रावती (आगे की लाइन में, बीच में) आई.बी. सी. के अंग्रेज़ी बोलने वाले सदस्यों के साथ टोक्यो नेशनल म्यूजियम में अनकेई की बौद्ध मूर्तियों की प्रदर्शनी देखने जाते हुए।

即是道場

धर्म का अभ्यास अभी और यहीं



दस लोकों का पारस्परिक समावेश

पिछले महीने से जारी रखते हुए, हमें रिश्शो कोसेइ काइ के इंटरनेशनल एडवाइजर डॉ. डोमिनिक स्कारंगेलो की 'प्रेक्टिसिंग द धर्म इन द हियर एंड नाउ' की अगली किस्त शेयर करते हुए खुशी हो रही है। सोकुजे दोजो पुण्डरीक सूत्र के चैप्टर 21 से प्रेरित है और "मेडिटेशन ऑन द प्लेस ऑफ द वे" का प्रिंसिपल बताता है—यह समझ कि कोई भी जगह प्रैक्टिस की जगह हो सकती है। यह टीचिंग हमें प्यार से याद दिलाती है कि हम अपनी रोजमर्रा की ज़िंदगी में धर्म को जी सकते हैं—चाहे घर पर, काम पर, या स्कूल में।



डॉ. डोमिनिक स्कारंगेलो

अक्टूबर और नवंबर में, हमने दस लोकों के बारे में सीखा—दुःख के छह लोक, या सोच और जागृति के चार लोक। जैसा कि फाउंडर निवानो ने सिखाया, हम छह लोकों के "जलते हुए घर" में दुःख से कभी आज़ादी नहीं पा सकते; सच्ची खुशी पाने के लिए, हमें जागृति के लोकों में जाना होगा।

लेकिन जागृति की दुनिया में जाना मुश्किल लगता है। कभी-कभी वे जगहें हमारे मन की आम हालत से बहुत दूर लग सकती हैं।

लेकिन, जागृति दूर नहीं है। ऐसा इसलिए है क्योंकि हम भ्रम के दायरे में ही जागृति के दायरे खोज सकते हैं।

नरक की दुनिया के बारे में सोचिए—गुस्सा। हमें गुस्सा तब आता है जब हमें लगता है कि कोई हमारे साथ सही बर्ताव नहीं कर रहा है या जब हमें लगता है कि दुनिया हमारे साथ नाइंसाफी कर रही है। हम चाहते हैं कि दूसरे हमारा ख्याल रखें और दुनिया हमारा ख्याल रखे। हम चाहते हैं कि कोई हमसे प्यार करे। लेकिन जब हमें लगता है कि हमें वह देखभाल और दया नहीं मिली जिसके हम हकदार हैं, तो उम्मीद और असलियत के बीच का अंतर गुस्से की भावना को जगाता है। लेकिन ध्यान दें कि गुस्से के पीछे इसके उलट—प्यार भरी दया की चाहत होती है। यह नरक की दुनिया में पाए जाने वाले बोधिसत्त्वों की दुनिया का बीज है।

चलिए एक और उदाहरण लेते हैं: भूखी आत्माओं के दायरे का लालच। अजीब बात है कि, असल में हमारे लालच की जड़ में संतोष की चाहत ही होती है। कोई इंसान पेट भरकर क्यों खाता है? वे संतुष्ट होने की चाहत में ऐसा करते हैं। लेकिन क्योंकि हम अनजान हैं और हमारे पास बुद्ध की समझ नहीं है, इसलिए हम इस्तेमाल करके संतोष पाने की कोशिश करते हैं। हमें लगता है कि अगर हम बस खा लें या एक और चीज खरीद लें तो हम संतुष्ट हो जाएंगे, लेकिन हमारी संतुष्टि कुछ समय के लिए होती है। इसलिए, हम बार-बार कोशिश करते हैं, ज़्यादा खा लेते हैं। हालांकि, भूखी आत्माओं के दायरे के पीछे संतोष की चाहत, लालच का मन, जागृति की सभी सोच की खासियत वाली शांत संतोष का बीज है।

ये सिर्फ दो उदाहरण हैं जो बुद्ध की शिक्षा को दिखाते हैं कि दस लोकों (मानसिकता) में से हर एक में बाकी सभी लोक शामिल हैं। सभी दस लोक एक-दूसरे में घुले-मिले हैं। इसे "दस लोकों का आपसी समावेश" कहा जाता है। हम जागृति के लोकों तक ठीक इसलिए पहुँच सकते हैं क्योंकि वे पहले से ही दुःख और भ्रम के लोकों में मौजूद हैं जिनमें हम अक्सर खुद को पाते हैं। हमें बस उन्हें असलियत में लाना है।

आखिर कैसे?

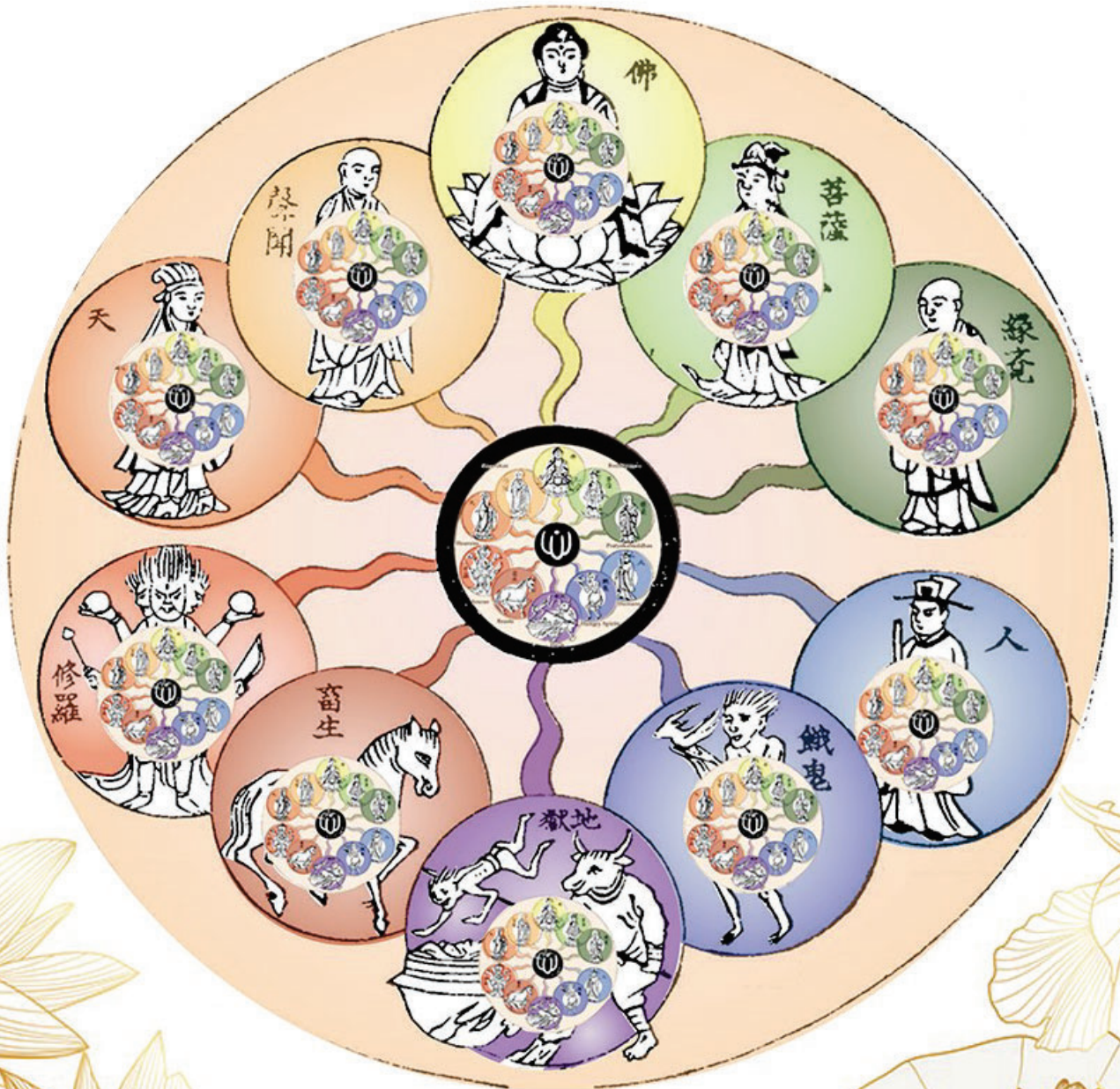
अनगिनत मतलबों के सूत्र से क्योटेन (सूत्र पढ़ना) का हिस्सा हमें यह करने के तरीके के बारे में जरूरी गाइडेंस देता है। उदाहरण के लिए, अगर मैं नरक की दुनिया में गिर गया हूँ और गुस्से की वजह से मेरी नजर धुंधली हो गई है, तो मैं दया दिखाने की कोशिश कर सकता हूँ। यह किसी उदास दिखने वाले इंसान की दुनिया को एक अच्छी मुस्कान से खुश करने जितना आसान हो सकता है। अगर मैं भूखी आत्माओं की दुनिया की लालची सोच में गिर गया हूँ, तो मैं यह पक्का कर सकता हूँ कि मैं उदारता दिखाऊँ। मैं सड़क पर मिलने वाले चैरिटी बॉक्स में कुछ सिक्के दान कर सकता हूँ या खाने की कमी से जूझ रहे लोगों के साथ एकजुटता दिखाने के लिए खाना छोड़ सकता हूँ और उस पैसे को डोनेट-ए-मील मूवमेंट को दान कर सकता हूँ। अगर दूसरों से खुद के लिए जलन मुझे असुरों की दुनिया में ले जाती है, तो मैं इसके बजाय दूसरों के लिए खुश होने की कोशिश कर सकता हूँ। अपनी ज़िंदगी में लोगों के साथ बातचीत में, मैं उनकी ज़िंदगी में क्या चल रहा है, इस पर ज़्यादा ध्यान दे सकता हूँ और बधाई के ऐसे शब्द कह सकता हूँ जिससे उन्हें पता चले कि मैं उनकी खुशी में शामिल हूँ।

जब मैं दया, दान या दूसरों की खुशी बांटने जैसे काम करता हूँ, तो मैं बोधिसत्त्व की दुनिया में पहुँच जाता हूँ। ऐसा इसलिए है क्योंकि दया, उदारता और खुशी पहले से ही मौजूद हैं, यहां तक कि गुस्से, लालच और जलन में भी। हमसे यह उम्मीद की जाती है कि हम पूरी लगन से अपने अंदर झाँकें, हमेशा ईमानदारी से यह मानें

कि हमारा मन कहां है। अगर हमें एहसास होता है कि हम भ्रम की दुनिया में भटक रहे हैं, तो यह अपने आप बदलने की चाहत की चिंगारी जगाएगा—जागृति की दुनिया तक पहुंचने के लिए। एहसास के उसी पल में, मैंने जागृति की उस दुनिया को खोज लिया जो भ्रम की दुनिया में सुप्त थी। लेकिन जागृति की उस दुनिया में जाने के लिए, मुझे बुद्ध की सिखाई बातों का अभ्यास करके जवाब देना होगा।

सच कहूँ तो, हमारी कोशिशों के बावजूद, हो सकता है कि शुरू में हमें दूसरों के लिए बहुत दया, दिल से उदारता या बहुत ज़्यादा

खुशी महसूस न हो। हमारी प्रैक्टिस जबरदस्ती की या झूठी भी लग सकती है, और हम जल्द ही फिर से भ्रम की दुनिया में जा सकते हैं। लेकिन चिंता न करें। जागृति की दुनिया—हमारा बुद्ध स्वभाव—हमेशा मौजूद रहता है, भ्रम और दुख में भी। और जिन पलों में हम अपने जागे हुए इरादों पर ध्यान देते हैं, उन्हें ध्यान में रखते हैं, और उन्हें अमल में लाते हैं, हम एक पोर्टल से गुजरने की तरह, जागृति की दुनिया में पहुँच जाते हैं। हम जितनी ज़्यादा प्रैक्टिस करेंगे, हमारा मन उतना ही गहरा और असली महसूस करेगा, और हम जागृति की दुनिया में उतना ही ज़्यादा समय बिताएँगे।



दस लोकों के आपसी समावेश का डायग्राम, जो दायनिहोन ज़ोकू ज़ोक्यो में शामिल दस लोकों के डायग्राम पर आधारित है।



संघ से फील्ड रिपोर्ट

रेव. डॉ. क्योहेई मिकावा, मिनिस्टर, रिश्शो कोसेइ काइ ऑफ लॉस एंजिल्स

मुझे वह दिन याद है जब मैं इस विशिष्ट कार्यालय पर्यवेक्षक से मिला था। समय के साथ, मुझे लगने लगा कि वह मेरे काम की अनुचित तरीके से बुराई करता है, और उसकी कठोर टिप्पणी ने मुझे बहुत परेशान किया है और मुझे भावनात्मक रूप से थका दिया है। एक साल बाद, जब भी मुझे उसकी मौजूदगी का एहसास हुआ, मेरा जी मिचलाने लगा और कंपन जैसा महसूस होने लगा। डर और थकान हर जगह मेरा पीछा करती थी।

इसे मुश्किल समझते हुए, मैंने उस समय जिस रिश्शो कोसेइ काइ बुद्धिस्ट सेंटर से जुड़ा था, वहां के एक लीडर से बात की। मेरी इजाजत से, उन्होंने दो वरिष्ठ सदस्य को बुलाया, और हम चारों हर हफ्ते होज़ा के लिए मिले- हमारी धर्म साधना, जिसमें समूह में आत्मचिंतन और अनुभवों को साझा किया जाता था। मुझे याद है की पहली होज़ा सभा में मुझे अत्यंत राहत और सुकून मिला। मैंने अपने संघर्ष और खुद से हुई निराशाओं के बारे में बताया कि मैं इस स्थिति का सामना क्यों नहीं कर पाया। सलाह देने या कुछ ठीक करने की कोशिश करने के बजाय, उन्होंने बस मेरी बात सुनी और मुझसे मृदुता से प्रश्न पूछे: “क्या तुम बता सकती हो कि जब वह तुम्हारी बुराई करता है या तुम्हें दुख पहुंचाता है तो तुम्हें कैसा दर्द होता है?” और “उसके साथ बातचीत में तुम्हें सबसे ज़्यादा इमोशनली थका देने वाली क्या बात लगती है?”

जैसे-जैसे मैं बोल रहा था, मैं हैरान था कि मेरे मुंह से पर्यवेक्षक के लिए गुस्से और नाराजगी के कई शब्द निकल रहे थे। इससे मुझे एहसास हुआ कि मैं इन भावनाओं को बहुत समय से दबा रहा था। मेरा मन, जो गुस्से और नाराजगी से भरा हुआ था, आखिरकार उस हमदर्दी भरी जगह में आराम पाया जो उन्होंने मेरे लिए बनाई थी। मुझे कोई शर्म महसूस नहीं हुई और न ही आँके जाने का डर। वे एक शांत और स्थिर दर्पण की भाँति बन गए जो किसी उत्तर की उम्मीद किए बिना या उनके इच्छित रास्ते की तरफ ले जाने के इरादे के बिना, सरल सवाल पूछकर स्वयं को साफ देखने में मदद कर रहे थे।

अगले कुछ महीनों में जब उन्होंने मेरे लिए होज़ा मीटिंग की, तो मुझे धीरे-धीरे अपनी नाराजगी और गुस्से का गहरा बोध होने लगा। मुझे एहसास हुआ कि दरअसल मैं वास्तव में उसे अपनी सच्चाई बताने की हिम्मत जुटाकर उसके साथ अपने संबंध को रूपांतरित करना चाहता था। मैं उसके सामने ईमानदारी और प्यार से अपनी भावनाएँ ज़ाहिर करना चाहता था ताकि देख सकूँ कि क्या

होता है।

एक दिन, मैंने सीधे अपने पर्यवेक्षक से बात करने का फ़ैसला किया। मैं ऐसा करने से डर रही थी, लेकिन मैंने घर पर कई बार रिहर्सल की कि मुझे क्या कहना है। आखिरकार, मैंने उन्हें ईमानदारी से, प्यार से और बिना किसी इल्ज़ाम के अपनी बात बताई। मैंने उनसे कहा कि मुझे दुःख हुआ है और कहा कि वे मेरे साथ ऐसा बर्ताव करना बंद करें। वे चुप हो गए और कहा कि वे हैरान हैं, क्योंकि उनका कभी मुझे दुःख पहुँचाने का इरादा नहीं था।

फिर कुछ अनोखा हुआ। नाराजगी और गुस्से के दर्दनाक घाव किसी तरह घुल गए। इसके अलावा, मुझे हैरानी हुई कि वह भी बदलने लगा। मेरे लिए उसकी बातें और व्यवहार काफ़ी नरम हो गए, हालाँकि मेरा मकसद उसे बदलना नहीं था, बल्कि बस बिना डरे और दया के साथ अपनी सच्चाई बताना था।

इस पर्यवेक्षक की सख्ती (नरक लोक), मेरे अंदर पैदा हुआ गुस्सा और नाराजगी (असुर लोक), और मदद मांगने की मेरी इच्छा (मनुष्य लोक), ये सब मेरी चाहत के अलग-अलग रूप थे।

मन में चाहत की असलियत क्या है? यह सवाल इंसानी ज़िंदगी के सोच से परे स्वरूप की ओर इशारा करता है: जब भी हम दुःख महसूस करते हैं, तो उसी समय किसी तरह उसके खत्म होने की एक अंदरूनी इच्छा पैदा होती है। जब कोई चीज़ हमें तकलीफ़ देती है, तो हम अपने आप आराम ढूँढते हैं; जब हमें ठंड लगती है, तो हम गर्मी चाहते हैं। हम दर्द की पीड़ा से आज़ाद होना चाहते हैं।

यह लालसा कहाँ से आती है? इसकी शुरुआत के बारे में सोचा भी नहीं जा सकता, फिर भी मानवीय स्वभाव हमारी ज़िंदगी को आगे बढ़ाती है, और हम अपने और दूसरों के दुःख को खत्म करने की कोशिश करते हैं। चाहत की फितरत, असल में, दर्द की पीड़ा से आज़ाद होने की एक अंदरूनी इच्छा है, और यह बुद्ध की उस असीम करुणा के समान है जो हममें से हर एक में अंतर्निहित है। यह देखभाल करने वाला स्वभाव पैदाइशी है और इसे न तो जोड़ा जा सकता है और न ही हटाया जा सकता है, चाहे हम ज़िंदगी के किसी भी मोड़ पर किसी भी दौर से गुजर रहे हों। दस लोकों की परस्पर समावेशिता हमें यह सिखाती है कि मानव स्वभाव की यह आकांक्षा ही बुद्ध के करुणामयी हृदय का प्रस्फुटन है, जो समस्त लोकों में व्याप्त है।



बुद्ध की करुणा के लिए अपना आभार व्यक्त करें

खुद को भूल जाओ और दूसरों को पहले रखो

निक्क्यो निवानो

रिश्शो कोसेइ काइ का संस्थापक



वैसे, बुद्ध के रास्ते पर लोगों को गाइड करने में एक जरूरी रोल दयालु दिल और इस दुआ के साथ करना है कि “इस व्यक्ति को सच्ची खुशी मिले।”

साइचो, जिन्हें मास्टर डेंग्यो (मतलब, “शिक्षा देने वाला गुरु”) के नाम से जाना जाता है, ने माउंट हिऐई पर एनर्याकुजी मंदिर बनाया और जापानी बौद्ध धर्म के तेंदाई स्कूल की शुरुआत की। यह मास्टर डेंग्यो ही हैं जिन्होंने मशहूर तौर पर कहा था, “खुद को भूलकर दूसरों की भलाई करना दया की पराकाष्ठा है।” मैं चाहता हूँ कि आप इन शब्दों पर गहराई से सोचें।

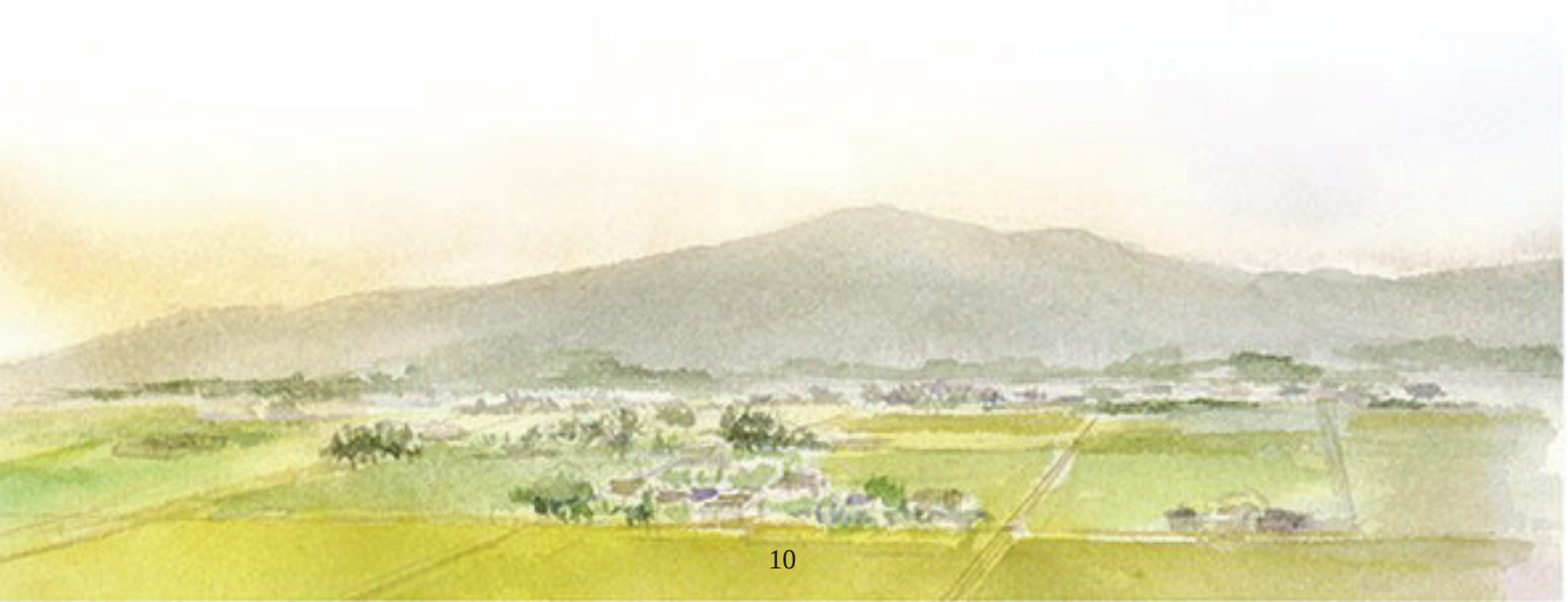
अपने बारे में भूल जाओ, दूसरों के प्रति दयालुता दिखाओ, और उनकी समस्याओं को हल करने में उनकी मदद करो - यह एक बोधिसत्व का आचरण है।

जब तक लोग धर्म में नहीं आते, ज़िंदगी के प्रति उनके नजरिए में कोई दिशा नहीं होती। वे अंधेरे में टटोलते रहते हैं, इधर-उधर देखते रहते हैं, अपने आस-पास की चीज़ों में होने वाले सभी बदलावों के रिएक्शन में खुशी और दुख के बीच बदलते रहते हैं। लेकिन एक बार जब वे बुद्ध धर्म में आ जाते हैं, तो उन्हें ज़िंदगी के एक ही रास्ते का एहसास होने लगता है—दूसरों के लिए खुद को समर्पित करने की खुशी—और इससे उनका मन शांत हो जाता है। दूसरों को गाइड करने का असली तरीका है कि ऐसा एक दयालु दिल से किया जाए जो उन्हें इसी एक रास्ते पर लाना चाहता हो।

ज़्यादातर पढ़ने वालों को पहले ही किसी ऐसे इंसान ने इस रास्ते पर गाइड किया है जिसने उन्हें सिखाया है। इसकी जड़ में भी, हमारे महान दयालु गुरु शाक्यमुनि का गाइडेंस था, जो दुनिया में सबसे सम्मानित हैं। लेकिन क्या आप सभी उस दयालुता को पूरी तरह से जानते हैं? अगर आपको शाक्यमुनि की दयालुता की पूरी तरह से तारीफ करना मुश्किल लगता है, तो मैं आपसे गुज़ारिश करता हूँ कि आप एक भी इंसान को बुद्ध के रास्ते पर गाइड करने की कोशिश करें।

जैसे जापानी कहावत है, “लोग अपने माता-पिता के प्यार को अपने बच्चों के जरिए समझते हैं,” वैसे ही जब आप खुद किसी को गाइड करते हैं, तो आप उन लोगों के शुक्रगुज़ार होने की गहराई से तारीफ कर सकते हैं जिन्होंने आपको गाइड किया। और उस तारीफ के जरिए, आप शाक्यमुनि की दयालुता को भी सच में महसूस करेंगे, जो इस सब की जड़ हैं।

जैसा कि मैंने पहले कहा, “इस व्यक्ति को सच्ची खुशी मिले” इस कामना के साथ पुण्डरीक सूत्र की शिक्षाओं को शेयर करना, शाक्यमुनि बुद्ध की महान कृपा का बदला चुकाने का तरीका है।



पिछले पाँच सालों के लिए दिल से शुक्रिया

रेव. केईची आकागावा
डायरेक्टर, रिश्शो कोसेई-काई इंटरनेशनल



रेव. केईची अकागावा (दाएँ) अपने उत्तराधिकारी रेव. ताकाशी माएदा (बाएँ) से हाथ मिलाते हुए।

मैं आप सभी का दिल से स्वागत करता हूँ। ये साल एक बार फिर खत्म होने वाला है। पीछे मुड़कर देखने पर ऐसा लगता है कि यह साल पलक झपकते ही बीत गया हो। दिसंबर के व्यस्त महीने का स्वागत करते हुए आप सब कैसा महसूस कर रहे हैं?

इस महीने, हमें प्रेसिडेंट से एक बहुत ही भावुक संदेश मिला है। वह हमें समझाते हैं कि तालमेल की एक ऐसी दुनिया, जिसे अकेले पाना नामुमकिन है, हर इंसान की खुद के बारे में जागरूकता और अपनी दी गई भूमिका को पूरा करने से बनती है। उनका संदेश फाउंडर निवानो के द्वारा चालीस साल पहले साझा की गई सीख को दिखाता है: “दुनिया में शांति, असल में हमारी सोच से कहीं ज्यादा आसानी से हासिल की जा सकती है। इसके लिए बस हर व्यक्ति को खुद के बारे में जागरूक होने और मिलकर काम करने की ज़रूरत है।” इस बारे में सोचकर, मैं आभार महसूस करता हूँ, और यह महसूस करते हुए कि प्रेसिडेंट के इस महीने का सन्देश खुद प्रेसिडेंट की दया का एक रूप है, जो हमें लगातार खुद को जानने के लिए प्रेरित करते हैं।

इसके अलावा, तालमेल की दुनिया के बारे में बताते हुए, प्रेसिडेंट इंसानी कोशिका के काम करने के तरीके का भी ज़िक्र करते हैं। उस हिस्से से, “दूसरों का स्वार्थ” शब्द याद आता है, जिसे प्रेसिडेंट अक्सर जेन मास्टर दोगेन से उद्धरण करते हैं। “खुद को सीखना खुद को भूलना है” का मतलब है कि जब हम खुद को भूल जाते हैं, तो हम “दूसरों का स्वार्थ” बन जाते हैं जो दूसरों से अलग हुए बिना जीता है; हम न तो दूसरों की कीमत पर खुद को बनाते हैं, न ही दूसरों से बहकर खुद को खो देते हैं। सच्ची स्वार्थ यहीं और अभी प्रकट होता है, जो दूसरों को सहारा देता है। मैं

ऐसी ही ज़िंदगी जीने की कोशिश करते रहना चाहता हूँ।

व्यक्तिगत रूप से, मैं विनम्रता से बताना चाहूँगा कि संगठन में हाल ही में हुए कर्मचारियों में बदलाव की वजह से, मैंने रिश्शो कोसेई-काई इंटरनेशनल के डायरेक्टर के पद से इस्तीफा दे दिया है। इस महीने की शुरुआत में, मैंने साउथ एशिया में श्रीलंका धर्मा सेंटर और बांग्लादेश धर्मा सेंटर दोनों के लिए ज़िम्मेदार मिनिस्टर के तौर पर एक नई भूमिका संभाली है। मैं अपने उत्तराधिकारी, रेव. ताकाशी माएदा का भी परिचय कराना चाहूँगा, जिन्होंने टोक्यो में इताबाशी धर्म केंद्र के मिनिस्टर के रूप में काम किया है। वह एक जाने-माने लीडर हैं, जिन्हें हेडक्वार्टर मैनेजमेंट और क्षेत्र के प्रसार के कार्य में कई सालों का अनुभव है। तो सभी लोग, कृपया उनकी लीडरशिप का इंतज़ार करें।

इन कार्मिक बदलावों के साथ, मुझे आपको यह बताते हुए खेद हो रहा है कि यह “डायरेक्टर कॉलम” में मेरा आखिरी योगदान होगा। मैं लिविंग द लोटस के सभी प्यारे पाठकों का दिल से शुक्रिया अदा करना चाहता हूँ, जिन्होंने पिछले पाँच सालों में मेरा बहुत सहयोग किया है।

आगे भी, मैं धर्म के प्रचार-प्रसार करने वाले के तौर पर, फाउंडर और प्रेसिडेंट द्वारा सिखाए गए बौद्ध धर्म के पथ को अपनाऊँगा और शेयर करता रहूँगा, न तो जल्दबाजी करूँगा और न ही आराम करूँगा।

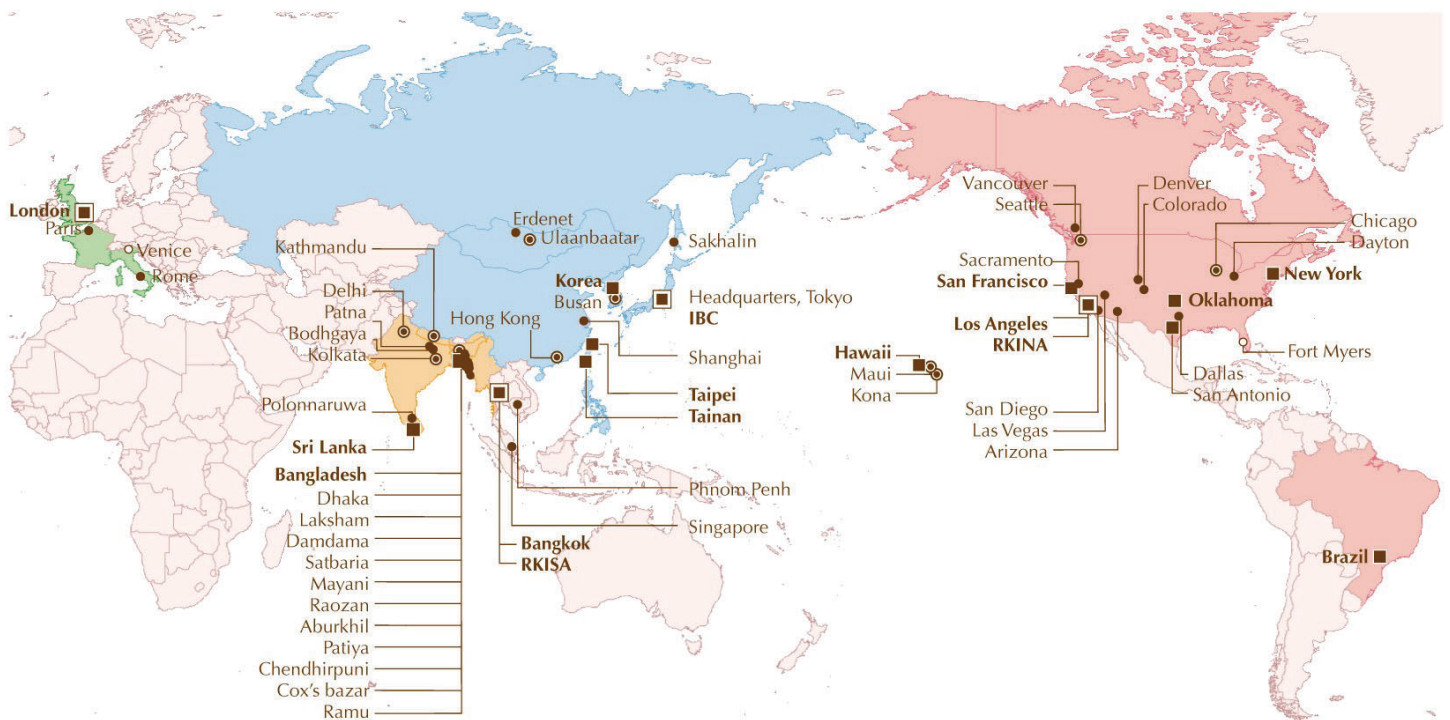
रिश्शो कोसेई-काई इंटरनेशनल और लिविंग द लोटस के लिए आपके निरंतर समर्थन के लिए धन्यवाद।

Rissho Kosei-kai International

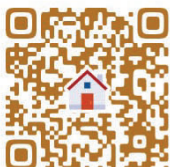
Make Every Encounter Matter



🌸 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