

Living the Lotus 1

Buddhism in Everyday Life

2026
VOL. 244



Rissho Kosei-kai of Ulaanbaatar, Mongolia, Celebrates the Anniversary of Shakyamuni's Attainment of Buddhahood on December 7, 2025

**Living the Lotus
Vol. 244 (January 2025)**

Senior Editor: Takashi Maeda
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, 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।

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।

केंजी मियाजावा से सीखना, भाग एक: एक व्यापक दृष्टिकोण और बोधिसत्व का मन

निचिको निवानो
प्रेसिडेण्ट, रिश्शो कोसेइ काइ



हमारा जीवन जीना, आकाशगंगा के प्रति जागरूक रहते हुए

नए साल की शुभकामनाएँ! आइए, हम अपनी अभ्यास में मेहनती बनें और साथ मिलकर हर दिन का ज़्यादा से ज़्यादा फ़ायदा उठाएँ ताकि 2026 पूरी दुनिया में शांति फैलाने में एक टर्निंग पॉइंट साबित हो।

ये शब्द जिस पर आधारित हैं, वे नए साल के दिन, ठीक सौ साल पहले, हानामाकी, इवाते प्रीफेक्चर, जापान में लिखे गए थे:

जब तक पूरी दुनिया खुश नहीं हो जाती, तब तक किसी एक इंसान का खुश होना नामुमकिन है।/ खुद की जागरूकता धीरे-धीरे एक इंसान से समुदाय, समाज और ब्रह्मांड तक फैलती है। / यही वह रास्ता है जिसे पुराने ऋषियों ने अपनाया और सिखाया, है ना? / नया युग एक ऐसी दुनिया की ओर बढ़ रहा है जो एक ही जागरूकता वाला एक जीव बन रही है। / सही और मजबूती से जीने का मतलब है यह जानना कि आकाशगंगा आपके अंदर मौजूद है और उसी के अनुसार काम करना। / आइए दुनिया की सच्ची खुशी की तलाश करें। हमारा रास्ता खोजना ही अपने आप में रास्ता है। (केंजी मियाज़ावा, नोमिन गेइजुत्सु गाइरोन कोयो: जोरोन [किसान कला के सिद्धांत की रूपरेखा: परिचय])

ये शब्द केंजी मियाज़ावा के हैं, जो बच्चों के उपन्यास 'नाइट ऑन द गैलेक्टिक रेलरोड' और कविता "बारिश से अपराजित" के लिए मशहूर हैं। इस साल केंजी के जन्म की 130वीं सालगिरह है, और जब हम आज की दुनिया की स्थिति को देखते हुए उनकी रचनाओं को पढ़ते हैं, तो हम देख सकते हैं कि उनमें आज हमारे लिए कीमती संदेश हैं।

पहले भी मैंने कई बार धरती के लिए आभारी होने के बारे में बात की है—यह पानी का एक ऐसा ग्रह है जो बाहरी अंतरिक्ष से देखने पर बहुत सुंदर लगता है—और अंतरिक्ष यान पृथ्वी पर रहने वाले सभी जीवों का सम्मान करने की अहमियत के बारे में भी बताया है। मेरा मानना है कि हमारी चुनौती और ज़िम्मेदारी यह है कि हम केंजी की भावना और सोच से सीखें—जो इतनी बड़ी है कि वह आकाशगंगा तक फैली हुई है—और अपनी खुशी और दूसरों की खुशी को और भी बड़े नजरिए से देखकर उसके हिसाब से काम करें।

इसके अलावा, यह गद्यांश एक प्रारूप का हिस्सा है जिसे केंजी ने हानामाकी एग्रीकल्चरल स्कूल में विद्यार्थियों को दिए गए एक व्याख्यान के लिए लिखा था, जिसमें उन्होंने उस नजरिए और बुनियादी भावना के बारे में बात की थी जो इंसानों को खेती पर आधारित रचनात्मक जिंदगी जीने देती है। इसलिए, मेरा मानना है कि युवाओं के मन में इस तरह की जागरूकता "बोना और उगाना" ही इंसानों को बेहतर बनाने का सार है।



“बारिश से अपराजित” पुस्तिका एक पवित्र ग्रंथ है

जैसा कि आप जानते हैं, केंजी मियाजावा पुण्डरीक सूत्र में पक्का विश्वास रखते थे, और मुझे लगता है कि वह कहानियों और कविताओं के रूप में, एक वाहन की शिक्षाओं और शाश्वत जीवन के विचार को व्यक्त करते हैं जो पुण्डरीक सूत्र में बताए गए हैं। ऐसा करते समय, हालांकि, उनका लोगों को कोई बात मनवाने का कोई इरादा नहीं था, और केंजी ने खुद चेतावनी दी थी, “दूसरों को कोई बात मनवाने के बारे में कभी मत सोचो!” निस्संदेह, केंजी ने अपने साहित्यिक कामों में पूरी ईमानदारी से वही व्यक्त किया जो वह खुद मानते थे, साथ ही “पूरी दुनिया के सच में खुश होने” के लिए लगातार प्रार्थना करते रहे और ईमानदारी से उम्मीद करते रहे कि हर कोई दुःख से मुक्त हो जाए।

हालांकि, जो लोग उनकी कविताएँ और कहानियाँ पढ़ते हैं, वे स्वाभाविक रूप से दूसरों की मदद करने और उनके प्रति दयालु होने का आनंद सीखते हैं। पाठकों को लालच और गुस्से की मूर्खता के बारे में और भी ज्यादा पता चलता है, और वे जीवन की नश्वरता और अमरता से प्रभावित होते हैं। इसी वजह से, उनकी रचनाएँ बहुत लंबे समय से पसंद की जाती रही हैं, और हमेशा ऐसे लोग रहेंगे जो उनकी भावना की सराहना करेंगे, जो एक तरह से विश्वास का ही रवैया है: “खुद पर विश्वास करने से दूसरों को भी विश्वास होता है।” मुझे उम्मीद है कि चाहे हम अपने काम की जगह पर हों, घर का काम कर रहे हों, या बच्चों की परवरिश कर रहे हों, हममें से हर कोई - अपने पक्के इरादे और बोधिसत्वों की तरह जीवन जीने के अपने संकल्प से - स्वाभाविक रूप से दूसरों के प्रति इतनी गहरी दया दिखाएगा कि यह उनमें गूंजेगा और सहानुभूति जगाएगा, जिससे और भी बोधिसत्व पैदा होंगे।

वैसे, जब मैं मशहूर कविता “बारिश से अपराजित” पढ़ता हूँ, तो मुझे वैसा ही एहसास होता है जैसा शास्त्र पढ़ते समय होता है। इस कविता वाली नोटबुक के पहले पन्ने पर, केंजी ने “मार्ग के स्थान पर ध्यान” काँपी किया था, जिसके बाद एक आसान मंडला था जिसमें ओ-दाइमोकु, नामु म्योहो रेंगे क्यो के दोनों ओर चार बोधिसत्वों विशिष्टचरित्र, अनंतचरित्र, विशुद्धचरित्र और सुप्रतिष्ठत चरित्र के नाम लिखे थे, यह एक ऐसा इंतज़ाम है जो आह्वान को दिखाता है, ठीक वैसे ही जैसे रिशो कोसेई-काई के क्योतेन में होता है। फिर, केंजी के दृढ़ संकल्प और उनकी प्रतिज्ञा को व्यक्त करने वाले इन शब्दों के बाद, कविता “बारिश से अपराजित” आती है, जो मेरे अंदर गूंजती है और शास्त्र की तरह मेरे दिल में उतर जाती है।

मैंने पहले इस कविता को सदापरिभूतपरिवर्तका केंजी के शब्दों में सरल अनुवाद” बताया था। अगले महीने के अंक में, मैं इस कविता को जीवन जीने के तरीके और बोधिसत्व की भावना पर फिर से विचार करने के शुरुआती बिंदु के रूप में इस्तेमाल करना चाहूंगा।

कोसेइ, जनवरी 2026



अगर मैं बदलूंगा, तो दुनिया बदलेगी

श्रीमान सोर बंथी
रिशो कोसेई-काई फ्नोम पेन्ह, कम्बोडिया

आपको रिशो कोसेई-काई के बारे में कब और कैसे पता चला?

मैं पहली बार बौद्ध धर्म के संपर्क में तब आई जब मैं तेरह या चौदह साल की थी, मध्य विद्यालय में एक धर्म की कक्षा के जरिए। उसके बाद, धीरे-धीरे मेरी बौद्ध धर्म में दिलचस्पी बढ़ने लगी, और एक दिन, एक किताब की दुकान में 'द वे ऑफ़ द बोधिसत्व' नाम की किताब मिलने के बाद, मेरी जिज्ञासा और भी गहरी हो गई।

2011 में, मैं अपने गृह राज्य विस्कॉन्सिन से टैम्पा बे, फ्लोरिडा चली गयी, जहाँ मेरी मुलाकात रिशो कोसेई-काई से हुई। उस समय, रिशो कोसेई-काई टैम्पा बे सेंटर मेरे घर से सिर्फ़ लगभग आधा मील (लगभग आठ सौ मीटर) दूर था और वहाँ अंग्रेजी में समारोह और सभाएं आयोजित की जाती थीं। मैंने धीरे-धीरे उनकी गतिविधियों में हिस्सा लेना शुरू कर दिया। अमेरिका में ध्यान करना बहुत लोकप्रिय हो गया है, लेकिन मेरे लिए सूत्र को ज़ोर से पढ़ना ज्यादा स्वाभाविक लगा और उसका प्रभाव ज्यादा गहरा हुआ। यह ठीक उसी तरह की गतिविधि थी जिसकी मुझे तलाश थी।

आप नियमित रूप से किस तरह की अभ्यास और गतिविधियाँ करती हैं?

पहले, टैम्पा बे में एक निवासी स्टाफ़ मेंबर था, लेकिन अब वह सिएटल में रहता है। दुर्भाग्यवश, उनके जाने के बाद से टैम्पा बे सेंटर बंद हो गया है।

वर्तमान में, मैं मुख्य रूप से न्यूयॉर्क धर्म सेंटर की रविवार सेवा और धर्म चक्र (होज़ा) में ऑनलाइन हिस्सा लेती हूँ, साथ ही न्यूयॉर्क धर्म सेंटर के मिनिस्टर रेव. जेम्स लिंच द्वारा चलाए जा रहे लोटस सूत्र के अध्ययन समूह में भी शामिल होती हूँ। मैंने उत्तरी अमेरिका के रिशो कोसेई-काई इंटरनेशनल द्वारा आयोजित उन्नत लोटस सूत्र सेमिनार में भी हिस्सा लिया, जहाँ मैंने उत्तरी अमेरिका के अन्य संघ सदस्यों के साथ मिलकर शिक्षाओं का अध्ययन किया ताकि अपनी समझ को और गहरा कर सकूँ।

व्यक्तिगत तौर पर, मैं फाउंडर निक्क्यो निवानो और प्रेसिडेंट निचिको निवानो के धर्म उपदेशों का अध्ययन करने में बहुत समय व्यतीत करती हूँ और अपनी रोज़मर्रा की ज़िंदगी में बुद्ध की शिक्षाओं को लागू करने की कोशिश करती हूँ। मैं इन शिक्षाओं का निरंतर अभ्यास करना चाहती हूँ और खुद को एक सच्चे अनुयायी के रूप में विकसित करना चाहती हूँ।



सुश्री सारा एन जैन्सन

पिछले साल सितंबर में ग्रेट सेक्रेड हॉल में आयोजित गोहोंज़ोन प्रस्तुति समारोह में आपको अपना गोहोंज़ोन मिला था। क्या आप उस समारोह के बारे में अपने विचार और अभी की भावनाओं को शेयर कर सकते हैं?

जब मैंने रिशो कोसेई-काई के हेडक्वार्टर के ग्रेट सेक्रेट हॉल का पहली बार दौरा किया, तो शाश्वत बुद्ध के दर्शन से मैं गहराई से प्रभावित हुई, जो एक विस्मयकारी प्रकाश और उपस्थिति का उत्सर्जन कर रहे थे। समारोह के दौरान, गागाकू संगीत की शानदार प्रस्तुति के बाद, मुझे मंगोलिया के उलानबतर चैप्टर और जापान के अन्य संघ सदस्यों के साथ सूत्र पाठ करने का अनमोल अवसर मिला।

अब, हर बार जब मैं अपने गोहोंज़ोन के सामने श्रद्धांजलि अर्पित करती हूँ, तो मुझे एक तरह की आध्यात्मिक प्रेरणा महसूस होती है और इस अनमोल शिक्षाओं से मिलने के लिए गहन कृतज्ञता का भाव उत्पन्न होता है। मैं लोटस सूत्र और रिशो कोसेई-काई की शिक्षाओं का और गहराई से अध्ययन करने और बुद्ध के रास्ते पर कदम दर कदम चलकर आगे बढ़ने के लिए दृढ़ संकल्पित हूँ।

क्या लोटस सूत्र (सद्धर्मपुण्डरीक सूत्र) में कोई ऐसा अंश या शिक्षा है जो आपको खास तौर पर प्रभावित करती है?

मेरा पसंदीदा अध्याय लोटस सूत्र का अध्याय 25 है, "अवलोकितेश्वर बोधिसत्व का सार्वभौमिक द्वार" है। हमें सिखाया जाता है की



सुश्री जैन्सन (बाएँ) एक जापानी सदस्य से सीख रही हैं कि मांडो के लिए कागज़ की फूलों की सजावट को कैसे मोड़ी जाती है, जो एक ले जाया जाने वाला प्रकाशित पगोडा है और ओएशिकी-इचिजो उत्सव में उपयोग किया जाता है।

अवलोकितेश्वर करुणापूर्वक उन लोगों कि पुकार सुनते हैं जो मुक्ति की खोज करते हैं और उन्हें सभी प्रकार के दुखों से मुक्त कर बचाते हैं।

यह शिक्षा मेरे व्यक्तिगत अनुभव से बहुत सच्ची लगी। दो साल पहले, अक्ल का दांत निकलवाने के बाद, मुझे संक्रमण हो गया और मुझे बहुत तेज़ बुखार और ऐसा दर्द हुआ जो मैंने पहले कभी महसूस नहीं किया था। दर्द और बेचैनी से परेशान होकर, मैंने पूरी लगन से अध्याय 25 का पाठ किया और साथ ही बोधिसत्व अवलोकितेश्वर (दुनिया की आवाज़ों को सुनने वाले) का ध्यान किया। कुछ समय बाद दर्द और बेचैनी रहस्यमय तरीके से कम हो गई, और मैंने सच में अच्छा महसूस किया।

मेरा मानना है कि यह अध्याय 25 का पाठ करने के पुण्य के कारण हुआ। इस अनुभव से मैंने सीखा कि बोधिसत्व अवलोकितेश्वर, जो दुनिया की आवाज़ों को सुनते हैं, उन पर विश्वास करना और अपने दिल में दया की भावना रखना कितना ज़रूरी है।

आपको रिश्शो कोसेई-काई के बारे में सबसे ज़्यादा आकर्षक क्या लगता है?

मेरा मानना है कि रिश्शो कोसेई-काई की सबसे बड़ी आकर्षण उसकी यह शिक्षा है कि “हमें जो जीवन मिला है, उसके लिए आभारी रहें।” हमारी ज़िंदगी सच में बुद्ध के द्वारा दिया गया एक उपहार है। जब हम अपनी ज़िंदगी की कीमत और पवित्रता को समझते हैं, तो हम दूसरों की ज़िंदगी में भी वही कीमत पहचान सकते हैं।

इस जीवन के लिए कृतज्ञता भरे हृदय के साथ, हम दैनिक जीवन की छोटी घटनाओं में भी नई खुशी और प्रेरणा पा सकते हैं, जो व्यक्तिगत विकास और अधिक समृद्ध जीवन की ओर ले जाती है। इसके अलावा, जब हम सच में महसूस करते हैं कि हमें जीने का मौका मिला है, तो हमें एहसास होता है कि हमारा अस्तित्व कई लोगों और प्रकृति के आशीर्वाद से संभव हुआ है। मुझे विश्वास है कि

यह जागरूकता स्वाभाविक रूप से दूसरों के भलाई में योगदान देने की इच्छा की ओर ले जाती है, जो कृतज्ञता की भावना के रूप में होती है।

अंत में, क्या आप बता सकते हैं कि वर्तमान में आप किस चीज़ की आकांक्षा रखते हैं और भविष्य के अभ्यास के लिए आपके लक्ष्य क्या हैं?

गोहोनज़ोन मिलने के बाद से, मेरी आकांक्षा एक ऐसे लीडर के तौर पर आगे बढ़ने की रही है जो मेरे आस-पास के लोगों के लिए एक अच्छा कर्म संबंध बन सके। जो बुद्ध की शिक्षाओं के आधार पर दूसरों के करीब लाता है, उन्हें प्रोत्साहित करता है और प्रेरित करता है।

प्रेसिडेंट निवोनो अक्सर अपने धर्मोपदेश में हमें याद दिलाते हैं कि “अनित्यता को पहचानना महत्वपूर्ण है।” ज़िंदगी में बदलाव को स्वीकार करना अक्सर मुश्किल होता है, खासकर जब हमें मुश्किल हालात का सामना करना पड़ता है। इससे चिड़चिड़ापन, घबराहट या गुस्सा आ सकता है, जिससे और ज़्यादा परेशानी होती है।

हालांकि, बदलाव प्रकृति का एक अटल नियम है, और हम इसके खिलाफ नहीं जी सकते। ठीक इसी वजह से यह समझना ज़रूरी है कि “सभी चीज़ें लगातार बदल रही हैं।” इस जागरूकता के साथ, कि जब मुश्किलें आती हैं, तब भी हम सकारात्मक रह सकते हैं और इस बात में उम्मीद ढूंढ सकते हैं कि मुश्किल समय भी आखिरकार बीत जाएगा।

ज़िंदगी के उतार-चढ़ाव से प्रभावित होने के बजाय, हमें अनित्यता को पहचानना चाहिए, जो बुद्ध की शिक्षाओं के मूल में छिपा मौलिक सत्य है। अब से मेरा लक्ष्य यह है कि मैं इस अनित्यता की शिक्षा को ज़्यादा से ज़्यादा लोगों के साथ साझा करूँ।



सुश्री जैन्सन (बाएँ) 28 सितंबर, 2025 को ग्रेट सेक्रेड हॉल में आयोजित प्रस्तुति समारोह के बाद के विदेशी धर्म केंद्रों से आए अन्य गोहोनज़ोन प्राप्तकर्ताओं के साथ।

即是道場

धर्म का अभ्यास अभी और यहीं

स्वीकृति और पछतावा: सम्यक्-स्मृति के रूप में “सोचना और सुधार करना”



डॉ. डोमिनिक स्कारंगेलो

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।

जब हमारे मन में कोई बुरा विचार आता है, या जब हमें अचानक गुस्सा आता है, तो हम तुरंत खुद से यह पूछकर खुद की जांच कर सकते हैं कि क्या ऐसी सोच बुद्धत्व का रास्ता है।

—संस्थापक निवानो “सम्यक्-स्मृति” पर
(बौद्धधर्म आज के संदर्भ में, 281)

पहले, हमने अपने मन के अंदर दस लोकों के बारे में जाना था। हमारा मन इन दस मनःस्थितियों में भटकता रहता है, जिनमें से छह भ्रम के लोक हैं जहाँ हमें दुःख उठाना पड़ेगा, और चार जागृति की मनःस्थितियाँ हैं जो दुःख से मुक्ति और सत्य की जागृति की ओर ले जाती हैं। हमने संस्थापक निवानो से यह भी सीखा कि खुशी पाने और संतोष पाने के लिए, हमें छह लोकों के “जलते हुए घर” से निकलकर बौद्ध अभ्यासियों के लोकों में प्रवेश करना होगा: यानी जागृति की मनःस्थितियों में।

अगर हमें एहसास हो कि हम भ्रम की दुनिया में भटक रहे हैं, तो स्वाभाविक रूप से बदलाव की इच्छा की एक चिंगारी जागेगी—जागरूकता की दुनिया में पहुँचने की। एहसास के उसी पल में, हम जागरूकता की दुनिया का बीज पाते हैं जो भ्रम की दुनिया के अंदर छिपा होता है। अच्छी खबर यह है कि अगर हम बुद्ध की सिखाई बातों का पालन करें, तो हम खुद को जागरूकता की उस दुनिया में ले जा सकते हैं।

लेकिन, इस तरह से धर्म का पालन करने के लिए, आत्म-जागरूकता पहला जरूरी कदम है। अगर हम लापरवाह हैं और अपने मन की बातों से अनजान हैं और यह नहीं जानते कि हम दूसरों के साथ कैसा व्यवहार कर रहे हैं, तो शायद हमें यह पता भी नहीं चलेगा कि हम भ्रम की दुनिया बना रहे हैं, जब तक कि इससे हमें कोई परेशानी या दुःख न हो। और जब हमें वह दुःख महसूस होने लगे, तब भी हमें दुःख को दुःख के रूप में पहचानना होगा। हमें हमेशा अपने मन की स्थिति और हम दूसरों के साथ कैसे बातचीत कर रहे हैं, इस बात को स्वीकार करना चाहिए। संक्षेप में, हमें

सम्यक्-स्मृति का अभ्यास करने की जरूरत है।

आजकल, लोग अक्सर सम्यक्-स्मृति को मंदिर या धर्म केंद्र में कुशन पर बैठकर की जाने वाली ध्यान का एक रूप मानते हैं। लेकिन एक व्यावहारिक तरह की सम्यक्-स्मृति जो दुःख से मुक्ति और जागृति की ओर बढ़ने के लिए बहुत जरूरी है, वह है सद्धर्मपुण्डरीक सूत्र का “स्वीकृति और पछतावा” का अभ्यास, या जैसा कि ओक्लाहोमा सिटी धर्म केंद्र के पूर्व मंत्री क्रिस लडासाऊ इसे बताते हैं, “सोचो और सुधारो।”

“सोचो और सुधारो” का अभ्यास दो तरह से किया जाता है। संस्थापक निवानो ने समझाया कि पहला तरीका है, “अपने पिछले गलत विचारों और कामों को मानकर और उनके लिए अपने गुरुओं और साथी अभ्यास करने वालों के सामने पछतावा ज़ाहिर करके अपने दिल और दिमाग को साफ करना” (बौद्धधर्म आज के संदर्भ में, 507)। धर्म सभाएँ, या होज़ा, इस अभ्यास के लिए “स्वीकृति और पछतावे की जगह” हैं। दूसरा तरीका है “अपनी कमियों को मानना और बुद्ध को साक्षी मानकर उनके लिए पछतावा ज़ाहिर करना” (बौद्धधर्म आज के संदर्भ में, 507)। इस तरह की स्वीकृति और पछतावे का अभ्यास करने के लिए एक अच्छी जगह हमारा घर का पूजा स्थल है, जहाँ हम सूत्र पढ़ते हैं।

जब हम “मनन” करते हैं, तो हम अपने विचारों और कामों के स्वभाव को समझते हैं, और उन्हें बदलने का संकल्प लेते हैं। लेकिन फिर हमें सच में उन विचारों और कामों को बदलने की कोशिश करनी चाहिए जो दुःख का कारण बन रहे हैं—यानी भ्रम की दुनिया



के विचारों और कामों को। “सुधार” करने का यही मतलब है। जैसा कि संस्थापक निवानो ने भी सिखाया है, “संकल्प का मतलब सिर्फ इच्छा रखना नहीं है; इसका मतलब उसे पूरा करने के लिए पूरी कोशिश करना भी है।” “सुधार” का मतलब है बुद्ध की शिक्षाओं का पालन करके मुक्ति और ज्ञानोदय की अपनी इच्छाओं को पूरा करने के लिए अपनी पूरी कोशिश करना।

होज़ा और सूत्र पाठ सच में स्वीकार और पछतावे की खास जगहें हैं, लेकिन धर्म को सच में जीने का मतलब है कि हमें अपनी रोजमर्रा की ज़िंदगी में भी “सोचो और सुधारो” की सही सचेतनता का अभ्यास करना चाहिए। संयोग से, रिश्शो कोसेइ काइ की सह-संस्थापक रेवरेंड म्योको नागानुमा की मुख्य शिक्षाओं में से एक थी, “लगातार आत्म-निरीक्षण का अभ्यास करें और हमेशा ‘सोचें और सुधारें’।” सह-संस्थापक म्योको ने सदस्यों को सिखाया कि वे हमेशा अपने मन और कामों दोनों पर ध्यान दें और बुद्ध की शिक्षाओं की रोशनी में लगातार खुद की जांच करें।

जैसे-जैसे हम रोज़ाना की ज़िंदगी में लोगों और स्थितियों का सामना करते हैं, हम हमेशा सोच सकते हैं: हमारा मन दूसरे व्यक्ति या स्थिति पर कैसे प्रतिक्रिया कर रहा है? हम दूसरे व्यक्ति के साथ कैसा व्यवहार कर रहे हैं? वे हमारे साथ अपने अनुभव को कैसा महसूस कर रहे हैं? हम अपने आस-पास की दुनिया में किस तरह का माहौल बना रहे हैं? सीधे शब्दों में कहें तो, क्या हम भ्रम की दुनिया बना रहे हैं या जागृति की दुनिया? क्या हमारे विचार और काम बुद्धत्व पाने के रास्ते हैं?

अगर हम हमेशा इन बातों का ध्यान रखेंगे, तो इससे हम सही समय पर सुधार कर पाएंगे— दुःख से मुक्ति और ज़्यादा जागरूकता के लिए “अभी और यहीं” अभ्यास कर पाएंगे। अपनी रोजमर्रा की ज़िंदगी में इस तरह “सोचो और सुधारो” वाली सम्यक्-स्मृति को अपनाने से ही हम उन इच्छाओं को पूरा करने की पूरी कोशिश कर सकते हैं, जिन्हें हमने संघ की मदद से होज़ा में जगाया था और जो वादे हमने बुद्ध को साक्षी मानकर किए थे।



संघ से ग्राउंड रिपोर्ट

रेव. लौरा मेया मंत्री, हवाई धर्म केंद्र

एक अदृश्य संबंध

कुछ हफ़्ते पहले, चर्च में मेरा स्वागत मेंबर A ने किया, जो अभी-अभी अपनी छुट्टियों से लौटे थे। वह खुश थे और सुरक्षित लौटने के लिए उन्होंने बुद्ध का आभार व्यक्त किया।

सुबह की प्रार्थना के बाद, हमने होज़ा किया, और उन्होंने अपनी यात्रा का अनुभव शेयर किया। हम उनकी कहानी सुनने के लिए उत्सुक थे। उन्होंने “यह एक दिलचस्प यात्रा थी” शब्दों से शुरुआत की। थोड़ा रुके। फिर वह बहुत इमोशनल हो गए और बातें शेयर करने लगे।

उसे उसके प्यारे दोस्त ने यात्रा पर आमंत्रित किया था, और मेंबर A उसके साथ यात्रा करने के लिए बहुत उत्सुक था। हालाँकि, जब उन्होंने यात्रा शुरू की, तो मेंबर A ने कई ऐसी बातें देखीं जो उसने पहले कभी नहीं देखी थीं। उसका दोस्त लोगों को नीचा दिखाता था, घमंडी था, गुस्से से बात करता था, और दयालु नहीं था। कुछ ही दिनों में, मेंबर A डर गया।

आँखों में आँसू लिए, उसने बताया कि उसके दोस्त के काम और बातें बिल्कुल वैसी ही थीं जैसी वह खुद जवान होने पर करता था। मेंबर A ने बताया कि उसने अपने माता-पिता से भी ऐसी ही बातें

कही थीं, और उसे एहसास हुआ कि अब वह अपने बेटे से भी उसी तरह बात करता है। उसे बहुत शर्म और पछतावा हुआ। अब, वह अपने व्यवहार और कामों के बारे में सोच रहा था और कई लोगों को दुख पहुँचाने के लिए माफ़ी माँग रहा था।

उन्होंने यह भी बताया कि हवाई लौटने के बाद से वह अपने बेटे से संपर्क करने की कोशिश कर रहे थे, लेकिन उससे बात नहीं हो पा रही थी। मेंबर A परेशान थे। जैसे ही मैं कुछ कहने वाला था, मेंबर A का फ़ोन बजा। यह उनके बेटे का फ़ोन था, जो उन्हें कॉल बैक कर रहा था। यह देखकर, मुझे सच में बुद्ध की मौजूदगी और उनके काम करने का एहसास हुआ। मुझे यह भी लगा कि मेंबर A के पिछले कामों का पछतावा बुद्ध और उनके बेटे की मन तक पहुँच गया था। होज़ा के आखिर में, मेंबर A ने अपने बेटे और सभी के साथ बातचीत करने की अपनी प्रैक्टिस जारी रखने का संकल्प लिया।

मैं मेंबर A को शेयर करने के लिए धन्यवाद देता हूँ क्योंकि उस दिन मैंने भी अपने पिछले कामों पर सोचा और पछतावा किया, जिनसे शायद दूसरों को दुख पहुँचा हो। बहुत-बहुत धन्यवाद के साथ, मैं चाहता हूँ कि जो भी चीज़ें मेरे सामने आएँ, उन्हें मैं बुद्ध के संदेश के रूप में देखूँ।



लोगों का पालन-पोषण करने में खुशी पाएं

मेरे पिता और मेरे दादाजी की शिक्षाएँ

निकक्यो निवानो

रिश्शो कोसेइ काइ का संस्थापक



एक बात जिसके लिए मैं आज भी बहुत आभारी हूँ, वह यह है कि मेरा पालन-पोषण एक बहुत अच्छे पिता और दादा ने किया। उनकी वजह से, मुझे भी आखिरकार ज़िंदगी में अपना मकसद मिला, जो था कई लोगों का मार्गदर्शन करना और उनका पालन-पोषण करना, और मुझे लगता है कि मैं दूसरों का पालन-पोषण करने की खुशी को पूरी तरह से समझ पाया हूँ।

निगाता प्रीफेक्चर में सुगानुमा गांव, जहां मेरा जन्म और पालन-पोषण हुआ, जापान के उन इलाकों में से एक है जहां सबसे ज़्यादा बर्फबारी होती है, कभी-कभी बर्फ तीन मीटर ऊंची तक जम जाती है। सर्दियों में, बच्चों को हाथ से बनी स्की दी जाती थीं, जिन्हें बांस के पतले टुकड़ों में तार पिरोकर एक साथ बांधकर बनाया जाता था। हम पूरा दिन खेलते थे जब तक कि हम बर्फ से पूरी तरह ढक नहीं जाते थे।

हम खेलते समय बर्फ में गिरते-पड़ते थे, और शाम तक मेरे किमोनो के किनारे से छोटी-छोटी बर्फ की बूंदें

लटकने लगती थीं। जब मैं ठंड से होंठ और हाथों के पीछे का हिस्सा नीला करके घर आता था, तो मेरे दादाजी मुझे पकड़ लेते और कहते, "देखो! तुम जम जाओगे!" फिर पलक झपकते ही वह मेरा किमोनो उतार देते और मुझे अपनी पीठ पर अपनी गरम जैकेट के अंदर बिठा लेते। उनकी पीठ गर्म थी, और यह बहुत अच्छा लगता था। मुझे अपने शरीर की गर्मी में पूरी तरह से लपेटकर, मेरे दादाजी हमेशा मुझसे ऐसे बात करते थे:

"शिका"—मेरा पुराना नाम शिकाज़ो था—"तुम इतने प्यारे हो कि मैं तुम्हें प्यार किए बिना नहीं रह सकता, लेकिन तुम्हें भी बड़ा होकर ऐसा इंसान बनना है जो समाज और दूसरों की भलाई करे।"

उस समय मैं जो भोला-भाला बच्चा था, उसके लिए "समाज और दूसरों की भलाई करना" का असली मतलब समझना नामुमकिन था। लेकिन जब मेरे दादाजी मुझे अपनी पीठ पर बिठाकर ले जाते थे, तो मैंने वे शब्द बार-बार सुने, और आखिरकार वे मेरे दिल में गहराई तक बस गए।

इसके विपरीत, मेरे पिता एक सीधे-सादे, कम बोलने वाले किसान थे, लेकिन वह अपने काम में इतने माहिर थे कि गाँव वाले उन्हें लगभग भगवान जैसा मानते थे। जब मैं प्राइमरी स्कूल में था, तब से मैंने खेतों में कुदाल चलाना और हंसिया से घास काटना सीखा, लेकिन जब मैं अपने पिता को काम करते देखता था, तो वह सच में मुझे भगवान जैसे लगते थे।

वह एक बेहतरीन शिक्षक भी थे। वह कहते, "हंसिया ऐसे पकड़ो, इसे ऐसे रखो, और ऐसे काटो," और हर कदम करके दिखाते थे। उनके निर्देशों का पालन करके, एक बच्चा भी आसानी से घास काट सकता था। मैं बहुत खुश था, और अपने पिता के हर हाव-भाव की नकल करते हुए, मैं आखिरकार मुश्किल काम भी करने लगा, जैसे खेत जोतने के लिए घोड़े को ले जाना, बिल्कुल एक अनुभवी किसान की तरह।

मैं अपने दादाजी और पिताजी के बारे में ये कहानियाँ आपके साथ इसलिए शेयर कर रहा हूँ, क्योंकि मेरा मानना है कि इनमें दूसरों की देखभाल करने के लिए जरूरी सबक हैं।

"जागृति के बीज अंकुरित करना" p.90-92



केनजी मियाजावा, मेरे दिल का दोस्त

रेव. ताकाशी माएदा

डायरेक्टर, रिश्शो कोसेई-काई इंटरनेशनल

13 दिसंबर, 2025 को, रेव. ताकाशी माएदा (दाएं) बांग्लादेश धर्म केंद्र के उद्घाटन और मिनिस्टर के सेवा-निवृत्ति समारोह में भाषण देते हुए।



नव वर्ष की शुभकामनाएँ! आप सबसे मिलकर बहुत अच्छा लगा। मेरा नाम ताकाशी माएदा है, और मैंने पिछले डायरेक्टर, रेव. केइची अकागावा से यह छड़ी (जिम्मेदारी) ली है। मैं आपके निरंतर समर्थन की आशा करता हूँ। इस महीने के संदेश में, प्रेसिडेंट निवानो ने अपनी इच्छा व्यक्त की है कि "2026 पूरी दुनिया में शांति फैलाने में एक निर्णायक मोड़ साबित होगा।" वह यह भी बताते हैं कि जापानी कवि और बच्चों की कहानियों के लेखक केनजी मियाजावा की सोच और जीवन जीने का तरीका, आज हम जैसे लोगों के लिए एक महत्वपूर्ण संदेश देता है।

अपनी जवानी से ही मुझे "बारिश से भी ना हारने वाला" कविता बहुत पसंद है, और मैं आज भी इसे दिन में तीन से ज्यादा बार पढ़ता हूँ। मैंने कई सालों तक यह अभ्यास इस उम्मीद में जारी रखी है कि मेरा दिल केनजी मियाजावा के दिल से जुड़ जाए। जैसे-जैसे कविता पढ़ना आदत बन गई, शब्द बिना किसी प्रयास के अपने आप मेरे मन में आने लगे, और इसकी वजह से, मुझे लगता है कि मैं धीरे-धीरे इस तरह से जीने लगा हूँ, जिससे दूसरों को भी थोड़ी खुशी मिलती है। मुझे यह भी विश्वास है कि इसमें गहरी महत्ता है कि उन्होंने यह कविता हस्तलिखित कागज पर नहीं, बल्कि उस नोटबुक (काँपी) में लिखी जो वे हमेशा अपने साथ रखते थे।

प्रेसिडेंट यह भी स्पष्ट करते हैं कि हालांकि केनजी मियाजावा ने कहानियों और कविता के माध्यम से लोटस सूत्र की भावना को व्यक्त किया है, लेकिन उनका लोगों को धर्मोपदेश देने का कोई इरादा नहीं था। यदि किसी का जीवन शैली स्वयं ही सहानुभूति और प्रतिध्वनि को जागृत कर सकता है तथा ऐसा करने से बोधिसत्वों को उत्पन्न कर सकता है, तो क्या यह जीने का सबसे उत्कृष्ट तरीका नहीं होगा? आइए इस नए साल में हम सब एक साथ मिलकर चलें, हममें से हर एक अपनी अनोखी शक्तियों का उपयोग करके अनेक लोगों के लिए शांति लाए।



रेव. माएदा (तीसरी पंक्ति, बीच में) बांग्लादेश धर्म केंद्र के उद्घाटन और सेवा-निवृत्ति समारोह में भाग लेने वालों प्रतिभागियों के साथ।

