

Living the Lotus 3

Buddhism in Everyday Life

2026
VOL. 246



Thailand



Cambodia



Japan



South Africa

Thai and Cambodian Youth Pray for Peace amid Border Conflict on February 8, Joined by the Global Sangha of Rissho Kosei-kai

**Living the Lotus
Vol. 246 (March 2026)**

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, 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 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 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।

एकता के अर्थ पर चिंतन

निचिको निवानो
प्रेसिडेण्ट, रिश्शो कोसेइ काइ



पुण्डरीक सूत्र में मानवता और संसार का दृष्टिकोण

हम रिश्शो कोसेइ काइ सदस्य जिस धर्मग्रंथ पर भरोसा करते हैं और जिस पर अपना विश्वास रखते हैं, वह है, कहने की आवश्यकता नहीं, त्रिविध पुण्डरीक सूत्र (अनगिनत अर्थों का सूत्र, सद्धर्मपुण्डरीक सूत्र, और बोधिसत्व सार्वभौमिक ऋषि के चिंतन के तरीके का सूत्र)। खास तौर पर, हम इंसानियत और संसार के बारे में उन सच्चाइयों को महत्व देते हैं जो सद्धर्मपुण्डरीक सूत्र (पुण्डरीक सूत्र) में बताई गई हैं।

पुण्डरीक सूत्र का इंसानियत के बारे में नजरिया यह है कि लोग करुणा के मन से शुरुआत करते हैं, फिर अपने आस-पास के लोगों की खुशी बढ़ाने और दुःख कम करने की चाहत रखते हैं और काम करते हैं—दूसरे शब्दों में, इंसान बोधिसत्व बन जाते हैं। इसके बाद, पुण्डरीक सूत्र का विश्वदृष्टिकोण यह शिक्षा है कि अगर सभी लोग यह जान लें कि वे बोधिसत्व हैं, और हर इंसान अपने अंदर के बुद्ध स्वभाव को जगाकर उसे प्रकट कर दे, तो यह सहा लोक — इंसानों की असली लोक —तुरंत शांत रोशनी की जगह में बदल जाएगी।

इसके अलावा, मेरा मानना है कि पुण्डरीक सूत्र हमें सिखाता है कि कुछ भी हल नहीं होगा—आजकल हम जिन बड़ी वैश्विक समस्याओं के बारे में सुनते हैं, उनसे लेकर घर के पास की छोटी-छोटी समस्याओं तक—जब तक हम यह उम्मीद करना बंद नहीं कर देते कि कोई और इन समस्याओं को हमारे लिए हल कर देगा और हममें से हर कोई, बिना भटके, इंसानियत के रास्ते पर चलेगा, जैसे कि हम धरती से निकले हुए [बोधिसत्व] हों।

यह बात थोड़ी आसान लग सकती है, लेकिन पुण्डरीक सूत्र यह संदेश देता है कि असल में हम जैसे अनजान, आम लोगों में ही ज़िंदगी और संसार की समस्याओं को सुलझाने की काबिलियत और ज़िम्मेदारी होती है, जिससे हमें यह समझने में हिम्मत मिलती है कि हम बोधिसत्व हैं। यह संदेश पुण्डरीक सूत्र के मूल सिद्धांत द्वारा समर्थित है: “सारा जीवन एक महान जीवन का हिस्सा है और उसी से चलता है” और “सब कुछ एक है।”



ब्रह्मांड एक है, विश्व एक है

“जब मैंने रिश्शो कोसेइ काइ शुरू किया था, तो मेरा सिर्फ एक ही मकसद था, और वह था लोगों को दुःख से आजादी दिलाना।” ये शब्द संस्थापक निक्क्यो निवानो ने कहे थे। इस महीने का मैसेज पुण्डरीक सूत्र का एक और मतलब लग सकता है क्योंकि पुण्डरीक सूत्र इस संस्था की शुरुआत की भावना पर सोचने का आधार है और इस महत्वपूर्ण अवधारणा को मजबूत करता है कि “सब कुछ एक है,” जो लोगों को आजादी दिलाने की जबरदस्त ताकत है।

“सब कुछ एक है।” यह विचार, बेशक, पुण्डरीक सूत्र की एक वाहन शिक्षा पर आधारित है। जटिल विवरण को छोड़ दें, तो इसका सीधा सा मतलब है कि “ब्रह्मांड एक है, पृथ्वी एक है, और विश्व एक है।”

जैसे-जैसे ब्रह्मांड एक चीज के तौर पर, एक ही जीवन रूप की तरह विकसित होता रहता है, पृथ्वी का जन्म होता है और इसलिए इस पृथ्वी पर मौजूद हर चीज एक-दूसरे पर निर्भर रहती है, एक-दूसरे को सहारा देती है और एक-दूसरे से मिलती है। इस बात का मतलब है कि पूरे ब्रह्मांड को एक महान जीवन माना जा सकता है और यह हमें दिखाता है कि हमारी हर एक ज़िंदगी एक है। धर्म की संसार में भी ऐसा ही है कि कई अलग-अलग धर्मों में सभी चीज़ों की एकता का सिद्धांत और दया और प्यार के मन की शिक्षाएँ एक जैसी हैं। और सबसे बढ़कर, अलग-अलग धर्म भगवान और बुद्ध के प्रति सम्मान और श्रद्धा की अपनी भावनाओं में एक हैं। इसलिए, अगर सभी लोग – सिर्फ आस्था रखने वाले लोग ही नहीं – छोटी-मोटी बातों पर ध्यान देना बंद कर दें, अपनी नजर उन चीज़ों पर डालें जो उनमें एक जैसी हैं, और यह पहचान लें कि वे सच में “एक” हैं, तो उनके मन में दया और सहनशीलता की गहरी भावना पैदा होगी और बदले में, यह आजादी की संसार को बड़ा करेगी जो अपने साथ शांति और ज़िंदगी की उम्मीद लाती है। फिर भी, इंसान ऐसा नहीं कर सकते।

इस मामले में, संस्थापक निवानो ने सलाह दी, “दूसरे लोगों की अपनी पहचान, अपनी जगह और अपने हालात होते हैं। जब आप यह समझते हैं, तो उन लोगों को अपनाने और अपनाते की एक उदार भावना अपने आप आपके अंदर पैदा होती है।” लगभग उसी समय, शांति के लिए थर्ड वर्ल्ड असेंबली ऑफ़ रिलिजन्स (1979) में, उन्होंने एक चेतावनी दी जो संसार और ग्रह की मौजूदा हालत को पहले से ही दिखाती थी: “हमें छोटी सोच वाले राष्ट्रवाद से ऊपर उठना होगा। हमें एक बड़ा क्षेत्रवाद हासिल करना होगा, और आखिर में एक सबको शामिल करने वाला वैश्विकतावाद।” आज भी, थर्ड वर्ल्ड असेंबली के लगभग आधी सदी बाद, मुझे इस बात का गहरा अफ़सोस है कि हमारे संगठन की शुरुआत की भावना—“लोगों को आजाद करने” का लक्ष्य—पूरी तरह से हासिल नहीं हुआ है, और मुझे लगता है कि हमें एक साथ मिलकर एक ऐसी संसार बनाने के अपने मिशन पर फिर से सोचना चाहिए जिसमें हर कोई एक-दूसरे का साथ दे और हम सब एक हों।



कोसेइ, मार्च 2026

मैं इस धर्म को उन लोगों के साथ साझा किए बिना नहीं रह सकता जो अभी मुक्ति की खोज में हैं।

श्रीमान मार्कस, स्टाफ रिश्शो कोसेई-काई, यूनाइटेड किंगडम

आपको रिश्शो कोसेई-काई की शिक्षाओं के बारे में पहली बार कब और कैसे पता चला?

मुझे पहली बार 2001 में रिश्शो कोसेई-काई की शिक्षाओं के बारे में पता चला। किशोरावस्था से ही मुझे धर्म और भौतिक दुनिया से परे आध्यात्मिक संसार में रुचि रही है। धीरे-धीरे मेरा बौद्ध धर्म के प्रति गहरा लगाव हो गया और मैंने विभिन्न पुस्तकों के जरिए इसका अध्ययन किया। बौद्ध ग्रंथों में से जिनका मैंने अध्ययन किया, उनमें एक किताब "फायर इन द लोटस" नाम की थी, जिसमें लोटस सूत्र और निचिरेन बौद्ध धर्म की चर्चा की गई थी। उस किताब ने मेरी रुचि लोटस सूत्र में बढ़ा दी, और उस समय इसकी विषय-वस्तु मेरे दिल में गहराई से प्रतिध्वनित हो रही थी - वह मेरे दिल में कहीं न कहीं पूरी तरह से जँच रही थी। उनकी पृष्ठों में जहाँ बौद्ध संगठनों का परिचय दिया गया है, मुझे रिश्शो कोसेई-काई का संक्षिप्त अवलोकन मिला।

तत्पश्चात्, मैंने रेव. मेगुमी हिरोता (वर्तमान में रेव. मेगुमी वादा, हेडक्वार्टर में सामान्य विभाग की निर्देशक) से संपर्क किया, जो उस समय ऑक्सफोर्ड में यूनाइटेड किंगडम के रिश्शो कोसेई-काई की प्रतिनिधि थीं। मैंने सीधे रेव. हिरोता से मुलाकात की, जिन्होंने मुझे रिश्शो कोसेई-काई के शिक्षाओं और अभ्यासों के बारे में सिखाया। धीरे-धीरे, मैं स्मृति सेवाओं और धर्म चक्रों (होज़ा) में भाग लेने लगा और मैं यूके संघ के सदस्य के रूप में अभ्यास करने लगा। 2020 में लंदन सेंटर के खुलने और रेव. क्योइचिरो होसोया को वहाँ निर्देशक के रूप में नियुक्त किए जाने तक, मैं मुख्यतः अपने निवास स्थान कार्डिफ़, साउथ वेल्स (लंदन से करीब 250 किमी दूर) में संघ के सदस्यों के साथ प्रसार कार्य में लगा रहता था।

कृपया हमें उन अनुभवों या घटनाओं के बारे में बताएं जो आपके धार्मिक विश्वास या आस्था से जुड़ी गतिविधियों में निर्णायक मोड़ साबित हुईं हो अथवा जिनका गहरा प्रभाव पड़ा हो।

2006 में तृतीय विश्व संघ सभा में सम्मिलित होना मेरे जीवन का



श्रीमान मार्कस स्टाफ

एक प्रमुख जीवन-परिवर्तन का क्षण सिद्ध हुआ। उस समय मैं मानसिक तनाव के दौर से गुजर रहा था, फलस्वरूप कुछ अत्यंत पीड़ादायक दिन व्यतीत हुए। जब मैंने लॉस एंजिल्स धर्मा सेंटर की एक सदस्य को ग्रेट सेक्रेड हॉल में उनकी धर्म यात्रा वार्ता को सुना, तो यह मुझे बहुत गहराई से स्पर्श हुआ और मुझे अपार साहस प्रदान किया। ब्रेन-ट्यूमर की अनेक सर्जरी के कष्ट को सहते हुए भी, उन्होंने श्रद्धा के द्वारा मन में आंतरिक सामर्थ्य को विकसित किया, गंभीर बीमारी के होते हुए भी जीवन के प्रति सुख-दुःख में सम्भाव बनाए रखा, और हृदयपूर्वक गहरी कृतज्ञता प्रकट की। उनकी वार्तालाप को सुनकर, मैंने अपने मानसिकता को परिवर्तित किया, अपने मानसिक तनाव से उत्पन्न होने वाले दुःख को समाप्त करने पर ध्यान केंद्रित करने के बजाय, मैंने इस रोग को अपने जीवन का एक हिस्सा मान लिया और उसके साथ जीने का संकल्प किया।

इसके साथ ही, मैं हर दिन मुझे जो ज़िंदगी मिलती है, उसके

लिए शुक्रगुज़ार महसूस करने लगा। मैं भी आश्चर्यचकित था, "लोटस सूत्र, रिश्शो कोसेई-काई के शिक्षण तथा मेरे स्वयं के दुःख एवं चिंता के अनुभवों को दूसरों तक पहुँचाकर, क्या मैं किसी के दुःख में थोड़ी-सी भी सहायता करने योग्य हो सकूँगा?" इसके अलावा, समस्त वस्तुओं की अनित्यता की शिक्षा के द्वारा मैंने यह समझा कि न तो अच्छा और न ही बुरा सदैव बना रहता है। ठीक इसी प्रकार से क्योंकि सब कुछ निरंतर बदल रहा है, मैंने संकल्प लिया कि वर्तमान को पूरे हृदय से जीऊँगा, जो कुछ भी मेरे समक्ष है उसे पूर्ण सच्चाई और सजगता से देखूँगा-स्वीकार करूँगा, और उसी के अनुसार शुद्ध मन से कर्म करूँगा।

हम समझते हैं कि आप अब वेल्स में धर्म के प्रचार-प्रसार में एक लीडर के तौर पर सक्रिय हैं। आप अपने प्रचार-प्रसार के कामों में क्या सोच रखते हैं?

मैं धर्म के प्रचार-प्रसार में इस भावना से जुड़ा हूँ कि मैं इस अद्भुत धर्म को उन लोगों के साथ शेयर किए बिना नहीं रह सकता जो मुक्ति चाहते हैं और जिन्हें अभी इसकी ज़रूरत है। मेरा मानना है कि रिश्शो कोसेई-काई की शिक्षाएँ शाश्वत सत्य हैं जो किसी पर भी, कभी भी लागू होती हैं। इसे दैनिक जीवन में व्यावहारिक रूप से लागू किया जा सकता है — यही व्यावहारिक बौद्ध धर्म है। मुझे विश्वास है कि यही रिश्शो कोसेई-काई की मुख्य विशेषता तथा आकर्षण है। इस दृढ़ संकल्प के साथ मन में रखते हुए, मैं सद्धर्मपुण्डरीक सूत्र (लोटस सूत्र) के इन



श्रीमान स्टाफ़ साउथ वेल्स के साथी सदस्यों के साथ अपने घर की वेदी के सामने।



मिस्टर स्टाफ़ वेस्ट मिडलैंड्स में एक सदस्य के घर पर सूत्र पाठ का नेतृत्व करते हुए।

शिक्षणों को यथासंभव अधिक से अधिक लोगों तक पहुँचाना चाहता हूँ, ताकि वे भी मुक्ति प्राप्त करें और सुख को प्राप्त करें— ठीक वैसे ही जैसे मैंने प्राप्त किया। इसके लिए संघ का समर्थन अनिवार्य है, और मैं सख्तेह आशा करता हूँ कि इस संघा का विस्तार हो।

पिछले अक्टूबर में, आपने ग्रेट सेक्रेड हॉल में धर्मा टीचर की योग्यता प्राप्त की थी। क्या आप अपनी वर्तमान भावनाओं को हमारे साथ साझा कर सकते हैं?

धर्मा टीचर की योग्यता प्राप्त करना एक अत्यंत महान सम्मान है। मेरे लिए, जो कि रिश्शो कोसेई-काई का सदस्य हूँ और वर्षों से अभ्यास कर रहा हूँ, यह एक महत्वपूर्ण मील का पत्थर है तथा अभ्यास के एक नए चरण की शुरुआत है।" आगे बढ़ते हुए, मैं अब मुख्यतः दो प्रदेशों में बौद्ध-धर्म के प्रचार-प्रसार कार्यों में पूर्णतः अपने आपको अर्पित करने का अभिप्राय रखता हूँ—दक्षिण वेल्स, जहाँ मैं रहता हूँ, तथा इंग्लैंड के पश्चिमी मध्य प्रदेश में। खास तौर पर, मैं सदस्यों का धर्म से जुड़ाव बढ़ाना चाहता हूँ और हर इलाके में अपने घर पर या सदस्यों के घरों पर नियमित तौर पर रिश्शो कोसेई-काई की , मूल अभ्यासों जैसे सूत्र पाठ और होज़ा (धर्म सर्कल) में शामिल होना चाहता हूँ।

रिश्शो कोसेई-काई की कौन सी पहलू आपको आकर्षित करती हैं?

पूर्व में मैंने उल्लेख किया था कि रिश्शो कोसेई-काई की शिक्षाएँ

Interview

सार्वभौमिक हैं तथा इन्हें व्यावहारिक बौद्ध धर्म के रूप में लागू किया जाता है। उसके परे, मेरा मानना है कि होज़ा एक प्रमुख आकर्षण है। यह वह स्थान है जहाँ हम संघ में एक साथ जीवन के सुख-दुःख और पीड़ाओं को साझा करते हैं, एक-दूसरे को प्रोत्साहित करते हुए और प्रेरित करते हुए, बुद्ध की शिक्षाओं पर आधारित मार्ग पर चलते हैं—इसे मैं होज़ा का अभ्यास मानता हूँ। इसके अतिरिक्त, धर्मा-टीचर की योग्यता प्राप्त करने के बाद, मुझे होज़ा संचालन करने वाले संयोजक के रूप में सेवा करने का और अधिक अवसर प्राप्त होने की आशा है।" ऐसे अवसरों पर, मैं समझता हूँ कि यह सर्वोपरि है कि हम पूर्ण स्मृति और करुणा-पूर्ण हृदय से, ध्यानपूर्वक श्रवण करें।" करुणा से सुनते हुए, मैं आशा करता हूँ कि ऐसे संवाद सृजित हो सकें जहाँ सहभागियों के हृदय स्वाभाविक रूप से खुल जाएँ, उनके बोझ हल्के पड़ जाएँ, और वे अपने दुःख को मन की शांति के साथ व्यक्त कर सकें।

अंत में, क्या आप अपनी अभ्यास के उद्देश्य को बता सकते हैं?

व्यक्तिगत रूप से, मैं सतत और दृढ़ दैनिक अभ्यास जारी रखना चाहता हूँ—जैसे प्रातःकाल और सायंकाल सूत्र पाठ करना, दूसरों का मार्गदर्शन करना, होज़ा में भाग लेना और उनका नेतृत्व करना तथा अन्य धर्म-संबंधी क्रियाकलापों में संलग्न रहना—साथ ही एक श्रद्धालु के रूप में निरंतर विकास और उन्नति करना चाहता हूँ। इसके अतिरिक्त, एक लीडर के रूप में यह एक महत्वपूर्ण लक्ष्य है कि मैं संघ के सभी सदस्यों का हृदयपूर्वक, सर्वथा निःस्वार्थ भाव से समर्थन करूँ। वेल्स में पहला ब्रिटिश धर्मा टीचर होने के नाते, मुझे आशा है कि भविष्य में यूनाइटेड किंगडम के संघ से बहुत सारे धर्मा टीचर होंगे। इस संकल्प के साथ, मैं लोटस सूत्र की शिक्षाओं के आधार पर, अन्य सदस्यों के साथ कड़ी मेहनत और लगन से प्रयास करूँगा तथा अनेक नए लीडर्स का पालन-पोषण करूँगा।"



श्रीमान स्टाफ (दूसरी लाइन में, दाएं से दूसरे) 23 नवंबर, 2024 को रिश्थो कोसेई-काई यूनाइटेड किंगडम के 28वीं सालगिरह समारोह मनाने के बाद लंदन सेंटर के सदस्यों के साथ।

即是道場

धर्म का अभ्यास अभी और यहीं



दस सत्यताएँ: अवतार, क्षमता और कार्य

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

पिछली बार हमने पुण्डरीक सूत्र के दस सत्यताएँ के सिद्धांत को समझना शुरू किया था—दस कदम जिनसे सभी चीज़ें बनती हैं और घटनाएँ होती हैं। रोजमर्रा की ज़िंदगी में धर्म का पालन करने के लिए दस सत्यताएँ को जानना जरूरी है क्योंकि वे हमें यह समझने में मदद करते हैं, और इस तरह हमें वास्तविक समय में पता चलता है कि हमारी सोच और काम कैसे दुःख या खुशी पैदा करते हैं। पिछली बार हमने पहले दो, "ऐसा दिखना" और "ऐसा स्वभाव," को समझा था, और इस पर विचार किया था कि कैसे हमारे व्यवहार, चेहरे के हाव-भाव, वगैरह को बदलना—हम खुद को दुनिया के सामने कैसे पेश करते हैं—हमारी सोच को बदल सकता है। पश्चिम में, हम आमतौर पर अपने बाहरी हाव-भाव को अपनी अंदरूनी हालत का एक रूप मानते हैं, लेकिन बौद्ध धर्म हमें बताता है कि इसका उल्टा भी सच है: हमारी सोच हमारे बाहरी हाव-भाव का नतीजा हो सकती है। यही कारण है कि बौद्ध धर्म सही शिष्टाचार और सही काम पर ज़ोर देता है, और यही कारण है कि रिश्शो कोसेइ काइ एक उज्वल और हंसमुख व्यवहार बनाए रखने की कोशिश करने के महत्व पर ज़ोर देता है।

इस बार, आइए "ऐसे अवतार," "ऐसी क्षमता," और "ऐसे काम" पर विचार करें। "अवतार" हमारे होने का जोड़ है। यह हमारी अंदरूनी हालत, जो हमारी सोच है, या "ऐसी प्रकृति," और हमारे होने का बाहरी रूप, "ऐसी दिखावट" का पूरा रूप है। इसके बारे में सोचने का एक आसान तरीका है "रूप + प्रकृति = अवतार"

बुद्ध ने सिखाया कि हमारे संसार में मौजूद हर चीज में दो गुण होते हैं: क्षमता और कार्य। क्षमता का मतलब है: छिपी हुई काबिलियत और संभावनाएं। कार्य का मतलब है संसार में कार्य के जरिए उन क्षमता का दिखना।

चलिए नरक की संसार के उदाहरण पर ही चलते हैं—गुस्से की एक निजी संसार। गुस्से वाली सोच और दिखावट की वजह से हममें यह क्षमता, संभावना होती है कि हम दूसरों पर बातों या कामों से

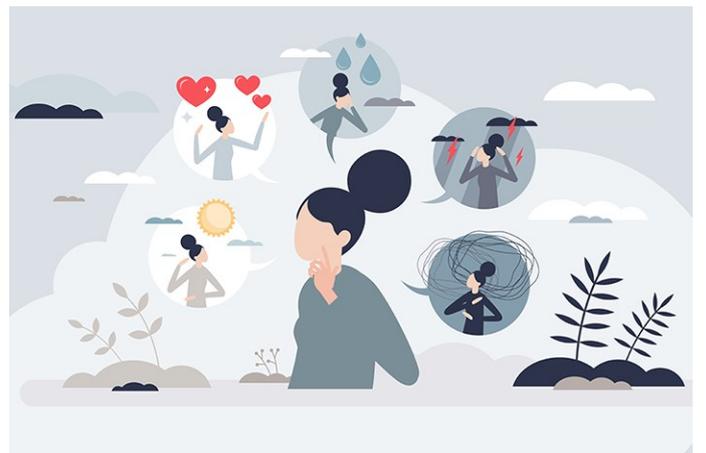
हमला करें, उन्हें शारीरिक या भावनात्मक नुकसान पहुँचाएँ। हम इसके लिए तैयार और ऊर्जावान होते हैं, जैसे कोई मुड़ा हुआ खिलौना, दबा हुआ स्प्रिंग, या भरी हुई और गोली चलाने के लिए तैयार बंदूक।

"ऐसा समारोह" तब होता है जब हम ऐसे हालात का सामना करते हैं जो उस दबी हुई नकारात्मक ऊर्जा को बाहर निकलने का मौका देते हैं। यही वह समय है जब स्थितिज ऊर्जा गतिज ऊर्जा बन जाती है।

इसलिए यह जरूरी है कि हम अपनी सोच और अपने व्यवहार के बारे में खुद को जागरूक रखें, क्योंकि वे बताते हैं कि हम कैसे काम करने के लिए तैयार हैं। अगर हम "ऐसे दिखने" या "ऐसे स्वभाव" के मंच पर हस्तक्षेप करें, तो हम खुद को गुस्से की नकारात्मक ऊर्जा को अपने अंदर आने से रोक सकते हैं और दूसरों के प्रति गुस्से वाले काम को होने से पहले ही रोक सकते हैं।

दूसरी तरफ, अगर हम जागृति के दायरे की सोच बना सकें, और उसके हिसाब से खुद को ढाल सकें, तो हममें समझदारी और कुशलता से काम करने की क्षमता बढ़ेगी, जिससे हमें दुःख से मुक्ति मिलेगी और हमारे आस-पास की दुनिया में और रोशनी आएगी।

अगर हम खुद को किसी को घूरते या उस पर गुस्सा करते हुए



पाते हैं, तो हमें अपनी भावनाओं और मन की स्थिति पर सोचना चाहिए। यह पहचानना जरूरी है कि दूसरा व्यक्ति कभी भी हमारे गुस्से की वजह नहीं होता है। यही बात हमें दस सत्यताएँ सिखाती है। दूसरे लोग हमारे अपने व्यवहार की वजह नहीं होते; हम खुद होते हैं। दूसरा व्यक्ति केवल स्थिति है, जो हमारे भीतर पहले से मौजूद है उसे प्रकट करने के लिए हमारे लिए एक सुविधाजनक परिस्थिति है।

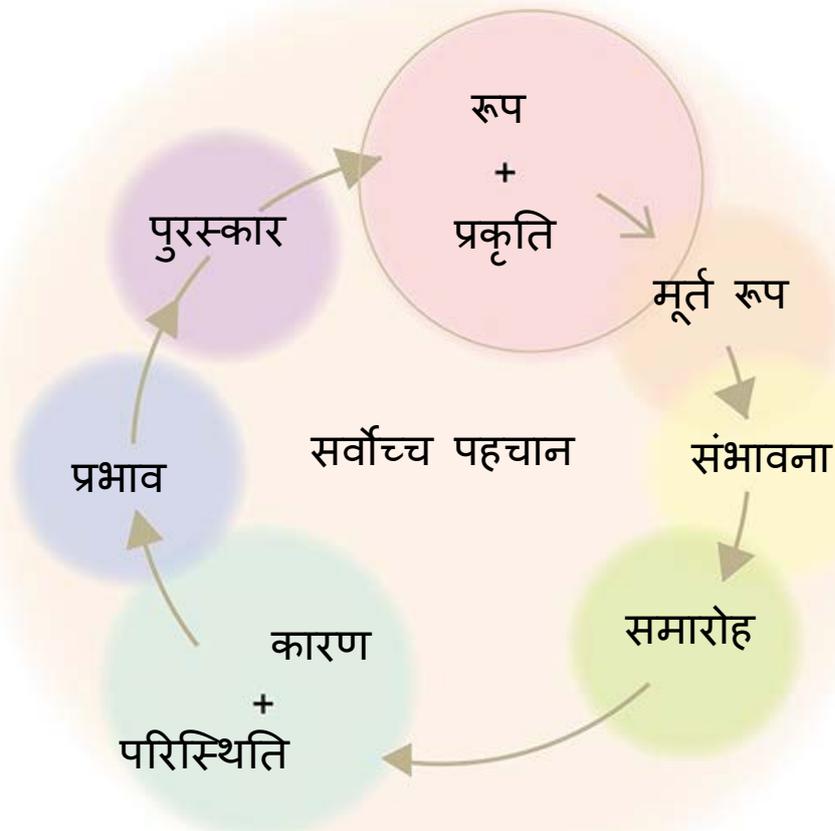
आप यह देखकर देख सकते हैं कि कैसे एक व्यक्ति शांत रहता है और दूसरा व्यक्ति गुस्से में आ जाता है, एक जैसी स्थिति में भी। उदाहरण के लिए, किसी दुकान या सरकारी कार्यालय में लंबी लाइन में इंतज़ार करने से होने वाली परेशानी पर लोग अलग-अलग तरह से प्रतिक्रिया करते हैं। कुछ लोग शांत रहते हैं, जबकि दूसरे अपना आपा खो देते हैं। वे एक जैसे हालात का सामना करते हैं लेकिन अलग-अलग तरह से प्रतिक्रिया करते हैं। फर्क लोगों की सोच में होता है। स्थिति उन्हें गुस्सा नहीं दिलाती। गुस्से का स्रोत व्यक्ति के अंदर होता है।

तो उस पल में जब हम खुद को अपने आस-पास के लोगों पर चिल्लाते हुए, अपनी आवाज ऊँची करते हुए, या गुस्से में जवाब देते

हुए पाते हैं, तो यह उस दूसरे इंसान के बारे में नहीं है। यह हमारे बारे में है। कोई हमें गुस्सा नहीं दिलाता। अगर हम गुस्से में हैं, तो ऐसा इसलिए है क्योंकि हमारे अंदर पहले से ही वह संभावना है। जब हम सोचते हैं कि “फलां-फलां ने मुझे गुस्सा दिलाया,” तो हम कारण और परिस्थिति को उलट रहे होते हैं। दूसरे परिस्थिति, सेटिंग या अवसर हैं। हम कारण हैं। जब हम इसे मान लेते हैं और अपने कामों की ज़िम्मेदारी लेते हैं, तो हम अंदर झाँक सकते हैं और अपने अंदर जो चल रहा है, उससे निपटना शुरू कर सकते हैं। कारण और परिस्थिति को उलटना बलि का बकरा बनाना है, और जब तक हम ऐसा करते रहेंगे, हम मुक्ति पाने और खुश रहने के लिए आवश्यक आत्म-कार्य कभी नहीं कर पाएँगे।

दूसरों पर दोष लगाने के बजाय, हमें यह पूछना चाहिए कि हमारे अंदर क्या चल रहा है और क्यों। हम अंदर से कैसे परेशान हैं, और हम क्या कर सकते हैं—हम कैसे अभ्यास कर सकते हैं—ताकि इस परेशानी को खत्म किया जा सके?

आपने शायद ध्यान दिया होगा कि हम “ऐसे कारण,” “ऐसी स्थिति,” और “ऐसे प्रभाव” के दायरे में आ गए हैं। आइए अगले महीने इन पर और विस्तार से बात करें।



संघ से ग्राउंड रिपोर्ट



रेव. क्रिस पीटर्स

मिनिस्टर, रिश्शो कोसेड काइ ऑफ ओक्लाहोमा (RKOK)

2024 में ज्यादातर समय, RKOK में हमारे साथ एक आगंतुक था जो शुरुआती तीसवें दशक में था। वह दयालु, विनम्र मृदुभाषी था, और ज्यादातर सुनने वाला लगता था, हालाँकि वह कभी-कभी रविवार सुबह होजा, या “धर्म चक्र” के दौरान बोलता था।

जैसे-जैसे उन्होंने संघ के साथ ज़्यादा समय बिताया, उन्होंने हमें बताया कि जब वे अपने गृहनगर से दूर और स्नातक विद्यालय के लिए दूसरे राज्य में रह रहे थे, तो उन्हें कैंसर का पता चला और उनका इलाज हुआ। उन्होंने आगे कहा कि वे कुछ समय से ठीक हो रहे थे। यह जानकर अच्छा लगा कि वे ठीक हो रहे थे और उन्हें आगे इलाज की जरूरत नहीं थी, लेकिन उन्हें भावनात्मक भारीपन महसूस हो रहा था, एक ऐसा तनाव जिसे मैं अभी तक समझ नहीं पाया था।

जनवरी 2025 की शुरुआत में, उन्होंने सदस्यता के लिए पंजीकरण करवाया और इसके बाद रविवार सुबह की सर्विस, कक्षा और ध्यान में उनकी ज़्यादा उपस्थिति होने लगी। वह मेरे और संघ के साथ ज़्यादा खुले रहने लगे, तेदोरी में हिस्सा लेने लगे, यानी “मेंबर्स को धर्म के साथ अपना कनेक्शन बढ़ाने में मदद करने लगे।” साथ ही, जब संघ के दूसरे मेंबर्स ने पूरे साल हुए अपने नुकसान के बारे में बताया, तो वह भी मौजूद थे, और उन्होंने देखा कि हम कैसे एक-दूसरे के लिए जगह बनाते हैं, सीधी सलाह नहीं देते बल्कि खुले दिल से सुनते हैं।

उन्होंने मुझे बताया कि बीस साल की उम्र में एक स्नातक स्टूडेंट होने के नाते उन्हें कितनी मुश्किलों का सामना करना पड़ा, जो ज़िंदगी की इतनी कम उम्र में ही एक जानलेवा बीमारी का सामना कर रहा था। चुनौतियाँ बहुत गहरी भी थीं, क्योंकि संयुक्त राज्य अमेरिका में हमारे चिकित्सा प्रणाली के प्रशासनिक पहलुओं को समझने में मुश्किलें आ रही थीं; यह हिस्सा उनके लिए खास तौर पर परेशान करने वाला था। इसके अलावा, कैंसर के इलाज के शारीरिक और भावनात्मक पहलुओं और बीमारी की गंभीरता ने उन्हें दूसरों से अलग-थलग महसूस कराया था।

जैसे-जैसे उन्होंने तेदोरी में आगे शेयर किया और होजा में सुना, मैंने देखा कि RKOK में पहले साल में उनके मन में जो भावनात्मक भारीपन और तनाव था, वह धीरे-धीरे गायब हो गया। मेरा मानना है कि यह उनके लिए एक उपचार यात्रा रही है, लेकिन होजा और तेदोरी के संयोजन से सदस्यों को मिलने

वाली स्वास्थ्य लाभ की शक्ति के बारे में यह मेरे लिए भी एक बहुत अच्छा सीखने का अनुभव रहा है। होजा में, हर किसी के लिए स्थान बनाए रखने का आदर्श बनाया जाता है; इसमें भरोसे, सुरक्षा और यह एहसास होता है कि लोगों के लिए दुःख से ऊपर उठना मुमकिन है, भले ही हालात बदले न जा सकें और उन्हें स्वीकार करना पड़े। मुझे लगता है कि यह होजा अनुभव जिसके बारे में मैं बता रहा हूँ, संघ के अंदर समुदाय की भावना बनाने के लिए एक गोंद की तरह काम करता है, और यह बदले में सदस्यों को तेदोरी के प्रक्रिया पर भरोसा करने के लिए भी बढ़ावा देता है।

ज़िंदगी में हमेशा कुछ न होना एक वजह है; लोग जन्म और मौत के बीच आने वाली सभी कठिनाइयों से जूझते रहते हैं। बीमारी इसका एक साफ उदाहरण है, परिवार के सदस्यों का गुजर जाना एक और उदाहरण है, नौकरी तनावपूर्ण या अस्थिर हो सकती है, और संसार की घटनाओं के बारे में समाचार में हमेशा कुछ न कुछ ऐसा होता रहता है जिससे परेशानी हो सकती है। फिर भी, हर रविवार सुबह, चाहे कुछ भी हो रहा हो, संघ वहाँ होता है और ध्यान से सुनने के लिए मौजूद रहता है; यह एक लगातार और सुरक्षित सामाजिक जगह है। कुछ लोगों के लिए, संघ शायद एकमात्र ऐसा सामाजिक स्थान हो सकता है जहाँ वे जा सकते हैं जो लगातार और सुरक्षित हो।

मैं देखता हूँ कि संघ द्वारा दी जाने वाली समुदाय की भावना की निरंतरता लोगों को, तेदोरी में दूसरे सदस्य के प्रोत्साहन के साथ, अपने अंदर और अपने हालात में गहराई से जाने के लिए मजबूर करती है। जब आप होजा प्रतियोगी के तौर पर सुनते हुए, होजा सुविधाकर्ता के तौर पर काम करते हुए, या टेडोरी के दौरान यह अनुभव करते हैं, तो वक्ता का बुद्ध प्रकृति स्पष्ट साफ हो जाता है। हमारे नए सदस्य के साथ, जिसके बारे में मैंने अभी बताया, या कोई और जो पूरी तरह से जुड़ता है, मैं स्पष्ट रूप से देखता हूँ कि इंसानों की यह मौलिक आवश्यकता है कि उन्हें बिना किसी निर्णय के सुना जाए और किसी कठिन विषय पर दिल से दिल की बातचीत में स्वीकार किया जाए। जब यह दिया जाता है और बुद्ध प्रकृति इससे जुड़ता है और व्यक्त होता है, तो लोग ज़िंदा रहने से आगे बढ़ने और फिर से आगे बढ़ने के तरीके ढूँढ लेते हैं।



लोगों की देखभाल करने में खुशी हूँ

लोगों को करुणा की नजर से देखें

निक्क्यो निवानो

रिश्शो कोसेइ काइ का संस्थापक



इस तरह बड़ा हुआ, मैंने अपनी ज़िंदगी दूसरों को पुण्डरीक सूत्र में विश्वास दिलाने और उनका पालन-पोषण करने में लगा दी। मैंने पहले एक व्यक्ति को मार्गदर्शन किया और फिर दूसरे को, और इससे पहले कि मुझे पता चलता, यह कोशिश आज के रिश्शो कोसेइ काइ में बदल गई। लोगों को मार्गदर्शन करना और उनका पालन-पोषण करना मुझे कभी मुश्किल नहीं लगा; बल्कि, यह शब्दों से परे खुशी है। मैं संसार में किसी और काम के बारे में नहीं सोच सकता जो किसी को इतनी खुशी दे।

मेरे अनुभव से, लोगों की देखभाल करने के लिए सबसे जरूरी यह पता लगाना है कि वे किस चीज में अच्छे हैं। हर किसी में अपने बुद्ध स्वभाव की यह अंदरूनी इच्छा होती है कि वे खुद को बेहतर बनाएं और दूसरों की सेवा करें। इसलिए, हमें उनके स्वभाव के भाव पर करुणामय नजर से ध्यान देना चाहिए। किसी की देखभाल करने का यही मतलब है। दूसरों के साथ इस दया भरे तरीके से पेश आने के कारण ही मेरे दादा और पिता मुझसे बात करते थे।

दूसरी तरफ, एक सोच यह भी है कि क्योंकि सभी लोगों में कमियां और बुरी आदतें होती हैं, इसलिए जब तक इन्हें ठीक से ठीक नहीं किया जाता, कोई इंसान समझदार नहीं बन सकता। हालांकि, जब बुराई होती है, तो सबका हौसला टूट जाता है, और हम निराश हो जाते हैं। इसलिए सिर्फ लोगों की कमियों पर ध्यान देने के

बजाय, आपको उनकी ताकतें ढूंढनी चाहिए, यह सोचते हुए कि, “इस इंसान का कोई ऐसा पहलू जरूर होगा जिससे बुद्ध का स्वभाव आसानी से दिख सकता है।”

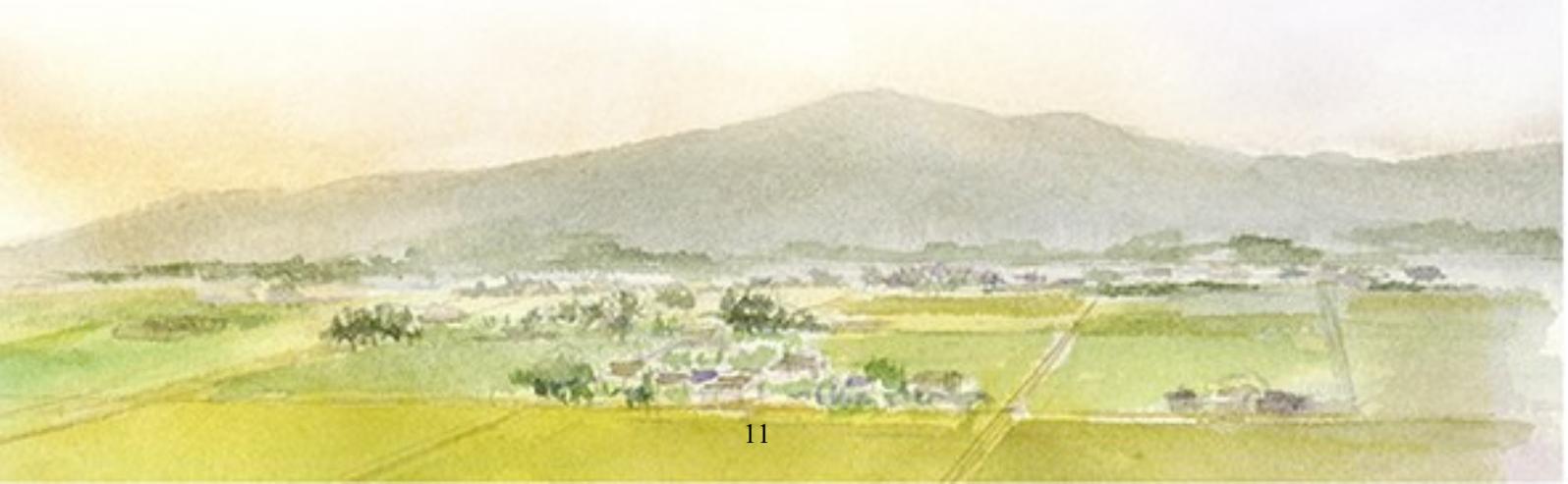
यह पुण्डरीक सूत्र के उस हिस्से जैसा है जहाँ बोधिसत्व रेगार्डर ऑफ द साउंड्स ऑफ द वर्ल्ड जीवों को करुणा की नजरों से देखते हैं और उन्हें आशीर्वाद का एक विशाल और अथाह सागर देते हैं। जब हम दूसरों को करुणा की नजरों से देखते हैं, तो नतीजा बहुत खुशी का एहसास होता है—“आशीर्वाद का एक विशाल और अथाह सागर” (चैप्टर 25, “बोधिसत्व रेगार्डर ऑफ द साउंड्स ऑफ द वर्ल्ड एज यूनिवर्सल गेटवे”)।

आज के समाज की असलियत में, हमें जरूर कई मुश्किलों का सामना करना पड़ता है। लेकिन, रोजमर्रा की ज़िंदगी और रिश्तो कोसेइ काइ में अभ्यास की तुलना सूमो कुश्ती से करते हुए, सदस्य कहते हैं, “अगर काम और घर की ज़िंदगी ही मुख्य प्रतियोगिता है, तो रिश्तो कोसेइ काइ में धार्मिक सभाएं प्रशिक्षण ग्राउंड का काम करते हैं।”

रिश्तो कोसेइ काइ एक प्रशिक्षण ग्राउंड है क्योंकि धर्म केंद्र के नेता एक प्रशिक्षक की तरह ध्यान से, विस्तृत मार्गदर्शन देते हैं, आपसे कहते हैं, “इसे इस तरह से कोशिश करो,” या “इसे उस तरह से कोशिश करो,” ताकि आप रोजमर्रा की ज़िंदगी में गलतियाँ दोहराने से बच सकें। और कभी-कभी, वे ज़िंदगी के ठोस, जीवन के प्रति व्यावहारिक दृष्टिकोण क्रमशः सिखाते हैं, जैसे मेरे पिता ने एक बार हमें उदाहरण देकर घास काटना सिखाया था। इसीलिए धार्मिक सभाएं सत्र, जो एक माता-पिता के पंखों की भूमिका निभाते हैं, ऐसी जगहें हैं जहाँ लोग एक-दूसरे का ध्यान रखते हैं।

लोगों की देखभाल करने और उन्हें मार्गदर्शन करने से ज्यादा खुशी देने वाला कोई काम नहीं है। ऐसा इसलिए है क्योंकि यह आपके बुद्ध स्वभाव को दिखाकर किया जाने वाला बोधिसत्व अभ्यास है। और जैसे-जैसे आप इस तरह दूसरों की देखभाल करते रहेंगे, आप अपने आप में सुधार करते जाएंगे और आत्मविश्वास हासिल करते जाएंगे। और जितने ज्यादा लोगों को आप मार्गदर्शन करेंगे और आगे बढ़ने में मदद करेंगे, दूसरों की देखभाल करने का काम उतना ही ज्यादा खुशी देने वाला बन जाएगा, और इंसान अपने आप ज्यादा अच्छे गुणों से समृद्ध होता जाएगा।

“जागृति के बीज अंकुरित करना” p. 93-94



“सब कुछ एक है” के सिद्धांत की ओर लौटना

रेव. ताकासी माएदा

डायरेक्टर, रिश्शो कोसेई-काई इंटरनेशनल

सभी को नमस्कार। 88 साल पहले 5 मार्च, 1938 को रिश्शो कोसेई-काई की स्थापना हुई थी। फाउंडर ने बाद में उस भावना के बारे में बात की है जिसमें संगठन की स्थापना की गई थी, उन्होंने कहा, “जब मैंने रिश्शो कोसेई-काई की स्थापना की थी, तब मेरे लिए केवल एक ही लक्ष्य था, और वह था लोगों को दुख से मुक्त करना।” इस भावना के पीछे मुख्य प्रेरक शक्ति लोटस सूत्र की एक यान की शिक्षा थी, जिसे “सब कुछ एक है” इस वाक्य में व्यक्त किया गया है।

हालाँकि, हम उस चीज़ को विभाजित करने की प्रवृत्ति रखते हैं जो मूल रूप से एक थी और अभी भी एक है, जैसे मन और शरीर, स्वयं और अन्य, मानवता और प्रकृति, तथा आस्था और दैनिक जीवन।

लोटस सूत्र हमें सिखाता है कि “यह स्थान ही वास्तव में मार्ग का स्थान है”, जिसका मतलब है कि हम अभी जिस जगह पर हैं, वही अभ्यास का स्थान है, या दूसरे शब्दों में, श्रद्धा ही स्वयं जीवन है। उदाहरण के लिए, जब मन व्यथित होता है, तो शरीर चुपचाप उस असंतुलन का संकेत दे सकता है। ऐसे संकेतों को—चाहे वे हमारे भीतर से हों या बुद्ध की पुकार हों या दिव्य पुकार—ध्यान में रखकर हम इन शिक्षाओं को अपने रोजमर्रा के जीवन में जीवंत कर सकते हैं। ये शिक्षाएँ सिर्फ किताबों तक नहीं रहतीं; वे हमारे हर रोज के शंकाओं और मुश्किलों में जीवित हो उठती हैं और असर करती हैं। इसके अतिरिक्त, यद्यपि हम अकेले जीते प्रतीत होते हैं, हमारा जीवन केवल अपनी ताकत से नहीं, बल्कि दूसरों और प्रकृति के साथ हमारे संबंधों के माध्यम से ही बना रहता है।

इस महीने जब हम ऋषि कोसेई-काई की अठासीवीं वर्षगांठ मना रहे हैं, आइए हम एक बार पुनः “सब कुछ एक है” के मूल सिद्धांत की ओर लौटें और अपने दैनिक जीवन में शिक्षाओं को जीने की दिशा में एक नया कदम उठाएँ। हम में से प्रत्येक को सौंपी गई वह मिशन संभवतः यही है कि हम उनलोगों की आकांक्षाओं को उनके द्वारा बनाए गए मार्ग के लिए आभार व्यक्त करते हुए अपने जीवन में उतारें।



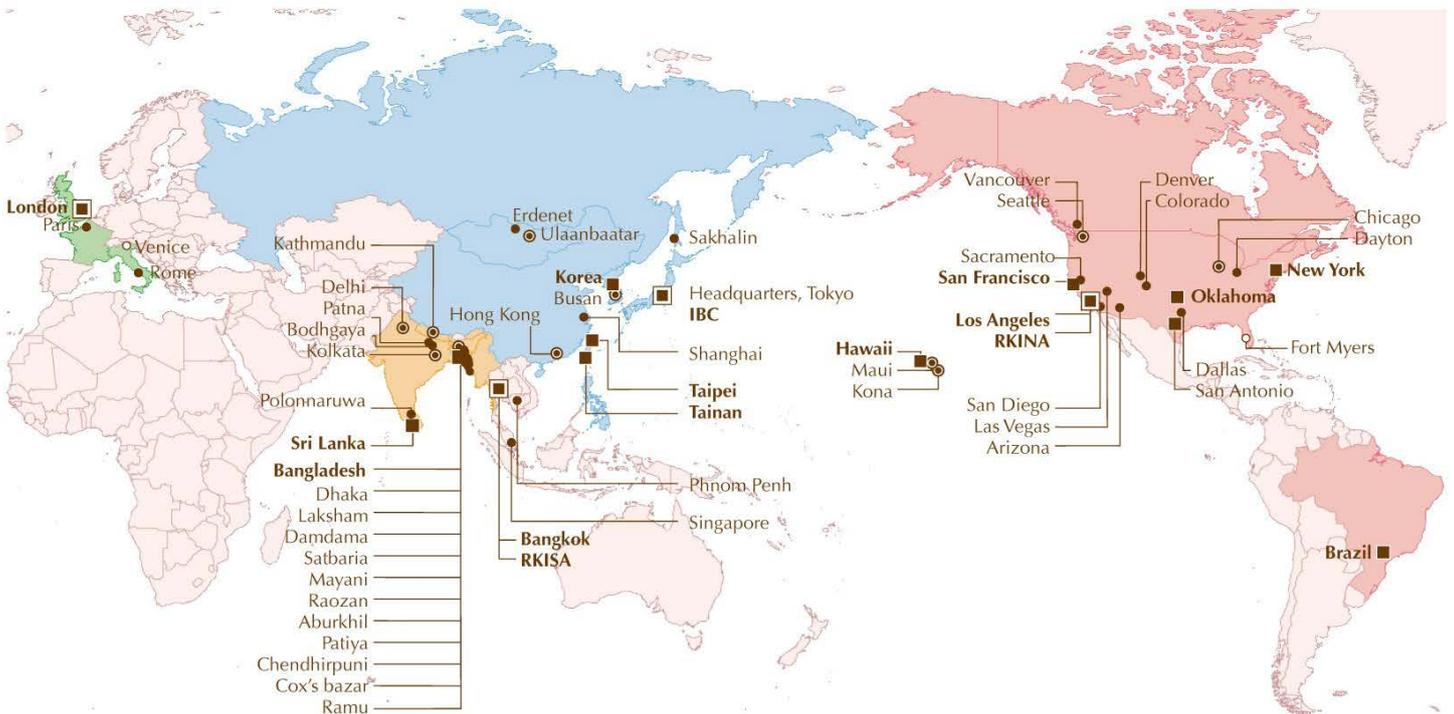
9 फरवरी को ओमे कैंपस में व्याख्यान के पश्चात गकुरिन में द्वितीय वर्ष के विदेशी छात्रों के साथ रेव. माएदा

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