

Living the Lotus 5

Buddhism in Everyday Life

2026
VOL. 248



Rissho Kosei-kai of Chicago

Living the Lotus
Vol. 248 (May 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 की 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 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 अनुसरण 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।



आप स्वयं क्या कर सकते हैं?

निचिको निवानो
प्रेसिडेण्ट, रिश्शो कोसेइ काइ

एक दूसरे से जुड़ना हमें मानव के रूप में परिभाषित करता है

हम में से प्रत्येक मनुष्य के पास जो ताकत है वह वास्तव में एक कमजोर, छोटी ताकत है। दरअसल, भाषा और उपकरणों का उपयोग करने और समूहों में कार्य करने में सक्षम होने के फायदे के बिना, मानव प्रजातियां अस्तित्व के संघर्ष को जीतने में सक्षम नहीं होती। और मनुष्य को सामाजिक प्राणी कहा जाता है इसका कारण यह है कि हमने परिष्कृत समाजों का निर्माण किया है जिसमें हम अपने विचारों को एक-दूसरे से बाँटते हैं और एक दूसरे के साथ सहयोग करते हैं, सभी को अच्छी तरह से जीने में मदद करने का प्रयास करते हैं। जैसा कि मैंने पहले कहा है, "अन्य लोगों के साथ अच्छी तरह से मिलना मनुष्य के रूप में जीवन प्राप्त करने का उद्देश्य है," और मेरा मानना है कि लोग सहज रूप से जानते हैं कि पूरे इतिहास में जीवन का यही अर्थ है।

हालाँकि, आजकल, शायद व्यक्तिगत मूल्यों को प्राथमिकता देने के चलन के कारण, कुछ लोग दूसरों के साथ बातचीत करने और घुलने-मिलने के अपने प्रयासों पर रोक लगा रहे हैं—ये वे विशेषताएँ हैं जो हमें इंसान बनाती हैं। इस चलन के कारण वे अकेले पड़ सकते हैं या दूसरों के प्रति उदासीन हो सकते हैं; इस बात का प्रतीक वह सामाजिक समस्या है जिसमें लोग अकेले ही मर जाते हैं और कई दिनों तक उनके शव का पता भी नहीं चलता। बच्चों की दुनिया भी इस घटना से अछूती नहीं है, और जापान में हाल ही में हुए एक अध्ययन के अनुसार, जन्म दर में गिरावट के बावजूद, प्राथमिक, जूनियर हाई और हाई स्कूल के छात्रों में आत्महत्याओं की संख्या अब तक के सबसे ऊँचे स्तर पर पहुँच गई है। यह एक अत्यंत दुखद स्थिति है।

बायोहिस्टोरियन केइको नाकामुरा ने दस साल से भी पहले कहा था कि, "अभी मैं जिन लोगों की सबसे ज्यादा मदद करना चाहती हूँ, वे बच्चे हैं। प्राथमिक विद्यालय के छात्रों ने मुझे चिट्ठियाँ भेजी हैं जिनमें उन्होंने लिखा है कि वे 'मरना चाहते हैं'" (इकी इकी, मार्च 2015)। ऐसे बच्चों का ताँता लगा हुआ है जो स्कूल में अकेलेपन या पारिवारिक कलह की वजह से भावनात्मक रूप से पूरी तरह टूट चुके हैं, और उन्हें ऐसा महसूस होता है कि वे मर जाना चाहते हैं।

हर दिन अपने आप से पूछें कि आप कैसे जी रहे हैं

हममें से जिन लोगों ने स्वयं कभी समस्याओं या कठिनाइयों का सामना किया है, वे उन दूसरों के दर्द को आसानी से समझ सकते हैं जो इस समय कष्ट में हैं; वे यह बात भली-भांति समझते हैं कि वे लोग इस समय कितने मुश्किल दौर से गुजर रहे होंगे। हालाँकि, इस तरह के निजी अनुभव के बिना, अक्सर दूसरों के दुःख-दर्द में दिलचस्पी लेना भी मुश्किल हो जाता है। और जब बात ऐसे असहनीय कष्ट की आती है कि कोई व्यक्ति आत्महत्या करने के बारे में सोचने लगता है, तो मुझे लगता है कि बहुत ही कम लोग ऐसे होते हैं जो वास्तव यह समझ पाते हैं कि वह व्यक्ति उस समय कैसा महसूस कर रहा है।

जेन गुरु दोगेन (1200–1253) हमें सिखाते हैं कि, “बुद्ध मार्ग का अध्ययन करना, स्वयं का अध्ययन करना है।” हालाँकि हमें लग सकता है कि हम स्वयं को जानते हैं, लेकिन वास्तव में, हम अपने आप को पूरी तरह से नहीं समझते। और जब हम स्वयं को ही नहीं समझते, तो यह मान लेना कि हम दूसरों की भावनाओं को सचमुच समझ सकते हैं, मुझे तो यह और भी अधिक कठिन कार्य प्रतीत होता है।

फिर भी, ऐसी दुनिया में जहाँ इतने सारे युवाओं को लगता है कि जीना मुश्किल है, हम निश्चित रूप से यह नहीं कह सकते कि मदद के लिए हम कुछ भी नहीं कर सकते।

शिक्षाविद नोबुजो मोरी (1896–1992) ने कहा था, “किसी का जीवन कितना भी कठिन क्यों न हो, इस पृथ्वी पर जीवन का उपहार प्राप्त करने से बड़ा कोई आशीर्वाद नहीं है। और सच्चा धार्मिक विश्वास हमें इस तथ्य से अवगत कराता है।” इसी तरह, ऊपर बताई गई केइको नाकामुरा की बच्चों के लिए यह दिली इच्छा है कि “उन्हें यह एहसास दिलाया जाए कि वे अभी जीवित हैं—यह बात अपने आप में सचमुच असाधारण है।” ये दोनों शिक्षाविद लोगों को जीवन की सच्चाई बताने के महत्व को समझाते हैं, और नाकामुरा यह भी कहते हैं कि “अगर आप अपनी वंशावली को बहुत पीछे तक खंगालें, तो आप 3.8 अरब साल पहले की उन पूर्वज कोशिकाओं तक पहुँचेंगे जो हम सभी को आपस में जोड़ती हैं।” “स्वयं और दूसरों की एकता” को समझना, और यह जानना कि “सभी एक हैं,” हमें अपने और दूसरों के प्रति श्रद्धा भाव रखते हुए जीने का साहस देता है।

ऐसे में, शायद सबसे ज्यादा मायने यह रखता है कि हम अपने जीने के तरीके से ही यह साबित करें कि हम किसी भी तरह की कठिनाई को स्वीकार करने में सक्षम हैं, और हम इस पल में मिली जिंदगी के प्रति कृतज्ञता का भाव रखते हुए आगे बढ़ते रहते हैं। इसके परिणामस्वरूप, जब हम उन लोगों को सुनते हैं जो मुश्किलों से जूझ रहे हैं और अपने मन की बात कह रहे हैं, तो हम उन्हें हिम्मत और हौसला देने वाले शब्द कह पाएँगे।

जेन गुरु रयोकान (1758–1831) ने लिखा: “अगर आप मुझसे पूछें, ‘दुःख क्या है,’ तो मेरा जवाब है, ‘मन की वह स्थिति जो लोगों के बीच दूरी पैदा करती है।’” यह हमें सिखाता है कि सबसे बड़ा दुःख इंसानों की एक-दूसरे की मदद करने और तालमेल से रहने में विफलता में छिपा है। इसलिए, जब आप प्रतिदिन इस बात पर आत्म-चिंतन करें कि आपको अब कैसा होना चाहिए, तो अपने करीब के लोगों पर भी ध्यान देने की कोशिश करें, और उनमें होने वाले छोटे-से-छोटे बदलावों को भी गौर करें। फिर उनसे यह पूछकर उनके करीब जाएँ, “आप कैसे हैं?” देखभाल के इस सीधे-सादे काम को बार-बार दोहराने से लोगों को दुःख से मुक्ति मिलती है, और इससे युवाओं के सही विकास में भी मदद मिलती है।

कोसेइ, मई 2026



फाउंडर निवानो द्वारा मुझे सौंपी गई बात को दिल में बसाए रखना

बुद्ध की अनमोल संबंधों के साथ जीवन व्यतीत करना

सुश्री कायो मुराकामी
रिश्शो कोसेई-काई शिकागो (न्यू यॉर्क धर्मा केंद्र)

यह 'धर्म यात्रा' वार्ता 5 मार्च, 2025 को, 'रिश्शो कोसेई-काई' की स्थापना की 88वीं वर्षगांठ के उपलक्ष्य में आयोजित समारोह के दौरान, 'ग्रेट सेक्रेड हॉल' में उन सदस्यों की ओर से प्रस्तुत की गई थी, जिन्हें धर्म के प्रचार-प्रसार में उनके उत्कृष्ट योगदान के लिए सम्मानित किया गया था।

सभी को शुभ प्रभात।

सबसे पहले, रिश्शो कोसेई-काई की स्थापना की 88वीं वर्षगांठ पर हम सबको को हार्दिक बधाई। इस पावन और अद्भुत दिन पर, शाश्वत बुद्ध शाक्यमुनि के समक्ष खड़े होकर, जो इतनी स्नेहपूर्ण मुस्कान से स्वागत कर रहे हैं, मैं अत्यंत गौरवान्वित और कृतज्ञ हूँ कि मुझे अपना धर्म-यात्रा साझा करने का यह पुनीत अवसर प्राप्त हुआ है।

पिछले दिसंबर में, मैंने शिकागो में पैंतीस वर्षों तक सेवा करने के बाद चैप्टर हेड के पद से इस्तीफा दे दिया। जब मैं उस यात्रा को पीछे मुड़कर देखती हूँ, तो मुझे सच्चे हृदय से अनुभव होता है कि भगवान बुद्ध ने मुझे आरम्भ में जितनी कल्पना भी नहीं की थी, उससे कहीं अधिक अनमोल संबंध और अमूल्य शिक्षाएँ प्रदान कीं।

मेरा जन्म 20 मार्च, 1945 को टोक्यो के अज़ाबू में, शिरोतोरी परिवार के पाँच बच्चों में सबसे छोटे के रूप में हुआ था। मेरा जन्म महान टोक्यो हवाई हमले के मात्र दस दिन बाद हुआ था, और मेरा परिवार निरंतर भय में जी रहा था। हमें कभी नहीं पता था कि अगला बम कब गिरेगा। हम बाद में टोक्यो के पश्चिमी उपनगर हिनो में चले गए, और 1952 में, मेरे पिता के एक विश्वसनीय मित्र श्री मासुदा के मार्गदर्शन से, हमारा परिवार रिश्शो कोसेई-काई में शामिल हो गया। उस समय मेरी माँ ने उस समय की 38वीं ब्रांच हेड, सुश्री नोमुरा के मार्गदर्शन में हर दिन मुख्यालय जाने में खुद को समर्पित कर दिया था। जब मैं छोटी थी, तो अक्सर स्कूल से घर लौटने पर मुझे घर एकदम शांत मिलता था और मेरी माँ वहाँ नहीं होती थीं; तब मैं रो पड़ती थी, क्योंकि मुझे बहुत अकेलापन महसूस होता था।

बाद में, जब मेरा परिवार दूसरी जगह चला गया, तब मेरी माँ सेतागाया धर्म केंद्र से जुड़ गईं। वह दूसरों के साथ धर्मा साझा करना चाहती थी, इसलिए उसने अपने रिश्तेदारों से संपर्क किया और शॉपिंग ज़िले की हर एक दुकान पर जाकर, लोगों को इस अनमोल शिक्षा की ओर निर्देशित किया। घर पर, वह अपने अनुभवों के बारे में बड़े ही जीवंत और आनंदपूर्ण ढंग से बातें करती थी। धीरे-धीरे, मैंने सोचना शुरू किया कि मेरी माँ का सचमुच बहुत सुंदर आस्था है। मेरी माँ हँसमुख और बहुत अच्छी बातें करने वाली थीं, जबकि मेरे पिता शांत और मेहनती थे। उनका वैवाहिक जीवन प्रेमपूर्ण था, और मैं एक ऐसे घर में खुशी-खुशी बड़ी हुई, जहाँ परिवार को बहुत ज़्यादा महत्व दिया जाता था।

बाद में, मैं कोसेई गाकुएन गर्ल्स जूनियर एंड सीनियर हाई स्कूल में पढ़ने गई। मैंने वहाँ अपने छह वर्ष बहुत ही आनंद के साथ बिताया और कभी भी अनुपस्थित या देर से आये बिना ग्रेजुएशन पूरा किया। मुझे भी धर्म केंद्र में युवाओं की गतिविधियों में शामिल होने के लिए आमंत्रित किया गया, और सफ़ाई सेवा जैसे कार्यक्रमों के माध्यम से, मैंने धर्म के



सुश्री मुराकामी 'ग्रेट सेक्रेड हॉल' में 'धर्म यात्रा' पर एक व्याख्यान देते हुए।

साथ अपना स्वयं का जुड़ाव बनाना शुरू कर दिया।

स्नातक होने तक, मेरे माता-पिता की इस उम्मीद के विपरीत कि मैं एक अच्छा पति ढूँढ लूँगी, मैंने पहले ही मन बना लिया था कि अमेरिका जाऊँगी — एक देश जिसकी मैं लंबे समय से प्रशंसा करती आ रही थी। इसका एक कारण यह था कि मेरी सबसे बड़ी बहन ने एक जापानी-अमेरिकी से शादी कर ली थी और शिकागो में रह रही थी। पार्ट-टाइम काम करते हुए और अंग्रेजी स्कूल जाते हुए, मैंने अपने माता-पिता से कहा कि मेरी वयस्कता समारोह 'कर्मिंग-ऑफ़-एज' सेरेमनी के लिए फुरिसोदे "एक औपचारिक, लंबी आस्तीनों वाला किमोनो" खरीदने के बजाय, वे मेरे हवाई जहाज़ के टिकट का खर्च उठा लें। अपने साथ केवल पाँच सौ डॉलर—जो उस समय विदेश ले जाने की अधिकतम अनुमत राशि थी—लेकर, मैं शिकागो के लिए रवाना हुई; यह वह जगह थी जहाँ जाने का सपना मैं लंबे समय से देख रही थी, और जहाँ मेरी बहन रहती थी।

Spiritual Journey



1990 में सुशी मुराकामी को फाउंडर निवानो से चैप्टर हेड के रूप में सेवा करने की मनोवृत्ति पर मार्गदर्शन प्राप्त हुआ।

उस जिम्मेदारी का भारी बोझ भी महसूस किया जो मुझे सौंपी गई थी।

उस समय, मैं एक एयरलाइन की कस्टमर सर्विस में काम कर रही थी। मैं हमेशा ऐसे जीना चाहती थी जो चैप्टर हेड के योग्य हो और बुद्ध के सामने शर्मिंदा न बनूँ। इसी इरादे के साथ, मैंने हर दिन एक उद्देश्य के साथ जिया। चाहे मैं कितनी भी थकी हुई क्यों न होती, मैं सुबह-शाम का सूत्र पाठ कभी नहीं छोड़ती थी। वास्तव में, कई बार ऐसा हुआ था—और बस एक-दो बार नहीं—जब मैं इतनी थक गई थी कि पाठ करते-करते झपकी ले लेती थी और मोमबत्ती की लौ से मेरे बाल भी झुलस गए थे।

उस समय के आस-पास, मिनेसोटा और मिशिगन में भी संघा फैल रहे थे। कभी-कभी, मिनिस्टर के साथ हम एयरपोर्ट से दस घंटे तक ड्राइव करके उन धर्म प्रसार यात्राओं पर जाते थे, जिन्हें हम कैरावन्स कहते थे। अमेरिका जैसे विशाल देश में धर्म-प्रसार की यही वास्तविकता थी।

उस समय, शिकागो चैप्टर के सदस्यों ने दूसरों को धर्म से जोड़ने के लिए बहुत कड़ी मेहनत की, और प्रार्थना किया कि उन्हें अभ्यास के लिए अपनी एक जगह मिल जाए। पाँच साल बाद, आखिरकार हमें शिकागो के एक उपनगर—माउंट प्रॉस्पेक्ट—में वह धर्म केंद्र मिल ही गया, जिसकी हम लंबे समय से कामना कर रहे थे। सन् 2001 में, प्रेसिडेंट निवानो हमारे धर्म केंद्र पर पधारे थे, और शाश्वत बुद्ध शाक्यमुनि की गोहोनजोन मूर्ति की स्थापना के लिए प्रतिष्ठा समारोह आयोजित किया गया। हममें से किसी के लिए इससे बड़ा आनंद और कोई हो ही नहीं सकता था। मुझे इतनी गहरी कृतज्ञता हुई कि मैंने अपने हृदय में दृढ़ संकल्प कर लिया: 'इस जीवन में मैं गोहोनजोन और शिक्षाओं की रक्षा करने के लिए खुद को समर्पित कर दूँगी।'

शिकागो धर्म केंद्र, न्यूयॉर्क धर्म केंद्र से लगभग दो घंटे की हवाई यात्रा की दूरी पर है। मिनिस्टर हर एक-दो महीने में आते थे, रात भर हमारे यहाँ ठहरते थे और हमें धर्म का मार्गदर्शन करते थे। हर बार हमें बहुत ज़्यादा प्रोत्साहन मिला। मैं अक्सर उन्हें रिपोर्ट करती थी, उनसे सलाह-मशविरा लेती थी और सदस्यों व मिनिस्टर के बीच पुल का काम करने वाली सन्देश वाहक बनकर अपनी पूरी कोशिश करती थी।

हालाँकि, चैप्टर हेड के तौर पर मेरी चिंताएँ और मुश्किलें कभी खत्म नहीं होती थीं। खासकर, हर रविवार को अंग्रेजी होज़ा में आने वाले कई लोग बेहद पढ़े-लिखे होते थे और अपने-अपने क्षेत्रों में माहिर होते थे। काफ़ी लोग इसमें इसलिए शामिल हुए, क्योंकि वे बौद्ध धर्म का बौद्धिक रूप से अध्ययन करना चाहते थे। हमारे होज़ा में, जो जापान की

मेरी युवा आँखों को अमेरिका बेहद आकर्षक लगता था। वहाँ सुंदर और चमकदार चीज़ों की भरमार थी, और मैं उसकी व्यवस्थित जीवनशैली और अंग्रेज़ी बोलने के आनंद से पूरी तरह मंत्रमुग्ध थी। वहाँ मुझे मेरे जीजाजी का एक जापानी-अमेरिकी दोस्त मिला, जो बाद में मेरा पति बन गया। जब छह महीने बाद मैं जापान वापस लौटी, तो उन्होंने मुझे कई खत भेजे, और धीरे-धीरे मैं उनकी ओर खिंची चली गई। यहाँ तक कि मुझे प्रपोज़ करने के लिए वे इतनी दूर जापान तक चले आए। लेकिन, क्योंकि वह मुझसे अठारह साल बड़े थे, इसलिए मेरे पिता ने इस शादी का ज़ोरदार विरोध किया और उनसे मिलने तक को तैयार नहीं थे। मुझे जितना ज़्यादा विरोध का सामना करना पड़ा, मैं उतनी ही जिद्दी बनती गई। आखिरकार, अपने माता-पिता के विरोध के बावजूद, मैंने अमेरिकी दूतावास में शादी की व्यवस्थाएँ पूरी की और चौबीस साल की उम्र में शिकागो के लिए रवाना हो गई।

लेकिन जब विवाहित जीवन शुरू हुआ, तो मैं दर्द से पूरी तरह व्याकुल हो गई। मैं बस यही सोचता रही, कि "मैं अपने माता-पिता के प्रति अपने कर्तव्य को कैसे भूल गई" और मैं कई दिनों तक रोती रही। दो साल बाद, जब मैं अपने एक साल के बेटे के साथ जापान लौटी, तो मेरे पिता—जिन्होंने इस शादी का इतनी ज़ोरदार विरोध किया था—मेरे पति से मिलने और उनका चरित्र देखने के बाद आश्चर्यचकित हो गए।

उन्होंने अपने पोते के जन्म का खुशी-खुशी जश्न मनाया। उसके बाद, मेरे पिताजी दो बार अमेरिका भी आए। उन यात्राओं में से एक के दौरान, उन्हें शिकागो में फाउंडर से मिलने का अवसर मिला, और वह उनकी सबसे अनमोल यादों में से एक बन गई।

मेरे पति और मैंने अपना घर अपनी बहन के घर के पास बनाया। मेरी बहन बहुत मिलनसार और खुशमिजाज थी, और स्थानीय समुदाय के लोगों से उसकी अच्छी-खासी जान-पहचान थी। वह अपने घर पर दोस्तों को आमंत्रित करती, उन्हें चाय परोसती, उनकी चिंताओं को ध्यान से सुनती और कोसेई-काई की शिक्षाओं को साझा करती।" जब फाउंडर अपनी विदेश यात्रा के दौरान अमेरिका गए और शिकागो में रुके, तो उन्होंने उनकी गतिविधियों के बारे में सुना और कहा, "चूँकि यहाँ कोई लीडर नहीं है, इसलिए 'होहोएमी-काई' यानी 'मुस्कान सभा' के नाम के तहत मित्रतापूर्वक एक साथ इकट्ठा होना अच्छा रहेगा।

वह जनसमूह लगातार बढ़ता गया, यहाँ तक कि कमरा हमेशा भरा रहने लगा। जिन लोगों को मेरी बहन ने मार्गदर्शन दिया था, उनमें से एक—श्रीमती मात्सुमोटो—पहली 'चैप्टर हेड' बनीं, और इसी तरह 'शिकागो चैप्टर' की शुरुआत हुई। बाद में, यह न्यूयॉर्क धर्म केंद्र का शिकागो चैप्टर बन गया, और 1990 में मुझे चैप्टर हेड के रूप में नियुक्त किया गया। मुझे संस्थापक निवानो से इस बारे में प्रत्यक्ष मार्गदर्शन प्राप्त करने का सौभाग्य मिला कि मुझे अपनी भूमिका का निर्वहन किस प्रकार करना है। यह तब हुआ जब मैंने उन्हें न्यूयॉर्क में बच्चों के एक विश्व शिखर सम्मेलन में भाग लेने के बाद एयरपोर्ट पर विदा किया। जब उन्हें पता चला कि शिकागो में धर्म के बीज बोने वाली महिला की छोटी बहन अब चैप्टर हेड बनने जा रही है, तो उन्हें बहुत खुशी हुई। उन्होंने तो मेरे नाम का अर्थ भी मुझे समझाया। उन्होंने कहा, "अगर यह तुम हो, तो जल्द ही इतने सारे लोग जमा हो जाएंगे कि धर्म-केंद्र भर जाएगा। उन्होंने यह भी कहा, "जब आपसे कुछ करने के लिए कहा जाए, तो बस 'हाँ' कहिए और उसे कर दीजिए। जब मैंने वो शब्द सुने, तो मैं बहुत खुश हो गई। साथ ही मन में खयाल आया, "सच? क्या मुझमें इतनी ताकत है?" लेकिन खुशी के साथ-साथ, मैंने

Spiritual Journey

संस्कृति से अलग संस्कृति में आयोजित होता है, लोग अपने अपने ज्ञान और अनुभव के आधार पर विचारों, तरीकों और सलाह का सक्रिय रूप से आदान-प्रदान करते हैं। लेकिन मैंने हमेशा दृढ़ता से महसूस किया है कि लोग केवल तरीकों से सच्ची मुक्ति नहीं पा सकते। मैं अक्सर सोचती थी, “क्या ये वाकई काफी है? फिर भी, मैं एक होज़ा फैसिलिटेटर के रूप में, अक्सर खुद को परिणाम पाने पर ध्यान केन्द्रित करते हुए और बहुत जल्दी जवाब देते हुए पाती थी। हालाँकि मैं होज़ा लीडरशिप का अध्ययन इसलिए कर रही थी, क्योंकि मैं लोगों के दिलों को समझना चाहती थी, लेकिन चीज़ें वैसी नहीं हुईं जैसी मैंने उम्मीद की थी। मेरा आंतरिक संघर्ष जारी रहा।

फिर एक दिन होज़ा में, मिनिस्टर ने एक व्यक्ति को, जो लगातार राय दे रहा था, जवाब में पूछा, “आपको कैसा महसूस हो रहा था? ठीक उसी पल, उस व्यक्ति ने अपनी भावनाओं के बारे में पूरी ईमानदारी से बात करना शुरू कर दिया। मिनिस्टर बस चुपचाप सुनते रहे—सिर हिलाते हुए और अपना पूरा ध्यान देते हुए। वहाँ मौजूद हर किसी ने उनकी बातें बहुत गहराई से सुनीं। मैं भी उन्हीं में से एक थी।

उस अनुभव के ज़रिए, मुझे यह समझ आने लगा कि जैसे-जैसे लोग अपनी भावनाओं के बारे में बात करते हैं, वे धीरे-धीरे अपने ही दिल से अवगत होने लगते हैं। मैं, जो बिना रुके बस आगे भागी जा रही थी, अब रुकने लगी—लोगों के विचारों को सुनने, उनसे बातचीत करने, और धीरे-धीरे यह समझने लगी कि दिल की आवाज़ सुनना कितना ज़रूरी है। मुझमें एक बदलाव आने लगा। तब तक, मेरे पास दूसरों की भावनाओं को सच्चे दिल से सुनने के लिए आंतरिक खुलापन नहीं था। मैं इसलिए तकलीफ़ उठा रही थी, क्योंकि मैं चाहता थी कि चीज़ें मेरे अपने तरीके से हों। लेकिन धीरे-धीरे, मेरा वह नासमझ ‘मैं’ बदलने लगा।

2020 में, COVID-19 महामारी के कारण इस चैप्टर को अस्थायी रूप से बंद करना पड़ा। और फिर, इंटरनेट के माध्यम से हम न्यूयॉर्क धर्म केंद्र से जुड़ गए, और एक नए युग की शुरुआत हुई—एक ऐसा युग जिसमें हम सभी, यहाँ तक कि दूसरे राज्यों में रहने वाले सदस्य भी, एक साथ अध्ययन कर सकते थे। मुझे याद है, मैंने सोचा था—“एक ऐसा समय आया है, जिसकी मैंने कभी कल्पना भी नहीं की थी।” मैंने सचमुच यह महसूस किया कि यह महान परिवर्तन स्वयं बुद्ध की करुणापूर्ण कृपा का ही परिणाम था।

अब तो मेरे दिल की गहराइयों से मानती हूँ कि शिकागो चैप्टर एक ऐसा संगठन है जो अलग-अलग व्यक्तित्वों और अपनी खास ताकतों से भरपूर है। कैनेन बोधिसत्व की हज़ार भुजाओं की तरह, हर व्यक्ति अपने-अपने उपहार लेकर आता है, और मिलकर वे धर्म के अद्भुत प्रसार को



सुश्री मुराकामी (वेदी के सामने) शिकागो चैप्टर की रविवार सेवा में होज़ा फैसिलिटेटर के रूप में सेवा करते हुए।

संभव बनाते हैं। मैं कृतज्ञता से भरी हुई हूँ, यह जानकर कि मैं अपनी भूमिका को पूरा कर पाई, तो सिर्फ़ इसलिए क्योंकि संघ के हर एक सदस्य ने मुझे अपना पूरा समर्थन दिया। शिकागो का संघ मेरा गौरव है।

पीछे मुड़कर देखें तो, मेरे पति से मिलना ही वो वजह थी, जो मुझसे अठारह साल बड़े थे, और जिसकी वजह से मैं शिकागो में स्थायी रूप से बस गई। उनसे किए गए वादे को अपने हृदय में संजोए रखते हुए — अपने परिवार को संजोने का वादा — मैंने कई वर्षों तक पूरे समर्पण से परिवार, काम और धर्म में अपनी भूमिका को निभाया।

शायद मैं थोड़ी सख्त माँ थी, लेकिन अपने खुले विचारों वाले, सौम्य और परिवार से प्यार करने वाले पति के शांत सहयोग से, हमारे बच्चे बहुत अच्छे से पले-बढ़े। मेरा बेटा पुलिस अधिकारी बना, और अब रिटायरमेंट के बाद वह पुलिस अधिकारियों को जूजित्सु सिखाता है। मेरी बेटी एक प्राइमरी स्कूल टीचर बन गई है। वे दोनों ही बड़े होकर ऐसे नेक दिल इंसान बने हैं, जो मुश्किलों या तकलीफ़ में पड़े लोगों को नज़रअंदाज़ नहीं कर सकते; वे स्वाभाविक रूप से मदद के लिए अपना हाथ आगे बढ़ाते हैं। और उन सभी वर्षों के दौरान, मेरे पति ने चुपचाप मेरा साथ दिया, जब मैं पूरी लगन से अपनी ज़िम्मेदारियों को निभा रही थी।

उस प्यारे पति को बाद में रेक्टल कैंसर हो गया और 30 मार्च, 2002 को 75 वर्ष की आयु में उनका निधन हो गया। दो महीनों तक, उन्हें घर पर ही हॉस्पिट देखभाल मिली, और हमारे बच्चों तथा मैंने मिलकर उनकी देखभाल की। आज भी, यह याद करके मेरे दिल को ताक़त मिलती है कि उस समय वह दर्द और तकलीफ़ से आज़ाद थे, अपने परिवार से घिरे हुए थे, और उन दिनों को शांति से बिता पाए। उस यादों के साथ-साथ, मैं उनके प्रति गहरी कृतज्ञता भी रखती हूँ।

अब मेरी बेटी का परिवार मेरे साथ रहता है। जब भी बच्चे हमारे घर पर इकट्ठा होते हैं, तो हम हमेशा उनके पिता को प्यार से याद करते हैं, और स्वाभाविक रूप से, हम सब मिलकर उनके बारे में बातें करने लगते हैं। मुझे जो भी अनमोल रिश्ते मिले हैं, और मैंने जिन भी संघर्षों और खुशियों का अनुभव किया है—वे सभी बुद्ध द्वारा मुझे दिए गए ऐसे अमूल्य खजाने बन गए हैं, जिनका कोई विकल्प नहीं है।

अब से, न केवल चैप्टर के एक सदस्य के तौर पर, बल्कि जापानी-अमेरिकी सेवा केंद्र में अपने स्वयंसेवी कार्य को जारी रखते हुए भी, मैं स्थानीय समुदाय की सेवा करने के लिए अपना सर्वश्रेष्ठ प्रयास करती रहूँगी।



सुश्री मुराकामी (सामने की पंक्ति में बाईं ओर से तीसरी) शिकागो चैप्टर के सदस्यों के साथ, नवंबर 2025 में चैप्टर हेड के पद से उनकी सेवानिवृत्ति के समारोह के दिन।

即是道場

धर्म का अभ्यास अभी और यहीं



दैनिक जीवन में दस सत्यताएँ : ऐसा प्रभाव, ऐसा प्रतिफल, और ऐसी परम पहचान

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

इस बार, हम 'दस सत्यताएँ' की अपनी पड़ताल को—'ऐसा प्रभाव', 'ऐसा प्रतिफल' और 'ऐसी परम पहचान' पर विचार करते हुए समाप्त करते हैं।

जैसा कि रिश्शो कोसेइ काइ के संस्थापक निक्क्यो निवानो ने समझाया है, "जब कोई कारण (ऐसा कारण) उचित परिस्थिति (ऐसी परिस्थिति) से मिलता है, तो वह एक परिघटना उत्पन्न करता है, जिसे हम 'ऐसा प्रभाव' कहते हैं" (Buddhism for Today 162)। "ऐसा प्रभाव" किसी कार्य से उत्पन्न होने वाले तात्कालिक परिणाम को संदर्भित करता है।

आइए, इसे एक आसानी से समझ में आने वाले उदाहरण की मदद से समझते हैं।

कल्पना कीजिए कि मैं अपने कंप्यूटर पर काम करते समय गलती से कॉफी का कप गिरा देता हूँ। कॉफी कीबोर्ड पर फैल जाती है, अंदर रिस जाती है, और लॉजिक बोर्ड को नष्ट कर देती है। मेरी लापरवाही (ऐसी प्रकृति), जिसने इस दुर्घटना की संभावना (ऐसी क्षमता) पैदा की थी, वह मेरे कंप्यूटर के बगल में रखे कॉफी के कप (ऐसी स्थिति) से मेल खा गई। मेरे हाथ की वह असावधान हरकत (ऐसा कारण) शायद किसी दूसरी स्थिति में कोई परेशानी पैदा न करती। लेकिन कॉफी का कप वहाँ मौजूद होने के कारण, वही हरकत कंप्यूटर के खराब होने का कारण बन गई।

यदि यह "ऐसा प्रभाव" है, तो फिर "ऐसा प्रतिफल" क्या है? संस्थापक निवानो ने समझाया: "प्रभाव केवल एक तात्कालिक घटना के रूप में ही अनुभव नहीं किया जाता, यह अपने पीछे एक स्थायी असर भी छोड़ जाता है, ठीक किसी निशान या अवशेष की तरह" (Buddhism for Today 162)।

मेरे कंप्यूटर पर कॉफी गिर जाने की स्थिति में, इसके दीर्घकालिक परिणाम स्पष्ट हैं: कंप्यूटर की मरम्मत या उसे बदलने की आवश्यकता, इस खर्च का आर्थिक प्रभाव, और इससे होने वाली असुविधा। ये निरंतर बने रहने वाले परिणाम ही "ऐसा इनाम" का निर्माण करते हैं।

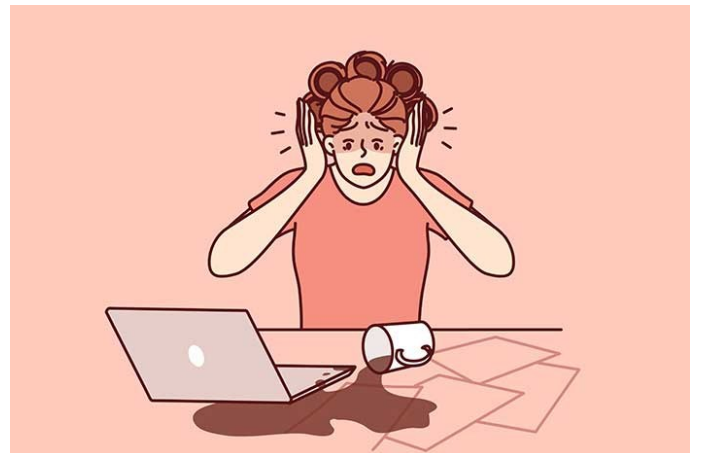
यह उदाहरण भले ही मामूली हो, लेकिन यह क्रम को स्पष्ट करने में मदद करता है: कारण और शर्त मिलकर परिणाम और पुरस्कार की ओर ले जाते हैं। हालाँकि, हमारी खुशी के लिए इससे भी अधिक महत्वपूर्ण बात मानवीय रिश्तों के भीतर यही क्रम है।

जरा एक ऐसे लड़के के बारे में सोचिए जो ट्रेन या बस में किसी बुजुर्ग को अपनी सीट दे देता है। इसका तुरंत असर यह हो सकता

है कि उसे कुछ अच्छा काम करने की वजह से मन में संतोष महसूस हो। और यह काम दूसरों की सेवा करने की उसकी इच्छा को और मजबूत कर सकता है। यह लड़के के अंदर 'बोधिसत्व' जैसी करुणा को पालता-पोसता है, जिससे वह एक ज्यादा परवाह करने वाला इंसान बन जाता है। इस तरह का अंदरूनी बदलाव भी अपने आप में "ऐसा इनाम" है। लेकिन एक जरूरी बात पर ध्यान दें: क्योंकि उस नेक काम का "ऐसा इनाम" दिल का बदलना है, इसलिए यह उसकी "ऐसी प्रकृति" में भी एक बदलाव है।

'दस सत्यताएँ' असल में एक प्रतिक्रिया पाश की तरह काम करती हैं। "ऐसा इनाम" घूमकर हमारे "ऐसा रूप" और "ऐसी प्रकृति" में वापस आता है, और बदले में, हमारे "ऐसी क्षमता" को बदल देता है, और इसी तरह यह क्रम चलता रहता है। हमारे कामों के नतीजे ही हमारे चरित्र को गढ़ते हैं, और हमारा चरित्र, बदले में, हमारे भविष्य के कामों की दिशा को प्रभावित करता है। 'दस सत्यताएँ' के सिद्धांत के अनुसार जीने का मतलब है इस खुद को मजबूत करने वाले चक्र को पहचानना और इसे कुशलता से संभालना। हम ऐसा अपने विचारों और कामों को बुद्ध की शिक्षाओं के अनुरूप ढालकर कर सकते हैं; यह सुनिश्चित करके कि वे एक ऐसा नेक चक्र बनाएँ जो हमारे चरित्र को निखारे और हमारे जीवन को ज्यादा खुशहाल और संतोषजनक बनाए।

लेकिन, जब हम कोई काम बिना कुशलता के करते हैं और उसके परिणामस्वरूप हमें दुःख झेलना पड़ता है, तब भी कहानी वहीं खत्म नहीं हो जाती। इसके दूरगामी परिणाम—यानी "ऐसा इनाम"—हमेशा नकारात्मक ही रहें, यह जरूरी नहीं है। हम इन



परिणामों और प्रतिफलों को किस नजरिए से देखते हैं और उन पर कैसी प्रतिक्रिया देते हैं, यह किसी भी नकारात्मक स्थिति को सकारात्मक स्थिति में बदल सकता है। यदि हम अपनी गलतियों को स्वीकार करते हैं—उन पर विचार करते हैं और उन्हें सुधारते हैं (यानी अपनी गलती मानते हैं और उसके लिए पछताते हैं)—तो हमारे द्वारा किए गए अकुशल कार्यों के परिणाम और प्रतिफल भी हमारे लिए मूल्यवान सबक बन सकते हैं। ये सबक हमारे विकास और जागृति के अवसर बन सकते हैं, और दुःख भरे अनुभव हमारे भीतर करुणा और प्रज्ञा के बीज बो सकते हैं।

यही कारण है कि संस्थापक निवानो ने हमें सिखाया कि हम सभी कारणों को अच्छे कारणों के रूप में देखें—"मन की एक ऐसी अवस्था जिसमें हम हर मुलाकात को खुशी का एक कारण मानते हैं" (The Buddha in Everyone's Heart 34)। कोई कारण अंततः लाभकारी परिणाम देगा या नहीं, यह काफी हद तक हमारी मानसिकता पर निर्भर करता है। यदि हम हर अनुभव—चाहे वह सुखद हो या दुःखद—को चिंतन और आत्म-विकास के लिए एक सामग्री के रूप में इस्तेमाल करें, तो वे सभी हमारे विकास में योगदान दे सकते हैं। हम अपने अतीत के तथ्यों को तो नहीं बदल सकते, लेकिन हम अपने जीवन पर उनके महत्व और प्रभाव—यानी उनके "ऐसा इनाम"—को जरूर

बदल सकते हैं।

दस सत्यताएँ कोई अलग-अलग चीजें नहीं हैं, बल्कि हर एक अनुभव या घटना के आपस में जुड़े हुए पहलू हैं। जिस तरह ये सत्यताएँ एक-दूसरे से जुड़ी होती हैं, वह ठीक वैसा ही है जैसे किसी स्वेटर में टाँके होते हैं। अगर आप उन के एक लूप को खींचते हैं, तो उसके आस-पास के टाँके भी हिल जाते हैं। ठीक इसी तरह, किसी बातचीत के किसी एक पहलू को बदलने से, जैसे कि रवैया, चेहरे के हाव-भाव, बोलने का लहजा या प्रतिक्रिया, पूरी बातचीत पर असर पड़ता है। और अपने अनुभवों पर विचार करके, और उनके जवाब में खुद को सुधारकर—भले ही ऐसा कई साल बाद किया जाए—हम यह पक्का करते हैं कि हमारे सभी अनुभव जागृति के उद्देश्य को पूरा करने के लिए ही हों।

इन सत्यताएँ का यह आपसी जुड़ाव "शुरू से लेकर अंत तक, एक परम तादात्म्य" है (Buddhism for Today 160)। इसका हर पहलू पूरी गतिशीलता को प्रभावित करता है। इस जागरूकता के साथ अपने दैनिक जीवन में धर्म का अभ्यास करके, हम तात्कालिक प्रभावों और दीर्घकालिक प्रतिफलों, दोनों को आकार देने में सचेत रूप से भाग लेते हैं, और धीरे-धीरे अपने जीवन को मुक्ति और जागरण की ओर रूपांतरित करते हैं।





संघ से ग्राउंड रिपोर्ट

रेव. साहो ली सैन फ्रांसिस्को धर्म केंद्र

2023 में, जब मुझे सैन फ्रांसिस्को धर्म केंद्र में नियुक्त किया गया, तो मैंने पहली बार धर्म केंद्र के मासिक समाचार पत्र में योगदान दिया; और मुझे सदस्यों के साथ, पुण्डरीक सूत्र में वर्णित आश्रित उत्पत्ति के विषय पर संस्थापक के दृष्टिकोण को—सरल और सुलभ भाषा में—साझा करने का अवसर प्राप्त हुआ।

उस लेख में, मैंने संस्थापक की "अच्छे कारणों और अच्छे प्रभावों" से जुड़ी शिक्षा का उल्लेख किया था—विशेष रूप से, उस सिद्धांत का जिसके अनुसार हमें अपने आस-पास के लोगों को हमेशा अच्छे कारणों और अच्छी परिस्थितियों के रूप में देखना चाहिए—जैसा कि रेव. कोशो निवानो की किताब, द बुद्धा इन एवरीवन हार्ट: सीकिंग द वर्ल्ड ऑफ द लोटस सूत्र (34) में बताया गया है। मैंने उस शिक्षा के बारे में अपनी व्यक्तिगत समझ इस प्रकार साझा की:

जब चीजें जीवन में हमारी इच्छा के अनुसार नहीं होती हैं, तो हम अक्सर यह मान लेते हैं कि इसका कारण जरूर कुछ बुरा ही होगा। लेकिन संस्थापक हमें सिखाते हैं कि हर परिणाम एक ऐसी घटना है जो उस पल हमारे लिए बिल्कुल सही होती है। किसी भी परिणाम को अच्छा या बुरा ठहराने के बजाय, उसे विनम्रता से स्वीकार करने पर, वह अनुभव स्वयं ही एक अच्छा कारण बन जाता है और समय के साथ, एक अच्छे परिणाम के बीज में बदल जाता है। संस्थापक हमें बताते हैं कि इस दुनिया में "बुरे कारण और बुरे परिणाम" जैसी कोई चीज नहीं होती; बल्कि, हर चीज एक अच्छा कारण बन सकती है, जिससे एक अच्छा परिणाम सामने आता है।

जब मैं पहली बार सैन फ्रांसिस्को पहुँचा, तो मैंने अपने उद्घाटन भाषण में भी यह शिक्षा साझा की थी।

जब मुझे रिशो कोसेइ काइ अंतरराष्ट्रीय से "संघ से फील्ड रिपोर्ट" में योगदान देने का यह अनुरोध मिला, तो मुझे ऐसा लगा मानो मुझे खुद पर विचार करने का एक अवसर मिला हो खासकर अब जब मुझे मंत्री के रूप में नियुक्त हुए तीन साल बीत चुके हैं। अपनी नियुक्ति के समय की अपनी मनःस्थिति पर विचार करते हुए, मुझे यह एहसास हुआ कि हालाँकि मैंने सदस्यों तक संस्थापक की "अच्छे कर्म और अच्छे परिणाम" वाली शिक्षा पहुँचाई थी, लेकिन यह महत्वपूर्ण संदेश पूरी तरह से मुझ पर भी लागू होता था; और इसने मुझे खुद से यह सवाल पूछने के

लिए प्रेरित किया कि क्या मैं अपने दैनिक जीवन की हर परिस्थिति के परिणाम को अपने स्वयं के विकास के लिए एक सकारात्मक कारण मानते हुए खुले दिल से स्वीकार कर सकता हूँ।

सैन फ्रांसिस्को धर्म केंद्र की एक सदस्य अपने पारिवारिक रिश्तों को लेकर काफी परेशान थीं। जब मैंने बार-बार उनकी बातें सुनीं, तो मुझे यह समझ आया कि उनका सबसे बड़ा दर्द यह था कि वे चाहे कितनी भी कोशिश कर लें कि जो उन्हें सही लगता है, उसे अपने परिवार वालों को समझा सकें, लेकिन उनका परिवार उसे मानने को तैयार नहीं होता था। मुझे लगा कि वे केवल अपनी भावनाओं को व्यक्त करने पर ही बहुत अधिक ध्यान दे रही हैं, इसलिए मैंने उन्हें सलाह दी कि वे अपने परिवार वालों की भावनाओं का भी थोड़ा ज्यादा ख्याल रखने की कोशिश करें। लेकिन वे मेरी इस सलाह को मान नहीं पाईं, और हमारी बातचीत आगे नहीं बढ़ पाई, क्योंकि वे बस उसी बात पर अड़ी रहीं जो उन्हें सही लगती थी। मुझे इस बात से काफी निराशा हुई कि मेरी सलाह उन तक पहुँच नहीं पा रही थी।

लेकिन फिर, जब मैंने 'कारण और कार्य' के सिद्धांत पर विचार किया, तो मुझे एहसास हुआ कि वास्तव में मैं भी बिल्कुल उसी की तरह था। उस क्षण से, मैं यह स्वीकार कर पाया कि मेरी बात न सुनना मेरे लिए कोई समस्या नहीं थी, बल्कि यह एक सकारात्मक कारण था जो मुझे चीजों को दूसरे व्यक्ति के दृष्टिकोण से देखना सिखा रहा था। मुझे एहसास हुआ कि अपनी भावनाओं को व्यक्त करने की जल्दबाजी में, मैं खुद को उसकी जगह रखकर नहीं देख रहा था। जब मैंने ईमानदारी से उससे कहा कि अगर मैं उसकी जगह होता, तो शायद मुझे भी इस सलाह को स्वीकार करना मुश्किल लगता, तो मुझे महसूस हुआ कि उसका दिल थोड़ा नरम पड़ गया। उस बातचीत के जरिए, मुझे एहसास हुआ कि मैं भी, दूसरे व्यक्ति के दृष्टिकोण से चीजों को देखे बिना, अपनी ही भावनाओं को ज्यादा प्राथमिकता दे रहा था।

आज भी, मुझे अक्सर तब मुश्किल होती है जब मैं जो बात कहना चाहता हूँ, वह दूसरे व्यक्ति तक पूरी तरह से नहीं पहुँच पाती। फिर भी, यह ध्यान में रखते हुए कि मैं आध्यात्मिक रूप से जितना अधिक विकसित होऊँगा, मेरे शब्द दूसरों तक उतने ही अधिक प्रभावी ढंग से पहुँचेंगे, मैं धर्म के अनुसार पूरी लगन से अभ्यास करना जारी रखूँगा, और मेरा साथ देने वाले अनेक सदस्यों के प्रति अपनी कृतज्ञता को कभी नहीं भूलूँगा।



बुद्ध का चीवर पहन लें

“सहनशीलता” दूसरों के प्रति विचारशीलता है

निक्क्यो निवानो

रिश्शो कोसेइ काइ का संस्थापक



चूँकि पुण्डरीक सूत्र का दसवाँ अध्याय हमें "लचीला और सहनशील मन" रखने की शिक्षा देता है, इसलिए लचीलेपन पर चर्चा करने के बाद, यह सूत्र "सहनशीलता" की व्याख्या करता है। आम भाषा में, इसका अर्थ है "धैर्य"। "धैर्य" का मतलब है दैनिक जीवन के तनावों को सहना—जिसमें विरोध, अपमान और यहाँ तक कि मानवीय संबंधों के भीतर होने वाला उत्पीड़न भी शामिल है। सूत्र का मुख्य बिंदु यह है कि धैर्य के बिना, कोई भी व्यक्ति लचीला मन विकसित नहीं कर सकता।

अभी मुझे इस बात की चिंता सताती है कि सहनशीलता की इस भावना की कद्र नहीं की जा रही है, और ऐसा लगता है कि लोगों ने अपनी सहनशक्ति खो दी है। वे छोटी-छोटी बातों पर ही गुस्से से आग-बबूला हो जाते हैं, अपना आपा खो बैठते हैं, और दूसरों पर चाकू से वार कर देते हैं या उन्हें बैट से पीट-पीटकर मार डालते हैं। हिंसा की ऐसी घटनाएँ जिनकी कल्पना करना भी मेरे जैसे, बीसवीं सदी की शुरुआत में जन्मे किसी व्यक्ति के लिए कभी अकल्पनीय था अब एक के बाद एक घटित हो रही हैं।

यह बात मैं अक्सर कहता हूँ, लेकिन आज की सापेक्ष समृद्धि के बीच, ऐसा लगता है कि हम मूल्यों के मामले में काफी हद तक आत्म-केंद्रित निर्णयों की ओर भागने लगे हैं, और दूसरों के प्रति विचारशील होने की भावनात्मक जगह हमने खो दी है। हम सभी, कभी-कभी, किसी छोटी-सी बात पर अपना आपा खो बैठते हैं। फिर भी, हर बार जब हम उस गुस्से को रोकते हैं भले ही हमें लगे कि हमारा सब्र टूटने ही वाला है तो हमारे दिलों में और अधिक विशालता आती है, और एक इंसान के तौर पर हमारा विकास होता है।

अगर मैं अपना एक निजी अनुभव साझा करूँ, तो जब मैं नेवी में था, तो एक बार मुझे नए रंगरूटों के प्रशिक्षण की देखरेख का काम सौंपा गया था (लगभग 1929 में)। उस समय नेवी में, रंगरूटों के प्रशिक्षण के लिए शारीरिक दंड को जरूरी माना जाता था। उनके गाल पर थप्पड़ मारना एक सामान्य रोजमर्रा की बात थी, और कई बार तो उन्हें "प्रेरणा देने वाली छड़ी" नाम की एक लाठी से उनके कूल्हों पर तब तक मारा जाता था, जब तक कि वे बेहोश न हो जाएँ। हालाँकि, मैंने रंगरूटों से एक वादा किया: "मैं तुम पर कभी हाथ नहीं उठाऊँगा।" यह एक ऐसा प्रण भी था, जो मैंने खुद से किया था। उनके प्रशिक्षक के तौर पर, मैंने सबसे पहले अपने स्वयं के आचरण पर ध्यान देने की कोशिश की, और फिर सामने आने वाली किसी भी समस्या पर चर्चा करने के अवसर पैदा किए।

"जागृति के बीज अंकुरित करना p.98-99



दूसरों के लिए जीने का सुख

रेव. ताकासी माएदा
डायरेक्टर, रिश्शो कोसेई-काई इंटरनेशनल

सभी को नमस्ते।

मार्च से अप्रैल तक मुझे यूनाइटेड किंगडम, ब्राज़ील, संयुक्त राज्य अमेरिका तथा ताइवान की यात्रा करने का अवसर प्राप्त हुआ, जहाँ मैंने विश्व भर के संघ के सदस्यों से भेंट की। हालाँकि मैं उनमें से कई लोगों से पहली बार मिल रहा था, फिर भी मुझे एक गहरी स्नेह महसूस हुई, मानो हम पहले से ही पुराने मित्र हों। इस पर चिंतन करते हुए मुझे बोध हुआ कि यह सब इसलिए संभव हो पाया क्योंकि हम एक-दूसरे को समझने का सच्चा प्रयास कर रहे थे। भाषा और संस्कृति के विभिन्नताओं से परे, एक-दूसरे को समझने की सरल इच्छा स्वभावतः ही लोगों को एकजुट कर देती है।

मनुष्य स्वभाव से ही एक दूसरे के साथ संबंध में जीने के लिए बने हैं। परन्तु आज के युग में लोग अपनी व्यक्तिगत मूल्यों और दृष्टिकोणों पर अत्यधिक आसक्ति कर लेते हैं, जिसके कारण वे दूसरों से संपर्क और संवाद से बचते हैं, फलस्वरूप ज्यादातर लोग अलग-थलग और अकेले होते जा रहे हैं। इस पृष्ठभूमि में, मनोवैज्ञानिक एलिजाबेथ डब्ल्यू. डून तथा उनके सहयोगियों द्वारा किया गया शोध, सच्चा सुख क्या है, इस पर विचार करने के लिए एक उपयोगी संकेत प्रस्तुत करता है। उनके अध्ययनों से पता चला कि जब लोगों को धन दिया गया और उन्हें चुनने का अवसर मिला कि वे उसे स्वयं के लिए खर्च करें या दूसरों के हित में, तो जिन्होंने दूसरों के लिए दान किया, उन्हें अत्यंत गहरी खुशी का अनुभव हुई।

हम अक्सर सुख को उन वस्तुओं में खोजते हैं, जिन्हें हम प्राप्त कर सकते हैं। हालांकि, सच्चा सुख वास्तव में देने में या दूसरों की चिंता व सेवा करने में ही निहित है। जैसा कि शाश्वत बुद्ध की करुणा की शिक्षाएँ हमें दिखाती हैं, दया के छोटे-छोटे कार्य या एक विचारशील शब्द भी दूसरे व्यक्ति के हृदय को गर्मजोशी से भर सकता है, साथ ही हमारे अपने हृदय को भी समृद्ध बना सकता है। किसी व्यक्ति के हित के लिए सच्चा विचार संबंध की सृष्टि करता है। यह न केवल दूसरों का कल्याण करता है, बल्कि हमें भी मुक्ति प्रदान करता है और सच्चे सुख की ओर मार्गदर्शन करता है।



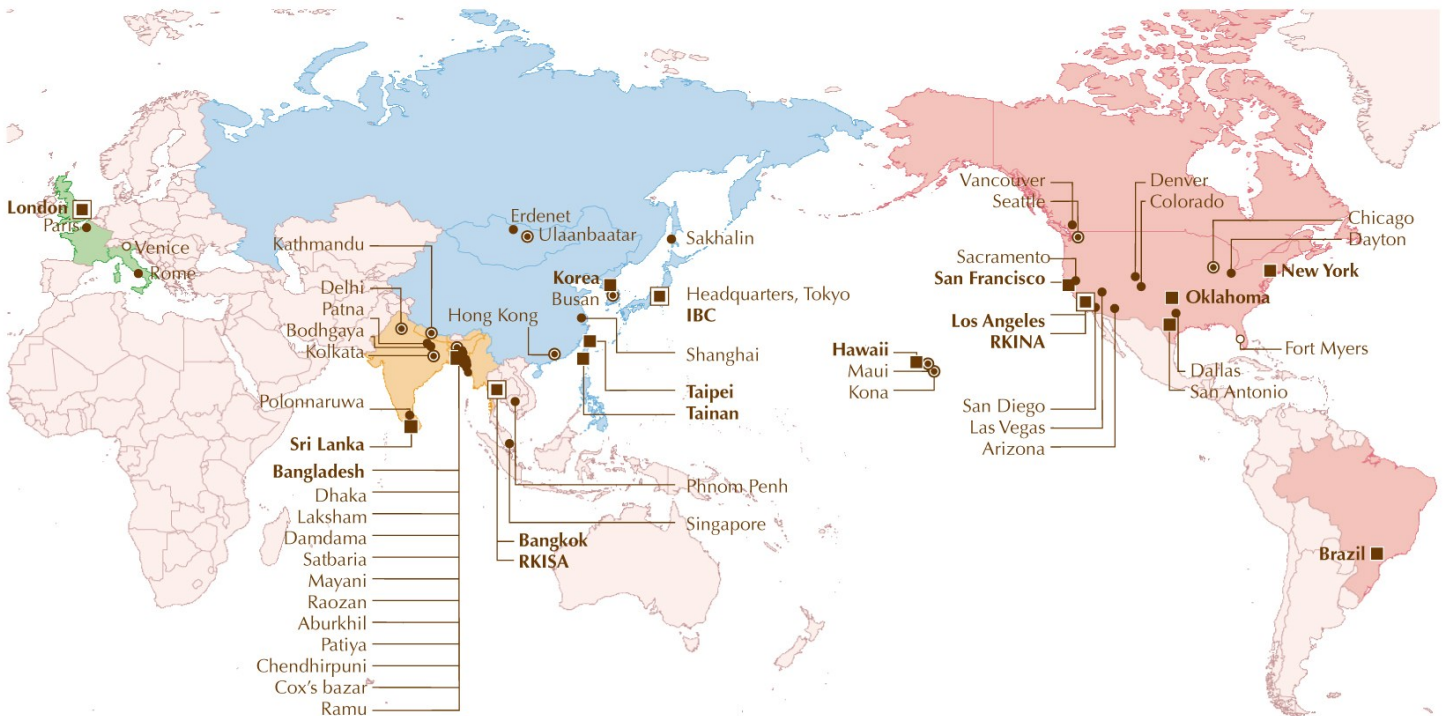
01 अप्रैल को, रेव. माएदा ने ताईनान धर्म केंद्र (ऊपर) का भ्रमण किया, और अगले दिन ताइपे धर्म केंद्र (नीचे) गए, जहाँ उन्होंने संघ सदस्यों के साथ अपने बंधनों को और सुदृढ़ किया।

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