

Living the Lotus 7

Buddhism in Everyday Life

2026
VOL. 250



**RKINA Holds National Leaders Training in Los Angeles, June 5-7,
with Dr. Dominick Scarangelo as Guest Lecturer**

**Living the Lotus
Vol. 250 (July 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

रिशो 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 आध्यात्मिक 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 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।

“मुझे आपको देखकर खुशी हुई”

निचिको निवानो
प्रेसिडेण्ट, रिश्शो कोसेइ काइ



हर तरह के संबंध के लिए तैयार रहना

“आज शाम, / मेरी पत्नी मेरे पास लौट आती है— / उल्लाम्बना के चाँद को निहारते हुए” (सुमियो मोरी, तेनजित्सु [सूरज], असाही शिंबुनशा, 2001)। यह हाइकू उस भावना को व्यक्त करता है कि उल्लाम्बना त्योहार की पहली रात को चाँद कितना उदास और सुंदर होता है, जब एक व्यक्ति अपनी दिवंगत पत्नी [की आत्मा] का घर में स्वागत करता है। कवि अपनी उस जीवनसंगिनी से भी यह कह रहा है जो उससे पहले ही संसार से जा चुकी है, “तुम्हें इस बात पर गर्व होगा कि मैं कैसे जी रहा हूँ, इसलिए कृपया मेरे बारे में चिंता न करो।”

भले ही हम एक विवाहित जोड़े की तरह गहरे बंधन से न बंधे हों, फिर भी हममें से कोई भी पूरी तरह अकेले नहीं रह सकता। जापानी शब्द 'निंगेन' (जिसका अर्थ 'इंसान' है) के सही मायने में, हमारा अस्तित्व 'लोगों के बीच' है—यानी, हम दूसरों के बीच रहते हैं और लोगों व चीजों से होने वाली मुलाकातों के माध्यम से अपने जीवन का ताना-बाना बुनते हैं। जैसा कि संस्थापक निवानो ने बहुत सही कहा है, “हमारा जीवन मुलाकातों से ही बना है।”

हालाँकि, कुछ मुलाकातें दुखद हो सकती हैं, जिनसे हमारे मन में किसी दूसरे व्यक्ति के प्रति नाराजगी या घृणा पैदा हो सकती है। आम जिंदगी में, हमारी मुलाकात ऐसे लोगों से भी हो सकती है जिनसे हमारी नहीं बनती, क्योंकि हर किसी के जीवन के अनुभव और मूल्य अलग-अलग होते हैं। ऐसे समय में, हम अक्सर सोचते हैं, “मैं ऐसे व्यक्ति के साथ नहीं रह सकता” और उनसे दूरी बना लेते हैं, लेकिन किसी वजह से, मैंने अक्सर इसके बजाय यह सोचा है कि “यह एक दिलचस्प व्यक्ति हो सकता है जिसमें ऐसी खूबियाँ हैं जो मुझमें नहीं हैं,” या बस यह मान लिया है कि चीजों को देखने का हर व्यक्ति का अपना नजरिया होता है।

एक कहावत है कि “किसी राहगीर से बस छू भर जाना भी पिछले जन्मों के किसी रिश्ते की वजह से होता है,” और बौद्ध धर्म की एक शिक्षा यह भी है कि “जिन लोगों से आप बात करते हैं या जिनके साथ बैठते हैं, उनके साथ आपने पाँच सौ जन्म एक साथ बिताए हैं।” जब सड़क पर होने वाली किसी मामूली मुलाकात के पीछे भी पिछले जन्मों का गहरा कर्म-संबंध माना जाता है, तो सिर्फ अपनी पसंद या उस समय के मूड के आधार पर किसी मुलाकात को अच्छा या बुरा समझना अफसोस की बात होगी।



कवि शूंतारो तानिकावा (1931–2024) ने एक बार कहा था, "दूसरे लोगों से मिलने-जुलने की वजह से ही मैं स्वयं को भी जान पाया हूँ" (शिक्षा, संस्कृति, खेल, विज्ञान और प्रौद्योगिकी मंत्रालय, क्योडकु इंडकाई गेप्पो [शिक्षा बोर्ड की मासिक रिपोर्ट], मार्च 2025, https://www.mext.go.jp/content/20250310-mxt_syoto01-000040534_6.pdf.pdf)। लोगों से मिलने पर हमारे व्यक्तित्व के ऐसे पहलू सामने आ सकते हैं जिनके बारे में हमें पता नहीं होता, और जो लोग हमारी राय से सहमत नहीं हैं, उनके विचारों को जानने से हमारे अपने दृष्टिकोण को और बेहतर और तेज बनाने में मदद मिल सकती है। अक्सर कहा जाता है कि आपसे सहमत और असहमत लोगों को समान रूप से जानना आपके व्यक्तित्व को निखारने और आपकी मानवीय समझ को बेहतर बनाने के लिए जरूरी है और इस अर्थ में, मेरा मानना है कि हर तरह के लोगों से जुड़ने के लिए तैयार रहना और दूसरों के प्रति खुला रवैया रखना हमारे जीवन को और समृद्ध बनाता है।

जिन लोगों का स्वर्गवास हो गया है, उन्हें फिर से मिलना

फिर भी, असहनीय परिस्थितियों या उन लोगों को सहर्ष स्वीकार करना निश्चित रूप से कठिन है जिन्हें हम नापसंद करते हैं। लेकिन अच्छी बात यह है कि बुद्ध की वजह से हम ऐसे लोगों और हालात का सामना कुछ हद तक खुशी-खुशी कर सकते हैं। रिश्ते कोसेइ काइ में, जब हमारा सामना ऐसे लोगों या हालात से होता है जो हमें पसंद नहीं आते, तो हम इस अनुभव से यह सोचने का अवसर लेते हैं कि बुद्ध हमें क्या सिखा रहे हैं। हम शांति से सोचते हैं कि हमें कोई चीज बुरी क्यों लग रही है और खुद से पूछते हैं कि अभी असल में क्या जरूरी है। अपनी सोच को बुद्ध की सोच के साथ जोड़ने की यह आदत हमें खुले और नई बातें सीखने के लिए तैयार मन वाला बनाती है।

जब हम गहराई से सोचते हैं, तो हम खास तौर पर देखते हैं कि दूसरों से हमारा मिलना-जुलना कई तरह के कारणों और स्थितियों के रहस्यमयी मेल से होता है। एक सामान्य शब्दकोश में, जापानी शब्द 'एन' जिसका मतलब है "जुड़ाव" या "कर्मों का जुड़ाव" – को "एक ऐसी रहस्यमयी ताकत" के तौर पर बताया गया है जो "इंसानी कोशिशों से परे है और लोगों को आपस में जोड़ती है।" इसलिए हम बस यही नतीजा निकाल सकते हैं कि हम जिनसे भी मिले हैं, उनसे मिलना पहले से तय था। यह बात ध्यान में रखते हुए, मुझे उम्मीद है कि हम सब सच्चे दिल से कह सकेंगे, "आपसे मिलकर खुशी हुई" – न सिर्फ अपने जीवनसाथी, माता-पिता, बच्चों, भाई-बहनों से, बल्कि हर उस व्यक्ति से जिससे हम मिलते हैं – क्योंकि मेरा मानना है कि एक-दूसरे से मिलनसार होकर और मुस्कुराते हुए चेहरे के साथ मिलना-जुलना जीवन का एक तरीका है जो कार्य-कारण सिद्धांत (प्रतीत्यसमुत्पाद) के सिद्धांत के अनुकूल है; यह सिद्धांत हमें सिखाता है कि सभी चीजें आपस में जुड़ी हुई हैं।

उल्लामबना त्योहार जल्द ही आने वाला है, और हम एक बार फिर अपने पूर्वजों और परिवार के उन सदस्यों की आत्माओं से मिलेंगे जो अब इस दुनिया में नहीं रहे। पुराने दिनों को याद करते हुए, जब हम उनसे कहेंगे, "आपको देखकर खुशी हुई," तो हमारे मन में पुरानी यादों और कृतज्ञता की भावना और गहरी होगी। साथ ही, जब हम उस जीवन के लिए आभार महसूस करेंगे जो हम अभी जी रहे हैं, तो क्योतेन के पाठ—जैसे तीन रत्नों की शरण लेना और पुण्य का सार्वभौमिक हस्तांतरण हमारे भीतर पहले से कहीं अधिक गहराई से गूँजेंगे। इससे हमें इस तरह से जीने का संकल्प और मजबूत होगा जिससे दिवंगत लोगों की यादों का सम्मान हो सके।

कोसेइ, जुलाई 2026



अपने परिवार, समाज और विश्व की शांति के लिए, मैं सबसे पहले स्वयं को बदलने के महत्व को साझा करना चाहती हूँ

सुश्री सुमी बरुआ, बांग्लादेश धर्म केंद्र

आपने रिश्शो कोसेई-काई के धर्म का अभ्यास कब शुरू किया, और आपको ऐसा करने के लिए किसने प्रेरित किया?

मेरे पिता 2000 ई. के आस-पास 'रिश्शो कोसेई-काई' से जुड़े थे, जब बांग्लादेश में रिश्शो कोसेई-काई की पहली बार स्थापना हुई थी, इसलिए मैं इसकी दूसरी पीढ़ी का सदस्य हूँ। कई सालों तक मेरे पिता ने एक चैप्टर हेड के तौर पर सेवा की और दूसरों को मुक्ति पाने में मदद करने के लिए बुद्ध की शिक्षाओं को फैलाने में खुद को समर्पित कर दिया। जब मैं छोटी थी, वह अक्सर मुझे धर्म केंद्र ले जाते थे, जहाँ मैं अपने उम्र के दोस्तों के साथ खेलती थी और सूत्रा पाठ करती थी। मैं उन दिनों को अभी भी याद करती हूँ। दुख की बात है कि, जब मैं सिर्फ ग्यारह साल की थी, मेरे पिता का 45 साल की उम्र में दिल का दौरा पड़ने से निधन हो गया। मुझे लगा कि उनकी आकांक्षाओं को आगे बढ़ाने से मुझे अपनी शोक को पार करने की शक्ति मिलेगी, इसलिए मैं युवा समूह की गतिविधियों में भाग लेना शुरू कर दिया। मेरे विश्वास में एक बड़ा बदलाव का मोड़ 2017 में आया, जब मैं पहली बार बांग्लादेश धर्म केंद्र में आयोजित यूथ सेमिनार में गई और फाउंडर निक्क्यो निवानो के एक धर्म वार्ता को वीडियो पर सुना।

संस्थापक निवानो ने कहा है, “अगर मानव जीवन का उद्देश्य सिर्फ खाना और जीवित रहना ही होता, तो इंसानों और बाकी जीवित प्राणियों में कोई फर्क नहीं होता। अगर हम वास्तव में खुश होना चाहते हैं, तो हमें अपना स्वार्थ त्यागकर दूसरों की खुशी के लिए खुद को समर्पित करना चाहिए।

ये शब्द मुझे गहराई से छू गई और मुझे दूसरों की खुशी के लिए मैं क्या कर सकती हूँ, इस बारे में गंभीरता से सोचने के लिए प्रेरित किया। उस समय मैं निजी शिक्षक के रूप में काम कर रही थी, इसलिए इन विचारों को अमल में लाने के लिए मैंने कई छात्रों को मुफ्त में पढ़ाना शुरू किया, जो आर्थिक रूप से परेशान थे और



सुश्री सुमी बरुआ ने गाकुरिन सेमिनारी से स्नातक होने पर अपनी धर्म यात्रा साझा की।

स्कूल की शुल्क नहीं दे पाते थे। उनके साथ समय बिताना और उन्हें तरक्की करते देखना मुझे गहरी खुशी देती थी।

इसके अलावा, बांग्लादेश धर्म केंद्र में गाकुरिन सेमिनारी के 30 से ज़्यादा स्नातक हैं, जो धर्म केंद्रों में और अपने स्थानीय समुदायों में भी सक्रिय रूप से नेतृत्व करते हैं। उनके समर्पण को देखकर मेरी बुद्ध की शिक्षाओं को और गहराई से सीखने की इच्छा मजबूत हो गई, और मैं दूसरों की सेवा कर सकूँ ऐसी इंसान

बनना चाहती हूँ। अंततः इसी प्रेरणा ने मुझे गाकुरिन सेमिनारी में प्रवेश लेने के लिए प्रेरित किया।

आपने इस वर्ष मार्च में गाकुरिन के अंतरराष्ट्रीय कार्यक्रम से स्नातक की उपाधि प्राप्त की। अपने स्नातक शोध-प्रस्तुतीकरण में आपने "आत्म-जागरूकता और पारिवारिक शिक्षा" के विषय पर अपना विचार प्रस्तुत किया था। आपको यह विषय चुनने की प्रेरणा किस बात से मिली?

बांग्लादेश में निजी शिक्षक के रूप में अपने लगभग आठ साल के अनुभव के दौरान, मैंने सीखा कि कई परिवार, भले ही आर्थिक रूप से काफी संपन्न हों, फिर भी पति-पत्नी के बीच संघर्ष और माता-पिता व बच्चों के बीच की दूरी के कारण बहुत ज्यादा मानसिक कष्ट झेलते हैं। इस अनुभव ने मुझे यह विश्वास दिलाया कि परिवार में शांति भौतिक समृद्धि से बिल्कुल अलग स्तर पर होती है और यह बहुत अधिक दैनिक जीवन में पारिवारिक संबंधों की गुणवत्ता तथा लोगों के दिल में रखे जाने वाले रवैयों से प्रभावित होती है। उस एहसास ने मुझे इस विषय को चुनने के लिए प्रेरित किया। मैं मानती हूँ कि परिवार एक बहुत महत्वपूर्ण जगह है, जहाँ बच्चे भावनात्मक सुरक्षा पाते हैं और अपने चरित्र का विकास करते हैं, तथा पारिवारिक शिक्षा ही सभी शिक्षा की शुरुआत है। इसके अलावा, गाकुरिन सेमिनारी में विविध सांस्कृतिक पृष्ठभूमि वाले दोस्तों के साथ रहते हुए और रिश्तों को सेई-काई की शिक्षाओं के साथ जुड़ते हुए, मुझे एक महत्वपूर्ण



सुश्री बरुआ और उनके सहपाठी, गाकुरिन के इंटरनेशनल प्रोग्राम के जूनियर छात्रों के साथ मिलकर, अपने उगाए हुए धान की कटाई करते हुए।

दृष्टिकोण की गहरी समझ हुई कि रिश्तों को बेहतर बनाने के लिए दूसरों को बदलने की कोशिश करके नहीं, बल्कि अपनी खुद की सोचने और करने की तरीकों को बदलकर शुरू होता है। यह अंतर्दृष्टि मेरी पारिवारिक सद्भाव और शांति को समझने का मूल आधार बन गई।

अब आप घर लौट आए हो, इस विषय को अभ्यास में कैसे लाने का प्लान है?

बांग्लादेश धर्म केंद्र अभी नियमित रूप से पारिवारिक शिक्षा सेमिनार आयोजित कर रहा है, जो मुख्य रूप से बच्चों की परवरिश कर रही माताओं के लिए हैं। मुझे उम्मीद है कि मैं इन सेमिनारों में सक्रिय रूप से शामिल हो सकूंगी। इसके अलावा, मैं उन लीडर्स के साथ काम करना चाहूंगी जिन्होंने पारिवारिक शिक्षा का अध्ययन किया है, ताकि युवाओं के लिए कार्यशालाएँ और पारिवारिक शिक्षा कार्यक्रम आयोजित कर सकूँ। इन प्रयासों के माध्यम से, मैं आशा करती हूँ कि मैं बांग्लादेश में शांतिपूर्ण परिवारों के निर्माण में, भले ही छोटे-छोटे तरीके हो, किन्तु अपना योगदान दे सकूँ।

क्या फाउंडर निवानो या प्रेसिडेंट निचिको निवानो का कोई ऐसे उपदेश या वचन हैं जो आपके लिए खास तौर पर महत्वपूर्ण हैं?

फाउंडर निवानो की एक शिक्षा जो मेरे हृदय में बहुत गहराई से अंकित है, वह है 'चीजों को जैसे वे वास्तव में हैं, वैसे ही देखना' का महत्व। हमारे रोज़मर्रा के जीवन में, हम अक्सर चीजों को अपने स्वार्थपूर्ण नज़रिए, पूर्वाग्रहों और पहले से बनी धारणाओं के अनुसार देखते हैं। परिणामस्वरूप, जब हम चीजों को अपनी व्यक्तिगत पसंद-नापसंद या सही-गलत के अपने मानकों के अनुसार आंकते हैं, जिससे वास्तविकता को जैसी वह सच में है, वैसे ही समझ पाना बहुत मुश्किल हो जाता है। मुझे विश्वास है कि संस्थापक ने हमें सिखाया कि बुद्ध की शिक्षाओं का अध्ययन और अभ्यास करके और प्रज्ञा का विकास करके, हम चीजों को वास्तव में वैसे ही देख सकते हैं जैसे वो हैं।

जहाँ तक प्रेसिडेंट निवानो का प्रश्न है, वे अपने उपदेशों में अक्सर परिवार में सौहार्द स्थापित करने के महत्व पर विशेष बल देते हैं। वे सिखाते हैं कि जब हम अपने मन का परिष्कार

Interview

करते हैं, अपने आचरण को संयमित एवं अनुशासित रखते हैं, और अपने परिवार में सौहार्द स्थापित करते हैं, तब हम अपने राष्ट्र तथा समूचे विश्व में शांति की स्थापना में महत्वपूर्ण योगदान देते हैं। इस शिक्षा से प्रेरित होकर, मैं बहुत सारे लोगों के साथ पारिवारिक शिक्षा और रिश्तों कोसेई-काई की शिक्षाओं के महत्व को साझा करना चाहती हूँ, ताकि परिवार एक-दूसरे के प्रति सम्मान पर आधारित गर्मजोशी भरे और करुणामय रिश्ते बना सकें, जहाँ 'धन्यवाद' और 'मुझे क्षमा करें' जैसे शब्द सच्चे दिल से और स्वाभाविक रूप से निकल सकें।

रिश्तों कोसेई-काई की कौन सी बातें आपको सबसे ज्यादा आकर्षित करती है?

मुझे सबसे ज़्यादा यह बात आकर्षित करती है कि सभी सदस्य दूसरों का स्वागत मुस्कुराहट के साथ और सम्मानपूर्वक हाथ जोड़कर करते हैं। उन मुस्कानों को देखकर मुझे हमेशा खुशी मिलती है। साथ ही, मुझे यह भी एहसास होता है कि जब मैं दूसरों का मुस्कुराकर अभिवादन करती हूँ, तो उन्हें भी निश्चित रूप से खुशी मिलती है। इसलिए, मैंने यह आदत बना ली है कि मैं जिससे भी मिलूँ, मुस्कुराकर उसका अभिवादन करूँ।

मैं संघ के लोगों के स्नेह और दयालुता से भी बहुत प्रभावित हूँ। बुद्ध की शिक्षाओं से प्रेरित होकर, संघ के सदस्य एक-दूसरे के दुख, पीड़ा और खुशी को अपना ही मानकर साझा करते हैं और

एक-दूसरे के करीब आते हैं। इसीलिए मैं मानती हूँ कि भले ही मैं बड़ी चिंताओं या परेशानियों का सामना कर रही हूँ, फिर भी मैं जीवन में आत्मविश्वास के साथ आगे बढ़ सकती हूँ, यह जानते हुए कि मैं कभी अकेली नहीं हूँ। संघा हमेशा मेरे साथ है, मुझे प्रोत्साहित करते हैं और मेरी खुशी के लिए प्रार्थना करते हैं।

आखिर में, अपनी भविष्य के अभ्यास के लिए आपके क्या लक्ष्य हैं?

अभी के लिए, मैं बांग्लादेश धर्म केंद्र के युवा सदस्यों के साथ जापान में प्राप्त अपने अनेक अनुभवों और पुण्यों को साझा करना चाहूंगी, जिसमें गाकुरिन सेमिनारी में मेरा जीवन और प्रशिक्षण तथा ओता धर्म केंद्र में मेरा धर्म प्रसार प्रशिक्षण भी शामिल है। मैं आशा करती हूँ कि मैं इसे गहरी कृतज्ञता की भावना के साथ करूंगी। लोटस सूत्र पर आधारित पारिवारिक शिक्षा और रिश्तों कोसेई-काई की शिक्षाओं के अध्ययन के माध्यम से, मैं इस बात से पूर्णतः आश्चस्त हो गई हूँ कि परिवार में शांति की शुरुआत व्यक्तिगत परिवर्तन से ही होती है। इसी कारण से, मैं इस शिक्षण को अपने मन में दृढ़ता से रखना चाहती हूँ कि “अगर मैं बदलूंगी, तो दूसरे भी बदल जाएंगे”। मेरी भविष्य के अभ्यास के लिए लक्ष्य यह है कि लोटस सूत्र की शिक्षाओं को, जो सभी लोगों को सुख और खुशी प्राप्त करने में समर्थ बनाती हैं, जितना अधिक से अधिक संभव हो लोगों के साथ साझा करना।



मिस बारुआ (आगे की पंक्ति में दाईं ओर से चौथी) गाकुरिन भ्रमण के दौरान गाकुरिन सेमिनारी में व्याख्याता और सहपाठियों के साथ।



म और जागृति अविभाज्य हैं

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 इस बात पर विचार किया था कि जीवन की कठिनाइयों को व्यक्तिगत विकास और आत्म-जागृति के अवसर के रूप में स्वीकार करने से जीवन का हमारा अनुभव कैसे पूरी तरह बदल सकता है और हम उन कठिनाइयों के बीच भी दुःख से मुक्ति पा सकते हैं। इस बार, हम एक बहुत ही संबंधित विषय पर विचार करेंगे: हमारे अपने भ्रमों के साथ हमारा रिश्ता।

जैसा कि शाक्यमुनि बुद्ध ने हमें दिखाया है, दुःख से मुक्ति जागृति के माध्यम से ही मिलती है। ऐसे में हमें लग सकता है कि हमारी पहली प्राथमिकता हमारे सभी भ्रमों को पूरी तरह खत्म करना और जल्द से जल्द जागृत होना होनी चाहिए। लेकिन जीवन में आने वाली कठिनाइयों के साथ हमारे संबंधों की तरह ही, यहाँ भी हमारे भ्रम को पूरी तरह नकार देना शायद सबसे समझदारी भरा तरीका न हो।

हो सकता है कि आपने "अनुपरीन्दना अध्याय" के आखिरी हिस्से में यह विरोधाभासी बात पढ़ी हो: "बोधिसत्त्व का अभ्यास न तो भ्रम के बंधनों को काटना है और न ही भ्रम के सागर में डूबना है" (सद्धर्मपुण्डरीक सूत्र 404)। बुद्ध ने हमें ऐसा क्यों कहा कि न तो हम अपने भ्रमों को काटें और न ही उनमें डूब रहे?

अपनी आध्यात्मिक खोज शुरू करने से पहले, शाक्यमुनि बुद्ध अपने देश के राजकुमार के तौर पर ऐशो-आराम का जीवन जीते थे और अपनी हर इच्छा पूरी करते थे। लेकिन ऐसी जीवन की निरर्थकता को समझते हुए, उन्होंने महल छोड़ने और इंसानी दुखों का समाधान खोजने का निर्णय लिया। पहाड़ों और जंगलों में, उन्होंने उन भ्रमपूर्ण इच्छाओं को खत्म करने के लिए कठोर तपस्या की। कहा जाता है कि वे दिन में बस चावल का एक दाना खाते थे। फिर भी, छह साल बाद भी, इस कठोर तपस्या से उनके भ्रम दूर नहीं हुए, और एक दिन उन्होंने उन तौर-तरीकों को छोड़ दिया। क्यों? क्योंकि उन्हें एहसास हुआ कि खुद को इतनी सख्ती से रोकना असल में इच्छाओं से जुड़ाव का ही उल्टा रूप है—हम अब भी भ्रमपूर्ण इच्छाओं के ही गुलाम बने रहते हैं। किसी चीज को नकारना उससे ऊपर उठना नहीं है।

हम इसे किसी आदत को छोड़ने की अपनी कोशिशों के अनुभव से समझ सकते हैं। उदाहरण के लिए, मैंने कुछ स्नैक्स, जैसे डोरिटोस, को छोड़ने की कोशिश की है, लेकिन अक्सर मैंने किसी दुकान से पार्टी के आकार का पैकेट खरीदा और पूरा पैकेट खुद ही खा लिया। अपनी इच्छाओं को दबाने से असल में वे और मजबूत हो सकती हैं। और अगर हम चुटकी बजाकर अपने भ्रम और इच्छाओं को तुरंत खत्म भी कर दें, तो हम यह जानने का अवसर खो देंगे कि उनके पीछे क्या छिपा है। चूँकि ये गहरी और छिपी हुई समस्याओं के लक्षण हैं, इसलिए हमें बस उन्हें दबाने के बजाय यह समझना चाहिए कि वे हमें अपने बारे में क्या सिखा सकते हैं।

यहाँ भी, रेक्सेंड कोशो के पास हमारे लिए कुछ समझदारी भरी बातें हैं। "हम न तो अच्छे लोग हैं और न ही बुरे। हमारे कई रूप होते हैं: परिस्थिति बदलने के साथ हम दयालु या कठोर, दयावान या बुरा-भला कहने वाले हो सकते हैं। अपनी कमियों या खामियों से डरने की कोई जरूरत नहीं है। क्योंकि यही कमियाँ हमें खुशी की ओर ले जाने वाली ताकत होती हैं" ("रिश्शो कोसेइ काइ का मूलभूत दृष्टिकोण 2018-2037" 18)।

हमारे जीवन की परेशानियों की तरह ही, हमारे भ्रम भी हमें आगे बढ़ने और खुद को बेहतर बनाने का अवसर प्रदान करते हैं, बशर्ते हम उन पर सही तरीके से प्रतिक्रिया दें। इसीलिए हमें उन्हें



नकारना नहीं चाहिए—ऐसा करना जागृति के अवसरों को गंवा देने जैसा होगा।

बौद्ध धर्म में अक्सर कहा जाता है कि "भ्रम और जागृति एक-दूसरे से अलग नहीं हैं।" तो फिर, अपने भ्रमों के प्रति हमें कैसा रवैया अपनाना चाहिए? तो फिर, अपनी गलतफहमियों के प्रति हमें कैसा रुख अपनाना चाहिए?

रेवरेंड कोशो फिर से सिखाते हैं: "आइए हम अपनी कमियों से नजरे न चुराएँ, बल्कि सीधे अपने भ्रम और इच्छाओं को देखें। हमारी कमियों में ही खुशी के बीज छिपे होते हैं, और दूसरों से जुड़ने के माध्यम से, हर सदस्य की वह कहानी आगे बढ़ती है जिसमें वह स्वयं का सामना करते हुए और दूसरों से जुड़ते हुए जीने का एक तरीका बनाता है" ("रिश्शो कोसेइ काइ का मूलभूत दृष्टिकोण 2018-2037" 18)।

अगर हम अपने भ्रम और इच्छाओं को गहराई से देखें, तो वे हमें बहुत कुछ बता सकते हैं। दूसरों के साथ अपने अनुभव खुलकर साझा करके और उनके अनुभव सुनकर, हम एक-दूसरे को यह समझने में मदद कर सकते हैं कि असल में हमारे भ्रम के भीतर भी 'बोधिसत्व' जैसी भावनाएँ छिपी होती हैं—यानी स्वयं के और दूसरों के खुश रहने की इच्छा। और यही हमारे भीतर बुद्ध स्वभाव की खोज है।

हाल ही में, अंतर्राष्ट्रीय बौद्ध मण्डली (जापान में रहने वाले गैर-जापानी लोगों के लिए रिश्शो कोसेइ काइ का एक जनसंपर्क समूह) के फूल महोत्सव में, टोक्यो के सदस्य श्री गो तोकुका ने एक आध्यात्मिक यात्रा पर बातचीत के दौरान इस शिक्षा को बहुत ही सुंदर और काव्यात्मक शब्दों में व्यक्त किया; मैं उनकी बातचीत का एक हिस्सा साझा करते हुए अपनी बात समाप्त करना चाहूँगा।

बुद्ध की शिक्षाओं से,
मैं यह सीखने लगा हूँ
कि मुझे अपनी आसक्तियों से लड़ने की जरूरत नहीं है।
इसके बजाय,
मैं उन्हें आराम से देख सकता हूँ,
उन्हें स्वीकार कर सकता हूँ,
और धीरे-धीरे उन्हें छोड़ना सीख सकता हूँ।
सबसे महत्वपूर्ण बात जो मैंने सीखी है, वह यह है—
सच कहूँ तो, मुझे अभी पूरा भरोसा नहीं है,
और मैं अभी भी इस रास्ते पर चल रहा हूँ।
लेकिन धीरे-धीरे मुझे यह महसूस होने लगा है कि
बुद्ध कहीं दूर नहीं हैं,
लेकिन बुद्ध का स्वभाव शायद पहले से ही मेरे भीतर मौजूद है।



संघ से ग्राउंड रिपोर्ट

रेव. ताकाशी योशिजावा

एक दिन, मुझे सुश्री एच का फोन आया, जो एक घरेलू देखभाल सेवा में प्रबंधक के तौर पर काम करती हैं। उन्होंने मुझे बताया कि उन्हें अचानक अदालत का एक नोटिस मिला, जिससे वे उलझन में पड़ गईं, इस नोटिस में बताया गया था कि श्री बी, जो उनके अधीन काम करने वाले एक देखभाल करने वाला थे, ने कंपनी के खिलाफ मुकदमा दायर किया है।

शिकायत के अनुसार, मिस्टर बी / श्री बी ने यह मुकदमा इसलिए दायर किया क्योंकि "कार्यस्थल पर उनके साथ अनुचित व्यवहार किया गया," "उन्हें ग्राहकों की तरफ से मौखिक दुर्व्यवहार और भेदभाव का सामना करना पड़ा, फिर भी स्थिति को ठीक से नहीं संभाला गया," और "उन्हें पर्याप्त काम नहीं दिया गया, जिससे उन्हें आर्थिक तंगी का सामना करना पड़ा।"

जब मैंने उस स्थिति के बारे में पूछा जिसकी वजह से मुकदमा हुआ, तो सुश्री एच ने बताया कि उस समय बहुत कम ग्राहक ऐसे थे

जिनकी जरूरतें श्री बी की योग्यता और उपलब्धता से मेल खाती थीं। और परिणामस्वरूप, कंपनी के पास उनके असाइनमेंट कम करने के अलावा कोई विकल्प नहीं था, और इस बात का उन्हें वास्तव अफसोस था। श्री बी ने यह भी कहा कि उस दौरान वह अपने देश वापस जाने के लिए एक लंबी यात्रा की तैयारी कर रही थीं, इसलिए किसी सहयोगी को यह मामला सौंपने से पहले वह इसे पूरी तरह से सुलझा नहीं पाई, जिसका उन्हें अफसोस रहा। उन्होंने आगे बताया कि उनके काम पर लौटने के कुछ ही समय बाद मुकदमा दायर किया गया था।

जब मैंने केस की वर्तमान स्थिति के बारे में पूछा, तो उन्होंने मुझे बताया: "हमने अदालत के माध्यम से सहायक साक्ष्य और रोजगार समझौते की प्रतियों के साथ जवाब दिया था, लेकिन दूसरा पक्ष हमारे स्पष्टीकरण से संतुष्ट नहीं था और ऐसा लगता है कि वे इस मामले को आखिर तक ले जाने पर अड़े हुए हैं।"



जब मैंने धर्म चक्र के दौरान और फोन पर सुश्री एच से बात की, तो मैंने उन्हें सलाह दी कि वे अपनी भावनाओं को ध्यान से और निष्पक्ष होकर देखें, जैसे कि वे किसी दूसरे व्यक्ति की नजर से देख रही हों। बाद में, उन्होंने ईमानदारी से मुझे बताया कि जब उन्हें पहली बार उस मुकदमे के बारे में पता चला, तो उन्होंने खुद से पूछा, "मेरे साथ ही क्यों?" और उन्हें लगा कि श्री बी ने उनके साथ विश्वासघात किया है। उन्होंने यह भी बताया कि कैसे कई तरह की भावनाएँ, जैसे कि अपने साथियों के प्रति झुंझलाहट और अपनी नादानी पर पछतावा, एक के बाद एक उनके मन में उठती गईं।

कुछ दिनों बाद, सुश्री एच ने मुझसे फिर संपर्क किया और कहा, "मैं उन कई जुड़ावों और भावनाओं को देख पाई जिनके बारे में मुझे पहले पता नहीं था। और श्री बी की बाहरी बातों और कामों में उलझने के बजाय, मैंने उन पीड़ा और भावनाओं पर विचार किया जो उन्होंने मुकदमा करने से पहले महसूस की होंगी, और मुझे एहसास हुआ कि मैं उनके प्रति सहानुभूति रखने की कोशिश कर रही थी। मैंने अपने मन में उठने वाले विचारों और भावनाओं को नकारा नहीं, बल्कि उन्हें स्वीकार किया। फिर मैंने शिक्षाओं के आधार पर उन पर विचार किया और अपने मन को संतुलित करने की कोशिश की।" मैंने उन्हें सुझाव दिया कि सुबह सूत्र का पाठ करते समय, वे अपने दिल को न केवल अपने पूर्वजों से, बल्कि श्री बी के पूर्वजों से भी जोड़ें और इस कार्मिक संबंध का अर्थ समझने की कोशिश करें।

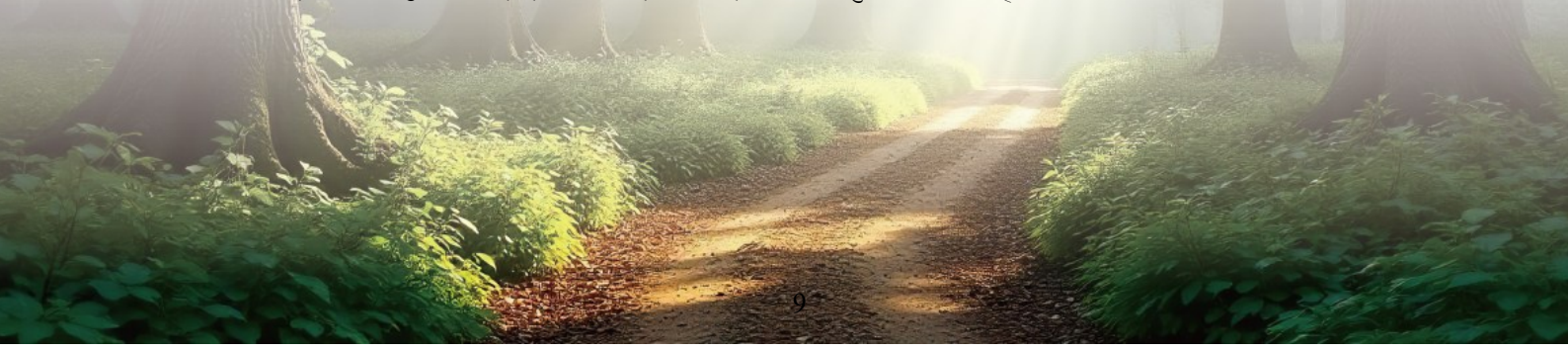
कुछ हफ्ते बाद, धर्म चक्र के दौरान, सुश्री एच ने अपने अनुभव और समझ के बारे में बताया: "मेरे उनके पर्यवेक्षक बनने से पहले ही श्री बी के मन में कंपनी के प्रति असंतोष बढ़ रहा था। मैं खुद से पूछती रहती थी, 'मेरे समय में ही ऐसा क्यों हुआ?' लेकिन, धीरे-धीरे मैंने इसे स्वीकार कर लिया, यह सोचकर कि 'शायद बुद्ध मुझे जीवन के इस पड़ाव पर जरूरी आध्यात्मिक प्रशिक्षण दे रहे हैं,' और मेरा मन धीरे-धीरे शांत हो गया। जब मैंने अपने दिल में और गहराई से झाँका, तो मुझे एहसास हुआ कि मैं आध्यात्मिक अनुशासन का अभ्यास करना चाहती थी। जैसा कि रेवरेंड योशिजावा अक्सर हमें सिखाते हैं, बुद्ध हमें वही देते हैं जिसकी हम सच में इच्छा करते हैं। असली चुनौती यह है कि जब हमारी वह

गहरी इच्छा असल हालात के रूप में सामने आती है, तो क्या हम उसे कृतज्ञता के साथ स्वीकार कर पाते हैं?" जब उन्होंने ये बातें कहीं, तो मैं बस सहमति में सिर हिला सकी।

जिस दिन सुश्री एच ने मुझसे सलाह ली, उसी दिन से मेरी एकमात्र प्रार्थना यही थी कि सुश्री एच और श्री बी, दोनों के लिए सबसे अच्छा नतीजा निकले। लगभग छह महीने तक चली बातचीत और कानूनी कार्यवाही के बाद, आखिरकार सुनवाई का दिन आ ही गया।

बाद में, सुश्री एच ने मुझे फोन करके बताया कि क्या हुआ था। उन्होंने धर्म चक्र के दौरान अपना अनुभव भी साझा किया: "सुनवाई वाली सुबह, जब मैं सूत्र का पाठ कर रही थी, तो मुझे समझ आया कि लोग क्यों कहते हैं, 'सब कुछ बुद्ध की करुणा से होता है।' उस पल, मुझे ऐसा महसूस हुआ जैसे मेरे अंदर कोई चीज शांति से अपनी सही जगह पर बैठ गई हो। सुनवाई बिल्कुल अप्रत्याशित तरीके से खत्म हुई। खबर है कि वादी थोड़ी देर से कोर्ट पहुँचा और जज से कहा कि परिवार में आपातकाल के कारण उसे तुरंत फ्लाइट पकड़नी है। न्यायाधीश ने समझाया कि अगर वह मुकदमा वापस ले लेता है, तो वह दोबारा वही दावा नहीं कर पाएगा। श्री बी ने शर्तें मान लीं, और केस तुरंत खत्म कर दिया गया। मुझे लगा कि यह बात बहुत मायने रखती है कि यह बिना किसी को गहरी चोट पहुँचाए खत्म हो गया, और यह केवल जीत या हार का मामला नहीं था। इस निजी अनुभव के माध्यम से, मैं इस सच्चाई को अपने दिल में गहराई से उतार पाई कि जब हम शिक्षाओं के अनुसार चलते हैं, तो बुद्ध हमें सबसे अच्छा रास्ता दिखाते हैं।"

तब से एक साल बीत चुका है। मुझे सच में बहुत खुशी और भावुकता महसूस हो रही है कि सुश्री एच ने अपने दिल में पनपी भावनाओं और जुड़ाव को नकारा नहीं, बल्कि उनमें गहराई से झाँककर अपनी सच्ची इच्छाओं को पहचाना और मुकदमे की मुश्किल स्थिति को आध्यात्मिक विकास के एक अवसर में बदल दिया। संघ के सभी लोगों के साथ मिलकर, मैं देवताओं, बुद्धों और अपने सभी पूर्वजों के प्रति आभार का ऋण चुकाने के अर्थ पर गहराई से विचार करना चाहता हूँ—यह एक ऐसा सबक है जो हमने सुश्री एच के अनुभव से सीखा है।





करुणापूर्ण हृदय से उत्पन्न दृढ़ता विकसित करें
एक ऐसा समाज जिसने अपनी कठोरता खो दी है

निक्क्यो निवानो
रिश्शो कोसेइ काइ का संस्थापक



हाल के वर्षों में, ऐसे कई अपराध हुए हैं जो आम समझ से परे लगते हैं। युवा लड़कियों के अपहरण और हत्या, या नौकरी से तंग आकर उसी कारखाने में आग लगा देना जहाँ कोई काम करता है—ऐसे मामले इतने असामान्य होते हैं कि बस सिर ही हिलाया जा सकता है।

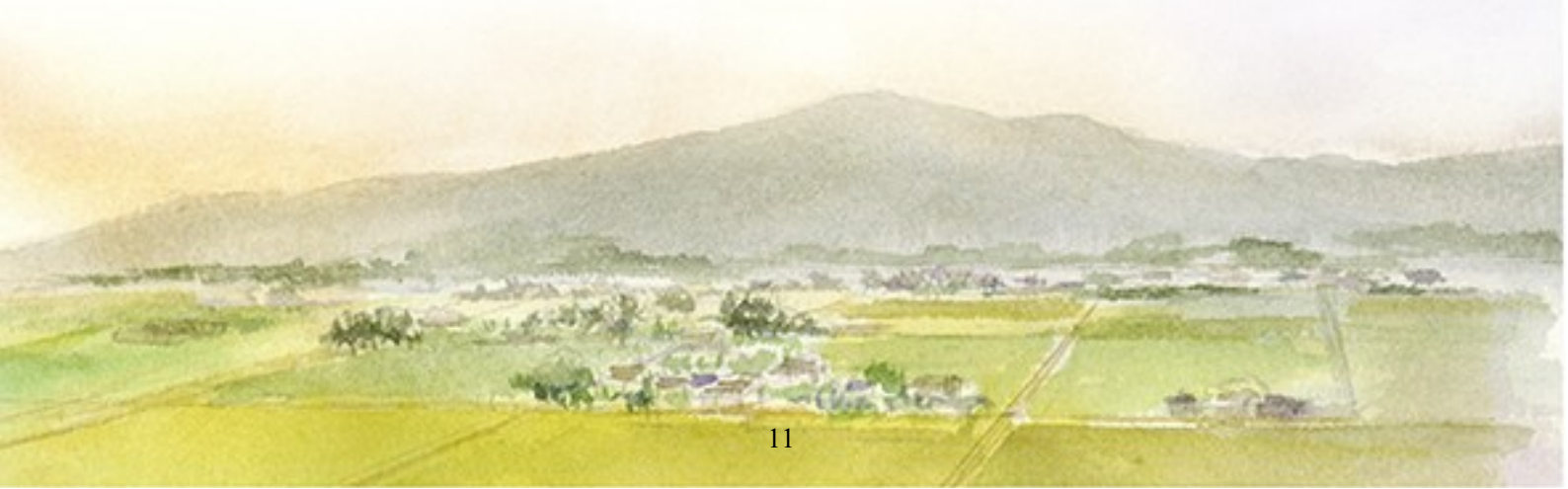
लेकिन जब टीवी रिपोर्टर गुनाहगारों के पड़ोसियों का साक्षात्कार लेते हैं, तो जवाब अक्सर कुछ ऐसा होता है, "वह हमेशा शांत लेकिन मिलनसार व्यक्ति था," या "वह जिम्मेदार और मेहनती था।" हम इसका क्या मतलब निकालें?

मनोवैज्ञानिकों का मानना है कि ऐसे लोगों को बहुत लाड़-प्यार और जरूरत से ज्यादा सुरक्षा वाले माहौल में पाला-पोसा जाता है, इसलिए वे समाज की कठोर वास्तविकताओं का सामना करने लायक स्वभाव नहीं बना पाते। सही तरीकों से अपनी इच्छा पूरी करने की प्रेरणा न होने के कारण, वे ऐसे शॉर्टकट अपनाते हैं जिनके बारे में आम लोग कभी सोच भी नहीं सकते।

और भले ही वे कोई गंभीर अपराध न करें, आजकल हम अक्सर ऐसे लड़के-लड़कियों के बारे में सुनते हैं जो बेपरवाह और भावनात्मक रूप से कमजोर होते हैं, और छोटी-छोटी बातों पर अपनी जान देने तक का कदम उठा लेते हैं। यह बात केवल किशोरों तक ही सीमित नहीं है। युवा और मध्यम आयु के लोगों में भी ऐसे लोगों की संख्या बढ़ रही है जिनमें लगन और दृढ़ संकल्प जैसे गुणों की कमी होती है और जो आसानी से हिम्मत हार जाते हैं। कहा जाता है कि ऐसा बहुत ज्यादा लाड़-प्यार में पले-बढ़े होने की वजह से होता है।

जब हम इन सब बातों पर गौर करते हैं, तो हमें यह मानना ही पड़ता है कि बच्चों की परवरिश के लिए केवल नरमी ही नहीं, बल्कि सख्ती की भी जरूरत होती है। वैसे, पक्षियों और जानवरों में भी, नवजात बच्चों को तब तक प्यार से पाला-पोसा जाता है जब तक कि वे बड़े न हो जाएं और घोंसला छोड़ने का समय न आ जाए। फिर, उनके माता-पिता धीरे-धीरे उन्हें दूर करना शुरू कर देते हैं, ताकि वे प्रकृति के खतरों और शिकारियों से खुद को बचाना सीख सकें।

यही बात पौधों, जैसे कि फूल और फल देने वाले पेड़ों पर भी लागू होती है। अगर उनकी बहुत ज्यादा देखभाल की जाए और उन्हें जरूरत से ज्यादा खाद या पानी दिया जाए, तो न तो उनमें सुंदर फूल लगेंगे और न ही अच्छे फल। मुश्किल हालात का सामना करने के लिए जरूरी ताकत पाने के लिए उनकी टहनियों और पत्तियों की सही तरह से छंटाई करना आवश्यक है। मनुष्य भी जीवित प्राणी हैं, इसलिए हमारे साथ भी ऐसा ही होता है।





मुलाकातों से सीखना और उनके लिए आभारी होना

रेव. ताकासी माएदा
डायरेक्टर, रिश्शो कोसेई-काई इंटरनेशनल

सभी को नमस्कार। इस महीने के लिए प्रेसिडेंट निवानो के संदेश का शीर्षक है, “आपसे मिलकर खुशी हुई।” अगर हम हमेशा अपने परिवार के सदस्यों, दोस्तों, साथ काम करने वालों और पड़ोसियों के साथ इस दिली भावना के साथ पेश आ सकें, तो हमारा दैनिक जीवन कितना अधिक स्नेहपूर्ण, गर्मजोशी भरा और आनंदमय हो जाएगा।

फाउंडर निवानो ने हमें सिखाया कि जीवन मुलाकातों से बना है। हमारा जीवन उन लोगों के माध्यम से आकार लेता है जिनसे हम मिलते हैं। प्रत्येक मुलाकात के माध्यम से हमारा स्वयं का व्यक्तित्व विकसित होता है और निरंतर परिष्कृत होता जाता है।

अपने दैनिक जीवन में हम अक्सर अनजाने में ही किसी भी बात या परिस्थिति को अच्छा या बुरा, तथा सही या गलत मानकर उसका निर्णय कर लेते हैं। किन्तु जब हमें यह दृढ़ विश्वास हो जाता है कि केवल हमारा अपना सोचने का तरीका ही सही है, तब हम उस अवस्था को विकसित कर लेते हैं जिसे बौद्ध धर्म में 'आसक्ति' कहा जाता है। परिणामस्वरूप, हम उन लोगों को अस्वीकार करने या उनकी आलोचना करने लग जाते हैं, जिनके मान्यताएं हमारे अपने मान्यताओं से भिन्न होती हैं।

फिर भी, जिन लोगों के विचार हमसे भिन्न होते हैं—या जिनके साथ सामंजस्य बिठाना हमें कठिन लगता है—उनसे होने वाली मुलाकातें भी सीखने और आत्म-विकास के लिए बहुमूल्य अवसर बन सकती हैं। फाउंडर ने साझा किया है कि जब वे विभिन्न दृष्टिकोण रखने वाले लोगों से मिलते हैं, तो वे उन्हें सरलता से स्वीकार कर लेते हैं, क्योंकि “दूसरे लोगों का भी चीजों को देखने का अपना-अपना तरीका होता है।” उनके उदाहरण से हमें यह महत्वपूर्ण शिक्षा मिलती है कि प्रत्येक मिलन को उसी रूप में स्वीकार करना चाहिए, जैसा वो है।

लोटस सूत्र सिखाता है कि लोगों का मार्गदर्शन करने के लिए 'दुनिया की आवाज़ें सुनने वाले बोधिसत्व' तैंतीस अलग-अलग रूपों में प्रकट होते हैं। दूसरे शब्दों में, हम जिस भी व्यक्ति से मिलते हैं, वह हमें एक ऐसी अनमोल सीख दे सकता है जो हमें अपने नज़रिए की सीमाओं और अपने दिल की संकीर्णता को पहचानने में मदद करती है।

इस माह, ‘आपसे मिलकर मुझे प्रसन्नता हुई’—ऐसी कृतज्ञता से भरे हृदय के साथ, आइए हम प्रत्येक मिलन को आदरपूर्वक संजोएँ और प्रतिदिन अभ्यास के मार्ग पर निरंतर आगे बढ़ते रहें।



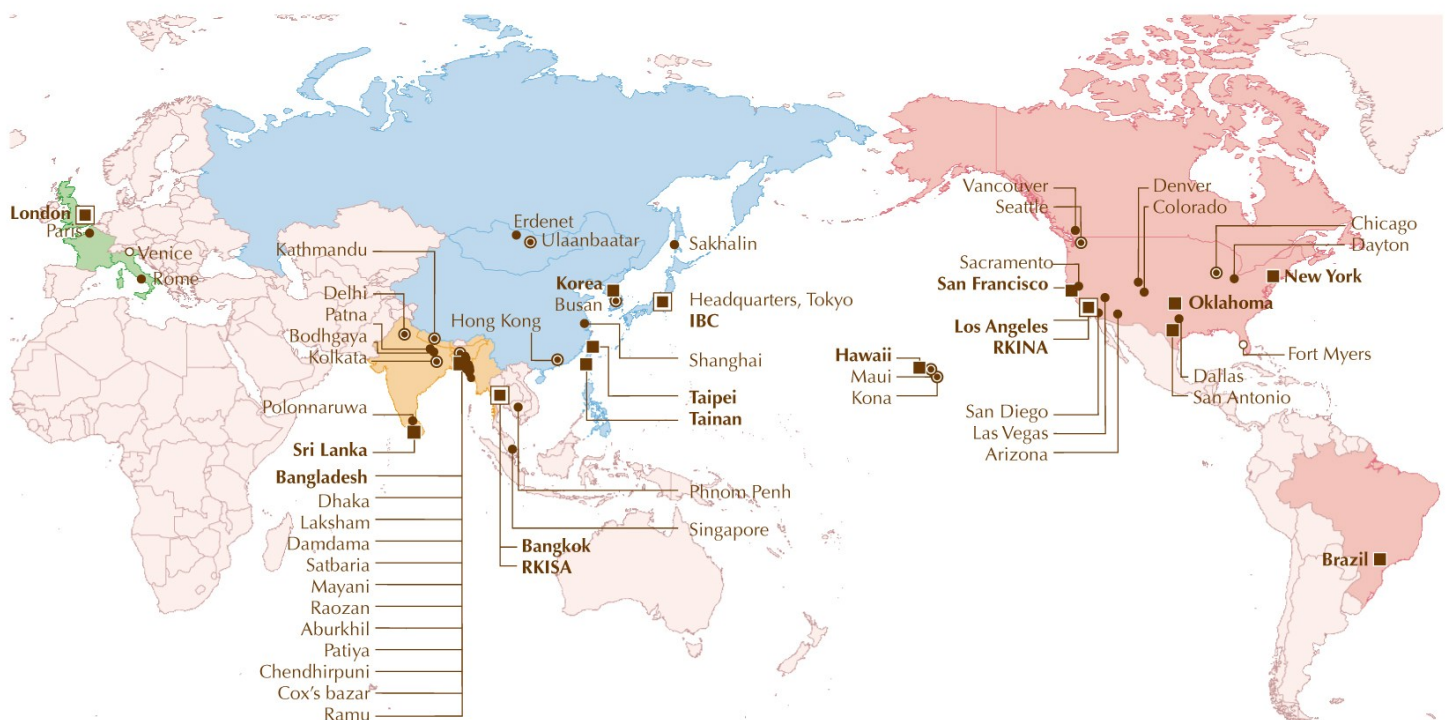
रिश्शो कोसेई-काई, कोरिया के सदस्य 11 मई को अपने धर्म केंद्र में रेव. माएदा (सामने की पंक्ति में, बीच में) का स्वागत करते हुए।

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