Living the Lotus 9

Buddhism in Everyday Life

2026
VOL. 252

Rissho Kosei-kai of Taipei Holds Memorial Services for Ancestors on August 25 Following a Two-Day Devotional Recitation of the Threefold Lotus Sutra

Living the Lotus
Vol. 252 (September 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 सस्थाओं के साथ मिलकर शान्ति एव कल्याण के लिये तत्पर होकर परोपकार के कार्य में सलग्न हैं।

“लिविंग द लोटस्ः 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।

President Message

दूसरों की भलाई के लिए आग जलाएं

निचिको निवानो
प्रेसिडेण्ट, रिश्शो कोसेइ काइ

जब हम कहते हैं “दूसरों की भलाई के लिए,” तो हमारा मतलब किनसे होता है?

हम अक्सर उन कर्मों से जुड़े रिश्तों की खूबियों के बारे में आम बातचीत करते हैं, जिसके माध्यम से हम एक-दूसरे का साथ देते हैं और अपना जीवन जीते हैं। "जरूरत के समय एक-दूसरे की मदद करना" और "साथियों से सफर बनता है और दयालुता से दुनिया बनती है" जैसी बातें उन भावनाओं को दिखाती हैं जिन्हें जापान में लंबे समय से स्वाभाविक माना जाता रहा है।

मैंने अभी जापान का उल्लेख किया, लेकिन अफ्रीका के घाना देश में भी बहुत से लोगों के मन में यह बात गहराई से बैठी हुई है कि "चाहे आप कितने भी गरीब क्यों न हो जाएं, आपको कभी भी सड़क पर मरने के लिए नहीं छोड़ा जाएगा।" दूसरे शब्दों में, कोई न कोई आपकी मदद या सहारा देने के लिए हमेशा मौजूद रहेगा। क्योंकि घाना के लोग इस बात पर यकीन करते हैं, इसलिए वे खुशी और सकारात्मक सोच के साथ अपना जीवन जी पाते हैं। बेशक, मेरा मानना है कि दुनिया भर में ऐसी संस्कृतियां और कहावतें हैं जो मनुष्यों के बीच आपसी सहयोग पर आधारित मूल्यों और रीति-रिवाजों को दिखाती हैं।

इसी तरह, जापान की एक बहुत जानी-मानी कहावत है, "आपकी दयालुता केवल दूसरों के लिए नहीं होती।" जाहिर है, इस कहावत का मतलब है कि अगर आप दूसरों का ख्याल रखते हैं, तो आपकी दयालुता आखिरकार घूम-फिरकर आप तक ही वापस आएगी। यानी, "इस दुनिया में हम सभी को मिल-जुलकर रहना है।"

निचिरेन की एक आसान और समझने लायक सीख है जो उदारता के गुणों और महत्व को बताती है: "जब आप किसी और को कुछ देते हैं, तो आप असल में अपनी ही मदद कर रहे होते हैं; ठीक वैसे ही जैसे किसी और के लिए आग जलाने पर आपके सामने का रास्ता भी रोशन हो जाता है।" यह सीख इस कहावत से मेल खाती है कि "आपकी दयालुता केवल दूसरों के लिए नहीं होती।" हालाँकि, आजकल सुनने में आता है कि कुछ लोग दूसरों की भलाई करने के विचार और काम को लेकर शक या बेचैनी महसूस करते हैं। काफी लोग दूसरों की भलाई करने को खुद का नुकसान या त्याग समझते हैं। वे इसे कोई अच्छी बात नहीं मानते और दूसरों के लिए अपना समय देने से कतराते हैं।

आज के दौर में, हम उन समाजों को कैसे बढ़ावा दे सकते हैं जहाँ रहना आसान हो, जहाँ हर कोई एक-दूसरे के प्रति दयालु हो, और जहाँ साथ मिलकर रहने और आपसी सहयोग की भावना—जो मानव जीवन की महान नींव है—हर जगह आसानी से पनपे?

स्वयंसेवक बोधिसत्व हैं

मुझे लगता है कि कुछ लोग अपनी गर्मियों की छुट्टियों का लाभ उठाकर अपना समय दूसरों के लिए देंगे और स्वयंसेवक के तौर पर काम करेंगे।

"स्वयंसेवक" शब्द का मतलब है ऐसा व्यक्ति जो दया की भावना से प्रेरित होकर जरूरतमंदों की सेवा स्वेच्छा से करता है; वहीं सेवा का एक अर्थ देवताओं और बुद्धों की सेवा करना भी है। पिछले कुछ सालों में, जब मैं आपदा प्रभावित इलाकों—जैसे ग्रेट हानशिन-आवाजी भूकंप (जिसकी पिछले साल 30वीं बरसी थी), ग्रेट ईस्ट जापान भूकंप और कुमामोतो भूकंप वाली जगहों—पर गया, तो मैं उन स्वयंसेवकों के रवैये से बहुत प्रेरित हुआ। वे पीड़ितों की मदद के लिए बिना थके काम कर रहे थे, मानो वे देवताओं और बुद्धों की सेवा कर रहे हों या अनमोल जिंदगियों की देखभाल कर रहे हों। मेरे दिल से यह महसूस हुआ कि ये लोग निश्चित रूप से बोधिसत्व हैं। जब भी मैं ऐसे स्वयंसेवक बोधिसत्वों के संपर्क में आता हूँ, तो उनका काम मुझे याद दिलाता है कि लोगों में दूसरों के साथ मिलकर खुशी पाने की इच्छा होती है, न कि केवल अकेले।

दूसरी ओर, कुछ लोग दूसरों के लिए काम करने की बात को स्वीकार नहीं कर पाते हैं, और उन्हें यह कहना कि "इस संसार में हम सभी को मिल-जुलकर रहना है," असल में उल्टा असर डाल सकता है। हर किसी की अपनी सोच होती है, और मेरा मानना है कि दूसरों पर अपनी सोच या मूल्य थोपने की कोशिश करने से वे आपसे और दूर हो सकते हैं।

हालाँकि, बौद्ध शिक्षा "दस लोकों के पारस्परिक समावेश" का मतलब है कि हर मन, जीवित प्राणियों के दस लोकों में मौजूद हर दूसरे मन से जुड़ा होता है; इसलिए, हम सभी में स्वाभाविक रूप से बुद्ध या बोधिसत्व का मन होता है और हम संसार को बेहतर बनाने की इच्छा महसूस कर सकते हैं। अगर आप इस बात पर विश्वास करते हैं और दूसरों की सेवा के लिए अपनी शारीरिक और मानसिक क्षमताओं का इस्तेमाल करते हैं, तो जो लोग इस पर विश्वास नहीं भी करते, वे भी आपके कामों से प्रभावित होंगे। इससे उन्हें नि:स्वार्थ सेवा की खुशी और इस सच्चाई का पता चलेगा कि इस संसार में हम सभी को मिल-जुलकर रहना है। यह महत्वपूर्ण है कि हममें से हर कोई ऐसे ही सकारात्मक दृष्टिकोण के माध्यम से दूसरों का ख्याल रखने की संस्कृति को अपनाए और उसे आगे बढ़ाए।

हालाँकि, वर्तमान स्थिति को देखते हुए हम यह नहीं कह सकते कि इस संसार में हर किसी के लिए जीवन आसान है। अगले अंक में, मैं हर दिन अभ्यास या तौर-तरीकों पर बात करना चाहूँगा जो हमें मिल-जुलकर और शांति से रहने में मदद कर सकती हैं।

कोसेइ, अगस्त 2026

एक नई शुरुआत—मेरी अभ्यास का कोई अंत नहीं

श्रीमती नाओमी मासुनो

रिश्शो कोसेई-काई, लॉस एंजिल्स

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

मेरा जन्म और पालन-पोषण ओसाका में हुआ। 1980 में मेरी शादी हुई, और जिस परिवार में मेरी शादी हुई, वह रिश्शो कोसेई-काई के ओसाका धर्म केंद्र से जुड़ा था; इसी तरह मेरा इस आस्था से परिचय हुआ। मेरे पति और उनके माता-पिता सभी समर्पित सदस्य थे, इसलिए हमारा घर दिन-रात स्थानीय सदस्यों और युवा नेताओं के आने-जाने से भरा रहता था।

हमारी शादी के अगले साल, 1981 में, हमारे सबसे बड़े बेटे का जन्म हुआ। हालाँकि, 1980 के दशक के आखिर में जब आर्थिक तेज़ी आई, तो मेरे पति उस दौर की दिखावे वाली और महंगी जीवनशैली में उलझ गए। वह अक्सर रात भर बाहर रहते थे और सुबह घर लौटते थे, और धीरे-धीरे हमारे रिश्ते खराब होते गए। क्योंकि उन्हें हमारे परिवार की ज़्यादा परवाह नहीं थी, इसलिए मैंने सोचना शुरू किया, “मैं इस तरह और नहीं रह सकती। अगर हो सके, तो मैं तलाक़ लेना चाहती हूँ।” आख़िरकार, मैं अपने बेटे को लेकर कुछ समय के लिए अपने पति से अलग रहने लगी।

मेरी स्थिति को लेकर चिंतित होकर, स्थानीय ग्रुप लीडर और क्षेत्रीय लीडर अक्सर मुझसे मिलने और मदद करने आते थे। शुरू में, मैंने घर पर न होने का नाटक किया। लेकिन संघ के सदस्य—मेरे साथ साधना करने वाले—मेरे अपार्टमेंट में आते रहे, और उनकी दयालुता और करुणा ने मेरे दिल को छू लिया। धीरे-धीरे, मैं अपने छोटे बेटे को साथ लेकर ओसाका धर्म केंद्र जाने लगी।

धर्म केंद्र में, वहाँ के लीडर मुझसे गर्मजोशी से पूछते थे, "इन दिनों आपका हाल-चाल कैसा है?" "क्या आपको कोई परेशानी है?" और "अगर कुछ होता है, तो हमें बताने में हिचकिचाएँ नहीं।" उन्होंने मेरी देखभाल की और मेरे छोटे बेटे की देखरेख में भी मदद की। उनके सहयोग से मैं धीरे-धीरे स्मृति-दिवस की धर्म सभाओं में सम्मिलित होने लगी और धर्म केंद्र की विभिन्न गतिविधियों में भाग लेने लगी।

संघ के सदस्यों ने सचमुच में आपके जीवन के सबसे मुश्किल समय में आपका साथ दिया।

मैंने अपने पति से बात करने की कोशिश जारी रखी और कई बार उनके सामने तलाक के कागज़ात रखे, लेकिन हर बार उन्होंने उन्हें फाड़ दिया। बेहद घबराहट और उलझन में होने के कारण, मैंने अपनी शादी में आ रही मुश्किलों के बारे में अपने चैप्टर लीडर को बताया। उन्होंने मुझसे दृढ़ता लेकिन सहानुभूति के साथ कहा, "तुम्हारे पति के साथ जो मुश्किलें हैं, वे एक तरह की साधना हैं जिनकी तुम्हें ज़िंदगी के इस पड़ाव पर ज़रूरत है।" तलाक लेना आसान हो सकता है, लेकिन जब तक आप अपना मन नहीं बदलते, आपको फिर से वैसी ही तकलीफ़ का सामना करना पड़ेगा। आखिरकार आपका तलाक होगा या नहीं, यह बात बुद्ध पर छोड़ दें और अभी पूरे मन से बौद्ध साधना की साधना में लग जायें। उनके शब्दों पर विश्वास रखते हुए, मैंने पूरी

श्रीमती नाओमी मासुनो

निष्ठा के साथ सदस्यों से भेंट करने तथा होज़ा के अभ्यास में स्वयं को लगाया और अपने हृदय की गहराइयों में ईमानदारी से झाँकते हुए आत्मचिंतन किया। फिर, कुछ ही समय बाद, कुछ ऐसा हुआ जिसकी उम्मीद नहीं थी। मेरे पति, जिन्होंने इतने लंबे समय तक मुझसे तलाक़ लेने से साफ़ इनकार कर दिया था, उन्होंने आसानी से कागज़ों पर दस्तख़त कर दिए। हम दोनों की इस बात पर सहमति हुई कि हमारे पुत्र की पूरी अभिरक्षा मेरे पास होगी और बच्चों के भरण-पोषण के लिए कोई आर्थिक सहायता और वित्तीय समझौता नहीं किया जाएगा। हमारा तलाक़ 1991 में फ़ाइनल हुआ और हम दोनों ने ज़िंदगी का एक नया अध्याय शुरू किया।

इसके बाद, मैंने अकेले ही अपने बेटे का पालन-पोषण किया, जिसके कारण मुझे आर्थिक कठिनाइयों के साथ-साथ जीवन की अनेक पीड़ादायक चुनौतियों का सामना करना पड़ा। हालाँकि अपने बच्चे की रक्षा करने के लिए मेरे भीतर दृढ़ संकल्प और शक्ति थी, फिर भी कई बार मुझे ऐसा महसूस होता था कि मैं मानसिक रूप से टूट जाऊँगी। जब भी ऐसा हुआ, संघ के सदस्य हमेशा मेरा उत्साह बढ़ाने और हर परिस्थिति में मेरे साथ दृढ़ता से खड़े रहे।

यह केवल इतने सारे लोगों के सहयोग और समर्थन के कारण ही संभव हो पाया कि मैं दिन के समय एक जीवन बीमा कंपनी में कार्य करती थी और शाम के समय अपने चैप्टर के युवा महिला समूह की

हेड के रूप में सदस्यों का सहयोग और मार्गदर्शन करने के साथ-साथ अपने बेटे का पालन-पोषण भी करती रही। मैंने ओमे में प्रशिक्षण शिविरों और माउंट शिचिमेन की तीर्थयात्राओं में भी भाग लिया, युवा गतिविधियों के लिए खुद को पूरे दिल से समर्पित करते हुए।

अब पीछे मुड़कर देखती हूँ, तो हृदय से कृतज्ञ हूँ कि मेरा बेटा बचपन से ही बुद्ध के करीब रहा और एक सच्चा तथा दयालु हृदय वाला व्यक्ति बन गया।

कृपया हमें बतायें कि आप आखिरकार संयुक्त राज्य अमेरिका कैसे पहुँचे?

फरवरी 1992 में, मेरे तलाक के एक साल बाद, मैं अपने स्कूल के दिनों के एक दोस्त के साथ लास वेगास गयी थी। वहाँ, किस्मत से हुई एक मुलाक़ात में, मैं उस व्यक्ति से मिली जो अब मेरे पति हैं। उस समय, वो लॉस एंजिल्स में एक ट्रैवल एजेंसी के लिए काम करते थे और लास वेगास में पर्यटकों को गाइड करते थे। जब हमने उन्हें बताया कि हम छुट्टियों में जापान से आए हैं, तो वे हमें अपने एक पसंदीदा भोजनालय में ले गए। हालांकि हम अभी-अभी मिले थे, लेकिन हमारी तुरंत अच्छी जम गई और अलविदा कहने से पहले हमने साथ में बढ़िया खाना खाया।

फिर, तीन दिन बाद, मैं और मेरी दोस्त उनसे दोबारा मिले। यह किसी फ़िल्म या उपन्यास की घटना जैसा लग रहा था। यह संयोग इतना अद्भुत था कि मुझे हमारे बीच एक गहरा जुड़ाव महसूस हुआ। एक और बार साथ खाना खाने के बाद, मैंने उन्हें अपना फ़ोन नंबर दिया और कहा, "अगर कभी ओसाका आने का मौका मिले, तो कृपया मुझसे संपर्क करना।" मैं और मेरा दोस्त अगले दिन जापान लौट आए।

श्रीमती मासुनो अपने पति के साथ (ऊपर बाईं ओर), बेटे (नीचे बाईं ओर) और पोती (ऊपर दाईं ओर)।

श्रीमती मासुनो अपने पति के साथ (ऊपर बाईं ओर), बेटे (नीचे बाईं ओर) और पोती (ऊपर दाईं ओर)।

लगभग छह महीने बाद, वह सचमुच में काम के सिलसिले में ओसाका आए और हमारी मुलाक़ात बहुत भावुक कर देने वाली थी। उस अप्रत्याशित घटनाक्रम ने हमें एक-दूसरे के करीब ला दिया। हम दोनों की पहले भी शादी हो चुकी थी और उस समय हम सिंगल थे, और हमने नवंबर 1993 में शादी की।

जब उन्होंने शादी का प्रस्ताव रखा, तो मैंने उनसे ईमानदारी से कहा, "विवाह के बाद भी मैं रिश्शो कोसेइ-काई की आस्था का अभ्यास और पालन करती रहूँगी। और मेरा बेटा, जिसका मेरे अलावा कोई विकल्प नहीं है, वह भी मेरे साथ आएगा।

चूँकि वह पहले टोक्यो के सुगिनामी में रह चुके थे, इसलिए वे रिश्शो कोसेई-काई के ग्रेट सेक्रेड हॉल से परिचित थे। उन्होंने अपने माता-पिता दोनों को खो दिया था, और संयुक्त राज्य अमेरिका में अपने पूर्वजों का सम्मान करने का अवसर उनके लिए बहुत मायने रखता था। इसलिए उन्होंने रिश्शो कोसेई-काई की आस्था का अभ्यास जारी रखने की मेरी इच्छा का सम्मान किया और, निश्चित रूप से, मेरे बेटे का भी पूरे हृदय से स्वागत किया। मई 1994 में, मैं अपने बेटे के साथ अमेरिका चली गई, जो उस समय जूनियर हाई स्कूल के दूसरे वर्ष में पढ़ रहा था।

आपने लॉस एंजिल्स धर्म सेंटर में जापानी बोलने वाले ग्रुप के हेड के तौर पर भी काम किया, है ना?

2003 से, मैंने एक साथ एरिया लीडर और महिला ग्रुप की लीडर के तौर पर काम किया। फिर, 2007 में मुझे जापानी बोलने वाले ग्रुप का हेड बनाया गया; इस भूमिका में मैंने लगभग बीस साल तक काम किया।

जब मैं पहली बार अमेरिका गयी, तो वहाँ के संस्कृति और रीति -रिवाजों में अंतर देखकर अक्सर उलझन में पड़ जाती थी। मैंने जापान और अमेरिका के सदस्यों के अभ्यास करने के तरीकों में भी अंतर देखा। जापानी संस्कृति में सहयोग और सामंजस्य को महत्व दिया जाता है। उदाहरण के लिए, जब जापान में किसी लीडर से मार्गदर्शन प्राप्त करते हैं, तो कई लोग सहमति व्यक्त करते हुए कहते हैं, "हाँ, मैं समझती हूँ" या "जी हाँ, यह सही है।" हालांकि, अमेरिका में लोगों को आम तौर पर अपनी राय साफ़-साफ़ बताने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है, जैसे कि "मैं ऐसा सोचती हूँ" या "मैं इसे

Interview

इस तरह देखती हूँ।" इसका मतलब यह नहीं है कि एक तरीका दूसरे से बेहतर है। अमेरिका में सदस्यों के साथ बातचीत और उनके संपर्क में रहने के दौरान, मैंने सीखा कि प्रत्येक देश की संस्कृति, मूल्यों और सोचने के तरीकों में मौजूद विविधताओं को पहचानना, उनका सम्मान करना और उन्हें समझना कितना महत्वपूर्ण है।

पाम स्प्रिंग्स में मेरा घर लॉस एंजिल्स धर्म केंद्र से लगभग दो सौ किलोमीटर दूर है और वहाँ गाड़ी से जाने में लगभग दो घंटे लगते हैं। जब मैं युवा थी, तो धर्म केंद्र में दिन भर के लिए जाती थी। अब, जब मैं धर्म केंद्र के मासिक कामों और दूसरी गतिविधियों में हिस्सा लेने के लिए जाती हूँ, तो आम तौर पर रात में वहीं रूकती हूँ।

धर्म केंद्र जाते समय, मैंने दूर रहने वाले उन सदस्यों को भी बुलाने और गाड़ी से ले जाने की कोशिश की है जिनके छोटे बच्चे हैं, ताकि वे भी धर्म केंद्र के कार्यों और स्मृति दिवस की सेवाओं में हिस्सा ले सकें।

मुझे सौंपी गई ज़िम्मेदारियों के ज़रिए मैंने अपने विश्वास को और मज़बूत किया है। साथ ही, यह याद रखते हुए कि कभी संघ ने मेरा जिस तरह साथ दिया था, मैंने हमेशा यही प्रयास किया है कि जो लोग अपने दुःख और पीड़ा से गुजर रहे हैं, मैं उनके साथ खड़ी रहूँ। इसी भावना के साथ, वर्षों से मैंने अनेक सदस्यों के साथ सार्थक और आत्मीय संबंध बनाए हैं।

क्या रिश्शो कोसेई-काई की कोई ऐसी विशेष शिक्षा है, जिसे आप हमेशा अपने हृदय में संजोकर रखते हैं?

यदि एक व्यक्ति स्वयं को बदलता है, तो उसके अनुसार दूसरे भी बदलेंगे—इस शिक्षा को मैं हृदय से संजोकर रखती हूँ। जब मैंने पहली बार अपने वर्तमान पति से शादी किया, तो कभी-कभी मैं अनजाने में उनसे कुछ इस तरह उपदेश देने वाले या ऊपर से बोलने वाले अंदाज़ में बात करती थी, मानो कह रही हूँ— "मैं तुम्हें बताती हूँ कि यह कैसा है!" उन्होंने उत्तर दिया, "मैं आपसे मुझे सिखाने के लिए नहीं कह रहा हूँ।" उनके शब्दों ने मुझे एहसास कराया कि मैं अपने आपको कितना महत्वपूर्ण समझने लगी थी। मुझे एक बार फिर यह एहसास हुआ कि मैं अपनी सोच और अपने विचारों के तरीके से कितनी गहराई से जुड़ी हुई हो सकती हूँ।

इस अनुभव ने मुझे यह भी सिखाया कि हर मुलाकात और हर रिश्ते से सीखना कितना महत्वपूर्ण है। मैं यह समझने लगी कि अपने आसपास के सभी लोगों और परिस्थितियों से सीखकर मैं स्वयं को बदल सकती हूँ और निरंतर आगे बढ़ सकती हूँ।

आपने इस जून में जापानी-भाषी ग्रुप के हेड के पद से इस्तीफा दिया है। अब से आप अपने अभ्यास को किस प्रकार से आगे बढ़ाना चाहते हैं?

प्रेसिडेंट निचिको निवानो अक्सर हमें सिखाते हैं की "प्रयास करते रहो, प्रयास करते रहो, मैं अपने जीवन की अंतिम सांस तक प्रयास करती रहूँगी और यदि मेरा पुनर्जन्म हुआ, तो मैं फिर से प्रयास करूँगी।"

यद्यपि मैंने अपने नेतृत्व की भूमिका से इस्तीफा कर दिया है, फिर भी बुद्ध मार्ग पर मेरी साधना निरंतर जारी है। इसलिए, मैं प्रतिदिन सदस्यों की प्रतिज्ञा में वर्णित चरित्र की पूर्णता की ओर बढ़ने के लिए निरंतर लगन और ईमानदारी से प्रयास करती रहूँगी।

जिन व्यक्तियों का मैं बहुत सम्मान करती हूँ, उनमें से एक स्वर्गीय किनुयो ग्रिमित हैं, जो लॉस एंजेलिस धर्म केंद्र की पूर्व अध्यक्षा थीं। उम्र अधिक हो जाने के कारण चैप्टर हेड का पद छोड़ने के बाद भी, वह अपनी पीढ़ी के सदस्यों को धर्म केंद्र तक ले जाती रहीं और हर महीने होने वाली 'स्मृति दिवस' की प्रार्थना सभाओं में भी हमेशा शामिल होती रहीं।

मैं श्रीमती ग्रिमित को आस्था रखने वाले व्यक्ति का एक सच्चा आदर्श मानती हूँ। अपने हृदय में यह दृढ़ विश्वास रखते हुए कि 'निष्ठापूर्वक साधना का कभी अंत नहीं होता,' मैं आशा करता हूँ कि

लॉस एंजिल्स धर्म केंद्र के सदस्य, 'रिश्शो कोसेई-काई इंटरनेशनल' के डायरेक्टर रेव. माएदा (आगे की लाइन में, बीच में) के साथ। रेव. माएदा ने 29 मार्च, 2026 को केंद्र में रविवार की सभा में धर्म वार्ता किया था। श्रीमती मासुनो (आगे की लाइन में बाईं ओर से चौथे स्थान) पर हैं।

धर्म का अभ्यास अभी और यहीं

Practicing the Dharma in the Here and Now

पुण्डरीक सूत्र और चार आर्य सत्य

पिछले महीने से जारी रखते हुए, हमें रिश्शो कोसेइ काइ के इंटरनेशनल एडवाइजर डॉ. डोमिनिक स्कारंगेलो की 'प्रैक्टिसिंग द धर्म इन द हियर एंड नाउ' की अगली किस्त शेयर करते हुए खुशी हो रही है। सोकुज़े 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

कारण के सत्य का अभ्यास करना

पिछली बार हमने देखा था कि कैसे सचेतन और "शारीरिक सचेतता" का उपयोग करके, हम 'दु:ख के आर्य सत्य' अभ्यास कर सकते हैं। इसके लिए हमें यह पहचानना होगा कि जब हमारी इच्छाओं और वास्तविकता के बीच फर्क की वजह से हम परेशान होते हैं, तो क्या होता है। अगर हम ईमानदारी से अपने दु:ख को पहचान लें और यह मान लें कि हमें कोई समस्या है, तो हम एक बड़ी बाधा पार कर लेंगे। लेकिन हमें यहीं नहीं रुकना है। बुद्ध सिखाते हैं कि अगर हम अपने दु:ख के बारे में कुछ करना चाहते हैं, तो अगला कदम उसके कारणों की जाँच करना है।

कुछ बौद्ध व्याख्याओं के अनुसार दु:ख का मूल कारण इच्छा है, जबकि अन्य का मानना है कि दु:ख चीजों के असल स्वरूप के बारे में अज्ञानता से पैदा होता है। हालाँकि, ये दोनों बातें एक-दूसरे के विरोधी नहीं हैं। अज्ञानता का अर्थ है स्वयं के बारे में हमारी गलत धारणा है,एक गहरी बैठी हुई आत्म-केंद्रित सोच। अज्ञानता केवल सोचने का एक तरीका नहीं है; यह हमारे संसार को देखने के नजरिए का ही एक हिस्सा बन जाती है। यही आत्म-केंद्रित सोच एक प्रबल इच्छा—यानी हठ —पैदा करती है कि वास्तविकता हमारी इच्छाओं के अनुसार हो। इसके अलावा, हम संसार में चीजों को अपनी इच्छानुसार चलाने के लिए आत्म-केंद्रित व्यवहार करते हैं, जिससे स्वयं को और अपने आस-पास के लोगों को परेशानी में डालते हैं।

मेरे बीस के दशक के एक अनुभव पर आधारित एक सरल उदाहरण पर विचार करें। मैं एक महत्वपूर्ण नियुक्ति के लिए जा रहा हूँ और ट्रैफिक जाम में फँस जाता हूँ। जैसे-जैसे झुंझलाहट बढ़ती है, मेरे आस-पास का हर ड्राइवर मुझे मेरे और मेरी मंजिल के बीच एक रुकावट की तरह लगने लगता है। जब कोई दूसरी कार मेरे सामने आ जाती है, तो मैं हॉर्न बजाता हूँ, गुस्से में इशारा करता हूँ और दूसरे ड्राइवर पर चिल्लाता हूँ। दूसरा ड्राइवर भी वैसा ही जवाब देता है, और जो बात ट्रैफिक में मामूली देरी से शुरू हुई थी, वह जल्द ही तीखी बहस में बदल जाती है। ऐसे पल नरक में रहने जैसा महसूस हो सकते हैं।

इस दुखद घटना का कारण क्या था? निश्चित रूप से यह कहा जा सकता है कि अगर मैंने गुस्से में दूसरे ड्राइवर पर चिल्लाया न होता और आक्रामक इशारे न किए होते, तो यह टकराव न हुआ होता। इसलिए, हम यह निष्कर्ष निकाल सकते हैं कि मेरे कार्य ही संघर्ष का तात्कालिक कारण थे।

लेकिन आइए और गहराई से सोचें। मैंने जो किया, वह क्यों किया? अगर मैं वास्तव में इसके पीछे की वजह नहीं समझता, तो हो सकता है कि मैं बार-बार गुस्से में ऐसे ही बर्ताव करता रहूँ और आगे भी दर्दनाक परिणाम भुगतता रहूँ।

जब यह घटना हुई, तो मैं किसी स्प्रिंग की तरह तनाव में था, और वही दबी हुई नकारात्मक ऊर्जा बाहर निकलने के लिए बेताब थी। और मुझमें ऐसी नकारात्मक भावना क्यों थी? क्या इसका कारण हालात थे—यानी मेरी नियुक्ति के लिए देर हो जाना? बहुत से लोग ऐसा ही सोचेंगे। लेकिन उस भारी यातायात में दूसरे ड्राइवर भी तो थे जो महत्वपूर्ण बैठकों के लिए जा रहे थे, फिर भी वे शांत और संयमित बने रहे। हालात या परिस्थितियाँ अपने आप में मुख्य कारण नहीं हो सकती थीं, इसलिए मुझे और गहराई से सोचना होगा।

जैसा कि हमने 'दस यथार्थताएँ ' के बारे में अध्ययन करते हुए सीखा था, किसी विशेष कार्यों को करने की हमारी क्षमता या संभावना हमारे मन की प्रकृति पर निर्भर करती है। उस समय मेरा मन कैसा था? वह क्रोध से जल रहा था, एक ऐसा क्रोध जो नियुक्ति के लिए देर हो जाने की बात को स्वीकार न कर पाने से पैदा हुआ था। यह एक ऐसी स्थिति थी जिसे बदलने के लिए मैं ज्यादा कुछ नहीं कर सकता था, और इसने मुझे यह एहसास

कराया कि मेरा अपनी परिस्थितियों पर कोई बस नहीं है।

तो, यह कहना सही होगा कि मेरे मन का गुस्सैल स्वभाव ही इसका कारण था।

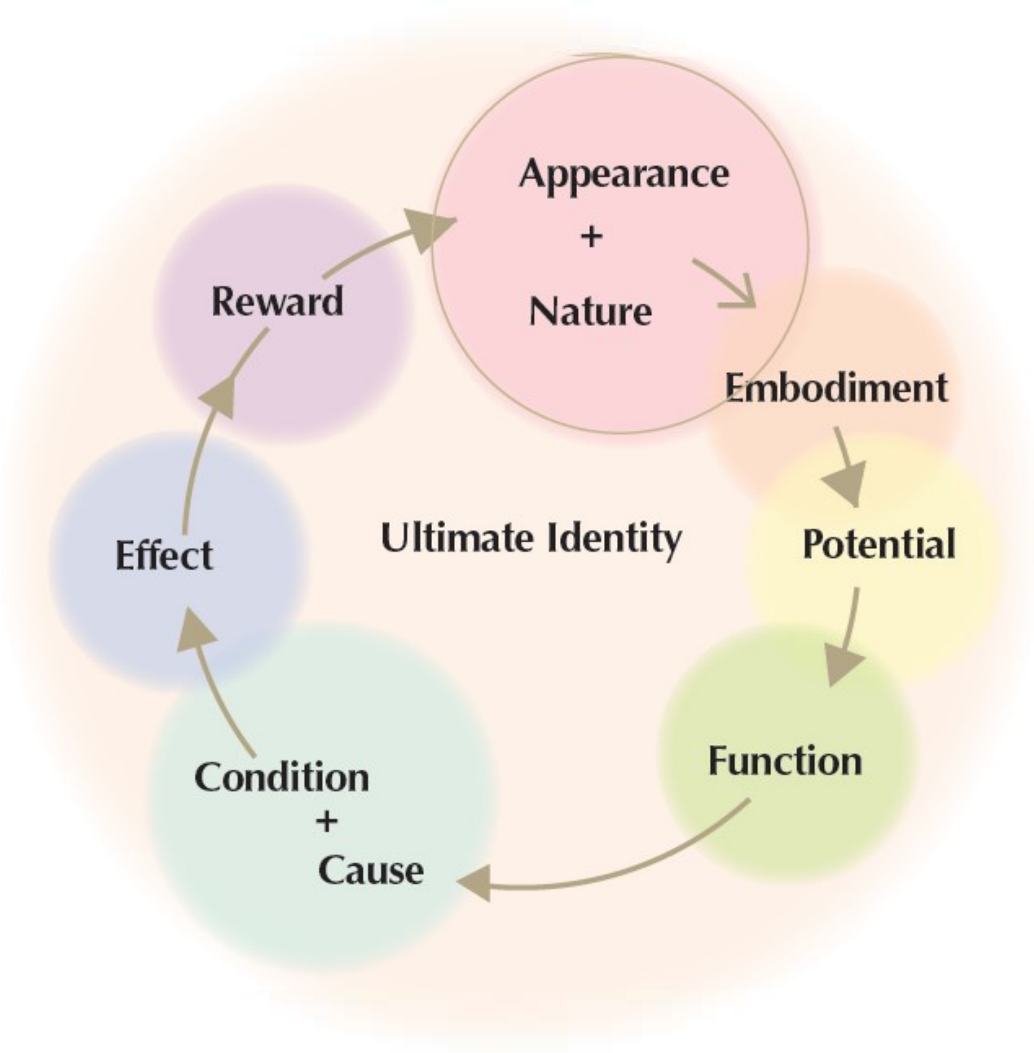
हालांकि, हमें एक और परत को समझने की जरूरत हो सकती है, क्योंकि मेरी मनःस्थिति पिछले अनुभवों से बनी थी। मन का "ऐसा स्वभाव" हमारे पिछले कार्यों के लंबे समय तक रहने वाले असर को दिखाता है, जो पिछले अनुभवों का "ऐसा फल" है। "ऐसा फल " हमारे मन के स्वभाव को तय करता है। इसलिए मुझे इस बात पर सोचना होगा कि क्या मेरा स्वभाव गुस्सैल है। और अगर ऐसा है, तो ऐसा क्यों है?

मेरे मामले में, जब मैं बच्चा था, तो मैं अक्सर देर से पहुँचता था और समय सीमा चूक कर जाता था। जिसके कारण घर और स्कूल, दोनों जगहों पर मुझे बहुत डांट पड़ती थी और समय पर पहुँचने का बहुत दबाव डाला जाता था, जो मेरे लिए लगभग सदमे जैसा बन गया था। ट्रैफिक जाम को लेकर मेरी भावनात्मक प्रतिक्रिया का एक कारण शायद यह इच्छा रही हो कि मैं समय पर न पहुँच पाने के उन दर्दनाक परिणामों को फिर से न झेलूँ।

ऐसी इच्छा रखने में कोई बुराई नहीं है। मेरी यह इच्छा स्वयं के प्रति स्वाभाविक करुणा से पैदा हुई थी। लेकिन मेरी यह इच्छा डर और गुस्से जैसी गलत भावनाओं में बदल गई, और फिर ये भावनाएं मेरे कार्यों में तब दिखीं जब मैंने वास्तविकता को अपनी मर्जी के मुताबिक ढालने की कोशिश की।

कारण के सत्य का अभ्यास करना हमेशा आसान नहीं होता; इसके लिए समय, ईमानदारी से आत्म-चिंतन और संघ के सदस्यों के साथ अपनी भावनाओं और विचारों को साझा करके उन्हें निष्पक्ष रूप से देखने के लिए अपना दिल खोलने की जरूरत हो सकती है। अगर हमें अभ्यास का ऐसा रास्ता बनाना है जो हमें अपने दुखों से ऊपर उठने में मदद करे, तो हमें मामले की तह तक जाना होगा।

अगली बार, इसी उदाहरण को लेकर हम इस बात पर विचार करेंगे कि दुःख को खत्म करने वाले "मार्ग के सत्य" का अभ्यास कैसे किया जा सकता है।



संघ से ग्राउंड रिपोर्ट

रेव. हिरोमी मारिया सासाकी
ब्राजील धर्म केंद्र की मंत्री

मेरा एक बेटा है जो किशोरावस्था में प्रवेश कर रहा है। एक दिन, मुझे जल्दी थी और मैंने उससे घर के कुछ कामों में मदद करने के लिए कहा। मैंने कहा, "कृपया, मुझे वास्तव में तुम्हारी मदद चाहिए," लेकिन उस समय वह पूरी तरह से एक वीडियो गेम में लीन था।

उसने चिढ़कर जवाब दिया, "लेकिन मैं अभी रुक नहीं सकता!" मुझे तुरंत झुंझलाहट हुई और मैंने झल्लाकर कहा, "तुम बस गेम ही खेलते रहते हो!" जल्द ही, हम बहस करने लगे।

जब मैंने जो हुआ था, उस पर सोचा, तो मुझे एहसास हुआ कि मेरी परेशानी की वजह मेरे बेटे का रवैया नहीं था। बल्कि, यह चीजों को अपनी मर्जी से चलाने की मेरी चाहत थी—मैं चाहती थी कि वह तुरंत मेरी मदद करे और वही करे जो मैं, उसकी माँ होने के नाते, उससे करने को कह रही थी। इसी चाहत की वजह से मुझे झुंझलाहट और क्रोध आ रहा था।

असल में, उससे कुछ समय पहले मैं यह भूल गई थी कि मेरे बेटे ने मुझसे अपनी पसंदीदा पैंट ठीक करने के लिए कहा था। कुछ दिनों बाद, जब उसने पूछा, "मम्मी, क्या पैंट ठीक हो गई?" तो मैंने जवाब दिया, "ओह, मैं भूल गई थी। क्षमा करना।"

जब मैंने उस पल के बारे में सोचा, तो मुझे एहसास हुआ कि मैं तो नहीं चाहती थी कि मेरी बात टाली जाए, लेकिन मैंने ही अपने बेटे की उस बात को टाल दिया था जो उसने मुझसे करने को कहा था। मुझे एहसास हुआ कि तुरंत मदद न करने का उसका जो व्यवहार मुझे चिढ़ाता था, वह असल में मेरे अपने ही व्यवहार का आईना था।

मुझे यह भी एहसास हुआ कि हालाँकि मेरा बेटा घर के कामों में नियमित रूप से मदद करता है और कई तरह से मेरा साथ देता है, फिर भी मैंने उसकी मदद को हल्के में लेना शुरू कर दिया था और उसके प्रति पर्याप्त आभार व्यक्त नहीं किया था।

अपनी नई समझ के साथ, मैंने उनसे मदद माँगने का तरीका बदल दिया। उनसे तुरंत जवाब की उम्मीद करने के बजाय, मैंने उनके कार्यक्रम का पर विचार किया और कहना शुरू किया, "मैं चाहती हूँ कि आप किसी काम में मेरी मदद करें। आपके लिए कौन सा समय सही रहेगा?" इसके बाद, उन्होंने बिना चिढ़े जवाब दिया। मैं भी अब दिन भर निराशा और नाराजगी की भावनाएं मन में नहीं रखती थी।

इस अनुभव से मैंने सीखा कि अपनी पीड़ा की वजह बाहर खोजने के बजाय अपने दिल में झाँकना कितना जरूरी है। अपने बेटे के साथ रिश्ते से मुझे यह समझ आया कि मेरी पीड़ा की वजह मेरे अपने लगाव ही हैं (दु:ख का कारण)।

इस एहसास की वजह से हमारे दिन अधिक शांत और सुकून भरे हो गए हैं। दूसरों को बदलने की कोशिश करने से पहले, मैं हमेशा यह याद रखना चाहती हूँ कि सबसे पहले अपने दिल को धर्म के अनुरूप ढालना कितना जरूरी है।

अभी और इसी पल में धर्म का अभ्यास करने के अपने प्रयास में, मैं अपने साथ होने वाली हर चीज को बुद्ध द्वारा दिया गया सीखने का अवसर मानूंगी, और हर घटना व अनुभव का ईमानदारी से सामना करते हुए अपने बुद्ध-स्वभाव को निखारूंगी। आपका बहुत-बहुत धन्यवाद।

करुणापूर्ण हृदय से उत्पन्न दृढ़ता विकसित करें

कठोर शब्दों को विनम्रता से स्वीकार करना

निक्क्यो निवानो
रिश्शो कोसेइ काइ का संस्थापक

राहुल को दी गई शाक्यमुनि की कठोर सीख निस्संदेह गहरी करुणा से उत्पन्न हुई थी। लेकिन राहुल को फटकारने के लिए पानी की उपमा का इस्तेमाल करने की उनकी गहरी समझदारी ने मुझे बहुत प्रभावित किया। पानी स्वभाव से ही शुद्ध होता है। प्रत्येक मनुष्य में मौजूद बुद्ध-स्वभाव की तुलना पानी से करके, शाक्यमुनि ने राहुल को यह सिखाया: "तुम्हारा मूल स्वभाव पानी की तरह ही शुद्ध है।"

राहुल एक विनम्र व्यक्ति थे, इसलिए वे उन शब्दों को उसी भावना से समझ पाए जिस भावना से वे कहे गए थे, और परिणामस्वरूप, उन्होंने खुद को बदल लिया।

मुझे लगता है कि यहीं शाक्यमुनि के एक मार्गदर्शक के तौर पर उनकी कुशलता का राज छिपा है। जहाँ तक मुझे पता है, हम चाहे कोई भी सूत्र पढ़ें, शाक्यमुनि कभी भी किसी से बात करते हुए उसकी मानवता को नकारते हुए नहीं दिखते, जैसे कि यह कहना कि "तुम एक बुरे इंसान हो।" यहाँ तक कि जब वे किसी को टोकते या समझाते हैं, तो वे केवल उस व्यक्ति के गलत रवैये या गलत कार्यों की ओर ही इशारा करते हैं। और चूँकि व्यक्ति पहले से ही जानता है कि बुद्ध जो कह रहे हैं वह सच है, इसलिए वे उनकी बातों को विनम्रता से स्वीकार कर लेते हैं। अगर हम विनम्रता और खुले मन से सुनें, तो कठोर सलाह भी कठोर नहीं लगतीं।

चाहे कार्यस्थल हो या धर्म मंडलियों में, लोग अक्सर कठोरता से बात करने वालों से दूर ही रहते हैं। लेकिन,

अगर ऐसी कठोरता लोगों के मानवीय सम्मान को बनाए रखती है और उनके अच्छे गुणों व खूबियों को पहचानती है, तो इसे जरूर समझा जाएगा।

अगर सह-संस्थापक म्योको नागानुमा को लगता कि "मुझे इस व्यक्ति को धर्म का सच्चा अनुयायी बनने में मदद करनी चाहिए," तो वह उनके चॉपस्टिक का उपयोग करने के तरीके तक को सुधार देती थीं। वह न केवल धर्म के अभ्यास के बारे में, बल्कि दैनिक जीवन में उनके व्यवहार के बारे में भी उन्हें बहुत बारीकी से मार्गदर्शन करती थीं और उनकी हर गतिविधि पर नजर रखती थीं।

सह-संस्थापक की वजह से, धर्म केंद्रों के नेताओं में उचित दृष्टिकोण और व्यवहार विकसित हुआ। म्योको सेन्सेई की एक खास बात यह थी कि उनके हर कठोर शब्द में उस गहरी करुणा की भावना झलकती थी, जिससे वे शब्द निकले थे। वे बहुत सहानुभूति के साथ प्रत्येक सदस्य का बारीकी से ध्यान रखती थीं। जब लोगों को पता होता है कि कोई सच में उनका भला चाहता है, तो वे उस व्यक्ति की आलोचना और सलाह को स्वेच्छा से स्वीकार कर लेते हैं।

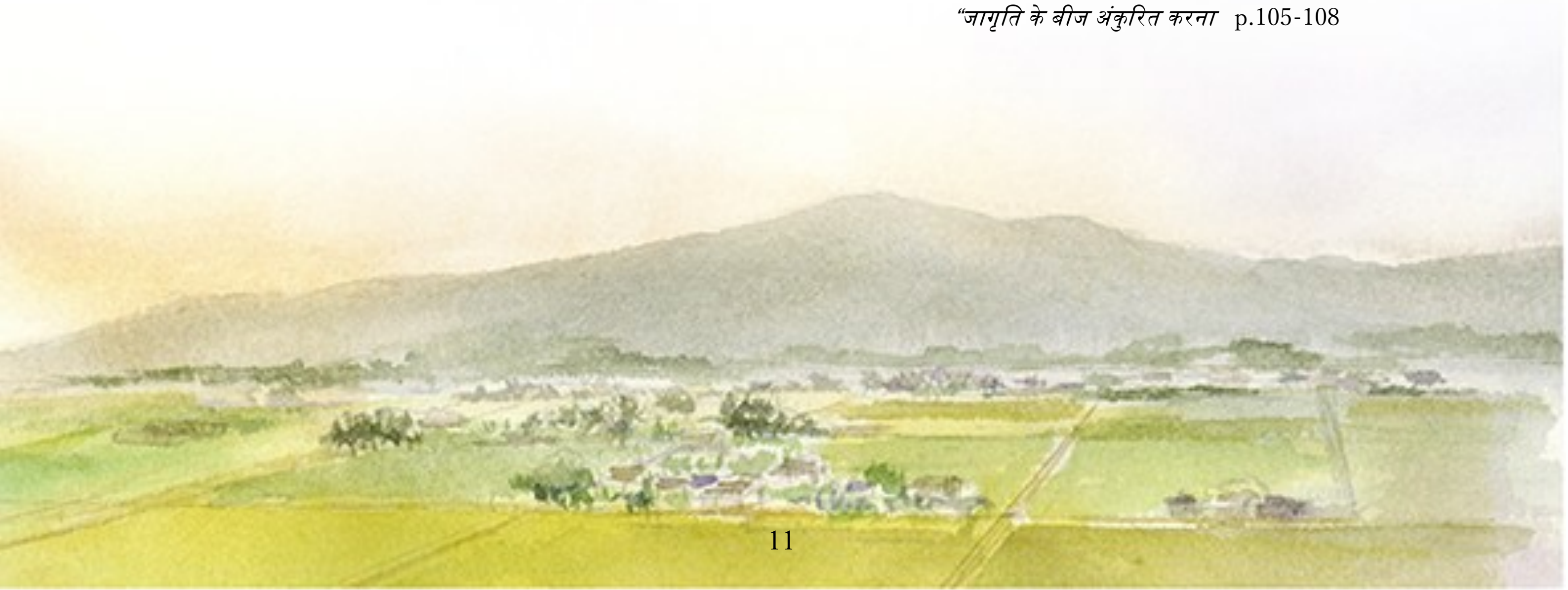
मेरे एक परिचित ने यह कहानी सुनाई। जब वे छोटे थे, तो उनसे कोई गलती हो गई थी और उनके चाचा ने उन्हें बहुत डांटा था। उस समय उनके चाचा ने उनसे पूछा, "तुम जैसे होशियार लड़के ने ऐसा काम क्यों किया?" "तुम जैसे होशियार लड़के" वाली बात उनके मन में बस गई। डांट से बुरा मानने के बजाय, वे अपने चाचा को बहुत पसंद करने लगे और वे शब्द तब से उन्हें हिम्मत देते रहे हैं — यहाँ तक कि अब जब वे अस्सी साल से ज्यादा के हो चुके हैं, तब भी।

इसके बावजूद, जिस संसार में हम रहते हैं, वह दुखों से भरी एक कठोर दुनिया है; ठीक वैसा ही जैसा शाक्यमुनि बुद्ध ने इसका वर्णन किया था कि "सभी तरह के अस्तित्व में दुःख होता है।" ऐसी दुनिया में जीवित रहने के लिए, यह आवश्यक है कि बचपन से ही हमें मजबूत और कठिनाइयों का सामना करने लायक बनाया जाए।

इसीलिए, दूसरों की देखभाल करने के लिए 100 प्रतिशत प्रेम और परवाह की आवश्यकता होती है, लेकिन कभी-कभी ऐसा समय भी आता है जब उस प्रेम को कठोर शब्दों के माध्यम से व्यक्त करना पड़ता है।

दूसरी ओर, जब हम अपने दैनिक जीवन में कठिनाइयों का सामना करते हैं, तो हमें यह नहीं भूलना चाहिए कि उनमें बुद्ध की अपार करुणा काम कर रही होती है। जब हम उन कठिनाइयों को खुले और सच्चे दिल से स्वीकार कर लेते हैं, तो हमें एहसास होता है कि वे खुशी का रास्ता खोलती हैं।

"जागृति के बीज अंकुरित करना p.105-108



यहाँ और अभी दीया जलाना

रेव. ताकासी माएदा
डायरेक्टर, रिश्शो कोसेई-काई इंटरनेशनल

सभी को नमस्कार, हममें से बहुत से लोग निश्चित रूप से दुनिया में शांति चाहते हैं। फिर भी, दुनिया भर में हो रही घटनाएँ इतनी भयावह और अभिभूत हूँ कि यह विश्वास करना आसान हो जाता है कि एक व्यक्ति के रूप में हम बदलाव लाने के लिए कुछ भी नहीं कर सकते।

मैं आमतौर पर काम पर जाने के लिए एक छोटी मोटरसाइकिल से यात्रा करता हूँ। एक दिन, जब मैं लाल बत्ती पर रुका हुआ था, मैंने देखा कि व्हीलचेयर पर बैठा एक व्यक्ति फुटपाथ पर चढ़ने के लिए सड़क के किनारे बने ऊँचे हिस्से को पार करने में संघर्ष कर रहा था। उसी समय, एक कॉलेज का छात्रा वहाँ आयी और सहज भाव से व्हीलचेयर को आगे धक्का देने लगी।

जब आसपास के लोग यह सब देख रहे थे, वह व्यक्ति सुरक्षित रूप से फुटपाथ तक पहुँच गया और वातावरण में गर्मजोशी की एक भावना भर गई।

संभवतः उस छात्रा ने विश्व शांति स्थापित करने के उद्देश्य से ऐसा नहीं किया था; उसने तो बस अपने सामने संघर्ष कर रहे किसी व्यक्ति की मदद के लिए अपना हाथ बढ़ाया था। फिर भी, उस छोटे-से कार्य ने केवल एक व्यक्ति की ही नहीं, बल्कि उसे देखने वाले हर व्यक्ति के हृदय में प्रकाश भरकर सभी को प्रभावित किया। मेरा मानना है कि इस महीने के प्रेसिडेंट के संदेश में मासाहिरो यासुओका के ये शब्द—“अंधकार की शिकायत करने के बजाय, एक दीपक जलाएँ”—ठीक इसी दिशा की ओर हमारा मार्गदर्शन कर रहे हैं।

जुलाई में कुमामोतो प्रान्त में आए भीषण भूकंप के बाद, बहुत से लोग स्वयं से यह सवाल पूछ रहे हैं—“मैं क्या कर सकता हूँ?” और वे अपनी क्षमता के अनुसार हर संभव तरीके से सहयोग और सहायता प्रदान कर सकते हैं। यदि हम अपने आसपास के वातावरण को ध्यानपूर्वक देखें, तो हमें ऐसे लोग भी दिखाई देंगे जिन्हें हमारे सहयोग, संवेदना और करुणा की आवश्यकता है।

घर में कहा गया एक सरल-सा “धन्यवाद”, कार्यस्थल पर गर्मजोशी से कहा गया “आपकी मेहनत के लिए धन्यवाद”, किसी अजनबी को दी गई एक मुस्कान, या किसी का बोलना समाप्त होने तक ध्यानपूर्वक उसकी बात सुनना—इनमें से प्रत्येक अपने आप में भले ही एक छोटी-सी रोशनी हो। फिर भी, ये छोटी-छोटी रोशनियाँ एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक जुड़ती जाती हैं और अंततः ऐसी प्रकाशमय ज्योति बन जाती हैं, जो हमारे परिवारों, हमारे समुदायों और यहाँ तक कि पूरे विश्व को भी प्रकाशित करती है।

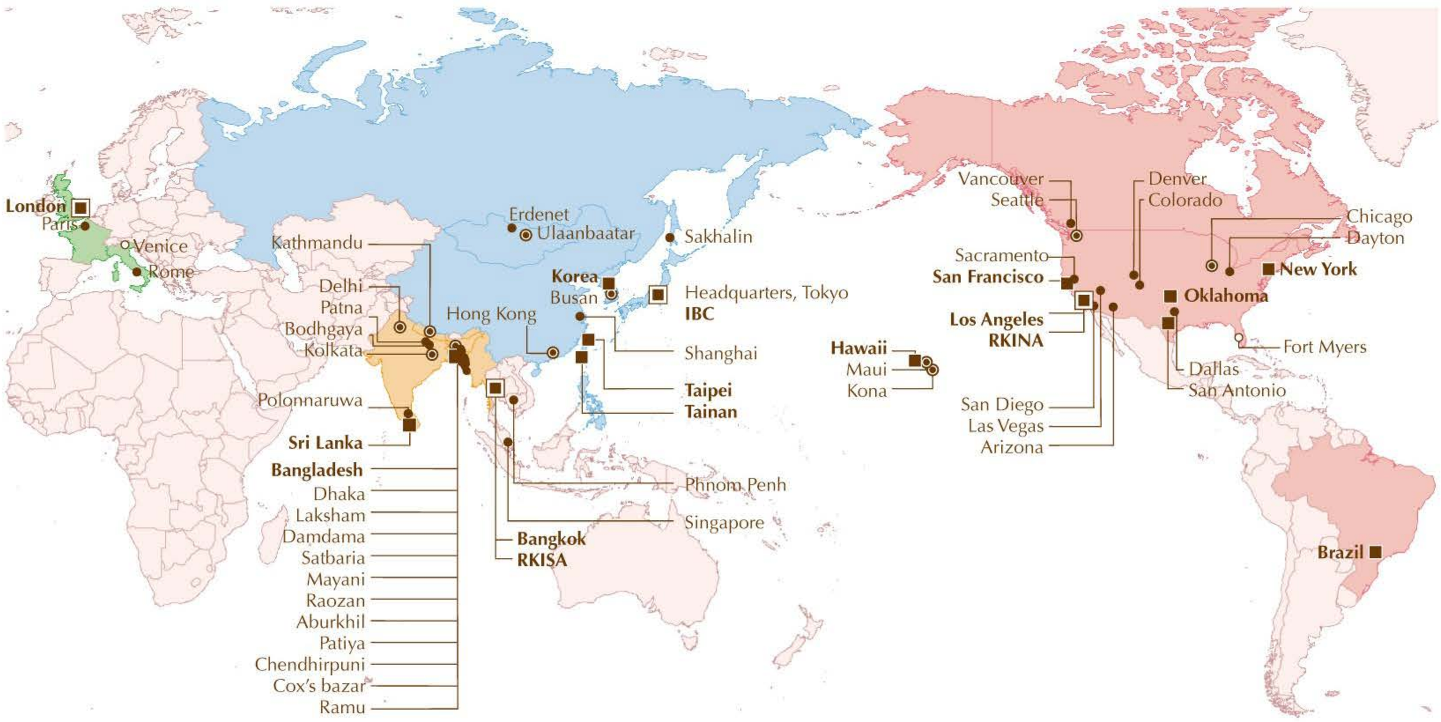
शायद विश्व शांति की दिशा में पहला कदम कहीं दूर से शुरू नहीं होता, बल्कि यहीं और अभी, हममें से प्रत्येक को उस दीपक को जलाने से शुरू होता है, जिसे हम दूसरों के लिए अर्पित कर सकते हैं।

28 जुलाई को आए 7.1 तीव्रता के कुमामोटो भूकंप के बाद, यात्सुशिरो धर्म केंद्र के सदस्यों और रिश्शो कोसेइ-काई हेडक्वाटर की एक टीम ने राहत कार्यों में भाग लिया। उन्होंने प्रभावित लोगों तक पानी पहुँचाया और मलबा हटाने में सहायता की।

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