

चार ब्रह्मविहारों का पर्यावरण के विशेष दृष्टिकोण से महत्व

मनीष कुमार

पीएचडी शोधार्थी, बौद्ध अध्ययन विभाग, कला संकाय, दिल्ली विश्वविद्यालय, दिल्ली -110007

ABSTRACT

चल रहे पर्यावरणीय संकट ने पर्यावरण के अनुकूल उत्तर खोजने के लिए प्राचीन आध्यात्मिक और नैतिक शिक्षाओं पर नए सिरे से विचार करने को प्रेरित किया है। यह लेख देखता है कि चार ब्रह्म विहार हरित नैतिकता में कैसे मायने रखते हैं: उपेक्षा (समभाव), करुणा (दया), मुदिता (दूसरों के लिए खुशी), और मैत्री (प्रेम)। बौद्ध विचारों में निहित ये सार्वभौमिक गुण, केवल लोगों को ही नहीं, बल्कि सभी जीवन और प्रकृति को कवर करते हैं। चार ब्रह्म विहार हमें प्रकृति के साथ रहने और शांति, देखभाल और संतुलन के लिए प्रेरित करने की योजना देते हैं। यह कार्य दिखाता है कि कैसे ये विचार आज की हरित समस्याओं जैसे प्रजातियों की हानि, पेड़ों की कटाई और जलवायु परिवर्तन से निपटने के लिए व्यक्तिगत और नीतिगत प्रयासों को प्रेरित कर सकते हैं। ब्रह्म विहारों की कालातीत चतुराई मनुष्यों और प्रकृति के बीच एक दयालु और अधिक संतुलित संबंध विकसित करने में मदद करती है। वे हमारी दुनिया के प्रति कर्तव्य की एक मजबूत भावना का निर्माण करने के लिए एक नैतिक आधार भी प्रदान करते हैं।

Keywords: पर्यावरणीय नैतिकता, चार ब्रह्म विहार, बौद्ध शिक्षाएँ, करुणा, समभाव, उपेक्षा, मैत्री, मुदिता, जलवायु परिवर्तन, आध्यात्मिकता और पर्यावरण, प्रकृति संरक्षण।

प्रस्तावना

पर्यावरण नैतिकता पर बौद्ध धर्म का दृष्टिकोण लोगों और प्रकृति के बीच मजबूत संबंध को उजागर करता है। ध्रुव कुमार की "बौद्ध धर्म और पर्यावरण" का तर्क है कि बुद्ध के पाठ प्रकृति की शुद्धता पर जोर देते हैं और आध्यात्मिक विकास और सामाजिक सद्भाव के लिए एक संतुलित पारिस्थितिकी तंत्र कैसे मायने रखता है। मैत्री (प्रेमपूर्ण दया) और करुणा (करुणा) के विचार मनुष्यों से परे सभी जीवित चीजों पर लागू होते हैं और पर्यावरण के अनुकूल सोच को प्रोत्साहित करते हैं।

डॉ. भागचंद्र जैन की "जैन बौद्ध धर्म में पर्यावरण चेतना" पर्यावरण और मानव जीवन की रक्षा के लिए अहिंसा को एक प्रमुख सिद्धांत के रूप में देखती है। जैन बताते हैं कि प्राचीन बौद्ध और जैन समूह प्राकृतिक संसाधनों और जैव विविधता के प्रति सम्मान दिखाते हुए स्थायी रूप से रहते थे।¹ डॉ. मंजू सुमन की "भारत का पर्यावरण: पर्यावरण नीति और परिदृश्य" वर्तमान पर्यावरण नियमों के बारे में अधिक विस्तृत नीति-आधारित दृष्टिकोण प्रदान करती है। पुस्तक बताती है कि बौद्ध नैतिकता और भारतीय पारिस्थितिक ज्ञान आज की पर्यावरणीय समस्याओं को हल करने में मदद

¹ जैन, भगचंद्र. (2022). *जैन बौद्ध धर्म में पर्यावरण चेतना*. प्राकृत भारती अकादमी.

कर सकते हैं।²

चार ब्रह्म विहार बौद्ध अभ्यास के एक महत्वपूर्ण नैतिक भाग का प्रतिनिधित्व करते हैं: मैत्री (प्रेम-दया), करुणा (करुणा), मुदिता (सहानुभूतिपूर्ण प्रसन्नता), और उपेक्षा (समभाव)। ये अवधारणाएँ व्यक्तिगत नैतिक विकास के लिए आधार बनाती हैं और पर्यावरण नैतिकता पर लागू होती हैं जो प्रकृति के साथ संतुलन को बढ़ावा देने का एक तरीका प्रदान करती हैं। इस निबंध का उद्देश्य स्थिरता, नैतिकता और आध्यात्मिकता जैसे क्षेत्रों में विद्वानों के कार्यों से विचारों को जोड़कर वर्तमान पर्यावरणीय मुद्दों को संबोधित करने में चार ब्रह्म विहारों की महत्वपूर्ण भूमिका का पता लगाना है।

ब्रह्म विहार की अवधारणा - जिसका अर्थ है प्रेमपूर्ण दया (मैत्री), करुणा (करुणा), सहानुभूतिपूर्ण आनंद (मुदिता), और संयम (उपेक्षा) - आज की पर्यावरणीय समस्याओं से निपटने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। यह निबंध इस बात पर गौर करता है कि मन की ये चार उत्कृष्ट अवस्थाएँ किस तरह से पारिस्थितिक जागरूकता के साथ काम कर सकती हैं और विभिन्न शैक्षणिक दृष्टिकोणों से अंतर्दृष्टि का उपयोग करके संधारणीय प्रथाओं का समर्थन कर सकती हैं।

प्रगति साहनी ने "Environmental Ethics in Buddhism" लिखी है, और यह दर्शाता है कि कैसे बौद्ध गुण पर्यावरण के प्रति गहरी देखभाल को बढ़ावा दे सकते हैं और लोगों को बढ़ने में मदद कर सकते हैं। पर्यावरण से निपटने में चार ब्रह्म विहारों का उपयोग करके, आप एक नैतिक मार्गदर्शक बना सकते हैं जो पृथ्वी के साथ सम्मान, दया और शांति के लिए प्रेरित करता है।³

चार ब्रह्म विहारों को समझना

अपने आप से, दूसरों से और प्रकृति से दयालु संबंध बनाने के लिए चार ब्रह्म विहारों में शामिल होना ज़रूरी है। ग्रॉसमैन कहते हैं कि सभी बौद्ध मार्गों में माइंडफुलनेस महत्वपूर्ण है और ब्रह्म विहारों से जुड़े होने पर इसके नैतिक महत्व को बताते हैं।⁴ हर विहार रिश्तों को मज़बूत करके और नैतिक मानकों को स्थापित करके अपना अलग स्पर्श जोड़ता है, जो हमारी दुनिया को लंबे समय तक चलने में मदद करता है।

मैत्री: मैत्री हर प्राणी के प्रति दया और प्रेम का संचार करता है। ढाका और पाल्स जैसे हाल के अध्ययनों में इस बात पर चर्चा की गई है कि लोगों के काम करने के स्थानों में अच्छे आचरण को विकसित करने के लिए सावधान रहना कितना महत्वपूर्ण है। मैत्री का अभ्यास करके, लोग अपने साथियों के साथ अच्छा व्यवहार करने से आगे बढ़ जाते हैं। वे सभी प्राणियों के लिए एक उदार हृदय वाला भाव महसूस करना शुरू कर देते हैं, और यह हमारे ग्रह की शांति और देखभाल करने वाले तरीके से देखभाल करने के अनुरूप है। जब लोग इस बंधन को महसूस करते हैं और महसूस करते हैं कि उन्हें हमारी दुनिया की देखभाल करनी है, तो मैत्री उन्हें आगे बढ़ने और पर्यावरण के अनुकूल व्यवहार करने के लिए प्रेरित कर सकता है।

मैत्री को व्यवहार में लाने का मतलब है कि हम विभिन्न प्रकार के पौधों और जानवरों को बचा सकते हैं, जीवों के साथ अच्छा व्यवहार कर सकते हैं और अपने ग्रह की उतनी ही देखभाल कर सकते हैं जितनी हम इंसानों की करते हैं। जब हम पेड़ लगाते हैं, जंगली जानवरों की देखभाल करते हैं और प्रदूषण कम करते हैं, तो इसका मतलब सिर्फ अच्छे

² सुमन, मंजू. (n.d.). *भारत का पर्यावरण: पर्यावरण नीति और परिदृश्य*. जय भीम ऑनलाइन स्टोर.

³ Sahni, P. (2007). Environmental Virtue Ethics in Early Buddhism. In *Environmental Ethics in Buddhism: A Virtues Approach* (pp. 67–89). Routledge.

⁴ Grossman, P. (2014). Mindfulness: awareness informed by an embodied ethic. *Mindfulness*, 6(1), 17–22.

कार्यकर्ता बनना नहीं है; इसका मतलब है हर जीवित चीज़ के प्रति दयालु होना। प्रगति साहनी ने "Environmental Ethics in Buddhism" नामक यह पुस्तक लिखी है, और यह इस बात पर केंद्रित है कि पृथ्वी के प्रति दयालु होना कितना महत्वपूर्ण है (मैत्री चाहता है कि हम पर्यावरण को एक ऐसे पड़ोस की तरह समझें जिसकी हम देखभाल करते हैं न कि उन चीज़ों के ढेर की तरह जिन्हें हम यूँ ही इस्तेमाल कर सकते हैं)।⁵

करुणा: सहानुभूति जिसे अक्सर करुणा के रूप में जाना जाता है, समाज को दूसरों की देखभाल करने के लिए प्रेरित करती है, जिसमें हमारे ग्रह के खराब होने के कारण चोटिल होने वाले सभी जानवर और पौधे शामिल हैं। अध्ययनों से पता चलता है कि जब आप करुणा को अपने कार्यों का मार्गदर्शन करने देते हैं, तो यह लोगों के कार्य करने के तरीके और हमारी पृथ्वी की समस्याओं के बारे में उनके विचारों को बदल देता है।⁶ जब लोग करुणा को अपनाते हैं, तो वे अधिक पर्यावरण के अनुकूल होते हैं और प्रकृति में उन संवेदनशील स्थानों को कम नुकसान पहुँचाते हैं और साथ ही, उन्हें यह भी पता चलता है कि जब पर्यावरण को नुकसान पहुँचता है तो कितना दर्द होता है।

करुणा एक तरह से सक्रिय देखभाल प्रतिक्रिया को चालू करती है, बस यह जानने के लिए कि दुनिया में क्या गलत हो रहा है। लेखक दीपक कुमार बरुआ और अंकुर बरुआ ने प्रकृति की मदद करने के लिए बौद्ध धर्म का उपयोग करने के बारे में अपने लेखन में, इस विचार को अपनाया कि अगर हम अपने आस-पास की हरियाली, पेड़ों और जानवरों की परवाह करते हैं, तो हम उठने और कुछ करने की अधिक संभावना रखते हैं। यह पृथ्वी को नुकसान न पहुँचाने से कहीं अधिक है; यह उन चीज़ों को ठीक करने के बारे में भी है जो हमने गड़बड़ की हैं और उन लोगों की देखभाल करने के बारे में भी है जो जवाब नहीं दे सकते हैं, जिनमें जानवर और लोग शामिल हैं।

जो लोग बौद्ध धर्म का पालन करते हैं और ग्रह को बचाना चाहते हैं, वे करुणा के साथ कुछ सार्थक कर सकते हैं, दुनिया को इस तरह से देखते हैं जैसे कि यह एक बड़ा परिवार है जो सचेत है और इसे हमारी देखभाल की ज़रूरत है, न कि हम जो कुछ भी करना चाहते हैं उसके लिए सिर्फ एक पृष्ठभूमि।

मुदिता: इसका मतलब है हर किसी की भलाई में खुशी पाना। यह विचार सिर्फ खुद को अच्छा महसूस करने से कहीं आगे तक जाता है और समुदाय की परवाह करता है। यह कुछ ऐसा है जैसे जब आप नैतिक पर्यटन के बारे में सोचते हैं, जैसा कि हा ने अपने शोध में दिखाया था कि कैसे वियतनाम में बौद्ध सांस्कृतिक स्थल पर्यटन को ग्रह के लिए अच्छा बनाए रखने में मदद करते हैं।⁷ ऐसी चीज़ों में भाग लेना जो सभी के खुश रहने के बारे में हो, लोगों को विभिन्न समूहों के बीच हरियाली बनाए रखने के सुझावों का आदान-प्रदान करने में मदद करता है, जिससे सभी को प्रकृति के साथ घुलने-मिलने में मदद मिलती है। जब लोग पृथ्वी के साथ अपने विशेष बंधन का सम्मान करते हैं, तो उन्हें लगता है कि उन्हें इसकी देखभाल करनी चाहिए।

मुदिता लोगों को साथ मिलकर काम करने, जश्न मनाने और प्रकृति की जीत के बारे में लोगों को बताने के लिए प्रेरित करती है, चाहे कोई इसे अकेले करे या टीम के साथ। इस तरह की सोच लोगों को आभारी बनाती है, और वे ग्रह के स्वास्थ्य की परवाह करना शुरू कर देते हैं क्योंकि वे इस बात का सम्मान करते हैं कि प्रकृति कैसे वापस लौट सकती है।

उपेक्षा: उपेक्षा का अर्थ है जब प्रकृति आपको आश्चर्यचकित करती है, तब भी शांत रहना। यह अराजकता के सामने भी शांत रहना है, लोगों को उनके काम पर ध्यान केंद्रित करने देना है और हमारी पृथ्वी की देखभाल करना है। जलवायु परिवर्तन के प्रमुख मुद्दे पर चर्चा करते समय यह महत्वपूर्ण है, ठीक वैसे ही जैसे हाल ही में लोग दुनिया के

⁵ Sahni, P. (2007). *Environmental Ethics in Buddhism: A Virtues Approach* (p. 45). Routledge.

⁶ Simonds, C. (2023). *Toward a buddhist ecological ethic of care*. Religions, 14(7), 893.

⁷ Ha, D. (2024). The role of buddhist cultural spaces in promoting sustainable tourism: A case study in vietnam. *Journal of Ecohumanism*, 3(7), 3131-3149.

संघर्ष में लचीला बने रहने के बारे में लेख लिख रहे हैं।⁸ जब लोग अपना दिमाग साफ रखते हैं, तो वे बेहतर विकल्प चुन सकते हैं और प्रकृति की अप्रत्याशित चुनौतियों का सक्रिय तरीके से सामना कर सकते हैं।

एक अंग्रेज़ी बौद्ध पुस्तक "Nature and the Environment in Early Buddhism" में, भंते श्रावस्ती धम्मिका बताते हैं कि उपेक्षा का मतलब परवाह न करना नहीं है।⁹ इसका मतलब है एक गहरा संतुलन रखना जो आपको निराशा या जलन में पड़े बिना स्मार्ट चीजें करने देता है। इस वजह से, उपेक्षा यह सुनिश्चित करती है कि जब लोग ग्रह की देखभाल में शामिल होते हैं, तो वे आगे बढ़ते रहें। वे विचारशील रहते हैं और सिर्फ प्रतिक्रिया नहीं करते या बड़ी भावनाओं से थक नहीं जाते।

प्रकृति नैतिकता का ब्रह्म विहार से संबंध

गहन पारिस्थितिकी विचार ब्रह्म विहार को पर्यावरणीय नैतिकता के साथ जोड़ने के लिए एक ठोस योजना देता है। यह दर्शन सभी प्रकार के जीवन की रक्षा करने और हर प्राणी में मूल्य को पहचानने पर जोर देता है। अकमानी का कहना है कि गहन पारिस्थितिकी का उपयोग करके लोग प्रकृति के साथ बातचीत करने के तरीके को बेहतर बना सकते हैं और सभी जीवन की देखभाल करने वाली स्थिरता का मार्ग बना सकते हैं।¹⁰ जब आप ब्रह्म विहार में शामिल होते हैं, तो यह लोगों को प्रकृति और एक-दूसरे के साथ दयालुता और देखभाल के साथ व्यवहार करने के लिए प्रेरित करता है, जिससे यह सुनिश्चित होता है कि दोनों एक-दूसरे की मदद करें।

ब्रह्म विहारों के इर्द-गिर्द नैतिक संहिता इस बात पर प्रकाश डालती है कि हम सभी जीवन के जाल में कैसे जुड़े हुए हैं। प्रकृति के अनुकूल नैतिकता तैयार करते समय ऐसे बंधन महत्वपूर्ण होते हैं। यह एलिसन द्वारा पर्यावरण की देखभाल और सभी को जिम्मेदारी लेने के बारे में कही गई बातों का समर्थन करता है। यह भूतानी तरीकों से पर्यावरण की देखभाल की नैतिकता को बहुत बढ़ावा दे सकता है।¹¹ इन मान्यताओं को मिलाने से हमें अपने ग्रह की देखभाल करने पर बेहतर पकड़ बनाने में मदद मिलती है। यह दिखाता है कि दुनिया भर में हरित प्रयासों में मदद करने में ब्रह्म विहार क्या भूमिका निभा सकते हैं।

इसके अलावा, स्कूल सिस्टम जो स्थिरता को अपने मूल्यों के केंद्र में रखते हैं, वे अक्सर ब्रह्म विहार की मान्यताओं में पाए जाने वाले नैतिक दिशा-निर्देशों से लाभ उठाते हैं। जैसा कि केंसलर ने 2017 में उल्लेख किया था कि बच्चों को जिम्मेदार होना और दयालु होने जैसे अच्छे नैतिक मूल्यों को सिखाना, ग्रह की देखभाल करने वाले युवाओं के एक समूह को बनाने में मदद करता है।¹² शिक्षा में इन विचारों को एक साथ मिलाने से युवा दिमागों को प्रकृति का सम्मान करने और पर्यावरण को सभी के लिए अच्छे आकार में रखने के हमारे कर्तव्य को समझने में मदद मिलती है।

⁸ Capper, D. (2020). *American buddhist protection of stones in terms of climate change on mars and earth*. Contemporary Buddhism, 21(1-2), 149-169.

⁹ Dhammika, S. (2018). *Nature and the Environment in Early Buddhism*. Buddhist Publication Society.

¹⁰ Akamani, K. (2020). Integrating deep ecology and adaptive governance for sustainable development: Implications for protected areas management. *Sustainability*, 12(14), 5757.

¹¹ Allison, E. (2023). *Collective responsibility and environmental caretaking: toward an ecological care ethic with evidence from bhutan*. Ecology and Society, 28(1).

¹² Kensler, L. A. W., & Uline, C. L. (2017). *Leadership for green schools: Sustainability for our children, our communities, and our planet*. New York, NY: Routledge.

चार ब्रह्म विहारों के संबंध और पर्यावरण

बौद्ध विचार इस बड़े विचार के इर्द-गिर्द घूमते हैं जिसे वे आश्रित उत्पत्ति या पटिच्चा समुत्पदा कहते हैं। यह सब इस बारे में है कि कैसे चीजें एक-दूसरे के कारण मुड़ जाती हैं। यह अवधारणा बहुत सुविधाजनक है जब यह समझने की कोशिश की जाती है कि प्रकृति में सब कुछ एक-दूसरे पर क्यों निर्भर करता है। जिस तरह जीव-जंतु जीवन के बड़े जाल में उलझे हुए हैं, उसी तरह पारिस्थितिकी तंत्र के हिस्से एक-दूसरे पर निर्भर हैं। अगर हम एक भी गलती करते हैं, तो पूरी स्थिति अस्त-व्यस्त हो जाएगी।

बौद्ध धर्मावलंबी अब चार ब्रह्म विहारों के साथ अपने सामूहिक अनुष्ठान करते समय एकता की इस भावना पर जोर दे रहे हैं। मैत्री सभी जीवित चीजों के प्रति अनंत प्रेम दिखाने पर ध्यान केंद्रित करता है; करुणा कठिन परिस्थितियों से निपटती है; मुदिता तब होती है जब आप किसी और की खुशी के बारे में उत्साहित होते हैं; और उपेक्षा आपको शांत और संयमित रखती है जब चीजें अस्थिर होती हैं। जब आप उन सभी को जोड़ते हैं, तो आपके पास एक पर्यावरण-अनुकूल मैनुअल जैसा कुछ होता है जो सहयोग पर जोर देता है, जहां श्रेय देना चाहिए, और सद्भाव में रहना।

जब हम पर्यावरण की देखभाल के बारे में बात करते हैं तो ब्रह्म विहारों को व्यवहार में लाना महत्वपूर्ण होता है। सिरिसेना बताते हैं कि कैसे थेरवाद बौद्ध धर्म हमें कुछ गहरे विचार देता है जो इस पूरी एंथ्रोपोसीन चीज़ के साथ प्रकृति के बारे में हम जो कह रहे हैं उससे बिल्कुल मेल खाते हैं।¹³ ये विचार एक साथ मिलकर इस बात पर जोर देते हैं कि हर जीवित चीज़ कितनी जुड़ी हुई है। हम सभी की साझा ज़िम्मेदारी है कि हम अपनी प्राकृतिक दुनिया और उसके भीतर के नाजुक संतुलन की देखभाल करें।

इसलिए, यह बौद्ध दृष्टिकोण कि सब कुछ आपस में जुड़ा हुआ है, ज्ञान का एक हरा रूप बन जाता है जो हमारी पृथ्वी की देखभाल करने और अंदर से अच्छा होने के बीच संबंध जोड़ता है।

माइंडफुलनेस और पृथ्वी की देखभाल

माइंडफुलनेस तकनीकें आपको प्रकृति के साथ बेहतर तरीके से जुड़ने में मदद करती हैं, और यही ब्रह्म विहार का उद्देश्य है। कुलेन ने हमें दिखाया कि इन शानदार ब्रह्म विहार चालों को माइंडफुलनेस-आधारित गतिविधियों में कैसे मिलाया जाए।¹⁴ वे हमें अपने आस-पास की दुनिया को जानना और उसकी अधिक देखभाल करना सिखाते हैं। एक बार जब हम समझ जाते हैं कि हम अपने आस-पास की हर चीज़ से कैसे जुड़ते हैं, तो हम अपने दिमाग को सकारात्मक जगह पर रखना शुरू कर सकते हैं। इन चीज़ों के परिणामस्वरूप लोग धरती माता और उसके सभी जीवित घटकों में बहुत अधिक रुचि लेने लगते हैं।

माइंडफुलनेस पर आधारित रणनीतियाँ सीधे तौर पर पर्यावरण के पक्ष में विकल्पों को बढ़ावा देती हैं। अमरो नैतिक विकल्पों के माध्यम से ग्रह को बनाए रखने पर जोर देते हैं, जैसे कि ब्रह्म विहार में नैतिकता के प्रति दृढ़ प्रतिबद्धता से बढ़ावा मिलता है।¹⁵ अगर हम सहानुभूति जैसी चीज़ों को विकसित करते हैं, तो लोग हरित आदतों को अपनाने में बेहतर हो सकते हैं जैसे कि कचरे को कम करना या ऐसे उत्पादों को चुनना जो लंबे समय तक चलें और हमारी दुनिया को नुकसान न पहुँचाएँ, जो हमारी पूरी पृथ्वी के स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है।

¹³ Sirisena, P. (2024). Theravada buddhism in the anthropocene: the role of the radical virtuos. *Journal of Global Buddhism*, 25(1), 10-26.

¹⁴ Cullen, M. (2011). Mindfulness-Based Interventions: An Emerging Phenomenon. *Mindfulness*, 2(3), 186–193.

¹⁵ Amaro, A. (2015). A Holistic Mindfulness. *Mindfulness*, 6(1), 63–73.

सांस्कृतिक अनुष्ठान और पर्यावरण के प्रति जागरूकता

ऐतिहासिक रूप से सांस्कृतिक समारोहों ने लोगों के बीच प्रकृति के प्रति प्रेम और एकजुटता को बढ़ाने में बड़ी भूमिका निभाई है। प्रसृत्यो प्रकृति और परंपरा के बीच तालमेल को इंगित करते हैं। वह हमें सुंडानी रुवातन लेउवेउंग बाबाक्ति मंडला मंगलयांग जैसे अनुष्ठानों को दिखाकर ऐसा करते हैं। ये अनुष्ठान दिखाते हैं कि लोग प्रकृति को कैसे महत्व देते हैं और इसे अपनी बुद्धि के साथ कैसे मिलाते हैं।¹⁶ हमारी सांस्कृतिक भावना को पृथ्वी की देखभाल से जोड़ते हुए, ब्रह्म विहार जैसी चीजें लोगों को यह महसूस कराती हैं कि उन्हें प्रकृति की देखभाल करनी है और उसे सुरक्षित रखने के लिए जिम्मेदार होना है।

स्थानीय लोग लोगों की रुचि जगाने और पर्यावरण के अनुकूल मामलों पर लोगों को आगे बढ़ाने के तरीके खोज सकते हैं। वे पुरानी परंपराओं को वापस लाकर और उन्हें ब्रह्म विहार के साथ मिलाकर ऐसा कर सकते हैं। इस कदम से आस-पास के ज़्यादा से ज़्यादा लोग धरती को बचाने में अपना योगदान देने के लिए प्रेरित होंगे। गौर करें कि सदियों पुराने तौर-तरीकों और ब्रह्म विहार में गहरी नैतिक बातें बहुत हद तक एक जैसी हैं, शायद पर्यावरण को हरा-भरा रखने के लिए ज़्यादा से ज़्यादा लोग आगे आएंगे।

धार्मिक पर्यावरण नैतिकता में केस स्टडीज़

समय के साथ बौद्ध समूहों ने दिखाया है कि कैसे "ब्रह्म विहार" विभिन्न पर्यावरणीय परिस्थितियों में अच्छी तरह से काम करते हैं। डार्लिंगटन ने देखा कि कैसे बौद्धों ने उत्तरी थाईलैंड में पर्यावरण को बचाने में भाग लिया है। उसने देखा कि धम्मिक खेती प्रकृति के साथ सामंजस्य में रहने का एक प्रमुख उदाहरण है।¹⁷ ये वास्तविक जीवन के उदाहरण "ब्रह्म विहार" के व्यावहारिक उपयोग पर प्रकाश डालते हैं और हमें इन अवधारणाओं को बड़े पैमाने पर उपयोग करने के बारे में बताते हैं।

एशिया भर में कई बौद्ध समूह और प्रतिष्ठान दिखाते हैं कि पर्यावरण की स्थितियों में ब्रह्म विहार कैसे काम करते हैं। थाईलैंड में भिक्षु पर्यावरण को बचाने को अपने धार्मिक विचारों से जोड़ते हैं और "वृक्ष समन्वय" करते हैं, जहाँ वे पेड़ों पर भगवा वस्त्र लपेटते हैं ताकि यह दिखाया जा सके कि वे पवित्र हैं और उन्हें काटने से रोका जा सके। श्रीलंका और भारत के वन मठों में, वे सभी प्रकार के जीवन को सुरक्षित रखते हुए मैत्री और करुणा का अभ्यास करते हैं, और ये स्थान ध्यान और पर्यावरण की देखभाल के लिए भी स्थान हैं।

इसके अलावा, जब श्रीलंका के सर्वोदय श्रमदान आंदोलन जैसे समूह ग्रामीण क्षेत्रों में वनीकरण और स्थानीय पर्यावरण की देखभाल के लिए सतत विकास पर जोर देते हैं, तो वे मुदिता और करुणा को वास्तविक जीवन में दिखाते हैं। ये वास्तविक दुनिया के उदाहरण दिखाते हैं कि बौद्ध शिक्षाएँ सिर्फ बातें नहीं हैं – वे समुदाय स्तर पर लोगों को प्रकृति को नष्ट करने के खिलाफ लड़ने के लिए प्रेरित करती हैं, "प्रकृति को संरक्षित करने के लिए बौद्ध धर्म का प्रयोग" जैसी चीज़ों से अंतर्दृष्टि प्राप्त करती हैं। ये उदाहरण दिखाते हैं कि ब्रह्म विहार संस्कृति का सम्मान करने और पर्यावरणीय गड़बड़ियों से निपटने के लिए कार्रवाई को बढ़ावा देने के लिए तेज़ी से आगे बढ़ रहे हैं।

ब्रह्म विहारों को आधुनिक जीवन में लाना

चार ब्रह्म विहार पर्यावरण के अनुकूल परियोजनाओं में बड़ी धूम मचा रहे हैं जो अच्छे नैतिक मूल्यों पर टिके हुए हैं।

¹⁶ Prasetyo, S. F. (2023). Harmony of Nature and Culture: Symbolism and Environmental Education in Ritual. *Journal of Contemporary Rituals and Traditions*, 1(2).

¹⁷ Darlington, S. (2019). *Buddhist integration of forest and farm in northern thailand*. Religions, 10(9), 521.

सूर्यनकीटकेव और कांतमारा के अध्ययन में बुद्ध की शिक्षाओं के साथ व्यावसायिक नैतिकता को मिलाया गया है, जो हमें दिखाता है कि यह सेटअप कंपनी के कदमों और हरित प्रयासों पर नज़र रखने के लिए बहुत उपयोगी है।¹⁸ अगर कंपनियाँ ब्रह्म विहारों को अपनी नैतिक योजना में शामिल करती हैं, तो यह धरती माता के प्रति उनके वादे को और मजबूत करता है क्योंकि वे हरित होने के लिए पूरी तरह से तैयार हैं।

ब्रह्म विहारों के साथ मिलकर पर्यावरण नियमों का उपयोग करना

जब लोग और संगठन चार ब्रह्म विहारों द्वारा प्रस्तुत गहन नैतिक दृष्टिकोणों की जांच करते हैं, तो हमारी दुनिया के बारे में उनके दृष्टिकोण बदल सकते हैं। जब गंभीर पर्यावरणीय समस्याओं का सामना करना पड़ता है, तो ये विचार लोगों और प्रणालियों के काम करने के तरीके में बड़े और छोटे दोनों तरह के समायोजन की ओर ले जा सकते हैं। जब आप अपने भीतर मैत्री या प्रेम-दया के बीज बोते हैं, तो आपको ऐसा महसूस होने लगता है कि आप दुनिया के सभी जानवरों और पौधों के साथ एक बड़े परिवार के सदस्य हैं। यह लोगों को ऐसे तरीके से जीने के लिए प्रोत्साहित करता है जो पर्यावरण को नुकसान न पहुँचाएँ, वे जिन अनावश्यक वस्तुओं का उपयोग करते हैं उनकी संख्या कम करें और प्रकृति के साथ अधिक मिलनसार बनें। आप सभी के लिए करुणा की चिंता हमें अपने हरे-भरे क्षेत्रों की रक्षा करने और उस दर्द को कम करने के लिए प्रेरित करती है जो कचरा और वे बड़े, खतरनाक औद्योगिक दिग्गज हमारी प्यारी, हरी और नीली दुनिया को दे रहे हैं।

ये मूल्य इस बात को आकार देते हैं कि हम टीम और नियम-निर्माण के स्तर पर पर्यावरण के अनुकूल नेतृत्व संरचना कैसे बनाते हैं। यह सुनिश्चित करने के लिए कि हम उन प्रजातियों को नज़रअंदाज़ न करें जो खतरे में हैं और ऐसे लोग जिन्हें बहुत ज़्यादा लाभ नहीं है, मैत्री और करुणा नियम निर्माताओं से पर्यावरण संबंधी योजनाएँ बनाने का आग्रह करते हैं जो लोगों और जीवों दोनों की परवाह करती हैं। लोगों को ग्रह के लिए जीत की चालों के बारे में उत्साहित करना, मुदिता (जैसे दूसरों के लिए खुश होना) हरित जीत के लिए खुशी फैलाता है। फिर उपेक्षा (दबाव में शांत रहना) है, जो हमें मजबूत और निष्पक्ष रहने में मदद करती है। यह तब बहुत महत्वपूर्ण होता है जब आप प्रकृति से संबंधित तर्कों को ठीक करने और पर्यावरण को सुरक्षित रखने और पैसा कमाने के बीच एक अच्छा संतुलन खोजने की कोशिश कर रहे हों।

ब्रह्म विहारों को हमारे सामने आने वाले प्रमुख पर्यावरणीय मुद्दों से जोड़ना, जैसे कि जलवायु आपदा, पेड़ों का विनाश, और हमारे पशु साथियों का लुप्त होना, मुख्य लक्ष्य है। हम इन सराहनीय गुणों को सिर्फ़ बात करने से लेकर शीर्ष नीति कार्यालयों और सामुदायिक संचालन की अग्रिम पंक्तियों में वास्तव में लागू करने तक ले जाते हैं। ये सिर्फ़ ऊँचे आदर्श नहीं हैं; ये ठोस सुझाव हैं जो हमें दुनिया को नष्ट होने से बचाने में मदद करेंगे।

अनुसंधान के लिए भविष्य की दिशाएँ

हमें यह जांच करने की आवश्यकता है कि ये चार ब्रह्म विहार विभिन्न हरित स्थानों में कैसे प्रकट होते हैं और वे विभिन्न सांस्कृतिक पृष्ठभूमि के लोगों के बीच पर्यावरण-अनुकूल प्रथाओं को कैसे प्रोत्साहित कर सकते हैं। हम धरती माता के साथ कैसा व्यवहार करते हैं, इस पर उनके प्रभाव की जांच करके, दिमाग वाले लोग इस बात की बेहतर समझ हासिल कर सकते हैं कि ये विचार आज के हरित नैतिक संहिताओं में कैसे फिट होते हैं।

पारिस्थितिकी-अध्ययन, बौद्ध विचारों और मानव सामग्री का संयोजन इसका समाधान हो सकता है।

¹⁸ Suriyankietkaew, S. and Kantamara, P. (2019). Business ethics and spirituality for corporate sustainability: a buddhism perspective. *Journal of Management Spirituality & Religion*, 16(3), 264-289.

निष्कर्ष

ब्रह्म विहार के तत्वों को अपनाना, जैसे कि प्यार, देखभाल, दूसरों के लिए खुशी और शांत मन, हरित समस्याओं से निपटने के हमारे दृष्टिकोण को बदल सकता है। अगर हम इन गुणों को बढ़ावा देते हैं, तो हम ग्रह और उसके जीवन के सभी जटिल जालों के साथ एक मजबूत बंधन बना सकते हैं। हमारी ज़रूरी हरित समस्याओं पर काबू पाना इन वाइब्स को फैलाने के साथ-साथ चलता है। ऐसा करने से न केवल हमारे अपने मानसिक स्वास्थ्य के लिए चमत्कार होता है, बल्कि पर्यावरण के साथ शांत तरीके से जीने के हमारे सामूहिक वादे को भी बल मिलता है। इस तरह से घूमने-फिरने से हम लोगों और हमारे सांसारिक घर के बीच एक शांत सद्भाव लाने की शक्ति है।

चार ब्रह्म विहार आज हमारे सामने आने वाली पर्यावरणीय समस्याओं से निपटने के लिए एक मजबूत नैतिक आधार प्रस्तुत करते हैं, जिसका उपयोग हम अकेले प्रयासों से परे जाकर कर सकते हैं। यदि हम पर्यावरण के प्रति अपनी देखभाल को प्रेम, साझा खुशी और संतुलन जैसे मूल्यों के साथ जोड़ते हैं, तो हम पर्यावरण नैतिकता को जिस तरह से देखते हैं, उसमें एक बड़ा बदलाव आ सकता है। ये प्राचीन पाठ हमें प्रकृति से जुड़ी चुनौतियों से जूझते समय हमारे जुड़ाव और कर्तव्य को बढ़ाने की कभी न खत्म होने वाली सलाह देते हैं। जब हम चार ब्रह्म विहारों को अपनाते हैं, तो हमें न केवल व्यक्तिगत शांति मिलती है, बल्कि हम समुदायों के लिए प्रकृति संतुलन प्राप्त करने और लंबे समय तक टिके रहने का मार्ग भी प्रशस्त करते हैं।

चार ब्रह्म विहार पर्यावरण नैतिकता को देखने के हमारे नज़रिए पर पुनर्विचार करने का एक नया तरीका प्रदान करते हैं। बौद्ध धर्म हमें स्थिरता के लिए नैतिक और आत्मिक तरीकों का एक संयोजन देता है, जो प्रेम, दया, साझा खुशी और शांत संतुलन जैसी धारणाओं पर पर्यावरण संबंधी चिंताओं को चिपका देता है। ब्रह्म विहार के माध्यम से, हमारे सोचने के तरीके में बदलाव आता है जो हमें विनम्रता, जीवन को महत्व देने और यह महसूस करने की ओर प्रेरित करता है कि हम सभी इसमें एक साथ हैं, न कि केवल पर्यावरण-आपदा के लक्षणों से निपटने के लिए। पर्यावरण के बारे में बातचीत के साथ इन अच्छे गुणों को मिलाने से पृथ्वी के स्वास्थ्य के साथ एक मजबूत बंधन बनता है, जैसा कि बौद्ध शिक्षाएँ और हरित प्रथाएँ हमें दिखाती हैं। जब आज पर्यावरण-आंदोलन बौद्ध अच्छाई नियमों के साथ बातचीत करते हैं, तो यह हम लोगों और धरती माता के लिए स्थायी, दयालु और हरित भविष्य बनाने का मौका लाता है।