



なぜそうしないのでしょうか?...

**「冷酷で正直な真実を彼らに伝える
ことを決して恐れないうください。」**

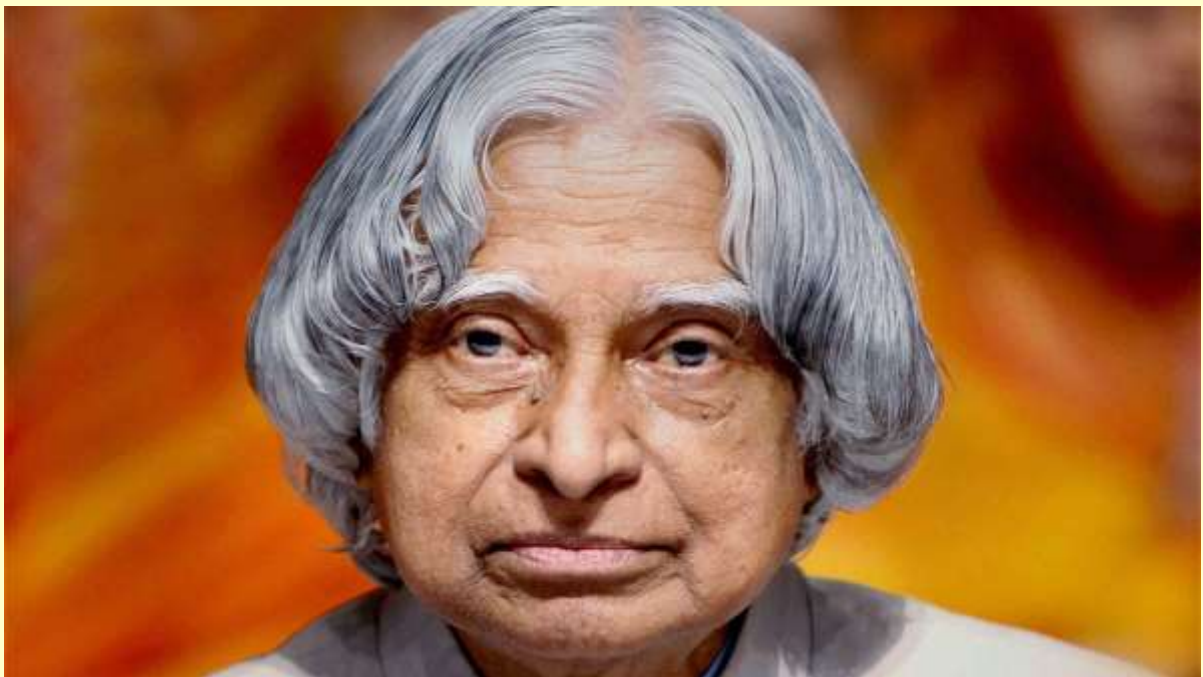
アンソニー・スティーブン・ファウチ(アメリカの医師科学者、免疫学者)

<https://www.bbc.com/worklife/article/20231130-anthony-fauci-interview-influential-katty-kay>

(ランディーブ・ラクワル)

インド: アブドゥル・カラム博士 (大統領兼科学者兼教師)

...「教育 - 宗教と社会 - 社会の啓発には 3 つの側面がある = 1 つ目 - 価値観を備えた教育、2 つ目 - 精神性への宗教の変容、3 つ目 - 社会変革のための経済発展」....



https://cdn-images-1.medium.com/v2/resize:fit:2000/1*tq9iOdwkBLh9D0sptTyNGg.jpeg

忘れられた仏教

時間という霧に視野が遮られたインド古代史の謎
高橋玄朴

旧国鉄の高田馬場駅から早稲田通りを東へ向かい明治通りを渡るとすぐ右手にインド大使館の公邸があった。早稲田中・高等学校に通っていたので、その門前を通りながら、静寂に包まれたインド国章をいつも見ていた。

世界史の授業で、これがアショーカ王の獅子柱頭と知ったが、その下に書かれた文字のことなど考えもしなかった。

ここの周辺には、古い神社や仏閣があり、一步路地に入ると、昔の日本とインド文化とが絶妙に融合した雰囲気漂っていた。この歴史的霧に包まれてインド国章があったのだ!.....今でも私の脳裏のインドはこの国章と重なる。国章は仏教を示すが、今のインドから仏教的要素が消えている....?なぜ?

こんな昔話を思い出したのは、ヨーガの源を探るために今、インド古代史を調べていることにあります。はっきりしてきたことは、ヨーガと仏教とは文化的にかなり異なる内容があることです。自己を見つめる姿勢は、ヨーガと仏教とほとんど同じなのですが.....。

(参考文献: Ancient India Culture and Thought by M. L. Bhagi, M.A., ; The Indian Publications Ambala Cantt. India, संस्कृति के चार अध्याय, ; लेखाक रामधारीसिंह दिनकर, आर्यकुमार रोड, पटना-8, 1996)

お釈迦さんは、サンスクリット語を捨て、日常語で講義をし、難解な哲学から距離を置きました。説いた内容は「人生は苦しみに満ちている。しかし、苦しみから解放されることは可能だ。それには4つの段階がある。その段階をたどるために、八つの正しい道がある」(संस्कृति के चार अध्याय p148を抜粋抄訳)

お釈迦さんが亡くなってから、2-300年後に、アショーカ王が仏教を信仰し、インドの各地に石柱を立てました。これがインド共和国の国章のモチーフです。今日、日本ではヨーガ⇔ヴェーダ⇔サンスクリット語⇔ヒンドウイズム⇔インドという連想の流れで理解されていますが、それ以上にインドは仏教の国なことを忘れないようにしたいと思います。

さて、お釈迦さんの伝道の宣言がよく知られています。彼は、学生たちに「正しい法(正法)を出来るだけ多くの人に伝えなさい」と言い、「そのための旅には一人で生きなさい、二人して旅をしてはいけません。そして、あなた方一人一人の口語(ネイティブの言葉)で、法を語りなさい」と。

その後、お釈迦さんの言葉や法について、様々な文献が作られるようになりましたが、「自分の言葉で伝える」という精神は、続いています。紀元1世紀に中国に伝えられた時から中国語への翻訳事業が行われました。それが日本に入ると、日本人はたちまちのうちに漢文に送り仮名をつけて日本語に読み替えてしまいました。つまり、各自の言語で読み、理解して伝えるというお釈迦さんの願った道が続いていることになります。

しかし、人が苦しみから根源的に解放される(悟)には、最終的には言葉は不要です。それを象徴しているのが禅問答です。禅問答は、言葉が使われているけれども言葉で考えたら意味不明です。それを象徴している物語が前ページの拈華微笑の話であり、その現象が「こりゃ、いったい、こげんなものが、どっからきたというのだ」という体験となり、この瞬間を最重要とすることにより、ハイタッチで伝えるという手法が確立されていると考えるといいでしょう。

インドの国章には、獅子柱頭の下に सत्यमेव जयते と書かれています。

ウィキペディアでは「まさに真理は自ずと勝利する」と訳されていますが、私は「真理は時空を超えて無限だ」と讀みたい。真理には、元々勝負がないからです。そうでなければハイタッチで伝わらないでしょう。(右写真: 日本百科大辞典別冊 世界の美術 古典編 p82より)



栄養・運動・休養・代替医療 ～農業・食品・農家・コミュニティー～



AYURVEDAの薬草TULSIと私

長峰美加子

Ayurveda(アーユルヴェーダ)の薬草の一つ、Tulsi(トゥルシー)との出逢いは今から約10年前、奈良アーユルヴェーダスクールで浅貝賢司先生の授業を受講中の時でした。目の前に出していただいたトゥルシーティーの香りにうっとり、ひとくち飲んだ時の美味しさにまたうっとり。そこから、トゥルシーティーをお取り寄せしていただく日々が始まりました。

ある日、淡路島からご縁をいただき私の手元に種がやってきました。標高642mある生駒山の中腹で、農業未経験の私に育てられるのかという不安をよそに芽を出し、すくすくと大きくなって早4年になりました。生駒山の自宅の隣に畑はあります。

アーユルヴェーダの神様で医学の神様でもある、「ダンヴァンタリ神」にあやかって、「アムリタ畑」という名前にしました。「ダンヴァンタリ神」は色んなものを手に持っておられます。その一つにこの畑の名前に由来する「Amṛta(アムリタ)」の入った壺です。日本語では「甘露」と言われ不老不死の妙薬として知られています。そして、「ダンヴァンタリ神」は、日本では薬師如来さんとして馴染みのある神様です。やはり、「アムリタ」の入った壺をお持ちです。

春にはまず、米粒よりもずっと小さな種をポットの土の上にまくところからスタートです。そこから数ミリメートルのかわいい双葉が顔を出します。毎年のことなのに、その瞬間はいつも「わあー。」と歓声を上げてしまいます。

少し大きくなってから、自宅の隣の畑に移します。一度、土からそうっと赤ちゃんトゥルシーを取り出すと、その何倍もの長さの根がびっしりと張り巡らされていて、表面に顔を出しているかわいい様子とは裏腹に力強さを感じます。

夏が近づき、アムリタ畑が花で色付き始

める頃には、ミツバチが忙しく仕事をしています。そのミツバチの周りを鳥が囁りながら飛び回り、風にゆれて生駒山の周りの木々の葉っぱの音も心地よく広がります。そして、風とともにトゥルシーのかわいらしいピンクがかった紫の花も揺れ、あのうっとりするたまらなく香しいトゥルシーの香りも一面に広がります。

それと同時に、堆肥農薬フリーで育てている畑ではもちろん周りの草もぐんぐん伸び、私と草との根競べの時でもあります。日を遮らない程度の草抜きといっても600株以上ものトゥルシーが植わっている畑はなかなかの広さです。「必要のない草だと決めているのは人間だなあ」と思いながらも、トゥルシーの成長のために、早朝黙々と草むしりをします。

大きな畑に一人立っていると、私はアムリタ畑の中に、アムリタ畑は奈良の生駒山に、生駒山はこの日本に、日本は地球に、地球は太陽系の中に、太陽系は天の川銀河の中に、天の川銀河は広大な宇宙の中に、そうしてふと朝日に照らされるアムリタ畑の私に還ってくると、自分の存在のちっぽけさとそれ以上に自分がここに存在する尊さを、自分がここに生かされている不思議と、それ以上にここに生かされていることの奇跡を感じます。



夏真っ盛り、収穫のころには一層ミツバチが飛び回り羽音を響かせます。トウルシーの背丈も1メートルほどになります。少しずつこの生駒山の恵みであるトウルシーを分けていただくありがたさに、摘み取る手もちっと遠慮がちになってしまうこともしばしば。摘み取ったばかりの生の葉で淹れたトウルシーティーの味は格別です。お湯を注ぐ前から良い香りが漂います。透明のポットに生葉を入れてお湯を注ぐと、香りと一緒に美しい葉脈の模様が透けている葉っぱの緑も広がります。

一口含むと香しい香りと美味しさとともに、かわいい双葉だった赤ちゃんトウルシー、紫の花と一緒に集うミツバチや鳥、風に揺れるトウルシーも一緒に味わっているようで格別です。

このように、はじめは香りと美味しさから始まったトウルシーとの出逢い。そして、育ててみたからこそ感じたことがたくさんあります。今はもう、赤や黄色に色づき始めたこの生駒山にも、もうすぐ冬がやってきます。

今年もアムリタ畑のトウルシーたちと一緒に過ごすことができました。アーユルヴェーダの薬草で、冬にも万能と言われるトウルシー。乾燥した葉っぱがこの冬にも大活躍してくれると思います。

次の春、暖かくなったら育ててみてはいかがでしょうか。きっと、皆さんの日常がさらに豊かになると思います。

Tulsi makes everybody happy !
(トウルシーは、みんなを幸せにします!)



ヤギとの暮らし、人間界のストレス

的場悠人

ヤギと暮らし始めてから、3ヶ月経ちました。

ヤギのことを眺めていると気づくのは、消化力の強さです。特定の消化しやすい草しか食べられない人間に比べて、「よくいろんなものを食べるなあ」と思います。草がたくさん生えたフィールドは、ヤギにとっては見渡す限り、「食べ物だらけ！」なんです。

人間は、個体として見れば力も弱く、寒暖にも弱く、消化力も強いとは言えません。それでも、家を建てたり、火を焚いたり、調理したりしながら頑張っているんです。

人間の強さはどこにあるかというと、集団でまとまること、助け合えること、だと思います。人間社会には、もちろんそれに伴うストレスがあります。そのストレスは、「いろんな人間がいて、いろんな人間と付き合わないといけないから」起きていると考えがちですが、むしろ「地球上にいろんな生物がいて、人間は弱いなりに生きていかなきゃならないから」こそ、いろんな人と連帯する必要があるんです。つまり、他人がいるから我慢しているのではなく、むしろ他生物がいるから我慢している。そう思うだけでも、「人間界」におけるストレスの捉え方が、少し変わるように思います。



ヨーガやアーユルヴェーダなどの古代から継続している実践的智慧は、人間存在のすべてにまたがる内容を持っていると思います。それで、このTYfA/tYMCニュースもどのような編集をしたらいいかいつも迷っています。

そこで、今回は「環境の中の人間存在」と「内省する人間」というイメージでテーマを大きく二つに分けてまとめました。

(玄)

心・精神・魂 ～ヨーガ・禅・道・思想・実践～



こげんなもの

拈華微笑

托鉢から戻りみんなで食事を済ませた弟子たちは、おしゃかさんの周りに集まっています。講義の時間だからだけでなく、それぞれにとって、居心地が良いからでした。

その時、お釈迦さんもくつろいで蓮華を手に取りゆっくり回転させながら眺め始めました。皆は、「先生が何か特別なこととお話されるのか」と、固唾をのんで待ち構えます。

ところが魔訶迦葉だけは、くつろいだ笑顔で先生のしぐさを眺めていたのです。それをみてお釈迦さんも、笑顔でうなずいたのです。

このことから正しい法(正法)のリレーが始まったと、禅では考えられています。

正法のバトンタッチの時に生まれた対話集がいくつもの禅の経典となって残されています。

こげんなもの(恁麼)

13世紀の日本に禅を持ち込んだ人の一人、道元の大著「正法眼蔵」のなかに「恁麼」と名づけられた一巻があります。そのなかに「是恁麼物恁麼来」という意味不明な言葉が出てくるのですが、仏教学者の増谷文雄さんはこれを「こりゃ、いったい、こげんなものが、どっからきたというのだ」と福岡県小倉地方の方言で訳しました。

増谷さんの文章は、暖かく分かり易い。大好きです。その彼が超難解な「正法眼蔵」の現代語訳の中で、恁麼という言葉に「こげんなもの」と、小倉出身の彼は、地元の方言で訳しました。しかしこれは、単に分かり易くするという目的だけのために方言を使ったのではないと考えられます。

「恁麼」は中国の俗語だとのことですが、禅の公案にはしばしば出てきます。日本では「INMO」と読み、日本語の禅の書物には

詳しい説明がなく何のことやらわからない禅用語の一つです。

要するに「こげんなもの」という意味なのです。しかし、普通に使う「こげんなもの」ではありません。言葉の中に「驚き(!)」がこもっているのです。

普段の生活である時、思いもかけないものを見つけて「こげんなものがあったんだ!」と、言うのと似ていますがちょっと違います。

大事なことは**真剣に答えを求めている**ことです。そして、答えは「こういうものだろう」と臆気に予想をしています。しかし、**出てきた答えは、自分の想像を超えたものすごいものでした。これが恁麼です。**

その言葉が頭に浮かぶ直前のあなたの心と精神と魂の中に現成している「何か」があります。この何か(こげんなもの)を後になって、思い起こすと、そこには人生のあらゆる難問に対する根源的な答えがあったことに気が付きます。

でも、もうその時はすでに遅しなのです。答えは、消えてしまっているからです。

しかし、これを繰り返し経験していると、この「恁麼」なる何かはいつでもどんなときにも**「ここにある」当たり前で、ありのままの自分=人生そのものなのだ**ということがおぼろげにわかってきます。

結論：恁麼とは、ハイタッチでパチンという音が発せられるときの心・精神・魂の響きのことです。

真のコミュニケーションの瞬間といえるでしょう。ただし、条件があります。

本当に「何か」を求める者同士であること。「何か」には、仏法のことである必要はありません。自由に言葉を入れてください。

実はここに、お釈迦さんが本当に伝えたい内容がふくまれていると、考えられます。

「褒めない」理由

赤上智子

教育において「褒めて伸ばす」ことは大事ですが。

私自身は「褒めない」ように努めています。

「出来ても、出来なくても同じように接する」ようにしています。

「障害」と辞書で引くと以下のように定義されています。

①さわり。さまたげ。じゃま。「—を乗り越える」

②身体器官に何らかのさわりがあつて機能を果たさないこと。

私にとっては、この定義はしっくりきません。

私はこのように思います。

「当たり前にはできるはずことが、できない、あるいはとても難しいこと」

「普通のことが叶わないこと、あるいはなかなか叶わないこと」

「障害」とは、

「できなくてもやり続けること」

「できないことに取り組み続けること」

だと思ふのです。

私が日々接している「障害の重い子」は、呼吸する、飲み込むなど、生きるのに必要な動き、あるいは視線を向ける、手を伸ばす、声をだす、そんなささやかな動きが、とても難しい人たちです。

ふとした拍子にできても、次はなかなかできないことも多くあります。

見方を変えると、ふとした拍子にできるということは、実はずっとやろうとしていたんだらうなと思います。

「出来た」「出来ない」という結果よりも、その過程にもっと、美しいものがあるのです。

だから、できてもできなくても同じように、声をかけるようにしています。

「今、できたね?」「あれー、できなかったね」と、できなくても同じような口調で「見ていたよ」と伝えるようにしています。

出来たらうれしいのは、誰でも同じです。

出来ないことが多いからこそ、出来たときは、飛び上がるほどうれしい気持ちになります。

でも、できたときに一緒に有頂天になって褒めたら、できなかったときにどう声をかけたらよいのでしょうか。

出来なかったとき、彼らはがっかりした表情を浮かべますが、次のチャンスがくると、また同じように淡々と頑張っていて、遅くて、美しいなと思います。だから、こちらも、できても、できなくても、淡々と接するようにしています。

出来ないと思っていたことが、ふとした瞬間に「できる」ことがあります。

「出来る」というよりは「起こる」という感覚です。

そのような瞬間に立ち会うことができるのは、本当に有難いと思います。

自分でよりも、お母さんや家族に見てほしかったとも思います。

次にいつ「起こる」かわからないからこそ。

アーサナとは、「生きるための姿勢」という意味です。

何ができて、何ができなくても、彼らの姿、表情、動き、彼らの“生きる姿勢”は、心が震えるほど美しい宝です。



(写真は、折居由加さん提供)

命のちぢまる想い

折居由加

みんなのヨガ講座で玄朴先生が紹介してくださった中に『愛なくば 少女と医師の苦闘の記録』という本がありました。

講座でも見せて戴いた書中の“断腸の想い”という写真は、つらい“断腸の想い”を感じた時に実際に腸が切れたような状態になったという医療記録でした。

さまざまな病気の原因として“ストレス”があげられることは、当たり前のように思っていました、まさかこんなことが人体の中ではあり得るのだということは衝撃でした。

そして、このこととリンクするのが友人らからの『命のちぢまる想い』『身をけずられる想い』というメッセージです。

脳性麻痺をもつ息子のてんかん発作が頻繁で救急搬送も1ヶ月に1回ほどという状況の中、心身疲弊していた私の心の拠り所のひとつは、同じような体験をしている障がい児をもつママ仲間とのLINEのやりとりでした。

あるママは我が子の発作の度に『命がちぢまる想い』といい、あるママは『身をけずられる想い』と表現しましたが、私にとってはどちらも心底共感するものでした。

実際、自分の身体の中でどんなことが起こっていたのかはわかりませんが、息子の発作に向き合う中で、過呼吸となったり飛蚊症がひどくなった感じがしたりという経験がある私の身体もやはり何かしらのことが起こっているのだろうと感じます。

ここ2年ほどやっと息子のてんかん発作が治まり、新型コロナウイルスも落ち着いてきて、常に緊張や不安と隣り合わせだった日々から穏やかさを取り戻しつつあります。そして、少し前まで自分がベランダから見える景色や通りすがりのかわいい子どもや犬といった周りのことも見えていないくらいの心境だったのだということに気づかされます。

今でももちろん心配や不安はありますが、

美しいもの楽しいものかわいいもの...そんな自分の『命を輝かせるもの』を日常で感じることができるようになりました。

ここまでの道のりの中で、やはり呼吸を整えること・身体を整えること・みんなのヨガの学びは私にとって大切な“お守り”だったように感じます。

きっと、これからもいいこと・そうではないことが待っているでしょう。

そんな時に、この“お守り”を持っているいないかは大きな違いだとも思うのです。

写真:七五三



自分の存在することにリラックスする

クラウディア・クランツ

自分の世界が崩壊していくように感じることはないだろうか。お金がないとか、健康でないとか、自信がないとか。あるいは、落ち込んだり、嫌な日があったりすることもある。

少し前に、私は痛みについての記事を書いたと思う。この記事も似たようなものかもしれないが、人生のあらゆるレベルで応用できることに気づいた。

赤ん坊の頃、私たちは何でも持っていた。世界を自分のものだと感じていた。抱きしめてもらえるか価値があるかどうか自問する赤ちゃんはいない。親が『おいで』と言って抱っこしてもらえるまで泣き叫ぶだけだ。成長するにつれて、私たちは周囲の環境を観察し、模倣することで学び始める。また、話し言葉の一部を解読し、純粋な学習の努力に完全に取り組み始める。

しかし、私たちは周囲から提供されるものをフィルターにかけることはしない。何が自分にとって有益で、何がそうでないかはわからない。何が大人になってからの役に立つのか、そうでないのか。

そのため、私たちは環境から無用な行動や信念を学ぶことになる。そして、こうした学習された信念や行動は、非常に無意識的で未知のものであるため、それに気づき、排除するためには細心の注意が必要なのだ。

例えば、とても基本的な例を挙げよう。私の子供の頃、母はいつも『裸足で歩くと風邪をひくからやめなさい』と言っていた。今では、裸足になって少しでも足が冷たいと感じるとその言葉が脳裏をよぎり、本当に風邪をひいてしまう。しかし、この言葉が科学的に認められているのかどうか、疑問に思ったことはないだろうか？ 誰がそうだと言っているのだろうか？

私たちの身体は自分で治す力が十二分にあるにもかかわらず、誤解が本当に病気の原因になっていることに、私はますます気づかされる。

私たちがそう信じていないから、身体はそのことを「現実」として認識し、身体は治癒することができない。

私自身、今まさにそれを経験している。私たちは診断（あるいは診断と思われるもの）によってストレスを感じ、猜疑的になり、自分の体が超強力であることを忘れてしまう。しかし、そのストレスが心のブロックを引き起こし、肉体がフルパワーを発揮するのを妨げている。

最近、私は瞑想を通して、体の感覚、(場所ではなく)だけに集中している。

もっと深く瞑想してみると、自分の身体を感じなくなり、自分の手がどこにあるのかわからないことに気づく。

そして、「病気は本当なのだろうか？」と疑問に思い始める。どこまでが現実なのか？ 特に、痛みを押しつけようとしないうちはそうだ。体に何か違和感があると、筋肉を固くしてその周辺や体全体にストレスを感じてしまう傾向があることに何度も気づいた。

しかし、痛みの中でリラックスして、ただそれを完全に感じるようにしたらどうだろう。

ネガティブに感じられる感情も同様だ。悲しくなったり、落ち込んだり、腹が立ったりしたとき、あたかも自然があなたにそう感じろと言ったかのように、あるいはそれが法則であるかのように、ただ反応して『ああ、そういうものなんだ』と言うのではない。

この言葉を読みながら、今この瞬間に何を感じていようと、自分は大丈夫だと想像できるだろうか。たとえどんな種類の感覚があったとしても、何の抵抗なく、それを持ち続けて大丈夫なことを、あなたは知ることができるだろうか、理解することができるだろうか。

泣きなくなったら泣いてもいい。でも、この感覚を感じている自分を受け入れることができるだろうか。それはただの感覚であり、あなたを傷つけるものではない。

この感覚に意味を持たせることをやめて『このような感覚を感じたくない』とか『この感覚が嫌いだ、自分が嫌いだ』などと抵抗するなら、あなたはこの感覚に没頭しすぎている。

『なぜ』そこにあるのかを問うことなく、ただ純粋にその存在を見てみたらどうだろう。

それはただ存在するだけで、他には何もない。それは何も言っていないし、精神的なものが現れたとしても、それは単なる思考にすぎない。

そうすればそれらを却下することが出来る。しかし、感覚の奥深くに入り、その存在を受け入れてみる。それをありのままに見ると、それが消えていくことがわかるかもしれない。

ちょっと、私と一緒に**このシンプルな練習**をしてほしい。

あなたの人生で起こっていることが何であれ、それがとても大きく感じられると、あなたを燃え尽きさせ、過剰なストレスを与え、圧倒されます。どんな状態であるかは関係ありません。バスを待っているときでも、待合室で待っているときでも、カフェでコーヒーを待っているときでも、いつでも誰でもこの練習はできる。

ただ座っているだけでいい。特別な音楽も、特別な呼吸法も必要ない。目を閉じていてもいいが、必ずしもそうする必要はない。

ゆったりと座ったら、ほんの数秒でもいいから、今あなたの人生で起こっていることをすべて忘れてみよう。

たとえ今、数分間この瞬間に集中しなくても、何も失うことはない。

ただ座って、まず自分の体を感じてみよう。足の感触はどうか、椅子と接しているお尻の感触はどうか、服の肌触りはどうか。

そしてしばらくすると、もう自分の体に集

中する必要はなくなる。ただ、体に緊張や痛みがあるかどうか、その感覚を感じるだけでいい。

ただそれを見ているだけでいい。

抵抗したり、押しのけたりせずに、ただそれを感じるだけでいい。リラックスしてみよう。

何が出てきても、その感覚を愛おしく感じよう。

そして、思考が湧いてきたら、ただそれを手放そう。

しばらくすると、体が自然にリラックスしていることに気づくかもしれない。そしてしばらくすると、痛みを感じなくなるかもしれないが、感じていてもおなじだ。

もう何も問題ないことに気づくことができただろうか？たとえこの一瞬だけ人生を手放したとしても、すべてはいつも大丈夫だ。

そして覚えておいてほしいのは、あなたの人生で起こる出来事は、あなたがそれらに与える意味よりも小さなものだということだ。



写真：Paralia preveliというクレタ島のビーチ

クラウドィヤの坐禅体験－Klavdija's Breathing/Just Sitting Experience（11月28日、クレタ島便り。YouTube URL：<https://youtu.be/-XsQ-3Yp5WQ>）

このYouTube動画を視聴していただくと「**このシンプルな練習**」は、**苦しみ、痛みとまともに向き会った結果、自分でつかみ取った方法**だと解ると思います。「気が付いてみると、こういうやり方が本にも出ていたな」という学び方を体験から学ぶということだと思います。（玄）

ヨーガ教育・研究・実技・文化振興協会

－ 健康、伝統医学、そして幸福 －

- ✓ 今日、明日のヨーガのための教育を開発する
- ✓ 研究とコラボレーションの拡大
- ✓ 講義 - 研究論文 - 意見書 - 教科書、ニュースレターの出版
- ✓ オンラインリソースの作成 - 教育ビデオ
- ✓ アウトリーチプログラム：
セミナー - ワークショップ - カンファレンス

2023 - Tsukuba, Japan
Genboku Takahashi, Prof. Randeep Rakwal (TIAS2.0, TAIKU-UT)



日	曜日	時間	タイトル	
2023/12/9	土	9:00-13:00	YfD29生活のヨーガ：癒し⇒決断⇒実行（バガヴァッドギーターに学ぶ） YfD30 相手を変える？ - 種子をまく	アーサナ、呼吸法、坐禅
2023/12/10	日	9:00-13:00	YfD31直感を磨く！幼木を大切に见守る YfD32自分を自由に！柔軟で強靱な幹を創る To Make Myself Free !	アーサナ、呼吸法、坐禅
2024/1/14	日	9:00-13:00	YfD 33意義あるもの！大樹に育てる YfD 34質問1：ヨーガか、ヨーガでないのか？	アーサナ、呼吸法、坐禅
2024/2/24	土	9:00-13:00	YfD 35質問2：ヨーガに先生は必要か？ YfD36ナレンドラ・モディ首相が国際ヨガの日 に寄せたメッセージ	アーサナ、呼吸法、坐禅
2024/2/25	日	9:00-13:00	YfD 37新型コロナ感染症流行から学ぶ 健康管理とライフスタイル YfD 38日本人とヨーガ/アーユルヴェーダへの 洞察：薬としてのキクイモの場合	アーサナ、呼吸法、坐禅
2024/3/31	日	9:00-13:00	YfD 39 アーユルヴェーダとヨーガの本質 健康とストレス YfD 40アーユルヴェーダとヨーガの本質 身体と心のメンテナンス	アーサナ、呼吸法、坐禅

- ✓ TYfA/tYMC ヨーガ講座は オンラインで行います。
申込など詳しくはpeatixにあります。(https://tyfa-tymc2023120910.peatix.com)
- ✓ ただし、3名限定で会場参加可能です。
会場参加については、高橋玄朴へ連絡ください。(tgenboku@gmail.com)
ティータイム：オンサイトでは、チャイなどをいただきながら、講座中の質疑応答などフランクな歓談タイムがあります。参考資料配布：うつを克服する呼吸法（地湧社 高橋玄朴 著）・デジタルリソースなど必要に応じて。

tYMC-TYfA 2021 (7th year on-going learning) **TYMC: TSUKUBA YOGA MINDFULNESS/MEDITATION CENTER**

WORKSHOPS - EXTENSION PROGRAMS/CAMPS - BOOKS - VIDEOS = OPEN DISCUSSIONS

背景-3: ソーシャルイノベーションとTYfA=ヨーガ
BACKGROUND - 3: Social Innovation & TYfA-YOGA

2021年: GGECプログラム7年目-筑波大学 GGEC 2021
 【0A00605】 ヨーガコース / 2021 7th year at the GGEC program
 University of Tsukuba GGEC 2021 - [In Accordance] YOGA COURSE

**大学院生のための
 のBODY&
 MINDのYOGA
 GGECコース
 (2015年設立)。**

1: スタート: 体育での先生と出会う: 玄朴ヨーガマスター
The START: Meeting the TEACHER at TAIKU: Genboku-Yoga Master

Genboku TAKAHASHI*, and Randeep RAKWAL**
 *Society for the Advancement of Yoga Education Teaching Research Culture and Practice - TSUKUBA TEAM YOGA - YOGA FOR ALL (TYfA) / **TAIKU-University of Tsukuba

Class hours : 2 hours
 Lecture (about 30 min.) + Asana (about 90 min.)

7-YEARS: around 400 STUDENTS (1 Credit)

日本では、ヨーガは狭い理解で受け入れられている。
 ヨーガの真価が認められているとは言えない。
 チームの構築・ランディープ・ラフワル教授が玄朴先生と話し合い調整したチームヨーガ-つくばヨーガフォーオール(TYfA)は、社会貢献のために、GGECの教育と研究に基づくヨーガコースを元にして作成された。

高レベルの研究、実験室での対人関係、および情報負荷により「日々」受ける「ストレス」から、学生を解放します。
 バランスの取れた心と体による研究で「高い」パフォーマンスを達成します。
 「自己」のコミュニケーションに向けて。
 講義と身体活動と一緒に入学として、学際的な教育と異文化理解につなごうとします。

Believe the students of "daily" / "accepted" stress of doing high-level research, and interpersonal relationships at laboratory, and information load.
 Achieve "high" performance in research by balanced body & mind.
 Towards communication with "self".
 Leading to multi-disciplinary education and cross-cultural understanding through lectures and physical activity together.

Yoga is accepted in Japan, with a narrow understanding.
 It is hard to say that the true value of Yoga is recognized.
 Developing a TEAM, coordinated by Prof. Randeep, Randeep is discussion with Genboku, since the TEAM YOGA-Tsukuba Yoga for All (TYfA) was created for social contribution based on GGEC education and research based Yoga course.



太陽は登る、私は?



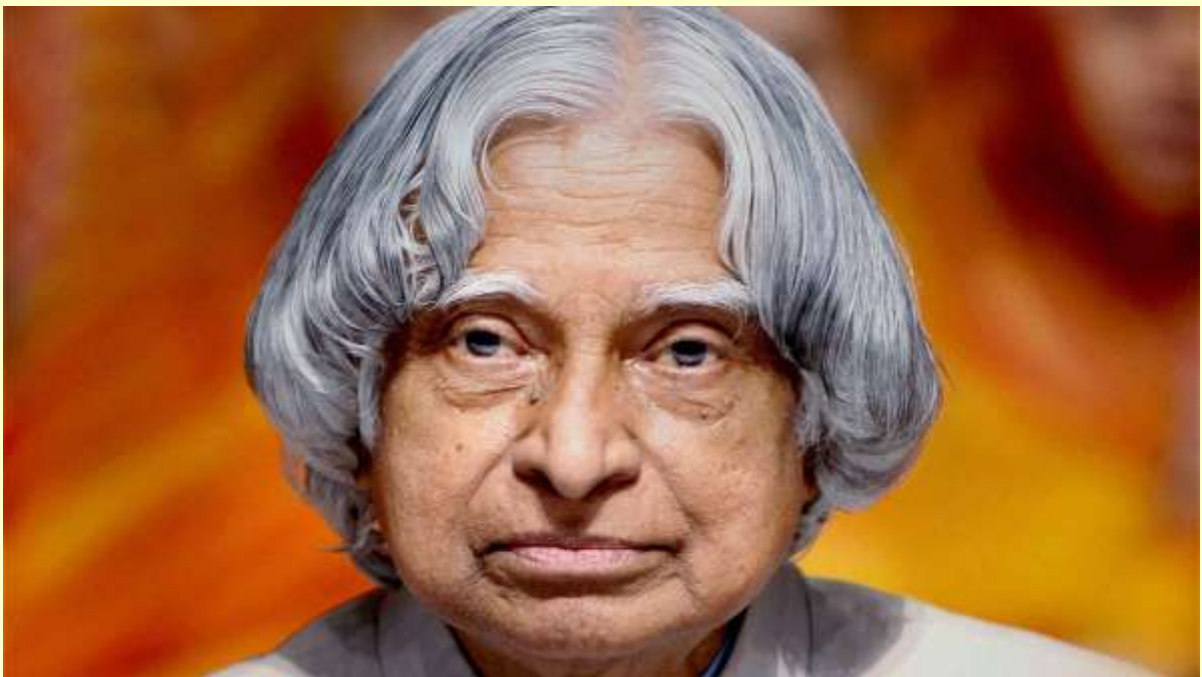
Why we do not?

...“Never be afraid to tell them
the cold, honest truth,”...

Anthony Stephen Fauci (American physician-scientist and immunologist)
<https://www.bbc.com/worklife/article/20231130-anthony-fauci-interview-influential-katty-kay>
(Randeep Rakwal)

INDIA: Dr. Abdul Kalam (President-Scientist-Teacher)

... "Education - Religion and Society - Enlightening Society has 3 dimensions=1st- education with value system; 2nd- religion transforming into spirituality; 3rd- economic development for societal transformation"



https://cdn-images-1.medium.com/v2/resize:fit:2000/1*tq9iOdwkBLh9D0sptTyNGg.jpeg

FORGOTTEN BUDDHISM

MYSTERIES OF ANCIENT INDIAN HISTORY OBSCURED BY THE FOG OF TIME
GENBOKU TAKAHASHI

From Takadano-baba Station on the former Japanese National Railways, head east along Waseda Dori and cross Meiji Dori, and the official residence of the Indian Embassy will be on my right. I attended Waseda Junior and Senior High School, so when I was commuting to school, I would pass by the National Emblem of India, looking at the gate of the official residence in the silence of the surrounding area.

In world history class, I learned that this was Ashoka's Lion capital, but I never thought about the writing underneath.

There was old Shrines and Temples nearby, and when I stepped into the alley, I could find an atmosphere that was a perfect blend of old Japan and Indian culture.

Surrounded by this historical fog, the national emblem of India existed! Even now, the image of India in my mind overlaps with this national emblem. The national emblem indicates Buddhism, but Buddhist elements have disappeared from India Today...!? Why?

This old story came to mind because I am currently researching ancient Indian history to find the origin of Yoga. What has now become clear is that Yoga and Buddhism have very different cultural content. The attitude of looking at Self is almost the same as Yoga and Buddhism.....

(参考文献: Ancient India Culture and Thought by M. L. Bhagi, M.A.; The Indian Publications Ambala Cantt. India, 'संस्कृति के चार अध्याय', लेखाक रामधारीसिंह दिनकर, आर्यकुमार रोड, पटना-8, 1956)

Sakyamuni abandoned Sanskrit, lectured in everyday language, and distanced himself from esoteric philosophy. The message he preached was, "Life is full of suffering. However, it is possible to be freed from suffering. There are four steps to achieve this. There are eight correct paths to follow through those steps." (Excerpt and translation of संस्कृति के चार अध्याय p148)

Two to three hundred years after the death of Buddha, King Ashoka became a believer in Buddhism and erected stone pillars in various parts of India. This became the motif for the national emblem of the Republic of India. Today in Japan, the association of Yoga ⇔ Veda ⇔ Sanskrit ⇔ Hinduism ⇔ India is understood, but it is

important to remember that India is more than that, Buddhist country.

Now, Sakyamuni's evangelism proclamation is known. He told the students, "Preach the correct Dhamma (Shobo) to as many people as you can," and he said, "Live alone in your journey to do so, and do not travel together. And speak the Dhamma in the colloquial (native) language of each of you."

Since then, various documents have been created about Sakyamuni's words and Dhamma, but the spirit of "communicating in one's own words" continues. From the time it was introduced to China in the 1st century AD, translation projects into Chinese were carried out. When it entered Japan, the Japanese quickly replaced the Chinese characters with the Japanese reading. In other words, Sakyamuni's wish for learners to be able to read and understand in their own language continues to this day.

However, in the end, words are not necessary for a person to be fundamentally freed from suffering (Enlightenment). What symbolizes this is ZenMondo (questions and answers). ZenMondo use words, but if we think about them in words, they don't make any sense. A story that symbolizes this is the story of the Flower Sermon on the previous page, which leads to the experience of "Kore Immo Butsu Immo Rai." By making this moment the most important thing, we can think of it as an established method of communicating with a high five.

The national emblem of India has the words सत्यमेव जयते written under the Lion capital.

Wikipedia translates it as "Truth Alone Triumphs," but I praise it as "Truth transcends time and space and is infinite."

This is because truth has no competition. Otherwise, high-fives won't convey the message.

(Right photo: From the Japan Encyclopedia Special Edition, World Art Classics Edition, p82)



Nutrition/Exercise/Rest/Alternative Medicine ~Agriculture/Food/Farmers/Community~

AYURVEDA HERBAL TULSI AND I

MIKAKO NAGAMINE

My encounter with Tulsi, one of the Ayurvedic herbs, happened about 10 years ago when I was attending a class by Kenji Asagai, a professor at the Nara Ayurveda School. I was captivated by the aroma of Tulsi tea presented in front of me and the delicious taste. From that moment on, I started ordering Tulsi tea daily.

One day, I received seeds from Awaji Island, and despite being inexperienced in agriculture, I managed to nurture them. Ikoma at an elevation of 642 meters, I was not sure if I would be able to grow the plants, as I had no experience in agriculture, but they sprouted and have been growing quickly for four years now. The field is located next to my house on Mt. Ikoma. Adjacent to my home in Mount Ikoma, there is a field which I named "Amrita Field" in homage to the Ayurvedic god and the god of medicine, "Dhanvantari." The god Danvantari holds many things in his hand. One of them is a jar containing "Amṛta," which is derived from the name of this field. In Japanese, it is called "Kanro" and is known as the elixir of immortality. And, in Japan, Danvantari is known as Yakushi Nyorai, the god of medicine. He also has a jar containing "Amrita." In spring, I start by sowing seeds that are much smaller than rice grains onto pots filled with soil. Cute little leaves emerge a few millimeters above the surface. Although it happens every year, I always exclaim "Wow!" when that moment comes.

Once they grow a little larger, I transplant them to the field adjacent to my home. When carefully removing the baby Tulsi from the soil, I feel the strength hidden beneath its cute appearance as its roots, several times longer than the exposed portion, densely entwine together.

As summer approaches and Amrita Field begins to bloom, bees are busy at work. Birds chirp as they fly around the bees, and the sound of leaves rustling in the wind spreads a pleasant atmosphere around Mount Ikoma. At the same time, the lovely pinkish-purple flowers of Tulsi sway with the wind, and the intoxicating fragrance of Tulsi spreads all around.

In the organic field where I cultivate without compost or pesticides, weeds also grow vigorously, which leads to battles with me and the grass. In a field with more than 600 tulsi plants, it takes a lot of effort to pull out the weeds to the extent that they do not block the sun. "It is humans who decide which weeds are unnecessary," I think to myself, and for the growth of Tulsi, I weed in the early morning in silence.

Standing alone in the vast field, I feel that in Amrita Field, Amrita Field is in Mount Ikoma, Mount Ikoma is in Japan, Japan is on Earth, Earth is in the solar system, the solar system is in the Milky Way galaxy, and the Milky Way galaxy is in the vast universe. As the morning sun shines on Amrita Field, I feel the insignificance of my existence, but also the preciousness of being here, the miracle of being sustained, and the wonder of being alive.



In the height of summer, when it is time for harvest, bees buzz louder than ever before. The height of Tulsi reaches about one meter. The gratitude for being able to share the blessings of Tulsi from Mount Ikoma becomes so overwhelming that I feel hesitant to pluck its leaves. Freshly plucked leaves brewed into Tulsi tea have an exceptional taste. Even before pouring hot water, a pleasant aroma fills the air. When I put the leaves in a transparent pot and pour hot water, the beautiful patterns of leaf veins become visible through the leaves. With each sip, along with the delightful fragrance and deliciousness, I feel as though I am savoring the cute first leaves of baby Tulsi, the gathering of bees and birds with the purple flowers, and the swaying Tulsi in the wind - it's truly extraordinary.

This is how my encounter with Tulsi began with its aroma and taste. Through nurturing it, I have discovered many things. Now, winter is approaching, and the vibrant colors of red and yellow are appearing on Mount Ikoma.

I have been able to spend another year with the Tulsi in Amrita Field. Tulsi, the versatile herb of Ayurveda, is said to be helpful even in winter. I believe the dried leaves will be very useful this winter. When spring comes and it warms up, why not try cultivating it? I'm sure it will make your everyday life even richer.

Tulsi makes everybody happy !



LIVING WITH A GOAT, STRESS IN HUMAN SOCIETY

YUTO MATOBA

It's been 3 months since I started living with a goat. What you notice when you look at goats is their strong digestive power.

Compared to humans who can only eat certain types of easily digestible grasses, they eat a lot of different things. For goats, a field with lots of grass is full of food as far as they can see.

As an individual, humans are weak, sensitive to cold and heat, and cannot be said to have strong digestive power. Still, they do their best to survive, building houses, building fires, cooking, etc.

I think the strength of humans lies in being able to come together as a group and helping each other. Of course, human society has stress by itself. We tend to think that stress is caused by the fact that there are so many different kinds of people and we have to deal with them, but it is actually because there are so many different creatures on earth, and humans have to survive in their own weak ways, we need to be in solidarity with all kinds of people. In other words, we have to be patient not because there are other people but because there are other living things on earth. I think just thinking that way will change the way we perceive stress in the “human world” a little.



We think that the practical wisdom that has continued since ancient times, such as Yoga /Ayurveda.., has content that spans all aspects of human existence. So, We are always wondering what kind of editing to do with this TYfA/tYMC.

Therefore, this time, we have divided the theme into two main areas: “Human existence in the environment” and “Human Self-Reflection”.

(Gen)

Mind/Spirit/Soul ~Yoga/Zen/Do/Thought/Practice~



Kogenna mono (Something beyond my comprehension)

Flower Sermon

The disciples, having returned from begging for alms and finished their meal together, are gathered around the Sakyamuni. Not because it was lecture time, but because each of them felt comfortable.

Sakyamuni was also relaxing, and he took the lotus flower in his hand and began to slowly rotate it and look at it. Everyone waited with bated breath, wondering if the teacher was going to say anything special.

However, Mahākassapa was the only one who was watching the teacher's gestures with a relaxed smile on his face. Seeing this, Sakyamuni also smiled and nodded.

In Zen, this is believed to be the beginning of the relay of "Intuitive understanding of Cosmic law and order (Saddhamma)".

The collection of dialogues created at the time of Saddhamma's passing of the baton has survived as a number of Zen scriptures.

Kogenna mono (Immo)

Dogen, one of the people who brought Zen to Japan in the 13th century, has a volume called "Immo (佗麼)" in his great work "Shobo Genzo".

In the "Immo", there is an unintelligible phrase "Kore Immo Butsu Immo Rai (是佗麼物佗麼来)", which was translated by the Buddhist scholar Fumio Masutani translated in the Kokura dialect of Fukuoka Prefecture, saying, "Where in the world did this such a thing come from?"

Masutani's writing is warm and easy to understand. I love it. In his translation of the extremely difficult "Shobogenzo" into modern Japanese, he translates the word "Immo" as "Kogenna mono" in the local dialect of his native Kokura, Fukuoka Prefecture. However, it is thought that this dialect was not used simply for the purpose of making it easier to understand.

The word "佗麼 (IMMO)" is said to be Chinese slang, but it often appears in Zen koans. In Japan, it is read as "IMMO", and it is one of those Zen terms for which there is no detailed explanation in Zen books, so it is hard to know what it means.

In short, it means "Something like this", however, this is not something you would normally use. There is a sense of "surprise (!)" in the words.

It's similar to find something unexpected in your daily life and saying, "I found something like this!" but it's a little different.

The important thing is to seriously seek answers. And you have a vague guess that the answer will be something like this. However, the answer you received was even more amazing than you could have imagined. This is IMMO.

There is something manifesting in your Mind, Spirit and Soul just before these words come to mind. When you remember this something later, you realize that there was fundamental answer to all of life's difficult questions.

But by then it's already too late. The Answer is because they have disappeared. However, **as you experience this repeatedly, it becomes obvious that something called "IMMO" is "here" at all times, and that it is your true self=life itself.**

Conclusion: There is a sound when you high-five. The resonance of the mind /spirit /soul at that moment is called 佗麼(IMMO).

This is a moment of true communication. However, there are perquisites.

It's about being people who are truly looking for something. "Something" does not have to be about Saddhamma. Please feel free to enter your own words. In fact, it is believed that this contains what the Sakyamuni really wanted to convey.

REASON FOR NOT PRAISING

TOMOKO AKAGAMI

In education, “praising and developing” is very common idea.

But I try not to praise.

I try to treat it the same whether they succeed or not.

When you look up the word “SHOGAI (disability)” in the dictionary, it is defined as following:

1. Obstacle, Hindrance or disturbance. something to overcome
2. There are some problem with the body organs and they are unable to perform the function properly.

For me, this definition doesn't quite fit. I think as bellow.

“The things that should be naturally achievable, but can not be done or are very difficult.”

“The difficulty for ordinary things to come true”

“In other words, “disability “means “persisting in doing things even if they cannot be done “

“ continuing to work on things that may seem difficult.”

"The 'children with severe disabilities' I encounter daily struggle with simple movements essential for life, such as breathing and swallowing. Even modest actions like turning their gaze, reaching out their hands, or vocalizing to be very challenging for them."

Even if once they can do it, it will be difficult to do it next time usually. From other perspective, the fact that they can do it on a whim means they have been "trying to do it all along." Rather than the results of "able" or "unable," there is something much more beautiful in the processes.

"So, whether they can do it or not, I try to speak to them in the same way. Saying things like 'Did you do it now?' or 'Oh, you couldn't do it,' using a similar tone even if they couldn't, and letting them know, 'I was watching.'"

"It's the same for everyone to feel happy when they succeed. Because usually they are difficult to do it, when they manage to do

something, they are so happy."

However, when we are overjoyed at their success and praised, what should we say when they couldn't do it?"

"When they couldn't do it, they show a disappointed expression, but when the next opportunity comes, they continue to face it calmly and with the same effort. Their behavior is resilient and beautiful. Therefore, I also try to approach it calmly, whether they can do it or not.

"There are moments when things I thought I couldn't do suddenly 'happen.' It's more of a sense of 'occurring' rather than 'being able to do.' Rather than feeling happy, I'm surprised. I truly appreciate being able to witness such moments. I wish my mother and family could see it rather than myself. This is because I don't know when it will 'occur' next."

"There are things we thought they couldn't do, but in unexpected moments, there are times when they 'happen.' It's more of a sense of 'occurring' rather than 'being able to do.' I truly appreciate being able to witness such moments. I wish my mother and family could see it rather than myself. This is because I don't know when it will 'occur' next."

"Yoga asana means the 'posture for living.' Regardless of what can be done or what cannot be done, his appearance, expression and movements – in other words, their posture to live – is a beautiful treasure that makes my heart tremble."



(Photo provided by Yuka Orii)

FEELING AS IF MY LIFE WAS SHRINKING

YUKA ORII

One of the books that Genboku Sensei introduced to me at the TYfA Yoga course was called “Have Not Love : A Record of the Struggles of a Girl and a Doctor.”

The photo in the book titled “Feelings of having my intestines severed” that I was shown in the lecture was a medical record of a person experiencing a painful “feelings of having their intestines severed” and that actually felt like their intestines had been torn.

I had always taken it for granted that stress was a cause of various illnesses, but I was shocked to learn that something like this could actually occur in the human body.

Linked to this are the messages I received from my friends, such as “Feeling as if my life was shrinking” and “Feeling chip away at my body and soul.”

My son, who has cerebral palsy, had frequent epileptic seizures and had to be taken via emergency transport about once a month, so I was exhausted both mentally and physically. At that time, one of my emotional supports was the LINE conversations I had with fellow mothers of children with disabilities who were going through similar experiences.

One mother said that every time her child had a seizure, she said, “Feeling as if my life was shrinking,” and another described it as “Feeling chip away at my body and soul.” For me, both resonated deeply.

I don’t know what was actually going on inside my body, but as I was dealing with my son’s seizures, I experienced hyperventilation and the feeling that my floaters got worse. I feel like something is happening to my body as well.

Over the past two years, my son’s epileptic seizures have finally subsided, Covid-19 has calmed down, and we are starting to regain some peace from the days when we were always side by side with

tension and anxiety. And realized that until recently, I was in such a state of mind that I couldn’t even see what was around me, such as the view from the balcony or the cute children and dogs passing by.

Of course I still have worries and anxieties, but I am now able to experience beautiful things, fun things, and cute things...things that make my life shine in my everyday life.

Along the way so far, I feel that learning how to breathe, balance my body, and Yoga for All has been an important “talisman” for me.

I am sure that there will be good things and not-so-good things waiting for us in the future.

At such times, I believe that having this “talisman” makes a big difference.

Photos :七五三 (Sichi-Go-San)



RELAXING INTO BEING

KRANJC KLAVDIJA

Do you sometimes feel like your world is collapsing? Whether it is lack of money, lack of health, lack of self-confidence. Or, sometimes we just feel depressed or having a bad day.

I think not so long ago I have wrote an article about pain. This article might be similar, but I have noticed you can apply it on all levels of your life. When we were babies, we had everything. We felt like we own the world. No baby questions itself if it can have a hug or not, he just cries out until he gets it. Until the parents say 'Oh, come here' and hug it. As we are growing up, we start learning by observing and copying our surroundings. We also start to decipher some of the spoken language and fully engage in the endeavour of pure learning. But, we do not filter what is being offered around us. We do not know what will be useful for us, and what not. What is good to take into the adulthood and what not. So we also learn useless behaviour and believes being portrayed in our environment. And these learned believes and behaviors are so unconscious and unknown that you need to be very aware to notice and dismiss them. For example, I will give you a very basic example; in my childhood my mother always said, 'don't walk barefoot, you'll catch a cold'. Well, now I notice, how whenever I am barefoot and feel even a little bit of cold feet, that sentence comes up in my mind, and I really catch a cold. But, have you ever wondered if this statement has been scientifically approved? Who says it is so? I am noticing more and more how our misbelieves can really cause a disease, even

though our bodies are more than capable to heal on their own. Because of the fact of us not believing so, the 'reality' of us not believing so is perceived by our bodies, and they are unable to heal. I am experiencing this right now, myself. We get so stressed and paranoid by the diagnose (or perceived diagnose), that we forget our bodies are super powerful. But that stress is causing a block in our mind, which stops the body of coming into full power.

Lately I have been doing this meditation, where I focus only on the SENSATIONS, and not the places they are. Going deeper you soon notice you are unable to feel your body, unable to say where exactly is your hand. And then you start to wonder, is the "disease" real? How much of it is real? And especially when you don't try to push the pain away. So many times I noticed, when I have any discomfort in my body, I tend to harden my muscles and feel stress around the area and also in the whole body. But, what if you try to relax into the pain, and just feel it wholly. And the same goes for the feelings that can be perceived as negative. When I feel sad, depressed, angry, don't just react, and say 'Oh, that is how it is', as if it is something the nature said you should feel or as if it is a law. Not at all. Can you imagine, that you are alright, no matter what you are feeling even in this moment right now, while reading these words. Are you able to know, or understand, that even if there is a SENSATION of any kind, that you can stay with it and be okay without any resistance to it?

if you feel like it, but can you accept yourself feeling this sensation. It will not harm you, it is ONLY a sensation. If you stop giving it so much meaning, and resist it like 'I don't want to feel like this' or 'I hate this feeling, I hate myself', you are being immersed in the content, story of it too much. What if you look at it, without asking 'why' it's there, just to look at the pure existence of it. It just is, nothing else. It is not saying anything, and if any mental things appear, those are just thoughts. You can dismiss them. But going deep in the sensation, accepting it's existence. Try that. You may find out, that it will disperse when you see it for what it truly is.

I would like you to do this simple practice with me.

Whatever is going on in your life, even if it feels so big, it makes you burned out, over-stressed, overwhelming. It does not matter in what kind of state you are. Anyone can do this at any time, even when waiting for the bus, or for a doctor, or in a cafe.

Just simply, sit down. You don't need any special music, nor any special breathing exercise, you just need yourself.

You can close your eyes, but not necessarily.

When you are comfortably seated, try to, even if just for a few seconds, forget everything that is going on in your life right now.

Even if you don't focus on that right this moment for a few minutes, you will not lose anything.

Just sit down, and firstly try to feel your body, how does it feel when you are sitting?

How do your feet feel, how does your bottom

feel where you are touching the seat, how does your clothes feel on your skin? And after a while, you don't need to focus on your body anymore. Just feel if there is any tension, any pain in the body.

Can you just look at it?

Just feel it, without trying to resist or pushing it away? Just relax, you are not going to die.

Lovingly feel the sensation of whatever is coming up. And if the thoughts come up, just let them go. After a while you might notice, how your body is naturally relaxing. And after a while, you might not feel the pain, but even if you do, that is alright.

Can you notice, that everything is already alright? Even if you are letting go of your life just for this short moment, everything is always alright.

And remember, events you have in your life, are smaller than the meaning you give to them.



Photo : Crete beach called Paralia preveli

クラウディアの坐禅体験 — Klavdija's Breathing/Just Sitting Experience (News from Crete, Nov. 28th YouTube URL : <https://youtu.be/-XsQ-3Yp5WQ>)

If you watch this YouTube video, you will see that "This simple practice" is a method that she came up with on her own after suffering and facing her pain properly. I think that the way of learning that makes you realize that this method was also found in books is called "Learning from experience."

Society for the Advancement of Yoga Education Teaching Research Culture and Practice

– Health, Traditional Medicine, and Well-being –

- ✓ Developing Education for Tomorrow's Yoga, Today
- ✓ Expanding Research & Collaborations
- ✓ Publishing Lectures – Research Articles – Opinions – Text Books, News Letter
- ✓ Creating Online Resources - Educational Videos
- ✓ Outreach Program : Seminars – Workshops – Conferences



2023 - Tsukuba, Japan

Genboku Takahashi, Prof. Randeep Rakwal (TIAS2.0, TAIKU-U)

Day	Day of week	Time	Title.	Asana, Breathing method, Zazen
2023/12/9	Sat	9:00-13:00	YfD29 Yoga of 'Daily Life' : Healing ⇒Decision ⇒Execution (Learn from the 'Bhagavad Gita'): YfD30 Can We Change Our Opponent ? - Sow The Seeds	Asana, Breathing method, Zazen
2023/12/10	Sun	9:00-13:00	YfD31 To Hone Your Intuition - Watch the Young Tree Carefully: YfD32 To Make Myself Free ! - Create a Flexible and Strong Trunk	Asana, Breathing method, Zazen
2024/1/14	Sun	9:00-13:00	YfD 33 To be Meaningful - Grow your Life into Big Trees YfD 34 Question 1 : Yoga or Not a Yoga?	Asana, Breathing method, Zazen
2024/2/24	Sat	9:00-13:00	YfD 35Question2 : Do You Need a Teacher for Yoga? YfD36 Message from Prime Minister Narendra Modi on International Yoga Day	Asana, Breathing method, Zazen
2024/2/25	Sun	9:00-13:00	YfD 37 Health Management and Lifestyle Learned from SARS-CoV-2 (Covid-19) Infection Epidemic YfD 38 Insight into the Japanese and Yoga/Ayurveda: the Case of KIKUIMO as a Medicine	Asana, Breathing method, Zazen
2024/3/31	Sun	9:00-13:00	YfD 39 tYMC_TyFA : The Role of Yoga and Ayurveda Health and Stress YfD 40 tYMC_TyFA : The Role of Yoga and Ayurveda Body and Mind Maintenance	Asana, Breathing method, Zazen

- ✓ TYfA/tYMC Yoga Courses will be held online in Japanese. ; For more information on how to apply, please visit peatix (<https://tyfa-tymc2023120910.peatix.com>)
- ✓ However, only 3 people can attend the venue.
Please contact Genboku Takahashi. (tgenboku@gmail.com)

tYMC-TYfA 2021 (7th year on-going learning)

TYMC: TSUKUBA YOGA MINDFULNESS/MEDITATION CENTER

WORKSHOPS - EXTENSION PROGRAMS/CAMPS - BOOKS - VIDEOS = OPEN DISCUSSIONS

背景-3: ソーシャルイノベーションとTYfA=ヨーガ
BACKGROUND - 3: Social Innovation & TYfA-YOGA

2021年: GGECプログラム7年目-筑波大学 GGEC 2021
 【0A00605】ヨーガコース / 2021年7年目のGGECプログラム
 University of Tsukuba GGEC 2021 - In Accordance YOGA COURSE

**大学院生のための
 のBODY&
 MINDのYOGA
 GGECコース
 (2015年設立)。**

1: スタート: 体育での先生と出会う: 玄朴ヨーガマスター
The START: Meeting the TEACHER at TAIKU: Genboku-Yoga Master

Genboku TAKAHASHI*, and Randeep RAKWAL**

*Society for the Advancement of Yoga Education Teaching Research Culture and Practice - TSUKUBA TEAM YOGA - YOGA FOR ALL (TYfA) / **TAIKU-University of Tsukuba

Class hours : 2 hours
 Lecture (about 30 min.) + Asana (about 90 min.)

7-YEARS: around
 400 STUDENTS
 (1 Credit)

日本では、ヨーガは狭い理解で受け入れられている。
 ヨーガの真価が認められているとは言えない。
 チームの構築-ランディープ・ラフワル教授が先科先生と話し合い調整したチームヨーガ-つくばヨーガフォーオール(TYfA)は、社会貢献のために、GGECの教育と研究に基づくヨーガコースを元にして作成された。

高レベルの研究、実験室での対人関係、および情報負荷により「日々」受ける「ストレス」から、学生を解放します。
 バランスの取れた心と体による研究で「高い」パフォーマンスを達成します。
 「自己」のコミュニケーションに向けて。
 講義と身体活動と一緒に入学として、学際的な教育と異文化理解につなごうとします。

believe the students of 'daily' / 'accepted' stress of doing high-level research, and interpersonal relationships at laboratory, and information load.
 Achieve 'high' performance in research by balanced body & mind.
 Towards communication with 'self'.
 Leading to multi-disciplinary education and cross-cultural understanding through lectures and physical activity together.

Yoga is accepted in Japan, with a narrow understanding.
 It is hard to say that the true value of Yoga is recognized.
 Developing a TEAM, coordinated by Prof. Randeep, Randeep in discussion with Genboku, since the TEAM YOGA-Tsukuba Yoga for All (TYfA) was created for social contribution based on GGEC education and research based Yoga course.

Dr. Randeep RAKWAL, Ph.D. plantproteomics@gmail.com
 Faculty of Health and Sport Sciences & TIAS2.0, UNIVERSITY OF TSUKUBA
 高橋玄朴 genboku@gmail.com,
 ☎0265-88-3893 ☎090-5554-1525
 ヨーガ教育・研究・実技・文化振興協会 (TYfA)
 筑波ヨーガ・マインドフルネス冥想センター (tYMC)



She rises, do I?