



彼女は、見返りを求めず、静かに私たちの一日を照らし、進むべき道、成長する道、そして人生を守る道を示してくれている。

人生とは何か-私達の旅とは何か - 私たちのヨーガ?

過去、歴史、私たちの世代と次の世代を忘れて、-若者たちは-私たちの全ては「そう遠くない過去(例えば、環境(水俣、現在の福島)、社会(多すぎる... 東大闘争から三島由紀夫につながる1968-69年の学生運動)からどんな教訓を学んだのか、学んでいないのか。

私たちは、環境問題・社会問題の深刻さに向き合う準備が出来ているのだろうか? - 私たち教師は、**批判的思考**(研究と同じ)と**情熱と尊敬**の言葉を通して議論を奨励する道を照らすのか、あるいは私たち教師は**自己満足**して社会的に脆弱な若い世代と同じになるのか、今まさに1960年代とは逆のことが必要時なのに

.....

何が人生なのか、何が義務なのか、現代とは何か、
どこに我々の太陽があるのか?

(Randeep RAKWAL)

幸せな12月

クラウディヤ・クランツ

- ・この寒い冬に咲く花はほとんどいないため、今回は、特にキリスト教の信仰に根差す国々にとって、とても重要なお祭りの季節である現在の冬の季節に捧げることにした。私が幼い頃、12月は一年のうちで最も待ち遠しい月であった。特に家族と一緒に、贈り物をしたり、お祝いしたり、社交的に過ごす月である。アドベントカレンダーで、クリスマスまでの日数をカウントダウンしていたのを、今や覚えている。毎日チョコレートを1つずつ食べると、スペースが空っぽになり、残り何日かを示してくれた。贈答、祝賀、社交の月で、特に家族と過ごすことが多い。
- ・12月は「贈り物をする月」と書いたが、この時期に訪れる3人の聖人、聖ニコラス、サンタ、デデック・モローズ(英語: Father Frost、ロシア語: Ded Moroz)のことを特に考えています。それぞれの方法で私たちにプレゼントをくれるのです。聖ニコラウス(ミラのニコラオス)はいつも12月5日、6日の夜に訪れてくれる。最初の聖人は通常もっと控えめで、子供たちに果物やお菓子、そして靴下やパジャマなどを持ってくる。そして、いわゆる「いたずらっ子」には、棒とニンジンが用意される。次にやってくるのはサンタクロースで、12月25日にクリスマスツリーの下にプレゼントを置いてくれる。ここでは、贈り物はより気前よく行われる。実家では、祖父がサンタはアメリカが始めた商業化された人物に過ぎないと信じていたので、サンタがうちの家を訪ねなかった。でも、ほとんどの子どもたちがサンタのプレゼントを受け取っている。大晦日には、もう一人の聖なる人が訪ねてくる。それが、デデック・ムラーズである。毎年、兄と私はその姿を一目見ようと夜遅くまで起きて待っていたのだが、いつも寝てしまっていた。我が家では、この男が最も豪華な贈り物をくれた。お菓子、チョコレート、おもちゃ、大人にはいろいろなプレゼントがあった。
- ・最近では商業化のために、クリスマスの意味がプレゼント購入の熱狂に還元されているにもかかわらず、この時間は、少なくとも私の認識では、実際には全く異なるものである。クリスマスは家族で祝うもので、少なくともこの時期には集まって知恵を出し合ったり、過ぎ去った日々を懐かしんだり、あるいは日常のことを話したりすることの大切さを思い起こさせるものだ。



- ・幼い頃は家族みんなでクリスマスツリーや家の飾りつけをし、その後、私と祖母の恒例行事となった。薪ストーブの火をパチパチと鳴らしながら食べる夕食は、いつも家庭的な雰囲気を感じさせてくれた。そして、祈りとともに、より宗教的に経験する人もいれば、文化的な習慣として祝う人もいる。お互いを思い出し、許し、人生に不要なものを手放し、思いやりを感じる事が大切なのだ。そして、この精神は、私たちが自分自身に物を与えようが与えまいが、重要なのは私たちの心で感じる事なのだ。ある意味、お互いに愛を贈るものとも言えるね。でも、ぼやぼやしてられないので、簡単なクリスマスクッキーのレシピも用意した。

シンプルシナモンビスケット

- ・材料: 小麦粉280g、砂糖120g、バター130g、卵1個、ベーキングパウダー小さじ1、シナモン小さじ1、レモン汁大さじ1。
- ・バターと砂糖を混ぜ、泡状になるまで泡立てる。卵とレモン汁を加えて泡立てる。次に、別のボウルで乾燥材料をすべて混ぜ合わせ、湿潤材料と混ぜる。バターと砂糖を混ぜ、泡状になるまで泡立てる。卵とレモン汁を加えて泡立てる。次に、別のボウルで乾燥材料をすべて混ぜ合わせ、湿潤材料に泡立てる。ペースト状になるまでよく混ぜ、透明なクリップフィルムで覆い、冷蔵庫で1時間寝かせる。その後、生地を約25gの小さなボール状にし、砂糖で転がす。そして、ベーキングペーパーを敷いたトレイに並べ、180℃に予熱したオーブンで10～12分焼く。お好みで、アイシングシュガーをまぶしてもよい。

参考文献

聖ニコラウス:

<https://ja.wikipedia.org/wiki/%E3%83%9F%E3%83%A9%E3%81%AE%E3%83%8B%E3%82%B3%E3%83%A9%E3%82%AA%E3%82%B9>

ジェド・マロース:

<https://ja.wikipedia.org/wiki/%E3%82%B8%E3%82%A7%E3%83%89%E3%83%BB%E3%83%9E%E3%83%AD%E3%83%BC%E3%82%B9>

レシピ: <https://midvakuhava.si/preprosti-cimetovi-piskoti/>

笑う門には福来る！

折居由加

昨年12月賀状のデザインを考えていた時に、これを使いたい！と真っ先に思った写真は、息子とコントで観た“ドジョウすくい”を真似て、頬かぶりをし、ザルを持ってふざけているものでした。

- ・ 実はこの写真を撮った時は、家族コロナの影響で気持ちがふさぐような頃。
- ・ だからこそ、気持ちを明るくしたいという想いであえてふざけてみたのです。
- ・ 昨年一年間を考えただけでも、良いことだけでなく大変なことも多くありました。
- ・ 人生の『ゆらぎ』というものを感じることも度々。
- ・ しかし、そんな時に気持ちを救ってくれるもの
- ・ それはやっぱり息子の『笑顔』、お互いに『笑い合うこと』でした。
- ・ ちょっとバカなことをやってみて、『バカだなあ〜』って笑い合う、すると心が晴れ晴れするものです。
- ・ これも、息子がコント好きで、毎日一緒に観ている影響が強く、
- ・ 何かつらい状況であっても、笑うことで少し気持ちが楽になるということを実感してきたから。
- ・ しかし、これもまた紙一重で、『そんなバカなことやって』と、責める人もいるのもこの世の中。
- ・ 心配したり批判を恐れたりする気持ちから
- ・ 『これはダメ』『あれはダメ』と杞憂し過ぎる社会の風潮を感じるときもあります。
- ・ でも明らかに前者の方がお互い心が明るく、“魂が輝く”のではないかと私は思うのです。
- ・ 今年一年、また新たな年に何が起こるかはわかりませんが、
- ・ 『笑う門には福来る！』という想いで笑って乗り越えていきたいと思います。



新年の予定を立てながら

的場悠人

プログラムをつくる。
予定を立てる。

できる限り、そこに素敵な項目が並ぶように
配慮する。

しかし、そこに書かれたことを遂行することが、
人生なのではない。

そこに書かれた素敵なことが、僕を幸せにし
てくれるわけじゃない。

むしろ、人生とは、「それじゃないこと」の総体
だと言ってもいい。

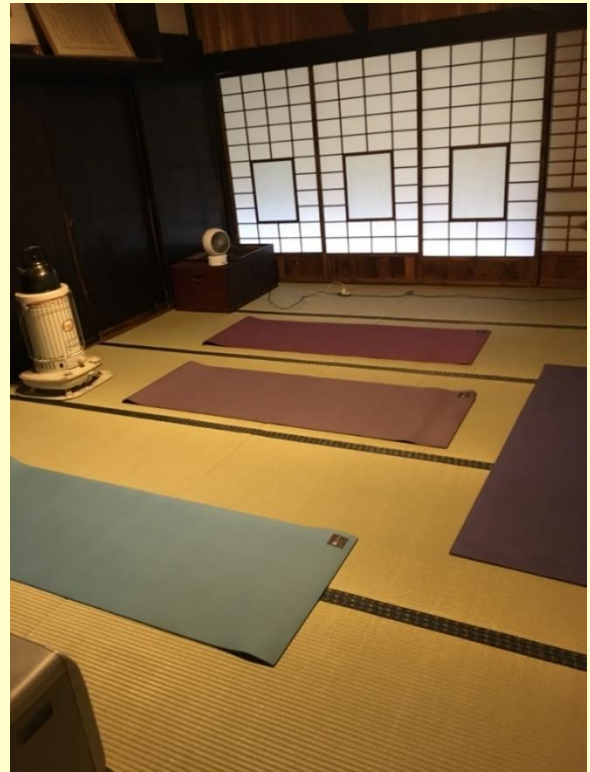
そして、「それじゃないこと」の中に、豊かさ
があり、生きている意味がある。

僕は計画表をつくりながら。

「それ」を骨組みにして、

「それ」じゃないものに出会うために、

「それ」を計画している。



男時と女時

荒木加奈

- ・ 4年に1回のサッカーワールドカップを私はとても楽しみにしています。昨年も期間中ずっと寝不足で、決勝戦は延長の末、PKが終わったのが3時近く。会社で寝そうになりました。
- ・ 試合を見ていて思ったのは、試合の間に必ず両チームに優勢の時間帯と劣勢の時間帯があることです。それは交互に訪れます。劣勢の時間帯はひたすら守って耐えるのみ、優勢になった時間帯を一気にものにして点を取る。
- ・ そんなチームが勝っているように思います。劣勢の時間に無理に点を取りに行ったらカウンターを食らったり、優勢の時でもそのチャンスを活かせなかったりしたチームは、敗退しているように感じました。
- ・ この流れを見てみると、以前、玄朴先生に薦めていただいた「風姿花伝」を思い出しました。
- ・ 能楽者である世阿弥が、厳しい世を行き抜く戦略的な考え方に似ているのです。「時間の流れには男時と女時というのがあり、どんなに努力しても能の戦いには流れのよいときもあれば、悪いときもあるのです。これは人の力ではどうにもならない、因果の法則によるものでしょう。」と書かれています。
- ・ ヨーガを続けているうちに、普段落ち込む時や上手く行かない時に、「こんな時もある、玄朴先生のおっしゃるゆらぎの時期だ」と思えるようになり、前よりはやり過ごせるようになってきたと思っています。
- ・ しかしながら、チャンスをもものにできているとは思いません。2023年もヨーガを続けて、感覚を研ぎ澄まし、男時を見極められるようになりたいです。そして好機を逃さずに色々挑戦出来たらいいなと思います。

私のヨーガ体験

ハンスメ

- 私は香りを感じるヨーガのが好きです。深く嗅ぐと、眉間がリラックスした気分になります。私は瞑想と詠唱を始め、一度詠唱すると、触れたせいか、理由もなく叫びました。泣いた後、私はさわやかな気分になりました。
- ヨーガは言葉で表現するのが難しいので、皆さんに体験することをお勧めします。
- ここでは、私のお気に入りのチャンティングリストをお勧めします:《Gayatri mantra》《Om Kumara Mantra》《Ganapati》《Om Asatoma》《Sat Nam Wahe Guru》《Yemaya Assessu》《Tayata》。
- 次に、体のブロックを解除するために、太陽礼拝を数セット行います。呼吸に続いて、腕を上げて血が流れるのを感じます。吸い込む。胸腔が開いているとき、私は太陽が輝いているのを感じ、エネルギーを得ます。毎日1時間自分と過ごし、指とつま先で過ごし、体の細部を感じることは、とても信じられないほど精神的なことです。
- このプロセスでは、呼吸は山、木、海になります。時々、息を吸うと背中の肋骨が鳥の羽のように背中から横に広がり、呼吸の終わりには、翼が鳥の体に巻き付くように私を取り囲むのを感じることがあります。
- 体のブロックを解除した後、7つのチャクラのダイナミック瞑想を行います。私の背骨

のエネルギーを感じてください。海は目の前のように、無限のエネルギーがあり、より安定し、自信を持ち、表現力豊かになります。

- それから、動物を模倣するダイナミック瞑想をします。原始人のように手足で這うことができ、犬のように蛇のように鳥のように這うことができます...この過程で、私は非常に自由で、何千年も前の原生林にいるような気がします。バランスが崩れていると感じたら、自然に戻って安全を得てください、なぜなら人間は自然に属しているからです。
- 私はヨーガの練習の最後にサバアサナをします。
- ヨーガの後、私は現在の風景と目的地でこの全世界に私しかいないと感じています。世界は再び純粹でシンプルになりました。現在の瞬間にとどまります。砂漠には生命があり、空には星があります。



冬から春へ

勝又允莉

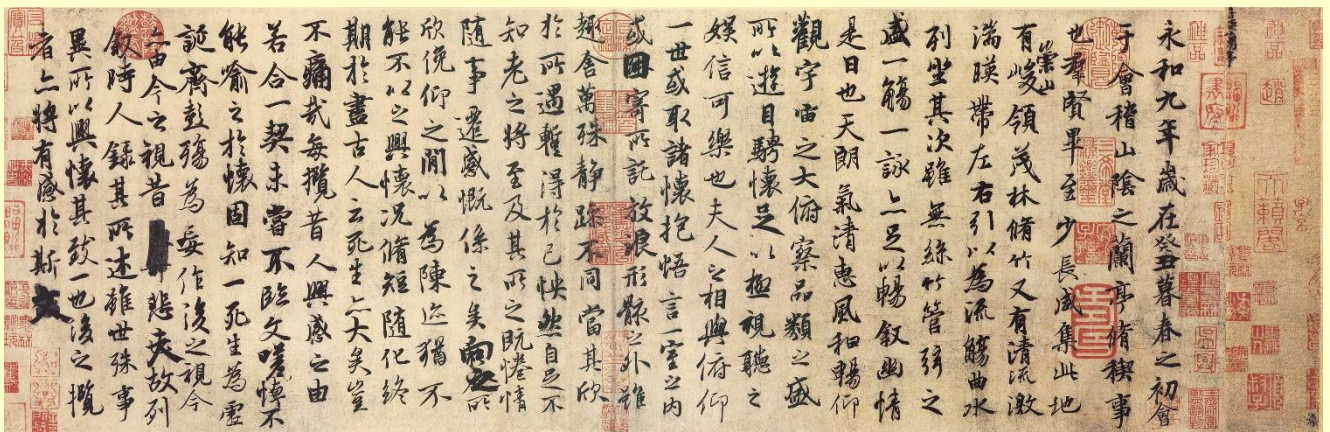
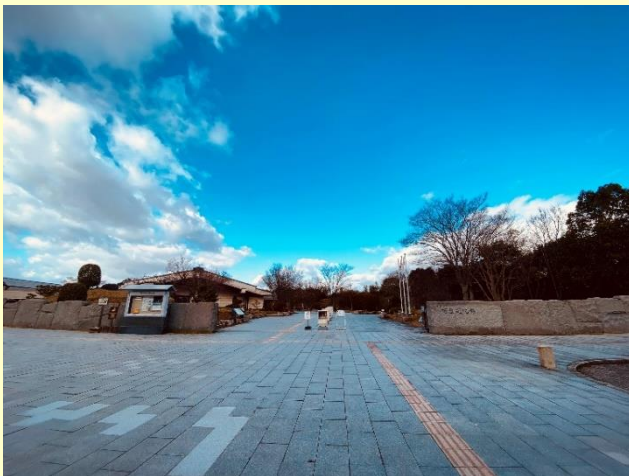
新元号が「令和」に変わった折には、多くの人が詰めかけたという奈良県立万葉文化館。年末、奈良の知人と共に訪れた際には人影もまばら、ほとんど貸し切り状態でした。常に新しいものを追い求め、興味の対象がめまぐるしく変わるさまをよく象徴しているように思います。新春にあたり、改めて令和の時代を皆様と味わいたいと思います。元号のもとになった万葉の歌はこちらです。

春 蘭

時に、初春の令月にして、気淑く風和ぎ、
梅は鏡前の粉を披き、蘭は珮後の香を薫ず

出典;万葉集 梅花歌三十二首序文 卷五-八一五 この序文は、中国の書家 王羲之の「蘭亭序」などを踏まえて述べられたとされています。

令和という響きにも思いをはせながら、名筆「蘭亭序」を臨書する。そんなゆとりと和やかさをもった一年にしたいと思います。



私の夢 1

高橋玄朴

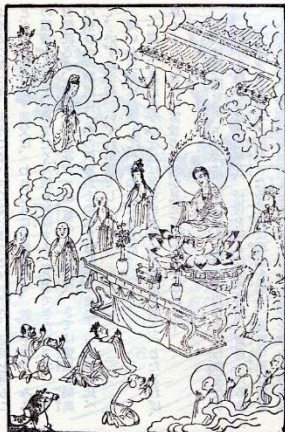
昨年、足の痛みから急に体力の衰えを感じ、いつまで今のことが続けられるか、強い不安と恐怖が続きました。Randeep 先生を始め皆さまのおかげで、何とか乗り越えて筋力もかなり戻ってきています。そんなこともあり「インドに行こう」という呼びかけに、心が動き始めています。

そこで、**現実と空想を織り交ぜ**、どこから空想で、どこから現実なのかわからない**夢物語**を書いてみたい。

1. 菊芋でインドに行く

昨年、10月、九州、小倉での菊芋講演会の前日、お寿司屋さんで飲みながら「来年は、菊芋と一緒にインドに行きましょう」と熊本の児玉さん、森さんが誘ってくれた。その後もしばしばインドが話題になる。しかし、いくらインドで糖尿病、肥満や生活習慣病の急増が深刻でも他にもっと深刻な国々はたくさんある。「何でインドなのか」。別の菊芋仲間では、開口一番に「菊芋でインドに」は出てこない。日本人の心のどこかにインドへのあこがれがあるにしても、...。「なんで、九州ではまずインド」なのだろう？このことを掘り下げてみる価値がありそうだ。

改めて考えてみると、**平安時代末期(12世紀)から江戸時代末(19世紀末)まで、インドは西方浄土(極楽)だった**。孫悟空の話を持ち出すまでもい。



四人は大雄宝殿の前に来るとひれ伏して拝をした



三蔵たちは打ち連れて空を飛びつつ去って行く



無数の人々が、極楽往生を願い西に向かい、あるいは夕日に向かって手を合わせてきた。

スピリチュアルな念の力(気、プラーナ)は、日本列島の西にある九州を通り、浄土へ流れていった。九州の人たちはこの気の流れの影響を受け続けてきたのかもしれない。

あの菊芋講演会の2日の間の中でお会いした方と話しているときにフツと「日本を救えという天命が、九州に下るのではないか」と何度か思ったのだ。

菊芋とインドの話に戻そう。

TYfA/tYMCでの「ヨーガを産んだインドへ菊芋で恩返しをしよう」は、6年ほど前に芽生えたと記憶している。そしてRandeep先生がインドで菊芋の発芽実験をしてくださったり、菊芋の研究をしてくださったりしてきた。アーユルヴェーダのカンファレンスなどの発表でも、先生は「菊芋とアーユルヴェーダ」をテーマにすることを熱心に勧めてくださっている。だから、「**インドに行くなら、まずは菊芋で.....**」と思う。というわけで、今年の菊芋での挑戦にインドが視野に入っている。

昔の外輪山からみた阿蘇山の夕焼け
山の稜線が、仏様が寝ている姿のように見えませんか？
ブッダの涅槃像として知られています。



阿蘇山中岳の火口

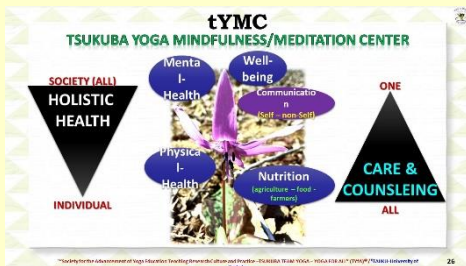
私の夢 2

高橋玄朴

2. ヨーガでインドに行く

TYfA/tYMCの仲間の間で、「インドに行こう」という話題は、しばしば持ち上がる。もし、私がインドに行ったら何をしたいか。いくつか書いてみよう。

① **まず、古本市場**に行き、本を漁りまくる。面白そうな本や絵画、民芸品なども含めて、自分が理解できるかできないかと関係なく、山ほど買ってtYM/M Centerにインド文化図書館を併設する。



② **調べたいことがある。**

私の密かな思い込みを確かめたい。それは「今知られているヨーガスートラには、失われている章がある」というものだ。何回読んでも、どうひねっても、どう冥想しても、ヨーガスートラは物足りない。尻切れトンボに終わっているのだ。スートラにはまだ人には知られていない章があるに違いない。

チベット密教には、埋蔵経というものがある。秘密の場所に埋められていて、その経典を必要とする時代になると発見され、世に出るという。例えば「チベットの死者の書」だ。

ヨーガスートラ(経典)の残りがどこかに眠っていて、いつの日か人類が本当に必要とする時代が来るのを待っているのではないか。今、地球環境、戦争、感染症...世界に不安と恐怖が渦を巻いている。これらが今、極限に達しているなら、探せば埋蔵経を発見できるに違いない?

③ **ボディーダルマ**が、いつどこで何をしていた、何を目的に中国に行ったのか。いろいろ言われているけれど、すべては仮説に過ぎない。(日本で知られている情報では、....)

証拠が、どこかにあるはず。

文献、遺跡などに拘らず、それを探したい。それはサンスクリット語の文献にはない可能性が高い。南インドの文献か遺跡かもしれない。そうしたことの研究者を探して、ディスカッションしたい。それには、優秀な通訳を探さなければならないのだが、どうしても挑戦したいことの一つだ。

以上①②③をし、同時に次の④が出来れば、**ヨーガ、仏教、禅、「道=TAO」、「道=みち」、.....、が全てデリートされ、人間の人間として生きる一本の道筋が、私の中ではっきりしてくるに違いない。**

④ 私が、もし若くて元気だったら、インドでしたいことはもう一つある。

人探した。

その人は、極めて普通で平凡な生活を送っている。にもかかわらず、ヴェーダ、ヴェーダンタ、.....、すべての智慧と知識に造詣が深い。なのに、それらをすっかり忘れている。その人の心は澄んでいて、すべての行いは道にかなない、楽しく人と語らいながらみんなを幸せにしてしまう。

廓庵の十牛図でいうと入廬垂手の心に達した人を、そうだ鈴木大拙が発見した妙好人を、探したい。インドには、そういう人が、世界中で最高に多くいるはずだからだ。

そういう人と一人でも、出会ったらしばらく、その人のそばで生活したい。

もし、私がいま若かったらそれが出来るだろうに、と思うのだ。(注)廓庵、十牛図、入廬垂手、妙好人、鈴木大拙は、ネットで簡単に検索して調べられます。



十牛図 第十図
入廬垂手

(講義、アーサナ、呼吸法、瞑想)

1月14,15,22日筑波みんなのヨーガ講座 —基礎から実践応用まで

オンライン

開催日：1月 14日(土)、15日(日)、22日

タイトル：

1月14日(土)

講義 I：YfD 34 質問1：ヨーガか、ヨーガでないのか？

講義 II：YfD 35 質問2：ヨーガに先生は必要か

1月15日(日)

講義 I：YfD 36 ナレンドラモディ首相が国際ヨーガの日寄せたメッセージ

講義 II：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：薬としての菊芋の場合

1月22日(日)

講義 I：YfD 39 ヨーガとアーユルヴェーダの本質-健康とストレス

講義 II：YfD 40 ヨーガとアーユルヴェーダの本質-身体と心のメンテナンス

時 間：午前9時～午後1時 (講師 高橋玄朴)

オンライン：

<https://us02web.zoom.us/j/81286832801?pwd=YnJLM3QzTFZuOHhaZWwveE5VQlI0dz09>

参加費：1回 2,000円

申 込：以下の[peatixURL](https://tyfa-tymc202301141522.peatix.com)から <https://tyfa-tymc202301141522.peatix.com>

高橋玄朴 tgenboku@gmail.com, ☎ 090-5554-1525

タイムテーブル：

09:00～09:50 am レクチャー1(40分)+ディスカッション

09:50～10:10 am 休憩

10:10～11:00 am レクチャー2(40分)+ディスカッション

11:00～11:30 am 休憩

11:30～13:00 am アーサナ、呼吸法、瞑想

- ・講義数41回の講座です。
- ・1月で完了ですが、4月に初回から開催します。
- ・毎月、1回～2回。時 間：9:00～13:00
- ・1回のみの参加可能。
- ・1回につき、2講義及びディスカッション
- 実技：玄朴プロトコルによるアーサナ、呼吸法、瞑想。
- ・内容と詳細なスケジュールは、別途ご案内します。

2023年2月、3月の予定

2月は、お休みします

3月 は、2日間ヨーガキャンプを予定。

Dr. Randeep RAKWAL, Ph.D plantproteomics@gmail.com

Faculty of Health and Sport Sciences & TIAS2.0, UNIVERSITY OF TSUKUBA

高橋玄朴 tgenboku@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・マインドフルネス瞑想センター(tYMC)

■ 授業時間: 3時間
講義+ディスカッション+Q&A(60分)+実技(120分)

■ 対象

1. 基本のヨガ-ランディープ・ラクワル教授が本学先生と話し合い調整したチームヨーガ-つくばは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。

2. 実践的スキル(Asana, Pranayama, Meditation)

3. 実践的スキル(Asana, Pranayama, Meditation)

■ Class Hours: 3 hours

Lecture Discussion and Q&A (60 min.) + Practical (120 min.)

■ Lecture

1. Contents similar to the Basic Yoga Course.
2. Application & use of yoga in the workplace to improve the ability to achieve it.
3. Application & use of yoga in the workplace to improve the ability to achieve it.
4. Sufficient time will be spent on discussions and Q&A, and participants will deepen their understanding and build intimate relationships while supporting their personal, individual, and social lives.
5. Practical skills (Asana, Pranayama, Meditation)
6. It is done to deepen one's inner self by a unique protocol.

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

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 Rakwal in discussion with Genboku sensei, the TEAM YOGA-Tsukuba Yoga for All (TYfA) was created for social contribution based on GGEC education and research based Yoga course.

Class hours : 2 hours

Lecture (about 30 min.) + Asana (about 90 min.)

7-YEARS: around
400 STUDENTS
(1 Credit)

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

- 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」と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することで、学際的な教育と異文化理解につながります。

- Relieve 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.

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

Dr. Randeep RAKWAL, Ph.D. plantproteomics@gmail.com

Faculty of Health and Sport Sciences & TIAS2.0, UNIVERSITY OF TSUKUBA

高橋玄朴 tgenboku@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)



「冬でも静かに咲く」(ラクワールランディープ)



**She quietly LIGHTS our day wanting nothing in return, showing the
PATHS to take, to grow, and protect LIFE: What is LIFE – our
JOURNEY – our YOGA?**

Forgetting the past, the HISTORY, our GENERATION and the NEXT – the YOUTH – What lessons have we all learnt or not from the ‘not so distant’ past (for example, Environmental (Minamata, now Fukushima) and Social (too many...) Issues leading to the STUDENT ACTIVISM of the 1968-69, the TODAI DEBATE-Mishima Yukio), and are we READY to face the profound environmental-social issues - are we the TEACHERS lighting the PATH encouraging DEBATE through CRITICAL THINKING (same as in research) and WORDS of PASSION and RESPECT or are we COMPLACENT and letting the younger generation be the same too – socially vulnerable, when we need the opposite more than the 1960s...

**What is LIFE, What is DUTY, What is NOW,
Where is our SUN?
(Randeep RAKWAL)**

HAPPY DECEMBER

KRANJC KLAVDIJA

- Few flowers are blooming this cold winter, so I decided to dedicate this article to the current winter season, which is a very important festive season, especially for countries with roots in the Christian faith. When I was a little girl, December was one of the most anticipated months of the year. A month of giving, celebrating and socializing, especially with family. I remember how we used to count down the days until Christmas, with an advent calendar. Every day you ate one chocolate, emptying the spaces, indicating how many days were left.
- When I mentioned that December is the month of giving, I was thinking in particular of the three holy men who visit us at this time of year, St Nicholas, Santa Claus and Dedek mraz (English: Father Frost, Russian: Ded Moroz). Each of them gives us gifts in their own way. St Nicholas always visits us on the night of 5/6 December. The first holy man is usually more modest, and brings the children fruit, some sweets and maybe a pair of socks or pyjamas. And for the so-called "naughty children", there is a stick and a carrot. Santa Claus is the next to visit, and his presents are found under the Christmas tree on 25 December. Here, the giving is more generous. We did not know Santa in my house, because my grandfather believed that he was just a commercialized figure started by America. But most of the children receive his presents. While on New Year's Eve, another holy man visits us. And that is Dedek mraz. Every year, my brother and I would wait up late into the night hoping to catch a glimpse of his figure, but we always fell asleep. In our home, this man has given us the most lavish gifts. Sweets, chocolates and toys, and all sorts of different presents for adults.
- Despite the fact that lately, due to the commercialization, the meaning of Christmas has been reduced to a frenzy of gift-buying, this time, at least as I perceive it, is in fact something completely different. Christmas is celebrated with family and reminds us of the importance of coming together, at least at this time, to share some wisdom, reminisce about days gone by or just talk about everyday things.



- When I was little, we decorated the tree and the house with the whole family, and later it became a tradition for me and my grandmother. Dinner, with the fire crackling in the stove, always gave us a feeling of homeliness. And while some people experience it more religiously, with prayer, for others it has become more of a cultural habit. It reminds us to remember each other, to forgive and let go of what is no longer needed in our lives and to feel compassionate. And this spirit exists, whether we endow ourselves with things or not, what matters is what we feel in our hearts. I could say that in a way it is a gift of love for one another.
- But not to be a blabbermouth, I've also prepared a simple Christmas cookie recipe for you.

SIMPLE CINNAMON BISCUITS

- Ingredients: 280 g flour, 120 g sugar, 130 g butter, 1 egg, 1 heaped teaspoon baking powder, 1 heaped teaspoon cinnamon, 1 tablespoon lemon juice.
- Mix the butter with the sugar and beat until foamy. Beat in the egg and lemon juice. Then, in a separate bowl, mix together all the dry ingredients, then whisk them into the wet ingredients. Mix well to form a paste, cover with transparent cling film and place in the fridge for 1 hour. Form the mixture into small balls weighing about 25 g and roll them in sugar. Arrange them on a baking tray covered with baking paper and place in a preheated oven at 180 °C for 10-12 minutes. If desired, you can dust the biscuits with icing sugar.

参考文献

聖ニコラウス:

<https://ja.wikipedia.org/wiki/%E3%83%9F%E3%83%A9%E3%81%AE%E3%83%8B%E3%82%B3%E3%83%A9%E3%82%AA%E3%82%B9>

ジェド・マロース:

<https://ja.wikipedia.org/wiki/%E3%82%B8%E3%82%A7%E3%83%89%E3%83%BB%E3%83%9E%E3%83%AD%E3%83%BC%E3%82%B9>

レシピ : <https://midvakuhava.si/preprosti-cimetovi-piskoti/>

LAUGHTER IS THE KEY TO HAPPINESS !

YUKA ORII

I had inspiration strongly to use this motif last year while thinking about new year post card design last December, was the photo of my son pretending "loach scooping" we saw in a comedy show. We were joking around with a colander and a head on my son's cheeks.

- It was very depressing time of the period during my family influenced by Covid When I took this picture, that is why I dared to joke around in order to up lifting the mood.
- Thinking about the last year, only one year but there were many hard times as well as good ones. I have often felt the "fluctuation" of life.
- However, the one thing that saves me in such times is my son's smile.
- It was my son's smile and our laughter looking at each other.
- I tried something silly, he would laugh and say, 'That's so silly!' and laugh at each other, it makes our hearts feel better.
- This was also influenced by my son's love of comedy, which we watch together every day.
- I have realized that even if you are in a difficult situation, laughing can make our feeling lighter and better.
- In the other hand, there is a fine line between this and blaming.
- There are people in this world who blame you for doing such a foolish thing.
- The feeling of worry or fear of criticism I sometimes feel that society tends to be overly worried about "this is wrong" or "that is wrong."
- However, I believe that the former is more cheerful and "soulful" .
- I don't know what will happen in rest of year, or in the new year to come but I would like to get through with a smile and laughter, intuition of Laughter is the key to happiness.

(Translated by Yoriko Matsumoto)



WHILE MAKING A PROGRAM OF NEW YEAR

YUTO MATOBA

I am making a plan.

I am making a program.

I try to make the plan as attractive as I can.

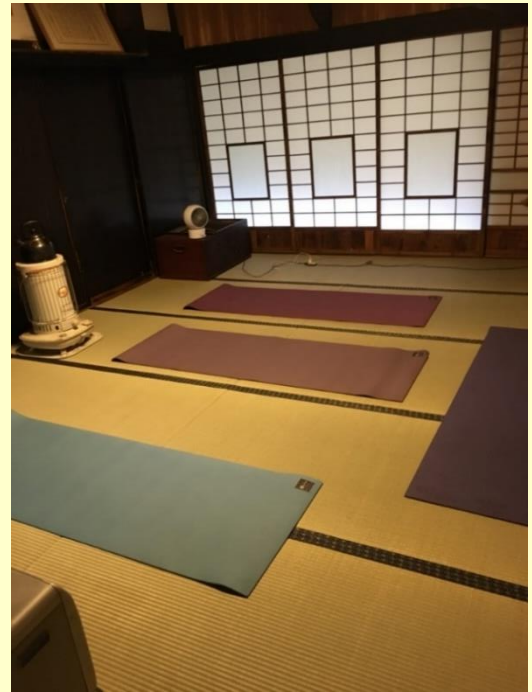
However, Life is not what is written in a schedule.

It is not what seems to be attractive written in a notebook that makes me happy.

Life is, rather, a sum of all things that is not written in a schedule.

Richness and meaning of life lie in what is not planned.

I am making a plan in order to bump into what I don't plan by making a skeleton of what I do.



ODOKI AND MEDOKI

KANA ARAKI

- I'm looking forward to watching the soccer world cup comes once every four years. In Last year, I'm always sleepy for watching it overnight. Moreover, the final was overtime, and the PK ended at around 3:00. and I almost fell asleep at my office.
- What I noticed while watching the match was that there are always times when both teams are superior and ones when they are inferior. It comes by turn.
- In bad time, the players have only to defense and endure, in good time, they take advantages the chance and get a goal all at once. I think almost teams win doing in that way. I felt that the teams that forced themselves to try to get a goal in bad time were counter-attacked, or failed to make the most of their chances even in a good time, would lose. Looking at this flow, I remembered "Fushikaden" that Master Genboku recommended to me before.
- It is similar to the strategic way of thinking that Zeami, Noh performer, survive in a harsh world. It is written that there are Odoki and Medoki in the flow of time. No matter how hard you try, there are times when Noh flows well and times when it is bad. This is probably due to karma, which cannot be controlled by human power.
- As I continued yoga, when I was depressed or when things weren't going well, I comes to able to deal with it because I can understand that it is a just Yuragi time that Master Genboku mentioned. However, I don't think I have taken any chances. In 2023, I will continue practicing yoga, sharpen my sense and be able to discern Odoki. Moreover, I think it would be nice if I could challenge various things without missing a good opportunity.

(Translated by Yoriko Matsumoto)

MY YOGA EXPERIENCE

HUANG SUMEI

- I like to do yoga with some fragrance. When I sniff deeply, I feel relaxed in the brow area. I started to meditate and chant, and once I chanted, I cried out for no reason, maybe because of touching. After crying, I felt refreshed.
- I suggest you all to experience yoga because it is hard to describe the feelings and profits in words.
- Here, I'd like to recommend my favorite chanting list: 《Gayatri mantra》《Om Kumara Mantra》《Ganapati》《Om Asatoma》《Sat Nam Wahe Guru》《Yemaya Assessu》《Tayata》.
- Next, I will do several sets of sun salutation to unblock the body. Following my breath, I lift my arms up and feel the blood flowing. Inhale. When the chest cavity is open, I feel the sun shine in and get energy. Spending one hour with myself every day, staying with my fingers and toes, and feeling every detail of my body is such incredible and spiritual thing.
- In this process, breathing becomes mountains, trees, oceans. Sometimes I feel my back ribs spread out from my back to the sides like a bird's wings as I inhale, and at the end of breathing, the wings surround me like wings wrapped around the bird's body.
- After unblocking my body, I do dynamic meditation of seven Chakras. I feel the energy of my spine. The sea is like just in front of me, I have unlimited energy, I become more stable, more confident, more expressive.
- Then, I do dynamic meditation that mimics animals. I can crawl with my hands and feet like a primitive human, like a dog like a snake like a bird ... In this process, I am extremely free, I feel like I am in the primeval forest thousands years ago. When you feel unbalanced, go back to nature, to gain safety, because human beings belong to nature.
- I end up my yoga practice with Savasana. After yoga, I feel that there is only me in this whole world with the current landscape and my destination. The world has become pure and simple again. Stay in the current moment. I find there is life in the desert, there are stars in the sky.



FROM WINTER TO SPRING

MARI KATSUMATA

Many people flocked to the NARA Prefectural MANYO Culture Museum when the new era name changed to "REIWA."

When I visited with a friend at the end of the year, there were almost no other visitors and it was a charter. I think it symbolizes the constant pursuit of new things and the dizzying change of interests.

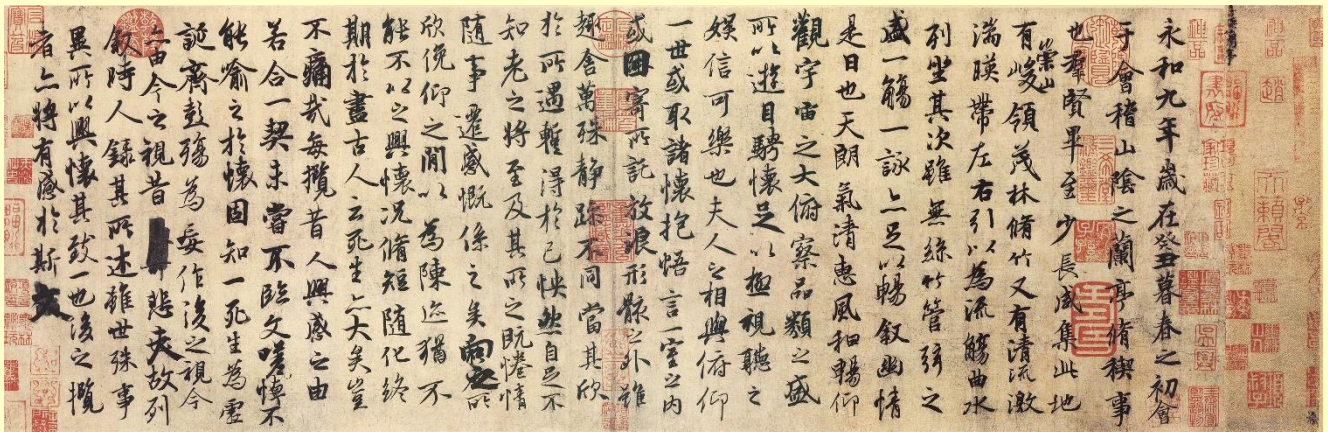
On the occasion of the New Year, I would like to relive the REIWA era with everyone. Here is the MANYO that became the basis of the era name.

Orchid

At the beginning of the year,
a comfortable breeze blows through this calm day.
The fragrance of UME blossoms drifts from somewhere,
and the RAN flower right before
my eyes faintly smells like a lady's sachet

Reference; MANYOSHU which is the oldest anthology of poems. 815 of volume 5, The Foreword to the Thirty-Two Plum Blossom Poems. This preface is said to have been based on the Chinese calligrapher Wáng Xīzhī's 'RANTEI-NO-JO' and others.

While thinking about the sound of REIWA, I will write the famous calligraphy "RANTEI-NO-JO". I would like to make it a year with peace of mind.



File:LantingXu.jpg

MY DREAM 1

GENBOKU TAKAHASHI

Last year, I felt a sudden decline in my fitness due to the pain in my leg, followed by strong anxiety and fear as to how long I would be able to continue doing what I am doing.

Thanks to Randeep sensei and all of TYfA friends, I managed to overcome it and my muscle strength has returned considerably. That's why my heart is starting to move when I hear the call "Let's go to India".

There fore, I would like to write **a dream story that mixes reality and fantasy** and where starts.

1. Going to India with Kikuimo

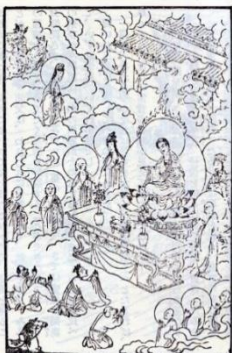
Last October, the day before the Kikuimo lecture in Kokura, Kyushu, we were drinking with Mr. Kodama and Mr. Mori, who invited me, at a sushi restaurant. They said to me, 'Next year, Let's go to India with Kikuimo.

(※ Kikuimo=Jerusalem artichokes)

Even after that, we sometimes talk about India. However, no matter how serious the surge in diabetes, obesity and Lifestyle-related diseases is in India, there are many other countries where it is more serious. Another Kikuimo friends doesn't come up with "Kikuimo with India" as soon as we start talking.

"Why is India the first topic of conversation among Kyushu friends?" It might be worth digging into this.

Thinking about it again, from the end of the Heian period(12th century) to the end of the Edo period (end of the 19th century), India was the Jodo (Western Paradise). For this, we don't have to bring up the story of Son Goku.



四人は大徳堂の前に来るとひれ伏して拝をした



三蔵たちは打ち連れて空を飛びつつまて行く



Countless people has prayed for a rebirth in paradise, Heading west or facing the setting sun.

Spiritual psychic power (Qi ,Prana) passes through Kyushu, in the west of the Japanese archipelago, to the Jodo. The people of Kyushu may have continued to be affected by this flow of Qi.

When I was talking with people I met during the two days of the Kikuimo Lecture, I suddenly wondered several time if there would be a heavenly order to "Save Japan" in Kyushu.

Let's return to the story of Kikuimo and India.

I remember that TYfA/tYMC's "Let's give back to India, the birthplace of Yoga, with Kikuimo" started about six years ago. And Randeep sensei has conducted a germination experiment of Kikuimo in India and has been researching on Kikuimo. At our presentations at Ayurveda conferences and elsewhere, Sensei enthusiastically recommends the theme of "Kikuimo and Ayurveda". So, "If I were to go to India, I would start with Kikuimo....." I think. Therefore, India is in my sights for my challenge with Kikuimo this years.

Sunset of Mt. Aso seen
from the old Aso outer rim of Aso

Does the ridge of the mountain look like a reclining Buddha? It is known as the image of Buddha's nirvana.



Crater of Mt. Nakadake, Aso

MY DREAM 2

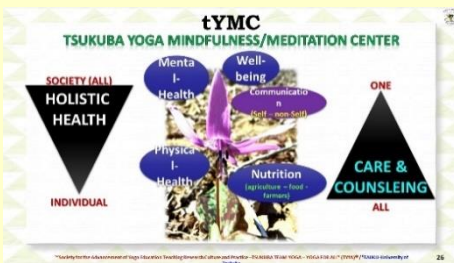
GENBOKU TAKAHASHI

2. Go to India with Yoga

Among TyfA/tYMC members, the topic of “Let’s go to India” often come up. If I were to go to India, what would I want to do? I would like to write down a few things.

① **First, go to the used book market** and hunt for books.

Regardless of whether or not I can understand it, I buy a lot of interesting books, paintings, folk crafts, etc., and set up an Indian cultural library at the Tsukuba Yoga Mindfulness/Meditation Center.



② **I want to investigate something.**

I want to confirm my secret beliefs. It is, that there is a missing chapter in the Yoga Sutra as we know them today.

No matter how many times I read it, how many times I change my understanding, how much I meditate on, the Yoga Sutra is not enough. It seemed to break off with no conclusion.

There must be chapters missing in the Yoga Sutras that are known to us.

In Tibetan Esoteric Buddhism, there are so-called Maizō-kyō (hidden treasure sutras). It is said that it is buried in a secret place, and that it will be discovered and released to the world when the time comes when the Sutra is needed. For example, the Tibetan Book of the Dead.

Somewhere the missing chapters of the Yoga Sutra lie dormant, waiting for the day when mankind really needs them.

Now, the global environment, war, infectious diseases..... Anxiety and fear are swirling in the world. If these have now reached their limit, we should be able to find buried sutras if we search?

③ **When and where was Bodhi Dharma,** what was he doing, and what was his

purpose in going to China? A lot has been said, but it’s all hypothetical. (According to the information known in Japan,...)

There must be proof somewhere.

Literature, ruins.... I want to find. It is likely not found in Sanskrit literature. It may be a document or an archaeological site from South India. I would like to find a researcher of such things and have the discussions. For that, I need to find an excellent interpreter. It’s one of the things I really want to try.

If I can do ①, ②, ③ above, and if I can do ④ below, then **Yoga, Buddhism, Zen, “Do=Tao”, “Do=Michi”,**will all be erased from my mind. And it will be found as **only one path** for us human beings to live as human beings will become clear to me.

④ **If I am young and healthy, there is one more thing I would like to do in India.**

I would like to find a person.

The person lives a very ordinary, mundane life. Nevertheless, he is well versed in all wisdom and knowledge, such as Vedas, Vedanta, and so on.

I would like to find someone who has reached the mind of “Entering the City with Bliss-bestowing Hands” as illustrated by the story of “Kakuan’s Ten Oxherding Pictures”. That person is like Myōkonin (a wondrous, excellent person) discovered by D. T. Suzuki. India should have the most people like that in the world.

If I find even one such person, I want to live with the person for a while.

If I were young now, I would be able to do it, I think.

(Note) Kakuan(廓庵)、Ten Oxherding Pictures(十牛圖)、Entering the City with Bliss-bestowing Hands(入鄺垂手)、Myōkonin(妙好人)、D. T. Suzuki(鈴木大拙): You can easily search and find out on the internet.



十牛圖 第十圖
入鄺垂手



14th, 15th, 22nd January

(LECTURE, ASANA, PRANAYAMA, MEDITATION)

The TYfA/tYMC Yoga Course (Basic to Practical Application)

Online

Jan. 14 (Sat.)

Lecture I : YfD 34 Question 1: Yoga or not Yoga?

Lecture II : YfD 35 Question 2: Does yoga need a teacher?

Jan. 15 (Sun.)

Lecture I : YfD 36 Message from Prime Minister Narendra Modi on International Day of Yoga

Lecture II : YfD37 Health management and lifestyle learned from the new coronavirus epidemic ; YfD38 Insights into Japanese and Yoga/ Ayurveda : The case of Jerusalem artichoke as medicine

Jan. 22 (Sun.)

Lecture I : YfD 39 The Essence of Yoga and Ayurveda - Health and Stress

Lecture II : YfD 40 The Essence of Yoga and Ayurveda - Body and Mind Maintenance

Time : 9:00 am to 1:00 pm (Lecturer Genboku Takahashi)

Online :

<https://us02web.zoom.us/j/81286832801?pwd=YnJLM3QzTFZuOHhaZWwveE5VQlI0dz09>

Participation Fee : 2,000 Yen

Application : From the following peatixURL

<https://tyfa-tymc202301141522.peatix.com>

Genboku Takahashi tgenboku@gmail.com, ☎ 090-5554-1525

Time Table :

09:00~09:50 am Lecture1 (40 mins.) + Discussion

09:50~10:10 am Break

10:10~11:00 am Lecture 2 (40 mins.) + Discussion

11:00~11:30 am Break

11:30~13:00 am Asana, Pranayama, Meditation

- This course consists of 41 lectures.
 - It will be completed in January, but will be held from the first time in April.
 - Once or twice a month. Time : 9:00~13:00
 - Only one entry is possible.
 - Two or three lectures and discussions per session.
- Practical skills are asana, pranayama, and meditation based on the Genboku protocol. Details and detailed schedule will be announced separately.

Plans for February & March 2023

February : Take a break.

March : A two-day Yoga Camp is planned.

Dr. Randeep RAKWAL, Ph.D plantproteomics@gmail.com

Faculty of Health and Sport Sciences & TIAS2.0, UNIVERSITY OF TSUKUBA

高橋玄朴 tgenboku@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)

- **Class hours : 3 hours**
Lecture Discussion and Q&A (60 min.) – Practical skill (120 min.)
- **Lecture**
 1. Contents similar to the Basic Yoga Course.
 2. Application – All people have an instinctive desire to “live for others.” Learn Hoga that can contribute to physical and mental health by improving the skills to achieve.
 3. Application B – Learn Hoga ideas and ways of life to make the Self contented.
 4. Self-Reflection – Students discuss and share their understanding and build intimate relationships while expressing their opinions. Individuals’ worries have something in common with others, and they seek solutions from the yoga.
 5. Practical skills include breathing exercises, relaxation techniques, and meditation.
 6. It is done to develop one’s inner self as a spiritual protocol.

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

**7-YEARS: around
400 STUDENTS
(1 Credit)**

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

- ▶ 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」と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行うことで、学際的な教育と異文化理解につなげられます。

- Relieve 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.

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*†

²⁴“Society for the Advancement of Yoga Education Teaching Research Culture and Practice – TSUKUBA TEAM YOGA – YOGA FOR ALL” (TYFA) /TAIKU-University of Tsukuba

Dr. Randeep RAKWAL, Ph.D plantproteomics@gmail.com

Faculty of Health and Sport Sciences & TIAS2.0, UNIVERSITY OF TSUKUBA

高橋玄朴 tgenboku@gmail.com,

 0265-88-3893  090-5554-1525

ヨ一ガ教育・研究・実技・文化振興協会(TYfA)

筑波ヨーガ・マインドフルネス瞑想センター (tYMC)



‘even in winter, she blossoms quietly’ (Randeep)