

魂の窓: 私の窓はどこですか、私の魂はどこですか、どこに閉じ込められていますか? 広々とした空間と太陽に憧れて、植物たちはありのままに生きている...

(ランディーブ・ラクワル)

本当の自分を思い出す

クラウド・クラッツ

人生経験の中で、ある至福の瞬間を有機的に経験する時がある。それは愛する人との幸せな瞬間、子供の誕生、プレゼンの成功など、何でもいい。そしてその瞬間、自己の存在が高まり、気分が良くなり、流れに乗っているのを感じる。

しかし、多くの場合、私たちが意識しなければ、その存在は他のネガティブに感じる瞬間によって「汚染」されてしまう。それらは、あまり楽しくない状況において、私たちに「価値がない」や「私は幸せになる資格がない」という感覚を与える、パターンとして現れます。

そして実は、そのような些細な瞬間、自分のエゴが、歪んだ自分の姿を決めつけようとしている瞬間は、大きな瞬間よりも見抜くことが重要なのだ。なぜなら、それらは今まで無意識のうちに見過ごされてきたものだから、再び意識に潜り込みやすいのだ。あなたはずっとそれを経験してきたから、それらはとてもリアルに感じられてしまう。

だから、そのようなときに大切なのは、加速している瞬間に自分がどのように感じることをできるかを思い出すことだと思う。

自分の肌で気持ちいいと感じる瞬間、そしてその状態から、自分が今いる状態に追い込まれているちっぽけな人間ではないことを知るのだ。

そして、自分が古いパターンの犠牲者ではなく、違う感覚を選ぶことができることに気づく。というのも、私たちは、自分の心の状態は環境や現れた感情によって決まると思い込んでいるからだ。たとえその感情が現れたとしても、私たちには、その感情に納得したり、その感情の犠牲者のように感じたりしない選択肢があるのだ。

そのことに気づけば、不愉快なことが起きても、わくわくするようになる。なぜなら、そのダイナミクスを理解できるからだ。嫌な気分になる→それを深く見つめる→「それは私ではない」と知る→やめる、手放す。

そして、自分の手に力があることを感じ、自分の人生で本当に望むことに向かっていく！



これらは、私の人生に大きな変化をもたらした現在の決断によって、私が導かれた思考である。

先月、私はスロベニアに行き、ついでにギリシャのクレタ島も訪れた。

そこに行ったのは、ある意味で「世界的な覚醒」を目的とするグループに会うためだった。しかし今、彼らが計画しているのは、すべての行動において日常的にお互いを反映し合えるようなコミュニティを作ることだ。

それは完全にオープンなコミュニケーションであり、本当の自分を知ることから私たちが遠ざけているエゴの古いパターンをお互いに確認し合う。

そのようなコミュニケーションにおいては、そこにあるのは愛だけであり、戦ったりエゴを守ったりすることはない。それは禅の師匠と弟子の間に起こることに似ている。

いわば“つながる”瞬間であり、あまり多くの言葉を使わなくても伝達は起こる。自分の信念や意見、視点を守る必要がないとき、エゴを超えた存在に対して剥き出しの生身の状態で接するとき、私にとってはそれがオープンでリアルなコミュニケーションなのだ。そしてそこにこそ、本当の知がある。本の中にも、メソッドやテクニックの中にも、正しいアーサナ(ヨガのポーズ)の中にもない。

その「知る」ことは、私たちの身の回りにあるのだが、私たちがそれに気づいていないだけなのだ。そのために、先ほど話したグループの目的のために、私は日本を離れて、自分にとって重要だと思うこと、この人生の「使命」だと思うことをやりに行くことにした。

“渦中”から一步出て思うこと

折居由加

先日ひさしぶりに舞台を観に行きました。

『チョコレートドーナツ』という2020年日本で公演されたものの再公演で、ダウン症をもつ男の子の役を実際にダウン症をもつ子が演じるということでも話題となっている舞台です。障がいをもつ子の母として、障がいをもつ子が、約1ヶ月という長い期間商業演劇の舞台に立つということだけでも舞台裏のご苦労を感じ、また関心もわきます。

2020年の公演はコロナ禍真ただ中、公演直前に関係者がコロナ感染し一部中止となりました。私もやはり行きたいという思い以上に劇場に行くということ自体に不安がありました。

それから約3年...

渋谷にあるパルコ劇場は、平日にも関わらず満席状態、マスクをされている方が目立つものの、もちろんしていない方も。休憩時間にはホワイエのカフェでカクテルやコーヒーを楽しむ人の姿や長いトイレ待ちの列、コロナ禍前の劇場と変わらないような雰囲気でした。

舞台は、本当に感動の連続。内容もさることながら役者の方々のおかれる背景やマルコ(ダウン症児役)の純粋で無垢な姿に涙があふれました。

カーテンコールは4回、スタンディングオベーションでキャストに拍手を送る客席の温かい想いもその中の一人として体感できました。

たまたま、公演の2週間ほど前に障がいをもつ子を育てるママたちとランチをする機会があり観劇の予定を話すと、ひとりのママは『観たいけど、劇場に行くのはムリ』とポツリ。

精神的な不安からの言葉のようで、その気持ち私もわかる気がしました。以前私はパニック発作を起こしたことがあり、自分の心身が疲れている時は特に、想いが高まりすぎることや閉ざされた空間に対して『過呼吸

になるのでは』という恐怖感があります。今年5月に友人が出演する舞台を観に行った時も、ひさしぶりの劇場、そしてまだコロナ禍の不安も残る状況ということもあり、会場に入った瞬間2時間耐えられるだろうかという不安に襲われ、しばらく落ち着きませんでした。その頃は、まだコロナや私生活の不安や心配の“渦中”にいたのだと思います。

しかし、今回はただ純粋に舞台に想いを馳せ、観劇に集中することができました。

観劇後、友人の『劇場はムリ』という言葉がよみがえり、自分もそうだった時のことを重ねて思い出し、この半年間でずいぶん心身の元気を取り戻したのだということに気づきました。そこには“みんなのヨーガ”での学びや、生活を整えることなど日常に取り入れていた小さな実践の積み重ねがあったように思います。

それと同時に、いつまた“渦の中”に身を投じることになるかわからないという不安もぬぐえません。今までもそうだったように、何が起こるかどんな“ゆらぎ”に遭うのかわからないのが人生。だからこそ、“今”自分が『気分よく』過ごすために何ができるのか、日常の中に小さな平安を見つけていきたいと思うのです。



米? 麦? そして開運術 ～日本の食文化再考～

高橋玄朴

自分にとってのお米と体調変化?

最初は、日本酒を飲むと悪酔いすることに気が付いたときだ。日本酒は好きだからお酒の席では日本酒を普通に飲んでいたが、どうも悪酔いする。ただ、獺祭23を飲んだときだけは、甘口ワインのようにおいしいし悪酔いしなかった。(獺祭:米粒の中心23%で作ったお酒)。ビールはおなかが冷えるので論外。ワインか焼酎のお湯割りがいい。ただ芋焼酎は臭みがある、もっぱら麦焼酎。

自分は、お米に対する弱いアレルギー反応があるのかな。

とくにもちもちした米は、おいしいからつい、山盛り一膳食べると、おなかに違和感が残る。インド料理の細長い飯バースマティー(バサマティ)はさっぱりしていて苦にならない。

家では玄米を半膳から軽く一膳、たまには白米もちろん食べる。ホテルなどでは基本的にレストランなどにいかない。最近では、大麦30パーセントのご飯かオートミールを食べることが多い。体調がいいからだ。

インド料理を食べる時は、ローティー(チャパティー)に限る。ナンは精白粉を使っているから論外だしおいしいと思えない。それにローティーを食べると体調が調うのだ。ただ、ローティーは、置いておくとご飯より早く固くなってしまうのが欠点だ。家では、玄麦やライ麦100%のパンをいつも食べるが、白い小麦粉で作った普通のラーメン、うどん、ソーメンや蕎麦を日常的に食べている。

米類とそれ以外の麦などのどちらを食べる量が多いかという大雑把に半々ぐらいかなと思う。写真は、ある夕食に食べた御飯の量。計ってみるとちょうど100gだった。パンも一回に100-150g程度だ。

なお、以上は栄養価やカロリーと健康について考えた話ではない。

「私にとって米が主食だと言っているのか」と疑問に思ったことから、自分の食を振り返ってみたのである。



米と麦・雑穀の比率

今米類と、麦類とでほぼ半分ずつ食べていると書いた。皆様は、どうでしょうか?

45回日本アーユルヴェーダ神戸研究総会で、日本の食文化の根幹に米があるという講演を聞いた。示唆に富んでいて、とても興味深いものだった。とりわけ気候風土の違いで、豚は米に合う蛋白源となり、牛は麦に合う蛋白源となるという話は面白かった。

ところで、日本刀は武士の魂だというのが、同じように日本人は、米を崇拝し尊ぶ傾向がある。研究者も例外ではないと、この講演を聞いて思った。一度は精神的な背景を考慮に入れないで日本人は何を食べて来たのかを調べる必要

があると、今回の講演をきいて考えた。

そのつもりで調べると、かなり客観的に調査した論文、「近世後半における百姓のコメの消費量とその地域性」(有蘭正一郎、愛知大学文学部史学科教授、歴史地理学 179 43~57 1996.6)があった。

今まで支配者の側からの資料で語られていたこのテーマを被支配者である百姓による文献を掘り起こしての調査だった。この論文では、「江戸時代後半の大多数の日本人は、米と米以外の麦と雑穀を合わせたものの消費比率は、ほぼ半々だった」と結論付けている。

縄文時代はともかく、弥生時代から日本史を通じてこのほぼ半々という傾向があるのではないかと私は考えている。

今から250年ほど前的大阪に、中途半端なやくざがいた。子供時代は悪ガキの大將で、大橋の欄干から肥しの樽をひっくり返し下を通る船に汚いをぶちまけるなど、悪さの限りを尽くし成長した彼は熊太という。やがて悪質な金貸しの手先となりゆすりばかりで得た金で道楽の限りを尽くすようになっていた。

しかし彼は生きる張りを感じられない。ある日、難波村に流れる川の土手に坐り、ぼんやりと川面を覗いていると、一人の乞食坊主が通りかかった。熊太が振り返ると乞食坊主は彼の顔を見て「死相が出ている。南無阿弥陀仏、南無阿弥陀仏」と唱え始めた。

当然、熊太はものすごい剣幕で怒った。

坊主は穏やかに「お前が怒っても、わめいても、じきに死ぬ。その命を泣くのもよい、笑うのもよい。存分にワシを叩きのめせばいいじゃろ」という。熊太は大声で悪態をつき、懐の七首をぬこうとしたが、体が動かない。

「お前の白目に火輪丸という凶相が出ている。じきに死ぬぞ」と言い坊主は去っていった。

熊太は、急に死ぬのが恐ろしくなった。しかもその後、殺し屋に狙われるなど、凶事の前触れが次々起きるのだ。彼は「恐ろしい死神から逃れるには、ホトケの子分になるしかない」と心に決め、出家者の身なりをし、大阪中の寺を尋ねた。が、どこも弟子にしてくれない。たまたまたどり着いた鉄眼寺の境内でぼんやりしていると、不信に思った僧が声をかけてきた。熊太が、いきさつを話すと僧は「簡単に仏弟子になることは出来ない。今から半年、食事を大麦と白豆(大豆)だけにしてみろ。それが出来たら弟子にしてやろう」という。

死に物狂いの彼はその日から、まずい麦飯と味付けなしの大豆だけを食べ始めた。半年後、彼は気づいた「俺はまだ生きている!」。そう考えながら、なにわ橋の欄干にいと件の乞食坊主が通りかかり「お前は生きていたのか」と声をかけた。坊主は、不信に思いながら熊太の人相を見ると、死相は消えている。

「この半年の間、功德善根を施しただろう」

彼は思い当ることがなかったので麦と白豆だ

けを食べるという約束を実行したと話した。「食を節したことで、陰徳が積まれたのだ」しかもこの間、死に物狂いの彼は腹ごなしに近くの鉄眼寺の境内の掃除や無縁墓地を洗うなど一人黙々として行っていたという。

熊太はこの乞食坊主(海常)から人相学のすべてと、ブツダの教えを三日三晩徹夜で学んだ。そして海常は彼に「道に迷わないために南北という方位がある。お前はワシの姓水野をやろう。これからは水野南北と名乗るがよい」と告げた。

人は、一度で変わることは難しいのかもしれない。南北はその後6年間、放蕩の旅をする。旅の体験から彼は人生のはかなさを身に染みて味わい、本気で人相学を習得する努力をした。彼は、3年間髪結い(床屋)で働き、客とおしゃべりをしながら客の人生話を聞きながら人相を観察した。次に風呂屋の三助(銭湯で客の背中や髪を洗う男)を3年、御坊焼き(墓場で死体を焼く人)を3年間行い、客とおしゃべりをしながら客や死者の人生を聞きながら、人相学を究めたのである。

そして彼は百発百中の観相家となった。

(参考文献だまってすわれば—観相師・水野南北一代、上坂次郎著、新潮社)

彼は、「どんなに不運な人でも、小食を心がければ吉を得ること限りなく、病弱な人でも健康長寿を得る」といい、著書「南北相法終身録—福壽長久の秘鍵」に次のように記している。「私はこの秘鍵を広めるために、私は生涯米の飯やモチを食わない。一日に最大で麦1合5勺、酒が好きだが一合と定めている。これは、私のためではない人々のために食を減じているのだ。

(現代語訳:玄朴)」。

開運の秘鍵は「陰徳を積む」ことだった。陰徳の意味は「自分が食べなかった分は、巡り巡って食に困っている人の口に入るが、自分はそのことを知らないし、いいことをしたという自覚もない」ということ。

陰徳を積むのは、倫理ではない。自分が得するための話だ。食を変えることで、人柄を変え、人生を革命的に変容することが出来る。

彼の食思想は、後に日本の食養道の原点となり、それを継承する人々は今も健在である。

ヨーガに酔い知れて幾年月。時々醒めて思うこと

高橋玄朴

何時頃酔っぱらってしまったのか。まるで記憶がない。でも、この数年前から、ときどき醒めわたることがある。

覚めたときに、あたりを見回すと、酔っ払いばかりだ。すると、「みんなのヨーガは間違っ

ではなぜ酔っぱらってしまうのだろう？

この謎を解いてくれたのは、道元の言葉だった。その部分を現代語にしてみよう。

「沢山の寺があり多数の住職がいても、坐禅とは何かを知っている住職(寺のチーフリーダ)はほとんどいない。…。気の毒なことに各地の道場(アーシュラム)を遍歴して一生を過ごしても、**たった一回の坐禅ですらまともな工夫をしないからだ。坐禅に身が入っていないので、いくら坐禅修行をしても本来の自分に会えないのだ。それは坐禅が自分に合わないのではなく、自分をだます工夫に凝って、せっかちに結果を求めているからだ。**」

原文:あはれむべし、十方の叢林に經歷して、一生をすごすといへども、一坐の功夫あらざることを。打坐すでになんぢにあらず、功夫さらにおのれと相見せざることを。これ坐禅のおのれが身心をきらふにあらず、真箇の功夫をこそろざさず、倉卒に迷醉せるによりてなり。(正法眼蔵 坐禅蔵の巻)

道元は正法眼蔵を「自分自身を知ること」を本気で求めている僧のために書いた。だから、読み手が何かを真剣に求めているなら、正法眼蔵はとるに足らないたわごと集で、気に掛ける価値もない。

しかし、もし読み手が、何かを真剣に学ぼうとする学生や本気で仕事に取り組んでいる人にとっては、正法眼蔵はとても役に立つ。

例えば、工夫をするとはどういうことか繰り返し書いてある。正法眼蔵を引用するよりもここでは、Randeep 先生の言葉を借りたい。「::what is it-It's INTENTION?:: What are we teaching? What are we overlooking? What do students actually need to LEAD the world, the FUTURE of the PLANET? Values Morals

Ethics-Right&Wrong - Good&Bad:: Duty of a Student - what they learn and what is their morality-it cannot be separated from education / research? -Role of a Teacher- what is it exactly?? Communication::: whom-where-when-what-how???)

道元は、橋田邦彦もそうだが、学び舎に
いるものに対して、繰り返し「何?」と問い、工夫を重ねることを求めた。「答えはこれだけか」「まだやれることはないか」「ないと思って
も、もう一度、自分に聞いてみよ」「何」「何」「?!」「!?」…。

とはいえ、私が自分の人生に対して、それほど求めることがなければ、酔っていても悪くない。まあ酩酊では人迷惑なので、ほろ酔い加減がいいだろう。

ようやく私は、「誰もがヨーガに強い思いれを持つことがいい」とは思わなくなった。むしろ、ほろ酔い加減に楽しむ人や、上手に酔わせるインストラクターが大勢いた方がいい。

誰にでも出来ることとできないことがある。自分において、出来ることとできないこととどちらが多いか。数えてみればすぐわかるが、一人の人が出来ることには限りがあるが、出来ないことを探せばほとんど無限にある。酔っていないときに気が付いたことの一つは「どんな瞬間においても、今自分にできることは、必ず一つだということ」だ。複数の行動を一度に行うことはできなから慌てることはないし、することがなくなから暇で困ることもない。これほどありがたいことはないではないか。すると、何時でも心には「ありがとうございます」しかないことになる。

「本当の自分を思い出す」を書いたクラウド
ディヤさんは「自分が酔っていたこと」に気が付いたのだろう。だから、自分の人生を見直したのではないか。 セレンディピティーということがある。私の周りで、この夏から秋にかけて人生を見直すことになった人が多い。きっかけはいろいろだが、大勢の人が目覚め始める時代が来たのだろうか?!.....

知ること/実践すること

的場悠人

「知的に把握すること」と、「実践すること」は違う。

「知ること」を重視していると、「できるだけ多くの情報にふれること」を、無条件に「よいこと」としがちです。「できるだけ多くのことを知っていくこと」を重視するときは、無意識のうちに、自分の時間、脳の容量、集中力などが「無限」であるとみなしがちです。

でも「実践する」の段になると、順番がある、一度にすべてはやれない、いきなり完璧にはやれない、部分的な妥協がある。つまり自分の「有限さ」をはっきりと自覚し、そのリソースをどこに振り分けるか、ということが問題になります。

「情報を取り入れる」そして「消化する」ことにも、自分の有限な時間、エネルギー、集中力を使うことになるので、つまりその分、自分の大切にしている実践にこれらを使えなくなるわけなので、何かを「実践」しようと思うなら、無批判に情報を増やさない、情報を制限する、ということが必要になってくると思います。

特に、見ていると集中力が損なわれ、その情報に触れている時間以上のものを結果的に失うことになる、質の悪い情報には注意です。当然だけど、高刺激のものに触れ続けていれば、低刺激なものへの注意力は損なわれていきます。「知ること重視」でいると、「それも世界の一部だから、知っておくのは悪くない」みたいになりがちですが、繰り返しますが、僕らは有限です。

「知ること重視」に傾きすぎ、あらゆる情報が、質を問われずに「平等に」、並列に扱われがち(ゴシップも説法もYouTubeにアップされ、再生数を競う)、情報発信者およびプラットフォーム製作者が、人々の注意を惹きつけ、悪く言えば中毒にするために努力している、

というのが現代の特徴ですので、何かを「知的に知る」だけでなく、「実際に自分で何かする」ことを求めるなら、情報は意識的に制限しておくくらいがちょうどいいのかな、と思ったりします。



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	
2023/11/19	日	9:00-13:00	YfD27 東洋的身体技法の特徴 2 YfD28 東洋的身体技法の特徴 3	アーサナ、呼吸法、坐禅
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！ 見守る 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
2024/1/28	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ーガの日 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。
- ✓ ただし、希望者は会場参加可能(3名限定)です。(希望の方は高橋玄朴へお問い合わせください)
- ✓ 菊芋健康講座は、しばらくお休みします。

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

TYMC: TSUKUBA YOGA MINDFULNESS/MEDITATION CENTER

● 授業時間：2時間
講義（約30分）+ アサナ（約90分）

● 対象
1. 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。
2. 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。
3. 「自己」とのコミュニケーションに向けて。
4. 講義と身体活動と一緒に入学とで、学際的な教育と異文化理解につなごうとします。

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

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

● Target
1. Achieving high-level research by balanced body & mind.
2. Achieving high performance in research by balanced body & mind.
3. Towards communication with 'self'.
4. Leading to multi-disciplinary education and cross-cultural understanding through lectures and physical activity together.

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年参加者のGGECプログラム-
University of Tsukuba GGEC 2021- [In Accordance] YOGA COURSE

Yoga is accepted in Japan with a warm 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 sensei, the TEAM YOGA, Tsukuba Yoga for All (TYfA) was created for social contribution based on GGEC education and research based Yoga course.

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

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.

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

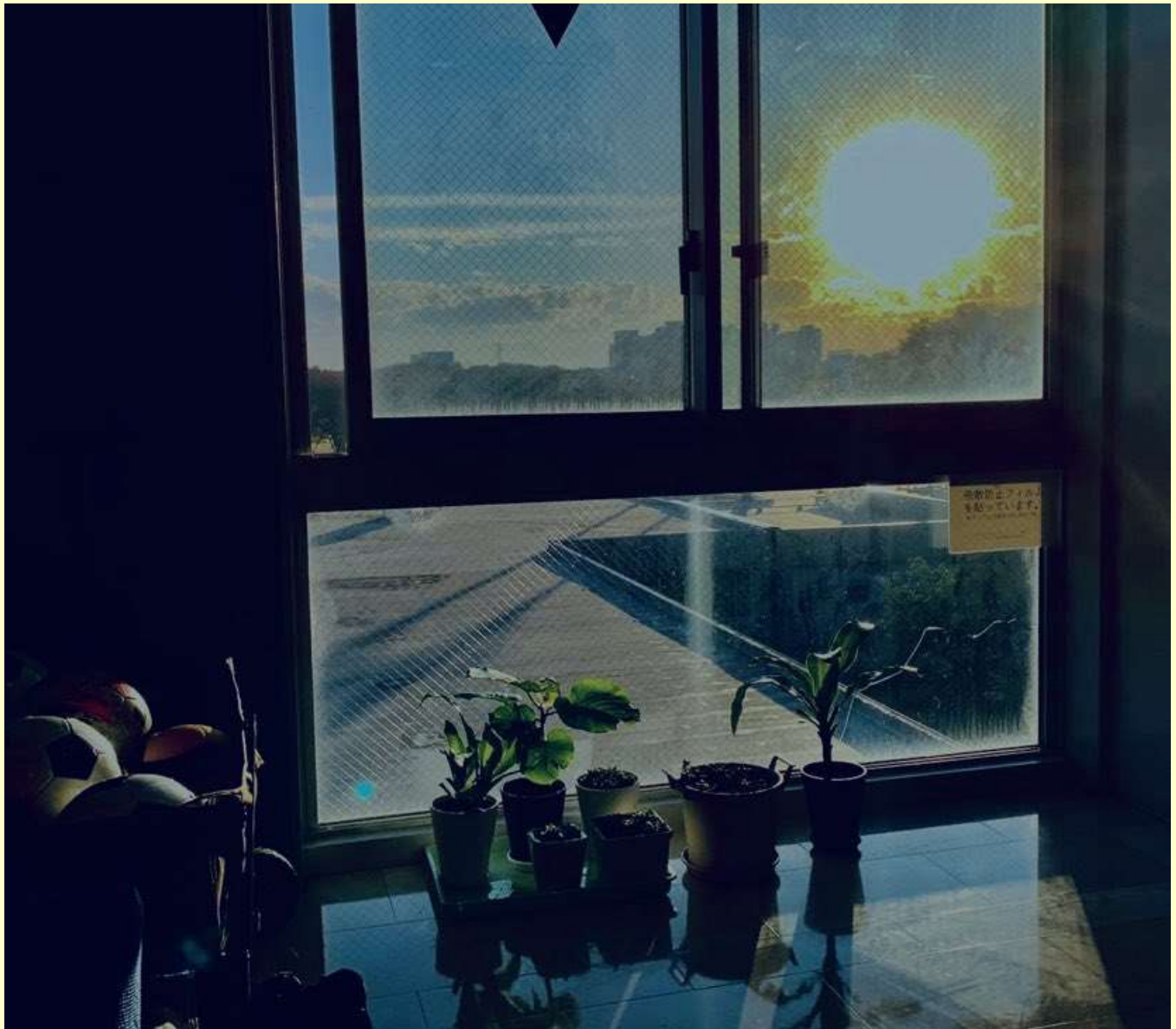
Genboku TAKAHASHI*, and Randeep RAKWAL**

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

Genboku TAKAHASHI*, and Randeep RAKWAL**

Dr. Randeep RAKWAL, Ph.D plantproteomics@gmail.com
 Faculty of Health and Sport Sciences & TIAS2.0, UNIVERSITY OF TSUKUBA
 高橋玄朴 igenboku@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)





WINDOW to the SOUL: Where is my window, where is my soul, where is it trapped? longing for the open space and the sun, the plants live as it is...

(Randeep Rakwal)

REMEMBERING WHO YOU TRULY ARE

KRANJC KLAVDIJA

There are times in your life experience when you organically experience certain blissful moments. It could be anything, a happy moment with your loved ones, a birth of a child, a successful presentation etc. And in that moment you feel a presence of self being elevated, feeling good and in flow.

But many times if we are not aware, that presence gets 'polluted' by the other patterns which in not so pleasant situations give us the feeling of 'unworthiness or a feeling of 'I don't deserve to be happy'.

And actually THOSE SUBTLE moments of your ego trying to dictate a distorted picture of WHO you are, are even more important to see through, than THE BIG ONES, because they have been so unconscious and unseen till now, therefore it is easier for them to sneak into the consciousness again. And it does feel very real because you have been experiencing it your whole life!

So what I think is important in those moments, to remember how you know you CAN feel in the moments of acceleration.

In the moments when you feel good in your skin, and you KNOW from that state that you are not a tiny little person being convicted to the state you are in.

And then you notice you are not the victim of your old patterns and that you are able to choose a different feeling. It does not seem to so easy to say "I can choose my feeling state", because we are so convinced that our state of mind is decided by our environment and feelings that appear, but do not notice that it is not true. That even if the feeling appears, we have the choice not to feel convicted by them or feel like a victim of them.

And when we notice that, it almost becomes exciting when something unpleasant comes. Because you understand the dynamics of it. Feeling bad → looking deeply into it → knowing that 'it is not me' → dropping or letting go of.

And then you feel the power in your hands and go towards what you really wish for in your life!



These are the thoughts towards which I have been led by my current decisions made, which led to major changes in my life.

Last month I went to my country, Slovenia, and while being there I also visited Crete, an island in Greece.

I went there to meet a group, whose purpose is "global awakening" in a way. But right now, their plan is to create a community in which we can all reflect each other on a daily basis in all our actions.

It is a completely open communication, where we are identifying for each other old patterns of our ego that are separating us from knowing who we truly are.

And in that kind of communication, all there is is love, no fighting or protecting your ego, but being in a space where you can be vulnerable and open for any reflections. It is similar to what happens between a Zen master and their disciples.

The moment when they "connect" so to speak, and the transmission happens even without having to use too many words. And that for me, is an open and REAL communication, when we do not NEED to defend our beliefs, opinions, perspectives, when we are stripped and raw to the existence beyond our ego. And there is where the real KNOWING is. Not in the books, or in the methods and techniques, not in the doing the right asana (yoga poses).

The KNOWING is all around us, but we just are not noticing it, until we let go of who we think we are. And for this reason, for this purpose of the group I mentioned earlier, I decided to leave Japan and go do what I think is important for me, what I feel is my "mission" for this life.

WHAT TO THINK AFTER STEPPING OUT OF THE "IN THE MIDDLE"

YUKA ORII

The other day I went to see a play for the first time.

It is a re-performance of "Chocolate Donut", which was performed in year 2020 Japan, and it is a stage that has become a hot topic because the role of a boy with Down syndrome is actually played by a child with Down syndrome. As a mother of a child with a disability, I feel the hardships and interest behind the scenes just to have a child with a disability perform on the stage of a commercial theater for a long period of about one month.

The 2020 performance was partially canceled in the midst of the COVID-19 disaster, and a person involved was infected with COVID-19 just before the performance. I was more worried about going to the theater than I wanted to go.

About three years has passed since then...

The Parco Theater in Shibuya is full even though it is a weekday, and although there are many people wearing masks, of course there are those who do not. During the intermission, there were people enjoying cocktails and coffee at the foyer café, long lines waiting for the toilet, and the atmosphere was no different from the theater before the COVID-19 disaster.

The stage is truly impressive. In addition to the contents, I was moved to tears by the background of the actors and the pure and innocent appearance of Marco (who plays the child with Down syndrome).

As one of them, I was able to experience the warm feelings of the audience who applauded the cast members with standing ovations during the curtain call four times.

By chance, about two weeks before the theatergoing, I had the opportunity to have lunch with mothers raising children with disabilities, and when I told them about my plans to see the play, one of the mothers said, "I want to see it, but I don't want to go to the theater."

It seemed to be a phrase from mental anxiety, and I felt that I understood the feeling. I have had panic attacks before, and especially when I am physically and mentally

tired, I have a fear that I will hyperventilate because my thoughts are too high or that I will hyperventilate in a closed space. When I went to see a play performed by a friend in May this year, I was worried about whether I would be able to withstand the two hours the moment I entered the venue, and I couldn't calm down for a while, partly because it was the first time in the theater and the anxiety of the COVID-19 disaster still remained. At that time, I think I was still in the "midst of anxiety" and worries about COVID-19 and my personal life.

However, this time, I was able to just think purely about the stage and concentrate on watching the theater.

After watching the play, my friend's words came back to me, and I remembered the time when I was like that, and realized that I had recovered my mental and physical vitality a lot in the past six months. I think there was the accumulation of small practices that I had incorporated into my daily life, such as learning at "Yoga for All" and arranging my life.

At the same time, I can't get rid of the anxiety of not knowing when I will be thrown into the "in the middle" again. As in the past, life is about not knowing what will happen or what kind of "fluctuations" I will encounter. That's why I want to find a little peace in my daily life about what I can do to feel good now.



Rice? Wheat? And Techniques for well-being ~Reconsidering Japanese Food Culture~ Genboku Takahashi

Rice and Physical Changes for me?

The first time was when I realized that drinking sake made me feel sick. I like Japanese Sake, so I used to drink it normally at drinking parties, but I feel like it makes me feel sick. However, when I drank Dassai 23, it was delicious, like sweet wine, and I didn't get sick. (Dassai 23: an sake made from the center 23% of rice grains) Beer is out of the question as it will make my stomach cold. Wine or shochu mixed with hot water is best. However, Imo Shochu has a strong smell, so it is mainly barley Shochu. I wonder if I have a mild allergic reaction to rice.

I used to eat a heaping bowl of rice, especially rice with stickiness is so tasty. But, it leaves me with a uncomfortable feeling in my stomach. The long-thin of Indian, Bhasmati (बासमती), is refreshing and doesn't bother me.

When I eat at home, I usually eat half or a light bowl of brown rice, and occasionally white rice, of course. When I stay in a hotel, I often eat 30% barley rice or oatmeal. It's

because I feel good.

When I eat Indian food, I only eat Roti (Chapati). Naan uses white flour, so it's out of the question and I don't think it tastes good. Also, eating Roti makes me feel better. However, roti has the disadvantage that if I leave it out, it will harden faster than rice.

At home, I always eat 100% brown barley or rye bread, but I also eat regular Ramen, Udon, and Somen made with white flour, and Somen made with white flour, and Soba on a daily basis. **As for whether I eat more rice or other foods like wheat, I think it's roughly about 50/50.**

The photo shows the amount of rice I ate for one dinner. When I weigh it, it was exactly 100g. When it comes to bread, I usually eat about 100-150g at a time. The above is not a story about nutritional, value, calories and health.

I wondered, "Is it fair to Say that rice is a staple food for me?" This led me to reflect on my own food.



Ratio of Rice to Wheat/Millet

I just wrote that I eat almost half rice and half wheat. How about you?

At the 45th General Conference in Kobe, I heard a lecture about rice being at the root of Japanese food culture. It was thought provoking and very interesting. It was highly suggestive and very interesting. It was particularly interesting to hear that due to differences in climate, pigs are a protein source that goes well with rice, while cows are a protein source that goes well with wheat.

By the way, the Japanese sword is said to be the soul of the Samurai, and in the same way Japanese people tend to worship and respect rice. After listening to this lecture, I realized that researchers are no exception. I think we need to take a look at what Japanese people have been eating without any mental bias.

I looked into it with that in mind, and found a study on "The Rice Consumption of Farmers in The Latter Half of The Modern Period in Japan"

(Prof. Shoichiro Arizono, Aichi University 文学部史学科、歴史地理学 179 43~57 1996.6 ; An English abstract is available at the back of the paper.)

This was a study that unearthed documents by peasants, the ruled, on a subject that until now had been told from the ruler's side of the story. The paper concludes, "For the majority of Japanese people in the latter half of the Edo period, the consumption ratio of rice and non-rice grains, including barley and miscellaneous grain, was roughly equal."

To put it in rough terms, I think that there has been a trend of about 50/50 throughout Japanese history for about 3,000 years.

The Secret of Good Lick Techniques : The story of Mizuno Namboku

About 250 years ago in Osaka, there was a half-hearted Yakuza. When he was a child, he was a bad boss of the kids and did all the bad things he could, such as knocking over barrels of manure from the railing of a bridge for spilling dirt on ships passing below. When he grew up, his name was Kumata. Eventually, he became a stooge of a malicious moneylender and used the money he obtained through extortion to do whatever he could for his debauching.

But he can't feel the urge to live. One day, as he was sitting on the bank of a river flowing through Namba Village, staring blankly at the river, a beggar monk passed by. When Kumata turned around, the beggar monk saw his face and said, "Your face shows the face of death", and began chanting, "Namu Amida Butsu,"

Naturally, Kumata got angry and had ferocious expression on his face.

The monk calmly said, "Even if you get angry or scream, you will die soon. You can cry for your life, or you can laugh. You can beat me as hard as you want." Kumata swore loudly and tried to remove the dagger from his pocket, but his body wouldn't move. You have a evil countenance called Karingan in the whites of your eyes. You will die soon." With these words, the monk left.

Kumata suddenly became afraid of dying. What's more, after that, he is targeted by a killer, and a series of signs of misfortune occur one after another. Deciding that "The only way to escape from the terrifying god of death is to become Buddha's henchman, he disguised himself as a monk and visited temples throughout Osaka. However, no one would take him as a disciple. As he was standing idly in the precincts of Tetsuganji Temple, where he happened to arrive, a distrustful monk called out to him. When Kumata told him what happened, the monk said, "You cannot become a disciple of Buddha easily. Try eating only barley and white beans (soybeans) for six months from now. If you can do that, I will make you my disciple.

Like hell, from that day on, he began eating only tasteless barley rice and unseasoned soybeans. Six months later, he realized, "I am still alive!" While he was standing on the parapet of the Naniwa Bridge, the beggar monk walked by and said to him, "You are still alive?" When the monk looks at Kumata's face in disbelief, his face of death has disappeared.

"During the past six months, you have done good works and good karma." He could not think of anything, so he told them he carried out his promise to eat only wheat and white beans.

And, during this time, he was feeling seriously threatened with death, so he silently went about his daily activities, such as cleaning the grounds of the nearby Tetsuganji Temple and washing the unclaimed cemetery to relieve his hunger. Kumata stayed up all night for three days and nights learning all about physiognomy and the teachings of Buddha from this beggar monk Kaijo. Kaijo then told him, "There is a direction called Nanboku (north and south) so that you do not get lost. I will give you my family name, Mizuno. From now on, you should call yourself Mizuno Nanboku. Perhaps it is difficult for a person to change once. Nanboku spent the next six years traveling in debauchery. From his travel experiences, he experienced firsthand the transience of life and started to make a serious effort to master physiognomy. He worked as a barber for three years. Chatting with customers, listening to their life stories, and observing their faces. Next, he worked as a bathhouse Sansuke (a man who washes the backs and hair of customers at a public bath) for three years, and as Onboyaki (a person who burns corpses in graveyards) for three years. In this way, he mastered physiognomy by observing the guests, chatting with them, and listening to the lives of the guests and the dead. And he became a master of fortune-telling, and his predictions are always right on target. (Reference :

Damatte Suwareba-Physiognomy Mizuno Nanboku, by Jiro Uesaka, Shinchosha)

He wrote, "No matter how unlucky you are, if you keep in mind to eat small amounts of food, you will find endless happiness, and even sickly and frail will enjoy a long healthy life." In his book writes as follows, "In order to spread this secret key, I will not eat rice or Mochi for rest of my life. I have decreed that I will eat a maximum of 1.5 cup of barley a day, and that I will drink one cup of sake, although I like sake. I'm cutting back on food for those who are not in front of me. (from Nanboku Shoho Life Recors The Secret Key of Happiness and Healthy Long Life,)

The secret key to good luck was to "Intoku (accumulate hidden virtues)." The meaning of Intoku is, "What I don't eat ends up in the mouths of people who are in need of food, but I don't know about it, and I don't even realize that I have done a good thing."

This is not about ethics. It's about seeking benefits for myself. Changing my food means changing my character and revolutionarily transforming my life.

His food philosophy later became the starting point of the Shoku-yo Do (Japanese diet for health), and those who carry it on are still alive and well today.

I HAVE BEEN INTOXICATED BY YOGA FOR DECADES

WHAT I SOMETIMES WAKE UP AND THINK ABOUT

GENBOKU TAKAHASHI

When did I get drunk? It's like I have no memory. However, over the past few years, I have been starting to wake up from time to time.

When I wake up, I look around and see all the drunks. I would say to them, "Your Yoga is wrong." Recently, however, I have come to realize that I am intoxicated by the thought that I am awake.

Then why do we get drunk?

It was Dogen's words that solved this mystery. Let me try to translate that part into modern language.

"Even though there are many temples and many Chief Priests, almost no know what Zazen is.... Pity, because even if they spent their entire lives itinerating through Dojos (Ashrams) all over the country, they would never devise even a single Zazen session properly. **They are not committed to Zazen, so no matter how much they practice Zazen, they cannot see their true selves. This is not because Zazen does not suit them, but rather because they are impatiently seeking results, trying to trick themselves.**

Original text: あはれむべし、十方の叢林に経歴して、一生をすごすといへども、一坐の功夫あらざることを。打坐すべになんぢにあらず、功夫さらにおのれと相見せざることを。これ坐禪のおのれが身心をきらふにあらず、真箇の功夫をこころざさず、倉卒に迷醉せるによりてなり。(正法眼蔵 坐禪箴の巻)

Dogen wrote Shobo-genzo for monks who are seriously seeking to "know themselves." So, unless the reader is seriously looking for something, Shobo-genzo is a trivial collection of nonsense and not worth caring about. However, if the reader is a student who is seriously trying to learn something or someone who is serious about work, Shobo-genzo will be very useful.

For example, there are repeated statements in this about what it means to Kufuu (to think through to answer a single question). Rather than quoting the Shobo-genzo, I would like to borrow from Randeep sensei here.

"::what is it-It's INTENTION?:: What are we teaching? What are we overlooking? What do students actually need to LEAD the world, the FUTURE of the PLANET? Values Morals Ethics-Right&Wrong - Good&Bad:: Duty of a

Student - what they learn and what is their morality-it cannot be separated from education / research? -Role of a Teacher- what is it exactly?? Communication::: whom-where-when-what-how???"

Dogen and Kunihiro Hashida also repeatedly asked the students in the school, "What?" and asked them to think it through over and over again. "Is this the only answer?" "Is there anything more you can do?" "Is there anything more you can do?" "Even if you don't think so, ask yourself again." "What?" "How?" "?!" "!".....

Nevertheless, if I didn't want so much from my life, being drunk wouldn't be so bad. Well, intoxication is a nuisance to others, so a little tipsy would be good.

Finally, I no longer think it's good for everyone to have a strong passion for Yoga. Rather, it would be better if there were many people who enjoyed getting tipsy to a certain degree, and instructors who were good at getting people tipsy.

There are things everyone can do and things they can't do. Which is more of what I can do or What I can't do? As you can easily see by counting, there is a limit to what one person can do, but if you look for things that cannot be done, there is an almost that cannot be done, there is an almost limitless number of things.

One thing I realized when I wasn't drunk was, "At any given moment, there's always only one thing I can do right now." I don't have to panic because I can't do multiple things at the same time, and I don't have to worry about being bored because I never run out of things to do. I don't think I could ever be more grateful. When I do that, all I can say in my heart is "Thanks".

Klavydia, who wrote "Remembering who you truly are," must have realized also that she had been drunk. That's why she must have reevaluated her LIFE.

There is something called serendipity. Many people around me have decided to reevaluate their lives this summer and fall. There are various reasons for this, but has the era come for many people to start waking up?!...

KNOWING AND PRACTICING

YUTO MATOBA

There is a difference between "understanding intellectually" and "practicing".

If we place importance on "understanding intellectually", we tend to think "exposure to as much information as possible" as unconditionally good. When we focus on "knowing as much as possible," we tend to unconsciously assume that our time, brain capacity, concentration, etc. are "infinite."

However, when it comes to the "practice" stage, there is an order. You cannot do everything at once, you cannot do everything perfectly all at once, and there are partial compromises. In other words, the point is to be clearly aware of your own "limitation" and decide where to allocate your resources.

Taking in information and digesting it will also use your limited time, energy, and concentration, which means you will not be able to use them for the practices you value. If you want to put something into practice, I think it is necessary not to increase information uncritically, but to limit information.

Be especially wary of poor-quality information that can disrupt your concentration and end up costing you more than the amount of time you are exposed to the information. Of course, if you keep touching things that are highly stimulating, your ability to pay attention to things that are less stimulating will be impaired.

If we focus on "knowing", we tend to think, "It's part of the world, so it's not a bad thing to know about it." But I repeat, we are finite.

There is too much emphasis on "knowing", and all kinds of information tend to be treated "equally", regardless of quality (gossip and sermons are uploaded to YouTube, competing for the number of views), information transmitters and platform producers are trying to attract people's attention, or worse, make them addicted. These are characteristics of modern times, so if you want to not only "know something intellectually" but also "actually do something yourself," it's best to consciously limit information.



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
2023/11/19	Sun	9:00-13:00	YfD27 Characteristics of Oriental Body Technique2 : YfD28 Characteristics of Oriental Body Technique3	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
2024/1/28	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

■ **Class Agenda:** 5 January

[illegible]Genboho TAKAHASHI[†], and Randeep BAKWAL^{†*}

¹Society for the Advancement of Yoga Education Teaching Research Culture and Practice - TSUKUBA TEAM YOGA - YOGA FOR ALL* (TYTA) ²TAIKU-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

ヨ一力教育・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)

