



(一生懸命)働くべきか、それとも働かないべきか？ 問題はそこではありません...：今日はハードワークを避けることです...：なぜハードワークを行うことが重要なのでしょうか？それが学生であろうと、特に学生と大学院生兼研究者であろうと、フルタイムの研究者であろうと、それが何であろうと...「何かを本当に理解するには、読んで考えて書く必要があり、自分が知っていることあるいは知っていると思っ
ていることも含め、そのトピック/テーマに関するさまざまな変化の可能性と関連づけることが必要なのだ-

(ランディーブ・ラクワル)

Sakura: TAIKU, Tsukuba campus

ちょこっとアーユルヴェーダ

有方嘉江

ヨーガに明るい皆さまですと、アーユルヴェーダという言葉聞いたことがあるかと思いますが、どのような印象をお持ちでしょうか。

既に学ばれている方もおられるでしょうし、一体何なのだろうか、とか、小難しそうだ、とかいうイメージをお持ちの方もおられるでしょう。

アーユルヴェーダはインド発祥の伝統医学ですので、日本でいうところの漢方みたいなものです。インドには、アーユルヴェーダの病院や大学があり、アーユルヴェーダ医師免許はインドの国家資格となっています。

しっかりと体系化された医学で、インドの哲学とも深い関係があります。お祈りが治療法として古典書に記されていたりもします。かと思えば、外科治療のことや、日々の過ごし方の指南まで記されていたりと、生きることそのものをカバーしてくれています。なんなら、肉体が無くなったそのあとまで。

アーユルヴェーダは有益で幸せな人生を誰もが送れることを目指しています。そのためあれこれが大昔に編纂された古典書に記されており、2024年を生きる私たちも未だにその古典書を教科書として学習しているのです。

ちょっとロマンがありませんか？

そんな古典書から、今すぐタダでできる(笑)アーユルヴェーダをご紹介します。それは、お腹がすいてから食べるということ。

アーユルヴェーダは消化力を大切に考えています。栄養のある美味しいものをいただいても消化不良になってしまうと、消化されなかったものがどっどん体の中に溜まっていずれ悪さをすると考えています。前の食事が残ったまま次の食事をしてしまうと、

上手に消化できません。

洗濯が終わっていないのに、次の洗濯物を放り込んでしまうようなものです。なかなかキレイにならないわけです。うまく消化ができれば、質の良い体の部品を作ることでもできなくなるよ、とも言っています。これは困ります。

ですので、お食事の際はお腹がちゃんとすいているか是非チェックしてみてください。お仕事の合間ではなかなか難しいかもしれませんが、あまりお腹がすいていない時は量を調整したり、消化になるべく良いものを選んでみてはいかがでしょうか。

食後にちびちびとお白湯を飲んだり、100歩程度の軽い散歩も消化を促す助けとしておすすめされています。

自分のお腹と相談して日々のお食事を楽しると、それも幸せへの一歩です！



森のようちえんとアーユルヴェーダ

瓜田 翔子

わたしの勤務先は兵庫県の甲山(かぶとやま)という山の中。園舎のない森のようちえん「さんぽみち」。

園児たちは2歳から6歳で朝9時から午後2時まで、雨の日も風の日も、暑い日も雪の日も野外でおさんぽをし、棒を拾い、虫を捕まえ、泥で遊び、体験を通して学びながら過ごします。

大きなリュックには、お弁当、シート、替えの水・服・靴、カッパの上下、タオル、たからもの袋。そして水筒をかけて、帽子、長靴を履いて子ども達は登園してきます。

登園時、お母さんから離れるのがさみしくて泣いている小さい子も、母の姿が見えなくなり、森に入ると大きな声で歌い出し、森での一日を謳歌します。

子ども達は、一年を通して日本の四季を全身、五感で体感し、逞しく育ちます。雨の音、匂い、雨粒の光、手の甲に雨粒を乗せ肌に触れた感覚、そして味。。誰に教わるでもなく、子ども達は何かに触れるとき、五感をフル活用して自らその体験に飛び込んでいきます。

わたしがこの森のようちえんで働くきっかけとなったのは、恩師である日本人アーユルヴェーダ医師、浅貝 賢司先生の講座でクラスメイトだった友人の子どもさんが、この森のようちえんに通っていた事からでした。

インド発祥の伝統医学アーユルヴェーダは、生命の科学と訳され、5000年以上前から伝承される個をみるオーダーメイドの予防医学です。

アーユルヴェーダの考えの中に「人体は小宇宙」=「宇宙に存在するものは、人体にも存在する」という言葉があります。わたし

たちが自然の一部であり、自然と共に生き、健康と幸福は自然に依存していることを教えてくれています。

例えば、アーユルヴェーダでは、秋の終わりに自然界の火のエネルギー(ピッタ)が増えるため、その影響を受けて人は物事が思い通りに進まないといらいらしやすくなります。

ようちえんでもその時期は、小さな勘違いからけんかをしている子どもをよく見かけることがありました。

アーユルヴェーダでは、人がそれぞれ持って生まれた先天性の体質や性質のことを「プラクリティ」と言います。

プラクリティは、生まれた赤ちゃんにとってニュートラルな状態のことで、一生変わることはありません。その後、幼少期、青年期、中年期、老年期と歳をとるに従い、また住む環境、季節の変化、時間、飲食物、生活習慣によって、後天性の体質「ヴィクリティ」は変化していきます。



幼少期の子どもは、まだ生まれて数年しか経っていない為、そのキャラクターはニュートラルでプラクリティからあまり変わっていないと考えられます。

身体的特徴や、固有のペース、好きな事、得意な事などそのキャラクターは生まれ持った能力を純粋に発揮します。

アーユルヴェーダの根本原理である「プラクリティ」の観察は、森のようちえんでの子ども達の理解に役立ちます。

また、「プラクリティ」の観点から言えることは、みんなが「それぞれのキャラクターで存在する事が自然だ」と言うことです。

みんなが集まって先生のギターに合わせて歌っている時、少し離れたところで切り株を枕に寝転がり流れる雲を見ていた男の子が居ました。わたしはその子の様子をそっと見に行くと、その子は小さな声で歌っていました。この子にとっては、寝転がって空を眺めながら歌う事の心地よさが「自然」だったんだと感じました。またそれと同時にその子が自然と一体で自然の一部に見えた瞬間でもありました。

「小さい人」達はたくさんの事を教えてくれます。ここで言う「小さい人」と言うのは、不完全さを持ち合わせた完全な人(子供)を意味します。遊びの中で誰かのアイデアが出たとき、「どうすればお互いにとって最善か？」について話し合う場面をよく見かけます。「足りないならもう一つ作ってあげよう！こうするのはどう？」「いいね～！」と、お互いを思いやり、自分の気持ちやアイデアを率直に出せる自分を信じる心、ポジティブな解決策、森の中で自然と向き合う中で自信となり、自立していきます。

人間の脳は6歳頃までに90%が完成すると言われています。それは五感を通して体験した事を言語として認識し脳に記憶されます。体験したものでないと脳の中には取り込まれません。その後12歳頃までの間では、記憶された言語と言語を組み合わせて思考力が育ちます。豊かな表現力を持った脳を育てていく事が、その子が一生生きていく判断力の土台になります。

卒園生で一年生になった女の子が、国語の時間での「人にとって大切なことはなんですか？」という問いに、「お友達のやっていることを応援し合うこと」と答えたそうです。

彼らは30年後新しい時代の先駆者たちです。これからの時代には、競争ではなく個々の能力を発揮し、自然と調和して再び一つとなり、愛のあるコミュニケーションを通して共に創造する能力が求められています。



技の習得極意

折居由加

10歳になる脳性麻痺の息子、ほとんど言葉も話せないため普段のコミュニケーションは、表情や行動の観察と状況から何を意図しているのか察しながらとなります。

彼の最近のお気に入り、白いキャップ帽。パパと買い物に行った際に自分から欲しいとアピールし買ってもらったそうです。手を頭にあて『帽子、帽子』というジェスチャーを朝起きた時から、登校時、帰宅後...何度も示してきます。最初の頃は、よっぽど気に入ってるのだろうとだけ思っていました。が、よくよく見ていると、それは息子の『チャレンジ』だったのです！

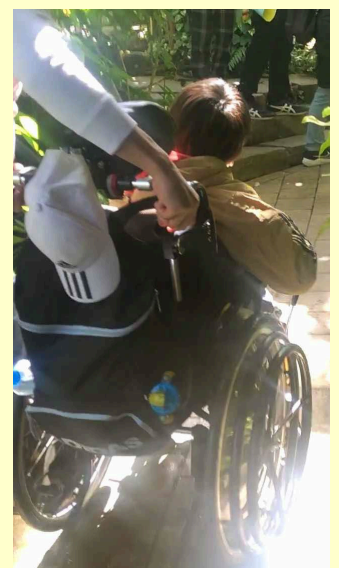
左手の麻痺が強い息子の場合、使えるのはほぼ右手のみ。片手で帽子をかぶるといのは、やってみると実に難しくうまくできません。そこで息子は、持ち方や向きや手の角度など何度も何度も試行錯誤しながら、どうしたら右手だけでかぶれるのかチャレンジしていたのです。

外出中も、そのチャレンジは続き、さっきまで手に持っていたかと思えば、落として車椅子でひいてしまったり、『落ちましたよ！』と親切な方が拾ってくださったり。そんな繰り返しで白い帽子は黒ずみ、度々洗濯をしなければなりません。でも、息子は諦めず、『帽子、帽子』と強い意志で求めます。すると...ふと見た時にしっかりかぶれているではありませんか！その成功率は徐々に上がり、短時間で上手にかぶれるようになってきました。

こういった息子のチャレンジは他にもあり、バトミントンのラケットも、持ち手を何度も持ち直し、向きや位置を変えて打ちやすい持ち方に直します。これらの行動は、リハビリで似たようなことはしてきたものの、大人が『こうするんだ』と教えたマニュアル的なものではなく、動作のイメージと、自分の繰り返しの体験から生み出した息子オリジナルの

『技』なのです。

これは呼吸法やヨーガの習得とも似ているようにも思うのです。『技習得の極意』とは、こうすればすぐに身につくといったものではなく、何度も何度もチャレンジし、試行錯誤しながら感覚をつかみ、その先に『これだ！』というものを実感としてやってくる...諦めず希望を持ってチャレンジし続ければきっとそこには確たるものが身につく、そういうものなのかもしれません。それは、私にはなかなか体現できないことですが、息子はすでにその極意を心得ているようです。



風の記憶 感性トレーニング

高橋玄朴

私の友人に米沢幸三君がいる。彼は、以前、千葉県市原市で学習塾を開いていた。

今は、タイのチェンマイに住んでいる。

彼が学習塾を開いていた時、「感性トレーニング」ということを行っていた。当時、他に竜ヶ崎市で学習塾を開いていた森本仁夫君がいて、三人は竜ヶ崎で良く集まっては半日間ほどディスカッションタイムを楽しんでいた。

話題になった言葉の一つに「感動する」があった。例えば竜ヶ崎の友人は、塾で授業の始まる前に音楽(流行歌からクラシック、童謡に到るまで様々なジャンルのCD)を塾生(小学生から大学受験の高校生)と聞いては、生徒たちが感想文をノートに書いたり、描いたりするという作業にかなり時間を割いていた。

話を聞いていると、何時受験のための勉強をしているのだろうと疑問に思うほどだった。

高校受験なら、茨城県南のトップクラスの県立高校に何人合格するのかが、学習塾の存在意義(レイゾンデートル)のはずが、そんな話は話題に上らなかった。

米沢君は、塾の生徒と、かなりの時間を割いて、筆談を行っていた。彼がこの生徒には筆談が必要だと考えると、塾の勉強机で向き合って筆談をする。話をすればいいと思うのだが、音声による対話ではない。

ものの1mも離れていないところなのに。その筆談は、何らかの形で、生徒自身が一番の気づきを得て内的問題が解決したところで終了だったらしい。

彼はこれを「感性トレーニング」と呼んでいた。時代が、20世紀末に近づくにつれて、生徒がこの感性トレーニングについてこなくなったので、やめてしまめた。

そのうちに彼は、日本の若者の未来に愛想をつかしてか、チェンマイに引っ越した。今ではチェンマイの英語学校で英語を教えている。

「感動」と言い「感性」と言い彼らはこの言葉で何を語っているのか、当時の私にはよ

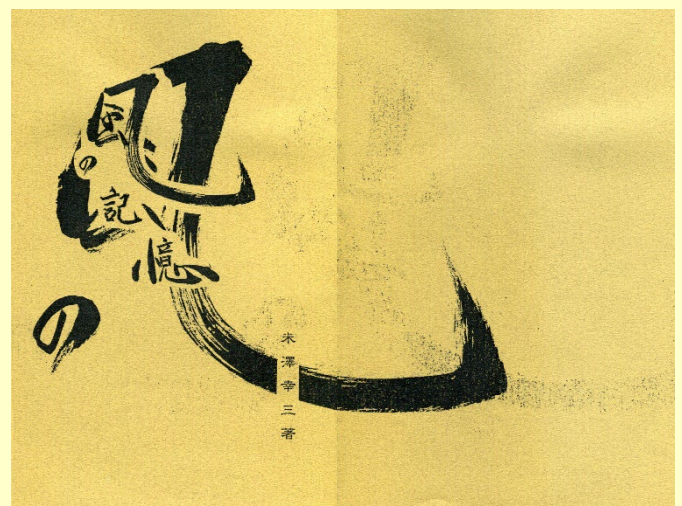
く理解できなかった。

今思うと、生徒は『感動』『感性』を磨く過程で自己洞察により内的混乱が整理されるのだと思います。その結果、生徒たちは今自分がしなければならないことを受け入れ、安心して学習が出来るのだと思います。

蛇足ながら付け加えると、このような学習塾の方針に生徒たちの親はクレームをつけることは全くなかった。

二人の依頼を受けてそれぞれの記録を基に冊子を作ったことがある。

森本君の冊子のタイトルは「風からも雲からも—現代っ子がわかる大人のための本」、米沢君のそれは「風の記憶」だった。



毎日が新しい日

荒木加奈

友人に勧められて、「PERFECT DAYS」というロードムービーを見てきました。ロードムービーは外すことが多いのであまり期待しないでおこうという心構えで行きましたが、結果何とも言えない感銘を受けて帰ってきました。簡単にあらすじを言うと、都内で公衆トイレの清掃作業員をしている中年男性の日常です。

そう聞くと、あまり面白そうに思えないかもしれませんが、まるで禅僧の生活のような雰囲気を感じます。普段、私たちは何かワクワクする面白い事ばかりを求めがちですが、同じことを淡々とこなしたり、同じことを工夫してやってみたりすることは案外素晴らしいのではないかと思います。また、同じことを同じようにこなすのも実は難しいなとも思いました。邪魔が入ったり、巻き込まれたり、自分の意志とは反対の方向に物事が進む日もあるからです。それもまた私の日常でよく起こることです。ただ、この主人公は、同じことをしていても、毎日同じだとはと考えてないようです。一日一日が新しい日だと考えて精一杯生きているように思えました。私はまだその心境になれず、月曜日だ、火曜日だと考えてしまい、早く友達とお茶する日にならないかなと思ってしまいます。その月曜日、火曜日と同じではなく大切な日のはずなのに気付かずにやり過ごしてしまっています。

また、この映画では、都内が撮影場所にも関わらず自然があちこちに散りばめられています。特に木漏れ日がテーマになっていて、その映像を見ていると心地良くなります。光が揺らいでいるのを眺めていると、暖かくて優しい気持ちになります。まるで、瞑想をし終わって目を開けた時のような気持ちです。不安が消えて、ずっしりと落ち着いているのに体は軽い不思議な感覚です。たとえ瞑想をしていなくても、普段の生活の中に、そう

いった気持ちになれる瞬間が沢山あるのではないか、私はやっぱり見過ごしてしまっているのだと反省してしまいました。

見終わって映画を思い返した時に、私はまだまだ成長しなくてはいけない、私にはヨガが必要だなと改めてわかりました。元々影響されやすい性格なので外に意識が向きやすいのかなとも思いますが、呼吸法や瞑想をしているだけでも意識を外から自分に向ける事ができます。そうすると、今の自分の状況を把握しやすくなり、何が必要か不要か、大事なことを見過ごしてないか、いつもより冷静な判断ができるように感じます。本当は、いつもそんな冷静な人でいたいと思いますが、まだまだそうはいきません。これからもヨガを続けて成長できたらなと思います。



PERFECT DAYS

パーフェクトデイズ
PERFECT DAYS

日本の仏教とマハーバーラタの結論

ヨーガを本当に究めたいと思った時に読む

高橋玄朴

私は、ある人と定期的に禅の勉強会を開いている。

彼は、村のヨーガ教室に20年ぐらい前に初めて来てくださって以来、ほとんど休んだことがなかった。彼は自宅でも、呼吸法坐禅とヨーガをやらない日はないという。

月に2度、彼はヨーガの始まる1時間ぐらい前に家に来て、しばらく四方山話をする。この数年、四方山話のほとんどは禅や仏教の話だった。そのあと、村の文化センターにある会場に車で行くのだ。

その彼が、半年ほど前に体をこわし彼はヨーガ教室に来なくなった。自宅でも、ヨーガはできなくなっていた。それでも、呼吸法坐禅は続けていて、最近では少しずつアーサナを始めているらしい。

彼から、最近「禅の勉強会」をして欲しいというメールがあったことから定期的に、オンライン勉強会を始めた。

この勉強会で、最近気が付いたことがある。以下、そのことを書いてみたい。

私は最近、増谷文雄さんの現代語訳と解説付きの道元の正法眼蔵全8巻を通して読んでいます。正法眼蔵は、彼が二十歳代前半に中国留学から帰国し少し落ち着いてから、57歳で亡くなるまでの講義録である。超難しい本だけれども、訳と解説を頼りに読むと、彼の後半生の精神的成長の過程をたどれる。

道元は、中国留学から帰国したときに、中国にある仏教の経典や法具など何も持たずに「空手で帰ってきた」といった。当時の留学僧は、日本では手に入らないような経典や法具を沢山お土産として持ち帰っていたのだ。それなのに「私が中国で学んだことは、眼は横並びについて、鼻は縦についている(眼横鼻直)」という当たり前なことを学ん出来た」と言って、歓迎した人達を煙に巻いていた。

そして、ただひたすらに坐禅をすることつまり「只管打坐」だけが真に道を求めるもの歩だといっている。

ところが彼は40歳を過ぎたころから大乘仏教の経典を様々な角度から読みこなすことが

大切だと強調し始めている。彼は永平寺を開いた。今でいえば、坐禅の専門大学大学院のようなものだ。彼自身学究肌の人物で信念を貫いた人物と言える。

さて、日本の禅に触れていると、**浄土思想の親鸞**を無視できなくなる。

浄土思想に基づく行は、阿弥陀如来を信じ南無阿弥陀仏と念仏を唱えることである。したがって、禅の立場と浄土思想の立場は対立していて、相手を批判こそすれ、積極的に評価することはない。

ところが不思議なことに、良寛など著名な禅僧には、晩年に念仏行をする傾向がみられるのだ。

それぞれの道を日本では、禅は自力の道で、浄土教は他力の道という。浄土経典に基づいて念仏を唱えることで、極楽往生できるというのが浄土教である。

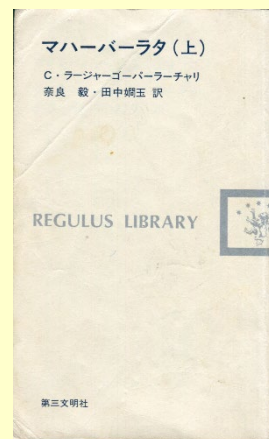
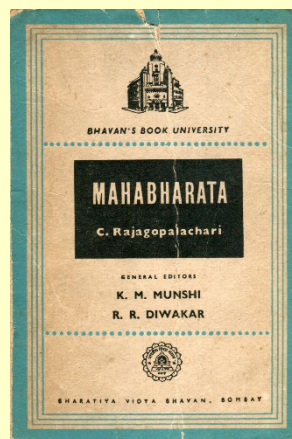
これをヨーガの言葉でいうと、**禅はカルマヨーガ、浄土教はバクティヨーガ**だ。

親鸞はごく若いころ自力(カルマヨーガ)の道を歩みかけたが、「自力(カルマヨーガ)でいくら努力しても、自分には悟る力量がない」と自覚し、他力(バクティヨーガ)に転向し人生活動の大部分を過ごした。

そして最後は**絶対他力を超越して自然法爾**に到っている。

ここからは彼親鸞のこの到着点に注目して、話をすすめたい。

マハーバーラタの最終章と体験的に相同性を見て取れるからだ。



日本仏教とマハーバーラタの感性

高橋玄朴

当然のことだが、ヨーガ/インド思想の世界観と、日本の仏教思想の世界観には言葉では表せないような溝がある。論理的な説明をしていくと根底は同じという結論が導き出されるが、感性の違いには、ないがしろにできない面があるのだ。

感性の溝を考慮した上で、親鸞の帰着点と「マハーバーラタの最終章と体験的相同性」について考えたい。

まずはマハーバーラタの最終章が意味することを理解しなければならない。それには、ある程度マハーバーラタを丁寧に読む気持ちになることが大切だろう。

もちろん超ロングサイズの叙事詩だから全部読もうとしたら困難を極めるに違いない。

全文読破は諦めて、マハーバーラタの真髓を理解するには？ 抄訳でいい、次の3つのストーリーを英訳でも日本語訳でも、読む必要はあるだろう。もし、時間的に可能なら、その部分だけでも全文を読めばなおいい。

1. 最初のシャーンタヌ王がガンガー女神に恋をして求婚したところから女神が8番目の子供デーヴァヴラタ(後のビーシュマ)をシャーンタヌ王に返す物語。(人生の苦悩の始まり)
2. 抄訳で戦争が始まる前と戦後の平和が続いたあとクリシュナー族が絶滅するくだりを読んでから、「バガバッドギター」の全文を丁寧に読む。そうすると次のことがおぼろげに見えてくる。

「喜びも悲しみも幾年月。延々と悲喜の連鎖が続く人生の百科事典のようなマハーバーラタ物語です。その中で究極の答えとして示されている章がギターだ」

でもバガバッドギターは、我々の魂の落ち着くには、何か物が足りない。

3. マハーバーラタ物語の結末は生き残ったユディシュトラ達が須弥山を登りつめて天国に到達したところにある。一人だけ神の前に立ったユディシュトラは最後の試練を受けた結果、憎しみ怒り憎悪が消滅し、敵味方を平等に受け入れ天国で平安を獲得したところで終わる。

普通に生きる我々に立ち戻って考えると、一生かけて人が問いそして求め続ける「大安心」のありかをマハーバーラタ物語の結論が示してくれているのだ。

最終章の試練から結論へ至る部分は、原文でも長い文章ではない。だから、全文の訳を読むこともそれほど困難ではないだろう。

今ここでその内容を説明するのは、探偵小説を紹介するときの禁足事項に該当するので避けたい。

ただ、今までマハーバーラタの抄訳の英語版、日本語版を読んだり。そして、ネットにあったヒンディー語による抄訳の最後の部分に触れたとき、親鸞の語る無碍光如来(阿弥陀如来)と自然法爾章のイメージが私の魂を包んでいるような錯覚にとらわれる。

このことを私の感性でまとめて言葉にすると、次のようになる。

「何物にも遮られないで宇宙に満ち満ちている真実の光の中(極楽)に居る私たち人間は、自我の計らい(自力)によって生きるのではなく、真実の法の働き(自然法爾)のままに生きるとき、大安心がある。」

マハーバーラタの結論を読むときいつもこのイメージが湧いてきて、ヨーガを続けてきてよかったなと思う。

マハーバーラタは、喜びと悲しみの百科事典のようなものだ。人生の味わいを深めてくれる。この味わいは、「私」という存在独自のもので、経験が深められればられるほど人との共有は難しくなる。にもかかわらず、ヨーガによって味わえるはずの魂の深淵の味わいをマハーバーラタの結末が教えてくれるのだ。

ヨーガでこの結末と同じ感性的経験が生まれなければ、ヨーガは炭酸が抜けたラムネのようなものだ。甘いだけのヨーガは面白くもなんともない。飲んだときのしゅわーっと口の中に広がる爽やかさがヨーガのだいご味だからだ。

注)マハーバーラタ(上)(中)(下)C・ラージャーゴーパラーチャリ著、奈良毅・田中嫺玉訳、第三文明社、1983年。

MAHABHARATA retold by C. Rajagopalachari (1962 BHARATUYA VIDYA BHAVAN Chaupatty, Bombay)

悪い状況も実は良い状況

クラウディア・克蘭ツ

今日は家族4人だけで父の誕生日を祝っていた。私も父のためにケーキを作った。それを食べながら、あることが頭をよぎった。「4年前だったら、こうしていただろうか？家族で楽しく祝っていただろうか。」

父との関係は、少々険悪だった。父はとても厳しく、支配的だった。幼い私は父を独裁者のように思っていた。私の成績が良くなかったり、私が“良い子”のように振る舞っていなかったり、父に従わなかったりすると、父は怒った。

私は出口のない籠の中の小鳥のように感じていた。誰かが耳を傾けてくれるような“声”を持っていないことが嫌だった。だから、家族に対して心を開くことができなかった。

しかし、これは私の子供時代がいかに「悪い」という話ではない。むしろ、感謝の物語なのだ。はっきりとありのままであったことに感謝する話。

どうやって自分を許し、父を父としてではなく、一人の人間として見るできるようになったか。恨み、憎しみ、怒りの感情は、私を内面的にとっても嫌な気分させ、私は父に承認や「ごめんね」を求めるよりも、それらを手放すことを選んだ。

私は苦労してそれを学んだが、今はその1秒1秒に感謝している。父との経験によってもたらされた「苦しみ」と、その結果もたらされた自分への自信のなさ。それは私の目の前にあり、自分自身を深く見つめる以外に方法はなかった。そのことに心から感謝している。それは私の人生における大きな「きっかけ」であり、私の目を開かせてくれた。

それは文字通り、この世のマトリックス(マヤ)から私を放り出し、これまで真実だと信じていたものすべてを「奪った」のだ。

そして、「私は本当は何者なのか」、「なぜ私はここにいるのか」、「誰がこの世界をこのようなものだと決めたのか」といった、より深い問いに答える道を歩むことになった。そ

れは真理への道だ。

そして私はここにいる。父と一緒にいるこの瞬間に戻り、私が得た経験やそれがどのようなものであったかに満足し、父をまったく違う目線で見ることができ、威圧感を感じることなく父の目を見ることができ、安堵と至福を感じている。

すべての覆いの奥にある本当の自分をもっと感じることができる...まるで至福の柔らかい肘掛け椅子に座っているような気分だ。

何もかも空っぽの自分。

私からのアドバイスは、「このことから何を学ぶことができるのか」「人生は私に何を示そうとしているのか」

といった質問を通して、嫌な経験をもっと見つめ、本当に深く考えてみることだ。

そうすれば、ある時点で、自分の人生が、大きく変わらなくても、ずっと楽に、明るく、前向きになることに気づくかもしれない。



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

2024 - Tsukuba, Japan
Genboku Takahashi, Prof. Randeep Rakwal (TIAS2.0, TAIKU-UT)



2024年度活動計画

新型コロナウイルス、人生100年時代、風の時代...
そして、戦争、物価高騰、異常気象....

さまざまな事象が次々と起こり、このような単語を耳にする機会も増え、少なからず誰もがライフスタイルの変化の必要性を感じているのではないのでしょうか？

イライラ・モヤモヤ・ドキドキ・ウツウツ...

今この瞬間、あなたはどのように感じていますか？

不安・心配・うつが果てしなく続く.....？

こうした2024年私たちは、次の三つに焦点を当て新たな活動を予定しています。

■ 4月13日、14日：福島県飯舘村でヨーガと菊芋のイベントー

2024年は、能登半島地震で幕が開きました。

地震被害。語る言葉がありません。

津波。そして原子力発電所は？

2011年の東日本大震災以来、ランディーブ教授は福島を訪れ、稲をモデルシステムとして被害と影響の歴史をつぶさに観察し、何千人もの人々が被災した災害を「見て感じる」ために学生を連れて行くなどできることを続けている。

先生の計らいで、今年は福島県飯舘村で、土地の人々と語り合いながらヨーガがどうしたら役だてられるだろうか？ 菊芋をキーワードとし社会と自然環境と農業とのつながりはどうだったらいいのかを反省したいと思います。

■ 7月：サマーキャンプ

現在、日本の教育界は大きな課題に直面しており、今後の方向性も明確ではないまま、次々と起こっていることに対応しているような状況です。

GGEC Yogaコースを継続し、Yoga for Allを進めていくうちに、大学院での教育と研究の深刻な問題に気づき始めました。そして、うつ、神経症、発達障害、統合失調症と診断されるような状態になることが少なくありません。Randeep、玄朴がチームを作り、こうした問題をりかいし解決のためのヨーガのアプリケーションづくりを、昨年到现在に続いて行います。

■ 女性のための呼吸法ヨーガ

私たちは、新たな試みとして“女性”を対象としたプロジェクトの準備をはじめました。

今、なぜ女性”なのでしょう?

今日、日本で多くの女性がヨーガを実行しています。インストラクターもたくさんいます。そういう中で、いまさら「女性のための呼吸法ヨーガはいらないのでは?」と高橋玄朴は思います。

しかし折居由加は、俳優、ラジオリポーター、ウォーキングインストラクター、そして家庭、子育てをし、今ではNPO活動をする中で、女性が抱える切実な問題の多様さと複雑さを実感しています。

2008年に、二人が出会ってから今日まで、実践とディスカッションを重ねてきました。

そして、今の日本社会では、呼吸法・冥想・ヨーガに対する認識がいまだに欠如しているという現状が大きなテーマとして浮かび上がってきました。

そこで、「女性のための呼吸法ヨーガ」という取り組みを計画するに至りました。

GGECヨーガコースとTYfA/tYMCでは、大量のリソースと確かなプロトコルが蓄えられています。これらを十分に活用することが出来るからです。

今、「女性のための人生を“快適に過ごす”サポートプロジェクト”を由加が準備しています。出来次第、皆様にお知らせして活動開始の予定です。

日	曜日	時間	タイトル	
2024/4/13,14	土、日		福島県飯舘村にて、「ヨーガと菊芋の日」	
2024/4/20	土	9:00-13:00	基調講義 ライフスタイル インドと日本 —近現代における伝統文化の変化 1,2	アーサナ、呼吸法、坐禅
2024/4/28	日	9:00-13:00	YCL1 ハタヨーガ実践の要点 YCL2 ヨーガの歴史	アーサナ、呼吸法、坐禅
2024/5/11	土	9:00-13:00	YCL3 5つのヨーガの基本を理解する YCL4 冥想と冥想体験	アーサナ、呼吸法、坐禅
2024/5/12	日	9:00-13:00	YCL 5 東洋身心思想の特徴とその広がり YCL 6 ヨーガの効果	アーサナ、呼吸法、坐禅

TYfA/tYMC ヨーガ講座:

2024年度は、**4月20日に開始予定**。 **開始日が変更**になりました。

◆ 講座は今まで通り、1回ごとに2講義(2スライド)と、実技(アーサナ、呼吸法、坐禅)行います。

✓ オンラインで行います。

申込など詳しくはpeatixでお知らせします。(<https://tyfa-tymc2024042028.peatix.com>)

ソーシャルイノベーションプロジェクトは、筑波大学大学院共通科目(GGEC)の講義をもとに、内容の充実と拡張をおこない、独立した組織「ヨーガ教育・研究・実技・文化振興協会(TYfA)により運用しています。

■ 授業時間: 3時間
講義+アサナ(30分)+実践(120分)

■ 講義
1. 基本のヨガ(ヨーガ)コースに準ずる内容。
2. 大学の授業(講義)に必要となる知識・技能・態度の習得を目的とし、その習得を促すための講義を行う。また、その習得を促すための講義を行う。
3. アサナ(実践)は、自分で自分の身体を動かすことにより、その習得を促すための講義を行う。また、その習得を促すための講義を行う。
4. 講義とアサナ(実践)の両方を行うことにより、その習得を促すための講義を行う。また、その習得を促すための講義を行う。
5. 講義とアサナ(実践)の両方を行うことにより、その習得を促すための講義を行う。また、その習得を促すための講義を行う。

■ Class hours : 3 hours
Lecture+ Discussion and Q&A (30 min.) + Practical Skill (120 min.)

■ LECTURE
1. Contents similar to the Basic Yoga Course
2. Application & old people has an intention to do so. Learn Yoga that can contribute to physical and mental health by improving the skills to perform it.
3. Application & old people has an intention to do so. Learn Yoga that can contribute to physical and mental health by improving the skills to perform it.
4. Sufficient time will be spent on discussions and Q&A, and participants will deepen their understanding and build intimate relationships while learning their system. Individually, groups have something in common with others, and they seek solutions from the Yoga.
5. Practical skills (Asana, Breathing, Meditation)
It is done to deepen one's inner self by a unique process.

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

- 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・ラワー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。

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
のBODY&
MINDのYOGA
GGECコース
(2015年設立)。

2: 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_【0A00605】YOGA COURSE



- 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 TAKAHASHI¹, and Randeep RAKWAL^{2*} ¹Society for the Advancement of Yoga Education Teaching Research Culture and Practice -TSUKUBA TEAM YOGA - YOGA FOR ALL³ (TYFA) ⁴TAIKU-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,



TO WORK (HARD) OR NOT TO? is not the question... : avoidance of hard work, today... ::
Why is it important to do the HARD WORK? Be it a student or especially a student and a graduate student-researcher, be it a full-time researcher, be it anything... “to really understand something, one needs to read and think and write, and it is needed to create linkages and connections amongst the multiple variables around that topic/subject including what you know or think you know -

(Randeep Rakwal)

Sakura: TAIKU, Tsukuba campus

A LITTLE BIT OF AYURVEDA

YOSHIE ARIKATA

If you are familiar with Yoga, you may have heard of the word Ayurveda, but what is your impression of it?

Some of you may have already learned about it, and some of you may be wondering what it is or thinking it might be a little difficult.

Ayurveda is a traditional medicine that originated in India, so it is similar to Chinese medicine in Japan. India has Ayurvedic hospitals and universities, and the Ayurvedic medical license is a national qualification in India.

It is a well-systematized form of medicine and has deep connections with Indian philosophy. Prayer is also mentioned in classical texts as a cure. On the other hand, it also covers life itself, with information on surgical treatment and even instructions on how to spend our days. Even after the body is gone, if you want.

Ayurveda aims to help everyone lead a profitable and happy life. Everything about this is written down in classic books compiled a long time ago, and even in 2024, we are still learning from those classic books as textbooks.

Don't you have a bit of romance ?

From such a classic book, we will introduce Ayurveda that you can do for free right now (lol).

That means eating only when you're hungry.

Ayurveda places great importance on digestion. This is based on the idea that if you have indigestion even after eating nutritious and delicious food, the undigested food will accumulate in your body and cause ham. If you eat the next meal with leftovers from the previous meal, your body will not be able to digest it properly.

It's like throwing in the next load of

laundry even though you're doing laundry. So it's not going to be easy to clean. They also say that if you can't digest your food properly, you won't be able to produce high-quality body parts. This is a problem.

So please check that you are hungry when you eat. It may be difficult to do this during work, but if you are not very hungry, try to adjust the amount of food you eat or choose food that is as easy to digest as possible.

Drinking a sip of hot water after a meal or taking a light walk of about 100 steps are also recommended to help promote digestion.

Consulting with your stomach and enjoying your daily meals is a step towards happiness!.



FOREST KINDERGARTEN AND AYURVEDA

SHOKO URITA

I work in the mountains of Mt. Kabuto in Hyogo Prefecture. Sanpomichi is a forest kindergarten without a building.

The children are between 2 and 6 years old and spend their time walking outdoors from 9am to 2pm, rainy, windy, hot and snowy, picking up sticks, catching bugs, playing in the mud and learning through experience.

Large backpacks carry lunch boxes, sheet, extra water, clothes, shoes, raincoats, towels and treasure bags. The children also wear hats and rain boots, with water bottles. Small children cry when they arrive at the kindergarten because they are sad to be separated from their mothers, but when they can no longer see their mothers and enter the forest, they start singing loudly and enjoy their day in the forest.

The children grow up strong by experiencing the four seasons of Japan with their whole body and five senses throughout the year. The sound of rain, the smell, the light of the raindrops, the sensation of raindrops on the back of your hand and your skin, and the taste...

Without being taught by anyone, when the children come into contact with something, they use all five senses to dive into the experience on their own.

The reason I started working at this forest kindergarten was because the child of a friend who was a classmate in the course of my mentor, Japanese Ayurvedic doctor Kenji Asakai, attended this forest kindergarten.

Ayurveda, a traditional medicine/practice that originated in India, is translated as the science of life and is a custom-made preventive medicine that looks at the individual and has been handed down for

over 5,000 years. In the idea of Ayurveda, there is a saying that "The human body is a microcosm" = "What exists in the universe exists in the human body." It teaches us that we are part of nature, that we live with nature, and that our health and happiness depend on nature.

For example, in Ayurveda, the natural energy of fire (Pitta) increases at the end of autumn, and people become irritated when things don't go their way. Even in kindergarten, it is common to see children fighting over small misunderstandings during this time of year.

In Ayurveda, the innate constitution and nature that each person is born with is called "Prakriti." Prakriti is a neutral state for babies when they are born, and it never changes throughout their lives.

As they grow from childhood, adolescence, middle age, and old age, their acquired constitution, "Vikriti," changes depending on the environment they live in, seasonal changes, time, food and drink, and lifestyle habits.



Since a child is only a few years old, their character is considered neutral and has not changed much from Prakriti. Their physical characteristics, unique pace, likes, and strengths are purely innate abilities.

Observing "Prakriti," the fundamental principle of Ayurveda, helps me understand the children at the forest kindergarten. From the perspective of "Prakriti," can also say that "It is natural for everyone to exist as their own individual character."

While everyone was gathered together singing along to the teacher's guitar, a little distance away, a boy was lying down on a tree stump as his pillow and watching the clouds drift by. I went to check on him and found him singing in a low voice. I felt that for this child, the comfort of lying down and singing while looking at the sky was "natural." At the same time, it was a moment when the child seemed to be ONE with nature and a part of it.

"Little people" have a lot to teach us. By "little people" I mean complete people (children) who also have some incompleteness.

When someone comes up with an idea during play, I often see them discussing "How can we do what's best for each other?" "If it's not enough, I'll make another one for you! How about doing it like this?" "That's good!" By thinking about each other and believing in themselves to be able to honestly express their feelings and ideas, they develop positive solutions, and become confident and independent as they face nature in the forest.

It is said that 90% of the human brain is completed by around the age of 6. It recognizes experiences through the five senses as language and stores them in the brain. If it is not something that has been experienced, it will not be absorbed into the brain. After that, until around the age of 12, the child's thinking ability develops by combining the stored language. Developing a brain with rich expressiveness will be the foundation for the child's judgment ability throughout their life.

A graduated girl who is now in first grade answered the question "What is important for people?" in Japanese class, "Supporting each other in what your friends are doing."

They are the pioneers of a new era 30 years from now. In the coming age, we will need the ability to demonstrate individual abilities rather than competition, to become ONE again in harmony with nature, and to create together through loving communication.



THE ACQUISITION SECRET OF THE SKILL

YUKA ORII

My 10-year-old son with cerebral palsy can hardly speak, so he usually communicates by observing facial expressions and behaviors and guessing what he intends to do from the situation.

His recent favorite is a white cap. When he went shopping with his dad, he appealed that he wanted it and bought it for him.

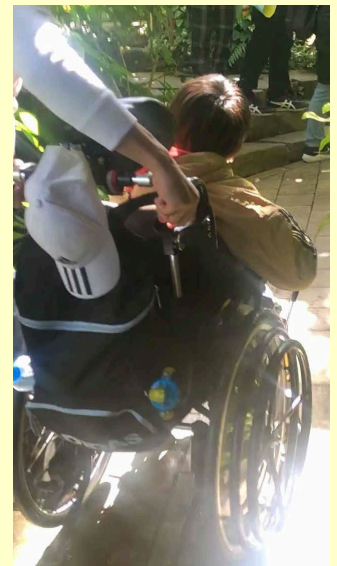
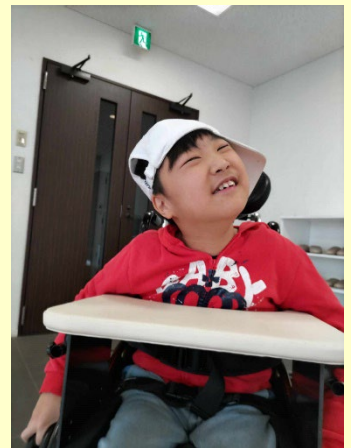
He puts his hands on his head and makes the gesture of "hat, hat" from the time he wakes up in the morning, when he goes to school, after he comes home... he has shown me many times. At first, I just thought he liked it, but when I looked closely, it turned out to be my son's "challenge"!

In the case of my son, who is paralyzed in his left hand, he can only use his right hand. Putting on a hat with one hand is really difficult to do well. So, my son was trying to figure out how to cover it with only his right hand, through trial and error over and over again, such as how to hold it, the direction of it, and the angle of his hand.

Even when we were out, the challenge continued, and when I thought he was holding it in his hand a while ago, he dropped it and ran it in his wheelchair, or a kind person picked it up and said, "You fell!" With such repetition, the white hat darkens and has to be washed frequently. But my son doesn't give up and asks with a strong will, "Hat, hat." And then... when I looked at him, he was wearing a hat ! His success rate gradually increased, and he was able to put on the hat well in a short time.

This thinks that I am similar to the acquisition of the breathing method and the yoga. "The skill the secret of learning it" is not the thing which acquire immediately if do it this way, and challenge it over and over again, and get a sense while making trial and error, and "is this!" over there It may be ... such thing which a positive thing

surely acquires there if I continue challenging it with hope without giving it up which a thing called this does as an actual feeling. As for it, I cannot readily embody, but my son seems to have already understood the secret.



MEMORY OF WIND—SENSITIVITY TRAINING

GENBOKU TAKAHASHI

A friend of mine is Kozo Yonezawa. He previously ran a cram school in Ichihara-shi, Chiba Prefecture.

He currently lives in Chiang Mai, Thailand.

When he was running a cram school, he was conducting something called “Sensitivity Training.”

At that time, there was also Hitoshi Morimoto, who was running a cram school in Ryugasaki-shi, Ibaraki Prefecture and the three of us often met in Ryugasaki and enjoyed discussions for about half a day.

One of the words that was often talked about was “be impressed.” For example, Morimoto listens to music (CDs of various genres, from popular songs to classical music to nursery rhymes) before class starts with the students (from elementary school students to high school students preparing for university entrance exams). And the students give their impressions. They spent a lot of time writing sentences in their notebooks and drawing pictures.

As I listened to their stories, I found myself wondering when they were studying for studying for entrance exams.

When it comes to high school entrance exams, the *raison d'être* of the cram school should be how many students pass the top-class prefectural high school in southern Ibaraki Prefecture, but such a topic did not come up as a topic of conversation.

Yonezawa spent a considerable amount of time communicating in writing with the students at his cram school. When he thinks that student needs written communication, he talks with them face to face at the study table. I think he should just talk, but not through audio dialogue.

Even though it's less than 1 meter away!

It seems that the written conversation ended when the students themselves came to some kind of realization and their internal problems were resolved.

He called this “Kansei Training (Sensitivity training).” As the end of the 20th century approached, students stopped following this Sensitivity Training, so it was discontinued.

Eventually, he moved to Chiang Mai,

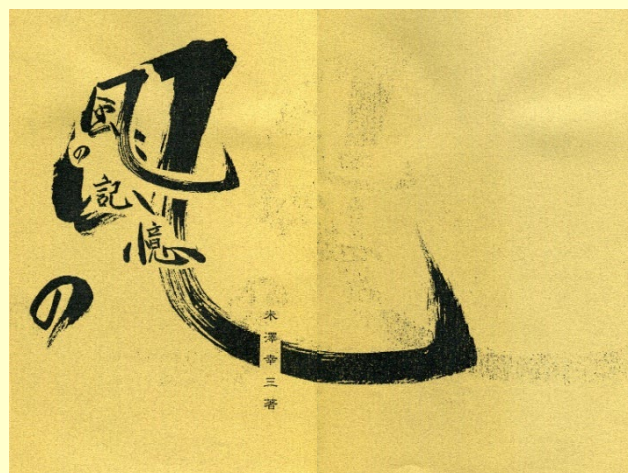
perhaps despairing of the future prospects of young people in Japan. He now teaches English at an English school in Chiang Mai.

At the time, I didn't really understand what they were talking about through the words “Impression” and “sensibility.”

Now that I think about it, I think that in the process of being “impression” and honing their “sensibilities,” students sort out their inner confusion through self-insight. As a result, I think the students are able to accept what they have to do now and study with peace of mind.

On a side note, the parents of the students never complained about the cram school's policies.

At their request, I created a booklet based on their records. Title of Morimoto's was “Kazekara-mo Kumokara-mo (From the Wind and the Clouds) –A book for Adults who understand Modern Children,” and Yonezawa's was Kazeno Kioku (Memories of the Wind).”



EACH DAY IS A NEW DAY

KANA ARAKI

At the recommendation of a friend, I watched a road movie called "PERFECT DAYS." I went with the mindset of not having high expectations as some road movies are boring, but I came away impressed in a way I can't describe. To give you a quick outline, the story is about the daily life of a middle-aged man who works as a cleaning worker in a public toilet in Tokyo.

It may not sound very interesting when you hear it, but it feels like the life of a Zen monk. Normally, we tend to look for things that are exciting and interesting, but I thought it would be surprisingly wonderful to simply do the same thing or try the same thing in a creative way. I also realized that it is actually difficult to do the same things in the same way. Because there are days when things get in the way, get involved, and things go in the opposite direction to our will. That also happens often in my daily life. However, the main character doesn't seem to think that even if he does the same thing every day, it's the same thing. I felt like he was living his life to the fullest, thinking that each day was a new day. I can't get into that state of mind yet, and I end up thinking that it's Monday and Tuesday, and wishing the day is coming I will have tea with my friends soon. Monday and Tuesday are not the same and supposed to be important days, but I let them pass without realizing it.

Also, despite being filmed in Tokyo, nature is scattered throughout this movie. In particular, the theme is the sunlight that filters through the leaves of trees, and watching that video makes me feel good. Watching the light flicker gives you a warm and gentle feeling. It's like when you open your eyes after meditating. My anxiety has disappeared, and I feel very calm, yet my body feels strangely light. Even if I don't meditate, there are many moments in my daily life where I can feel this way, and I realized that I had overlooked them.

When I finished watching it and thought back on the movie, I realized that I still have

to grow and that I need yoga. I think it's easy for me to turn my attention to the outside world because I have an easily influenced personality, but just by doing breathing exercises and meditation, I can turn my attention from the outside to myself. By doing so, it becomes easier to grasp my current situation, and I can make more calm decisions than usual, such as what is necessary or unnecessary, and whether I am overlooking anything important. To be honest, I would like to always be such a calm person, but I am still not able to do so. I hope I can continue to practice yoga and grow.



PERFECT DAYS

パーフェクトデイズ
PERFECT DAYS

CONCLUSION OF JAPANESE BUDDHISM AND MAHABHARATA

READ THIS WHEN YOU REALLY WANT TO MASTER YOGA

GENBOKU TAKAHASHI

I hold regular Zen study sessions with someone.

Since he first came to my village's Yoga Class about 20 years ago, he had hardly ever taken a day off. Even at his home, there is not a day goes by that he does not practice Pranayama Zazen and Asana.

Twice a month, he comes to my house about an hour before Yoga starts and we talk about this and that for a while. Over the past few years, most of our talks have been about Zen and Buddhism. Afterwards, we would drive to the venue at the Nakagawa Mura's Cultural Center.

About six months ago, he got sick and stopped coming to Yoga classes. Even at his home, he continues to practice Zazen Kokyuhoh, and recently he seems to have started doing Asana little by little.

I recently received an email from him asking me to hold a "Zen study session," so we started holding regular online study sessions. I noticed something recently during this study session. I would like to write about this below.

I have recently been reading all eight volumes of Dogen's Shobogenzo, modern translated and explained by Fumio Masutani.

Shobogenzo is a record of his lectures from when he returned from studying abroad in China in his early twenties and settled down a bit until his death at the age of 57.

Although it is a very difficult book, if we rely on the translation and commentary, we can trace the process of his spiritual growth in the latter half of his life.

When **Dogen** returned from studying abroad in China, he said, "**I came back empty-handed,**" without taking any of the Buddhist scriptures or ritual tools that existed in China. At that time, monks studying abroad brought back many souvenirs with them, such as sutras and back many souvenirs with them, such as sutras and ritual tools that were not available in Japan. Despite this, he pull the wool over someone's eyes who welcomed him by saying, "What I learned in China is that the Eyes are horizontal and the nose is vertical (Gan-now Bi-choku)".

He also says that **Just sitting Zen, "Shikan Taza"** is the only path for those who truly seek the path.

However, from around the age of 40, he

started emphasizing the importance of reading Buddhist scriptures from various angles. And he opened the ascetic temple Eiheiji. Nowadays, it's like a graduate school at a Zazen school. He himself is an academic person and a person who stuck to his beliefs..

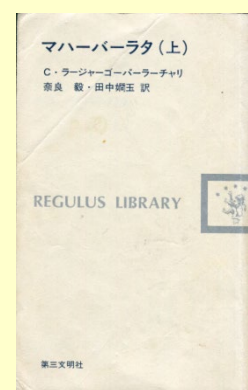
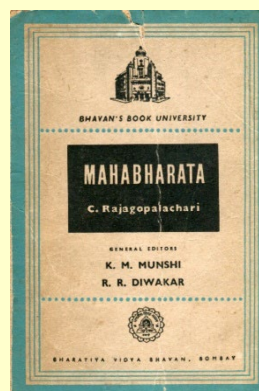
Now, when we come into touch with Japanese Zen, we cannot ignore **the Pure Land Thought of Shinran**. The practice based on Pure Land thought is to believe in Amida Tathagata and chant Namu Amida Butsu = Nembutsu. Therefore, the position of Zen and the position of Pure Land thought are in conflict, and they only criticize the other, but do not actively evaluate the other. However, strangely, famous Zen monks such as Ryoukan tend to practice Nembutsu in their later years.

In Japan, Zen is said to be the path of Self-reliance (enlightenment through one's own efforts), while Pure Land Buddhism is the path of other-power (the Buddha enlightens oneself through one's efforts). Pure Land Buddhism holds that by chanting the Nembutsu based on the Pure Land scriptures, one can attain paradise. To put this in Yogic terms, **Zen is Karma Yoga, and Pure Land Buddhism is Bhakti Yoga**.

Shinran started on the path of Karma Yoga when he was very young, but realized that no matter how hard he tried in Karma Yoga, he did not have the ability to realize it, so he turned to Bhakti Yoga and spent most of his life.

And in the end, it **transcends the absolute other power and reaches the Jinenhouni**.

From now on, I would like to focus on this point of arrival of Shiran. This is because we can experiential homologies with the final chapter of the Mahabharata.



SENSITIVITY OF JAPANESE BUDDHISM AND MAHABHARATA

GENBOKU TAKAHASHI

Naturally, there is a gap between the worldview of Yoga/Indian thought and that of Japanese Buddhist thought that cannot be expressed in words. Logical explanations lead to the conclusion that they are fundamentally the same, but there are aspects of the differences in sensibilities that cannot be ignored.

After taking into account the gap in sensibilities, we would like to think about Shinran's point of arrival and the "experiential homology with the final chapter of the Mahabharata."

In order to understand the meaning of the final chapter of the Mahabharata, it is important to read the Mahabharata carefully to some extent.

Of course, it's a super long epic, so if we tried to read it all, it would be extremely difficult.

How can we give up reading the whole text and understand the essence of the Mahabharata? It would be necessary to read the following three stories, both in English translation or/and Japanese, which can be abstracted. If time allows, it would be even better if you read the original translations of those sections.

1. The story begins when King Shantanu falls in love with the goddess Ganga and proposes her hand in marriage, and the goddess returns her eighth child, Devavrata (later Bhishma), to King Shantanu. (The beginning of life's sufferings)

2. After reading the abridged version of the story before the war began, the post-war period of peace, and the end of the Krishna clan's extinction, read the entire text of the Bhagavad Gita carefully. Then the next thing becomes clear.

"Years of joy and sorrow. The Mahabharata story is like an encyclopedia of life, with an endless chain of sorrows and joys. The Gita is the chapter that is presented as the ultimate answer."

But the Gita leaves something to be desired for calming our souls.

3. The story of Mahabharata ends with the surviving Yudhishta climbing Mount Sumeru and reaching heaven.

The story ends with Yudhishta, the only one who stands before God, undergoing his final test, and as a result, his hatred, anger, hated disappears, he accepts his friends and enemies as equals, and finds peace in

heaven.

If we go back to our ordinary lives, the conclusion of the Mahabharata story shows us what it is like to have the "Great peace of mind" that people continue to question and seek throughout their lives.

The last chapter, from the ordeal to the conclusion, is not a long sentence in the original. So it would not be too difficult to read the whole translation.

I would like to avoid explaining the contents in detail here, as this would fall under the prohibitions of introducing detective novels.

Until now, I have read abridged translations of the Mahabharata in English and Japanese, and when I touched the last part of the Hindi translation I found on the internet, I was seized with the illusion that the images of the Buddha of Light (Amitabha Tathagata) and the Law of Nature that Shinran spoke about were enveloping my soul.

If I were to summarize this into words based on my sensibilities, it would be as follows.

We humans, who live in the light of truth (Gokuraku) that fills the universe unobstructed by anything, do not live by the means of our egos (Jiriki), but by the workings of the Law of Truth (Jinen-houni). There is **great peace of mind** when you live as you are."

Whenever I read the conclusion of the Mahabharata, this image comes to mind, and I am glad that I have continued practicing Yoga.

The Mahabharata is like an encyclopedia of joy and sorrow. It deepens the taste of life. This taste is unique to my existence, and the deeper I experience it, the more difficult it becomes to share it with others. Nevertheless, the end of the Mahabharata gives us a taste of abyss of the soul that shared with Yoga.

If we don't experience the same emotion in Yoga as this ending, Yoga is like beer that has run out of carbonation. Yoga that is only sweet is not interesting at all. The refreshing feeling that spreads in your mouth when you drink it is the flavor of Yoga.

注) マハーバーラタ(上)(中)(下) C・ラージャーゴーパール・チャリ著、奈良毅・田中爛玉訳、第三文明社、1983年。
MAHABHARATA retold by C. Rajagopalachari (1962 BHARATUYA VIDYA BHAVAN Chaupatty, Bombay)

BAD SITUATIONS ARE ACTUALLY GOOD

KRANJC KLAVDIJA

Today we were celebrating my father's birthday in a very closed circle of only 4 family members. I made a cake for my father too. While eating it, a thought came to my mind. "Would I do this if it were 4 years back? Would I be celebrating happily with my family?"

My relationship with my father, was a little bit of a rough one. He was very strict and controlling. As a young girl, I saw him almost like a dictator. He was angry if my grades were not good, if I wasn't behaving like a "good girl", or if I didn't obey him.

I used to feel like a little bird in a little cage, locked up without a way out. I used to dislike how I didn't have a "Voice" that someone would listen to. So I did not find myself to be open-hearted towards my family.

But this will not be a talk about how "bad" my childhood is. On the contrary, it is actually a story of gratitude. Story of being grateful for the things to be exactly as they were. A story of how I forgave myself, and be able to see my dad not as my dad, but as a human. How the feeling of resentment, hatred and anger made me feel so bad inside, that I decided I prefer to let go of them, than to wait on my dad for approval or a "sorry".

I learned it through the hard way, but right now, I feel grateful for every second of it. The "suffering" that have been greatly caused by those experiences with my father and the lack of confidence in Self that were the consequence. It was so in my face, there were no other way than to look deeply in myself. And I am grateful for that from the bottom of my heart. That was a big "catalyst" in my life, and it opened my eyes. It literally threw me out of the matrix (maya) of this world, "robbing" me of

everything I used to believe is true.

And so the path of answering deeper questions like "Who am I really?", "Why am I even here?" or "Who decided that the world is as it is?". It is a path for Truth.

And here I am. Back to this moment, here with my father, happy for the experience I got and how it was, and being able to see him in a completely different perspective, and look him in his eyes without feeling intimidated, is such a relief and bliss. Feeling more of who I really am behind all the veils..feels like sitting in a nice soft armchair of bliss.

Self, empty of everything.

My advice is, to look at the bad experience more through eyes of "What can I learn from this?", "What is Life trying to show me?", and really go deep into it. And at certain point you might notice that your life, even without changing much, will become much easier, light and positive.



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

2024 - Tsukuba, Japan

Genboku Takahashi, Prof. Randeep Rakwal (TIA2.0, TAIKU-U)



2024 Activity Plan

COVID-19, The era of 100-year lifespans, The era of wind...
Then there are Wars, Soaring prices, Abnormal weather....
With such diverse events like this, we think everyone is feeling the need to change their lifestyle.

Frustrated, Uneasy, Excited, Depressed.....

How are you feeling at this moment?

Anxiety, worry, and depression continue endlessly.....?

As such, in 2024 we are planning new activities that will focus on the following three main areas.

■ April 13th & 14th : Yoga and Kikuimo event in Iitate Mura, Fukushima

The year 2024 began with the Noto Peninsula earthquake.

Earthquake damage. We have no words to say.

Tsunami. And what about nuclear power plants?

Since the Great East Japan Earthquake in 2011, Prof. Randeep has continued to visit Fukushima, closely observe the history of the damage and impact using rice as a model system, and continue to do what he can, including taking students to 'see and feel' the disaster that affected thousands. Thanks to Randeep Sensei's arrangement, we will be visiting Iitate Village, Fukushima Prefecture this year. While talking with the local people, we would like to reflect on questions such as "How can Yoga be useful?" and "How can we connect society, the natural environment, and agriculture using Kikuimo as a keyword?"

■ July : Summer Camp

Currently, the educational world in Japan is faced with major challenges and has no clear future direction, it is just like taking an action to the event one after the other.

As we continued the GGEC Yoga course and progressed with Yoga for All, we began to realize the serious problems with graduate school education and research.

Graduate students are feeling stuck in their research, unsure of their purpose, and feeling anxious about the future and socially anxious. In some cases, the condition may be diagnosed as depression, neurosis, developmental disorder, or schizophrenia. Graduate students, Randeep and Genboku have formed a team and, following on from last year, will continue to create Yoga applications to understand and try solve these problems.

■ Breathing Yoga for Women

We have begun preparations for a new project aimed at women.

Why “Female” now ?

Today, many women in Japan practice Yoga. There are also many instructors. Under such circumstances, Genboku Takahashi thinks, “Don’t we need Yoga breathing techniques for women these days?”

However, Yuka Orii has worked as an actor, radio reporter, walking instructor, family, raising children, and now works at an NPO, and has come to realize the diversity and complexity of the pressing issues faced by women.

Since the two of us met in 2008, we have continued to practice and discuss.

A major theme that has emerged is that in today’s Japanese society, that woman still lack awareness of breathing techniques, meditation, and Yoga.

Therefore, we decided to plan an initiative called “Breathing Yoga for Woman.”

The GGEC Yoga Course and TYfA/tYMC have a huge pool of resources and solid protocols. Therefore, we can make full use of them.

Yuka is currently preparing a “support project for women to live a comfortable life” as our message.

Day	Day of week	Time	Title	
2024/4/13,14	Sun, Sat		“Yoga and Kikuimo Day” in Iitate Mura, Fukushima Prefecture	
2024/4/20	Sat	9:00-13:00	Keynote Talk Lifestyle India/Japan-Something is Forgotten in Modern Yoga 1,2	Asana, Breathing method, Zazen
2024/4/28	Sun	9:00-13:00	YCL1 The point of Practice of Hathayoga YCL2 What is Yoga? History	Asana, Breathing method, Zazen
2024/5/11	Sat	9:00-13:00	YCL3 Understand the basics of the five Yogas YCL4 Meditation and Meditation Experience	Asana, Breathing method, Zazen
2024/5/12	Sun	9:00-13:00	YCL5 Characteristics & Spread of Oriental Body-Mind Thought YCL6 Fruits of Yoga	Asana, Breathing method, Zazen

TYFA/tYMC Yoga Course : FY2024 is scheduled to start on April 20st.

The start date has changed.

◆ The TYFA/tYMC Yoga Course is scheduled to start in April 2024 with the first session. As, before, we will have 2 lectures (2 slides) and practical skills (Asana, Breathing method, Zazen) for each session. We will let you know once detailed plans are decided.

✓ We will be held online in Japanese.

For more information on how to apply, please visit peatix.

(<https://tyfa-tymc2024042028.peatix.com>)

✓ However, only 3 people can attend the venue.

Our social innovation project is based on the lectures of the University of Tsukuba Graduate General Education Courses (GGEC), and we have newly enriched and expanded the content and established the “Society for the Advancement of Yoga Education Teaching Research Culture and Practice” as an independent organization was established.

■ 授業時間: 3時間
講義+アサナ(30分)とQ&A(60分)実習(120分)

■ 講義
1. 基本のヨガ(ヨーガ)コースに準ずる内容。
2. 大学の授業形式(大人数で学ぶ)から個人に合わせた1対1の指導的指導を受け、その結果を自分の心身の健康に活用できることを学ぶ。
3. アンチプレッシャー: 自分で自分の身体を動かすから自分の心身の健康に活用できることを学ぶ。
4. 大学の授業形式(大人数で学ぶ)から個人に合わせた1対1の指導的指導を受け、その結果を自分の心身の健康に活用できることを学ぶ。
5. 実践的スキル(Asana, Breathing, Meditation)
6. It is done to deepen one's inner self by a unique process.

■ 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 to all people has an immediate desire to "live for others." Learn Yoga that can contribute to physical and mental health by improving the skills to achieve it.
3. Application to "Learn Yoga ideas and ways of life to make the self contented."
4. Sufficient time will be spent on discussions and Q&A, and participants will deepen their understanding and build intimate relationships while learning their system, individually, groups have something in common with others, and they seek solutions from the Yoga.
5. Practical skills (Asana, Breathing, Meditation)
6. It is done to deepen one's inner self by a unique process.

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

- 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・ラワー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。

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
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[®] / ^{†*}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,