

**“人間社会における良好な人間関係は、  
平和、繁栄、そして人生における  
精神的な成長のための  
基本原則である”**

Source = [Bhagavad-Gita As It Is \(Chapter 1, text 40 p. 60\)](#)

(Randeep RAKWAL, TAIKU-Tsukuba Campus, GSI)

# YOGABONDとアーユルヴェーダ

神戸アーユルヴェーダカレッジ スタッフ 瓜田 翔子

2月の1ヶ月間『ヨガボンド』という日本最大級のオンラインヨガイベントがありました。日頃お世話になっているヨガジェネレーションズさんの企画で、「心と体をつなぎ、人と人の絆を生み出す」というコンセプト。

1500名以上の方が申込みをされ、80名以上の日本国内外の有名なヨガ講師の先生方が130以上の講座を開催されました。

その中で日本人アーユルヴェーダ医師 浅貝 賢司先生が、『アーユルヴェーダのラサーヤナ (若返り法)』というタイトルで講義を持っておられ、わたしも少しお手伝いで参加させていただきました。

驚いたのは、講義日が月曜日の朝9時半だったにもかかわらず時間になると一気に333名の参加者さんが ZOOMのオンラインに入って来られたこと！

解剖学や哲学、マーケティングなど様々な講座がある中でアーユルヴェーダにご興味のある方が333名も居られるんだ！とびっくりしました。それも年齢や性別、国籍は様々。

浅貝先生はいつも通り優しい口調でインドの文化や風景写真などを交えて、身近で親しみのあるお話から始まり、ラサーヤナ (若返り法)の講義がスタートしました。

1時間のお話の中で「喋り過ぎは若返りによくありません」と仰った時は、確かに！と頷くとともに笑ってしまいました。あなたの周りでおしゃべりをしすぎて疲れている方はいませんか？

その他にも、睡眠は幸福感を増し、体力、免疫力、頭脳に良いこと。

夕食を軽く減らしたり、勉強や人助け、お祈り、瞑想も若返りにつながります。とお話されました。

浅貝先生のラサーヤナは人としての根本に戻ることを思い出させてくださいます。時間がなくても、お薬がなくても、難しく考えな

くても、いつも過ごしている日常にある行為の中、ひとつひとつに感謝し意識を向け、丁寧に行くことで若返りに繋がる。

日頃、浅貝先生を近くで見せていただいているわたしとしては「ああ、これが浅貝先生のアーユルヴェーダだなあ」と感激していました。

世間では、若返りと言って流行っている美容法はたくさんありますが、アーユルヴェーダのいう若返りとは見た目だけのことではありません。

体力・免疫力・心の若さ・チャレンジする勇氣や行動力・自然や人と調和する力も若さを示す、目に見えない力・要素だと思います。

古代の叡智は、どこまでもわたしたちを導いてくれ、人間として本当に大切なこと、その真髄に気づかせてくれます。

この講義でわたしは若返るインドのおやつ Chikki(チッキ)作りとオイルを使ったヘッドマッサージをお伝えいたしました。

美味しく楽しみながら体力アップするお菓子。ヘッドマッサージで緩めてリラックスし、熟睡しやすい状態にする。熟睡した次の日の朝は、エネルギーが充満しとても気持ちが良い。

ふわふわと柔らかくなったところ、そして肌艶アップや白髪予防にもなり嬉しいことばかりのヘッドマッサージ！

アーユルヴェーダは小難しいイメージを持たれがちですが根本はとってもシンプルです。学んだ知識を生活の中で少しずつ試して、気に入ったら続けてみる。

そうしてわたしも気がついたら10年が経っていて有り難いことに健康で仲間に囲まれ楽しい日々を過ごすことができている。これもアーユルヴェーダと浅貝先生のおかげです。

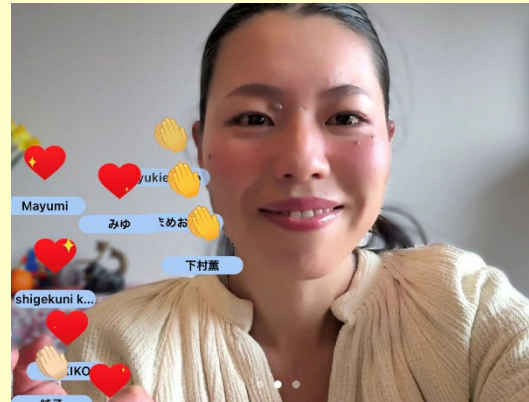
2026年のわたしのキャッチコピーは「アーユルヴェーダがあれば楽しみが増える♪」です。是非みなさまも、アーユルヴェーダを学ばれてみてください。やりたいことをやりたい時にできる健やかな人生を共に楽しみましょう。



**9:30-10:30**  
**YOGABOND 2026**

アーユルヴェーダの若返り法  
 「ラサーヤナ」

インド国立アーユルヴェーダ大学  
 アーユルヴェーダ医師  
**KOBE Ayurveda College**  
 浅貝 賢司  
2026/3/26



**治療より予防**

- ・一日の過ごし方
- ・季節の過ごし方
- ・ラサーヤナ



**ayurveda online**

学会認定資格取得      少人数制

アーユルヴェーダ医師が直接指導

日本アーユルヴェーダ学会認定  
 オンライン講座

初級認定コース／全50時間

**大人気**

講師  
**浅貝 賢司**先生

インド政府認定アーユルヴェーダ医師  
 日本アーユルヴェーダ学会副理事長  
 神戸アーユルヴェーダカレッジ代表  
<http://kobe-ayurveda.com/>

日本アーユルヴェーダ学会認定校  
**神戸アーユルヴェーダカレッジ**

# AI時代におけるヨーガ教育の動向

## —ナーガルジュナ大学ワークショップの事例から—

### —アーンドラ大学博士課程研究生(ICCR) 竹内想子

#### はじめに

2026年3月16日・17日、アーンドラ・プラデーシュ州にある Acharya Nagarjuna Universityにおいて、「Yogic Science in the Era of Artificial Intelligence」と題されたワークショップが開催されました。本ワークショップでは、伝統的なヨーガの知識体系を、人工知能(AI)という現代の技術とどのように統合し、教育や実践の中で活用していくかが主要なテーマとして議論されました。

インドにおいてヨーガは、単なる身体的実践ではなく、長い歴史をもつ精神的・哲学的体系です。同時に近年では「Yogic Science」として再定義され、大学教育や医療分野においても重要な役割を担いつつあります。本稿では、ワークショップの内容と現地での経験を踏まえながら、AI時代におけるヨーガの新たな可能性と、その中で再認識した人間的側面について考察します。

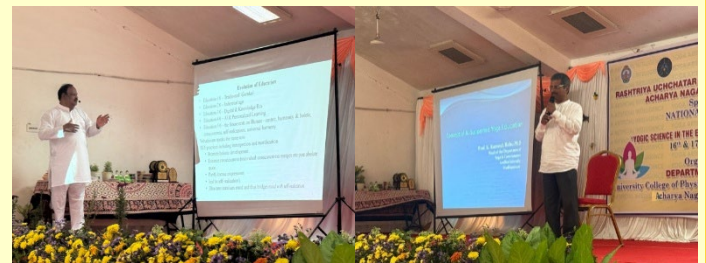


#### ヨーガと教育の進化

本ワークショップの特徴の一つは、ヨーガと教育の双方を「進化(evolution)」の視点から捉えていた点にあります。教育は、グルクル形式に代表される伝統的指導(Education 1.0)から始まり、産業化(Education 2.0)、デジタル化(Education 3.0)を経て、現在はAI(Education 4.0)による個別最適化学習の段階にあると説明されました。さらにその先には、人間中心の自己実現と普遍的調和を目指す未来像(Education 5.0)が提示されていました。

同様にヨーガも、パタンジャリの古典的体系(Yoga 1.0)、ハタ・ヨーガの展開(Yoga 2.0)、そして現代のグローバル化されたヨーガ(Yoga 3.0)を経て、現在はAIによって補完されるYoga 4.0の段階にあると位置づけられていました。

このような整理は、ヨーガを静的な伝統ではなく、時代に応じて再構築され続ける「動的な知識体系」として捉え、AIとの融合を前向きに位置づける視点を示していたといえます。



#### AIとヨーガ・サイエンスの融合

ワークショップでは、AIがヨーガ教育にどのように応用されるかについて、具体的な技術的枠組みが提示されました。機械学習、コンピュータビジョン、自然言語処理、データ分析、ウェアラブルデバイスなどの技術により、個々の身体特性や健康状態に応じたパーソナライズされた指導が可能になるとされています。

特に印象的であったのは、アーサナのアライメントをリアルタイムで分析し、修正を提案するシステムや、心拍数・ストレスレベルを測定しながら実践を最適化する試みです。これにより、安全性の向上や、より科学的な効果測定が可能になると考えられます。

また、こうしたデータの蓄積は、ヨーガの効果を医学的・心理学的に検証するための重要な基盤となり得るものであり、ヨーガが経験的実践からエビデンスに基づく知識体系へと展開していく可能性を示唆しています。

## 技術の限界と人間性の再発見

一方で、ワークショップではAI導入の限界と倫理的課題についても明確に議論されていました。特に強調されていたのは、AIには「人間的なつながり」や「共感」を再現することができないという点です。ヨーガの実践においては、教師と学習者の間に生まれる微細な関係性や、言葉にならない気づきが重要な役割を果たします。これらはデータとして完全に捉えることが難しく、技術のみでは代替できない領域です。

また、生体データを扱うことによるプライバシーの問題や、デジタル機器への過度な依存といった課題も指摘されており、今後のヨーガ教育において慎重に検討すべき重要な論点であるといえます。

## 現地での学びと気づき

今回の参加を通して強く感じたのは、ヨーガの学びにおいて「生身の人間による直接的な経験」が持つ重要性です。実際の現場では、講義内容だけでなく、教師の語り方、場の雰囲気、参加者同士の交流など、多層的な要素が学びを構成していました。これらは単なる情報としてではなく、身体的・感覚的な経験として蓄積されるものです。

ヨーガは伝統的に口伝によって継承され、師弟関係が重要な役割を果たしてきました。また、ヨーガの伝統文献においても、適切なグル(指導者)のもとで実践を行うべきであることが繰り返し説かれています。

その上で、AIはこうした経験を補完し、継続的な学習や自己管理を支えるツールとして非常に有効であると感じられました。すなわち、「まず人間から学び、その後AIによって深化させる」というプロセスが、今後のヨーガ教育の一つの方向性であると考えられます。

## おわりに

本ワークショップを通して示されたのは、AIとヨーガを対立的に捉えるのではなく、両者の関係をどのように位置づけていくか

という視点であったといえます。

AIは、効率化や客観的評価のための技術にとどまらず、学習や実践を深化させる一つの手段として活用される可能性を持っています。一方で、ヨーガの実践において重要とされてきた人間的な経験や関係性が、どのように維持されていくのかという点については、今後さらに重要な検討課題となると考えられます。

テクノロジーが急速に進展する現代において、ヨーガの実践や教育がどのように変化していくのか、その動向を見据えつつ、倫理的価値観やヨーガの本来の目的を見失わない姿勢が、より一層求められているのではないのでしょうか。

## 現地での印象と体験

今回、初めてアチャリヤ・ナーガルジュナ大学を訪問する機会を得ました。同大学の名称は、仏教哲学者ナーガルジュナに由来しており、この地域が古代仏教の重要な拠点であった歴史的背景を反映しています。現地では、多くの先生方や関係者の皆様に温かく迎えていただき、心より感謝申し上げます。

また、ヴィジャヤワダにあるヒンドゥー教の聖地、Sri Durga Malleswara Swamy Varla Devasthanamを訪れ、地域に根ざした信仰と文化に触れる貴重な機会を得ました。

こうした経験を通して、土地や環境の持つ意味の大きさを改めて実感するとともに、自身が置かれた場においてヨーガとどのように向き合い、生かしていくのかという問いを見つめ直す契機となりました。



# 祈りと暮らしに出会ったインドの旅 — MAHA SHIVARATRIに憧れて— COMCOM COCOIMA

インドの友人宅に招いていただいたことをきっかけに、「マハー・シヴァラートリーを現地体験してみたい」という憧れを胸に、インドへ向かいました。

けれど、友人たちとインド国内を巡る旅の途中に迎えたその聖なる夜、私は途方に暮れていました。ガイドさんやホテルの方に聞いても「この辺りで夜通し儀式をしている寺院はない」と言うのです。マハー・シヴァラートリーは、シヴァ神に夜通し祈りを捧げる最も神聖な日です。「どこかで必ず人々が祈りを捧げているはず」と慌てて調べると、幸運にもホテルの近くに、地域に密着した寺院が夜通し開門しているのを見つけられました。

慣れない土地、しかも深夜。勇気を振り絞ってホテルを出ました。あちこちにいる野良犬が時折近づいてきても、できるだけ感情を静かに保ち、怖れないよう自分に言い聞かせながら、暗闇の中を歩きました。暗闇の先に寺院の灯りを見つけ、祈りの音が聞こえた瞬間、友人と握り合った手をぶんぶん振り回して喜びました。

地元の人たちが祈る様子をそっと拝見していると、アーラティ(炎の礼拝)が始まる際に奥の聖域へ招き入れていただきました。まさに夢見ていた世界でした。鐘が鳴り響き、マントラを唱える声と手拍子、そして場を一変させ次元を急上昇させるようなシャンカ(法螺貝)の音。それらが巨大なナーダ(振動)の塊となって本殿全体を包み、私の身体に響きます。

アーラティの後、「少し休んで6時においで」と声をかけていただきました。その時刻に再び訪れると、アビシェーカ(神像への聖なる灌頂儀式)に参加させていただけました。シヴァ・リングに注がれる牛乳、蜂蜜、ギーなどが光の中で輝く光景は、神聖さと歓喜が入り混ざった、心地よい高揚感に満ちていました。

「宇宙のエネルギーはあなたの中にあります。あなたは守られています」立ち居振る舞いの穏やかな司祭の方が、目を見てそう話してくださった瞬間、私はとても深い安心に包まれ、心の底から安らかな気持ちになりました。目と目でこれほど強い祝福と恩恵を受けたのは、初めての経験でした。心ばかりのダクシナ(謝礼)に対しても丁寧に帳簿へ記し、控えを渡してくださる誠実な姿に、信仰の基盤となる清潔な規律を見た気がしました。暮らしの中のアーユルヴェーダアフマダーバードでは、優しいご家族の暮らすお家を訪ねる機会がありました。

お料理中にスパイスボックスを見せてもらったとき、彼女が「夜眠れないときに使ってね。心が落ち着くから」と、ナツメグを一粒、お守りのように持たせてくれました。心地よいスパイスの香りと、彼女の温かな思いやり。日々の暮らしの中にアーユルヴェーダの知恵が当たり前のように息づいている、

彼女たちの穏やかで美しい暮らしが忘れられません。情熱と無垢のコントラストアヨーディヤのサラユ川、そしてバラナシのガンジス川。夕暮れのアーラティでは、通常では立ち入りがたい、儀式の最も神聖な場にも同席させていただきました。

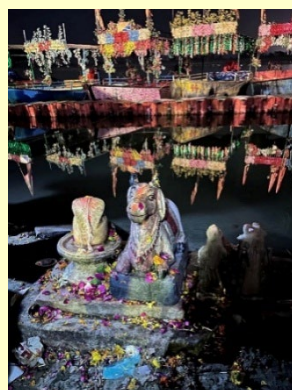
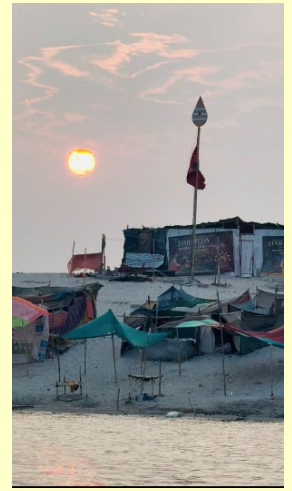
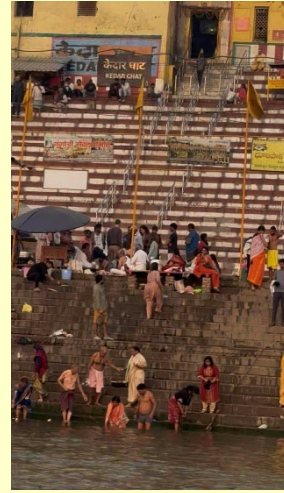
特に印象に残ったのは、ラーマの生誕地アヨーディヤにあるラーマ・マンディーール(ラーマ寺院)でした。2024年1月にモディ首相が参列してプラナ・プラティシュタ(神像への命の吹き込み儀式)が執り行われた主殿は、全身全霊で祈りを捧げる人々の、沸き立つような熱気に包まれています。建立されたばかりのピンク色の砂岩に刻まれた彫刻はどこまでもシャープで、細部までくっきりと力強く華やかな佇まいです。

アヨーディヤはヒンドゥー教徒にとって、人生で一度は訪れるべき七大聖地の筆頭とされる場所。ラーマ寺院の建立によって「素朴な祈りの聖地」から「巨大な宗教的中心地」へと、変化の真っ只中にあるようでした。打ちっぱなしのコンクリートに竹で組まれた足場、レンガを積む作業風景があちこちで目に止まりました。リキシャに乗って手を振ると、にこやかに手を振り返してくれる町の人の素朴な笑顔に、心が和みました。

サラユ川で裸足になり、サラサラとした砂の感触を感じながら行うプージャ(祈祷)は、貴重な体験となりました。アーラティの儀式で聖なる灯火を次の人へ渡そうとしたそのとき、灯火を奪い取ろうとする人が現れたのです。祈りに対する凄まじい情熱と執着が剥き出しになったその手に、私は人間の業を見たようで恐くなりました。その傍らでは、先ほどまで花を売ろうとしていた子供たちが、司祭に叱られた途端にあっさり商売を諦め、神聖な儀式のさなかで追いかけてこを始めていました。土の上に寝転び、笑い転げる無邪気な姿。灯火を奪ってでも祈りたい大人と、今をただ遊び尽くす子供。すべてが生々しくて、インドらしくて、とても良いなと思いました。

旅を終えてインドで人々の逞しい「生」と、今を楽しく生きる姿にワクワクすると同時に、同行者のインドの方が献身的にダクシナや寄付をする姿を見て、「自分に何かできることはないか」という問いが自然と生まれてきました。それは以前から、私が向き合ってきた心がけでもありました。

誰かの痛みを和らげたり、体調を整えたり。一粒のナツメグの優しさが私の心を癒してくれたように、私も自分のいる場所で、今まで以上に誰かの心に何かを届けられる自分でありたい。そう願っています。知恵と温もりを大切にしたい暮らし。この旅が何気ない日常のありがたさを、再認識する貴重な機会となりました。全ての人々の中に宇宙のエネルギーが満ちている。それは何よりも心強いことです。最後に、お家に招き入れこの旅を共にしてくださった心優しい友人とご家族の皆様、いつも楽しい旅の先輩へ。そしてアフマダーバードで温かく迎えてくださったご家族の皆様。出会ったすべてのインドの方々、あの聖なる夜の導き。そして、この旅を文章にする機会をくださった高橋玄朴先生へ。皆様に、心からの感謝を捧げます。



## 直接的な道の2年半が、私について教えてくれたこと

KLAVDIJA KRANJC

私がここに至ったのは、長年の霊的な修行を通じてではありません。それは一つの瞬間から始まりました——一つの講話、一つの火花、魂の奥深くに腑に落ちてきた一つの言葉。無視することなどできませんでした。それは2年半前のことです。そしてその瞬間から、すべてが動き始めました。

私はずっと探し求めていました。漠然とではなく、真剣に——それまで出会ってきたものよりも、もっと直接的で、もっと誠実で、もっとリアルな何かを求めて。何十年もさまよい続けるような霊的な道は望んでいませんでした。真実を求めていました。そしてそれが手の届くところにあってほしいと思っていました。当時はまだ気づいていませんでしたが、道を見つけることはほんの始まりに過ぎなかったのです。本当の変容は、この道を「本気で」歩むと決めた瞬間に訪れました。

このコミュニティの中で私が目にしてきたもの——お互いの成長に真摯に向き合い、自分自身から目を逸らさず、誠実であり続けようとする探求者たち——は、私の中の何か根本的なものを変えました。特にこの半年間。真実へと鼻先を向けた仲間たちと共に生活し、共に学ぶこと。それが生み出す加速は、言葉で表すのが難しいほどです。長い間抱えてきた内なる戦いが、柔らかくなっていきました。成長はもはや苦しみではなく、自然な前進のように感じられるようになりました。まるで何かに運ばれているかのように。

そして、これを可能にしているものに気づきました。それは合意ではありません。全員が同じ考えを持つことでも、同じ信念を共有することでもありません。大切なのは、オープンであろうとする意志です。傷つきやすい自分をさらけ出す勇気です。隣

に座る人に向かって、こう言えること——「私はまだすべてを分かっているわけではない。でも、学び、耳を傾ける準備はできている」と。

そのオープンさの質——真摯で、無防備で、柔軟な——は、今まさに私たち全員が静かに渴望しているものだと思います。私たちは強く見せるよう、確固たる意見を持つよう、確信を示すよう条件づけられました。しかしその奥底では、ほとんどの人がまだ求め続けています。そしてそれをお互いに認め合う瞬間、何か特別なものが生まれてきます。

正しくあることへの執着を手放し、変わることへの意志を持ち始めたとき、私たちはお互いの鏡になります。お互いの最高の可能性を映し出します。本物の明晰さのための条件が整います——何十年もの混乱の末にやってくるような明晰さではなく、すでにここにある、ただ十分に正直になった瞬間に受け取れる明晰さが。

共にあるこのあり方——一つになり、オープンで、純粹に好奇心を持ち、そして快適さを守るよりもリアルなものを感じようとする意志を持つこと——それこそがすべてを変えようと、私は信じています。

その意志の先に何が可能かを、私は見してきました。自分自身の中で感じてきました。そして周りの人たちの中でそれが開花するのを見守ってきました。それは完璧さではありません。いかなる物質的なものよりも優れた何かです——それは調和であり、目的であり、アイデアとしてではなく、実際に生き、体現するものとしての目的です。

自分たちが「ずれている」と分かっていることを、我慢し続ける必要はありません。そしてそれを、一人でやる必要もありません。それが私にとっての、人類へのよびかけです。

# 徳を積むこと

荒木加奈

先月の講座で、玄朴先生が菊芋に関してお話して下さいました。スーパーフードである菊芋の効能について色々知ることができ、とても為になる講座でした。お話の中で頭に残ったのが、菊芋の花言葉です。

菊芋の花言葉は「陰徳」です。

私は陰徳という言葉を知りました。もちろん字から意味は推測できましたが、具体的に口にすることはありませんでした。調べると、「人知れず行う善行や、見返りを求めない隠れた徳行のこと」、対義語の「陽徳」という言葉もあります。小さい頃から「徳を積む」という言葉は日常的に聞いたり使ったりしていました。何か良い事をしたら周りの人に「お、徳を積んだね」と言われたり、自分で良い事をしたら「私徳積んだわ。天国に行ける。」なんて冗談を言ったりしていました。それらはどれも陽徳な気がします。

最近の徳を積むことに関する話だと、WBCの観戦チケットを当てたくて、姉と一緒にゴミ拾いをしていました。残念ながら当たりませんでした。今思うと、徳を積む行為ではありませんね。自分が何かを手に入れたくてやっているの、人のためにやっているわけではありません。思い切り見返りを求めていました。しかも、周りに「私ゴミ拾いしてるからチケット当たるかもしれない」と話していたので、「陰」のかけらもありません。

きっかけは邪でしたが、ゴミ拾いをしているうちに何となく良い気持ちになることに気がきました。ヨーガの冥想をした後のような気持ちです。愛犬御萩の散歩のときに拾っているのですが、ほとんどがタバコの吸い殻です。春のなるとマスクやティッシュが落ちていますが、タバコの吸い殻は年中です。いつも同じ場所に落ちているので、「吸ってもいいから携帯灰皿を持ち歩いてよ」「捨ててる人は悪いと思ってないんだろうな」と腹が立ってきます。冥想中に心が揺れ動くのと同じです。しかしながらムカつきながらも拾ってしまうとスッキリします。ヨーガと同じでその行為自体が重要なものかもしれません。

タバコに限らず、犬の糞を拾わない飼い主さんもいます。御萩の散歩をしていると、おじさんに「ちゃんと拾えよ」と言いがかりをつけられ

ることが何度もあります。「拾ってます」と言い返すと、一言二言文句を言って去っていきます。「自分はちゃんと拾っているのに、なんか濡れ衣だ」と腹が立ちます。しかしながら、最近それを吹っ飛ばす出来事がありました。御萩が催していると、おじいちゃんが立っていて、「またなんか言われる」と思いました。すると、「おおー、立派なの出したね。犬も人間も快便が一番だ。」と笑って去って行きました。私は思わず「ありがとうございます。」と言っていました。このおじいちゃんのおかげで、今まで文句を言ってきたおじさん達まで許せるような気持ちになりました。「あのおじさんたちは犬の糞で嫌な経験があって、私に当たりたかったんだろう。人に当たってしかストレス解消できないなんて可哀そうな人達。」と思えました。あのおじいちゃんは思った事をそのまま言っただけかもしれませんが、しかしその言葉が私の心を晴れやかにしたので、それもおじいちゃんが徳を積んでいることになるかもしれないと思いました。

「陰徳を積む」ことは、とても難しいですが、少しずつでもそれに近づくようなことはできそうな気がします。最初は「陽徳」であったとしても、それも悪い事ではないなと思います。特に子供は「良い事をして褒められて嬉しい」というのは当たり前です。私たち大人はそこから一歩踏み出して、見返りを求めない徳を積めたらいいですね。意識しないでした自分の行為が、人のためにならなければそんな素晴らしい事はありません。1人1人がそんな行為ができれば世の中は素敵なものになりそうです。



# “私”を“深める”

折居由加

3月高校の同窓会がありました。約30年ぶりに集う同級生たちの中には、すぐに顔と名前が一致しないという面々も。今年50歳を迎える年ということもあり、年齢的にも子どもの成長や責任ある立場での仕事をしているという明るい話がある一方、離婚・癌の治療・親の介護といった切実な話もあり、お互いにそれぞれの月日を歩んできたのだと実感しました。

あまりにひさしぶりの再会に最初は戸惑ったものの、少し一緒に過ごしているだけで「そうそう、〇〇ちゃん〇〇君ってこういう感じだった」高校時代の時に抱いていた印象がよみがえり、急に距離が縮まるような不思議な感覚でした。お互い容姿は変わってもその芯にあるもの、それを“魂”というのか“自己”というのか、他人からしても“その人はその人”なのだと感じたのです。

ただ、何を食べ、どこに住み、誰とどんな暮らしをしているか...それぞれの歩みの積み重ねが白髪や皺や体型、姿勢や歩き方としてその人の一部分になっていくのだろうとも思いました。

4月から玄朴先生と始めるFacebookライブシリーズ「50代のあなたに今伝えたいこと」のミーティングで、ゲストスピーカーの医師・内場康先生が「意味のないことができるのが人間」とおっしゃった言葉が心に残っています。

人間はいずれ必ず死ぬのに生きることに執着する、医師として長年“死”とも多く向き合っている内場先生だからこそ、患者側・医者側双方の立場からその現実を実感されているのでしょう。

その言葉を受けて、私は息子とのこれまでの歩みを思い起こしました。今春中学生

になる脳性麻痺のある息子も、生後まもなく“死”と隣り合わせの状況となり、その後も度々てんかん発作を起こし、時には呼吸困難となる経験もありました。その都度、私は息子の手を握り身体をさすり“生きてほしい”と心から願ってきました。

いずれ死を迎えるとはいえ、生きている以上私たちはその歩みを進めていかななくてはならない。同級生それぞれの人生、いいこともあり思いがけない不幸もきつとあったでしょう。

その経験を通じて、その人はその人の人生を深めてきたのだろうと思います。

その姿は、高校生の時のような若さゆえのまぶしさとは違えども、とても尊く愛おしいもの。年を重ねることは“老い”なのでしょうが、“自分が豊かに深まっていくこと”でもあるのだと感じました。そして、できれば深まるほど美しく、芯から放たれるような輝きをまとえる生き方がしたいと。



# ヨーガと禅の統合

## —相補的なヨーガーストラと道元の思想—

高橋玄朴

今回私は、道元の思想とヨーガの思想との類似性と相違を見ながら、二つの思想の相補性を見たい。

まず小学3年生のためのヨーガの教科書をご紹介します。※” आओ सीखें योग ” (दिव्य योग मंदिर ट्रस्ट , पतंजलि योगपीठ ; दिव्य प्रकाशन ;दिल्ली p7)

この教科書は、先生と父母のための前書きがあり、以下絵入りのページで作られている。その7ページに「子どもたちにこの讃歌(वन्दना)をリズムカルに歌わせましょう」というコメントの後、日月星辰と自然環境に囲まれて、二人の子供が自然体で立ち、首を垂れている絵の中央に下の讃歌がかかっている。次のページからは、ヤマ・ニヤマに該当するページ:動物をいじめない、かわいがりましょう、教室でうそをつかないで正直ありましょうというテーマのページが続く。次の、環境のページでは、身の回りで見かける数種の植物の絵がある。そこには「植物の名前を当て、その植物が人とどんなかわりがあり、どんな役に立っているか」を問うページがある。そこで漸く、ヨーガ(アーサナ、呼吸法、冥想)が出てくる。

現代日本人の多くは、讃歌(वन्दना)をあまり気に留めないと思う。

सूरज चन्दा तारे सारे |  
suuraj chanda tare sare  
लगते हमको प्यारे प्यारे ||  
lagte hamko pyare  
झरने नदियाँ नील समन्दर |  
Jharne nadiyaan nil samandar  
बादल छूते पर्वत सुन्दर ||  
baadal Chute parvat sundar  
उड़ते पंछी नील गगन पर |  
uDte panChiin nil gagagn par  
रंग बिरंगे फूल धारा पर ||  
rang birange phul dhara par  
तेरी रचना कितनी सुन्दर |  
terii rachna kitni sunndar

हे ईश्वर ! तुम सबके अन्दर ||  
he iiShuvar ! tum sabke andar

日本語に意識すると、  
日月星辰は、心に美しく映える。  
滝、河、青き大洋…

空に浮く美しい雲は山々を包む。

鳥は青空を飛び交う。

小川の辺に色とりどりの花く。

お前は世界をかくも美しく作ったのか！！！！

おお、イーシュヴァラよ。汝はすべての中に宿る。

### イーシュヴァラとは

イーシュヴァラという単語を私は、ヨーガとも、ヒンドゥーイムズとも無関係に学びました。それは、60余年前、AALIでヒンディー語を学んでいたとき、インド大使館から派遣された23歳の若手の先生からでした。ヒンディー語科の学生3名は、授業が始まると先生と一緒に散歩に行くのが常でした。散歩をしながらヒンディー語で雑談をしていたのです。この雑談の中で、イーシュヴァラという言葉が出ました。この単語は別の先生から教わり辞書で確認していましたが神(God)ではないけれども神のようなまいちよくわからない単語でした。

散歩で先生に聞きました。「イーシュヴァラってなんですか？」

「みんなイーシュヴァラです。死んだ人もイーシュヴァラです」というような答えが返ってきたと記憶しています。

Īśvaraは、ヨーガーストラでは、1-23から登場する。(Īśvara praṇidhānāt vā (ईश्वरप्रणिधानाद्वा ॥१-२३॥)) これは、エゴをすてイーシュヴァラにすべてをゆだねることで、ニルबीジャ・サマディ (Nirbīja-samadhi) が達成できるという内容だ。

これは意識(エゴ)が抱えているすべてが放棄、消し、消滅されて、すべてにゆだねられた状態だ。

これは、ヨーガスートラ1-2の「ヨーガとは心の働きのニローダ(静止、停止)」Yoga Citta Vritti Nirodhah (योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ॥१-२॥) と関連する。

このCittaは一般に「こころ(mind)」の意味にとらえられている。そのように考えることは自由だが、ここは「エゴに基づいた意識」でなければ、ヨーガスートラ全文との整合性が崩れてしまう。

その意味で言えば日本語訳は「無になる」がわかりやすい。

しかし、きちんと考えれば、「すべてをゆだねる」は、まだエゴがある。つまり、ゆだねる主体とゆだねられる客体とに分離する。この言葉は、解釈する人により「無になる」と「制御する」とにわかれる。つまり、ヨーガスートラではエゴの取り扱いがあいまいである。その理由は、イーシュヴァラをどうとらえるかとかかわってくる。

今回ヨーガと対比する禅の思想には、イーシュヴァラあるいは、これに類する存在の認識がない。その例として、道元の「正法眼蔵」巻1「現成公案」を取り上げたい。

### 現成公案と道元

#### 道元の思想について

この項は2013年頃に、BAMISプロジェクトで研究したことをもとに、今日まで深められた理解を書く。

※)参考書籍:「正法眼蔵釈意」(橋田邦彦著、山喜房、昭和55年版)、「現代語訳正法眼蔵 第1巻」(増谷文雄著、角川書店、昭和48年初版)、「正法眼蔵(一)」(道元著、水野弥穂子校注)

#### 現成とは

現成とは、今ここにいる自分。何かをしている自分。そして、見えている事象。聞こえている事象。頭に浮かんでいる、イメージ、言葉、不安や恐怖。安心、喜び、……そのすべてをいう。

外界からの刺激は、刻々と変化し続けている。その刺激を受けて、身心は変化し続けている。内面に表れている事象もすべてである。今ここに表れている現成はその前

後と連動しているすべてで全機が現成している。この話は、次回に譲りたいので、今は意味不明の物語だと思っていただきたい。その前に公案のことを理解していただく必要があるからだ。

余談になるが、最近、AIに「心があるか」が議論されている。

この問いは「AIにおいて全機が現成するか」という問いに置換すると禅の話となる。AIの議論で話題となっている心は、脳科学が主張する心でひとえに脳が心を生み出しているかという議論の延長線上に過ぎない。ヨーガでも、心の働きのニローダするための方法として、目を閉じ、耳をふさぐなどをやるテクニックがある。しかし心は、それだけではない。つまり心は神経活動だけでなく、内分泌、つまりホルモン(全身の細胞一つ一つがホルモンを通じて絶え間なく情報交換している)が全身めぐっていること、免疫細胞が全身をめぐりながら病原菌やウイルスの侵入状況と応答状況を情報交換している。これらのすべてが心を形成している。筋肉は、コリや疲労状況に応じて身体活動をコントロールしている。つまり現成には脳以外の多数の変数をもっている。

具体的にAIにきてみればいい。「AIさん。あなたは呼吸法をしますか？」さらにいえば、「ロボットに呼吸法をしますか？」と聞くようなものだ。AIやコンピューターがどれほど知識や知恵を持とうとそこには心がない。

つい最近どこぞの国で、「あなたの代わりに大学を卒業するAI」ができて一時教育界が騒然とした。

この問いを敷衍すると、「AIさん。あなたが大学を卒業したら「うれしい」と思いますか？」ただしAIは、ハルシネーションを起こす(もっともらしい嘘をつく)から注意してください。

体があるからうれしかったり、がっかりしたりする。

「ミトコンドリアに脂質異常の状態だと、自殺念慮の確立が高くなる」という、研究がある。

※) Metabolic features of treatment-refractory major depressive disorder with suicidal ideation  
<https://www.nature.com/articles/s41398-023-02696-9>

ミトコンドリアは、全身の細胞のそれぞれに、数千個入っている。この研究は、ミトコンドリアの異常で自殺念慮という心の状態起こる可能性を示している。

もしそうだとすれば、全身の細胞が心の形成に関与をしていることが明確になる。

体のすべての細胞は、ホルモンのような伝達物質によって相互に情報交換をしている。情報交換には、次のような種類がある。オートクリン(ひとりごと)、傍分泌(パラクリン: 友達や家族の情報交換)、エンドクリン(内分泌: ホルモン)それにイントラクリン(細胞内で行われている情報交換)だ。

全身に、複雑な情報交換システムがあって心が形成されている。

コンピューターの筐体の部分(部品)が、パラクリンしているだろうか。コンピューターは、心を作れるだろうか。

現代の恐ろしさは、コンピューターが作り出すAIが、限りなく心らしきものをつくれるようになってきていることだ。近い未来に、人類の大部分が偽の心に騙されてしまう。そういう可能性がささやかれている昨今だ。

「現成とは何か？」に答えるためにAIを引き合いに出したが、日常的な思考や会話のレベルで、我々の身心が行っている仕事はAiとさして変わりがない。それによって、特別に不都合なことが起きるわけではないからだ。

しかし自分の存在意義が問われるような深刻な問題にさらされた時、この問題を公案と言っているといいと私は考えている。

そして、公案が生まれるところから禪が始まるのだ。

### 公案とは

公案とは、「それは何だ？」「どんな意味がある？」「どんな価値がある？」といった、人

の人生に問われている問いのことだ。

現成を体験している命が命懸けで答えなければならぬ問、「私」の命が命自身に問う問いを公案という。

今ここにいる「私」が「私自身」に問う問いを現状公案ということができる。

答えは、「私」にしかわからない。膨大な数の禪の書物の中にはない。世界中の哲学書の中にもない。インドの古典にも、大乘仏教経典にも。まして、ヨーガに関するすべての文献にも、マハーバーラタにも、ラーマヤナにもない。どれほど、AIが進化しても、答えることは出来ない。なぜなら、「今ここにいる私の命のありのままが、答えそのものだからだ。

答えを探す努力はすべて報われない。坐禅などしてもダメ、念仏を唱えようが、マントラを唱えようが無駄だ。道元さんのような偉大な老師に聞いても無駄。どこかへ修行に行ってもダメ。世界中を探し回ってもダメ。どんなに努力しても。努力しなくてもダメ。それくらいなら怠けていようと思っても無駄だ。外に行っても答えはないし、うちの中にも答えはない。「今ここに現成する」と聞いて、「これだ！」と思ったときは遅い、こたえは跡形もなく消えている。

にもかかわらず、答えはここにある(現成している)のだ！

道元著「正法眼蔵」は、数え方により75巻本あるいは95巻本の初に「現成公案」の巻がある。

**公案とは、一般的には老師が修行僧に出す試験問題のことをいう。**禪は「以心伝心、不立文字」とうたわれているが、ボディダルマの後継者たちが書いた書物は多数ある。そのなかで、公案をまとめた書物が多数出ている。有名なものに、従容録、碧巖録、無門関などがある。

そして、修行道場では公案集がテキストとして使われている。

道元もこうした公案を正法眼蔵の中で縦横に応用して講義をし、正法眼蔵を書いた。

さて、「現成公案の巻」は、俗弟子である楊光秀(やなぎ みつひで)に書いて渡したもので、正法眼蔵の他の巻のように僧たちへ講義した講義録とはことなる。

「現成公案の巻」は、資格のために修業する人ではなく、真に道を求める人に与えたもので、そこに価値がある。

楊光秀は鎮西(今の北九州地方の地名)の人である。どのようないきさつがあったかわからないが、道元は、楊光秀が何を悩み何を求めている人かは知っていたのであろう。

「君が今悩んでいる現成はまさに公案だ。君は、君自身の中で公案に答える必要がある」と言う意味をこめて、道元さんはこの「現成公案」を与えたのであろう。

それが書き出しの部分に、現れている。

「諸法の仏法なる時節、すなわち迷悟あり、修行あり、生あり、死あり、諸仏あり、衆生あり。

万法ともに我にあらざる時節、まどひなくさとりなく、諸仏なく衆生なく、生なく滅なし。

仏道もとより豊儉より超出せるゆゑに、生滅あり、迷悟あり、生仏あり。

しかもかくのごとくなりといえども、花は愛惜(あいじゃく)にちり、草は棄嫌(しけん)におふるのみなり」

訳して見よう。

「あたりまえに物事を受け止めて生きているときに見える世界は、迷いと悟りがあり、意識して修行するし、生も死もある、仏の世界もあるし衆生の世界もある。

無我であれば、迷いはない、悟りもない。仏も衆生もない。生も死もない。

仏の道は、普通の価値観を超えている。だから、生死、迷いと悟り、衆生と仏を同じ価値あるものとしてありのままに見る道なのだが、それでも花が散るときは惜しいと思うし雑草が邪魔だと思うこととは関係なしに繁茂する。惜しいと思うことと嫌うこととは、心に起きている現成であり、その現成はまさに自分自身に問いかけられた公案に他ならない。」

黄色の部分は、参考書籍のどれを見ても文脈に矛盾がある。ネットで、禅僧の言葉を読んでも、ましてAIに聞いても矛盾点に気が付いていないようだ。そこで、ここではこの矛盾を補正して訳した。

矛盾は「愛惜」も「棄嫌」も観察者(主体)中にあるという認識がないからだうまれるのだ。(花や草のことでない、花を愛している自分、草を嫌う自分が、ここでは問題)

悟りは迷いであり、迷いは悟りである「悟り」という状態も「迷い」という状態も同等。「愛惜」と「棄嫌」は同じ事象であり、この事象が一生をかけて答えるべき公案(問い)なのだ。

公案に取り組む人生を「仏道」という。つまり、我々が疑問を持っている、迷っている。それを自覚しながら、生きていることが「仏道」だ。

これは、至極当たり前なこと、例えば目は横並びについて鼻は縦「眼横鼻直」についているように。道元が中国留学から帰国したとき周囲の人に「何を学んできましたか？」と聞かれて道元は「眼横鼻直」と答えたという逸話がある。現成公案は、このように当たり前なことからはじまっている。

そしてここだけでなく正法眼蔵は当たり前なことしか書いてないと思って、読むことが望まれる。

### むすび

小学生のヨーガのテキストの讃歌(वन्दना)をもう一度読んでみよう。

- ①日月星辰は、心に美しく映える。
- ②滝、河、青き大洋…
- ③空に浮く美しい雲は山々を包む。
- ④鳥は青空を飛び交う。
- ⑤小川の辺に色とりどりの花く。
- ⑥お前は世界をかくも美しく作ったのか！
- ⑦おお、イーシュヴァラよ。汝はすべての中に宿る。

①から⑦まで現成(=心の中に現れていること/感動していること)が書いてある。感動している心が問いそのもの(公案)と考えると、公案に取り組んでいる「汝」の本体が、イーシュヴァラなのだ。

# 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

2025-26 - Tsukuba, Japan

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



## 新みんなのヨーガ講座 2026年4月の予定

- ・オンラインで行います。
- ・筆記用具を用意してください。(感性トレーニングのため)
- ・参加者=申込者へ、講義終了後に使用したスライド(PDF)をメールで送ります。
- ・参加者限定で、アーカイブ動画を視聴できます。
- ・年度替わり: AIビッグバンが始まった今日、東洋的身心技法と思想の立場から「なぜ今、禅とヨーガ」か、二日間にわたり考えます。

参加者ご希望の方は、

<https://tyfa-tymc2026041819.peatix.com>

からお申し込みください。

5月から2026年度をスタート: 新しい知見に基づいたスライドの追加と変更を行います。

日	曜日	時間	タイトル	
4/18	土	9:00-12:35	特集 禅とヨーガの統合の試み1 YfD_39 アーユルヴェーダとヨーガの本質 1 健康とストレス	アーサナ、呼吸法、坐禅
4/19	日	9:00-12:35	特集 禅とヨーガの統合の試み2 YfD_40 アーユルヴェーダとヨーガの本質 2 身体と心のメンテナンス	アーサナ、呼吸法、坐禅

Dr. Randeep RAKWAL, Ph.D [plantproteomics@gmail.com](mailto:plantproteomics@gmail.com)  
Professor, Institute of Health and Sport Sciences & TIAS2.0,  
UNIVERSITY OF TSUKUBA

高橋玄朴 [tgenboku@gmail.com](mailto: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)



■ 授業時間：3時間  
講義：150分、実践：120分  
■ 資格  
■ 基本：GGECヨーガコース「実践」を修了した者、  
■ アナトミ＆フィジカル・セラピー修了者、  
■ ユニバーサルヨーガ修了者、  
■ 十分な知識・技能・経験を有する者、  
■ 十分な知識・技能・経験を有する者、  
■ 十分な知識・技能・経験を有する者、  
■ 十分な知識・技能・経験を有する者、

■ Class Hours : 3 hours  
Lecture (90 min.) + Practical (120 min.)  
■ Lecture  
1. Contents similar to the Basic Yoga Course.  
2. Application A — All people has an instinctive desire to "live for others." Learn Yoga that can contribute to physical and mental health by improving the ability to achieve it.  
3. Application B — Learn Yoga ideas and ways of life to make the self conscious.  
4. Subsequent forms will be spent on discussions and Q&A, and participants will deepen their understanding and build intimate relationships while improving their communication skills.  
5. Practical skills (Asana, Breathing, Meditation)  
It is done to deepen one's inner self by a unique protocol.

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

- 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ないとは言えない。
- チームの構築：ランディープ・ラワール教授が去来先生と話し合い調整したチームヨーガークラブ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きヨーガコースを元にして作成された。

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)。

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 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](mailto:plantproteomics@gmail.com)  
Professor, Institute of Health and Sport Sciences & TIAS2.0, UNIVERSITY OF TSUKUBA

高橋玄朴 [tgenboku@gmail.com](mailto: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)

刺激的なコミュニケーション = コミュニティとローカルと食べ物、それは実際何ですか - 私たちは本当に未来を気にしていますか? クックタカクラの特徴 - 選択は未来への道を作ることができます - 違いを生み出しませんか? 私たちの料理を味わってください -- 私たちに参加してください <https://cook-takakura.co.jp/>



ヴィーガンお惣菜通販「クックたかくら」  
東京近郊のヴィーガンケータリング/オーガニック  
ヴィーガン・プラントベースのお惣菜通販/ヴィーガン  
お弁当テイクアウトなら当店へ  
オーガニックヴィーガンのお惣菜通販「クックたかくらオンラインショップ」  
東京近郊のヴィーガンケータリングも承っております。  
ヴィーガン対応のお弁当の通販もはじめました。

国産・有機の厳選素材を使用し、添加物は不使用の、真心込めたお惣菜をつくるクックたかくら。食は私たちの体を作り、心を豊かにします。是非お試しください。

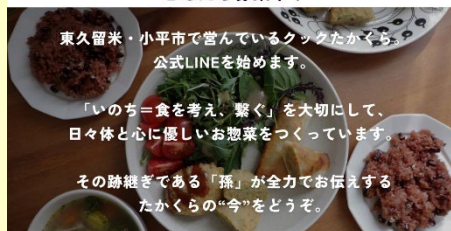
・公式HP  
<https://cook-takakura.co.jp/>

・公式Instagram  
<https://x.gd/z6Ofj>

・お問合せ  
<https://x.gd/ks4wW>



【クックたかくらの孫】  
ともだち募集中!





**“Good Population in Human Society is the Basic Principle for Peace, Prosperity and Spiritual Progress in Life”**

Source = [Bhagavad-Gita As It Is \(Chapter 1, text 40 p. 60\)](#)

(Randeep RAKWAL, TAIKU-Tsukuba Campus, GSI)

# AMRITA OVERFLOWING !

AYURVEDA 1-DAY WORKSHOP WITH DR. ASAGAI: EVENT REPORT  
KOBE AYURVEDA COLLEGE CLASS 1 GRADUATE REPRESENTATIVE OF MIE  
AYURVEDA YOGA INSTRUCTOR SUGIE OGURA

We invited Ayurvedic Doctor Asakai to Hōju-ji Temple in Taki Town, Mie Prefecture, and held a one-day Ayurveda seminar.

It has been six years since we last invited Asakai sensei to Mie. While I regularly teach Ayurveda and Oki Yoga, the time spent learning directly from the teacher is truly special.

This one-day course was packed with practical training that involved using all five senses in addition to lectures.

From chai and oil massages to a lunch that made you feel like you were in India, with saag, achar, kachumber, and Ayurvedic curry sabji, it was a day enjoyed by everyone, including God Agni, the Ayurvedic gods, and Buddha.

## Learning through experiences using the five senses

Participants included not only local residents but also alumni from Wakayama and Osaka, and a diverse group of people from various professions, including yogis, hairdressers, Buddhist monks, therapists, care workers, and care managers. Even though we were meeting for the first time, there was a strange warmth that made us feel like we had known each other for a long time.

The most common comments from participants were,  
"It seems like it would be easy to do,"  
"It was fun,"  
"I was happy the whole time,"  
and "It wasn't difficult at all."

I think one of the reasons for this is what my teacher said: "Ayurveda is a practical philosophy. There are things you can do right away." Now, this is just my own realization. I'm also an Okinawa Yoga instructor.

Okinawa Yoga is also known as "lifestyle yoga," and is a practical philosophy that utilizes yoga in everyday life. I was taught that yoga can be practiced in everyday life. But...

As I taught, I realized that I had been

thinking of yoga as something difficult and special. The Ayurveda I learned from Asakai sensei be incorporated into everyday life right away.

This course is like a treasure chest! A treasure box! A medicine box! Once you open it, your days will become more enjoyable. I gained a new understanding of everything from Ayurveda to the meaning of Okinawa Yoga.

I woke up to the idea that I want to share yoga so that it can be integrated more into everyday life!

It's not something special, but something you can apply to your daily life.

Don't think too hard about it, just start by using your five senses to see what you can do and what you want to try!

Repeating this process over and over, before you know it, every day has become special.

Wouldn't it be wonderful if every day was like that?

When you feel something is "difficult," it's because you're "overthinking it."

"It seems like knowledge is taking priority over intuition. (This could be a sign of dosha imbalance!)"

Use your five senses, try it, touch it, and your senses will be revived.

You could also say that your constitution and nature are being balanced, and I believe that sensations are also vitality!

Every time I come into contact with Ayurveda,

I think,

This is it!!!

I'm so happy!!!

So that's how it is!!!

It's fun, being alive is fun.

You'll feel a warmth in your heart and discover things that fill you with joy.

Finding what's "perfect for you" makes life more fun.

It's so satisfying to have your daily chai taste just right!

This may be one of the joys of Ayurveda and yoga.

Now, one of the practical lessons I was in charge of

Many countries and regions with a culture of decorating uruli are warm regions where colorful flowers bloom constantly throughout the year.

On the other hand, we live in Japan, which has four seasons, flowers that correspond to each season, and many plants with colors that blend in with the natural colors. We also talked about the Japanese way of thinking, which is that seasonal flowers are OK, and of course chrysanthemums, which are often associated with Buddhist altars, are also fine.

Nowadays, there are many varieties that have been improved, and there are many cute chrysanthemums.

**Ayurveda is the wisdom of the land.**

Oki Yoga is also a form of yoga that has been practiced in the Japanese climate.

The herbal tea (tulsi) used this time was produced in Taki Town.

Taki Town also has a place called "Nyu", where mercury was extracted.

It is said that this mercury was also used in the Great Buddha of Nara.

There is also a story about mercury in

Ayurveda.

In Nibu, there is Nibu Daishi Jinguji Temple, which is associated with Kukai's teacher, Gonso Daitoku, and nearby is the OKUTSUKI (grave) of the Japanese classicist Motoori Norinaga.

A short distance away, in the Hatase district, is the birthplace of Noro Genjo, who, at the command of the eighth shogun, Tokugawa Yoshimune, collected medicinal herbs from various provinces and studied botany.

By the way, Yoshimune is the famous General Abarenbo!

This is a land that seems to be well suited to Ayurveda.

This one-day experience brought back the meaning of learning from a teacher, the joy of Ayurveda, creating a space for everyone to learn, the warmth of people, connections, and a sense of the seasons and the land. Ayurveda brings about a lot of happiness and joy. It is like Amrita in itself.

Starting in the spring, Taki will also be holding regular yoga and Ayurveda courses that connect with the local community.

We would also like to resume the Asakai Sensei 50-hour course. The location is planned to be Taki Town.

We look forward to your participation in the Amrita-filled Ayurveda.

ayurveda  
online

学会認定資格取得 少人数制

アーユルヴェーダ医師が直接指導

日本アーユルヴェーダ学会認定  
オンライン講座

初級認定コース／全50時間

**大人気**

講師  
浅貝 賢司 先生

インド政府認定アーユルヴェーダ医師  
日本アーユルヴェーダ学会副理事長  
神戸アーユルヴェーダカレッジ代表  
<http://kobe-ayurveda.com/>

日本アーユルヴェーダ学会認定校  
神戸アーユルヴェーダカレッジ

## A JOURNEY THROUGH INDIA WHERE I ENCOUNTERED PRAYER AND LIFE — LONGING FOR MAHA SHIVARATRI— COMCOM COCOIMA

After being invited to a friend's home in India, I developed a longing to experience Maha Shivaratri firsthand, and so I headed to India.

However, on that holy night, which I encountered while traveling around India with my friends, I was at a loss.

When I asked the guide and the hotel staff, they all said, "There are no temples around here that perform rituals all night long."

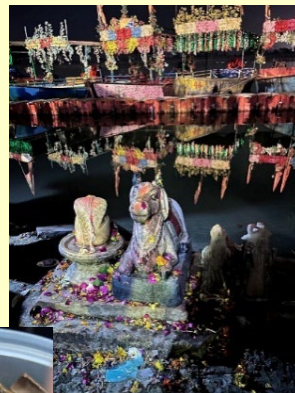
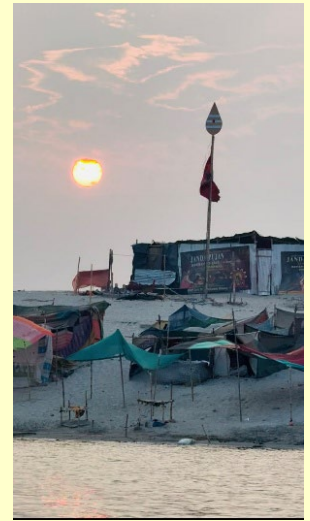
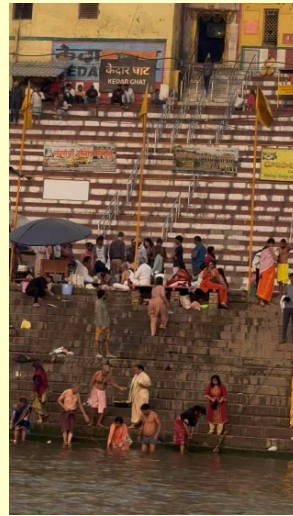
Maha Shivaratri is the most sacred day of the year, when prayers are offered to Lord Shiva throughout the night. I frantically searched for a place where people must be offering prayers, and luckily I found a local temple near my hotel that was open all night. It was an unfamiliar place, and late at night. I mustered up my courage and left the hotel. Even when stray dogs, which were scattered everywhere, occasionally approached me, I walked through the darkness, trying to keep my emotions as calm as possible and telling myself not to be afraid. The moment we spotted the temple lights in the darkness and heard the sounds of prayer, my friend and I swung our clasped hands wildly in joy. As we quietly observed the locals praying, we were invited into the inner sanctuary when the Arati (fire worship) began. It was exactly the world I had dreamed of. Bells rang out, mantras were chanted and handclaps were heard, and the sound of the shanka (conch horn) transformed the atmosphere and seemed to ascend to a higher dimension. These vibrations form a massive mass of nada (vibration) that envelops the entire main hall and resonates within my body. After the Arati, we are told, "Take a short rest and come back at 6 o'clock." When we returned at that time, we are allowed to participate in the Abhisheka (a sacred initiation ceremony for the deity).

The sight of milk, honey, and ghee being poured into the Shiva Lingam, shining in the light, was filled with a pleasant sense of exhilaration, a mixture of sacredness and joy. "The energy of the universe resides within you. You are protected." The moment the gentle priest looked me in the eye and said this, I was enveloped in a deep sense of relief and felt a profound sense of peace. It was the first time I had ever received such a strong blessing and grace through eye contact. The sincere way they carefully recorded even my small dakshina (gratitude) in their ledger and gave me a copy made me feel as if I witnessed the

pure discipline that forms the foundation of faith. Ayurveda in Everyday Life: In Ahmedabad, I had the opportunity to visit the home of a kind family. While they were cooking, they showed me their spice box, and one of them gave me a single nutmeg, like a lucky charm, saying, "Use this when you can't sleep at night. It will calm your mind. "The comforting aroma of spices and her warm kindness—I will never forget their peaceful and beautiful life, where the wisdom of Ayurveda was naturally a part of their daily routine. A contrast between passion and innocence: the Sarayu River in Ayodhya and the Ganges River in Varanasi. At the evening of the Arati, I was even allowed to be present in the most sacred place of the ceremony, a place usually off-limits. What left the biggest impression on me was the Rama Mandir (Rama Temple) in Ayodhya, the birthplace of Rama. The main hall, where Prime Minister Modi attended the Purana Pratishtha (a ceremony to breathe life into the statue) in January 2024, was filled with the fervent energy of people offering prayers with all their heart and soul. The carvings etched into the newly erected pink sandstone are incredibly sharp, with every detail clearly defined, powerful, and magnificent. Ayodhya is considered the foremost of the seven holy sites that Hindus should visit at least once in their lifetime. With the construction of the Rama Temple, the area seemed to be in the midst of a transformation, from a "simple place of prayer" to a "huge religious center." Everywhere I looked, I saw exposed concrete, scaffolding made of bamboo, and bricklaying in progress. When I waved from my rickshaw, the simple smiles of the townspeople who waved back warmed my heart. Performing puja (prayer) barefoot in the Sarayu River, feeling the soft sand, was a precious experience. During the Arati ceremony, as I was about to pass the sacred lamp to the next person, someone appeared and tried to snatch the lamp away. I was frightened by the raw passion and obsession with prayer laid bare in those hands, as if I were witnessing the dark side of human nature. Beside them, the children who had been trying to sell flowers just moments before had given up their business the moment the priest scolded them, and started chasing each other in the middle of the sacred ceremony. The sight of them lying on the ground, rolling about with childlike glee.

Adults desperate to pray, even if it meant snatching a candle from someone else, and children simply making the most of the moment. It all felt so raw and quintessentially Indian—I thought it was absolutely wonderful.

After finishing my trip, I was thrilled by the resilience of the people in India and their joyful way of living in the present moment. At the same time, seeing my Indian travel companions so dedicated to giving dakshina (a type of Indian offering) and making donations naturally made me wonder, "Is there anything I can do?" This has always been a guiding principle of mine. Whether it's easing someone's pain or helping them feel better. Just as the gentleness of a single nutmeg seed once soothed my own heart, I hope to be someone who, wherever I am, can offer comfort to others' hearts more than ever before. That is my wish. A life that cherishes wisdom and warmth. This trip was a precious opportunity to reaffirm the gratitude for the simple things in everyday life. The energy of the universe fills every person. That is the greatest comfort. Finally, I would like to thank my kind friends and family who invited me into their homes and shared this journey with me, my always-enjoyable travel veterans, and the families in Ahmedabad who warmly welcomed me. To all the Indian people I met, and to the guidance I received on that holy night, and to Sensei Genboku Takahashi for giving me the opportunity to write about this journey, I offer my heartfelt gratitude.



# YOGA EDUCATION IN THE AGE OF ARTIFICIAL INTELLIGENCE

— INSIGHTS FROM A WORKSHOP AT ACHARYA NAGARJUNA UNIVERSITY—

SOKO TAKEUCHI : PH.D. SCHOLAR AT ANDHRA UNIVERSITY (ICCR FELLOW)

## Introduction

On March 16–17, 2026, a workshop titled “Yogic Science in the Era of Artificial Intelligence” was held at Acharya Nagarjuna University in Andhra Pradesh, India. The workshop focused on how traditional yogic knowledge can be integrated with modern technologies, particularly artificial intelligence (AI), and applied in education and practice.

In India, Yoga is not merely a physical discipline but a spiritual and philosophical system with a long historical foundation. In recent years, it has also been redefined as “Yogic Science,” playing an increasingly significant role in higher education and healthcare. This article examines the content of the workshop alongside on-site experiences to explore emerging possibilities of Yoga in the age of AI, as well as the human dimensions that were re-emphasized in this context.



## Evolution of Yoga and Education

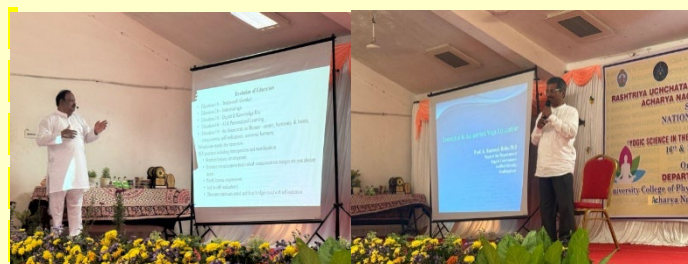
One of the key features of the workshop was its framing of both Yoga and education through the lens of “evolution.”

Education was described as progressing from traditional gurukula-based instruction (Education 1.0), through industrialization (Education 2.0) and digitalization (Education 3.0), to the current stage of AI-driven personalized learning (Education 4.0). A future vision of Education 5.0 was also presented, emphasizing human-centered self-realization and universal harmony.

Similarly, Yoga was conceptualized as evolving from the classical system of

Patañjali (Yoga 1.0), through the development of Hatha Yoga (Yoga 2.0), to the modern globalized forms of Yoga (Yoga 3.0), and now toward a stage in which AI supplements teaching and practice (Yoga 4.0).

This framework suggests that Yoga should not be understood as a static tradition, but rather as a dynamic knowledge system that continues to be reinterpreted and restructured in response to changing contexts, including its integration with emerging technologies.



## Integration of AI and Yogic Science

The workshop presented concrete technological frameworks for the application of AI in Yoga education. These included machine learning, computer vision, natural language processing, data analytics, and wearable devices, all of which enable personalized instruction based on individual physical conditions and health status.

Particularly noteworthy were systems capable of analyzing āsana alignment in real time and providing corrective feedback, as well as approaches that optimize practice by monitoring physiological indicators such as heart rate and stress levels. Such developments may contribute to improved safety and more scientifically grounded evaluation of outcomes.

Furthermore, the accumulation of such data has the potential to provide an empirical basis for examining the physiological and psychological effects of Yoga, indicating a shift from experiential practice toward an evidence-based knowledge system.

## **Limitations of Technology and the Reconsideration of Human Dimensions**

At the same time, the workshop also addressed the limitations and ethical challenges associated with the introduction of AI.

A key point emphasized was that AI cannot fully reproduce “human connection” or “empathy.” In yogic practice, subtle relational dynamics between teacher and practitioner, as well as insights that are difficult to articulate, play a crucial role. These aspects are not easily reducible to data and cannot be fully replaced by technology.

In addition, concerns were raised regarding data privacy in handling biometric information, as well as the risk of overdependence on digital devices. These issues highlight important considerations for the future development of Yoga education.

## **Reflections from the Field**

One of the strongest impressions from this experience was the importance of direct, embodied learning through human interaction.

In the actual setting, learning was shaped not only by the content of lectures but also by the way teachers communicated, the atmosphere of the environment, and interactions among participants. These elements are not merely informational but are accumulated as embodied and sensory experiences.

Traditionally, Yoga has been transmitted through oral instruction within a teacher–disciple relationship, and classical texts repeatedly emphasize the necessity of practicing under the guidance of a competent guru.

In this context, AI appears to function most effectively as a complementary tool that supports continued learning and self-regulation. In other words, a possible direction for future Yoga education may lie in a process in which learning is first grounded in human interaction and subsequently deepened through technological support.

## **Conclusion**

The workshop suggested that rather than viewing AI and Yoga as opposing forces, it may be more appropriate to consider how their relationship can be meaningfully configured.

AI holds potential not only as a tool for efficiency and objective evaluation but also as a means to support learning and practice. At the same time, questions remain regarding how the human dimensions that have long been central to yogic practice can be maintained.

As technology continues to advance rapidly, it becomes increasingly important to observe how Yoga practice and education evolve, while maintaining an awareness of ethical values and the fundamental aims of Yoga.

## **Impressions and Experiences on Site**

This was my first visit to Acharya Nagarjuna University. The university is named after the Buddhist philosopher Nāgārjuna, reflecting the historical significance of this region as an important center of ancient Buddhist culture. I am sincerely grateful for the warm welcome extended by the faculty members and organizers.

During my stay, I also had the opportunity to visit the Sri Durga Malleswara Swamy Varla Devasthanam in Vijayawada, a well-known Hindu pilgrimage site. Visiting the temple and witnessing the living traditions of devotion provided a valuable glimpse into the cultural context of the region.

Through these experiences, I was reminded of the significance of place and environment. At the same time, it prompted a deeper reflection on how Yoga can be meaningfully engaged with and embodied within one’s own context.



# WHAT DIRECT PATH TAUGHT ME ABOUT MYSELF

KLAVDIJA KRANJC

I didn't come to this through long-year spiritual training. It came through a single moment — one talk, one spark, one sentence that landed somewhere so deep inside me that I couldn't ignore it. That was two and a half years ago. And from that moment, everything began to shift.

I had been searching. Not casually, but earnestly — looking for something more direct, more honest, more real than what I had found up until then. I didn't want a spiritual path that would take decades of circling. I wanted truth, and I wanted it to be accessible. What I didn't fully realize at the time was that finding the path was only the beginning. The real transformation would come the moment I made a decision to take this path 'seriously' (I committed?).

What I have witnessed inside this community — seekers genuinely devoted to each other's growth, to facing themselves honestly, to not looking away — has changed something fundamental in me. Especially over the last six months. Physically living and learning alongside others whose noses are pointing toward truth creates a kind of acceleration that is difficult to put into words. The inner battle that I had carried for so long began to soften. Growth started to feel less like struggle and more like a natural movement forward. Like being carried.

And I've noticed something about what makes this possible. It's not agreement. It's not everyone being on the same page or holding the same beliefs. It's the willingness to be open. To be vulnerable. To sit with another person and say — I don't have this all figured out, but I am willing to learn and listen.

That quality of openness — genuine, unguarded, flexible — is

something I believe all of us are quietly craving right now. We are so conditioned to appear strong, to hold firm opinions, to project certainty. But underneath all of that, most of us are still seeking. And the moment we admit that to each other, something extraordinary becomes available.

When we stop needing to be right and start being willing to be changed, we become mirrors for each other. We reflect back each other's highest potential. We create the conditions for real clarity — not the kind that comes after decades of confusion, but the kind that is already here, waiting for the moment when we are fully honest, honest enough to receive it.

This way of being with each other — united, open, and genuinely curious, and willing to feel what is real rather than defend what is comfortable — is what I believe can change everything.

When we stop needing to be right and start being willing to be changed, we become mirrors for each other. We reflect back each other's highest potential. We create the conditions for real clarity — not the kind that comes after decades of confusion, but the kind that is already here, waiting for the moment when we are fully honest, honest enough to receive it.

I have seen what becomes possible on the other side of that willingness. I have felt it in myself, and I have watched it unfold in the people around me. It is not perfection. It is something better than any material thing can ever give you — it is alignment, purpose, not as an idea, but as something you actually live and stand for.

We don't have to tolerate what we know is not aligned. And we don't have to do it alone.

That, to me, is the call to humanity.

# THE IMPORTANCE OF DIALOGUE ACCUMULATING VIRTUE

KANA ARAKI

In last month's lecture, Master Genboku spoke to us about Jerusalem artichokes. It was a very informative session, and I learned a great deal about the benefits of this superfood. What stayed with me most, however, was the flower's symbolic meaning.

The flower language of the Jerusalem artichoke is "hidden virtue."

I had never encountered the term hidden virtue before. Of course, I could guess its meaning from the characters, but I had never actually used it myself. When I looked it up, I found that it refers to "good deeds done without anyone knowing, or virtuous acts performed without expecting anything in return." There is also the contrasting term visible virtue. Since childhood, I've often heard and used the phrase "to accumulate virtue." When I did something good, people around me would say, "Oh, you've earned some virtue." And when I did a good deed myself, I would jokingly say, "I've earned some virtue—I'll get into heaven." Looking back, those were probably all examples of visible virtue.

Recently, I tried to "earn virtue" in the hope of winning tickets to the WBC. My sister and I picked up litter together, wishing it might improve our luck. Unfortunately, we didn't win. Thinking about it now, that wasn't really an act of virtue. I was doing it to gain something for myself, not for others. I was very clearly expecting a reward. On top of that, I told people, "I've been picking up trash, so maybe I'll win tickets," which means there wasn't even a trace of hidden virtue in it. Although my initial motivation was impure, I gradually noticed that picking up litter made me feel unexpectedly good. It felt similar to how I feel after practicing yoga meditation. I usually do it while walking my dog, Ohagi, and most of what I find are cigarette butts. In spring, there are also discarded masks and tissues, but cigarette butts are there year-round. They are often in the same places, which makes me think, "If you're going to smoke, at least carry a portable ashtray," or "People who litter probably don't even feel guilty." I start to feel irritated—just like how the mind becomes unsettled during meditation. And yet, even when I'm annoyed, once I pick up the trash, I feel refreshed. Perhaps, as in yoga, the act itself is what truly matters. It's not just cigarette litter—there are also

dog owners who don't clean up after their pets. While walking Ohagi, I've been confronted several times by older men saying, "Make sure you clean that up." When I reply, "I do," they mutter a few complaints and walk away. It makes me angry—I feel unfairly accused. However, something happened recently that changed my perspective. One day, while Ohagi was about to relieve herself, I noticed an elderly man standing nearby and thought, "Here we go again." But instead, he smiled and said, "Wow, that's a healthy one! For both dogs and people, good digestion is the best," and then walked away. Without thinking, I said, "Thank you." Because of that one man, I found myself able to forgive all the others who had complained to me before. I began to think, "Maybe those men had unpleasant experiences with dog waste and were taking it out on me. It's sad that they can only relieve their stress by lashing out at others." Perhaps that elderly man simply said what came to mind. But his words lifted my spirits so much that I felt he, too, was accumulating virtue in his own way.

To "accumulate hidden virtue" is very difficult. Still, I feel that we can gradually move closer to it. Even if we begin with visible virtue, that is not a bad thing. For children especially, it is natural to feel happy when praised for doing something good. As adults, perhaps we can take one step further and cultivate virtue without expecting anything in return. If the actions we take without even thinking end up benefiting others, there could be nothing more wonderful. If each of us were able to act in that way, even just a little, the world would surely become a more beautiful place.



# DEEPENING THE SELF

YUKA ORI

In March, I attended my high school reunion. It had been nearly 30 years since we last gathered, and there were classmates whose faces I could no longer immediately match with their names. As many of us turn fifty this year, our conversations ranged from joyful updates—children growing up, taking on new responsibilities at work—to more serious stories of divorce, cancer treatment, and caring for aging parents. I felt deeply that each of us has walked our own path through these decades.

At first, the reunion felt almost overwhelming after such a long time apart. But after spending just a short while together, I found myself thinking, “Yes, this is exactly what she was like... this is exactly how he used to be.” The impressions I held of them in high school resurfaced, and the distance between us suddenly dissolved. Even though our appearances have changed, something at their core — the part that makes them who they are — remains unmistakably the same.

At the same time, I realized that what we eat, where we live, and the lives we lead with the people around us gradually shape us—our gray hair, wrinkles, body shape, posture, and even the way we walk. These traces become part of who we are.

During a planning meeting for the Facebook Live series I will be hosting with Genboku sensei starting in April, “What We Want to Tell You in Your 50s,” our guest speaker, Dr. Kiyoshi Uchiba, said something that stayed with me: “The ability to do things that have no meaning is what makes us human.”

Humans cling to life even though we all eventually die. As a physician who has long faced “death” from both the patient’s and the doctor’s side, Dr. Uchiba must feel this reality very deeply.

His words brought back memories of my journey with my son. My son, who has cerebral palsy and will enter junior high

school this spring, was close to death shortly after birth. Since then, he has experienced repeated epileptic seizures and at times severe breathing difficulties. Each time, I held his hand, stroked his body, and prayed with all my heart for him to live.

And yet, through these experiences, I realized that it is often I who am healed and encouraged by his will to live. His presence gives me strength every day.

Even though we will all eventually face death, as long as we are alive, we must continue walking our path. My classmates, too, have surely experienced both joys and unexpected hardships. Through those experiences, each of them has deepened their own life. Their presence may no longer shine with the brightness that comes from the sheer radiance of youth, yet it is something profoundly precious and dear. Aging may be called “growing old,” but to me it feels more like deepening and enriching the self. And if possible, I hope to live in a way that allows that deepening to shine through as a quiet, inner light.



# THE INTEGRATION OF YOGA AND ZEN

—THE COMPLEMENTARY YOGA SUTRAS AND DOGEN'S PHILOSOPHY—  
GENBOKU TAKAHASHI

In this instance, I wish to examine the similarities and differences between Dōgen's philosophy and the philosophy of yoga, whilst exploring the complementarity between the two.

First, I'd like to introduce a yoga textbook for third-grade elementary school students. ※" आओ सीखें योग " (दिव्य योग मंदिर ट्रस्ट , पतंजलि योगपीठ ; दिव्य प्रकाशन ; दिल्ली p7)

This textbook includes a preface for teachers and parents, followed by illustrated pages.

On page 7, after the comment, "Let's have the children sing this hymn (वन्दना) rhythmically," there is a picture of two children standing naturally, their heads bowed, surrounded by the sun, moon, stars, and natural environment, with the hymn written in the center. The following pages cover themes related to Yama and Niyama: don't bully animals, treat them kindly, and be honest in the classroom instead of lying. The next page, on the environment, features illustrations of several plants commonly found in everyday life. There's a section where students are asked to identify the plants and explain their relationship to humans and the benefits they provide. It's at this point that yoga (asanas, breathing exercises, meditation) finally makes its appearance. I think most modern Japanese people don't pay much attention to hymns (वन्दना).

सूरज चन्दा तारे सारे |  
suuraj chanda tare sare  
लगते हमको प्यारे प्यारे ||  
lagte hamko pyare  
झरने नदियाँ नील समन्दर |  
Jharne nadiyaan nil samandar  
बादल छूते पर्वत सुन्दर ||  
baadal Chute parvat sundar  
उड़ते पंछी नील गगन पर |  
uDte panChiin nil gagagn par  
रंग बिरंगे फूल धारा पर ||  
rang birange phul dhara par

तेरी रचना कितनी सुन्दर |  
terii rachna kitni sunndar  
हे ईश्वर ! तुम सबके अन्दर ||  
he iiShuvar ! tum sabke andar

In English, a loose translation would be:  
The sun, moon and stars shine beautifully  
in the heart.

Waterfalls, rivers, the blue ocean...

Beautiful clouds float in the sky,  
enveloping the mountains.

Birds flit about in the blue sky.

Colorful flowers bloom by the stream.

Did you create the world to be so  
beautiful?!

O Ishvara, you dwell within all things.

## What is Ishvara?

I learned the word Ishvara unrelated to yoga or Hinduism. It was over 60 years ago, when I was studying Hindi at AALI, from a young 23-year-old teacher sent by the Indian Embassy. Three Hindi students would always go for a walk with their teacher once classes started. We were chatting in Hindi while taking a walk. During this conversation, the word Ishvara came up. We learned this word from another teacher and checked it in the dictionary, but it wasn't "God," yet it was a word that sounded like "God," and we didn't really understand it.

I asked my teacher during the walk,  
"What is Ishvara?"

I recall receiving an answer along the lines of, "Everyone is Ishvara. Even the dead are Ishvara."

Īśvara appears in the Yoga Sutras starting from chapter 1, section 23. ( Īśvara praṇidhānāt vā (ईश्वरप्रणिधानाद्वा ॥१-२३ ॥) )

This means that Nirbija-samadhi can be achieved by letting go of the ego and surrendering everything to Ishvara.

This is a state where everything that consciousness (ego) holds onto is abandoned, erased, and annihilated, and one is surrendered to everything.

This relates to Yoga Citta Vritti Nirodhah (योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ॥१-२॥) from Yoga Sutras 1-2, which states that "Yoga is the nirodha (control, cessation) of the workings of the mind."

This Citta is generally understood to mean "mind." While that interpretation is fine, it must be understood as "ego-based consciousness" to maintain consistency with the entire Yoga Sutra.

In that sense, the easiest Japanese translation to understand is "to become 無 (MU)."

However, if you think about it carefully, "surrendering everything" still involves ego. It separates into the subject who entrusts and the object to which it is entrusted.

This phrase can be interpreted differently by different people, ranging from "becoming nothing" to "controlling." In other words, the Yoga Sutras have an ambiguous approach to the ego. The reason for this lies in how one understands Ishvara.

Zen thought, which contrasts with yoga, lacks any recognition of Ishvara or a similar being. As an example, I would like to examine Dōgen's "Genjō Kōan" in Volume 1 of the "Shōbōgenzō."

### Genjō Koan and Dōgen

#### On Dōgen's Thought

This section describes the deepened understanding I have gained since around 2013, based on research conducted as part of the BAMIS project.

※) Reference Books:「正法眼蔵釈意」(橋田邦彦著、山喜房、昭和55年版)、「現代語訳正法眼蔵第1巻」(増谷文雄著、角川書店、昭和48年初版)、「正法眼蔵(一)」(道元著、水野弥穂子校注)

#### What is Genjō (現成)

What is Genjō? It is the self that exists here and now. Myself doing something. And it is the phenomena that can be seen and heard. It refers to everything that comes to mind: 'images, words, anxiety and fear, reassurance, joy, ...'

External stimuli are constantly changing. In response to these stimuli, the mind and body are constantly changing.

This includes everything that manifests internally. The manifestation appearing here and now encompasses everything (Zenki) that is interconnected with the

events preceding and following it. I'd like to leave this topic for next time, so for now, please just accept it as it is. That's because you need to understand what a 公案 (Kōan) is before that.

As an aside, there has recently been a debate about whether AI has a "mind." If we rephrase this question as 'Does AI possess ZENKI?', it becomes a matter of Zen.

The concept of "mind" that is being discussed in the context of AI is the mind as defined by neuroscience, and is merely an extension of the debate about whether the brain actually creates mind.

In yoga, too, there are techniques such as closing one's eyes and covering one's ears as a means of stilling the mind. However, the mind is not limited to these things alone. In other words, the mind is not just neural activity. It also involves the endocrine system, that is, hormones (every single cell in the body constantly exchanges information through hormones), and immune cells that circulate throughout the body, exchanging information about the invasion status and response to pathogens and viruses. All of these things together form the mind. Muscles control bodily activity in response to stiffness and fatigue. Therefore, the mind's existence involves numerous variables beyond just brain activity.

Try asking an AI directly. It's like asking, "AI, do you practice breathing exercises?" Or, to put it another way, "Do robots practice breathing exercises?" No matter how much knowledge or wisdom an AI or computer possesses, it lacks a heart.

Just recently, in some country, an AI was created that could "graduate from university on your behalf," causing a temporary uproar in the education world. Expanding on this question, it becomes, "AI, would you be happy if you graduated from university?" However, please be careful, as AI can tell convincing lies (Hallucination).

It is because we have bodies that we experience joy and disappointment. There is research suggesting that 'when mitochondria are in a state of lipid abnormality, the likelihood of suicidal thoughts increases'.

※) Metabolic features of treatment-refractory major depressive disorder with suicidal ideation  
<https://www.nature.com/articles/s41398-023-02696-9>

Mitochondria are found in thousands of cells throughout the body. This research suggests that abnormalities in these mitochondria can contribute to the mental state of suicidal ideation.

If so, it would clearly demonstrate that cells throughout the body are involved in the formation of the mind.

All cells in the body exchange information with each other through signaling molecules such as hormones. These information exchanges include the following types: These are autocrine (talking to oneself), paracrine (information exchange between friends and family), endocrine (hormones), and intracrine (information exchange that takes place within cells). The mind is formed by a complex information exchange system throughout the entire body.

Are the components of a computer's casing paracrine? Can computers create consciousness?

The terrifying thing about the modern age is that AI, created by computers, is becoming increasingly capable of creating something resembling a human mind. There are whispers these days that in the near future, the majority of humanity may be deceived by this false sense of self.

I used AI as an example to answer the question, "What is Genjō?", but at the level of everyday thinking and conversation, the work our minds and bodies do is not so different from what AI does. This is because nothing particularly inconvenient happens as a result.

However, when faced with a serious problem that questions the very meaning of one's existence, I believe it's appropriate to call that problem a koan (a Japanese Zen riddle). Zen begins at the point where a Koan is created.

### What is Koan ?

A koan is a question that arises in a person's life, such as "What is it?", "What does it mean?", or "What value does it have?" A koan is a question that a life experiencing this reality must answer at the risk of its own life; a question that "I

ask of life itself. A question that "I" here and now asks of "myself" can be called a Genjō Koan. The answer is known only to "me." It's not found in the vast number of Zen texts. Nor in any philosophy books around the world. Not in Indian classics, nor in Mahayana Buddhist scriptures. Much less in all literature on yoga, not in the Mahabharata, not in the Ramayana. No matter how advanced AI becomes, it will never be able to answer.

Because, "The very existence of my life, right here and now, is the answer itself." All efforts to find the answer are fruitless. Zen meditation is useless, chanting Buddhist prayers or mantras is pointless. Asking a great master like Dogen is useless. Going to a training ground somewhere is useless. Searching the whole world is useless. No matter how hard you try. No matter how little effort you put in. It's useless. Even thinking that you might as well be lazy is useless. You won't find the answer outside, and you won't find the answer inside. When you hear "It manifests here and now" and think "That's it!", it's too late; the answer has vanished without a trace.

Nevertheless, the answer is right here (it has come into existence)!

Dogen's "Shōbōgenzō" has either a 75-volume or 95-volume edition, depending on how you count them, with the volume "Genjō Kōan" at the beginning.

**A koan generally refers to a test question that a master gives to a trainee monk.**

Zen Buddhism emphasizes "transmission of knowledge from mind to mind, without reliance on written words," yet there are numerous books written by successors of Bodi Dharma. Among these, many books compile koans. Famous examples include the Cong Rong Lu, the Blue Cliff Lu, and the Wumonkan. Furthermore, collections of koans are used as textbooks in Zen training monasteries.

Dōgen also applied such koans extensively throughout the 'Shōbōgenzō' in his lectures and in the writing of the 'Shōbōgenzō' itself.

Now, the "Genjō Kōan Scroll" was written and given to Yanagi Mitsuhide, a lay disciple, and is different from the other scrolls of the Shōbōgenzō, which are records of lectures given to monks.

The "Genjo Kōan" is valuable because it was given not to those who trained for qualifications, but to those who truly sought the Way.

Yanagi Mitsuhide was from Chinzei (a region in present-day Kitakyushu). Although the circumstances are unclear, Dogen must have known what troubled him and what he was seeking.

Dogen likely gave him this "Genjo Kōan" with the meaning of saying, "What you are struggling with right now is precisely Kōan. You need to find the answer to Kōan within yourself."

That is evident in the opening section.

「諸法の仏法なる時節、すなわち迷悟あり、修行あり、生あり、死あり、諸仏あり、衆生あり。

万法ともに我にあらざる時節、まどひなくさとりなく、諸仏なく衆生なく、生なく滅なし。

仏道もとより豊儉より超出せるゆゑに、生滅あり、迷悟あり、生仏あり。

しかもかくのごとくなりといえども、花は愛惜(あいじゃく)にちり、草は棄嫌におふるのみなり」

The following is the English translation.

When we live our lives taking things for granted, the world we see contains both confusion and enlightenment; we consciously practice spiritual discipline, and there is both life and death. And there is the world of the Buddha, as well as the world of sentient beings if ego is absent, there is neither delusion nor enlightenment. There are neither Buddhas nor sentient beings. There is neither life nor death.

The Buddha's path transcends ordinary values. It is a path that views life and death, delusion and enlightenment, and sentient beings and the Buddha as equally valuable, just as they are; yet even so, we still feel a sense of loss when flowers fall, and though we may regard weeds as a nuisance, they continue to thrive. **The feelings of regret and dislike are Genjo that arise in the heart, and that Genjo is none other than Kōan, the question posed to oneself.**

The sections in yellow contradict what is written before them in every reference book I have consulted. It seems that neither the words of the Zen monk I read online nor, for that matter, the AI I consulted have picked up on this contradiction. I have therefore corrected

this contradiction in my translation here.

The contradiction arises because the translator has failed to recognize that both 'affection' and 'aversion' occur within the observer (the subject). (The issue here is not the flowers or the grass themselves, but rather the self that loves the flowers and the self that dislikes the grass.)

Enlightenment is delusion, and delusion is enlightenment; the state of 'enlightenment' and the state of 'delusion' are one and the same. 'Attachment' and 'aversion' are one and the same phenomenon, and this phenomenon is the koan—the question—to which one must devote one's entire life in seeking an answer.

A life spent grappling with koans is called the 'Buddhist path'. In other words, the 'Buddhist path' is simply living whilst being fully aware of our doubts and confusion. This is perfectly obvious. Just as, for example, the eyes are positioned side by side and the nose runs vertically—'eyes horizontal, nose vertical'. There is an anecdote that when Dōgen returned from his studies in China, people asked him, 'What did you learn?', to which he replied, 'Eyes are horizontal, nose is straight'. The Genjō Kōan begins in this way, with something quite obvious.

It is hoped that readers will approach the 'Shobogenzo' with the understanding that it contains nothing but self-evident truths.

### Conclusion

Let's read the hymn (vandanā) from the primary school yoga textbook once more.

- ① The sun, moon and stars shine beautifully in the heart.
- ② Waterfalls, rivers, the blue ocean...
- ③ Beautiful clouds float in the sky, enveloping the mountains.
- ④ Birds flit about in the blue sky.
- ⑤ Colorful flowers bloom by the stream.
- ⑥ Did you create the world to be so beautiful?!
- ⑦ O Ishvara, you dwell within all things.

Points ① to ⑦ describe Genjo (i.e., what is manifesting within the mind / what is moving the heart). The heart that is moved is the koan itself. The true nature of the 'you' who is grappling with the koan is Ishvara.

# 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

2025-2026 – Tsukuba, Japan

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



## Schedule April 2026

### NEW TYfA/tYMC Yoga Course

- It will be ONLINE.
- Please prepare writing items/equipment's (for Sensitivity Training).
- Archive videos will be available to view exclusively to applicants.
- After the courses, applicants will be sent the slides (PDF) used in the lecture by email.
- We will be creating new supplementary materials. This is to provide a deeper understanding and increase the effectiveness of Yoga.
- There are questions at the end of each slide. There are no right answers to the questions.

This is to confirm one's purpose in life by knowing oneself and knowing others; please send your answers by email.

If you would like to participate

<https://tyfa-tymc2026031415.peatix.com>

Please apply here.

Starting in May for the 2026 financial year: We will be adding and updating slides

Day	Day of week	Time	Title	
4/18	Sat	9:00–12:35	Special Feature: Attempts to Integrate Zen and Yoga 1 YfD_39 The Role of Yoga and Ayurveda 1 Health and Stress	Asana, Breathing method, Zazen
4/19	Sun	9:00–12:35	Special Feature: Attempts to Integrate Zen and Yoga 2 YfD_40 The Role of Yoga and Ayurveda 2 Body and Mind Maintenance	Asana, Breathing method, Zazen

Dr. Randeep RAKWAL, Ph.D [plantproteomics@gmail.com](mailto:plantproteomics@gmail.com)  
 Professor, Institute of Health and Sport Sciences (GSI-TAIKU) & TIAS2.0,  
 UNIVERSITY OF TSUKUBA  
 高橋玄朴 [tgenboku@gmail.com](mailto: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)

