

花は何のためにあるのでしょうか。私たちが摘んで神に捧げるためでしょうか、それとも神からの捧げ物として人々に捧げるためでしょうか...

(ランディーブ・ラクワル)



NIA: 人々のための伝統的知識の活用

*解剖学の研究と現代技術の活用による患者の治療と予防のための
インドのアーユルヴェーダシステム*



SRHU: 現代に生きる大衆に奉仕する病院で
あり、総合的な教育を専門とする大学です

ヨガ、呼吸法、アーユルヴェーダを中核に

沖縄 ヤンバルの森で自然と一体になる

神戸アーユルヴェーダカレッジ 沖縄2期卒業 崎浜漢

「青い空に、白い砂浜、
エメラルドグリーン的大海」

「沖縄」といえば、ほとんどの方がこのようにイメージされるのではないのでしょうか？

学生時代、夏に友達と遊ぶといえばほとんどが海。

朝から近くのビーチで泳いだり、離島に行ってビーチで野宿したりと、何かといえば海に行っていました。

『沖縄＝海』

しかし、沖縄本島北部「ヤンバル」と呼ばれる地域には世界自然遺産に指定されている、緑豊かな森があるのをご存知ですか？

…と偉そうなことを言っていますが、沖縄出身の私が実際にその森を訪れたのはつい最近のこと。

きっかけは一冊の本から。



「生きたくなかった僕の殻が割れて森に抱かれた日(森林療法トレーナー 柘田智著 Kindle出版 発行:緑想舎)」

20年以上続いた憂鬱や不安に悩まされていた著者が1日に5時間、3日間を森で過ごしたことで、これまでの憂鬱や不安が消え去ったという体験談をもとに書かれた書籍。

「思考が強すぎること(左脳過剰)」が憂鬱や不安の原因であり、森での体験を通じて「感じること(右脳優位)」にシフトしたことで、

「一体感や幸福感」を感じるようになったとのお話でした。

気がつけば、終始、過去と未来、今ここに起きていないこと、いない人のことをぐるぐる考える傾向にあるワタクシ。「本当に森に行ったら思考がなくなるの?」と思いつつ、まずは「国頭村森林公園」に行ってきたのが今年の6月。

森での過ごし方について

著者の柘田さんが記したポイント

- ① 時間を気にしない
- ② スマホは見ない
- ③ 急がずゆっくり
- ④ 頭でなく感覚で自然を感じる

を意識して、いざ森(国頭森林公園)へ!



平日の午前中だったこともあり、誰もいない森。

梅雨入り前で天気も良く、とてもが気持ちが良い♪ 舗装された山道コースがいくつかあり、小さな立て看板の矢印に従って、ゆっくり森を感じながら歩いていく。立ち止まって深呼吸。森を流れる川をただただ眺めたり、鳥の鳴き声に聞き耳を立てたり、なるべくゆっくりじっくり森を味わう。舗装されているとはいえ、結構な急勾配で意外と息が上がる。所々にある休憩所で休みながら、深い深呼吸を繰り返し、空気を味わい、目を閉じ、瞑想。

ただただ心が落ち着いてとにかく心地良い。初めは歩くことに必死でしたが、徐々に慣れてきて、大きな森に包まれているような感覚になっていきました。



いやー思っていた以上に森の効果を実感！頭の中のぐるぐる思考も静かになりました。

それからというもの、近くの公園(拵田さんは公園でも良いと仰っています。)に行ったり、

時間があるときには森や滝へ。

その後、意図して自然と触れるようになって気が付いたことが一つ。

木々に囲まれた森にいかなくても、運転中に風に揺れる街路樹に気付いたり、自宅にいて鳥の鳴き声が聞こえたり、空に浮かぶ雲を見るだけで、胸の辺りが森にいたよう

な心地良い感覚に。

自分の中(内側)に“木を”、“鳥を”、“雲を”感じていることに気付く。

これまでも「見ていた景色」であるのは間違いないですが、森での体験を通じて自分の内側に「自然」を感じるようになっていくことに気付く。

アーユルヴェーダの古典書「チャラカサンヒター」には次のような一節があります。

「この宇宙に生起する物質的、精神的現象のすべては、個人の中にも同様に見出すことができる」(チャラカ 解剖の巻・4・13)

森(自然)に行った後に感じた感覚はまさにこのようなことだったのかなと

思う今日この頃です。

この夏は森や川、海に行って、ただただ自然を味わってみるのはいかがでしょうか？

そして沖縄にいらしたときにはヤンバルの森にもぜひ行かれてみてください(^_^)

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

時間を旅するわたしたち⑮

メンテナンスの重要性

勝又允莉

保守・点検、維持・管理というのは、あらゆるシーンで必要なことはみんなが知っている。それは家や車、コンピュータなどがすぐに思いつく。私達のカラダメンテナンスでいえば健康診断や人間ドックであるが、近年では生活習慣改善アプリやウェアラブルデバイスなどがたくさん開発されている。

デジタルヘルスと呼ばれるものは大きく二つに分けることができる。ひとつめは、健康増進を目的としたアプリ等であり、「ノンサムディー／non-SaMD」と呼ばれる。

ふたつめは、薬機法上の医療機器として許認可を取得しているデジタル薬・AIによる疾病診断・ニコチン・高血圧・喘息や糖尿病等の治療用アプリ等の「サムディー／SaMD (プログラム医療機器)」である。

他方、世界3大伝統医学のひとつと称されるアーユルヴェーダでは、疾病予防や長寿のための生活習慣や食事の重要性が古典の中で詳しく説かれている。

例えば自分で行う脈診は、いつでもどこでもできて無料だ。自分自身で病気の診断ま

ではできなくとも、どのドーシャ(体質)が優勢か、振れ方はいつもと違うか?など、日々継続して行うことで、まるで血圧を測るような感じで自分の調子をうかがい知ることができる。

私達は健康寿命を延ばすために、古代の叡智や最新のテクノロジーを最大限に活用することが病気から遠ざかる大きな一歩になるのではないか。

超高齢化社会が進む日本においては、国民医療費の増加をなんとかしないといけな。ただ国まかせにするのではなく、一人ひとりが関心を持って取り組まなければいけないことだ。

私達は人生という旅を生きている。

肉体は魂の器、いつかお別れがくるその時まで大切にメンテナンスしていこう。それが自分の幸せであり、社会のためでもある。自分自身を最大限に敬い、心身を整えて寿命をまっとうすることこそ、究極の社会貢献ではないだろうか。自戒の念を込めて…

アインシュタインと羊飼いの話 玄朴

7月のみんなのヨーガ講座で、単細胞生物に意志や心、魂があるか話題になった。

そのとき私は1990年代のNHKの特集番組「アインシュタインロマン」を思い出しました。このストーリーの中で、悪魔と議論し負けを認めた科学者は「宇宙の始まりは謎だ。神様が創ったとしか言えない」といいます。

この特集の最後に、夢枕獏著の「羊の宇宙」という小説の一場面が出てきました。

118歳になったアルバートアインシュタインは、宇宙の謎の答えを東洋に求めます。答えを知る人を探して中国の各地を旅します。そしてついに西の果て天山山脈のふもとの草原にたどり着きます。

ここでアインシュタインは、カザフ族の少年羊飼いと出会い、少年と対話しました。少年も、宇宙の始まりについて興味を持っていま

したが、彼は宇宙は「始まりたい」と思っているから始まったのだと考えています。

少年は、石を一個拾って空に放り投げます。石は当然落ちてきます。この時少年は「石は落ちたがっているのだ」と言います。そして「僕が石にもっと上へ行きたいという『思い』をあげられたらいいのにと語るのでした。もっと速いスピードで投げられたらという意味です。しかし少年は続けます。

「速いことは、それほど意味があることじゃない。速くなることは、時間が余ることじゃなく、もっと忙しくなることなんだ」

落ちた石は草むらの上に広がる空を見上げながら、「私はアインシュタイン(Einstein)だ」と悟るのです。ドイツ語でアイン(Eins)は1、シュタイン(Stein)は石を意味する単語だからです。……。

現代人は「もっと早く」という意志を持っています。しかし、魂の旅人は急がない……。

心安らかでいられる“居場所”

折居由加

夏休みに入り、普段より自宅で過ごす時間が多い息子のブームは昔のホームビデオを観ること。特にじいじ・ばあばやいとこたち、先生や友達といった“人と一緒に何かをした”時の思い出ビデオが大好きです。

息子は、脳性麻痺という障がいはあるものの、小さい頃から社会とのつながりを持ち、人との関わりを楽しみ、たくさんの人の手を借りて育てて戴いてきたのだと、ビデオを観ながら私も胸が熱くなるものがあります。

しかし、息子の表情が乏しく少し暗い印象を受ける時期の記録も。

その頃はちょうど救急搬送が必要なレベルのてんかん発作が頻発していて、体調面での不安心配を親子ともに感じていました。そんな日々が続き、親も精神的に追い詰められるものがあつたように思います。私は常に気が抜けない感があり、夫は仕事が忙しく家庭内は時々ピリピリとした空気となることもありました。

当時は不安・心配・不満...というネガティブな連鎖の中に自分たちがいることを感じてはいたものの、どうしたらいいのかがわからず、それぞれがもがき葛藤していたように思います。苦しい想いをたくさんして、ある時大きな気づきがありました。

それは...私たちに『安心』が足りていなかったということです。

渦中から一歩出るために必要だったものは心安らかでいられる“居場所”。

その気づきに至るまでには『みんなのヨガ講座』も役立ちました。『人生の中には必ずゆらぎがあるということ』『覚悟を決めることが大切』という玄朴先生の教えは大きな影響を与えてくれました。

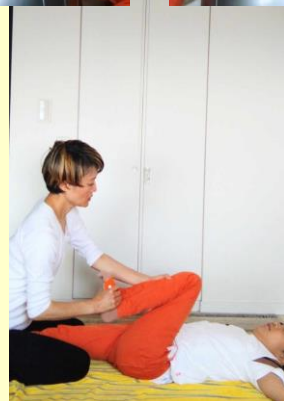
ゆらぎ＝思いがけないアクシデントやよくない出来事は誰にも起こるもの、そして、そんな時は『よかつた時もある』ことを思い出すことが大切、それが人生なのだから、覚

悟を決めるしかないのだと。

そして、早く寝て早く起きる、身体のストレッチやヨーガ・深い呼吸を心がける、自然の恵みを取り入れた食事を頂く...できることを淡々と繰り返していくと『発作が起こっても自分に対応できる』と自然と思えるようになり、“覚悟”が決まってきました。

覚悟が決まると、気持ちは安定し、不安・心配・不満も減る...そんなポジティブな循環へと次第に変わってきたのです。成長年齢の影響もあるかと思いますが、息子のてんかん発作も起こらなくなり、親子ともに穏やかな時間が持てるようになってきました。

家庭は明るくなり、息子の笑い声が響く日常に“幸せ”を感じられる今日この頃です。私自身はもちろん、息子にとっても家庭が心安らかでいられる居場所であるために、今を大切に、心・体を整えていきたいと思えます。



荘厳な自然の中で

伊藤百合子



生きる上で、何に悩むか、何を自分の問題とするか？ という「悩みの選択」というものがとても大きな問題だと感じています。

荘厳な自然の中では、物事、事象の見え方が変わります。というのは、便利な生活の中で、逃れることができなかつた(捉えることすらできなかつた)悩みや問題といったものは、いささか不便な生活の中では(水や食べ物がすぐに手に入らないような山の中で)、一掃されるように感じます。

人は何をしているのか、(何を喜び、何を悲しみ、何に問題を背負っているか?) 世の中における問題というのはいったいなんなのかという本質的なところを、その中で私が一生の中で何ができということを、考え行動し続けて生きたいです。

神の目を通して見る

KLAVDIJA KRANJC

私は誰だろう？

私は世界を見ているが、自分が目であるようには感じない。

風の音や鳥の声が聞こえるが、自分が耳になっているようには感じない。

私は手や足を動かし、話すときに舌を動かすが、それは私が肉体であるようには感じられない。

私は何者だろう？

この身体は、何か／誰かが覗き込んでいる器のように感じられる。

そして、身体から伝えられるすべての感覚に集中するのをやめると、

私は空っぽになる。

私は思考でもなく、感情でもなく、物質的な肉体でもない。

もっと安定していて、変わることはないものがある。

私が最も苦悩し、圧倒される瞬間でさえ、それはいつもそこにあり、利用可能なのだ、私がそれに気づきさえすれば。

私がそれに気づくことができるのは、感覚が安定よりも重要でなくなったときだけだ。そしてそれは、私が空っぽの時なのだ。

自分の周りにある刺激はすべて必要ないと認識したときだ。

感覚はまだそこにあるだろうが、私はこの安定性の本質を認識し続けることに揺るぎはない。

完全な空虚と存在。

空虚というのは、すべての感覚や思考がなくなるという意味ではない。

それらは常に存在するが、無力である。

私の焦点はそれらではない。

そして気づく。

私は誰からも何も必要としない。

私が気づくのに十分なほどオープンであれば、必要なものはすべてすでにここにあることが分かった。

私は『私』が望むものを手放す準備ができていだろうか？

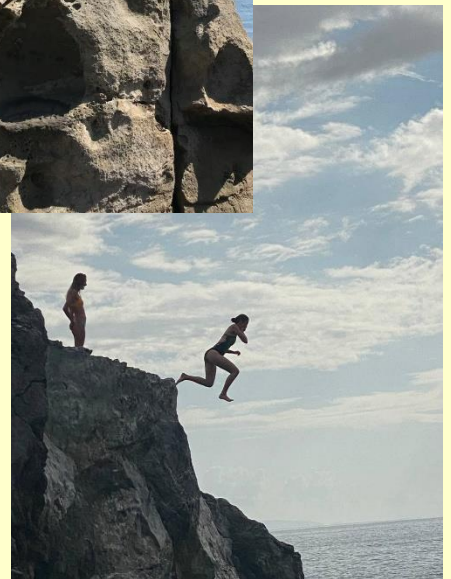
より偉大なものに身を委ねる準備はできているだろうか？

この世界でどう生きていけばいいのか、自分で考えるのはもう十分だろうか？

もう十分だ。

私は降伏する。

彼に。



冥想タイム：神はどこに？ 気軽な対談 <https://youtu.be/PemqGHCqVXQ>

「人生は冥想」：ごく普通に生きていることが冥想だとわかると自我（エゴ）が消えます。神/真実の自己は、いつも今ここにある。どうしたらそれ気づける？ 方法なんてない、ただありのままの生活が其処にあればいい。宗教やマインドフルネスに対する常識的な思い込みを捨てよう。迷路に嵌まらないために。

Klavdija Kranjc vs. 高橋玄朴

腑に落ちるということ

荒木加奈

先月実家に帰った時に、Beansという豆の形をした本屋さんをぶらぶらしました。お気に入りの本屋さんです。帰りの新幹線で読む本を選んでいると、角川文庫の夏休みフェアがありました。昔読んだ日本文学や映画化された小説が並んでいましたが、その中に「弓と禅」がありました。玄朴先生やヨーガをしている他の方にも勧められて内容はうっすらわかっていましたが、ちゃんと読んだことがなかったので、文庫で小さくてちょうどいいと購入しました。

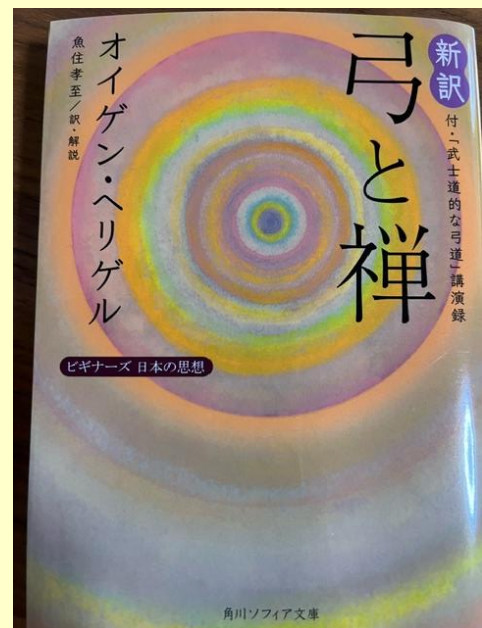
私は、ヘリゲルが弓道を通してどうやって悟ったのか、その具体的な答えを期待して読み進めていました。私は、アーサナや瞑想をした後、とても清々しい気持ちになりますが、「悟り」という感覚が良くわかりません。それを知りたかったのです。ヨーガを教えているのに、悟りの感覚がイマイチ掴めない私ってどうなのと思うことがしばしばあります。

しかし、読み終えた後も、結局明確な答えはよくわかりませんでした。字面を追っているほどと分かった気になるのですが、実際には理解できません。ヘリゲルも、師に「たった今、『それ』が射ました」と言われたときも、自分ではわかっていませんでした。そのうち彼は、正射の時は、①息は苦もなく滑るように吐かれ、急ぐことなく息が吸われて空気が入ること、②その日が今初めて始まるかのような気分にするということ、がわかるようになりました。まさに呼吸法が上手くできていることと、アーサナや瞑想後に気分がよくなることではないかと思いました。この2つの感覚は私も理解できます。彼も具体的に悟ったというより、その2つの感覚を味わっているのかなと思いました。

また、この本を読み終えて私が一番共感

したのは、ヘリゲルが答えがわからなくて苛々する時です。早くコツを掴みたくて、焦る気持ちや繰り返しの稽古に飽き飽きする気持ちが痛いほどわかるからです。特に、反抗的に間違った射方をして破門させられそうになる時は、この反抗心さえ、わかるわかると思ってしまった(笑)。しかし、師は簡単にコツを教えません。弟子を正しく導くために順を追わせます。冷静に考えると、急がば回れでそれが一番いい道なのに、私たちは掴みたいものが早く掴めないで心が乱れてしまいます。その遠回りの末、ある日突然、腑に落ちるという経験をします。全くできなかったことが突然できていた。ちんぷんかんぷんだったことが理解できた。または、自分が受け入れられなかったことが受け入れられたなど。

私はまだ、ヨーガというものを理解できていないのだと思います。そしてその道はまだまだ長いのでしょうか。いつか腑に落ちる日がくるのでしょうか。ただ、呼吸法、アーサナ、瞑想は間違いなく有効でしょう。それまでコツコツ道を進んでいくしかありませんね。



梅華

高橋玄朴

夏の真っ盛りに「梅華」は、季節外れの話題恐縮ですが、……………。

仲村長利さんと定期的に、禅の勉強会を開いています。最近、正法眼蔵の梅華の巻が話題になりました。「梅華」の巻は、道元が43歳、晩秋の永平寺で書いたと記されています。永平寺は、北陸地方にあり雪深い冬が間近に迫っている時でした。

これは、13世紀初頭の事、南宋の天童山景德寺に留学していた道元の思い出話から始まります。

師匠の天道如浄古佛が、臘八接心(お釈迦さんが悟りを開いたといわれる陰暦12月1日を記念して8日間徹夜で坐禅をする)で次のような例え話をしました。

「12月の始めに梅の老木のごつごつと角張って入り組んでいる枝に一輪咲いた。それが二輪、三輪咲き、次々に無数の華を開く。花は自分の清さを誇らず、薫を誇らず咲いている。そして突然春の嵐で強風が吹けば、花が散って老木はすっかり禿げてしまう。落ち花は一面に敷き詰められ雪に覆われたようになる。ときに冷気があたりを多い冬が逆もどり、老いた梅樹は鼻水をたらしくしゃみをするしまつた。」

この話を元に道元は次の様に書きました。「大自然の風景は、変々として一瞬も休むことはない。

この大地が広く、天空が高いことも日が明るく輝き月光が清いのも、すべて限りない過去から未来永劫にわたってこの老梅樹の功(手柄)なのだ。……………

人間界や天上界(宇宙)に老いた梅の樹があると人は思うかもしれない。そうではない老梅樹のなかに人間界や天上界(宇宙)の功が樹として現れているのだ。だから、百千の華を人天の華というのだ。そしてそのように梅華の開くことを「諸仏は世に出現したまえり」と呼ぶのである。」

……………

ところで、今夏の盛りだ。

盛夏から晩夏に菊芋の花が咲き始める。菊芋でも同じようなことが起きている。

1本立ちの太い菊芋を観察してみよう。ある日、一輪咲いているのに気が付く。それで、ほかの華もすぐ咲き始めるかと思うとそうではない。同じ幹なのに、かなり日がたってからもう一輪。そして、しばらくするうちに少しずつ数を増やして、9月末から10月にかけて、菊芋の花が枝という枝に咲く。

老梅樹の花に似て、最初の一輪が咲いて、次に咲くのには結構日時がかかる。

また、最初の一輪が咲き、やがて二輪、三輪と咲いていくが、その前後に因果関係があるわけではない。無数に花が咲こうとも、どれが原因でどれが結果というのではない。

咲く時節になると、一輪一輪それぞれの都合で勝手に咲く。やがて、すべての枝で花が咲き乱れる。

それは、元となった菊芋の幹の功だが、菊芋はその功を誇らない。

菊芋の花言葉が陰徳というのはそういう意味も含まれているのかもしれない。

禅の伝説に拈華微笑という言葉があります。ある時集まったお弟子さん方の前で、お釈迦さんがだまって一輪の花を持っていた。インドだから多分蓮の花だと思えますが、お釈迦さんはゆっくりと手首をひねりながら花を観ていたのです。

お弟子さんたちは「先生が何をしているのか。何を言おうとしているのか」と不信に思いながら固唾を飲みます。



その時、只一人摩訶迦葉(まかかしょう)だけが、微笑をお釈迦さんに返しました。するとお釈迦さんは「吾有二正法眼蔵涅槃妙心実相無相微妙法門一。不立文字、教外別伝(私に正しい智慧の眼(まなこ)を治める蔵がある、悟りに導く法門があるのだ。この法門は言葉や文字では決して伝えられない絶妙の道に通じている。この真実の道をお前、摩訶迦葉に伝える)」と言いました。

大勢いたお弟子さんの中で、悟りの華を咲かせたのは摩訶迦葉一人でした。お釈迦さんの学校(僧院)には大勢の学生がいます。お釈迦さんの存命中に、花を咲かせた弟子はどれほどいるのでしょうか。不明です。でも彼の没後、次々と無数の華が咲き始めたのかもしれませんが。それゆえに数百年から千年のあいだに、優れた学僧が生まれ壮大な経典の山が出来たのかも知れません。

しかし、その中に本当の悟りの花を咲かせた人物はいたのでしょうか。

お釈迦さんの中に悟りの種があります。弟子や後継者一人一人の中にも悟りの種があったはずですが、でも、花を咲かせた人はそれを誇りません。師匠も「自分の元で誰が悟った」などと業績を誇示しません。だから、本当のことはわからないのです。

千二百年ぐらいたった7世紀初頭に一人の僧が南インドの港を離れ中国の僧にたどり着きました。

ええそうです。ボディーダルマですね。

彼は、宋の国の武帝に会い武帝からお前は誰だと聞かれて「廓然無聖」と答えます。廓然無聖とは「晴れ渡った青空はどこまでも深い」という意味です。

廓然無聖は、ダルマが花を咲かせていた証拠です。

それが禪の始まりです。

中国で禪は広まり、何輪もの花が咲いたと歴史は言います。そして、13世紀初頭に特別に美しく咲いたのが天童如浄でした。

如浄のもとで真剣に自己の抱えている大問題に取り組んで坐禅をしていた道元が、

ある日忽然と目覚めます。

お師匠さんの前に進み出て「身心脱落」と言いました。彼が日本人で最初に咲いた1輪です。この花が、今日の日本の「道」の文化を繚乱と咲かせる花の種を持っていたと考えられます。

さて、今日の話の仕上げをします。

「不立文字、教外別伝」に対する新しい解釈を語る必要があるのです。

「師匠から弟子に以心伝心によって悟りが伝えられる」というのが普通の解釈です。

でも、この話は逆ではないでしょうか。

弟子が真剣な行の結果、自らのうちに花を咲かせます。

弟子が一言も語らない内に師匠が開花を知るという事実です。

「弓と禪」の中で、ヘリゲルがピストルの引き金を引く要領を思いつき、いい射に成功します。すると、師範は直ちに破門を言い渡しました。彼は何度も謝って許されます。それから、しばらくして、彼の射を師範は「それが射った」と認めました。最初の一輪が咲いた瞬間です。何が違ったのでしょうか。書かれていませんが、彼が最初に成功したときは「成功した」と、得意な表情をしたはずですが、「それが射った」といわれたときは無心の射だったからでしょう。その違いは誰が見てもすぐわかるものです。彼は、そのあと、なかなか「それが射る」ことはありませんがやがて二輪、三輪と咲き弓道五段の段位を習得してドイツに帰りました。お釈迦さんが悟った時、彼の悟りを確認した人はいますか？

もしお釈迦さんの悟りの瞬間を知る人がいたとすれば、スジャータ「Sujātā, सुजाता」かも知れません.....。

※ Tathagat TV (YouTube) भगवान बुद्ध और सुजाता गढ़ /Sujata Stupa, Sujata Kuti Stupa or Sujata Garh
<https://www.youtube.com/watch?v=z6LMOA9NXU>



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)

みんなのヨーガ講座8月～9月の予定

◆ 講座は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。
各回ごとに募集します。

- ✓ 参加者ご希望の方は、

8月 24、25日は、<https://tyfa-tymc2024082425.peatix.com>

からお申し込みください。

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。

日	曜日	時間	タイトル	
2024/8/24	土	9:00-13:00	YfA 15 今ヨーガが求められる理由 1 YfA 16 今ヨーガが求められる理由 2	アーサナ、呼吸法、坐禅
2024/8/25	日	9:00-13:00	YfA 17 冥想法 YfA 18 ヨーガと宗教	アーサナ、呼吸法、坐禅
2024/9/15	日	9:00-13:00	YfA 19 強いストレスを受けている人の ヨーガ 3 YfA 20 強いストレスを受けている人の ヨーガ 4	アーサナ、呼吸法、坐禅
2024/9/16	月	9:00-13:00	YfA 21 ヨーガと香り：強力なコンビネーション YfA 22 大事な場面を見据えた長期トレーニング	アーサナ、呼吸法、坐禅

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

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

高橋玄朴 genboku@gmail.com,

☎ 0265-88-3893 📠 090-5554-1525

ヨーガ教育・研究・実技・文化振興協会 (TYfA)
筑波ヨーガ・マインドフルネス冥想センター (tYMC)

■ 授業時間: 3時間
講義(アサナ・瞑想)・実践(100分)

■ 講義
1. 基本のヨガ(アサナ)に集中する時。
2. 呼吸のコントロール、意識を集中させること、心身の緊張を解放し、心身の健康を改善できること。
3. アサナ・瞑想・呼吸のコントロール、自分で自分のペースで実践する。そのための呼吸、ポーズ、集中力。
4. 呼吸のコントロール、集中力、意識を集中させること、心身の緊張を解放し、心身の健康を改善できること。
5. 実践(アサナ、呼吸、瞑想)。
6. 呼吸のコントロール、意識を集中させること、心身の緊張を解放し、心身の健康を改善できること。

■ Class hours : 3 hours
Lecture+ Discussion and Q&A (60 min.) + Practical Skill (120 min.)

■ Lecture
1. Content similar to the Basic Yoga Course.
2. Application of 22 precepts from sutras to make the self conscious.
3. Application of 5 ways (steps and ways) of life to make the self conscious.
4. Sufficient time will be spent on discussion and Q&A, and participants will deepen their understanding and build intimate relationships while enjoying their session. Individuals' growth has something in common with others, and they seek support from the Yoga.
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

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。
- チームの開発: 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き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.

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

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



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

7-YEARS: around
400 STUDENTS
(1 Credit)

- 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.

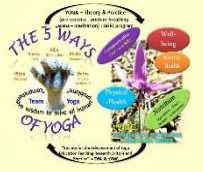
1: スタート: 体育での先生と出会う: 玄朴ヨーガマスター

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





**What are flowers for – for us
to pluck and offer to the gods
or let them be for the people as
offering from the gods...**

(Randeep Rakwal)



NIA: UTILIZATION OF TRADITIONAL KNOWLEDGE FOR THE PEOPLE

*Indian Ayurveda SYSTEMS to TREAT PATIENTS and PREVENTION with a study of ANATOMY and UTILIZATION of MODERN TECHNOLOGIES and *



SRHU: from a MODERN DAY HOSPITAL SERVING THE MASSES with a UNIVERSITY DEDICATED TO HOLISTIC EDUCATION

YOGA, BREATHING, and AYURVEDA at its CORE

IT'S NOT JUST THE SEA. BECOME ONE WITH NATURE IN OKINAWA'S YANBARU FOREST

KOBE AYURVEDA COLLEGE OKINAWA 2ND BATCH GRADUATE, SAKIHAMA KAN

"Blue skies, white sand,
emerald green sea"

When you think of "Okinawa," this is what most people imagine.

When I was a student, I would mostly go to the sea to hang out with friends in the summer.

I would swim at a nearby beach in the morning, go to a remote island and sleep on the beach, and I would always go to the sea.

"Okinawa = sea"

But did you know that in the area called "Yanbaru" in the northern part of Okinawa's main island, there is a lush forest that has been designated a World Natural Heritage Site?

...I'm saying this in a very arrogant way, but it was only recently that I, a native of Okinawa, actually visited that forest.

It all started with a book.



"The day my shell of not wanting to live cracked and I was embraced by the forest (by forest therapy trainer Satoshi Masuda, Kindle Publishing, published by Ryokusousha)

This book is based on the author's experience of spending five hours a day for three days in the forest after suffering from depression and anxiety that had lasted for more than 20 years, and his depression and anxiety disappeared.

He said that "too much thinking (left brain excess)" is the cause of depression and anxiety, and that by shifting to

"feeling (right brain dominance)" through his experiences in the forest, he began to feel a "sense of unity and happiness."

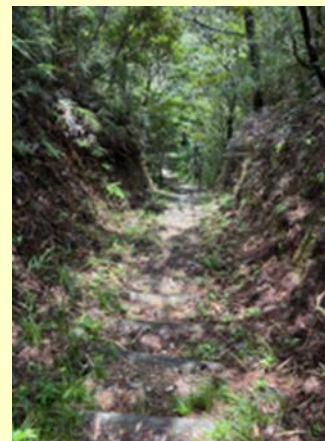
I've noticed that I tend to constantly think about the past and future, things that aren't happening here and now, and people who aren't here anymore. "Can you really stop thinking when you go to the forest?" I wondered, so I went to Kunigami Village Forest Park in June of this year.

How to spend time in the forest

Key points written by author Masuda

- ① Don't worry about time
- ② Don't look at your smartphone
- ③ Take your time and relax
- ④ Feel nature with your senses, not your head

With these points in mind, we headed to the forest (Kunigami Forest Park) !



It was a weekday morning, so there was no one in the forest.

Because it was before the rainy season, the weather was nice and it felt great ♪ There were several paved mountain trails, and I walked slowly, feeling the forest, following the arrows on the small signboards. I stopped and took a deep breath. I simply gazed at the river flowing through the forest, listened to the birds singing, and enjoyed the forest as slowly as possible. Even though it was paved, it was quite steep and I was surprisingly out of breath. While taking a break at the rest areas here and there, I took deep breaths, savored the air, closed my eyes, and meditated.

My mind just calmed down and it was very comfortable. At first, I was desperate to walk, but I gradually got used to it and began to feel like I was surrounded by a large forest.



Wow, I felt the effects of the forest more than I expected! The swirling thoughts in my head became quieter.

From then on, I would go to a nearby park (Masuda-san says that a park is fine), or go to a forest or a waterfall when I had time.

After that, I started to intentionally get in touch with nature and noticed one thing.

Even if I don't go to a forest surrounded by trees, just noticing the trees swaying in the wind while driving, hearing the birds singing at home, or seeing the clouds

floating in the sky, I get a comfortable feeling in my chest as if I was in the forest.

I realized that I could feel the "trees", "birds", and "clouds" inside me (inside me).

There's no doubt that these were the "scenery I had seen" before, but through my experience in the forest

I realized that I was beginning to feel "nature" inside me.

The classic Ayurvedic text, "Charaka Samhita," contains the following passage:

"All material and spiritual phenomena occurring in the universe can be found in the individual as well" (Charaka, Anatomy, 4, 13)

These days, I wonder if the sensation I felt after going to the forest (nature) was exactly like this.

Why not go to the forest, river, or sea this summer and simply enjoy nature?

And when you come to Okinawa, please be sure to visit the Yanbaru forest (^^)

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

Certified by Ayurvedic Society in Japan
Online Course : Beginner certification Course/50 hours in total
Instructor : Kenji Asagai ; Certified by the Indian government Ayurvedic Doctor

TRAVELING TO TIME¹⁵

THE IMPORTANCE OF MAINTENANCE

MARI KATSUMATA

Everyone knows that maintenance, inspection, and upkeep are necessary in all kinds of situations. Examples that immediately come to mind are houses, cars, and computers. When it comes to maintaining our bodies, we think of health checkups and complete medical checkups, but in recent years, many lifestyle improvement apps and wearable devices have been developed.

Digital health can be broadly divided into two categories. The first type are apps and the like aimed at promoting health, and are called "non-SaMD."

The second is "SaMD (Software as a Medical Device)," which includes digital medicines, AI disease diagnosis, and treatment apps for nicotine, high blood pressure, asthma, diabetes, etc. that have been approved as medical devices under the Pharmaceuticals and Medical Devices Act.

On the other hand, Ayurveda, known as one of the world's three major traditional medical systems, has classic texts that explain in detail the importance of lifestyle habits and diet for disease prevention and longevity.

For example, self-diagnosis of your pulse

can be done anywhere, anytime, and it's free. Even if you cannot diagnose your illness yourself, by doing this every day, you can find out which dosha (constitution) is dominant, and whether it is fluctuating differently than usual, and you can get a sense of your condition just like measuring your blood pressure.

In order to extend our healthy lifespan, making maximum use of ancient wisdom and the latest technology could be a big step forward in staying away from illness.

In Japan, which is becoming a super-aging society, something must be done to deal with the increase in national medical expenses. This is something that each individual must take an interest in and work on, rather than just leaving it up to the state.

We live a journey called LIFE.

The body is a vessel for the soul, so let's take care of it and maintain it until we say goodbye someday. It is for my own happiness and for society as well. I believe that the ultimate social contribution is to respect oneself to the fullest and maintain one's mind and body to live a full lifespan. I say it with the meaning of my own commandment * *

The story of Einstein and Shepherd Genboku

During the TYfA Yoga Course at the beginning of July, the topic of whether single-celled organisms have will, mind, or soul came up. At that moment, I was reminded of the NHK special program "Einstein Romance" from the 1997.

In this story, scientists argues with the devil and admits defeat saying, "The beginning of the universe is a mystery. We can only say that it was created by God."

At the end of this feature, a scene from the novel "The Universe of Sheep" by Yumemakura Baku was introduced. At the age of 118 (1997), Albert Einstein turned to the East to find answers to the mysteries of the universe. Searching for someone who knows the answer, he travels all over China, eventually arriving at the western edge of the country, on the grasslands at the foot of

the Tianshan Mountains.

On this steppe, Einstein met and spoke with a young Kazakh shepherd. The boy was also interested in the beginning of the universe, but he believed that the universe "began because it wanted to begin."

The boy picks up a stone and throws it into the sky. The stone naturally falls. At this time the boy says, "The stone wants to fall." And he, "I wish I could give the stone the desire to go higher." What he meant was, "if only I could throw it faster." But the boy continues: "Being fast doesn't really mean anything. Being fast doesn't mean having more time, it means being busier."

The fallen stone looks up at the sky above the grass and realizes, "I am Einstein." In German, EINS means ONE and STEIN means STONE.....

Modern people have a will to "faster."
But the soul traveler is not in a hurry.....

A PLACE WHERE WE CAN BE AT PEACE

YUKA ORII

Now that my son's on summer vacation, he spends more time at home than usual, and his boom is watching old home videos. He especially enjoy the videos of memories of "doing something with people" such as grandparents, cousins, teachers, and friends.

Although my son has a disability called cerebral palsy, he has been connected to society since he was a child, enjoys interacting with people, and has been raised with the help of many people.

However, there is also a record of a period when the son's expression is poor and he gets a slightly gloomy impression. At that time, epileptic seizures were occurring frequently at a level that required emergency transport, and both my husband and I were worried about our physical condition. I think that such days continued, and we were mentally cornered. I always felt like I couldn't get out of my mind, and my husband was busy with work, and the atmosphere at home was sometimes tense.

At that time, I was anxious, worried, dissatisfied... Although we felt that we were in a negative cycle, we did not know what to do, and I think we were all struggling and conflicted.

I had a lot of painful thoughts, and one day I had a big realization.

That is... It means that we lacked "peace of mind".

What I needed to step out of the whirlpool was a place where I could be at peace.

In order to reach this realization, the "Minnano Yoga" was also useful. Genboku sensei teachings that "there are always fluctuations in life" and "it is important to be prepared" had a great influence on me.

Fluctuation = Unexpected accidents and bad events happen to everyone, and it is important to remember that "there are good times" in such cases, and that is life,

so you have no choice but to be prepared.

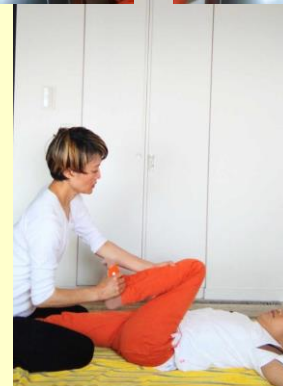
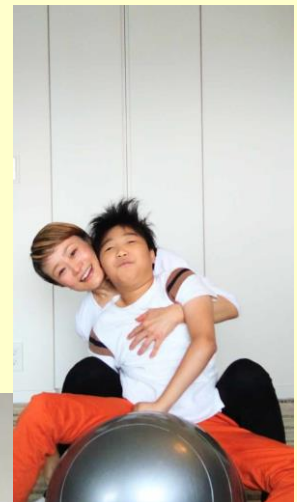
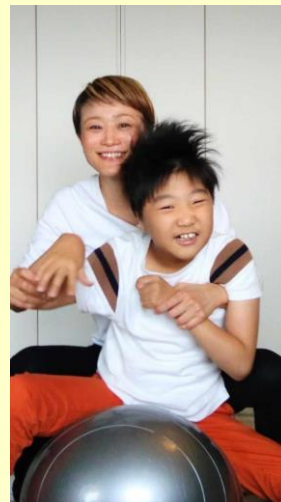
And go to bed early and wake up early, try to stretch your body, yoga, and breathe deeply, eat meals that incorporate the blessings of nature... As I repeated what I could do, I naturally began to think that I could cope with seizures, and I became more determined.

When I am prepared, my feelings will be stable, and your anxiety, worry, and my son's dissatisfaction will decrease... It has gradually changed into such a positive cycle. I think it is partly due to his growth age, but my son's epileptic seizures no longer occur, and we were now able to have a peaceful time.

Today, my family is brighter, and I can feel "happiness" in my daily life when my son's laughter echoes.

In order for my home to be a place where I can be at peace not only for myself but also for my son,

I would like to cherish the present and prepare my mind and body.



IN THE MIDST OF MAJESTIC NATURE

YURIKO ITO



In life, what do I worry about? What do I make my problems my own? I think the “choice of what to worry about?” is a very big issue.

In the majestic nature, the way you see things and phenomena changes. That is worries and problems that one cannot escape (or even grasp) in a convenient life seem to be wiped away in a somewhat inconvenient life (in the mountains where water and food are not readily available)

I want to continue to think about and act on the essence of what people do (what they are happy about, what they are sad about, what problems they are carrying) and what the problems in the world really are, and what I can do in this life.

LOOKING THROUGH THE EYES OF GOD

KLAVDIJA KRANJC

Who am I?

I am looking into the world, but it does not feel like I am the eyes.

I hear sounds of the wind, birds, but it does not feel like I am the ears.

I move my hand, and legs, my tongue is moving when I speak, but it does not feel like I am the body.

Who am I?

This body feels like a vessel through which something/someone is looking through.

And when I stop focusing on all the sensations that are messaged by the body, I become empty.

There I notice, I am not the thought, I am not an emotion, I am not the material body. There is something much more stable and never-changing.

Even at moments of my biggest distress or overwhelm, it is always there and available, if I only recognize it.

I can only recognize it when the sensations are less important than the stability.

And that is at times when I am empty.

When I recognize that I don't need all this stimulus around me.

Sensations will still be there, but I will be unwavering in keeping recognizing the nature of this stability.

Total emptiness and presence.

Emptiness doesn't mean I am empty of all sensations or thoughts.

They are very much present, but they are powerless.

My focus is not with them.

Then you notice:

I don't need anything from anyone.

Everything I ever need is already here, if I am open enough to recognize it.

Am I prepared to let go of what 'I' want?

Am I prepared to surrender to something greater?

Do I have enough of figuring out by myself how to go about in this world?

I am.

I surrender.

To Him.



Meditation Time : Where is God? A casual dialogue

<https://youtu.be/PemqGHCqVXQ>

“Life is a meditation” : When we realize that living a very ordinary life is a meditation, the ego disappears. God/TrueSelf is always here and now. How can we realize this? There is no way, just let life be as it is. Let's get rid of common beliefs about religion and mindfulness. To avoid getting stuck in the maze.

Klavdija Kranjc vs. Genboku Takahashi

MAKE SENSE

KANA ARAKI

Last month, when I went back to my hometown, I visited a bookstore called Beans, which is shaped like a bean. It's my favorite bookstore. While selecting a book to read on the return Shinkansen train, I noticed summer books fair by Kadokawa Bunko. There were Japanese literature works I had read in the past and novels that had been adapted into films, and among them was "Zen in the Art of Archery."

Although I had a vague understanding of its content from recommendations by Master Genboku and others who practice yoga, I had never read it properly. Since it was a small paperback, I decided to buy it.

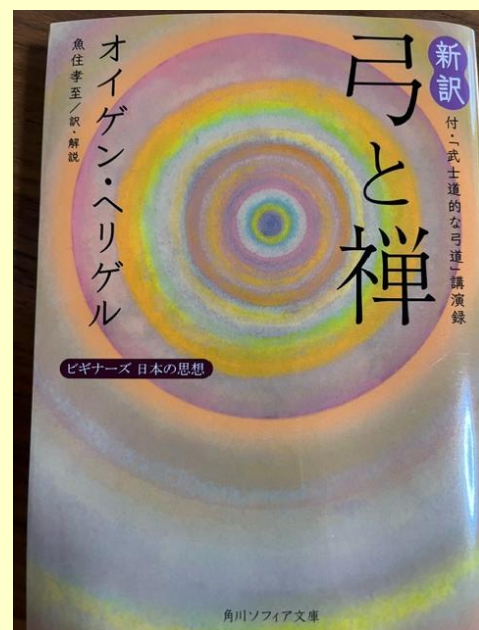
I began reading, hoping to understand how Herrigel attained enlightenment through archery. After practicing asana and meditation, I often feel very refreshed, but I don't quite understand the concept of "enlightenment." I wanted to grasp that. Even though I teach yoga, I often wonder how I can do so without fully understanding the sensation of enlightenment. However, even after finishing the book, I still couldn't find a clear answer. Following the text, I felt like I understood, but in reality, I didn't. Even Herrigel himself didn't realize it when his master told him, "That was it."

Eventually, Herrigel understood two things about correct shooting: 1) the breath flows out smoothly without effort and the air enters naturally without rushing, and 2) it feels as if the day is beginning newly. I thought this might be related to effective breathing techniques and the sense of well-being after asana and meditation. These two sensations are something I can understand. I wondered if Herrigel was experiencing these feelings rather than having a concrete moment of enlightenment.

The part of the book I resonated with

most was when Herrigel got frustrated not knowing the answer. I deeply understand the impatience of wanting to grasp the knack quickly and the boredom with repetitive practice. Especially when he was about to be expelled for rebelliously practicing incorrectly, I empathized with that rebellious spirit (lol). However, the master doesn't easily teach the trick. He guides the disciple properly step by step. Thinking calmly, the best way is often the longest way around, but our minds become unsettled when we can't quickly grasp what we desire. After such a roundabout way, we suddenly experience a moment of clarity. Things that seemed impossible suddenly become doable. Things that were incomprehensible become clear. Or things we couldn't accept become acceptable.

I realize I still don't fully understand yoga. The path ahead is likely long. Will the day come when it all makes sense to me? However, breathing techniques, asana, and meditation are undoubtedly effective. Until then, I'll just have to steadily continue on this path.



“BAIKA” PLUM BLOSSOM

GENBOKU TAKAHASHI

I'm sorry that “Plum Blossom” is an out-of-season topic in the middle of summer.....

Nagatoshi Nakamura and I hold regular Zen study sessions. Recently, the “Baika (Plum Blossom) chapter” of Shobogenzo had become a hot topic. It is said that Dōgen wrote the “Baika” chapter at Eihei Temple in late autumn when he was 43 years old. Eihei Temple is located in the Hokuriku region and the snowy winter was just around the corner.

“Baika” begins in the early 13th century with Dōgen’s memories of studying abroad at Tendosan Keitoku Temple (Tiāntóngsi) in the Southern Song.

His teacher, Tendō Nyojō Kobutsu, told the following analogy during the Rōhachi Sesshin (eight days of vigil in Zazen to commemorate the first day of the twelfth lunar month, the day on which Buddha is said to have attained enlightenment).

“At the beginning of December, a single flower appeared on the rugged, angular, intricate branch of an old plum tree. Then two, then three, and one after another, countless flowers bloomed. The flower blooms without boasting of its own purity or fragrance. Then suddenly, when a strong wind blows in a spring storm, the flowers scatter and the old tree is left completely bald. The fallen flowers cover the whole area, making it look like it is covered in snow. At times, the cold air of winter returns, and the old plum tree has a runny nose and is sneezing.”

Based on this story, Dogen wrote the following: “The landscape of nature is ever-changing and never rests for even a moment.

The fact that this earth is so vast, the sky so high, the sun so bright, and the moonlight so pure is all the achievement of this old plum tree, from the limitless past to all eternity.....

People might think that there is an old plum tree in the human world or the heavenly world (the universe). No, in the old plum tree the gong of the human world and the heavenly world (cosmos) is manifested as a tree. That’s why the 100,000 flowers are called the flowers of the human heavens. And when the plum blossoms, it is said that

“the Buddhas have appeared in the world.”
.....

By the way, it is the height of summer.

Kikuimo flowers start to bloom in mid-summer to late summer. The same thing is happening in Kikuimo.

Let’s take a look at a single, thick Kikuimo. One day, I noticed a single Kikuimo flower blooming. I thought that other flowers would start blooming soon, but that’s not the case. Although it is the same trunk, another flower appears after quite some time has passed. After a while, the number of flowers gradually increases, and from the end of September to October, countless Kikuimo flowers bloom at the ends of the branches.

Like the flowers on an old plum tree, it takes quite some time after the first flower blooms for the next one to appear.

Also, the first flower blooms, and then two, three, and so on, but there is no causal relationship between what happens before and after.

When the time comes for the flowers to bloom, each one blooms as it pleases. Eventually, all the branches are bursting with flowers.

This is the achievement of the original Kikuimo trunk, but the Kikuimo does not boast of its achievement.

There is a Zen legend called the Niān huā wēi xiào (flower sermon). One day, in front of the assembled disciples, Buddha was silently holding a flower. Since it is India, I think it was probably a lotus flower, and Buddha was looking at the flower while slowly twisting his wrist.

The disciples hold their breath in disbelief, wondering, “What is he trying to say?”



At that time, only Makakasho (Mahākassapa) returned the smile to the Buddha. Then the Buddha said, “I possess the true Dharma eye, the marvelous mind of Nirvana, the true form of the formless, the subtle dharma gate that does not rest on words or letters but is a special transmission outside of the scriptures. This I entrust to Makakasho.” Among his many disciples, Makakasho was the only one who attained the flower of enlightenment. There are many students in the Buddha’s school (monastery). How many disciples (students) of Buddha blossomed during his lifetime? It is unclear. But after his death, countless flowers many have begun to bloom one after another. This may be why, over the course of hundreds to thousands of years, excellent scholarly monks were born and a magnificent mountain of scriptures was created.

However, was there anyone among them who blossomed into the true flower of enlightenment?

The seeds of enlightenment lie within the Buddha, and there must also be seeds of enlightenment within each of his students and successors. However, those who have bloomed are not proud/boast about it. So we don’t really know.

About 1,200 years later, in the early 7th century, a monk left a port in South India and arrived in China.

Yes, it is Bodhidharma.

He met Emperor Wu of (Liu) Song, who asked him who he was, and he replied, “kuòrán wúshèng”. “kuòrán wúshèng” means “the clear blue sky is endlessly deep.”

“kuòrán wúshèng” is evidence that Bodhidharma has blossomed.

That is starting Zen.

History tells us that as Zen spread throughout China, many flowers blossomed. Then, a particularly beautiful flower that bloomed in the early 13th century was Tiāntóng Rújìng. One day, Dogen, who do Zazen practice under Rújìng and seriously working on the big problems he was facing, his eyes became enlightenment.

He stepped forward in front of his teacher and said, “Shijin Datsuraku (cast off body and mind).” It was the first flower that bloomed among Japanese people. It is thought that this flower held the seeds of the flowers that today make the culture of

the Japanese ‘Do (Michi)’ bloom in profusion.

Now next, I will write the finishing touches to today’s story.

We need to talk about a new interpretation of the “does not rest on words or letters but is a special transmission outside of the scriptures.”

The usual interpretation of this meaning is that “enlightenment is transmitted from teacher to student through Ishin-denshin (denotes a form of interpersonal communication through unspoken mutual understanding).”

※ <https://en.wikipedia.org/wiki/Ishin-denshin>

But isn’t this story the opposite?

As a result of the student’s sincere practice, a flower blossoms within himself.

It is a fact that a teacher knows his student has blossomed before the student has even said a word.

Zen stories are full of a such examples, but in my experience it happened often in Wakamiya Sense’s ashram. And I was often present when it happened. My teacher Wakamiya said, “If we lived together, we’d know right away because the way we behaved would change when eating and cleaning.”.....

The student does not become enlightened because the teacher instructs student. The student becomes enlightened and at that moment a master is born.

It’s the same as the relationship between parent and child. It would be the same as the relationship between parent and child. A child is born and therefore becomes a parent.....

When Sakyamuni Buddha became enlightened, he had no teacher. Why was enlightenment possible? Did any one confirm his enlightenment?

When Sakyamuni became enlightened, he had no teacher. Why was enlightenment possible? Did anyone confirm his enlightenment? If there was someone who knew the moment of his enlightenment, it might be Sujātā (सुजाता).

※ Tathagat TV (YouTube) भगवान बुद्ध और सुजाता गढ़ /Sujata Stupa, Sujata Kuti Stupa or Sujata Garh <https://www.youtube.com/watch?v=z6LMOA9NXU>



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 (TIAS2.0, TAIKU-U)



2024 TYfA/TYMC Yoga Course Schedule for June-August

◆ 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.

(August 24th, 25th : <https://tyfa-tymc20240707.peatix.com>)

✓ 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.

Day	Day of week	Time	Title	
2024/8/24	Sat	9:00-13:00	YfA15 Reason why Yoga is Required Now-1 YfA16 Reason why Yoga is Required Now-2	Asana, Breathing method, Zazen
2024/8/25	Sun	9:00-13:00	YfA17 Yoga for Those Who are Undergoing Strong Stress 1 YfA18 Yoga for Those Who are Undergoing Strong stress2	Asana, Breathing method, Zazen
2024/9/15	Sun	9:00-13:00	YfA 19 Yoga for Those Who are Undergoing Strong Stress 3 YfA 20 Yoga for Those who are Undergoing Strong Stress 4	Asana, Breathing method, Zazen
2024/9/16	Mon	9:00-13:00	YfA 21 Yoga and Fragrance : A Powerful Combination YfA22 Long-Term Training Looking at Important Scenes	Asana, Breathing method, Zazen

Dr. Randeep RAKWAL, Ph.D plantproteomics@gmail.com
Institute of Health and Sport Sciences (GSI-TAIKU) & TIAS2.0, UNIVERSITY OF TSUKUBA

高橋玄朴 tgenboku@gmail.com,

☎0265-88-3893 📞 090-5554-1525

ヨーガ教育・研究・実技・文化振興協会 (TYfA)

筑波ヨーガ・マインドフルネス冥想センター (tYMC)

