



“バーラタよ、心に浮かぶ疑いと迷いは君の無知が原因で生ずるのだ
さあ、知識の剣でそれを斬り捨て
ヨーガで武装し、
立ち上がって戦え！”

Source = [Bhagavad-Gita As It Is \(Chapter 4, 4.42, p. 240\)](#)

(Randeep RAKWAL, TAIKU-Tsukuba Campus, GSI)

私とアーユルヴェーダ

高橋玄朴

それは、2019年の春から夏にかけてだった。勝又允莉さんの「みんなのヨーガで、アーユルヴェーダを始めませんか」との提案があったことが、私がアーユルヴェーダに関係する方々と深いお付き合いを始める切っ掛けでした。

允莉さんが、私たちみんなのヨーガ (TYfA/tYMC) を北西先生を通じて日本アーユルヴェーダ学会とつなげてくれたのが、2021年初頭で、これにRandeep 先生が積極的に動いてくださいました。たまたまAYUSH がらみで、インド大使館主催のカンファレンスがありました。Randeep 先生は、菊芋のオミックス解析をしていたこともあり、カンファレンスで私たちは菊芋の話をしました。スライドはいつものように日本語と英語でしたが、話は日本語だったので、大使館側の方々の反応を期待していなかったし彼らが何を言っているの私にはわかりませんでした。終わってから允莉さんがインドの方々は菊芋についてとても好意的だったといっていました。

Randeep先生のバックアップがあり、その秋に名古屋で行われた日本アーユルヴェー

ダ学会研究総会では允莉さんと菊芋の話をしました。菊芋は、北アメリカ原産で17世紀初頭にフランスに渡り、18世紀ごろインド在住のイギリス人が菊芋を持ち込み、菊芋料理のレシピ本などが出されたことから、インド人にも知られるようになりました。

このことで分かることは、アーユルヴェーダの健康法や料理に菊芋は存在しないものでした。

ところが、参加者の方々と、菊芋を食べている人がいたことなどもありとても好意的に聞いて下しました。

これに気を良くした私たちは、翌年の神戸の日本アーユルヴェーダ学会研究総会に、允莉さんと参加しました。

この時、浅貝先生と出会い、さらに神戸アーユルヴェーダカレッジに関連する方々と友達になりました。

これがきっかけで、日本でアーユルヴェーダを学んだり、関係する仕事をする方々に、記事を書いていただくよう浅貝先生お願いして、このページを作りながら、皆さんのアーユルヴェーダへのかかわり方の多様性を学んできました。



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

菊芋レシピ

菱木俊子



【菊芋としめ鯖のセビーチェ】

- ①菊芋は皮をむき薄い輪切りにし熱湯で30秒茹で冷水にさっとつけ水気を切る
- ②紫玉葱は薄切りにし、水にさらし水気を切
- ③ミニトマトは横3等分にカット
- ④青葱は小口切り、しめ鯖はそぎ切り
- ⑤ボールに***を入れ混ぜ合わせ、菊芋、紫玉葱しめ鯖を加えて和える
- ⑥冷蔵庫で冷やし食べる直前にお盛り付けし青葱をトッピングする
*にんにくはすりおろし

材料	2人分
菊芋	60g
紫玉葱	40g
ミニトマト	4個
青葱	少々
*レモン汁	小1
*米酢	小1
*ニンニク	少々
*オリーブ油	小2
*塩・胡椒	少々
しめ鯖	60g



【菊芋と茹で大豆のスープ】

- ①野菜はすべて1cm角にカット、舞茸は手で食べやすい大きさにカット
 - ②鍋にオリーブ油を入れ①の野菜を入れ塩少々を入れ弱火でソテー
 - ③水を加えて茹で大豆、塩麴も加えて10分ほど煮る
 - ④味見をして塩味が足りないようであれば薄口醤油、塩胡椒で調整
 - ⑤器に盛り青葱(パセリ)など天盛りし完成
- ★菊芋は皮を剥き、角切りにしたら水にさらす。人参の皮は剥いても剥かなくてもどちらでもOK
- ★野菜はセロリ、レンコン、大根などで応用可能

材料	2人分
菊芋	60g
玉葱	40g
人参	30g
舞茸	30g
茹で大豆	30g
オリーブ油	小2
*水	360ml
*塩麴	大1弱
*薄口しょうゆ	適宜
塩・胡椒	少々
青葱(パセリ)	少々

小倉俊行



【即席の和食ランチ】

- ・2日前に売り場で「天然のインスリン」という説明付きの菊芋を買い置き。
- ・週末の朝、お腹がすいていて寝起きのパジャマのまま台所へ。
- ・菊芋と冷蔵庫の野菜(ブロッコリー、カボチャ、ナス)を素揚げして、めんつゆに大根おろし。
- ・昨晚の残りのなめこのお味噌汁、五穀米。緑の生野菜が欲しくて、サニーレタスのちょん切り。
- ・目玉焼き。残り物を集めた簡単な即席の和食ランチになりました。
- ・栄養バランスはどうなんだろうと思いながら食べました。

食の大切さ

荒木加奈

学生時代の友人に会いに台湾に行ってきました。友人は何度も日本に会いにきてくれたのに、私は初めての台湾です。なぜか去年「会いに行こう」と思い立ってこの旅行を決めました。友人は高雄出身在住なので、高雄と台南に滞在することに決めました。

台湾の人達はほぼ外食なので、私達も屋台や夜市を利用しました。日本で外食というと、こってりした味の濃いイメージですが、台南はとても優しい味です。私の思い描いていた中華料理とは違って、食べた後も油で胃もたれしません。サバヒーという白身魚の入ったお粥、牛肉スープ、タンツォー麺などだしがとても効いていて、薄味でもとてもコクがあります。メインの具材でだしをとるのに加えて、豆や干し椎茸でもだしをとっているようです。

ルーロー飯でさえあっさりしていて、概念が覆されました。西日本の味に近いので、私に合っていたのかもしれませんが。また、必ずと言っていいほどサイドメニューに野菜を使った総菜があります。旅行の食事は野菜不足で困ってしまいますが、その心配がありません。特に台湾のキャベツはとても甘くて美味しかったです。デザートも豆花やかき氷、どれも黒糖・生姜・豆(小豆・緑豆・ピーナッツ)・胡麻・果物の組み合わせが多く強い甘さではありません。

友人が機転を利かせて、高雄郊外のレストランに連れて行ってくれました。そこは、鶏を放し飼いで育てていて、どこからかコケコッコと鳴き声が聞こえてきます。友人の「とても新鮮でしょ」という冗談に笑ってしまいました。鶏を何羽か買い、どのように料理するかという独特な注文です。友人は鶏1羽を使った炒め物とスープを注文してくれました。もちろんサイドメニューも注文してくれて、芋のつるのにんにく炒め、水蓮菜の大豆炒めなど野菜も十分とれました。鶏の炒め物は、特殊な種で味付けしてありあっさりして鶏肉本来の味を楽しめました。鶏のスープは、もちろん鶏からだしは出ていますが、塩漬けパイナップル、白いゴーヤ、煮干し、豆と色々混ぜて絶妙な味がしました。一番美味しかったスープです。私は鶏の足もみじは何度も食べていますが、今回はお尻に挑戦しました。他の国では食べませんが、台湾では

きちんと消毒されていて、とても柔らかくて美味しかったです。内臓なども余すことなく食べてとてもいい事だなと思いました。

娘とスーパーを物色していると、輸入製品を除いて、台湾製品はほぼ無添加のものが多くことに気付きました。なるべく添加物を避けるように心掛けていますが、日本ではほぼ無理です。しかも日本では無添加商品は高額で少量で、むしろセレブ用という感じもします。ところが、台湾では簡単に無添加商品が見つかるのでびっくりしてしまいました。「食は体を作る」というヨーガの学びを実践しやすいことに感動しました。また、台湾の人達は穏やかで、温厚で親しみやすかったです。食は性格や人柄に影響するのかなとも思っていました。

旅の帰路で、娘が「こんなに食事が充実しているのに感動した。また来たいな」と言いました。「体に良いものを食べているから体の調子も良かった。」と嬉しそうにしていました。私は友人に会いに行くことが目的でしたが、思いがけず改めて食の大切さを学びました。また、26年間も定期的に連絡をくれる友人にも感謝の気持ちでいっぱいになりました。自然と感謝せずにはいられないという気持ちです。何事にも感謝と言われても、とってつけたような感じでできませんでしたが、最近は自然と感謝している自分に気付きます。2026年はやはり私にとって体験を通して知識を経験に変える年なのかもしれません。



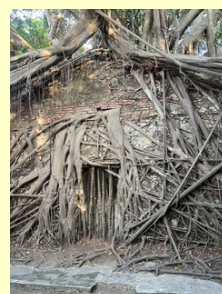
サバヒー粥



ルーロー飯



安平豆花



安平樹屋 ガジュマル

多様なヨーガ技法について

——ハタ・ヨーガの視点から——

アーンドラ大学博士課程研究生(ICCR) 竹内想子

はじめに

今週、アーンドラ・プラデーシュ州ヴィシャーカパトナムにあるアーンドラ大学(AU)提携カレッジ、IIAM(Integral Institute of Advanced Management)にて、“INTERNATIONAL CONFERENCE ON GLOBAL PERSPECTIVES (ICGP-2026):

Interrogating Cultural Diversity, Human Rights and Social Justice in Contemporary Contexts”と題した国際カンファレンスが開催されました。



本カンファレンスは、インド各地からの研究者や学生に加え、多くの留学生が参加し、さらにオンラインでは各国の教授や専門家が集う、ハイブリッド形式で行われました。会期中は、多様性、人権、社会正義といったテーマをめぐり、学際的な視点から活発な議論が交わされました。

インドは、州ごとに異なる文化を持ち、同じ州の中でも言語、宗教、カースト、生活様式は多様です。そこに植民地支配の歴史、都市部と農村部の格差、貧富の差といった要素が重なり、社会は非常に複層的な構造を成しています。その意味でインドは、「多様性」について考え、語り合うのにきわめて象徴的な場所であると感じられます。

カンファレンスでは、「多様性の中の統一」や「世界は一つの家族である(Vasudhaiva Kutumbakam)」という理念を軸に、社会学、経営学、ヨーガや仏教、さらにはAIといった多様な分野からの報告と対話が行われまし

た。異なる視点が交差する中で、共通の価値や方向性を探ろうとする姿勢が、強く印象に残りました。

本稿では、そのような議論の場に身を置いた経験を背景として、多様性の国インドに起源をもつヨーガにおける「実習の多様性」について、ハタ・ヨーガの視点からあらためて見ていきたいと思います。

ハタ・ヨーガに対する一般的なイメージ

みなさんは「ヨーガ実習」と聞いて、どのような内容を思い浮かべるでしょうか。多くの方は、まずポーズ(アーサナ)、そして呼吸法(プラーナーヤーマ)や瞑想をイメージされるかもしれません。

一方で、「体が硬いからヨーガはできない」「呼吸法や瞑想が苦手なので、自分には向いていない」と感じ、ヨーガそのものを遠ざけてしまっている方も少なくないのではないのでしょうか。

ハタ・ヨーガにおける実習の多様性と体系的

しかし、ヨーガの実習はそれだけにとどまりません。

ハタ・ヨーガの伝統に目を向けると、シュッディ・クリヤー(浄化法)やムドラー、バンダといった、身体と神経系に直接働きかける多様な実践が伝えられています。

さらに、それらの実習は無作為に並べられているのではなく、実践者の状態に応じて段階的に進められる、体系的なステップとして提示されています。

特にシュッディ・クリヤーは、「浄化」を目的とする実習であり、日常生活の中では十分に排出しきれない老廃物を体外へ導き、反射機能や自律神経系の調整に寄与するとされています。現代的な視点から見ても、消化機能やストレス反応との関連が注目されている領域です。

シュッディ・クリヤーの実践例と

生活への影響

私自身、インドで生活する中で、胃酸過多や逆流性食道炎に悩む友人を何人も見てきました。そうした症状を抱える人と共に実践しているのが、ダウティ(Dhauti)と呼ばれる胃の浄化法です。

ダウティは、朝の空腹時に約1.5~2リットルの微温湯に塩を加えた水を飲み、嘔吐反射を用いて胃内容物を排出する実習です。胃内の老廃物や過剰な粘液を取り除くとともに、神経刺激を通じた消化機能の改善が期待されます。

先週から寮でもこの実習を始めたところ、友人は顕著な変化を感じていました。初回には胆汁過多の影響と思われる黄色い排出液が見られましたが、その後、食事内容を見直し、栄養素の量だけでなく「消化のしやすさ」や「体質への適合」を意識するようになりました。加えて、睡眠時間の確保、リラクゼーションのためのオイルマッサージ、瞑想の時間も日課として取り入れました。

こうした生活全体の調整を行った結果、約1週間後には排出液に黄色が混じらなくなり、本人の表情や精神的な安定感にも明らかな変化が見られました。ヨーガの実習が、単独で完結するものではなく、生活全体と結びついて作用することを実感した経験でした。

『ゲーランダ・サンヒター』にみる

ヨーガ実習の体系

ハタ・ヨーガの代表的な伝統文献である『ゲーランダ・サンヒター』には、ヨーガの修行体系が七つの階梯(サプタ・アング)として体系的に示されています。

1. Śodhana / Kriyā(シヨーダナ／クリヤー): 浄化法。身体内部の不純物や機能的な滞りを取り除き、後続の実践に適した身体条件を整える段階。
2. Āsana(アーサナ): 坐法・身体姿勢。身体を安定させ、強さと柔軟性を養い、長時間の

修行に耐えうる身体を形成する。

3. Mudrā(ムドラー): 印。身体と意識の特定の作用点に働きかけ、プラーナの流れを制御・統合する技法。

4. Pratyāhāra(プラティヤーハーラ): 感覚制御。外界への感覚の散乱を収束させ、意識を内側へと向ける段階。

5. Prāṇāyāma(プラーナーヤーマ): 呼吸調節法。呼吸を通じてプラーナを調整し、心身の浄化と集中力の深化をもたらす。

6. Dhyāna(ディヤーナ): 瞑想。対象への持続的な注意と内的静寂が保たれ、意識の安定が顕著となる状態。

7. Samādhi(サマーディ): 三昧・完全な統合。ヨーガの最終目的であり、主体と客体の分離が超えられた意識の状態を指す。

この体系において、クリヤーは最初の段階として位置づけられており、全21種類の技法が挙げられています。胃や腸、呼吸器、眼、耳など、身体の各部位に対応した浄化法が含まれており、いずれも高いセラピー的意義をもつ実習とされています。

また、『ゲーランダ・サンヒター』全体では、七つの階梯を通じて合計102種類のヨーガ実習が体系的に示されており、実践の多様性と段階性が明確に意識されていることが分かります。

サマーディと心の安定——現代的視点から

多様性の国インドにおいて育まれてきたヨーガは、その実習内容においても、きわめて幅広い展開を見せています。しかし、その多様な道筋は、最終的には共通の目的——サマーディへと向かっています。

ハタ・ヨーガの伝統において、ヨーガ実習はアーサナや呼吸法に限られたものではなく、クリヤー、ムドラー、瞑想へと連なる、段階的で多様な実践として受け継がれてきました。それぞれの実習は異なる働きを持ちながらも、最終的には共通の方向性——サマーディへと向かっています。

ハタ・ヨーガの伝統において、ヨーガ実習はアーサナや呼吸法に限られたものではなく、クリヤー、ムドラー、瞑想へと連なる、段階的で多様な実践として受け継がれてきました。それぞれの実習は異なる働きを持ちながらも、最終的には共通の方向性——サマーディへと向かっています。

サマーディは、パタンジャリのヨーガ・スートラにおいて「チッタ・ヴリッティ・ニローダハ」と表現されるように、思考や感情の揺れが静まり、不安定な心が安定した状態に至ることとして理解できます。それは何か特別な体験というよりも、もっと身近に感じることができ、注意が散乱せず、日常の中で落ち着いて物事に向き合える心の在り方と言えるでしょう。

このような心の安定は、WHO(世界保健機関)が示すメンタルヘルスの考え方——ストレスへの適応力や自己調整能力——とも重なり合っています。ヨーガの実習は、心と身体を切り離すことなく、生活全体を穏やかに整えていくための実践として捉え直すことができます。

おわりに

多様な背景をもつ人々の中で育まれてきたヨーガは、実習の形もまた一様ではありません。しかし、その多様性は、より健やかに生きるための共通の方向を指し示しているように思われます。一人ひとりの体質や経験、置かれた状況といった個性を大切にしながら実践が選ばれていく点において、ヨーガは本来、画一的な方法ではなく、多様性を内包した体系であると言えるでしょう。

文化や立場の異なる人々が対話を通して

共通の価値を見いだそうとする試みがなされていた今回の国際的な議論の場と同様に、ヨーガの実習もまた、個性を尊重しつつ統合へと向かう実践であるように感じられます。

ヨーガ実習をより広い視点から捉え、目的や個々の状態に応じて丁寧に取り入れていくことは、私たちの日常を静かに支える力となるのではないのでしょうか。

おまけ: ポンガル祭りの一コマ



人間関係の秘訣

折居由加

12歳となった脳性麻痺のある息子、昨年から言語聴覚士の指導を受け始めました。息子がはっきりと伝えられる言葉は限られていますが、『伝えたい』想いが強くなり、息子なりの言葉で何やら不満をぶつけてくることも増えてきました。特にパパに対しては、一生懸命言葉で伝えようとする場面があり、話す力を伸ばしてあげたいと考えたからです。

初回、初めての先生を前に緊張した面持ちの息子に先生はたくさんの質問をしました。

伏目がちで、ほとんど答えは『ハイ。』『今日は何の乗り物で来たの?』『ハイ。』『朝ごはんは何だった?』『ハイ。』『何色が好き?』『ハイ。』...という感じ。

日常では、聞き取りにくくも、『バ(バス)』『パン』『あ(あお)』など質問の答えはできることもあります。息子の目が輝いたのは先生が2回目の指導の際に息子の好きな“ドリフ大爆笑”や“バカ殿様”といった動画を観せてくれた時でした。『誰が好き?』『どっちの動画が観たい?』そんな質問に対して息子は指差しで答えました。

障がいのある息子との日常の中、今私自身はあまりコミュニケーションのことで悩んでいません。なぜなら、息子が伝えんとすることが何となくわかる場合が多く、表情や動作、息遣い、前後関係から察してそれに答えます。聞いていることに対してのある程度の理解はできていると感じることがほとんどで、コントやYou-tubeを観ながらひとりで大笑いしていたり、大人の会話に瞬時に交ざってきたりします。そのタイミングも絶妙で、言葉ではなくともスムーズなやり取りができているのです。

先日、息子がお世話になった療育施設から依頼があり、“卒業生の体験談”特に就学についてゲストスピーカーとしてお話する機会がありました。障がいのある子を育てる親の多くにとって“就学”は悩ましい選択を迫られる時期でもあるように思います。息子の

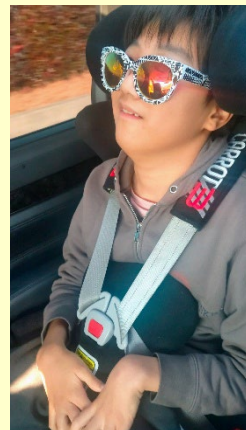
通う療育施設は、発達障害・自閉症・まだ障害の有無がはっきりしない(いわゆるグレーゾーン)お子さまの比率の方が多く在籍していらっしやいます。私含め障害特性の違う子をもつ5人のスピーカーたちは保護者たちの切実なお悩みも聴かせていただきました。思い返せば、私も療育に通っていたころは不安心配で心揺れ動く時期でした。

その理由としては、“漠然としたものへの恐怖心”ということもあったように思います。

病気や障害の特性といった身体的なことはもちろん、息子そのものへの理解が浅く、大きく膨らんでいくわからない不安や心配に日々襲われるような...

今年4月息子は中学生になります。自身の心身の成長とともに“自我”も増えてきたように感じます。我が子であっても“他者”、言語聴覚士の先生が取り組んでくださっているように、何に関心があり、何を伝えたいのか...そこに自分自身も興味関心を持って理解を深めていくこと、これは障害のあるなしや年齢といったことに関係なく、人間関係の鍵となることではないでしょうか。

社会の中では、“人間関係”は難しいと感じることが少なくありません。良好な関係を築いていくには、他者の“自己”を尊重し、“自我”を理解しようと努めることが必要なのかもしれません。そして、それ以上に大切なのは自分自身の存在を認め、その感情や欲求にも気づいてあげられるような心のゆとりを保つことのように感じています。



ホログラムとトランスパーソナル

高橋玄朴

ちぎってもちぎっても元の形が残る。
そんなことってあるんだろうか。

1月号で、ラーマヌジャンの π の方程式に関連してホログラムについて言及した。

このホログラムという言葉は、トランスパーソナル心理学で、新時代の世界観として一世を風靡したことがある。

今では、すでに忘れられているように思うが、この思想運動は人類社会に大きな希望を持たせるものだった。

私が、トランスパーソナル心理学と出会ったのは、1980年代の中ごろ、東京練馬区北大泉地区民館でヨーガを教えていたときだった。

ヨーガ教室に、一人の男性が参加したとき、「私は血圧が高いので、ポーズごとに血圧を測っていいですか」と言い、アーサナをしながら測定しました。そして弓のポーズ(ダヌラアーサナ)だけ、血圧が高くなったと言いい、弓のポーズをしないで、通ってくださいました。

アーサナ後の気楽なおしゃべりタイムにその方は私の話を聞いて「トランスパーソナル心理学と同じですね」と言う。

「トランスパーソナルって何ですか」と聞くと、何冊かの書籍を教えていただいた。それらは、とてつもなく面白いものでした。

余談になりますが、この方は小林司という精神科の医師で、精神科の薬を処方されたら、よくなったからと言って自分の判断でやめると危険なことを丁寧に書いた本の著者でした。それだけでなく、彼はシャーロキアンとして有名で妻の東山あかねとともに何十冊ものホームズ関係の著作があるとともに、エスペラント語の普及に努め著作も多数ありました。

そのようなことから、私は19世紀末から20世紀初頭のヨーロッパ事情、文化、戦争と

平和について、様々なことを学び、私は自分の考え方の幅が大きく広がりました。

話をトランスパーソナルパーソナル心理学に戻すと、1960年代末から70年代にかけて、アメリカ西海岸を中心に今までの思想、学問、文化を超えようという大きなうねりがあった。これは日本では、ニューサイエンスという言葉で題になった。そして、このうねりの中心的論客たちが打ち出した思想+哲学が、トランスパーソナル心理学Transpersonal psychologyだった。心理学と謳っているが、普通という意味の心理学ではありませんでした。

分かりやすい本に「トランスパーソナル心理学」(岡野守也著、青土社、1990年)がありますが、その第1章のトランスパーソナルとは何かの中にトランスパーソナルの概念を説明するのにマルクスアウレーリウスの言葉を引用しています。

「おお、宇宙よ、すべて汝に調和するものは私にも調和する。

汝にとって時を得たものならば、私にとって一つとして早すぎるものも遅すぎるものもない。

おお自然よ、すべて汝のもたらすものは私にとって果実である。

すべてのものは汝から来たり、汝において存在し、汝へ帰っていく」(マルクスアウレーリウス『自省録』神谷美恵子訳、岩波文庫)

注)マルクス・アウレリウス・アントニヌス(Marcus Aurelius Antoninus : 121 - 180)は、第16代ローマ皇帝。

このローマ皇帝の言葉は、トランスパーソナル心理学を表しているけれどもは仏教(南伝・北伝)や禅、老荘思想、チベット密教、ヴェーダに通じるものがあります。この考えが1960年代のアメリカ社会に斬新な刺激を与えたのでした。

そして、Tat Tvam Asi / तत् त्वम् असि
は、トランスパーソナル心理学にとって重要なキーワードの一つでした。

このようなうねりが起きた背景には、東西冷戦の終結、また世界的な環境問題の深刻さなど複合的な原因が西欧の世界観の見直しを迫っていたという事情があると私は考えます。

トランスパーソナル心理学の論客として大活躍した人物に、スタニスラフ・グロフ Stanislav GrofやKen・ウィルバーがいる。

スタニスラフ・グロフは、1931年チェコスロヴァキアに生まれ、幻覚剤(LSD)を利用してサイケデリックなセラピーを行っていたが、1969年アメリカにわたりアブラハム・マズローらと、トランスパーソナル心理学を設立した。

グロフは、精神疾患や末期がん患者、アルコール中毒患者を意識の変容の臨床研究を行った。LSDの使用が禁止となったことから、呼吸法、マッサージ、音楽(様々なジャンルの音楽)を組み合わせたホロトピックセラピー(ホロミック・インテグレーション)を考案し、臨床に使用した。

ホロ (holos)

このようなアイデアは、我々、東洋人の立場から考えると「何をいまさら言うのか」と思えるが、西洋思想がフロイドの精神分析を通じて、無意識とか潜在意識という心の在り方によってようやく気が付いてまだ数十年しかたっていない欧米では新鮮な思想と実践としてもはやされたのかも知れない。

2026年の今になって、読み直してみると、新鮮な実践思想ではない。ただ、量子コンピューターやAIの技術を理解しようとするとき、「ホロ(全体)」を正しく理解する必要があるので、今月はこれを取り上げようと思った。

ホロトピックセラピーの「ホロ」とは全体という意味です。

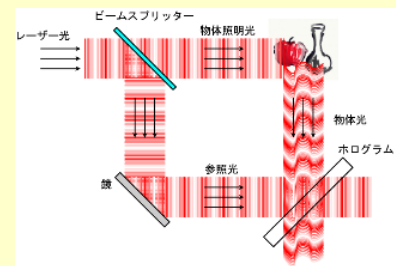
語源はギリシャ語「holos(全体)」を意味し、

whole(全体)、heal(癒す)、health(健康)、wholesome(健康な、健康によい)、holy(聖なる)などが派生的に生まれてきたと考えられています。前号で少し触れたホログラムも同じです。

トランスパーソナル心理学のもう一人の論客のKen・ウィルバーの編による「空像としての世界 ホログラムをパラダイムとして (The Holographic Paradigm and Other Paradoxes : Exploring the Leading Edge of Science)」という本がある。この本のタイトルにある「ホロ」はやはり全体を意味している。

以上でわかるように、トランスパーソナル心理学の主張は、‘新しい世界観は、部分の中に全体が顕れているという自然現象を当たり前を受け入れた世界観だ。’と考えるといいでしょう。

(注)



CC
SOME RIGHTS RESERVED

レーザー光線を半分鏡で半分透明な性質を持つビームスプリッターで、二つに分けて、それを後で重ねるとホログラムとなります。

ホログラムではレーザー光の波としての性質が記録されます。波は、どの部分に切り分けても、光の振幅(強さ)、波長(色)そして位相(方向や位置)の情報が記録されます。その結果、ホログラムでの記録をどんなに小さく切り分けても、その写真はもとの形はそのまま残ります。ただ、細かい部分の写真はぼやけてしまいます。

理屈は、めんどくさいですね。

ざっくりいうと、光の波(波動)を利用した**宇宙のすべての部分は全体を表している**ことを**ホログラムにたとえる**ことができるということが大事です。(光の粒子としての性質を利用すると普通の写真になります。)

ジグソーパズルは、一つのピースだけ見たのでは、何の絵なのかまるでわかりません。ところが、**一つのピースだけでどんな絵なのかわかるようなジグソーパズル**があったらどうでしょう。それがホログラムのジグソーパズルだと考えるといいでしょう。つまり、任意のピースを見ただけで絵の全体が見えるのです。

しかしただ、ホログラムの画像はぼんやりとしか見えません。そしてピースを加えると画像は少しははっきりした形を示します。そして、ピースを貼れば貼るほど鮮明な画像が見えます。このような絵がホログラムの絵です。

世界がホログラムだとしたら、私たちが見聞きするもの、どんな小さなものでもそれは世界全体を見、聞いていることになります。

朝食を食べ終わり、台所で食器を洗っています。窓の外に中央アルプスのやまなみがみえます。

こうしている時間は私の人生の中のごく小さい部分です。宇宙全体から見れば、点にすらならないような空間、一瞬のも満たない時間です。

しかし、その時体験していることの中に、人生のすべてがあらわれています、大宇宙全体が顕れています。宇宙とは我々を包んでいる時間と空間のすべてです。

この考え方がホログラムとしての世界観なのです。

さて、このアイデアは私たちの人生にどのように役立てらいいのでしょうか。

私たちの日常に立ち返ると次のように言えます。

普通の考え方ならば、「今何をするか」の積み重ねが人生を作っているのだから、人生を変えようと思ったら、自分の行動をひとつひとつ考えて決めていくことで、人生が変わる、そのような選び方で行動変容を起こし、行(アビヤーサ)とすることが求められます。

これが今までの考え方です。

ところが、ホログラムの考え方では、今の自分の思考と行動はそのまま全人生を含んでいます。そして全人生が今の自分を含んでいます。

人生を変えようと思ったら、**人生という現象(映像)にトランスフォーメーションを起こす新たな波動**が必要です。今の波動に強い刺激を与える強い意志が必要です。それを覚悟といいます。

大事なので繰り返します。

脳の活動は波として現れます。脳波とは結果です、近年定説になり始めている考え方では、脳の活動を支えているのは、量子だからです。つまり、今、はやりの量子論的な作用が人生を決めているということになります。

脳の活動は、心の働きとして意識されます。

さて、**今この瞬間、「私は、このように生きる」と、「覚悟」を持ったらどういうことになるでしょうか。「覚悟」を決めるときは強い意志が働きます。**

しかし、ひとたび「覚悟」が決まった後は、意志は必要ありません。自動的に私の行動はそのように行われます。「覚悟」とは人生に一石を投じるようなものです。

静かな水面に一石を投じると波紋が広がります。波紋は池なら池全体に、大洋なら大洋全体に広がります。

そこに障害があれば開いているところから回り込んで裏側に広がります。

回析という現象です。

回析作用により、二つ隙間があると隙間を通り抜けた波は、お互いに干渉し美しい文様を作ります。

さて、「**覚悟**」という一石を投じると、**あとは努力する必要はありません**。呼吸法をしよう、坐禅をしようとして一たび「覚悟」すればあとは何の努力もいりません。

自動的に継続します。

これをアビヤーサと言います。

どんなことでも同じです。

仕事でも、研究でも、なんでも目標を決めて始めたら目標が達成されるまで努力なしに継続します。

ただ、それまで習慣のなかったことを変えるには習慣になるまで、時間が必要なことがあります。いままでの惰性(慣性)があるのは致しかたないかもしれません。

例えば、人生がつらく暗いものだった時、ポジティブ思考を推奨されます。

「いままで、ネガティブ思考なのにポジティブ思考をしなさい」といっても、できるわけありませんね。それは、慣性(惰性)があるから当然です。

しかし、人生という水面に一石を投げさえすれば、波紋はどこまでも広がるのです。この場合の一石は、「覚悟」という小石です。

ポジティブ思考とか考えるより先に、「**未来は明るい**」という一石、それが「**覚悟**」です、それだけで、あとは自動的にそのようになります。

「そうだ、呼吸法をしよう！」

「そうだ、坐禅をしよう！」

そのように決めれば、一生を変えます。

「覚悟」とはそのようなものです。

繰り返しますが、仕事でも、研究でも、なんでも目標を決めて始めたら目標が達成されるまで努力なしに継続します。だから、人はだれでも「行(アビヤーサ)」をすることができるのです。

まあ、広がる波紋の波に乗るのだと考えたらいいでしょう。この波に乗ろうと板(ボード)に乗ることを「覚悟」と言えばいいかもしれません。

あとは、サーフィンを楽しめばいいわけです。

なお、波動の概念を持ち出さなくても、世界のすべて(ホロ; wholos)が関係しあっていることを比喩的に語ることができます。

青空に、ちぎれ雲がいくつか浮いています。それは、たまたま偶然そこに浮いているのでしょうか。天空一杯の空気が流れを作り全天が関係性を保って、或いは急流、或いは乱気流、或いはよどんでいるけれども、すべての空気はお互いに作用しあっている。そしてある場所には水分が飽和し水滴ができては消えていきます。水分が多ければ水滴は増えやがて雲となります。西の端に浮かぶ雲と東の端に浮かぶ雲とは孤独ではありません。一つの流れの中にいていつどんなときにも関係性を保っていて全で一です。

ティームがつくる干渉波

ふたり、三人、……が、ともに同じ目的に向かって歩むと、静かな水面に、二個、三個……の石を同時に投じたのと同じです。

ふたり、三人、……がつくり出す波は干渉して、世の中に美しい模様を作ることでしょう。



しかし、このような干渉波を見事に説明するような、トランスパーソナル心理学の議論に私は出会っていません。

どうやらこれには、量子論的な世界観を理解する 必要がありそうです。

量子論的な世界観は、物質と心と精神が結びついている世界観らしいのです。

ヨーガ教育・研究・実技・文化振興協会

－ 健康、伝統医学、そして幸福 －

- ✓ 今日、明日のヨーガのための教育を開発する
- ✓ 研究とコラボレーションの拡大
- ✓ 講義－研究論文－意見書－教科書、ニュースレターの出版
- ✓ オンラインリソースの作成－教育ビデオ
- ✓ アウトリーチプログラム：
セミナー－ワークショップ－カンファレンス

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2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。
- ・新たに補助資料を作成していきます。より深く理解できること、およびヨーガの効果を高めるためです。
- ・各スライドの最後に設問があります。設問には正解というものはありません。自分を知り他者を知ることで、自分の生きがいを確認するためです。答をメールで送ってください。

参加者ご希望の方は、

<https://tyfa-tymc2026021415.peatix.com>

からお申し込みください。

日	曜日	時間	タイトル	
2/14	土	9:00-12:35	アップグレード講義 日本人の魂の声を発掘(優れた実践思想家たち) 令和の今、忘れられた人の中にも、不幸を幸福に逆転させてくれる 実践思想家がいる。 (これは、前回の日本のヨーガ史を補完するものです)	アーサナ、呼吸法、坐禅
2/15	日	9:00-12:35	YfD_35 質問2: ヨーガに先生は必要か? YfD_36 ナレンドラ・モディ首相が国際ヨーガの日に寄せたメッセージ (補助資料4) 未定	アーサナ、呼吸法、坐禅

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

高橋玄朴 tgenboku@gmail.com,

☎0265-88-3893 ☎090-5554-1525

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

■ Class hours : 3 hours

- **Lecture**
 - 1. Certainly, similar to the Basic Yoga Course.
 - 2. Application A — All people have 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 convinced.
 - 4. Sufficient time will be spent on discussions and Q&A, and participants will deepen their understanding and build intimate relationships while making their own “wisdom, self-knowledge” written as something in common with others, and they seek solutions from the Yoga.
 - **Practical skills (Asana, Breathing, Meditation)**
 - It is done to deepen one's inner self by a unique protocol.

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.

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

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

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**

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

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

高橋玄朴 tgenboku@gmail.com.

☎0265-88-3893 📠 090-5554-1525

ヨ一ガ教育・研究・実技・文化振興協会(TYfA)

筑波ヨーガ・マインドフルネス瞑想センター (tYMC)



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キ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>





“Therefore the doubts which have arisen in your heart out of ignorance should be slashed by the weapon of knowledge. Armed with yoga, O Bharata, stand and fight”

Source = [Bhagavad-Gita As It Is \(Chapter 4, 4.42, p. 240\)](#)

(Randeep RAKWAL, TAIKU-Tsukuba Campus, GSI)

ME AND AYURVEDA

TAKAHASHI GENBOKU

It was during the spring and summer of 2019 when Mari Katsumata proposed, 'Why not introduce Ayurveda at our Yoga for All?' This suggestion became the catalyst for me to begin deepening my connections with those involved in Ayurveda.

Mari connected us, yoga for all (TYfA/tYMC), with the Japan Ayurveda Society through Dr. Kitanishi in early 2021, and Randeep sensei actively facilitated this.

Around that time, there happened to be a conference organized by the Indian Embassy that AYUSH was involved in. Randeep sensei had been conducting omics analysis on Kikuimo, so we discussed Kikuimo at the conference.

The slides were as usual in both Japanese and English, but the talk was in Japanese, so I hadn't anticipated any reaction from the embassy staff and couldn't understand what they were saying. Afterwards, Mari mentioned that the people from the Indian Embassy were very favourable towards Kikuimo.

With Randeep Sensei's backing, Mari and I spoke about Kikuimo at the Japan

Ayurveda Society Research Conference held in Nagoya that autumn. Kikuimo originates from North America and was introduced to France in the early 17th century. Around the 18th century, British residents in India brought Kikuimo to the subcontinent, where it became known to Indians through the publication of recipe books featuring Kikuimo dishes.

What this reveals is that Kikuimo do not feature in Ayurvedic health practices or cuisine. However, some of the participants were eating Kikuimo, and they listened very favourably. Encouraged by this, we attended the following year's Annual Research Conference of the Japanese Ayurveda Society in Kobe with Mari.

At this time, I met Asakai sensei and also became friends with people connected to the Kobe Ayurveda College.

This prompted me to ask Asakai sensei to invite individuals studying Ayurveda in Japan or working in related fields to contribute articles. While creating this page, I have learnt about the diverse ways in which everyone engages with 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
浅見 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

KIKUIMO RECIPES

TOSHIKO HISHIKI



【Kikuimo and Marinated Shime Saba (Mackerel Ceviche)】

- ① Peel the kikuimo, slice thinly into rounds, blanch in boiling water for 30 seconds, then plunge into cold water and drain thoroughly.
- ② Thinly slice the purple onion, soak in water, then drain.
- ③ Cut the mini tomatoes into thirds horizontally
- ④ Finely chop the spring onions; thinly slice the marinated mackerel.
- ⑤ Place * * * in a bowl and mix. Add the Kikuimo, purple onion, and marinated mackerel, then toss to combine.
- ⑥ Chill in the refrigerator. Plate just before serving and top with spring onions. * Grate the garlic.

Pickled Kikuimo and Shime Saba	
Ingredients	Serves 2
Kikuimo	60g
Purple onion	40g
Cherry Tomatoes	4
Green Onion	A little
*Lemon Juice	1 tsp
*Rice Vinegar	1 tsp
*Garlic	A little
*Olive Oil	2 tsp
*Salt and Pepper	A little
Marinated Mackerel	60g



【Kikuimo and Boiled Soybean Soup】

- ① Cut all vegetables into 1cm cubes; tear the maitake mushrooms into bite-sized pieces by hand.
- ② Heat olive oil in a pan, add the vegetables from step ① and a pinch of salt, then sauté over low heat.
- ③ Add water, bring to the boil, add the soybeans and shio koji, then simmer for about 10 minutes.
- ④ Taste and adjust seasoning with light soy sauce, salt and pepper if needed.
- ⑤ Serve in bowls, garnish with spring onions (or parsley) and serve.

★ Peel the kikuimo, dice it, then soak in water. Carrot skin may be left on or removed as preferred.
 ★ Vegetables may be substituted with celery, lotus root, daikon radish, etc.

Kikuimo and Boiled Soybean Soup	
Ingredients	for 2 people
Kikuimo	60g
Onion	40g
Carrot	30g
maitake mushroom	30g
boiled soybeans	30g
Olive oil	2 teaspoons
* Water	360ml
* Salt koji	1 tablespoon
* Light soy sauce	to taste
Salt and pepper	To taste
Parsley	To taste

TOSHIYUKI OGURA



【Impromptu Japanese Brunch】

I bought some Kikuimo, which is described as "natural insulin," at the store two days before.

- I was hungry one weekend morning and headed to the kitchen in my pajamas.
- I deep-fried some Kikuimo and some vegetables from the fridge (broccoli, pumpkin, and eggplant), and added grated daikon radish to the noodle soup.
- I made miso soup with last night's leftover Nameko mushrooms, and five-grain rice. I wanted some raw green vegetables, so I chopped up some sunny-side up lettuce.
- I made a fried egg. I used leftovers to whip up a quick and easy Japanese brunch.
- I ate it, wondering about the nutritional balance.



THE IMPORTANCE OF FOOD

KANA ARAKI

I recently traveled to Taiwan to visit a friend from my student days. Although he had visited me in Japan many times, this was my first time going to Taiwan. For some reason, last year I suddenly felt the urge to go and see him, and that was how this journey came about. He was born and lives in Kaohsiung, so we decided to stay in Kaohsiung and Tainan.

Because most people in Taiwan eat out, we often enjoyed food from street stalls and night markets. In Japan, eating out usually brings to mind rich, heavy flavors, but the food in Tainan was surprisingly gentle and mild. It was very different from the Chinese cuisine I had imagined; even after eating, I never felt weighed down by oil. Dishes such as rice porridge with milkfish, beef soup, and danzai noodles were all deeply flavorful, despite their light seasoning. The broth was clearly the foundation—made not only from the main ingredients, but also from beans and dried shiitake mushrooms. Even lu rou fan (braised pork rice), which I expected to be heavy, was refreshingly light and completely overturned my assumptions. Perhaps the flavors suited me because they reminded me of the cuisine of western Japan. Another wonderful surprise was that almost every meal included vegetable-based side dishes. When traveling, it is easy to become short on vegetables, but that was never a concern here. Taiwanese cabbage, in particular, was exceptionally sweet and delicious. Desserts such as douhua (soy pudding) and shaved ice were also gently sweet, often flavored with brown sugar, ginger, beans (red beans, mung beans, peanuts), sesame, or fruit, rather than being overpoweringly sugary.

One day, my friend thoughtfully took us to a restaurant on the outskirts of Kaohsiung. Chickens were raised free-range there, and from somewhere nearby we could hear the sound of “cock-a-doodle-doo.” When he joked, “It’s very fresh, isn’t it?” I couldn’t help but laugh. At this restaurant, you choose how many chickens to buy and how you would like them cooked—an ordering style quite unique to me. He ordered a stir-fry and a soup made from one whole chicken. Of course, he also ordered several side dishes, such as garlic-stir-fried sweet potato leaves and water spinach sautéed with soybeans, ensuring we had plenty of vegetables. The chicken stir-fry was lightly seasoned with special spices, allowing us to fully enjoy the natural flavor of the chicken. The chicken soup was especially memorable. While the broth was rich with chicken flavor, it also included salted pineapple, white bitter melon, dried sardines, and beans, creating an exquisite balance. It was the most delicious soup I had ever tasted. I have eaten chicken feet many times before, but this time I even tried the tail. Although it is not commonly eaten in other countries, in Taiwan it is properly prepared, surprisingly tender, and very tasty. Eating every part of the animal, including the

organs, felt deeply respectful and meaningful.

While browsing a supermarket with my daughter, we noticed that, aside from imported goods, many Taiwanese products were largely free of additives. I try to avoid additives as much as possible, but in Japan this is extremely difficult. Additive-free products there tend to be expensive, sold in small quantities, and often feel as though they are only for the elite. In Taiwan, however, such products were easy to find, which truly surprised me. I was deeply moved by how easy it was to practice the yogic teaching that “food builds the body.” I also found the people of Taiwan to be gentle, calm, and friendly, which made me wonder if food might influence not only the body, but also one’s character.

On our way home, my daughter said, “I’m so impressed by how fulfilling the meals were. I want to come again.” She added happily, “Because we were eating food that’s good for the body, I felt great the whole time.” My main purpose for the trip had been to see my friend, but unexpectedly, I was reminded once again of the importance of food. I also felt immense gratitude toward him, as he has kept in touch with me regularly for 26 years. Gratitude arose naturally, without effort. In the past, when told to be grateful, it felt forced and superficial. Recently, however, I have noticed that gratitude now comes to me quite naturally. Perhaps 2026 will be a year for me to transform knowledge into lived experience, through what I actually encounter and feel.



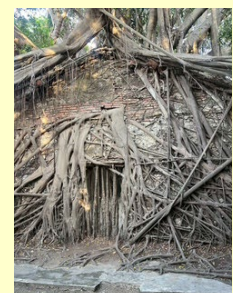
Milkfish Congee



Taiwanese Pork Stew Bow



Anping Tofu Pudding



Anping Tree House

ON THE DIVERSITY OF YOGIC PRACTICES

— FROM THE PERSPECTIVE OF HAṬHA YOGA —

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

Introduction

This week, an international conference entitled “INTERNATIONAL CONFERENCE ON GLOBAL PERSPECTIVES (ICGP-2026):

Interrogating Cultural Diversity, Human Rights and Social Justice in Contemporary Contexts” was held at the Integral Institute of Advanced Management (IIAM), an affiliated college of Andhra University (AU), in Visakhapatnam, Andhra Pradesh, India.



students from across India, as well as many international students. In addition, professors and experts from various countries participated online, making the event a hybrid academic forum. Throughout the conference, lively interdisciplinary discussions were held on themes such as diversity, human rights, and social justice.

India is a country in which each state possesses its own distinct cultural traditions, and even within a single state, there exists great diversity in language, religion, caste, and ways of life. These layers are further shaped by the legacy of colonial rule, disparities between urban and rural areas, and socioeconomic inequality, resulting in a highly complex social structure. In this sense, India can be seen as a particularly symbolic place for reflecting on and discussing the concept of “diversity.”

The conference was guided by ideas such as “unity in diversity” and the concept of Vasudhaiva Kutumbakam—“the world is one family.” Presentations and dialogues were conducted from a wide range of perspectives, including sociology, management studies, Yoga, Buddhism, and artificial intelligence. The strong commitment to seeking shared values and

common directions amid differing viewpoints left a deep impression.

Against the backdrop of this experience, this article revisits the diversity of yogic practices that originated in India—a land of diversity—from the perspective of Haṭha Yoga.

Common Images of Yogic Practice

When we hear the term “Yoga practice,” what kinds of activities come to mind?

Many people may first imagine physical postures (āṣana), followed by breathing techniques (prāṇāyāma) or meditation.

At the same time, there are also those who feel that Yoga is not for them, thinking,

“I am too stiff to practice Yoga,” or

“I am not good at breathing techniques or meditation.”

As a result, some people may distance themselves from Yoga altogether.

Diversity and Systematic Structure in Haṭha Yoga Practice

However, yogic practice is not limited to these elements alone.

When we turn our attention to the Haṭha Yoga tradition, we find a wide range of practices such as śuddhi-kriyā (purification techniques), mudrā, and bandha, which act directly on the body and the nervous system.

Moreover, these practices are not arranged arbitrarily. They are presented as a systematic, step-by-step path, designed to be undertaken according to the condition, capacity, and readiness of each practitioner.

Among these practices, śuddhi-kriyā is specifically aimed at purification. It is said to help eliminate waste products that cannot be fully expelled through daily life alone, while contributing to the regulation of reflex functions and the autonomic nervous system. Even from a contemporary perspective, these practices have attracted attention for their relationship with digestive function and stress responses.

A Practical Example: Śuddhi-Kriyā and Its Influence on Daily Life

During my life in India, I have encountered many friends who suffer from hyperacidity or gastroesophageal reflux. One practice that we have undertaken together in such cases is Dhauti, a gastric cleansing technique.

Dhauti is practised in the early morning on an empty stomach. It involves drinking approximately 1.5 to 2 litres of lukewarm saline water and then inducing the gag reflex to expel the stomach contents. This practice is believed to remove waste materials and excess mucus from the stomach, while also stimulating digestive function through neural activation.

When we began practicing this technique together in the dormitory last week, my friend experienced noticeable changes. During the first session, the expelled water appeared yellow, likely due to excess bile. Subsequently, she reviewed her diet, paying attention not only to nutritional intake but also to digestibility and suitability to her constitution. She also made time for sufficient sleep, oil massage for relaxation, and regular meditation.

After about a week of these lifestyle adjustments, the yellow color no longer appeared in the expelled water, and a clear improvement was observed in her facial expression and mental stability. This experience made it clear that yogic practice does not function in isolation but works most effectively when integrated into one's overall way of life.

The Yogic System in the Gheraṇḍa Saṁhitā

The Gheraṇḍa Saṁhitā, one of the representative texts of the Haṭha Yoga tradition, presents a systematic yogic path consisting of seven stages (sapta-aṅga).

1. Śodhana / Kriyā – Purification practices that remove internal impurities and functional stagnation, preparing the body for subsequent practices.
2. Āsana – Postures that stabilise the body,

cultivate strength and flexibility, and enable sustained practice.

3. Mudrā – Gestures and seals that act on specific points of the body and consciousness, regulating and integrating the flow of prāṇa.
4. Pratyāhāra – Withdrawal of the senses, gathering scattered sensory input and directing awareness inward.
5. Prāṇāyāma – Regulation of breath, which refines prāṇa and deepens purification and concentration of body and mind.
6. Dhyāna – Meditation, characterised by sustained attention and inner stillness, in which mental stability becomes prominent.
7. Samādhi – Complete integration, the ultimate goal of Yoga, in which the duality between subject and object is transcended.

Within this framework, kriyā occupies the initial stage and consists of 21 distinct techniques, including purification methods for the stomach, intestines, respiratory system, eyes, and ears, all of which are regarded as having significant therapeutic value.

In total, the Gheraṇḍa Saṁhitā systematizes 102 yogic practices across the seven stages, clearly demonstrating both the diversity and the progressive structure of yogic practice.

Samādhi and Mental Stability: A Contemporary Perspective

Yoga, which developed within the culturally diverse landscape of India, exhibits a remarkably wide range of practices. Yet, despite this diversity, all of these paths ultimately lead toward a shared goal—samādhi.

In the Haṭha Yoga tradition, yogic practice has never been limited to postures or breathing techniques alone. Rather, it has been transmitted as a progressive and multifaceted system, encompassing kriyā, mudrā, and meditation. While each practice serves a distinct function, all of them ultimately point in the same direction—toward samādhi.

In Patañjali's Yoga Sūtra, samādhi is described as citta-vṛtti-nirodha, the calming of the fluctuations of the mind. This can be understood as a state in which mental agitation subsides and an unstable mind becomes steady. Rather than being an extraordinary or mystical experience, it may be felt as something familiar and accessible—a way of being in which attention is not scattered, and one can engage with daily life calmly and attentively.

Such mental stability resonates with the World Health Organization's (WHO) understanding of mental health, particularly in terms of stress adaptability and self-regulation. Yoga practice can therefore be reinterpreted as a holistic approach that gently harmonizes the body and mind within the context of everyday life.

Conclusion

Yoga has evolved within a wide range of social and cultural backgrounds, and its practices are not uniform. However, this very diversity seems to point toward a shared direction for living more healthily and with greater balance. By valuing each individual's constitution, experiences, and circumstances, Yoga emerges not as a rigid, one-size-fits-all method, but as a system that inherently embraces diversity.

Just as the recent international conference fostered dialogue among people of different cultures and perspectives in search of shared values, yogic practice may also be understood as a path toward integration—one that respects individual uniqueness while moving toward harmony.

Viewing Yoga practice from a broader perspective and incorporating it thoughtfully according to one's purpose and personal condition may quietly support our daily lives in a meaningful and lasting way.

Optional: A Moment from the Pongal Festival



THE SECRET TO HUMAN RELATIONSHIPS

YUKA ORI

My 12-year-old son, who has cerebral palsy, began working with a speech-language therapist last year. His spoken vocabulary is limited, but his desire to express himself has grown stronger. Lately, he has even started voicing his frustrations in his own way. He especially tries hard to communicate with his dad, which is one of the reasons we wanted to support his ability to speak.

During the first session, my son sat nervously in front of a new therapist, who asked him many questions.

With his eyes cast downward, most of his answers were simply “Yes.”

“What did you ride to get here today?” — “Yes.”

“What did you have for breakfast?” — “Yes.”

“What’s your favorite color?” — “Yes.”
...And so on.

In daily life, he can sometimes answer questions—though not always clearly—with words like “ba” (for basu, bus), “pan” (for pan, bread), or “a” (for ao, blue).

But his eyes truly lit up during the second session, when the therapist showed him some classic Japanese slapstick comedy videos he loves.

“Who do you like?”

“Which video do you want to watch?”

To these questions, he responded confidently by pointing.

Living with my son, I rarely feel troubled about communication these days. That’s because I can usually sense what he wants to express—through his facial expressions, movements, breathing, and the context of the moment. I often feel that he understands much of what he hears. He bursts into laughter while watching comedy sketches or YouTube, and he jumps into adult conversations at just the right moment. Even without many words, our interactions flow smoothly.

Recently, I was invited by the developmental support center he once attended to speak as a guest about our experience—especially about school enrollment. For many parents raising

children with disabilities, choosing a school can be an emotionally difficult decision. The center my son attended has many children with developmental disabilities, autism, or those in the so called “gray zone.”

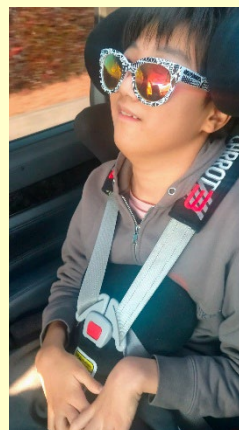
Together with four other parents whose children have different characteristics, we listened to the heartfelt concerns of families currently facing these decisions. Looking back, I remember how anxious and uncertain I felt during those years as well.

One reason, I think, was a kind of fear of the unknown.

Not only was I unsure about the nature of his disability, but I also didn’t fully understand him as a person. Each day, I felt overwhelmed by vague worries that kept growing larger.

This April, my son will enter junior high school. As he grows physically and emotionally, I sense his individuality—his emerging sense of self—along with his own wants and desires becoming stronger. Even though he is my child, he is also an “other.” Just like his speech therapist does, I want to keep learning what interests him, what he wants to express, and who he is. I believe this effort to understand another person—regardless of disability or age—is one of the keys to building meaningful human relationships.

In society, many of us feel that “relationships” are difficult. To build healthy connections, we may need to respect the other person’s sense of self and make an effort to understand it. And perhaps even more important is maintaining the emotional space to acknowledge our own existence—our feelings, our desires—and to be gentle with ourselves.



HOLOGRAMS AND TRANSPERSONAL

GENBOKU TAKAHASHI

No matter how many times you tear it, the original shape remains.
Is such a thing even possible?

In the January issue, I mentioned holograms in connection with Ramanujan's equation for π .

The term “hologram” once swept the world as a New Age worldview within transpersonal psychology.

It seems now that this has been largely forgotten, but this intellectual movement once held out great hope for human society.

It was in the mid-1980s, whilst teaching yoga at the Kita-Oizumi District Community Centre in Nerima Ward, Tokyo, that I first encountered transpersonal psychology.

When a man joined the yoga class, he said, ‘I have high blood pressure, so may I measure it after each pose?’ and took readings while performing the asanas. He then remarked that his blood pressure rose only during the bow pose (Dhanurasana), so he skipped that pose and continued with the session.

During the relaxed chat time after yoga, that person heard what I said and remarked, ‘That’s the same as transpersonal psychology, isn’t it?’

When I asked, ‘What is transpersonal?’, he recommended several books. They were extremely fascinating.

Incidentally, he was a psychiatrist named Tsukasa Kobayashi, and he was the author of a book that carefully explained why it is dangerous to stop taking psychiatric medication on one's own judgement simply because one feels better. Not only that, but he was renowned as a Sherlockian, having authored dozens of works on Holmes alongside his wife Akane Higashiyama, while also dedicating himself to promoting Esperanto and producing numerous writings on the

subject.

Consequently, I learned much about the state of affairs, culture, war and peace in Europe from the late nineteenth to the early twentieth century, and my perspective broadened considerably.

Returning to transpersonal psychology, from the late 1960s through the 1970s, a significant wave emerged, centered on the American West Coast, seeking to transcend existing thought, scholarship, and culture.

This became a topic of discussion in Japan under the term “New Science”. The central proponents of this movement put forward an ideology and philosophy known as Transpersonal Psychology. Although it was touted as psychology, it was not psychology in the conventional sense.

An accessible book on the subject is Transpersonal Psychology (by Moriya Okano, Seidosha, 1990), which in its first chapter, “What is Transpersonal?”, quotes Marcus Aurelius to explain the concept of transpersonal psychology.

Oh, Universe, all that harmonizes with thee harmonizes with me. If it is timely for thee, then for me nothing is too early nor too late. Oh, Nature, all that thou bringest forth is fruit for me. All things come from thee, exist in thee, and return to thee.

(Marcus Aurelius, JISHOUROKU{Meditations}, translated by Mieko Kamiya, Iwanami Bunko)

Note: Marcus Aurelius Antoninus (121–180) was the sixteenth Roman Emperor.

These words of the Roman emperor express transpersonal psychology, yet they resonate with Buddhism (Theravada and Mahayana), Zen, Taoist philosophy, Tibetan esoteric Buddhism, and the Vedas. This concept provided a novel stimulus to American society in the 1960s.

And Tat Tvam Asi / तत् त्वम् असि was one of the key concepts for transpersonal psychology.

I believe that the background to this upheaval lies in the fact that a combination of factors, including the end of the Cold War and the severity of global environmental issues, compelled a re-evaluation of the Western worldview.

Prominent figures in transpersonal psychology include Stanislav Grof and Ken Wilber.

Stanislav Grof was born in Czechoslovakia in 1931. He conducted psychedelic therapy using hallucinogens (LSD), but in 1969 he moved to the United States and, alongside Abraham Maslow and others, established transpersonal psychology.

Geroff conducted clinical research into altered states of consciousness among patients with mental illness, terminal cancer, and alcoholism. However, following the prohibition of LSD, he devised Holotropic Therapy (Holonomic Integration), combining breathing techniques, massage, and music (across various genres), and employed it clinically.

Holos

From our Eastern perspective, such ideas might seem like stating the obvious, but in the West—where it has only been a few decades since Western thought, through Freud's psychoanalysis, finally became aware of the unconscious and subconscious states of mind—they may well have been hailed as fresh ideas and practices.

Looking back on it now in 2026, it is not a fresh practical philosophy. However, when attempting to understand quantum computer and AI technologies, it is necessary to correctly grasp the concept of “holo” (the whole), so I thought I would address this topic this month.

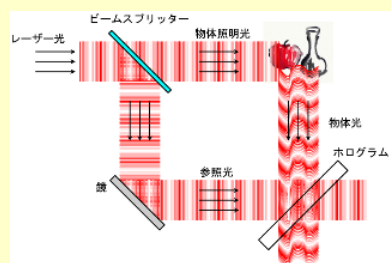
The “holo” in holotropic therapy means “**whole**”.

The etymology is thought to derive from the Greek word 'holos' (meaning 'whole'), from which words such as 'whole', 'heal', 'health', 'wholesome', and 'holy' are considered to have been derived. The hologram, briefly mentioned in the previous issue, is also of the same origin.

Another leading figure in transpersonal psychology, Ken Wilber, edited a book entitled The Holographic Paradigm and Other Paradoxes: Exploring the Leading Edge of Science. The “holo” in this book's title again signifies the whole.

As can be seen from the above, the assertion of transpersonal psychology can be understood as follows: 'The new worldview is one that takes for granted the natural phenomenon that ‘the whole is revealed in the part’.'

(Note)



CC
SOME RIGHTS RESERVED

A hologram is created by splitting a laser beam into two using a beam splitter with a “half-mirror, half-transparent” property, and then superimposing the two beams later.

In a hologram, the wave properties of laser light are recorded. Waves retain information about light amplitude (intensity), wavelength (color), and phase (direction and position) regardless of how they are divided. Consequently, no matter how small a section of the hologram recording is taken, the image retains its original form. However, the image of fine details becomes blurred.

The theory is rather tedious, isn't it?

Roughly speaking, the key point is that when observing using light waves (wave motion), every part of the universe can be likened to a hologram representing the whole. (Using light's particle properties results in a conventional photograph.)

Looking at just one piece of a jigsaw puzzle, you have absolutely no idea what the picture is. But what if there were a jigsaw puzzle where you could tell what the picture was from just one piece?

Think of it as a holographic jigsaw puzzle. In other words, **you can see the entire picture just by looking at any single piece.**

However, the hologram image appears only faintly at first. Adding pieces causes the image to take on a slightly clearer shape. And the more pieces you attach, the sharper the image becomes. This is what a hologram image looks like.

If the world were a hologram, then everything we see and hear, no matter how small, would be seeing and hearing the entire world.

Having finished breakfast, I am washing the dishes in the kitchen. Outside the window, the mountain ranges of the Central Alps are visible.

This time spent here is but a tiny fraction of my life. From the perspective of the entire universe, it is a space that does not even amount to a speck, a time that does not even fill a single moment.

However, within what we are experiencing at that moment, the entirety of life is revealed; the entire cosmos manifests itself. The cosmos is all the time and space that surrounds us. This way of thinking is the holographic worldview.

Now then, how might this idea be put to use in our lives? Returning to our daily lives, we might say the following:

According to conventional wisdom, since

life is shaped by the accumulation of “what one does now”, changing one's life requires consciously considering and deciding each action. It is through such deliberate choices that behavioural transformation occurs, becoming a practice (abhyāsa).

This has been the prevailing view up to now.

However, according to the hologram concept, one's present thoughts and actions encompass one's entire life. And one's entire life encompasses one's present self.

To change your life, you need a new vibration to bring about transformation in the phenomenon (the film) that is life. You need a strong will to give a powerful stimulus to your current vibration. This is called resolve.

I repeat this because it is important.

Brain activity manifests as waves. Brain waves are the result. According to a theory gaining acceptance in recent years, it is quantum phenomena that underpin brain activity. In other words, it would appear that the currently fashionable quantum-like effects are determining our lives.

Brain activity is perceived as the workings of the mind.

Now then, **what happens at this very moment when one resolves, ‘I shall live in this manner’? When one makes such a resolution, a strong will comes into play. However, once the resolve is made, willpower is no longer required. My actions proceed automatically. Resolve is like casting a stone into the pond of life.**

Cast a stone upon still waters and ripples spread. In a pond, they spread across the entire pond; in the ocean, they spread across the entire ocean.

Should there be an obstacle there, it will detour and spread to the other side through the open area.

This is the phenomenon known as diffraction. Through diffraction, when two slits are present, the waves passing through them interfere with each other, creating beautiful patterns.

Now, once you cast the stone of “resolution”, no further effort is required. Whether practicing breathing techniques or sitting in meditation, once you have made that “resolution”, no further effort is needed.

It continues automatically. This is called *abhyāsa*. The same applies to everything. Whether at work, in research, or in any endeavor, once I set a goal and begin, I persevere without ceasing until that goal is achieved.

However, changing something that was not previously habitual may require time until it becomes a habit. It may be unavoidable that old habits linger due to inertia.

For example, when life feels harsh and bleak, we're often advised to adopt positive thinking. But telling someone who's always been negative to suddenly think positively is simply unrealistic. That's only natural, given the force of inertia.

Yet cast but a single pebble upon the surface of life, and its ripples will spread endlessly. In this instance, that pebble is the small stone called “resolve”.

Before pondering positive thinking, the single stone that declares “the future is bright” is resolve. That alone is enough; the rest will follow automatically.

“Yes, I shall practice breathing techniques!”

‘Yes, I shall practice *zazen*!’

Resolving to do so will transform your life. That is what resolve is.

To reiterate, whether in work, research, or any endeavor, once you set a goal and begin, you will persevere without ceasing until that goal is achieved. Therefore, anyone can practice “*abhyāsa*”.

Well, you might think of it as riding the waves of expanding ripples. You could call

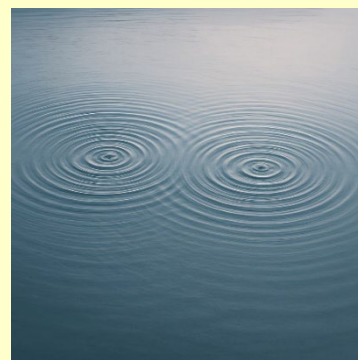
the act of stepping onto the board to catch this wave “resolve”. After that, it's simply a matter of enjoying the surf.

Moreover, even without invoking the concept of waves, one can speak metaphorically of how everything in the world (*wholos*) is interconnected.

A few torn clouds float in the blue sky. Are they merely floating there by chance? Air fills the heavens, creating currents that maintain a relationship across the entire sky – be it swift currents, turbulent eddies, or stagnant pockets – yet all air interacts with all. And in certain places, moisture becomes saturated, forming droplets that appear and vanish. Where moisture is abundant, droplets multiply and eventually form clouds. The cloud floating at the western edge and the cloud floating at the eastern edge are not solitary. They exist within a single flow, maintaining their interconnectedness at all times, the whole being one.

Interference waves created by a team

The interference waves created by a team. When two, three, or more people walk together towards the same goal, it is like simultaneously throwing two, three, or more stones into a still pond. The waves created by two, three, or more people will interfere, forming beautiful patterns in the world.



However, I have yet to encounter any discussion within transpersonal psychology that satisfactorily explains such interference waves. It seems that understanding a quantum worldview is necessary for this. This quantum worldview appears to be one in which matter, mind, and spirit are interconnected.

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 February 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-tymc2026021415.peatix.com>

Please apply here.

Day	Day of week	Time	Title	
2/14	Sat	9:00–12:35	Upgrade Lecture Uncovering the Voices of the Japanese Soul (Outstanding Practical Thinkers): Even among those forgotten in the Reiwa era, there remain practical thinkers who can transform misfortune into happiness. (This serves to supplement the previous account of the history of yoga in Japan.)	Asana, Breathing method, Zazen
2/15	Sun	9:00–12:35	YfD_35 Question2 : Do You Need a Teacher for Yoga? YfD_36 Message from Prime Minister Narendra Modi on International Yoga Day. (Supplementary material) TBD	Asana, Breathing method, Zazen

Dr. Randeep RAKWAL, Ph.D plantproteomics@gmail.com
Professor, 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・マインドフルネス瞑想センター (tYMC)

■ Class hours : 3 hours

- **Lecture**
 - 1. Contents similar to the Basic Yoga Course.
 - 2. Application of the 8-Path to all people has an instinctive desire to "live for others." Learn Yoga that can contribute to physical and mental health by improving the skills to achieve it.
 - 3. Application B – Learn Yoga ideas and ways of life to make the Self convinced.
 - 4. Sufficient time will be spent on discussions and Q&A, and participants will deepen their understanding and build intimate relationships while discussing their own "difficult" worries have something in common with others, and they seek solutions from the Yoga.
 - 5. Practical skills (Asana, Breathing, Meditations).
 - 6. It is done to deepen one's inner self by a unique protocol.

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.

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

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)。

- 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**

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

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

高橋玄朴 tgenboku@gmail.com,

 0265-88-3893 090-5554-1525

ヨ一ガ教育・研究・実技・文化振興協会(TYfA)

筑波ヨーガ・マインドフルネス瞑想センター(tYMC)



Inspiring communication = community and local
and food, what is it really - Do we really care
about the future? CookTakakura's features - Your
choices can make the way for the future - Won't
you make a difference? Taste our food - - Join us
<https://cook-takakura.co.jp/>

<https://x.gd/ks4wW>

