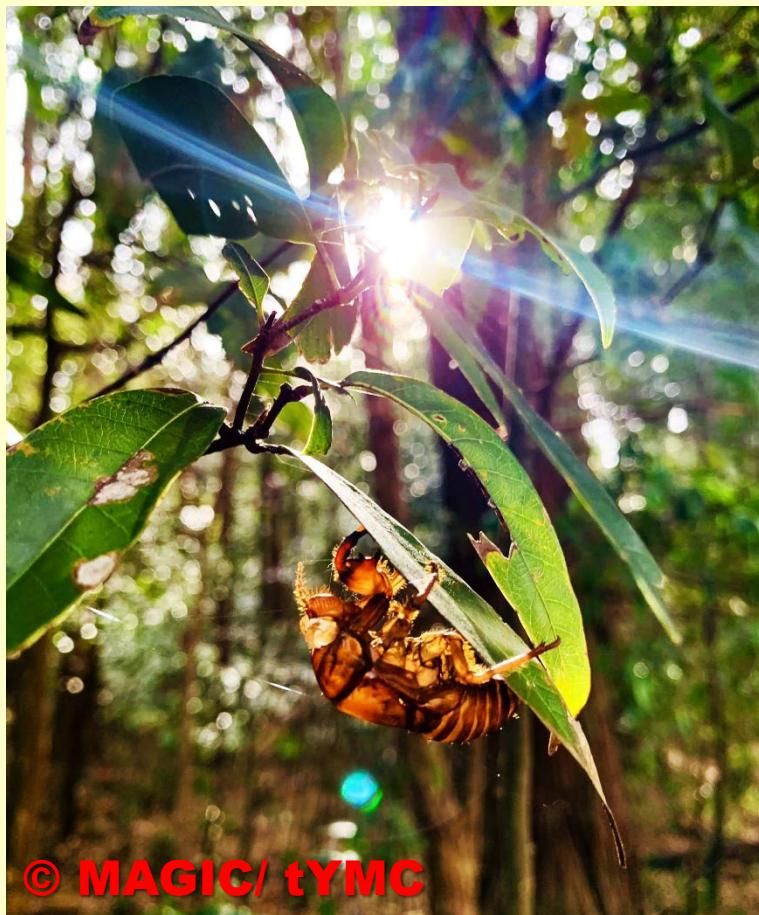


Tsukuba Yoga for ALL / tYMC/TYfA 2026/01

～TSUKUBA YOGA MINDFULNESS/MEDITATION CENTER (TYMC) NEWS～



“至高の主は言われた。「愛しきアルジュナよ、汝が決して我に嫉妬を抱かないゆえに、この最も秘められた知識と悟りを汝に授けよう。これを知れば、汝は物質的存在の苦しみから解脱するであろう”

[...“一般的に、人々はこうした秘められた知識を教えられてはいません。彼らは外的な知識を教えられているのです。--世界中に無数の学問分野と巨大な大学が存在しますが、残念ながら、靈魂の科学を教える大学や教育機関は一つもありません。」...

Source = [Bhagavad-Gita As It Is \(Chapter 9, 395,398\)](#)

(Randee Rakwal, TAIKU-Tsukuba Campus, GSI)

私とアーユルヴェーダとの初めての出会い

奈良10期

米田須美子

私の通っていた高校の近くに「伽奈泥庵」という名のエスニック喫茶があり、そこで初めてチャイという飲み物と出会う。(なので、約40年前にチャイと出会う)

私が20代だった当時「伽奈泥庵」の他にも心斎橋の「ガネーシュ」中津や大阪マルビルにある「カンテ・グランデ」大正区の「チャイ工房」アメリカ村の「モンスーンティールーム」などがあり、本格的な紅茶が飲みたい時は堂島の「musica tea」に行っていた。(ちなみに、なんばの紅茶専門店「アルション」では、お家で作るチャイセットなどが販売されていた)

なのでチャイは私にとって、とても身近な飲み物で当たり前にどこでも飲める飲み物だと最近まで思っていた。

ところが、2年前にカンテ・グランデで34年勤務されて現在はチャイのワークショップをされている神原博之さんにお会いする機会があり伽奈泥庵の話などで盛り上がり、私がチャイに関しては特殊な地域にいた事を知る。

チャイを日本に最初に紹介したのは伽奈泥庵のオーナー山田泥庵(育宏)さんとカンテ・グランデのオーナー井上温さんで、当時はまだインド料理店以外ではお目にかかることのなかったチャイの入れ方をあれこれ研究してカンテ・グランデで定番メニューになり、伽奈泥庵でもチャイが定着する。(本場インドのチャイの味を私は知らないですが、神原博之さん曰く、伽奈泥庵のチャイはかなり本格的な美味しいチャイだったそうです。)

山田泥庵(育宏)さん 若い頃にチベッ

トかネパールかどこかは不明だが、山の中で仏教の修行経験があり、アーユルヴェーダを勉強されていたが、50歳で亡くなる。

伽奈泥庵 1966年に梅ヶ林町(西天満)でカナディアンとしてオープン その後1975年に店名はそのままで漢字表記の伽奈泥庵に変更 1979年に1度閉店するも1981年に谷町地蔵坂で再オープン 2018年閉店

私はオーナーの山田泥庵さんにお会いした事は1度もなく、私が通い始めた頃には山田さんはすでに病気治療をされていたのかな?と思います。ある日お店にどこの国のかのスタイルか不明の山田さんの祭壇がありオーナーが亡くなった事を教えて貰いました。私はいつもチャイを飲み、たまにケーキを食べるぐらいだったのですが、オーナーがお店を切り盛りされていた頃はナマステ~と言って出迎えて下さり、tibetのバター茶やラプサンスーチョン茶、蒸し野菜にスパイスドレッシングをかけただけのシンプルな一品などがあったそうです。

現在の大阪にスパイスカレー屋が多いのは、大阪には元々薬問屋が多く無意識だがスパイスに慣れしたしんでおり、私が20代で旅行会社で働いていた頃感じたのは、関西の若者はバグバッカーとしてアジアに行く人が日本の中でも突出して多い傾向にあつた印象だった、なので、気づいていないだけで、あちらこちらにアーユルヴェーダが潜んでいるのでは?などと思っています。

参考文献: 神原博之 「チャイの旅」 ギャンビット



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

第2回 WHO 伝統医学グローバル・サミットと『TRAINING IN YOGA』のリリースについて アーンドラ大学博士課程研究生(ICCR) 竹内想子

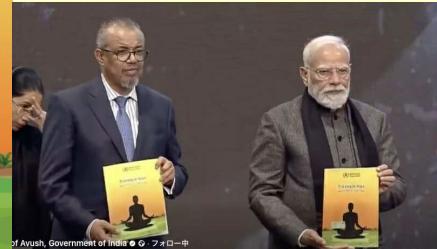
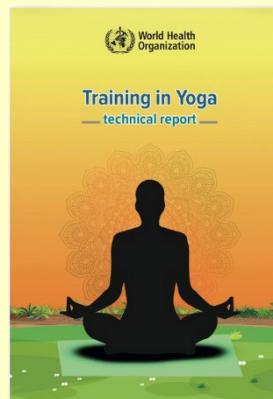
近年、ヨガや伝統医学をめぐる国際的な動きが、WHO(世界保健機関)を中心に大きく進んでいます。

2025年12月17日から19日にかけて、インド・ニューデリーで第2回 WHO 伝統医学グローバル・サミットが開催され、世界100か国以上から政策担当者、研究者、医療関係者が集まり、伝統医学を現代の保健医療システムにどのように統合していくかが議論されました。

このサミットでは、伝統医学は「過去の遺産」や「代替医療」ではなく、科学的根拠と文化的尊重に基づいて活用されるべき“生きた知”“実践知”であることが強調されました。つまり、伝統的な知識は保存されるだけでなく、現代の私たちの生活の中で生かされてこそ、その価値が發揮されるという考え方です。ヨガも、こうした伝統医学分野の一つとして位置づけられ、研究・教育・人材育成の重要性が国際的に共有されました。



このサミットの開催期間中、WHOから『Training in Yoga』という技術報告書(マニュアル)が公表されました。この文書は、ヨガ指導者やトレーナーの育成に関して、安全性と質を担保するための国際的な参考枠組みを示すことを目的としています。ヨガのグローバル化が進む今、世界的な基準づくりが着実に進められていることを感じさせます。



『Training in Yoga』の特徴の一つは、ヨガを単なる身体運動としてではなく、伝統文献に基づく哲学的背景をもつ統合的実践として位置づけている点です。マニュアルでは、ヨガの実践が本来、身体・呼吸・心の調和を目指すものであり、古くから伝えられてきた哲学的・倫理的枠組みの上に成り立っていることが明確に示されています。

同時に、このマニュアルは、特定の宗教的教義や一つの解釈を押し付けるものではありません。『ヨガ・スートラ』や『ハタ・ヨガ文献』などの伝統的知見を、歴史的・文化的背景として尊重しつつ、現代の健康や教育の文脈において、どのように理解し、応用していくかという姿勢が一貫して貫かれています。

また、指導者に求められる基礎知識として、解剖学や生理学、健康と疾病への配慮、倫理、コミュニケーション能力などが整理され、誰に対しても安全で責任ある指導を行うための視点が強調されています。

このマニュアルは、世界中で多様に実践されているヨガを一律に規定するものではないとも述べられています。むしろ、各国・各文化の伝統や実践を尊重しながら、共通して大切にすべき最低限の考え方や原則を示す「ガイド」として位置づけられています。

日本には、仏教や禪の文化が長い時間をかけて根付いてきました。私たち日本人にとって、こうした精神文化の土壤を踏まえながら、WHOが示す共通の原理・原則に照らして、ヨーガを日本の文化や日常生活の中にどのように調和させていくかを考えることは、健康やウェルネスのための技法にとどまらず、自分自身の人生に寄り添う実践として、大きな意味をもつのではないでしょうか。



WHOグローバルサミットと『Training in Yoga』は、いずれも、伝統を尊重しながらもこここのニーズに合わせた適応を受け入れていく姿勢を示しています。今後のヨーガ教育の場においても、伝統文献への理解と現代的視点の双方を行き来しながら、ヨーガを文化・健康・教育の交点として捉え直すことが、ますます重要になっていくように思われます。

おわりに

こちらは、今月大学で開催された第2回 世界メディテーション日の一コマです。

国際ヨーガの日が6月21日の夏至に、世界メディテーションデーが12月21日の冬至に設定されていることも、象徴的に感じられます。



参考資料:

□ World Health Organization. (2025, December 22). WHO global summit charts a bold future for traditional medicine. World Health Organization.
<https://www.who.int/news/item/22-12-2025-who-global-summit-charts-a-bold-future-for-traditional-medicine>

□ World Health Organization. (2025). Training in yoga. World Health Organization.
<https://www.who.int/publications/i/item/training-in-yoga>
□ <https://www.facebook.com/share/v/17zzWC54D8/?mibextid=wwXIfr>

数日前、コミュニティの仲間と一緒に砂漠へ行きました。焚き火を囲み、周りの顔を眺めていると、純粋な喜び、幸せ、そして深い満たされ感が込み上りてきて、その感覚を皆さんと分かち合いたいと思いました。

この仲間と共有の場で数週間を過ごして、私が最も強く感じているのは、私たちがお互いの成長に対してどれほど深く責任を持ち合っているか、ということです。弱さや困難の瞬間には、心から耳を傾け、一緒に探究してくれる人たちがいます。そこに評価はなく、あるのは愛とサポートだけ—それも私のエゴのためではなく、本当の「私」*、そして私の最高の可能性のためのものです。

このコミュニティの中で特に素晴らしいと感じるのは、成長が指數関数的に加速していくことです。共に物理的な空間、つまり共有の場を分かち合うことで、本で学んだ概念的な知識が体験へと変わり、私たちは一瞬一瞬、その智慧を共に生き、体現していきます。このような場では、真実でないものから目を背けることはできません—それは本当に大きなギフトです。ここは最高レベルのトレーニングの場だと感じます。

より深く身を委ね、これまで作ってきた偽物の「守り」や「安全感」の層が溶けていくにつれて、すでにここにあるものに気づいていきます—それは、本当の家族です。オープンさ、透明性、そして自分で作り上げてきた制限や信念を超えていくことが、ただ奨励されているだけでなく、私たちのユニティーの基盤となっている場です。

たとえ私のエゴが歯を食いしばっていても、その壁を越え、脆さやオープンハートを許したとき、あらゆる対話や映し鏡(反省)の奥にあるものが見えてきます—それは「愛」です。じゃあ、私は何から自分を守っているのでしょうか？ 本当の愛？ 本当のつながり？ 私たちが同じチームだと本当に理解できたとき、そこには皆さんに対する深い感謝と愛が溢れます。

焚き火の周りを見渡すと、この使命に人生を捧げている人たちの姿がありました。一人ひとりの顔には、神様(命)とのより純粋なつながりを求める強い願いと、人間を「Home」へ導くことへの献身が宿っていました。その共通の北極星こそが、私たちを一つにしています。

私はまだ、この場が持つ可能性のすべてを完全に理解しきれているわけではありません。でも、この集合的なエネルギーが強いのだと、はっきりと感じています—ここにいる私たちだけでなく、目に見える範囲をはるかに超えて広がっていく力です。今はまだ小さなグループかもしれません、さらに多くの人が集まり、しかも楽しみながらそれと共にできたとしたら……その計り知れない可能性を想像できますか？

* 'I' signifies everything encompassing God, life, and the universe.

「私」とは神・命・宇宙を包括したすべてを意味します。

2026年も四苦八苦

折居由加

昨年11月末に開催された息子の学園祭、小学校最後6年生の発表は楽器演奏、担当は和太鼓でした。息子が通う特別支援学校の同級生は10名、それぞれが重い障がいを抱えています。

1年生の頃から一緒に仲間、授業参観や運動会、学園祭などで見かけてはいたものの、6年生となり舞台に立つ姿は身体も大きくなり、それは堂々としたものでした。中には指をわずかに動かすことに時間がかかるお子さんや顔を上げていることにすぐに疲れてしまうお子さんも。

それでも、全員集合！それぞれができることを、先生方の手厚い準備とサポート、会場からの温かい声援でやり遂げました。

息子も、学園祭の2週間前に風邪をひいてから咳が長びき、学校に行ったり休んだりを繰り返しながら体調を調整。本番は手にサポーターを巻いてバチが落ちないようにしてもらい、歩行器を使って立ちながら和太鼓演奏をしました。立つこと、姿勢を保持すること自体が息子にとっては至難の業、太鼓にあたるようにバチを振り下ろすことにはかなりの体力と集中力が必要です。

そこには体調も万全ではない中、真剣な表情で太鼓に向き合う成長した我が子の姿がありました。最後にはスクリーン映像を使って『育ててくれてありがとう』という歌詞の歌が流れました。息子はもちろん舞台に並ぶ他のお子さんたちの姿に、ここまでくるにはたくさんの試練を親子で乗り越えてきていたのだろうと涙が止まりませんでした。

舞台を終え子どもたちが舞台から下りての団らんタイム、母たちは私同様に涙を浮かべ、父たちは涙をこらえている様子がありました。『今週てんかん発作を起こして』『体調不良でなんとか今日まで調整して』『私(母)が病気になってしまって』と母たちとの短い会話の中、お互いが他人事ではないという想いが交差し、親も一体感を感じるひと時となりました。息子も発表を終え、ホッとした表情でしたが、後で先生からクラスに帰つてから少し長めのてんかん発作を起こした

と聞きました。

実は学園祭の少し前、学校からの連絡で2名のお子さまの訃報が届きました。そのうちのお一人は、息子も長く一緒に学習時間を過ごしてきた女の子。訃報のあった日は心が重く、そのことが頭から離れずにいました。

息子はクラスで先生から話を聴き、麻痺があり動かしづらい左手ですが、息子なりに手を合わせていたそうです。入学してから今まで訃報は時々届きその度、何とも言葉にできない想いにかられます。

このように息子のおかれている環境は、健常のお子さまがいる環境に比べ『四苦八苦』が身近に感じられると言えるかもしれません。呼吸ができること、手足が動かせること、食べられること、排泄できること、今ここに“生きていられること”は当たり前ではないということを日々教えられます。

しかし、彼らの“生きる力”は素晴らしい、その輝きに励まされることの方が多いのです。そしてその心は、豊かで他者に優しく癒しを与えてくれます。『今、息子も私も生きている！』

2026年もどんなことが起こるかわかりませんが、この素晴らしい命の振動を心通う人たちと共に鳴させながら、呼吸を重ねていけたらと思います。

※「四苦八苦」とは、仏教で説かれる“避けられない人生の苦しみ”を指す言葉ですが、同時にそれらを通して“生きる意味”を見つけていくという前向きな考え方も含まれています。



答え合わせ

荒木加奈

先日瞑想をしていたら、一瞬だけ「満天の星空」が見えて、頭がカラーンとしました。それはすぐに消えて、自分はただ部屋の中にいました。最初はその体験の意味がわかりませんでした。特別集中していたわけでも、瞑想の順序を踏んでいたわけでもなく、ただ鼻から吸って鼻から吐くという呼吸法をしていただけでした。後になって、「今のがサマーディだったのかな」と思いました。私が想像していたのは、金色の明るい光のように包まれたような明るい情景で、その瞬間色々思う事があるのか、もしくは「わかった」といういわゆる悟りの心境なのかなと思っていました。ところが、一瞬で何も思う暇もなく「なんで星空?!」と思ったら消えていました。でも、確かに頭はカラーンとしていました。以前から周りの人に、「サマーディ」は人それぞれだと聞いていたのですが、本当に人それぞれなのだとわかりました。そして、その瞬間から「すべてが変わって、すべてが完了する」ものではないともわかりました。すぐに心も体も日常に戻って、むしろ何も変わっていないようにも思えました。

しかしながら、私は今まで知らなかった体験をしました。それは「答え合わせ」のような体験です。知識ばかりの自分に、経験が加わったといつてもいいかもしれません。その経験は何となくこれから自信につながるような気がします。これから何かを始める時や、今までやってきたことを続けるのにも、この経験が後押ししてくれる気がします。それからも瞑想を続けていますが、再び同じ体験はできません。しかし、その体験の前後では違う自分がいる気がいます。

先日、テレビで禅に触れ感銘を受けたタレントさんが「今ここに、今を生きる」という考えを紹介していました。周りに「それは何十年も前から玄朴先生が広めていることだよ」と話すと、みんな「すごいね」と感心していました。私はこれまた「自分が学んでいたことは間

違ってなかった」と答え合わせができた気がしました。年末にかけて、少しずつ自分が学んできた知識が体験とつながって経験になっていくことが起こっています。2026年は、この答え合わせが増えていくような気がしています。1つ1つはそんな大きな出来事ではないのかもしれません。むしろ今まで気づいてなかったのではないかとも思います。しかしながら、その小さな答え合わせが積み重なつたら、何か自分の中でスッキリしそうな予感がします。なぜなら、私は、今までの自分の人生を振り返って、「無駄なことをしてきたな」と後悔しがちな人間だからです。今まで歩んだ道に意味を持たせようと何度も挑戦してきましたが、私にとってそれはなかなか難しいのです。ですから、少しずつでも答え合わせができればその考え方を変えられるかもしれませんと思います。

皆さんは2026年をどんな年にしたいですか？

私は自分のためにも呼吸法を続け、もっと呼吸法の良さを周りに広めていけたらと思っています。



タット トヴァム アシ (तत् त्वम् असि)とは何だ？

高橋玄朴

タット トヴァム アシ (तत् त्वम् असि)を訳すと「それはお前だ」となる。

いったい何のことだろう？

「英語ではなぜ赤ちゃんのことを”it”と言うのか？」？？という問い合わせQuoraで John Igichi という人が詳細に答えていました。要点は、性別を考えないで語る場合は、「it」を使うらしいことが書いてあった。内容が煩雑で、結局よくわからなかった。とはいえ、日本語の「それ」と同じに考えていらししいと思った。

といえば (Tat Tvam Asi / तत् त्वम् असि)をわかりきったことと思っていたので、まともに考えることがなかった。

タット トヴァム アシは、インド思想史に興味がある人は、どこかで目にしている言葉だ。

文脈の中で、Tatがさす対象が異なる。

原文では父親が子の疑問に答えて「疑問を持っているお前そのものが、その答えだよ」という意味と、同時にお前そのものが疑問そのものである」と、二通り語られている。

ショートストーリー

あるところに、人生の真実を追求し続けた結果、人生にとって(自分にとって、いのちにとって)もっとも大切な「何か」を把握しようと努力している人がいた。

この人は、自分が追求する姿を見せながら子供を育てていたが、子供は父親の意図を理解せず成長した。

父親の元にいても本気になれないと考えて、超一流の大学を受験させた。子供はもともと才能があったのだろう。優秀な成績で、大学院を卒業し、さらに研究を重ね学会での評価の高い論文を次々に発表していた。そして、この分野では自分にわからないものはないというところまで来た時に、父親の元に帰ってきた。

父親は大喜びをして、子供に聞いた。
「お前は何を学んだのか？」

子どもは答える。

「古今東西の知識と智慧を学びもう誰に何を聞かれてもわからないということはなくなった」と。

父親は聞く「では、いのち」を一言で言つてみよ。」

しかし、子供は、答えられなかった。父親は、「この愚か者！うぬぼれるにもほどがある。」といい、子供の傲慢さを叩き潰することにした。

とはいえたずは、静かに理詰めで深遠な智慧を説明した。

子供は、叱られたあとなので大口をたくことを恐れて、分からなければ質問するようになっていた。

父親は様々な例を挙げながら答えたのであるが、分からぬ。

わからないのは当然だ、傲慢さがなくなつてはいないからだ。

父親は辛抱強く問い合わせ、子供は答えた。

だが、親は「そうだ、それでいい」とは言わなかった。外から見ればまるで禪問答だ。しかしこれを繰り返すうちに、子供の心に核心がおぼろげながらみえる瞬間が顕れては消えていくようになったが、内心は学問に逃げていた。心のよりどころとしての研究成果をだ。確かに彼にとっての学問は彼がなすべきことをなし社会生活を充実する上で役立つものだ。

しかし、父親がわかって欲しいことは、このことではなかった。命そのものが個我を作り宇宙を作っていること。だから、私もお前も、すべての人、すべての生きものも等しく大事だという事をわかって欲しかったのだ。

父親は、この深遠な智慧を語りながら子供の表情が明らかに変わったことを確認したとき「それはお前だ」と結論した。

そして、最後の解説をし、機が熟したとき「お前はそれだ」と言って話を結んだ。

さて、親が本当に伝えようとしたことと、子供が納得したことは何だったのだろうか。哲学でも思想でもない。

以上を要約すると。

哲学や思想は学問かも知れない。子供は、「それがわかった」と得意になって、まあ自分の卒業論文に書いたことをひけらかしたので、親が「この愚か者！ うぬぼれるにもほどがある。」といったのだ。

親は、子供が言った学問をそのまま利用し、巧みな比喩を繰り返した後、ずばり Tat Tvam Asiといった。Tat Tvam Asiは哲学や思想の言葉ではない。直接に真理を示す言葉だ。悟っていないと出てこない言葉だ。

悟ったうえで、語られる思想、哲学だからこそ、生き生きとした光彩を放つのだった。だから子供は、ただ分かっただけでは、意味がないことに気が付いた。生きる営みの中に「Tat」が実現していかなければならないからだ。

そして、彼は自ら率先して修業を始めた。幾十年と修業を続けたが、最後に「それはお前だ」ということを自家薬籠中の物としたかどうかは子供自身しか知らなかった。

以上は、チャーンドーギヤ・ウパニシャッド(छान्दोग्योपनिषत् chāndogya-upaniṣad; 6-1~16)を抄訳しながら現代の話としてノベライズしたものである。

この全文の日本語訳は「ウパニシャッドの哲人(松濤誠達著、講談社、昭和55年発行)にある。それは、p190-p207, 1ページが930文字で17.5ページ、文字数にして16000文字あまりの長文が親子のディスカッションにさかれている。この訳が正しいかどうかわからないので、別に筑摩書房の世界文学大系の「インド集4」の該当部分で大事な部分の内容を確認した。

この物語の主人公は、ウッダーラカ・アールニー、子供はシュヴェータケトゥである。ウッダーラカ・アールニーの弟子にヤー

ジュニヤワルキヤがいる。この二人の思想家/哲学者は、紀元前8世紀に生きた人だ。

真に学び、その分野の思想/哲学を確立し経験豊富な人と、うぬぼれた若者とのやり取りは、珍しくない。いつの時代のどこにでも起きている出来事だ。

わたしは師匠によく言われた。「お前はごうまんだ」「それは若さの傲慢だ。学生気分が残っている内は…!」と。

段々とわかってくることは、「学びは、一生続く、死ぬまで終わることはない」と。

私たちが歴史から学ぶべきことは、**今**のこの瞬間の自分の考えと行動をどのように変革し続けなければならないかだ。

思想/哲学は、そのままで何の役にも立たない。それは言葉の上滑りにすぎないからだ。BAMISプロジェクトの時、哲学を研究する院生に体育の教授が何度も聞いていた。「カント、デカルト、ソクラテスが何だ」というのだ。体育に役立つか。」

院生は答えられなかった。

私の若いころと同じだ。答えは、人生経験から得られるからだ。ただし、そのための努力が必要だ。

ヨーガのカイヴァリヤ(Kaivalya)も、禪/仏教の悟りも同じだ。
「いくら悟ったからといって、何の意味がある？」

この問い合わせに応えられるまでには、永い年月が必要だ。

歳月が必要だからと言って、アビヤーサ(修習)を止めることはない。アビヤーサ(修習)とは、「今なすべきことを熱心になす」ことだ。今、今、今……。

英語が大嫌いで成績も悪かった私でも中高校時代の英語の教科書に「You should do yourself as a school boy or a school girl」とあったことだけは覚えている。

この場合の「you」は、Tat Tvam AsiのTvamに他ならない。

「Tvam」から「Tat」につなげるルート

— π はすべてを語る —

次に、Tat Tvam Asiを冥想経験をもとに別の視点から考えてみたい。

最近私は冥想中次のような感覚を持つ。
「私」という存在と、普遍的な命そのもの
(=宇宙全体)とをつなげるルートがある、と。
ヨーガでは「私」と宇宙とは一如とよく言いうが、その一如と私がどちらえている感覚とは隔たりがあった。しかし、私の感覚がどのようなものなのか言葉に表せないでいた。

最近、冥想以外の時にもこのルートに注意を向けると実感はよみがえってくる。

このルートは、ワームホールのように「私」という次元と「宇宙」という次元を結んでいるのだ。

この次元の境界を別の言葉で言えば、ブラックホールの事象の地平線のあっちとこっちのようなものだ。事象の地平線とは、ブラックホールの境界面で、その内側に入ると光すら外に出られなくなる。

そうしたことを考えていたら、先日12月9日、インド人の数学学者ラマヌジャンが100年前に手書きで書いた π 公式は数学的に「ブラックホール語」だったという記事が「ナゾロジー」というサイトにでていた。

私は、数学などとくに忘れていて理屈はわからないが、彼の π 公式はブラックホールの事象の地平線「もしかすると宇宙そのものが、ホログラムのように振る舞っているかもしれない」という言葉を使って説明していたことが興味深かった。

ホログラムとは、波としての光の性質を利用した技術で、池の波が重なって美しい波紋を作ったり、波を遮る物体があつたり狭い隙間を通つたらそのうちがわにまわりこんだりする性質を利用して写真を撮る技術のことだ。不思議なことにその映像はどのような一部を切り取っても全体が映るが、部分が小さければ小さいほどぼやけた画像になると記憶している。この記憶に間違いないが π Copilot君に聞いてみた。

Copilotがこのことを詩的に表現すると「ひとかけらの光に、世界のすべてが揺らめいている」とあり、「『部分が全体を映す』という東洋的な思想とも響きます。華厳経の『一即一切・一切即一』のように、一つの滴に宇宙が宿るという感覚です」という。

華厳経のたとえが面白い。

華厳経にインドラの網(因陀羅網 indra-jala)という話がある。

帝釈天(インドラ)の宮殿には網が張り巡らされている。網の結びめには宝珠があり、宝珠と宝珠とはお互いの映しあい無限に関連している。

このように見ていくと、 π 公式はアジア人の世界観を数式化したらこのようになるとも言える。

我々が認識できることは、どんな場合でも事象のすべてではない。常に部分だ。予言予知、易や占いそして直感だけでなく経済や政治から地球環境に至るまで、どれほど科学的に観察しても当たり外れがある理由は、我々の認識は、ホログラムのように切り取られた部分に応じて全体がぼんやりと映し出されているからだ。

誰でも思いがけない出来事ばかりが起きる人生だと思うが、正確な予測はありえないのだから、いつどんなことが起きても対応できる自分になれるように、日々呼吸法/冥想と今なすべきことをし続ける努力が必要になるのかも知れない。

※ シュリニヴァーサ・ラマヌジャン(1887年12月22日 - 1920年4月26日) : タミール人、徹底したヒンドゥー教教育を受ける。高校時代学業は劣等生で高等数学の教育を受けていない。受験用の数学問題集に出会い、数学に夢中になる。マドラスのパッチャイヤッパル大学を中退。港湾事務局で働きながら研究を続けた。やがてケンブリッジ大学のハーディ教授に認められた。イギリスにわたるがイギリスの生活になじめず、インドに帰国1年後に亡くなる。一生の間に独創的な方程式などを多数生みだした。

発見と悟り

Tat Tvam Asi / तत् त्वम् असि は、「それは、おまえだ」と訳されるが、本項の中で「Tvam(おまえ)」を「私」あるいは、「私そのもの」「自己(self)」と言い換えてきた。それは、「おまえ」も「私」も「私そのもの」「自己(self)」もすべて人間存在そのものを指すからだ。言い換えると、冥想中の自己問答の中では、「私=主体」は、本来「それ=客体」だ。

これに関して補足すると、鈴木大拙の友人の西田幾多郎(1,870—1,954)は、主客合一という言葉を残した哲学者だ。哲学という言葉をもてあそぶ学者ではなく、坐禅修業に打ち込んだ実践家だ。暁鳥敏(1877—1954)などとともに石川県が生んだ日本思想史上特筆すべき人たちがいた。「私=主体」と「それ=客体」とが一体だという、思想はインド由来の思想というより、**日本という土壌に育まれた思想**という認識を私は持っている。なぜなら、この場合の「『私=主体』と『それ=客体』とは同じだ」という体験は、鈴木大拙の3人の体験と交流から生まれた実践思想だからだ。

さて、Tat Tvam Asiの話は日常の具体性と結び付けておかねばならない。

日常の作業を落ち着いて只管に行ってみると、目の前の事象が無限に価値のある尊い「何か」だとわかる。

例えば、お風呂のかまどの掃除をしている時、「私」の意識はワームホールの中にいると自覚される。ホール(穴)は非常に広くしかも長さがなく、瞬時に「私」は往復している。そして、気が付くと「灰」と「私」とは一つである。「私」は「灰」であり、「灰」は「私」であることがわかる。「灰」も「私」も無限に価値のある尊い「何か」である。

普段の私が感じている時間について同様のことがいえる。普通の意識状態では現在と未来との間は時間の長さがあると感じている。例えば、1時間とか、1日とか、1か月、1年という長さがある。

「今」と「未来」との間にはワームホール

があるが、ワームホールを通して、みると「今」と「未来」と私は一如だ。

ただ、**私が知り得ることは、ホログラムのようにぼやけている。**なんとなくそのようになると感じられるにすぎないのだ。

さきに正確な予測ができないと書いたことは、ワームホールを通ることによる結果だ。

私Tvamが心底から願うことは、Tatの願いだ。エゴは、Tatの願いと一つの時、ゆるぎない確信がある。そのような願いは、ワームホールを通じて、現象世界に事実として現れる。

以上のこととは、何かを発見したときや悟りの瞬間と同じだ。

自分の人生を生きるために

すべては、エゴ(Tvam)のためにある。ワームホールの向こうの世界から、流れ来る情報は、子供のころから一貫している。それがわかると**人生の目的や意義が日々自覚でき、そのまま行動を起こすことがダルマ(義務)としられる。**

ダルマの遂行によって、「自分の人生を生きる」ことができる。それは、「自然体」の所作だ。

何かの技を磨き自然に出来るようになるそのような時、「自然体」という言葉が使われる。

Tat Tvam Asi / तत् त्वम् असि が、「自然(ナチュラル)との一体感に関係し、「自然体」で生きることが、自分の人生の自己実現だという自覚と結びついて理解される」とき、それにはインド思想との大きな違いがある。

これは、もうヨーガではないし、なぜなら、ヨーガには目的があるからだ。目的があつて、それを目指して意識的な努力を続けるいとなみがヨーガだ。自然体では、目的が消滅しているのだから……。

つまり、Tat Tvam Asi / तत् त्वम् असि は、すべての冥想を超えて、あらゆる文化や人の営みに共有されている営みだと考えられる。

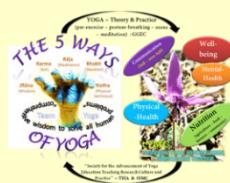
ヨーガ教育・研究・実技・文化振興協会

– 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1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-tymc2026011011.peatix.com>

からお申し込みください。

日	曜日	時間	タイトル	
1/10	土	9:00-12:35	アップグレード講義 知られざる日本のヨーガ史(玄朴が体験した逸話を織り交ぜて) 1部 明治以前 2部 オウム事件まで 3部 2004年から今日まで	アーサナ、呼吸法、坐禅
1/11	日	9:00-12:35	YfD_33 意義あるもの! 大樹に育てる YfD_34 質問1: ヨーガか、ヨーガでないのか? (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)



■ 授業時間: 3時間
基礎ヨガ+ヨガの分野+実践(120分間)
■ 演説
1. ヨガの歴史、ヨガの文化、ヨガの精神。
2. プラクティショナー、人間としての生きかたについて本質的問題がある。それを実現出来るための心と身の健康に貢献できるヨガを学ぶ。
3. プラクティショナー、自分で自分自身の問題である自己に対するものへの問題、生きかた学ぶ。
4. ヨガの歴史、ヨガの文化、ヨガの精神。
5. ヨガの歴史、ヨガの文化、ヨガの精神。
6. ヨガの歴史、ヨガの文化、ヨガの精神。
7. ヨガの歴史、ヨガの文化、ヨガの精神。

■ Class hours : 3 hours

■ Lecture

1. Contents similar to the Basic Yoga Course.
2. Contents similar to the Basic Yoga Course.
3. Contents similar to the Basic Yoga Course.
4. Sufficient time will be spent on discussions and Q&A, and participants will deepen their understanding and build intimate relationships while sharing their Yoga ideas and ways of life to make the Self conscious.
5. Practical skills (Asana, Breathing, Meditation).

6. Practical skills (Asana, Breathing, Meditation).

7. Practical skills (Asana, Breathing, Meditation).

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

- 日本では、ヨーガは狭い理解で受け入れられている。
- ヨーガの真価が認識されているとは言えない。
- チームの開発: ランディー・ラクワル教授が玄朴先生と話し合い開発したチームヨーガーたはヨーガフォアール(TYfA)は、社会貢献のためにGGECの教育・研究に基づきヨーガコースを元にして作成された。

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

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

2: 2021年: GGECプログラム7年目-筑波大学 GGEC 2021
[0A00605] ヨガコース / 2021: 7th year at the GGEC program
University of Tsukuba GGEC 2021 [0A00605] YOGA COURSE

7-YEARS: around
400 STUDENTS
(1 Credit)

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

- 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。
- 講義と身体活動を一緒にすることで、学際的な教育と異文化理解につながります。

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.



- 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

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)



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？クックタカラの特徴 - 選択は未来への道を作ることができます - 違いを生み出しませんか？私たちの料理を味わってください - - 私たちに参加してください <https://cook-takakura.co.jp/>

ヴィーガンお惣菜通販「クックたかくら」

東京近郊のヴィーガンケータリング/オーガニックヴィーガン・プラントベースのお惣菜通販/ヴィーガンお弁当テイクアウトなら当店へ

オーガニックヴィーガンのお惣菜通販「クックたかくらオンラインショップ」

東京近郊のヴィーガンケータリングも承っております。

ヴィーガン対応のお弁当の通販もはじめました。

国産・有機の厳選素材を使用し、添加物は不使用の、真心込めたお惣菜をつくるクックたかくら。

食は私たちの体を作り、心を豊かにします。

是非お試しください。

・公式HP

<https://cook-takakura.co.jp/>

・公式Instagram

<https://x.gd/z6Ofj>

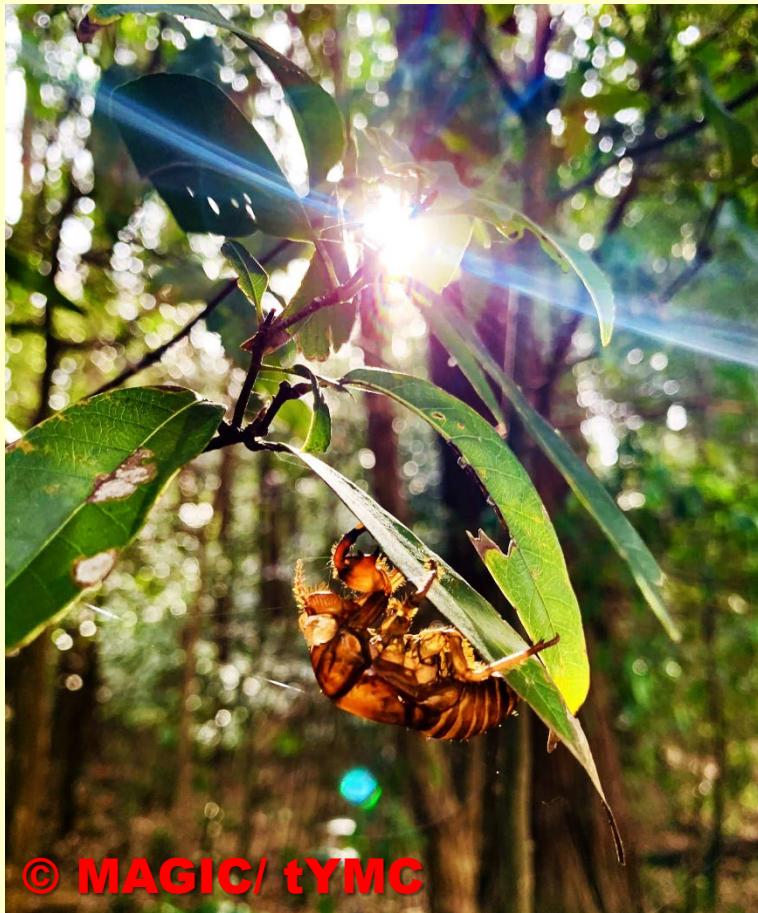
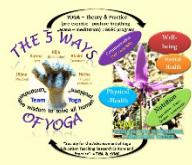
・お問合せ

<https://x.gd/ks4wW>



Tsukuba Yoga for ALL / tYMC/TYfA 2026/01

~TSUKUBA YOGA MINDFULNESS/MEDITATION CENTER (TYMC) NEWS~



“The Supreme Personality of Godhead said: My dear Arjuna, because you are never envious of Me, I shall impart to you this most confidential knowledge and realization, knowing which you shall be relieved of the miseries of material existence”

[...“Generally, people are not educated in this confidential knowledge; they are educated in external knowledge. --- There are so many departments of knowledge all over the world and many huge universities, but there is, unfortunately, no university or educational institution where the science of the spirit soul is instructed.”...]

Source = [Bhagavad-Gita As It Is \(Chapter 9, pp. 395,398\)](#)

MY FIRST ENCOUNTER WITH AYURVEDA

NARA 10TH TERM
SUMIKO YONEDA

There was an ethnic coffee shop called "Canadian" near the high school I attended, and that's where I first encountered the drink chai (so, it was about 40 years ago). When I was in my twenties, in addition to Kanadilan, there were other tea shops such as Ganesh Nakatsu in Shinsaibashi, Cante Grande in Osaka Marubiru, Chai Kobo in Taisho Ward, and Monsoon Tea in Americamura, and when I wanted to drink authentic tea, I would go to Musica Tea in Dojima.

(By the way, the tea specialty store "Arsion" in Namba sells chai sets for making at home.)

So until recently, I thought of chai as a very familiar drink that could be enjoyed anywhere.

However, about two years ago, I had the opportunity to meet Kanbara Hiroyuki, who has worked at Cante Grande for 34 years and currently runs a chai workshop. We had a lively discussion about Kanadin, and I learned that I was in a unique area when it came to chai.

Chai was first introduced to Japan by Yamada Dean (Ikuhiro), the owner of Kanadin, and Inoue Atsushi, the owner of Cante Grande. At the time, chai was only available in Indian restaurants, so they researched how to brew it and it became a standard menu item at Cante Grande, and chai also became established at Kanadin. (I don't know what authentic Indian chai tastes like, but according to Kanbara Hiroyuki, Kanadin's chai is quite authentic and delicious.)

Yamada Dean (Ikuhiro) - It is unclear whether he went to Tibet or Nepal when he was young, but he had Buddhist training in

the mountains and studied Ayurveda, but he passed away at the age of 50.

カナデアン (Kanadean) opened in 1966 in Umegabayashicho (Nishitenma) as Kanadian. In 1975, the restaurant name was changed to 伽奈泥庵 (Kana dean) in kanji. It closed in 1979, but reopened in Tanimachi Jizozaka in 1981. It closed in 2018.

I have never met the owner, Yamada Doian, and I wonder if he was already undergoing treatment for an illness when I started going there. One day, I noticed an altar in the shop that looked like it belonged to some country, and the owner told me that Yamada had passed away.

I always drank chai and occasionally had cake. When the owner was running the restaurant, customers would be greeted with "Namaste," and the restaurant served Tibetan butter tea, Lapsang Souchong tea, and simple dishes such as steamed vegetables with a spicy dressing.

The reason why there are so many spice curry restaurants in Osaka today is because Osaka originally had many drug wholesalers, and people have unconsciously become accustomed to spices. When I was in my twenties and working at a travel agency, I got the impression that young people in the Kansai region tended to be particularly prevalent among backpackers traveling to Asia, even compared to other parts of Japan. So I wonder if Ayurveda is lurking here and there, and I just haven't noticed it.

References: Hiroyuki Kanbara, "Chai's Journey" Gambit



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

THE SECOND WHO GLOBAL SUMMIT ON TRADITIONAL MEDICINE AND THE RELEASE OF TRAINING IN YOGA

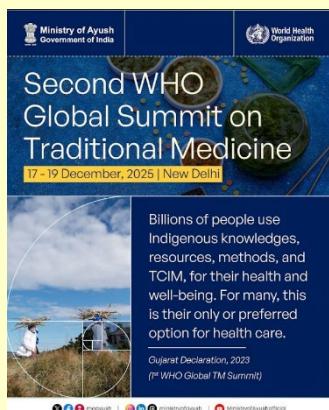
SOKO TAKEUCHI : PH.D. SCHOLAR AT ANDHRA UNIVERSITY (ICCR FELLOW)

In recent years, international developments surrounding yoga and traditional medicine have been advancing significantly, led by the World Health Organization (WHO).

From December 17 to 19, 2025, the Second WHO Global Summit on Traditional Medicine was held in New Delhi, India, bringing together policymakers, researchers, and healthcare professionals from over 100 countries. The summit focused on how traditional medicine can be effectively integrated into contemporary healthcare systems.

At the summit, traditional medicine was emphasized not as a “relic of the past” or merely an “alternative therapy,” but as living and practical knowledge that should be applied based on scientific evidence and cultural respect. In other words, traditional knowledge is not valuable simply because it is preserved; its true value emerges when it is meaningfully applied in our lives today.

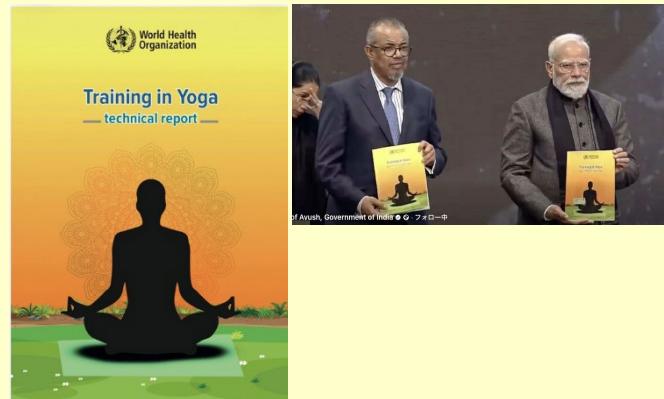
Yoga was also positioned as an important domain within traditional medicine, and the significance of research, education, and human resource development was widely shared at the international level.



During the summit, WHO released a technical report titled *Training in Yoga*. This document aims to provide an international reference framework for ensuring the safety and quality of yoga instructor and trainer education. As yoga continues to globalize, the publication of this report reflects the steady progress being made toward establishing shared global standards.

One of the key features of *Training in Yoga* is

that it presents yoga not merely as a form of physical exercise, but as an integrated practice grounded in philosophical traditions and classical texts.



The manual clearly states that yoga practice fundamentally seeks harmony of the body, breath, and mind, and that it is rooted in philosophical and ethical frameworks that have been transmitted over centuries.

At the same time, the manual does not impose any specific religious doctrine or singular interpretation. Rather, it consistently adopts an approach that respects traditional sources—such as the *Yoga Sūtras* and classical *Hatha Yoga* texts—as historical and cultural foundations, while considering how these teachings can be understood and applied within contemporary contexts of health and education.

The report also outlines essential foundational knowledge required of yoga instructors, including anatomy, physiology, awareness of health and disease, ethics, and communication skills. Through this, WHO emphasizes the importance of providing safe, responsible, and inclusive instruction for all individuals.

Importantly, *Training in Yoga* serves as a guiding framework that outlines common foundational principles, while respecting the diverse traditions and practices of different cultures. It does not seek to impose any specific religious doctrine or a single authoritative interpretation.

In Japan, where Buddhist and Zen traditions have taken root over many centuries, this perspective resonates deeply. For us in Japan, reflecting on how yoga can be harmonized with our own cultural background and daily lives—while remaining aligned with the common principles articulated by WHO—holds significance beyond techniques for health and wellness. Such reflection may allow yoga to become a practice that gently accompanies one's life and values.



Both the WHO Global Summit and Training in Yoga demonstrate a shared stance: respecting tradition while embracing adaptation in response to contemporary needs. In future yoga education, it will become increasingly important to move back and forth between an understanding of classical texts and modern perspectives, and to re-envision yoga at the intersection of culture, health, and education.

Closing Remarks

The photograph shown here captures a moment from the Second World Meditation

Day, recently observed at our university. It is also symbolically meaningful that the International Day of Yoga is celebrated on the summer solstice (June 21), while World Meditation Day falls on the winter solstice (December 21).



May the practical wisdom of yoga and meditation continue to be deepened in ways that are safe, inclusive, and supportive, in the coming year and beyond.

References:

- World Health Organization. (2025, December 22). WHO global summit charts a bold future for traditional medicine. World Health Organization.
<https://www.who.int/news/item/22-12-2025-who-global-summit-charts-a-bold-future-for-traditional-medicine>
- World Health Organization. (2025). Training in yoga. World Health Organization.
<https://www.who.int/publications/i/item/training-in-yoga>
- <https://www.facebook.com/share/v/17zzWC54D8/?mibextid=wwXIfr>

COMMUNITY LIVING

KLAVDIJA KRANJC

A few days ago we went to the desert with our community members. Sitting by the fire, looking at the faces around me, I felt pure joy, happiness, and fulfillment—and I wanted to share that with all of you.

After a few weeks of shared field with them, what stands out most to me is how deeply we hold each other accountable for our growth. In moments of weakness or challenge, I'm met with people who truly listen and explore with me. There is no judgment—only love and support, not for my ego, but for who 'I' truly am, for my highest potential.

What I appreciate a lot is how this community exponentially accelerates growth. Being physically together—a shared field—makes the conceptual learning from books experiential, where we live and embody the teachings together, moment by moment. In a field like this, you cannot hide from facing what is not true—and that is such a gift. It's a top-notch training ground.

The more I lean in and the layers of untrue security and protection that were built in the past melt, the more I notice what is already here: a true family. A field where openness, transparency, and transcending

perceived limitations / beliefs is not only encouraged—it's the foundation of unity.

And even when my ego is clenching its teeth, once I get over that hump, allowing myself to be vulnerable and open-hearted reveals what's behind every reflection and dialogue: love. So, what am I protecting myself from? True love? True connection? When you truly get that we are on the same team, there's so much gratitude and love for everyone. Looking around the fire, I was seeing people devoted to this work. On every face there was a burning desire for a purer connection to God and a dedication to shepherding others Home, showcased through devoting our lives to that. That shared North Star is what unifies us.

I may not fully grasp the full potential of this yet, but I can feel how powerful this collective energy is—not only for those of us here, but stretching far beyond what we can see. We're a smaller group at the moment, but can you imagine the incredible potential when even more of us come together, and even have fun while doing it?

* 'I' signifies everything encompassing God, life, and the universe.

THE BURDENS AND BLESSINGS OF LIFE IN 2026

YUKA ORI

At the end of last November, my son took part in his school festival—his final one as a sixth grade elementary student. His class presented a musical performance, and my son’s role was playing the wadaiko (traditional Japanese drum).

There are ten students in his class at the special needs school he attends, each living with significant disabilities. They have been together since first grade. I had seen them many times at open classes, sports days, and school festivals, but now, standing on stage as sixth graders, their presence felt bigger, stronger, and truly dignified.

Some children needed time just to move a finger. Others became tired simply from holding their heads up. And yet—everyone gathered on stage. With the teachers’ careful preparation and support, and with warm encouragement from the audience, each child accomplished what they could.

Two weeks before the festival, my son caught a cold, and his cough lingered. He alternated between going to school and resting at home to manage his condition. On the day of the performance, the teachers wrapped a supporter around his hand so he wouldn’t drop the drumsticks, and he played the wadaiko while standing with the help of a walker.

For him, simply standing and maintaining posture is extremely difficult. Striking the drum requires tremendous physical strength and concentration. Even though he was not in perfect health, there he was—facing the drum with a serious, determined expression. I saw how much he had grown.

At the end of the performance, a video played with a song that included the words, “Thank you for raising me.” Seeing my son and all the children lined up on stage—children who had surely overcome countless challenges together with their families—I couldn’t hold back my tears.

After the performance, during the relaxed gathering time, I noticed many mothers wiping their eyes like I was, and many fathers trying hard to hold back tears. In our brief conversations—“My child had a seizure this week,” “We barely managed to keep their condition stable until today,” “I’ve been unwell myself.”—our feelings overlapped. It was a moment when we, as parents, felt deeply connected, knowing that none of our struggles were isolated.

My son looked relieved after finishing his part,

but later I heard from his teacher that he had a longer seizure after returning to the classroom. A short time before the festival, we received news from the school that two students had passed away. One of them was a girl who had spent many years learning alongside my son. The day I heard the news, my heart felt unbearably heavy. My son listened to the teacher explain what had happened, and although his left hand is affected by paralysis, he brought his hands together in his own way to pray for her. Since he entered the school, we have occasionally received such sad news, and each time I am filled with emotions that are difficult to put into words.

In this sense, the environment my son is in makes the unavoidable hardships of life—what Buddhism calls ‘life’s sufferings’—feel much closer than in the lives of children without disabilities. Every day, I am reminded that breathing, moving one’s limbs, eating, using the bathroom, and simply being alive right now are not things to take for granted.

And yet, their will to live is extraordinary. Their presence shines brightly, and that light often gives us strength. Their hearts are rich, gentle, and full of healing.

“My son is alive. I am alive.”

We cannot know what 2026 will bring, but I hope to continue sharing this precious sense of being alive with the people whose hearts connect with ours, breathing together as we move forward.

Note: “Shiku-Hakku” is a Buddhist concept describing the unavoidable hardships of life, but it also carries a positive idea—that through these hardships, we come to understand the meaning of living.



A MOMENT OF CONFIRMATION

KANA ARAKI

The other day, while I was meditating, I caught a brief glimpse of a sky filled with countless stars. In that instant, my mind felt completely hollow and clear. It vanished immediately, and I found myself simply sitting in my room again. At first, I could not understand the meaning of the experience. I was not especially concentrated, nor was I following any particular sequence of meditation. I was simply practicing a breathing technique—inhale through the nose, exhale through the nose. Later, I wondered if that moment might have been *samādhi*. What I had imagined was something quite different: a bright scene wrapped in golden light, perhaps accompanied by many thoughts or a feeling of sudden realization—what one might call enlightenment. Instead, it happened so suddenly that there was no time to think at all. I remember thinking, “Why a starry sky?” and then it was gone. Yet my mind was undeniably empty and clear.

I had often heard from others that *samādhi* differs from person to person, and through this experience, I truly understood what that means. I also realized that it is not something that instantly transforms everything or brings everything to completion. My mind and body quickly returned to everyday life, and it even felt as though nothing had changed.

And yet, I had an experience I had never known before—one that felt like “checking the answers.” It may be fair to say that experience was added to what had previously been only knowledge. Somehow, it feels like this experience will give me confidence moving forward. Whether I am starting something new or continuing what I have already been doing, I feel that this experience will gently support me. I have continued meditating since then, but I have not had the same experience again. Still, I sense that there is a different version of myself before and after that moment.

Recently, I saw a television program in which a celebrity, deeply moved by Zen, spoke about the idea of “living fully in the

here and now.” When I told people around me, “That is something Master Genboku has been teaching for decades,” they were impressed and said, “That’s amazing.” Once again, I felt as though I had confirmed that what I had been learning was not mistaken. As the year draws to a close, I find that the knowledge I have been accumulating little by little is beginning to connect with lived experience. I have a feeling that in 2026, these moments of “answer-checking” will increase. Each one may not be a major event. Perhaps I simply failed to notice them before. But if these small confirmations continue to accumulate, I sense that something within me will become clearer and lighter. This is because I am someone who tends to look back on life and think, “I wasted so much time,” and feel regret. I have tried many times to give meaning to the path I have walked, but for me, that has never been easy. So, I hope that by confirming things little by little, I may be able to change that way of thinking. What kind of year would you like 2026 to be? For my own sake, I intend to continue practicing breathing techniques and to share the benefits of breathwork with more people around me.



WHAT IS TAT TVAM ASHI (तत् त्वम् असि)?

GENBOKU TAKAHASHI

Tat tvam asi (तत् त्वम् असि) translates to "It's you."

What on earth is this about?

A person named John Igichi gave a detailed answer on Quora to the question, "Why do we call babies "it" in English?"

The main point was that when speaking without considering gender, you should use "it". The content was complicated and I didn't really understand it. However, I thought it could be thought of as the same as the Japanese "sore(it)".

Come to think of it, I thought that (Tat Tvam Asi / तत् त्वम् असि) was a given, so I never really thought about it.

Tat Tvam Asi is a phrase that anyone interested in the history of Indian thought will have come across somewhere.

Depending on the context, the object that Tat refers to changes.

In the original text, the parent answers their child's question by saying, "YOU, the one with the question, are the answer," and at the same time, "YOU YOURSELF are the question itself."

Short Story

Once upon a time, there was a man who, as a result of his continued pursuit of the truth of life, was striving to grasp "that something" that is most important in life (to himself, to life). This man raised his son by showing him his own pursuit, but the son grew up without understanding his father's intentions. Believing that his son would not be able to pursue his studies seriously under his father's wing, he had him take the entrance exam for a top university. The child was probably originally talented. He graduated from graduate school with excellent grades, continued his research, and published one paper after another that was highly acclaimed at academic conferences. Then, when he had reached a point where he knew nothing in his field, he returned to his father. The father was overjoyed and

asked his son. "What did you learn?" The son replies:

"Having studied knowledge and wisdom from all ages and places, there is no longer anything I cannot answer when asked by anyone."

The parent asked, "So, try to say 'life' in one word." But the son couldn't answer. The parent replied, "You fool! You have reached a point of being conceited," and decided to crush the son's arrogance.

However, his father first quietly and logically explained his profound wisdom to him. After being scolded, the boy was afraid to speak out, so he would ask questions if he didn't understand.

The father answered, giving various examples, but the son didn't understand. It was only natural that he didn't understand, as his arrogance had not disappeared. The father patiently asked, and the son answered. But the father never said, "That's right, that's fine." From the outside, it looked like a Zen riddle.

However, as this process continued, moments when the son's mind would vaguely grasp the essence of the matter would appear and disappear, but he would escape into academic studies. Research results provide a source of comfort. Indeed, for him, scholarship served as a means to fulfill his duties and enrich his social life.

However, that was not what his father wanted him to understand. Life itself creates individuals and creates the universe. Therefore, he wanted him to understand that he, you, all people, and all living things are equally important.

When the father spoke of this profound wisdom and saw the son's expression clearly change, he concluded, "It's you." Then, after delivering the final explanation, when the time was ripe, he concluded by saying, "You are it."

Let's confirm this here: What was it that the father truly intended to convey, and what did the son come to understand? It was neither philosophy nor thought.

Philosophy and thought may be academic pursuits. The son, feeling smug that he "understood it," went and flaunted what he'd written in his own graduation thesis, so his father said, "You fool! Your conceit knows no bounds."

The father used the knowledge his son had mentioned exactly, and after repeating the clever metaphor, said directly, It's you. **Tat Tvam Asi** is not a philosophical or thought terms. It is a word that directly points to the truth. It is a word that can only be uttered by those who have attained enlightenment.

It was precisely because these ideas and philosophies were spoken with full enlightenment that they radiated such vivid brilliance. That's why the child realized that mere understanding was meaningless. For "Tat" must be realized within the very act of living.

And so he took the initiative to begin his practice. He continued his practice for decades, but whether he ultimately made "it is you" his own personal treasure was something only the child himself knew.

The above is a novelized adaptation of the **Chandogya Upanishad** (चान्दोग्योपनिषत्, chāndogya-upaniṣad; 6-1 to 16), translated and adapted into a modern narrative. The full Japanese translation of this text can be found in "ウノパニシャッドの哲人 (The Philosophers of the Upanishads)" (by Matsutō Seita, published by Kōdansha in 1980). It spans pages 190-207, with each page containing 930 characters, totaling 17.5 pages. This lengthy passage, exceeding 16,000 characters, is devoted to a discussion between a parent and child.

Since I wasn't sure if this translation was correct, I checked the important parts in the corresponding section of "インド集4 (India Collection 4)" of Chikuma Shobo's World Literature Series, which has been translated separately. The protagonist of this story is **Uddālaka Āruṇi**, and the son is **Shvetaketu**. Among Uddalaka Aruni's

disciples is **Yajnavalkya**. These two thinkers/philosophers lived in the 8th century BCE.

Discussions between those who have truly studied and established their own philosophy in a field, and experienced individuals, versus conceited young people are not uncommon. It is an occurrence that happens everywhere, in every era.

My master often told me, "You're arrogant." "That's the arrogance of youth. As long as you retain that student mood, you won't be able to shed your conceit...!"

What gradually becomes clear is that learning is a lifelong journey that never ends until death.

What we must learn from history is how we must continually transform our thoughts and actions in this very moment. Philosophy is useless in and of itself. It's nothing but empty words. During the **BAMIS** project, a physical education professor repeatedly asked graduate students studying philosophy, "What good are Kant, Descartes, Socrates? Do they help with physical education?"

It's just like when I was young. The answers come from life experience. But learning from the experience requires effort.

Yoga's Kaivalya and Zen/Buddhist enlightenment are the same. "What value is there in enlightenment, no matter how profound?" "What value is there in enlightenment, no matter how profound?"

It will take many years to answer this question.

Abhyasa (practice) does not stop just because it takes time. Abhyasa (practice) means "doing with all your heart what needs to be done now." Now..., now..., now.....

Even though I hated English and had poor grades, I remember that in my junior high and high school English textbooks there was a line that said, "You should do your duty as a school boy or a school girl."

The "you" in this case is none other than the **Tvam** in **Tat Tvam Asi**.

Route connecting Tvat to Tat

— π tells ALL —

Next, I would like to consider Tat Tvat Asi from a different perspective based on my own meditative experience.

During meditation, I experience the following sensation: **There is a route connecting the existence known as "I" to universal life itself (i.e., the entire universe).**

In yoga, it is often said that "I" and the universe are one and the same, yet there is a gap between that oneness and the sensation I perceived. However, I could not put into words what my sensation was like.

Recently, when I pay attention to this route even when I'm not meditating, the feeling comes back to me.

This route, like a wormhole, connects the dimension of "me" with the dimension of "universe."

In other words, this dimensional boundary is like the event horizon of a black hole. The event horizon is the boundary of a black hole, and once inside it, not even light can escape.

While I was thinking about these things, on December 9th, I came across an article on the website "Nasology" which said that the pi formula, which the Indian mathematician Ramanujan wrote by hand 100 years ago, was mathematically a "black hole language."

I have long since forgotten mathematics and do not understand the theory behind it, but I found it interesting that his pi formula explained the event horizon of a black hole in terms such as "perhaps the universe itself behaves like a hologram."

A hologram is a technology that uses the properties of light as a wave, such as when waves overlap on a pond to create beautiful ripples, or when waves pass through a narrow gap and then wrap around to the other side. Strangely, the whole image is visible no matter what part is cut out, but the smaller the part, the blurrier the image becomes. I asked Copilot if this memory is correct.

Copilot poetically expresses this as, "The whole world flickers in a single speck of light," and adds, "It resonates

with the Eastern idea that 'the part reflects the whole.' It gives the feeling that the universe resides in a single drop, like the Avatamsaka Sutra's 'One is all, all is one.'"

The analogy in the Avatamsaka Sūtra is interesting. The Avatamsaka Sūtra contains a story called Indra's Net (Indra-jāla).

A net is spread throughout the palace of Indra. There are jewels in the knots of the net, and the jewels reflect each other and are infinitely connected.

Looking at it this way, we can say that the π formula is what the Asian worldview looks like when put into a mathematical formula.

What we perceive is never the whole picture of an event; it is always only a part. No matter how scientifically we observe things, from predictions, divination, fortune-telling, and intuition to economics, politics, and the global environment, there are always hits and misses because our perceptions are like holograms, with the whole being reflected vaguely depending on the part that is cut out.

I think that everyone's life is full of unexpected events, but since it is impossible to accurately predict them, it may be necessary to continue making an effort to practice breathing exercises/meditation and do what needs to be done now every day so that we can be able to respond to anything that happens at any time.

* **Srinivasa Ramanujan** (December 22, 1887 - April 26, 1920): Tamil, received a thorough Hindu education. He was a poor student in high school and received no advanced mathematics education. He came across a math workbook for entrance exams and became fascinated with mathematics. He dropped out of Pachaiyappa University in Madras. He continued his research while working at the Port Administration. He was eventually recognized by Professor Hardy at Cambridge University. He went to England but was unable to adapt to life there, and died a year after returning to India. He created many original equations during his lifetime.

Discovery and Enlightenment

Tat Tvam Asi / तत् त्वम् असि translates to "It is you," but in this article, "Tvam" has been substituted for "I," "myself," or "self," "This is because "you," "I," "myself," and "self" all refer to human existence itself. In other words, in the Internal dialogue that occurs during meditation, "I = subject" is actually "it = object."

To add a bit more on this: Kitaro Nishida (1870-1954), a friend of Daisetsu Suzuki, was the philosopher who coined the phrase "the unity of subject and object." He is not a scholar who plays around with the word philosophy, but a practical thinker who is devoted to the practice of zazen. Along with Akegarasu Haya (1877-1954), Ishikawa Prefecture produced some notable figures in the history of Japanese thought. I believe that the idea that "I = subject" and "it = object" are one is not an idea that originated in India, but rather an idea **that was nurtured in the soil of Japan.** Because the experience that "I = the subject" and "it = the object" are one and the same in this case is a practical philosophy born from the experiences and interactions of Suzuki Daisetsu's three individuals.

Now, the story of Tat Tvam Asi must be linked to the concreteness of everyday life. When you calmly and single-mindedly perform your daily tasks, you come to understand that the phenomena before your eyes are infinitely valuable and precious "something."

For example, while cleaning the bath stove, I become aware that my consciousness resides within a wormhole. The hole is vast and seemingly endless in length, and I instantly traverse it back and forth. Then, I realize that the ashes and I are one. I am the ashes, and the ashes are me. Both the ashes and I are infinitely valuable, precious things.

The same can be said about the time I experience in my daily life. In my ordinary state of consciousness, I perceive a duration of time between the present and the future. For example, there is a length of time such as one hour, one day, one month, or one year.

Between "now" and 'future' lies a wormhole, yet when I peer through it, "now," "future," and I are one and the same. All I know is blurred like a hologram. **I can only vaguely sense that it might be so.**

The reason I wrote earlier that accurate predictions are impossible is the result of traveling through a wormhole.

What I, Tvam, desire from the depths of my being is Tat's desire. When the ego is one with Tat's desire, it is an unshakable conviction. Such a desire manifests as fact in the phenomenal world through a wormhole.

This is the same as when you discover something or have a moment of enlightenment.

To live my own life

Everything exists for the ego (Tvam). The information flowing in from the world beyond the wormhole has been consistent since childhood.

Once you understand this, **you become aware of life's purpose and meaning each day, and acting upon it is recognized as dharma (duty).**

Through the practice of Dharma, one can "live one's own life." This is an action performed in a "SHIZENN TAI: natural state".

When one has honed a technique to the point where it comes naturally without conscious thought, the term "SHIZEN TAI" is used.

Tat Tvam Asi / तत् त्वम् असि, when understood as expressing oneness with nature, and when it is understood as connected to the awareness that living as "SHIZEN TAI" is the self-realization of one's own life, there lies a significant difference from Indian thought.

This is no longer yoga, because yoga has a purpose. Yoga is the conscious effort to pursue that purpose. In SHIZEN TAI, the purpose has vanished...

In other words, Tat Tvam Asi / तत् त्वम् असि can be considered an endeavor shared across all cultures and human activities, transcending all forms of meditation.

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 January 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-tymc2026011011.peatix.com>

Please apply here.

Day	Day of week	Time	Title	
1/10	Sat	9:00–12:35	Upgrade Lecture The Untold History of Yoga in Japan (Interwoven with Anecdotes from Genboku's Experiences) Part 1: Pre-Meiji Period Part 2: Up to the Aum Shinrikyo Incident Part 3: From 2004 to the Present	Asana, Breathing method, Zazen
1/11	Sun	9:00–12:35	YfD_33 To be Meaningful - Grow your Life into Big Trees YfD_34 Question 1 : Yoga or Not a Yoga? (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・マインドフルネス冥想センター(tYMC)



■ 授業時間:3時間
基礎知識+ヨガの実践(60分間)+実践(120分間)
■ 演説
1. ヨガの歴史-ヨガの人生がいかにいつ本物の瞑想がある。それを実現出来た人の心と身心の健康に貢献できるヨガを学ぶ。
2. プラクティショナー-人間がなぜ生きたいか-本物の瞑想がある。それを実現出来た人の心と身心の健康に貢献できるヨガを学ぶ。
3. プラクティショナー-自分で自分自身の瞑想がある。自分で自分の瞑想がある。それを実現出来た人の心と身心の健康に貢献できるヨガを学ぶ。
4. ヨガの実践-ヨガの実践を実現するための方法と手段を学ぶ。
5. ヨガの実践-ヨガの実践を実現するための方法と手段を学ぶ。
□ 実践(リーディング、呼吸法、瞑想)
実践(リーディング、呼吸法、瞑想)する、瞑想は、冥想。

■ Class hours : 3 hours
■ Lecture
1. Contents similar to the Basic Yoga Course.
2. Contents similar to the Basic Yoga Course.
3. Contents similar to the Basic Yoga Course.
4. Sufficient time will be spent on discussions and Q&A, and participants will deepen their understanding and build intimate relationships while sharing their own ideas and ways of life to make the Self conscious.
5. Practical time will be spent on discussions and Q&A, and participants will deepen their understanding and build intimate relationships while sharing their own ideas and ways of life to make the Self conscious.
□ Practical skills (Leads, Breathing, Meditation)
It is time to deepen one's inner self by a unique protocol.

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

- 日本では、ヨーガは狭い理解で受け入れられている。
- ヨーガの真価が認識されているとは言えない。
- チームの創設:ランディー・ラクワル教授が玄朴先生と話し合い設計したチームヨーガーたはヨーガフォーラー(TYfA)は、社会貢献のためにGGECの教育・研究に基づきヨーガコースを元にして作成された。

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

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

2: 2021年: GGECプログラム7年目-筑波大学 GGEC 2021
[0A00605] ヨガコース / 2021: 7th year at the GGEC program
University of Tsukuba GGEC 2021 [0A00605] YOGA COURSE

7-YEARS: around
400 STUDENTS
(1 Credit)

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

- 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。
- 講義と身体活動を一緒にすることで、学際的な教育と異文化理解につながります。

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.



- 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
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)



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/>

Vegan prepared food online store「COOK TAKAKURA」
Vegan catering near Tokyo/organic vegan and plant-based prepared foods/ vegan takeout bento boxes-come to us

Cook Takakura Online Shop offers organic vegan prepared meals online. We also offer vegan catering in the Tokyo area.

We've also started selling bento boxes online.

Cook Takakura uses carefully selected domestic and organic ingredients and does not contain any additives to create side dishes made with care. Food builds our bodies and enriches our minds.

Please give it a try.

• Official HP

<https://cook-takakura.co.jp/>

• Official Instagram

<https://x.gd/z6Ofj>

• Contact Us

<https://x.gd/ks4wW>

