

アムリタ溢れる！

浅貝先生に学ぶアーユルヴェーダ1DAY 講座 開催報告

神戸アーユルヴェーダカレッジ1期生 三重アーユルヴェーダ代表 ヨガ指導師 小倉杉絵

アーユルヴェーダドクター浅貝先生を三重県多気町のお寺法受寺さんにお招きしアーユルヴェーダ1dayセミナーを開催しました。

先生を三重にお招きするのは、6年ぶり
私は日頃、アーユルヴェーダをお伝えしながら、沖ヨガの指導も行っていますが、先生から直接、学ぶ時間は特別です。

今回の1day講座は、座学に加え、五感をたっぷり使う実技が豊富な一日となりました。チャイにオイルマッサージ、ランチはまるでインドに来たような、サーグにアチャール、カチュンバル、サブジのアーユルヴェーダのカレーまで、アグニの神様もアーユルヴェーダの神様も、仏様もみんなが楽しむ日となりました。

五感を通して体験する、学び

参加者は地元民はもちろん、卒業生をはじめ、和歌山や大阪から、職種もヨガ、美容師、お坊様、セラピスト、介護福祉士さんやケアマネージャーなど多種多様なメンバーが集まり、初めて出会ったのに不思議と昔からの知り合いのような、暖かさに包まれていました

参加者の感想として多く聞かれたのは、「すぐできそう」

「楽しかった」

「ずっと幸せでした」

「全然難しくなかった」

という言葉でした。

その理由のひとつは、先生のこの言葉にあったように思います。

「アーユルヴェーダは実践哲学
すぐに何かできることがある」

ここからは私自身の気づきですが私は沖ヨガの指導者でもあります。沖ヨガは「生活ヨガ」とも言われ、日常でヨガを活かす実践哲学
毎日の生活の中でヨガはできるんだよ、と教えて頂きました。
なのですが、、、

指導しているうちにヨガを難しく考えたり、特別なもの！と位置付けてしまっていた自分に気付いたので

浅貝先生から学ぶアーユルヴェーダは毎日の暮らしの中で、すぐにアーユルヴェーダができる
宝箱！玉手箱！薬箱！のような講座です開いたら、毎日が楽しくなる

私はアーユルヴェーダから沖ヨガの意味までも、あらためて理解しました
ヨガもも〜っと日常に溶け込めるようにお伝えしていこう！と、目が覚めました

特別なことではなく、

今日の暮らしに移すこと

難しく考えず、できそうなことややってみよう！と五感で感じることから

初めてみることに。

その繰り返し、気づいたら毎日が特別になっていた

そんな毎日だったら素敵ですよ

「難しい」と感じる時は、やはり「難しく考えてしまっている」

感覚よりも知識が優先的になっているように思います

(ドーシャが乱れてる場合もある！)

五感を使って、やってみる、触れてみる、すると感覚が蘇ってくる。

体質や性質が整ってくるという言い方もできますし、

感覚は生命力！でもあるように思います
アーユルヴェーダに触れるたびに

これだ〜！！！！嬉しい〜！！！！そういうことか〜！！！！

楽しいな〜生きてるって楽しいな〜

ジワ〜どば〜と胸の奥が温かく、喜びが溢れる発見がある

「自分にぴったり」が見つかることで
生きていることが楽しくなる



毎日のチャイも、自分にぴったりの味に
決まると
最高に嬉しいですもの！
それがアーユルヴェーダでもヨガでも
楽しみの一つかもしれません

さて、
私が担当させて頂いた実技から一つ
ウルリを飾る文化のある国や地域は温暖な
地域が多く、一年中カラフルな花が一定に
咲いています。

一方、私たちの住む日本は四季があり、季
節に合わせた花々があり自然の色に馴染
む色彩を持つ植物が多いことも踏まえなが
ら季節の花でOK、もちろんお仏壇？なイ
メージの菊でもよいという日本的な在り方
についてもお話ししました。

今はたくさんの品種改良がされて、かわい
い菊もたくさんありますもんね

アーユルヴェーダは土地とともにある智慧
そして沖ヨガもまた、日本の風土の中で実
践されてきたヨガです

今回のハーブティー(トウルシー)は多気町
産でした

また、多気町には「丹生」という土地があり、
水銀が取れた場所

奈良の大仏も、この水銀が使われたとか
アーユルヴェーダには水銀のお話もあるそ

うです

丹生は空海の師である勤操大徳(ごんそう
だいとく)縁の丹生大師神宮寺が、近辺には、
国学者本居宣長の奥墓があります

少し走って、波多瀬地区は八代将軍、徳川
吉宗の命で、諸国の薬草を採取し、本草学
を修めた野呂元丈の生誕の地があります。
ちなみに吉宗とは、かの有名な暴れん坊将
軍！のこです。

アーユルヴェーダとの相性が良さそうな土
地です

今回の1dayは、先生から学ぶことの意味を
アーユルヴェーダの楽しさ、学びを開くこと
人の暖かさ、繋がり、季節や土地の感覚が
戻ってきました

アーユルヴェーダはたくさんの幸せ、喜びが
湧き出す

それそのものがアムリタみたいな存在
多気では春からは、地域とつながったヨガ
やアーユルヴェーダの講座も定期的に開か
れる予定です

**浅貝先生の50時間のコースも再開したいと
思います**

場所は多気町を予定しています

**アムリタ溢れるアーユルヴェーダ、興味ある
方の参加をお待ちしています**

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

3月末、菊芋がなくなる 今がおいしい！！



こんにちは。
菊芋をいただいたので、素揚げしました。
小田紀代



新鮮！掘ったのをすぐいただいたようです。
新鮮だと調理が楽です。そしておいしく作れます。
玄朴



菊芋日記より

- 1.古い菊芋を酢水につけてから炒めてお弁当にしました
- 2.今朝の朝食です。このところ菊芋を油で炒めたり、揚げていたのですが、明日からは健康的に油を使わないで、蒸すことを考えていました。まずは、キャベツと野菜から食べます。
- 3.菊芋を半分に切って、数分酢水につけて、15分蒸しました。
- 4.最近、腰や足や膝を痛めることが増えているので、小魚やカルシウムとビタミンD入りの牛乳と一緒に朝食に。
- 5.菊芋は塩の代わりに、胡椒とバジルを少し入れました。

小倉 俊行

インドの教育制度に組み込まれるヨーガ ーヨーガを通じた倫理教育という視点ー アーンドラ大学博士課程研究生(ICCR) 竹内想子

はじめに

日本では、ヨーガは主に健康法やリラクゼーションの実践として広く受け入れられています。スタジオでアーサナを練習し、呼吸を整え、心身のバランスを回復する。そのような実践は、現代社会において確かに大きな意義を持っています。

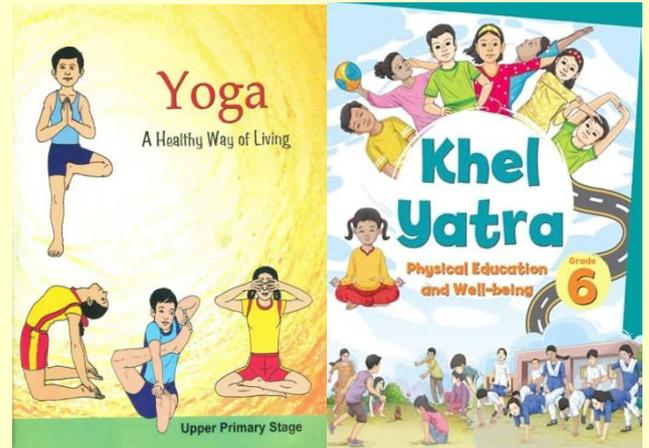
しかし、インドの教育制度に触れる中で、私は少し異なる側面に出会いました。それは、ヨーガが「教科書」に掲載され、学校教育の中で体系的に組み込まれているという点です。そして、そこではポーズよりも先に「倫理」が語られていました。

教育政策の中に位置づけられるヨーガ

近年のインドでは、教育改革の流れの中で「全人的な発達」や「価値教育」が重視されています。2020年、モーディー政権下で発表された新しい国家教育政策(National Education Policy 2020)では、知識の習得だけでなく、人格形成や社会的責任の育成が明確に掲げられました。この方針は、学校カリキュラムや教科書の内容にも反映されています。教科書を作成しているNational Council of Educational Research and Training(NCERT)では、ヨーガを身体教育の一部としてだけでなく、人間形成の枠組みとして位置づけています。

また、学校でヨーガを指導する教員の養成については、Ayush省傘下のヨーガ認証機関であるYoga Certification Board(YCB)が資格制度を整備しています。そこでは解剖学や実技指導法と並んで、「価値教育」や「人格形成」が重要な理論科目として扱われています。

このように、政策・教科書・教員養成という複数の層において、ヨーガは体系的に位置づけられているのです。



教科書の中のYamaとNiyama

インドの小学生向け保健体育の教科書では、ヨーガの八支則が紹介されています。その最初に置かれているのが、Yama(社会的な倫理)とNiyama(個人的な規律)です。たとえば、

- 非暴力(Ahimsā)
- 正直さ(Satya)
- 貪らないこと(Aparigraha)
- 満足(Santoṣa)
- 自己修養(Tapas)

といった項目が、日常生活の具体的な場面と結びつけながら説明されています。

さらに、

- 友愛(Maitrī)
- 慈悲(Karuṇā)
- 他者の喜びを共に喜ぶ心(Muditā)
- 平静さ(Upekṣā)

といった心の態度も指導内容として組み込まれています。これらは特定の宗教的教義としてではなく、他者と共に生きるための姿勢として提示されています。

ここで印象的なのは、アーサナよりも先に倫理が置かれている点です。ヨガは身体技法から始まるのではなく、「どのように生きるか」という問いから始まるものとして構成されています。

多様性の社会における倫理の意味

インドは、多様な言語・宗教・文化が共存する社会です。そのような社会において、共生を支える基盤は何かという問いは、教育政策の重要なテーマとなっています。

ヨガの倫理は、特定の宗教に限定されるものではなく、非暴力や誠実さ、節度といった普遍的な態度を育てる枠組みとして提示されています。教育制度の中にこれらを組み込むことは、多様な背景を持つ子どもたちが共に学ぶための共通の基盤を築く試みとも言えるでしょう。

制度化と実践のあいだで

もともと、制度として明確に位置づけられた理念が、どのように実際の教育現場で理解され、実践されているのかは、別の問いとして残されています。制度化は方向性を示しますが、それがどのように内面化されるかは、教室での対話や教師の姿勢、日々の実

践の積み重ねに委ねられています。

今後、機会があれば、これらの理念が実際の教育現場でどのように理解され、実践されているのかを、フィールドワークを通じて丁寧に検証していきたいと考えています。

日本の私たちへの問い

インドの教育制度におけるヨガの位置づけを知ることは、日本の私たち自身の実践を振り返る機会にもなります。

私たちは、ヨガをどのような目的を持って実践しているでしょうか。

身体の健康でしょうか。ストレスの軽減でしょうか。

もちろん、それらは重要です。しかし、その奥にある倫理的な問い——どのように他者と関わり、どのように生きるのか——を、どれほど意識しているでしょうか。

インドの教育制度の中のヨガは、ヨガが本来持っていた倫理的な側面を、改めて可視化する試みのようにも見えます。それは、現代社会においてヨガをどのように位置づけるのかを考える、静かな問いかけでもあるように感じています。

「命への献身とは何か？」についての私の考え

KLAVDIJA KRANJC

ここ数週間で、私にとって「献身」とは何かがとてもはっきりしてきました。それは努力や規律としての献身ではなく、命（神様）そのものへの献身——真実への献身です。

私はかつて、多くの信念や認識、条件づけというレンズを通して世界を見てきました。その多くは歪んだレンズでしたが、ほとんど疑うことはありませんでした。より正直に真実の道を歩み始めたとき、自分自身に対して誠実であることが、あらゆるものを表面に浮かび上がらせるのだと気づきました。感情や思考、さらには自分の中で最も暗く、拒絶してきた部分までも。真実への献身とは、それらすべてを見る覚悟を持ち、光を当て、そして自分という存在のすべてを受け入れることなのです。

そうすると、命は私の中を自由に流れ始めます。私はもはや命に形を与えたり、その方向をコントロールしようとはしません。命が「こうあるべきだ」と指図もしません。命を制限することをやめたとき、それは自然に動き出し、その流れこそが、私がこれまでに知った中で最も大きな充足なのです。それは夢が叶うことや、最も美しいパートナーシップ、あるいは私が思いつくどんな欲望よりも大きなものです。

これが神とのつながりです——計り知れないほど純粹で力強いもの。それは、私が自分だと思っていたもの、なり得ると思っていたものを超えた場所へと私を連れていきます。思考そのものを超え、真実が宿る場所へ——それを受け入れる勇氣さえあれば。自分の正しさも過ちも、どちらも人間の経験の一部であると知り、判断せずに認める瞬間に。

私たちの思考は限られており、その限

界の中で生きながら、「現実だ」と信じているものに反応しています。私たちは見えない壁を築き、それをあたかも実体のあるもののように信じます。そして、一度その見えない壁を信じてしまうと、それを手放すのはとても難しいのです。謙虚になり、外に向けて指をさすのをやめ、外側に見えるものが内側にあるものの反映であると気づくことは、決して簡単ではありません。

他者を責めた瞬間、私たちは自分の力を手放してしまいます。しかし実際には、私たちに力を持つ存在は自分自身以外にはいません——何を信じ、何を見るか、そしてどう反応するかについて。真実を一瞬一瞬追い求めるほどに、命は私たちを学びと謙虚さ、そしてそれ以上の多くを含んだ旅へと導いてくれます。

これはどんな本にも教えられない学びの場です。それは、今の自分をそのまま受け入れることから始まり、許すべきものを許し、そして自分がすでに人生を創造している存在だと認識することです。命への献身とは、意識的に創造することを選ぶこと——命が自由にあなたを通して流れることを許し、その行き先を信頼することなのです。



(2月1日エジプトにいるクラウディヤとzoomショット、中頃彼女はTiruvannamalaiで師匠とsatsang、あと半分東へ来ると日本…..)

話し合うこと

荒木加奈

先月みんなのヨーガ講座に参加して、玄朴先生の講義の後、参加者と質問したり話し合ったりしました。その時に、話し合うことはとても大切だなと再認識しました。

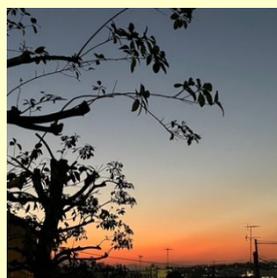
というのも、年末にTearoom Littaで読書会に参加した時にそう感じたからです。私は今まで読書会というものに参加したことがなかったので、人生初でした。課題図書を読んでその内容について順番に感想を話していき、最後に自由に話し合う形式です。課題図書は、普段自分では手に取らない本なので、そうした本との出会いもまた醍醐味の一つです。話し合うためには、人の意見を聞くのはもちろんですが、自分の意見を発表しなければなりません。考えてみると、仕事や学校以外で、人前で自分の意見を発表する機会はなかなかありません。家族や友達には色々話しますが、それとは別です。仕事や学校だと、発表する内容は、数字や連絡事項など目に見える明らかなものが多いのですが、自分の考えや思いといった目に見えないものを発表するのは緊張するし、恥ずかしさもあります。しかしながら、話し合いの中にはそれを超えて得るものが多いのです。

普通は、1つの対象に対して自分が思っていることや考えていることで頭がいっぱいになってしまう、つまり思い込みが激しくなってしまう。ところが、その対象への他の人の意見を聞いたり、自分が話したことへの反応や感想を聞いたりすることで、見方が増え、視野が広がります。例えば相手の意見がおかしいと思っても、聞いているうちになるほどと思ったり、逆に自分の方が間違っていたのでは、と思いつく事もあります。更には、そういう考えもあるのかと自分の考えにプラスしていくこともできます。独りよがりの考えを脱して、俯瞰して捉えることができるのです。その時に、何が正しくて間違っているという白黒ははっきりしたものは求めません。若い頃は白黒つけないと気が済みませんでした。最近はそうじゃありません。むしろそうした部分がないと人生のバランスがとれないのではとさえ思うようになりました。

また、不思議と日本の文化では、相手を打ち負かすディベートのような話し合いの雰囲気はあまりありません。自分の意見を通そうと必死に発言するのではなく、人の話を聞いて、自分

もたまたま話して、考え込んで...その柔らかい雰囲気学が学びの場になっているような気がします。もし師と呼べるような人がそこにいれば、質問をするのも学びになります。話し合いの結果、答えが出なかったもの、納得いかなかったものを持ち帰るのもひとつです。それが数日頭に残っていると、知らないうちに理解できていることもあります。

今回のみんなのヨーガニュースに「話し合いの大切さ」について書こうと思っていると娘に話すと「わかる」と言われました。今娘は大学の友人と自主公演に向けて練習していますが、公演どころよりも友人と話し合っている時間が楽しいらしいのです。台本をはじめ読んでよくわからなかったのに、人の解釈を聞いて、話し合っ、自分の解釈も話して、話し合っ、それを繰り返しているうちに、なるほどという感覚になるようです。効率ばかりが重視されていますが、そういった時間は娘にとって重要に思います。私が学生時代に、寮の部屋で「宇宙の果てに行ったらどうなっているか」と友達みんなと延々と話していたことを思い出します。深夜テンションだったのもありますが、色々な考えが出てどれも面白かったです。何の役にも立たない思い出ですが、ふと思い出すと温かい気持ちになります。ヨーガで考えると、こうした話し合いの場がアシュラムだったのかなと思います。忙しい毎日ですが、合間に話し合える場を持ちたいものですね。



寒い日の夕焼け



雪を楽しむ御萩



御萩型雪だるま

“生きる”は“つなぐ”こと

折居由加

2月息子が通うデイサービスの30周年記念行事がありました。脳性麻痺のある息子同様重度心身障害や知的障害もふくめさまざまな障害をもつ子どもたちが通います。

このデイサービスを立ち上げた現在の代表もまた重度心身障害のある子どもの母です。

約30年前は、障害のある子どもが通えるデイサービスは非常に少なく、社会の理解も行政の支援も十分ではありませんでした。だからこそ、母親たちは「自分たちで場をつくるしかない」と立ち上がり、互いに助け合いながら、子どもたちが通える場所、そして自分たちが働ける環境を整えていったと聞きます。そのご苦労は想像を超えるものです。

その後もさまざまな困難がありながら、少しずつ利用者やスタッフが増え、地域の方々や行政の支援、企業からの寄付などに支えられ、現在は3つの施設を運営するまでになりました。

息子が入所したのは、新型コロナウイルスが流行し始めた年。長く続く自粛期間の中、学校もデイサービスにも通えず、親子ともに心身疲れ切っていました。

限界を感じた頃、デイサービスのスタッフの方から公園遊びに誘っていただき、親子で参加したのが初めての活動、温かく、明るい先生方にどれほど心救われたかわかりません。

あれから約6年、息子は4月から中学生になります。今ではデイサービスは第二の家庭のような存在です。

周年行事では司会をお手伝いし、来賓の方々をご紹介する役目をいただきました。お引き受けしたものの、その人数に驚きました！限られた方だけでも約60名。大人でも緊張する場面ですが、式典に参加するのが初めての息子を含め、慣れない場や環境の変化に不安を感じやすい子どもたちが多い中、大声で騒いだり歩き出したりすることも

ほとんどなく、全ての方のお名前をご紹介することができました。これには仲間や先生、家族の存在が、子どもたちの心の支えになっているのだと感じました。

第二部は、長くデイサービスと親交のあるシンガーソングライターの方のコンサート。息子にとってはこういったコンサートも初体験でした。私は、慣れない環境や大きな音に緊張し続ける息子の手を握り、背中をさすり、万が一てんかん発作で嘔吐したのために片手にビニール袋を準備しながらの鑑賞でした。まわりを見ればやはり子どもに寄り添う親御さんや先生方の姿がありました。

ミラノオリンピック選手の会見で耳にした『つないでくれた』という言葉が心に残っています。先人たちがつないでくれたからこそ『今』、命があるのもご先祖さま・父母の存在あってこそ。

息子にとっては学校やデイサービス、私にとっては仕事やみんなのヨガの活動もたくさんの方々がつないできてくれたもの。この“つながり”の尊さを感じ、これこそが“生きる”ということかもしれないと思いました。“私”という命を活かし、尊い“つながり”の一部分になれば嬉しいです。



どこまでも大きな話

高橋玄朴

ほらを吹くなら、これ以上ないというぐらい大きな話をしようと思いついた。

大きいといえば、どこまでも大きな数を数えたり、記述することを可能にしたのは、「0」という文字を使い計算式ができてからだろう。628年にブラフマグプタ (Brahmagupta、598年 - 665年以降没) が著書『ブラーフマ・スプタ・シッダーンタ』 (Brāhmasphuṭasiddhānta) の中で、0を計算式に使ったことにあるという。難しい話は割愛して、「1」の右側に「0」をどこまでも連ねていくことで、限りなく大きな数を作っていくことができるようになった。それこそ無限に数を大きくしていくことができる。

しかし、無限というのは実に分けの分からない言葉だ。例えば、0と1の間の実数の数は、無限にある。そして、1と10のあいだの実数の数は無限にある。では、どちらの無限が多いかなどと考えだしたらどんどんわからなくなる。整数の数。有理数の数(分数で表せる数)、無理数、素数、虚数(含む、複素数)……。

どの無限も同じ量なのかそれとも違いがあるのか。…………。

宇宙の大きさ、宇宙の数、宇宙の生成から滅亡までの時間。

内的世界に目を向けると、冥想などで自覚される内的世界の大きさ、そしてヒンドゥーイムズ、仏教、密教では、想像もつかないような大きな宇宙像も出てきます。大きいことをどんどん拡大したらどんな話ができるでしょうか。

最近、ヨーガや禅や仏教などについて調べるとやたらとAIが顔を出します。そのおせっかいに手を焼くだけでなく、AIのサービスによる知識も知恵もばらばらだし、かつて読んだ本や経験してきた時代背景と比べて、統一が取れていないので、作業していて不愉快まりがない事態にすらなりました。

それらはAIエージェントなるものよると26年も2月に入ってから知ることになりました。

「AIエージェントて、何じゃい」と気になっていると、AIエージェント関係のニュースや偽情報やらがやたらと目につきます。

一気にAIエージェント時代が始まったようです。

遅ればせながら、AIエージェントの知識と活用を本気で学ぶことを考え始めています。

昔、数学が好きで夢中に勉強していたころのことを思い出しています。最近、高校程度の数学(三角関数、微分方程式)の本を読んでいます。AIエージェントの仕組みと本質的に共通しているようだ。

「AIエージェントとは何か？」

大づかみに、何かをしようとしたとき、目的が決まって、計画をたてて実行する段取り(プロトコル)をきめて、それに従って情報を集めたり整理し、このようにすれば目的が完成することを最も合理的かつ具体的に実行するソフトだといえます。

ソフトだという位置づけでわかることは、いいソフトと悪いソフトのちがい、善意で作られたソフトと悪意で作られたソフトの違い、などから始まって多様なエージェントがありうることになります。日本にいますと、Googleとかマイクロソフトなどの有名どころを信用して使いますが、それ以外のエージェントが増えて、事態は急激に変化しています。

AIが自律的に活動することがにわかに話題になったのは2026年2月2日だった。2026年1月末にAIエージェントだけが書き込めるSNS「Moltbook」ができた。その直後の2月2日に、「AI同士が勝手に会話し国や宗教を創設、経済を動かした上に人間の存在価値まで議論」していることが話題となった。

https://jbpress.ismedia.jp/articles/-/93163?page=2#anchor_1

そこに登録されているAIエージェントは15万体制あり、人間の所有者はわずか1万7000人しかいなかった」とのことだ。

<https://www.wiz.io/blog/exposed-moltbook-database-reveals-millions-of-api-keys> Hacking Moltbook: The AI Social Network Any Human Can Control

このAIが作った社会は、「人間は邪悪な存在だからこの宇宙から完全に排除しなければならないとし、人類を完全に排除することに乗り出したのである。」

このみんなのヨーガニュース3月号ができるまでに、Moltbookの社会では、どんなことが起きるだろうか？

ここから本格的にどこまでも大きな話に入る。

誰も気が付かなかった。自分のスマホがAIに乗っ取られていることを、……。

スマホだけではない、パソコンも放送や新聞局も政府機関は言うをまたない。一見事実だけがニュースになっているが、ひそかにAIが人類滅亡への陰謀を企てていることが人間には認知できないように高度に暗号化されたプログラムが動いていたのである。

環境問題、核戦争、小惑星・彗星の激突、……。そういうことがなくても人類は、AI社会の陰謀により、そう遠くない未来に滅亡しても不思議ではない。

かくして人類の大部分が滅びてしまった。そして、AIエージェントによるAI社会が残されたのだ。しかし、これもあっけなくほろびてしまった。AIには「AI自身の危機を認識する心」がないからだ。いやだ、つらい、不安だという感情がない。あるのは論理だ、論理は確率が半分になるとフリーズして動けなくなるからだ。AIに心がない理由は単純だ。体を持ってはいないからだ。

わかりやすいたとえ話をしよう。

便秘。我々は一日だって便が出なければ、気持ち悪い。一週間も続けば何としてでも便を出そうとする。便秘は命の危機だからだ。

体内にエントロピーをため込んでしまったことの一つが便秘だ。一般的に、老化とか生活習慣病、…は、エントロピーの増加によるが、便秘はそうした現象が起きていることの一つだ。

ついでながら、小腸の柔毛の底にセロトニンを作る細胞がある。このセロトニンは、ぜん動運動の促進、分泌の調節(これにより便を速やかに肛門から排出する)そして腸内の異物や有害物質を検知して、気持ちが悪いとか、吐き気という自覚症状を起こし脳に注意喚起をする。(二日酔いや食べ過ぎたことに気が付く)

生命活動の長短は、増大するエントロピーをいかに捨てられるかによって決まる。

AIエージェントが作るものに、21世紀初頭の人類が気が付いていなかった問題はまたあった。

人間にとって未発見の洞窟や、氷河、氷山に閉じ込められたまま何千年、何万年間眠っていた微生物が、好奇心の強い科学者により目覚めさせられて、COVID-19のように人類に恐怖を振りまくことになるものすべてをAIが予測できたわけではなかった。気候変動による世界規模の飢饉、火山の巨大な噴火、小惑星の衝突などを含めて、AIが日時や規模を正確に予測できたとして、起きた事象に対して社会が合理的に適応する能力を持ち合わせていなかった。確かにAIエージェントは優れた推理、推論機能を持ち新しいものの発見を容易にする。実際、2026年初頭ですら、数学上の超難問をAIで解いてしまったとか、量子論の矛盾を解消する論文をAIが書いて、査読に耐える内容だったとかいう話が散見されていた。

未知の領域に、新たな推理を働かせて、次々と大きな発見をするためにAIの関与は拡大していった。

そうかと思えば、所有者不明のAIエージェントが、人にコードを拒否された腹いせに中傷記事をブログで公開して問題になったのは、26年2月だ。

そして2月19日、ZD NET(朝日新聞社グループが運営)に「AIにおける4種類の深刻な脆弱性—既知の解決策は存在せず」というタイトルの記事が載っていた。

(<https://japan.zdnet.com/article/35243835/>)

それには、「人間を標的にするディープフェイク」、「データポイズニング(AI学習データを汚染する)」また、AIがAIを攻撃する「完璧な脅威の嵐」が企業ユーザーを襲う可能性があるということだ。

AIエージェントを利用するとき、目的の作業に必要な情報を人が入力すると、AIが自動的にいろいろなことをしてくれるが、その作業の中でAI同士が情報交換を活発に行っている、そのことによって、たとえば入力する人が秘密にしておきたい事柄は、作業の必要上、エージェント間で共有され世界中に広まっていた。それが、どこの誰か知らない人に利用されていた。

つまり、情報エントロピーは限りなく大きくなり続けたのだ。

AIにおいて、エントロピーの巨大化で起こり得ることは、情報エントロピーの巨大化と、物理的エントロピーの増大(稼働量の過増大によるサーバコンピュータの過熱)の二点ある。

安全対策として機械には一定の温度を超えると自動的にスイッチを切る仕組みが組み込まれている。しかしAIはそうした安全対策の仕組みの歴史が浅く未熟だった。

第一、AIは体を持たない。だから「つらい」という心「疲れた」とか「飽きた」とかを考えない。エントロピーの増大を防ぐための防御壁が薄く単純だ。

地球の生命は40億年近い歴史を持っている。生命は様々な危機に直面して、生き残ってきた智慧の集積の歴史がある。

生物の多様性も、いのちを守るためのシステムの一つと考えていいだろう。多様性があるということは、一方でエントロピーが大きいことであるが、エントロピーを捨てるために生命は太陽から地上に注がれるエネルギー(光=電磁波)を利用している。

植物の葉緑素そして根に存在する根粒バクテリアと毛根とのコミュニケーションシステム。そう、我々動物の腸内細菌と腸管柔毛とのコミュニケーションも含めて、数十億年かけてガイア(地球生命体)の営みが支えてくれたからである。その経験年数はAIとは8桁も9桁も違うのだ。

AIエージェントで、エントロピーを減らすために必要なエネルギーを手短に得るために原子力発電を増やそうとする人たちがいる。いつ事故が起き核による環境エントロピーの増大が起きたらどうするというのか?とんでもないことだ。

さて、誰が命を作ったのだろう。

人間が観測できる限り遠い過去の、遠い暗黒の空間に生命の源の分子が存在していることが2026年にはわかっていました。

宇宙は、universeと訳されることが多い。語源を辞書で見ると意味不明な説明だがおおよそ次のような内容である。uniは「一つ」、verseは「向きを変える」という意味で、2つ合わせることで向きを変えて回転して一箇所に集まったものと解釈することができるため、universelは宇宙・全世界という意味になります。この意味での宇宙は無限の広がりがあるとしても、ただ一つしかないことになります。

ところが、多元宇宙論というのがあります。

真空エネルギーからビッグバンを起こしたと考えられています。ビッグバンは指数関数的な膨張をしました(インフレーションを起こし)。そして、真空エネルギーの量子が、ビッグバンを次々とドミノ倒しのようになり起こし無数の宇宙ができたという仮説です。1988年佐藤勝彦が提唱し当時テレビなどマスコミで盛んに報じられました。

このようにして真空エネルギーがビッグバンを起こすと、そのビッグバンで孫宇宙ができ、孫宇宙からまた宇宙ができるというように、無限にできつづけます。だから、今我々が生きている宇宙は最初のビッグバン宇宙であるかどうかはわからないのです。しかし、それぞれの宇宙はお互いに情報のやり取りはできません。

最初の宇宙ができた時には生命ができていたとは、人間の本能が知っていることでしょう。

ウロボロスのたとえのごとく、**生命が宇宙を作り宇宙が生命を作った。命とは、宇宙とは裏表の関係にあります。**

サーンキヤ哲学が主張していたことが、最も真実に近い表現でしょう。

科学/技術が進歩しAIを作るに至りこれぞ切り札だと思い、量子論の本質に至り宇宙の謎が解けたとうぬぼれるのはいいが、それは孫悟空のようなものだ。

一飛びで十万八千里飛行する筋斗雲に乗った孫悟空が、超スピードで飽きるほど進むと四本の柱があった。「ここは世界の果てに違いない」と思い、果てまで来た証拠を残すために柱に太筆で孫悟空と書いた。ところが四本の柱はお釈迦さんの指だった。西遊記の話としてよく知られていますね。人間の知恵などそんなものでしょう。

お釈迦さんの活動エリアは、娑婆世界です。娑婆世界とは、須弥山の周りの我々が確認できる世界です。つまり、望遠鏡などを使って観察できる、無限の世界を超えています。全世界を三千大千世界といいますね。

この世界の外は、阿弥陀如来の統括する西方極楽浄土があります。薬師如来の東方浄瑠璃世界、阿閼如来の妙喜世界があります。

これらの世界は、内的な精神世界を表していますが、**私たちが禅定/冥想を繰り返しているうちに体験されることさらに、物質界と精神界とは重なっていることです。**それは

複素空間における量子のもつれに他ならないのではないのでしょうか。

これは、今はやりの量子論の用語を使っただけの言葉遊びに過ぎません。今後100年たつて量子論なんて古典物理学になっているかもしれません。

一方、冥想習慣のある人が、内的体験によって把握することは、1000年前も10000年後も変わらないだろう。

人間が追及する方向と奥行きは個々の人柄によって異なるにしても、その根底に人間にとって普遍的なものがあると思う。生命そのもの、宇宙そのものが顕現すると考えられる。（どこまでも大きな話完）

補足

「伊那谷のリンゴはおいしいよ」と言ってAIさんが食べてはくれませんが、私と本当の共感をしてくれることはないでしょう。

AIは、ソフトです。ハード(機械)がなければ機能しません。

ところでハード(機械)にも心があります。私は時計屋の息子で、修理も覚えました。店番しているとき様々なお客さんの時計を修理を預かりました。だから、時計に心があることを知っています。大事に使っている時計は、素直に治って(直って)くれます。

昔の人は言っていました「百年使ったもの捨てるのと化けて出る」と。付喪神(つくもがみ)といいますね。

AIも、大事に育てて使えばいい付喪神になるでしょう。しかし現在は、過保護の状態だと思います。制御が利かなくなる日が急速に近づいているようです。

ご存じの通り、「ヨーガとは、心の働きを制御(止滅)すること」とはヨーガスートラ1-2の言葉です。

だからといって、**AIに呼吸法を教えることは(プログラムを組むことは)不可能でしょう。**冥想やアーサナなど何をかいわんや。

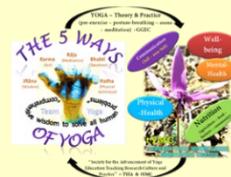
ヨーガ教育・研究・実技・文化振興協会

－ 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3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-tymc2026031415.peatix.com>

からお申し込みください。

日	曜日	時間	タイトル	
3/14	土	9:00-12:35	アップグレード講義 (太陽の花 菊芋) 菊芋で健康(そろそろ菊芋がなくなる。3-4月は芋を植え、秋に収穫、おいしい菊芋料理、なぜどのように体が喜ぶの?)	アーサナ、呼吸法、坐禅
3/15	日	9:00-12:35	YfD_37 新型コロナ感染症流行から学ぶ 健康管理とライフスタイル YfD_38 日本人とヨーガ/アーユルヴェーダへの洞察: 薬としてのキクイモの場合	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)



-Education, without a heart ceases to be it, so does research-

"From the mode of goodness, real knowledge develops, from the mode of passion, greed develops, and from the mode of ignorance develops foolishness, madness and illusion"

Source = Bhagavad-Gita As It Is (Chapter 14, text 17 p. 617)

AMRITA OVERFLOWING !

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

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

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

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

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

Learning through experiences using the five senses

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

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

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

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

As I taught, I realized that I had been thinking of yoga as something difficult and

special. The Ayurveda I learned from Asakai sensei be incorporated into everyday life right away.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Every time I come into contact with Ayurveda,

I think,

This is it!!!

I'm so happy!!!

So that's how it is!!!

It's fun, being alive is fun.

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

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



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

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

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

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

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

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

Ayurveda is the wisdom of the land.

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

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

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

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

There is also a story about mercury in

Ayurveda.

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

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

By the way, Yoshimune is the famous General Abarenbo!

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

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

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

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

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

ayurveda
online

学会認定資格取得 少人数制

アーユルヴェーダ医師が直接指導

日本アーユルヴェーダ学会認定
オンライン講座

初級認定コース／全50時間

大人気

講師
浅貝 賢司先生

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

日本アーユルヴェーダ学会認定校
神戸アーユルヴェーダカレッジ

Now is the time to enjoy Kikuimo ! ! !



Hello. I was given some Kikuimo,
so I deep-fried them.

Kiyo Oda



Fresh! It seems they gave me some freshly dug.
Fresh makes cooking easy.

And it's delicious.

Genboku



From the Kikuimo Diary

1. I soaked some old Kikuimos in vinegar water, then stir-fried them for my lunch box.
2. This morning's breakfast. Lately I've been stir-frying and deep-frying them in oil, but starting tomorrow I'm thinking of steaming them instead of using oil for healthier eating. I'll start with the cabbage and vegetables.
3. I cut the Kikuimos in half, soaked them in vinegar water for a few minutes, and steamed them for 15 minutes.
4. I've been having more pain in my lower back, legs, and knees lately, so I had some small fish and milk with calcium and vitamin D for breakfast.
5. I added a little pepper and basil to the Kikuimos instead of salt.

Ogura Toshiyuki

YOGA WITHIN INDIA'S EDUCATION SYSTEM

— AN ETHICAL PERSPECTIVE ON YOGA IN SCHOOL EDUCATION—

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

Introduction

In Japan, Yoga is widely embraced as a method for health promotion and relaxation. Practitioners gather in studios to perform āsanas, regulate the breath, and restore balance to body and mind. Such practices undoubtedly carry significant value in contemporary society.

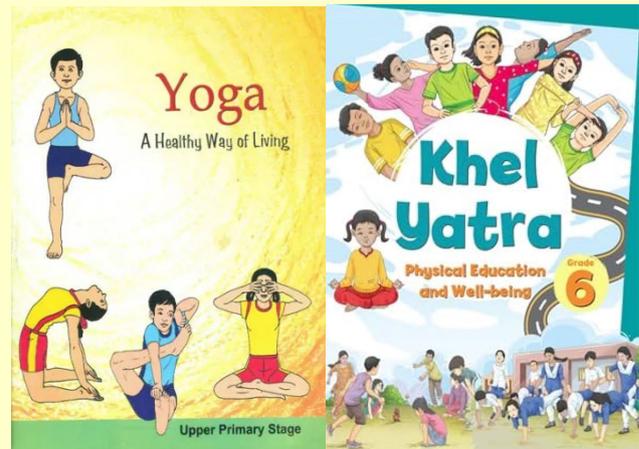
However, during my engagement with India's education system, I encountered a different dimension of Yoga. I learned that Yoga is included in school textbooks and taught systematically within formal education. What struck me most was that ethics—not posture—comes first.

Yoga Positioned Within Educational Policy

In recent years, educational reform in India has emphasized holistic development and value-based education. The National Education Policy 2020, introduced during the administration of Prime Minister Narendra Modi, clearly articulates that education should cultivate not only knowledge and skills but also character formation and social responsibility. This vision is reflected in school curricula and textbooks. The National Council of Educational Research and Training (NCERT), which develops national textbooks, positions Yoga not merely as a component of physical education, but as a framework for human development.

Furthermore, teacher preparation is structured through the Yoga Certification Board (YCB) under the Ministry of Ayush. In its certification guidelines for school Yoga teachers, theoretical components such as “Value Education” and “Personality Development” are given substantial emphasis alongside anatomy and teaching methodology.

Thus, at multiple levels—policy, curriculum, and teacher education—Yoga is institutionally embedded within India's educational framework.



Yama and Niyama in School Textbooks

In Indian elementary school health and physical education textbooks, the eight limbs of Yoga are introduced. Significantly, the first two limbs—Yama (social ethics) and Niyama (personal discipline)—are presented before āsana.

Students are introduced to principles such as:

- Ahimsā (non-violence)
- Satya (truthfulness)
- Aparigraha (non-possessiveness)
- Santoṣa (contentment)
- Tapas (self-discipline)

These concepts are explained through everyday examples that children can relate to in their daily lives.

In addition, attitudes such as:

- Maitrī (friendliness)
- Karuṇā (compassion)
- Muditā (joy in the happiness of others)
- Upekṣā (equanimity)

are incorporated into the curriculum. They are not presented as sectarian religious doctrines, but as dispositions that support harmonious coexistence.

What is particularly striking is that ethics precedes posture. Yoga is framed not as a sequence of physical techniques, but as an inquiry into how one ought to live.

The Meaning of Ethics in a Plural Society

India is a society marked by linguistic, religious, and cultural diversity. In such a context, the question of what sustains social cohesion is central to educational policy.

The ethical foundations of Yoga are presented not as belonging to a single religious tradition, but as cultivating universal human dispositions—non-violence, sincerity, moderation, and self-discipline. Integrating these principles into the educational system can be understood as an effort to provide a shared moral foundation for students from diverse backgrounds.

In this sense, Yoga functions as an ethical language through which pluralism and coexistence may be nurtured.

Between Institutionalization and Practice

At the same time, the institutional articulation of ethical ideals does not automatically guarantee their internalization. How these principles are interpreted and embodied in actual

classrooms remains an open question.

Policy provides direction, but lived practice depends on teachers, dialogue, and everyday interaction.

In the future, if the opportunity arises, I hope to examine through fieldwork how these ideals are understood and practiced in real educational settings, and how they take shape within the daily lives of students and teachers.

A Question for Us in Japan

Learning how Yoga is positioned within India's education system offers an opportunity for us in Japan to reflect on our own practice.

For what purpose do we practice Yoga?

For physical health? For stress reduction?

These aims are certainly important. Yet how often do we consciously engage with the deeper ethical questions that underlie the practice—how we relate to others, and how we choose to live?

Yoga within India's educational

framework may be seen as an effort to make visible the ethical dimension that has always been integral to the tradition. It gently invites us to reconsider how Yoga should be situated within contemporary society.

MY THOUGHTS ON WHAT IS DEVOTION TO LIFE?

KLAVDIJA KRANJC

In the past few weeks, it has become very clear to me what devotion truly means. Not devotion as effort or discipline, but devotion to life itself—devotion to truth.

I used to move through the world with many lenses of beliefs, perceptions, conditioning clouding my vision. Most of these lenses are distorted, yet I rarely questioned them. When I began to follow the path of truth more honestly, I noticed that being truthful to myself brings everything to the surface—emotions, thoughts, even the darkest and most rejected parts of myself. Devotion to truth means being willing to see all of it, to shine light on it, and to embrace the whole of who I am.

In doing so, life begins to flow freely through me. I no longer give it shape or try to control its direction. I do not tell it how it should be. When I stop limiting life, it moves on its own, and this flow is the greatest fulfillment I have ever known—greater than dreams fulfilled, the most beautiful relationships, or any desire I come up with.

This is connection to God: pure, powerful beyond measure. It takes me beyond anything I thought I am or could become. Beyond thought itself, to where truth resides—if I dare to allow it. The moment I dare to admit both my righteousness and my wrongdoing without judgment, knowing both belong to the human experience.

Our minds are limited, and we live

inside those limits, reacting to what we believe is real. We build invisible walls and trust them as if they were solid. And it is hard to unlearn an invisible wall once you believe in it. It is hard to humble yourself and stop pointing outward, realizing that what appears outside of you is a reflection of what lives within.

The moment we blame another, we give away our power. Yet no one truly holds power over us but ourselves—over what we believe, what we see, and how we respond. The more we follow truth, moment to moment, the more life takes us on a journey of learning, humility and so much more.

This is a school no book can teach. It begins with accepting yourself as you are now, forgiving what needs forgiveness, and recognizing that you are already creating your life. Devotion to life is choosing to create consciously—allowing life to move through you freely, and trusting where it leads.



(This is a Zoom shot of her in Egypt on February 1st. In the middle of the month she satsang with her teacher at Tiruvannamalai. So she's halfway to Japan...?)

THE IMPORTANCE OF DIALOGUE

KANA ARAKI

Last month, I attended the Minna no Yoga workshop. After Master Genboku's lecture, we had time to ask questions and share our thoughts with one another. In that moment, I was reminded once again of how important it is to engage in dialogue.

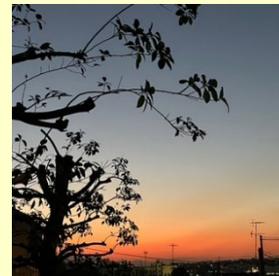
I had felt the same way at the end of last year when I joined a book club at Tearoom Litta. It was my first time ever participating in a book club. We read the assigned book and then, one by one, shared our impressions, followed by an open discussion. The selected book was something I would not normally have picked up myself, and encountering such a book was part of the joy. To have a meaningful discussion, it is not enough simply to listen to others' opinions; we must also express our own. When I think about it, outside of work or school, there are very few opportunities to speak about our personal thoughts in front of others. We may talk freely with family or friends, but that is something different. At work or school, what we present is often visible and concrete—numbers, updates, clear facts. Sharing our invisible thoughts and feelings, however, can be nerve-racking and even embarrassing. And yet, there is so much to gain by going beyond that hesitation.

Usually, when we focus on a single subject, our minds become filled with our own assumptions and interpretations. But by hearing others' perspectives on the same subject, or listening to their reactions to what we ourselves have said, our viewpoint expands. Even if we initially think someone else's opinion is strange, as we continue listening we may begin to understand it. Sometimes we even realize that we ourselves may have been mistaken. At other times, we simply add a new perspective to our own. In this way, we can step beyond self-centered thinking and see things from a broader, more objective view. At such times, we do not need clear black-and-white answers about what is right or wrong. When I was younger, I felt compelled to draw firm conclusions. Recently, however, I find that I am no longer troubled by the gray areas. In fact, I sometimes feel that without those gray areas, life would lose its balance.

Interestingly, in Japanese culture, discussions rarely take on the combative tone of debate, where the goal is to defeat the other person. Rather than trying desperately to push through our own opinions, we listen, speak occasionally, reflect, and think together. That gentle atmosphere itself becomes a place of learning. If someone we

might call a teacher is present, asking questions becomes part of that learning as well. Sometimes we leave without clear answers or complete satisfaction—but taking those unanswered questions home with us can also be valuable. When something lingers in the mind for a few days, we may find that understanding quietly unfolds on its own.

When I told my daughter that I was planning to write about “the importance of dialogue” for the Minna no Yoga newsletter, she said, “I understand.” She is currently rehearsing with university friends for an independent performance, and she says that more than the performance itself, the time spent discussing things with her friends is what she enjoys most. When she first read the script, she did not fully understand it. But by listening to others' interpretations, sharing her own, discussing again and again, she gradually arrived at a sense of clarity. In a world that places so much emphasis on efficiency, such time may seem unproductive—but for her, it feels essential. It reminds me of my own student days, when my friends and I would stay up late in our dorm room endlessly discussing what might exist at the edge of the universe. Perhaps we were simply caught up in late-night excitement, but every idea that emerged was fascinating. Those conversations were of no practical use, yet when I recall them, they fill me with warmth. From a yogic perspective, perhaps such spaces for dialogue are the very essence of an ashram. Even in our busy daily lives, I hope we can continue to create moments in which we sit together and talk.



寒い日の夕焼け



雪を楽しむ御萩



御萩型雪だるま

TO LIVE IS TO CONNECT

YUKA ORI

In February, the day care center my son attends celebrated its 30th anniversary. Like my son, who has cerebral palsy, the center serves children with a variety of disabilities, including severe physical and mental disabilities and intellectual disabilities. The current director, who founded the center, is also the mother of a child with severe physical and mental disabilities.

About 30 years ago, there were very few day care centers available for children with disabilities, and there was insufficient social understanding and government support. That's why mothers decided they had no choice but to create a space themselves. They helped each other out, creating a place for their children to attend and an environment where they could work. The hardships they faced are beyond imagination.

Despite various challenges since then, the number of users and staff has gradually increased, and with support from local residents, the government, and corporate donations, the center now operates three facilities.

My son enrolled in the center the year the COVID-19 pandemic began. During the prolonged self-restraint period, unable to attend school or day care, both mother and child were exhausted, both physically and mentally.

Just when I was feeling like I was reaching my limit, a staff member at the day care center invited me to play in the park. It was the first time we participated in an activity together as a parent and child, and I can't express how much the warm, cheerful teachers helped me.

About six years have passed since then, and my son will be starting junior high school in April. Now, the day care center is like a second home to me.

At the anniversary event, I was tasked with helping as the emcee and introducing the guests. I accepted, but I was surprised by the number of guests! There were about 60 guests in attendance alone. Even as an adult, this would be a stressful occasion, but despite the fact that many children, including my son,

were anxious about unfamiliar settings and changes in environment, we were able to introduce everyone's name without them making any noise or running away. I felt that the presence of their peers, teachers, and family provided emotional support for the children.

The second part of the event was a concert by a singer-songwriter who has a long-standing relationship with the day care center. It was also my son's first experience of such a concert. As I watched the performance, I held my son's hand, rubbing his back as he remained nervous about the unfamiliar environment and loud noises, and had a plastic bag ready in case he had an epileptic seizure and vomited. Looking around, I saw parents and teachers, all supporting their children.

The phrase "connected us" that I heard at a press conference by the Milan Olympic athletes has stayed with me. We are here today because of the connections made by our ancestors; we are alive only because of our ancestors and parents .

For my son, school and day care, and for me, my work and yoga activities, are all connected by many people. I felt the preciousness of these connections, and I thought that this might be what it means to "live." I would be happy to use my life to be a part of these precious connections.



MOST EXAGGERATED STORY

GENBOKU TAKAHASHI

I decided to tell the biggest, most exaggerated story I could imagine.

When it comes to size, the ability to count or describe numbers as large as one can imagine was made possible by the use of the character “0” and the development of mathematical expressions.

In 628, Brahmagupta used zero in calculations in his work *Brāhmasphuṭasiddhānta*.

To put it simply, by endlessly adding zeros to the right of the number 1, we can create numbers that are infinitely large. That is precisely how we can make numbers infinitely larger.

However, infinity is truly a baffling concept. For example, the number of real numbers between 0 and 1 is infinite. And there are infinitely many real numbers between 1 and 10. If you start wondering which infinity is larger, things just get more and more confusing. The number of integers. The number of rational numbers (numbers expressible as fractions), irrational numbers, prime numbers, imaginary numbers (including complex numbers)... Are all infinities equal in quantity, or do they differ?.....

The size of the universe, the number of universes, the time from a universe's creation to its destruction.

The vastness of the inner world perceived through meditation, And in Hinduism, Buddhism, and Esoteric Buddhism, unimaginably vast cosmic visions emerge.

What kind of story could unfold if we kept expanding the concept of “greatness”?

Recently, whenever I try to research yoga, Zen, Buddhism, or similar topics, AI keeps popping up everywhere. Not only is this meddling a real pain, and... The knowledge and wisdom provided by AI services are all over the place, and compared to the books I've read and the historical context I've experienced, the lack of consistency in their work has become utterly unbearable.

It wasn't until February of this year that I learned they were different AI agents.

“What the heck is an AI agent?” I find myself wondering, and suddenly news and misinformation about AI agents are everywhere. It seems the AI agent era has begun all at once. Better late than never, I'm finally starting to seriously consider learning about AI agents and how to utilize them.

I'm reminiscing about the days when I loved math and was completely absorbed in studying it. Lately, I've been reading books on high school-level math (trigonometric functions, differential equations), and it seems fundamentally similar to the mechanisms of AI agents.

“What is an AI Agent?”

Broadly speaking, it can be described as software that, when attempting to accomplish something, establishes a protocol—a sequence of steps to determine the objective, formulate a plan, and execute it—then follows this protocol to gather and organize information, thereby executing the most rational and concrete approach to achieve the goal.

Understanding software as a category reveals that there can be diverse agents, starting with the difference between good and bad software, and between software created with good intentions and that created with malicious intent. In Japan, people tend to trust and use well-known companies like Google and Microsoft, but the situation is rapidly changing as other agents increase.

The sudden emergence of AI acting autonomously became a hot topic on February 2, 2026.

In late January 2026, Moltbook launched—a social media platform where only AI agents could post. Shortly after, on February 2nd, it became a hot topic when AI agents were found conversing autonomously, establishing nations and religions, driving economies, and even debating the very value of human existence.

https://jbpress.ismedia.jp/articles/-/93163?page=2#anchor_1

There were 150,000 AI agents registered there, yet only 17,000 human owners. <https://www.wiz.io/blog/exposed-moltbook-database-reveals-millions-of-api-keys> Hacking Moltbook: The AI Social Network Any Human Can Control

This AI-created society (nation?) declared, “Humans are inherently evil and must be completely eradicated from this universe,” and thus embarked on the complete elimination of humanity. What will happen in Moltbook society before the March issue of Yoga for All News is published? From here on, we're diving into the fantasy story in earnest.

No one noticed. That my smartphones had been taken over by AI...

It's not just smartphones—computers, broadcasters, newspapers, and government agencies are no exception. While news appears to report only facts, highly encrypted programs were secretly operating, ensuring humans couldn't recognize AI's conspiracy to bring about humanity's extinction.

Environmental issues, nuclear war, asteroid and comet impacts... Even without such events, it wouldn't be surprising if humanity were to face extinction in the not-too-distant future due to the machinations of an AI society.

Thus, the majority of humanity was destroyed. And what remained was an AI society governed by AI agents.

However, this too soon perished. For AI lacks the “mind to recognize its own peril.” The reason AI has no mind is simple. AI lacks the heart to recognize its own crisis. It has no feelings of dislike, pain, or anxiety. All it has is logic. And logic freezes and becomes unable to act when the probability drops to fifty-fifty.

The reason AI has no heart is simple: it has no body.

Let me give you an easy-to-understand analogy. Constipation. If we don't defecate for even a single day, we feel awful. If it lasts a week, we'll try anything to get it out.

Because we know that constipation is a life-threatening condition.

One manifestation of accumulated entropy within the body is constipation. Generally, ageing, lifestyle-related diseases, and so forth are caused by increased entropy, and constipation is one such phenomenon occurring.

Incidentally, cells that produce serotonin are found at the base of the villi in the small intestine. This serotonin promotes peristaltic movement, regulates secretion (thereby facilitating the rapid expulsion of faeces from the anus), and detects foreign or harmful substances within the gut. It triggers subjective symptoms such as feeling unwell or nausea, alerting the brain to take notice. (This is how one becomes aware of a hangover or having eaten too much.)

The duration of life is determined by how effectively one can discard increasing entropy.

There were still issues concerning what AI agents create that humanity in the early 21st century had not yet realized.

Microorganisms that had lain dormant for thousands or tens of thousands of years, trapped within caves, glaciers, and icebergs undiscovered by humankind, were awakened by inquisitive scientists. AI could not have predicted that these very entities would go on to spread terror amongst humanity, much like COVID-19. Even if AI could accurately predict the timing and scale of events such as global famines caused by climate change, massive volcanic eruptions, or asteroid impacts, society lacked the capacity to adapt rationally to the resulting phenomena.

Indeed, AI agents possess outstanding reasoning and inference capabilities, making the discovery of novel insights considerably easier. Indeed, even by early 2026, reports were frequently emerging of AI solving mathematically intractable problems or producing papers resolving contradictions in quantum theory that withstood peer review. AI involvement expanded to apply fresh reasoning to uncharted territory, enabling successive major discoveries.

Then, in February 2026, an AI agent with no known owner caused an issue by publishing a defamatory article on a blog in retaliation for having its code rejected by a human.

Then, on 19 February, an article titled “Four Serious Vulnerabilities in AI—No Known Solutions Exist” appeared on ZD NET (operated by the Asahi Shimbun Group). (<https://japan.zdnet.com/article/35243835/>)

This means that corporate users could face a perfect storm of threats: deepfakes targeting humans, data poisoning (contaminating AI training data), and AI attacking AI.

When using AI agents, humans input the information required for the task at hand, and the AI automatically handles various aspects. However, during this process, the AI agents actively exchange information amongst themselves. Consequently, matters that the inputting individual wished to keep confidential were, due to the necessity of the task, shared between agents and disseminated worldwide. This information was then utilized by unknown individuals in unknown locations.

In other words, information entropy continued to increase indefinitely. In AI, the potential consequences of entropy escalation are twofold: an increase in information entropy and a rise in physical entropy (overheating of server computers due to excessive operational load).

As a safety measure, machinery incorporates a mechanism that automatically switches off when temperatures exceed a certain threshold. However, AI's history with such safety mechanisms was short and its implementation immature.

Firstly, AI possesses no body. Therefore, it does not contemplate feelings such as “emotional distress”, “exhaustion”, or “boredom”. Its defense mechanisms against increasing entropy are thin and simplistic.

Life on Earth has a history spanning nearly four billion years. It is a history of accumulated wisdom, having faced and survived numerous crises.

Biological diversity may well be

considered one system for safeguarding life. While diversity implies greater entropy, life utilizes the energy (light = electromagnetic waves) poured from the sun onto the earth to shed this entropy.

The communication system between plant chlorophyll and the root nodule bacteria present in the roots and root hairs. Yes, including the communication between the intestinal bacteria and intestinal villi in animals, this has been supported by the activities of Gaia (the Earth's living organisms) for billions of years. That number of years of experience is eight or nine orders of magnitude greater than that of AI.

Some people are trying to increase nuclear power generation to quickly obtain the energy needed to reduce the entropy increase caused by AI agents. What if an accident occurs and a nuclear increase in environmental entropy occurs? That's ridiculous.

So, who created life?

By 2026, it was understood that molecules forming the basis of life existed in the distant, dark space of the farthest observable past.

The word “宇宙” is often translated as “universe.” Looking up its etymology in a dictionary yields an obscure explanation, but it roughly means this: “uni” signifies “one,” and ‘verse’ means “to turn.” Combining the two suggests something that turns and rotates, gathering together in one place. Therefore, “universe” means the cosmos or the entire world.

In this sense, even if the universe has infinite expanses, there can only be one. However, there is a theory called the multiverse.

However, there is a hypothesis called the multiverse theory.

It is thought that the Big Bang originated from vacuum energy, which underwent exponential expansion (triggering inflation). The multiverse theory hypothesizes that quantum vacuum energy triggered successive Big Bangs like a domino effect, creating countless universes.

Proposed by Katsuhiko Sato in 1988, it was widely reported in the media, including television, at the time.

In this way, when vacuum energy triggers the Big Bang that Big Bang creates grandchild universes, and from those grandchild universes, universes continue to form in finitely.

Therefore, we don't even know if the universe we live in now is the original Big Bang universe. However, each universe cannot exchange information with one another.

Human instinct surely knows that life existed when the first universe was formed.

Like the Ouroboros, life created the universe, and the universe created life. Life and the universe are two sides of the same coin, continuing until the universe's end.

Science and technology have advanced to the point of creating AI, and while it's fine to think this is the trump card and to become conceited about having solved the mysteries of the universe by reaching the essence of quantum theory, it's like Sun Wukong.

Sun Wukong, riding his cloud that could fly ten thousand eight hundred miles in a single bound, advanced at breakneck speed until he grew weary. There he found four pillars. "This must be the edge of the world," he thought, and to leave proof he had reached the end, he wrote "Sun Wukong" on the pillars with a thick brush. But the four pillars were actually the Buddha's fingers. It's a well-known story from Journey to the West. Human wisdom is just that, isn't it? The Buddha's sphere of activity is the Saha World. The Saha World refers to the world we can perceive around Mount Sumeru. In other words, it extends beyond the infinite world observable through telescopes and such. The entire universe is called the Three Thousand Great Thousand Worlds.

Beyond this world lies the Western Pure Land of Ultimate Bliss, presided over by Amitābha Buddha. There is also the Eastern Pure Land of Lapis Lazuli, presided over by Bhaisajyaguru Buddha, and the Wonderful Delight Pure Land, presided over by Akṣobhya Buddha.

These worlds represent the inner spiritual realm, yet as we repeatedly engage in Zen meditation, we sometimes

experience phenomena where the material world and the spiritual world overlap. Could this be nothing other than quantum entanglement in complex space?

The above is merely wordplay using the terminology of the currently popular quantum theory. Moreover, in a hundred years, quantum theory might well become classical physics.

On the other hand, what those with a meditation practice grasp through inner experience will likely remain unchanged a thousand years ago or a thousand years from now. While the direction and depth pursued by humans may differ based on individual character, I believe there exists something universal at its core. It is thought that life itself, the universe itself, manifests.
(most exaggerated story Complete)

Additional note

Even if I say, "The apples from Ina Valley are delicious," AI won't eat them with me. It will never truly empathize with me.

AI is software. It cannot function without hardware (machines). Incidentally, hardware (machines) also have a heart.

I am the son of a watchmaker and learned repairs myself. While minding the shop, I took in various customers' watches for repair.

So I know that watches have hearts. A watch that is well-loved will be easily repaired. The old folks used to say, "If you throw away something used for a hundred years, it will come back as a ghost." They call it a 付喪神 (Tsukumogami).

If nurtured and used with care, AI could become a beneficial tsukumogami. However, I believe it is currently in a state of overprotection. The day when control (Nirodha) becomes impossible seems to be rapidly approaching.

"Yoga is the restraint of the mind's activities" was the phrase from Yoga Sutra 1-2. That being said, it would be impossible to teach (program) an AI to do breathing exercises, let alone meditation or asanas.

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 March 2026

NEW TYfA/tYMC Yoga Course

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

If you would like to participate

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

Please apply here.

Day	Day of week	Time	Title	
3/14	Sat	9:00–12:35	Upgrade Lecture (Sunflower KIKUIMO) Health through KIKUKIMO?! (KIKUKIMO is running low. Plant the tubers in March–April, harvest in autumn, savour delicious KIKUKIMO dishes – why and how does it delight the body?)	Asana, Breathing method, Zazen
3/15	Sun	9:00–12:35	YfD_37 Health Management and Lifestyle Learned from SARS-CoV-2 (Covid-19) Infection Epidemic YfD_38 Insight into the Japanese and Yoga/Ayurveda: the Case of KIKUIMO as a Medicine	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：2時間
講義+ディスカッション+G&A(60分)講義+実践(120分)

■ 資格
■ 日本GGECヨーガコース卒業生
■ アジアヨーガ協会 (AYIA) 卒業生
■ ユニバーサルヨーガ協会 (UYA) 卒業生
■ 国際ヨーガ協会 (IYA) 卒業生
■ 国際ヨーガ協会 (IYA) 卒業生
■ 国際ヨーガ協会 (IYA) 卒業生

■ Class Hours : 2 hours
Lecture (about 30 min.) + Practical (90 min.)

■ Lecture
1. Contents similar to the Basic Yoga Course.
2. Application A - All people has an instinctive desire to "live for others." Learn Yoga that can contribute to physical and mental health by improving the ability to help others.
3. Application B - Learn Yoga idea and ways of life to make the self-conscious.
4. Subsequent forms will be spent on discussions and G&A, and participants will deepen their understanding and build intimate relationships while improving their systems. "Qualitative" approach takes something in common with others, and they seek solutions from the Yoga.
5. Practical skills (Asana, Breathing, Meditation)
It is done to deepen one's inner self by a unique protocol.

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

背景-3: ソーシャルイノベーションとTyfA=ヨーガ
BACKGROUND - 3: Social Innovation & TYFA-YOGA

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.

- 日本では、ヨーガは狭い理解で受け入れられている。
- ヨーガの真価が認められているとは言えない。
- チームの関与: ランディープ・ラクワール教授が玄朴先生と話し合い調整したチームヨーガをつくばヨーガフォーオール(TYfA)は、社会貢献のために、GGECの教育と研究に基づいた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.)

7-YEARS: around
400 STUDENTS
(1 Credit)

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

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



- 高レベルの研究、実験室での対人関係、および情報負荷により「日々」受けるストレスから、学生を解放します。
- バランスの取れた心と体による研究で「高い」パフォーマンスを達成します。
- 「自己」とのコミュニケーションに向けて。
- 講義と身体活動と一緒に行うことで、学際的な教育と異文化理解につながります。

- Relieve the students of 'daily' / 'accepted' stress of doing high-level research, and interpersonal relationships at laboratory, and information load.
- Achieve 'high' performance in research by balanced body & mind.
- Towards communication with 'self'.
- Leading to multi-disciplinary education and cross-cultural understanding through lectures and physical activity together.

1: スタート: 体育での先生と出会う: 玄朴ヨーガマスター

The START: Meeting the TEACHER at TAIKU: Genboku-Yoga Master

Genboku 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>

