

- ❖ 2023年、パンデミックは終焉を迎え、私たちが望むなら次に向かう環境が整いつつあります…私たちが前進する準備が出来ているのでしょうか？ - この3年余りの不安と不透明感から学んだことを通じて、私たちは個人としても社会としても何をすべきなのでしょう？
  - この問いは、「マスクするか」「マスクしないか」というものかも知れません!
  - 当局からのメッセージが明確でも不明確でも、「しているか」「していないか」はあなた個人の理解と表現であり、それは「我」と「汝」のコミュニケーションを表しているに外なりません。
- ところで、「ヨーガとは何でしょうか？」 - つまるところ「自己認識」と「自己と他者のコミュニケーションに他ならないものではないのでしょうか？」
  - このヨーガコースでは「アーサナ」「呼吸法」「冥想」の実践を学ぶと同時に、ヨーガやインド思想や文化、歴史も学びます。そのすべてがあなたの学問・研究とあなたの未来を豊かにしてくれるでしょう。
- **ヨーガと教育: 考えてみましょう?** 教わろうと思っている時、先生の言葉に対して「この先生は間違っている」とは決して思いません。「この先生は間違っている」と思うのは、私の心が教える側にある時です。この違いを知るには自己観察が必要です。このような自己観察をすることを、私は「ヨーガをする」と呼んでいます。ヨーガの立場では、先生と生徒は等しく尊厳者なのです。

- ❖ **It is 2023, the PANDEMIC is behind us, if we wish it to be... Are we prepared to move FORWARD? – Learning from the PAST 3 years plus of ANXIETY and UNCERTAINTY, what do we do as INDIVIDUALS as SOCIETY?**
  - **The question may be about MASK or NOT to MASK!**
  - **Despite whatever the MESSAGE be from the AUTHORITIES, CLEAR or UNCLEAR - It is all about individual understanding and expression; it is about the COMMUNICATION with SELF and OTHERS.**
- **So, what is YOGA – it is ultimately ‘UNDERSTANDING SELF and COMMUNICATION WITH SELF and OTHERS, isn’t it?**
  - **In this Yoga course, we will learn the practice of ASANA, BREATHING, and MEDITATION, as well as the thought and the culture & history of Yoga and India. All of them will enrich your studies, research and the future.**
- **YOGA and EDUCATION : Let us think?** When I am in the position of being educated, I never think, for example, ‘this teacher is wrong’. When I think ‘this teacher is wrong’, it is because my mind is on the side of the educator. To be well aware of this difference, one must always be properly self-observant. This kind of self-observation is what I call doing Yoga. From a Yogic standpoint, teacher and student are of equal status.