

- 今、世界中が、COVID-19による感染と死に対する不安と恐怖でおびえ、いかり、嫉妬の渦巻きの中にいます。この動揺で経済、政治の危機も取りざたされています。それは個人においても同じです。
- 今、人類は未知との遭遇をしているのではないのでしょうか。
- しかし、人類の歴史の中で、このような事は繰り返し起き、人は苦悩し、解決策を模索しながら、新しい歴史を開いてきたのではないのでしょうか。人は、未知の原因によるストレスに遭遇した時、それを克服する智慧を持っています。その智慧がやがて開花するときが来るでしょう。
- そういう希望を私たち一人一人が持っていることが大切です。そして、その上で行動、なすべきことを実行することが大切です。



- ところが私たちには、希望を持てる依りどころが見えていないのが現状でしょう。実は、ヨーガやマインドフルネスなどの東洋的な智慧は「未来に希望をもって歩み始めるための方法」を教えてください。
- 東洋の智慧は、今の自分自身のありのままを受け入れ、そこから、安らぎを得られる道を示しているからです。
- たとえば、ヨーガは言います。
- 「あなたは、困難を克服する無限の智慧を持っています。その智慧は、今何が出来るか、何をしなければならないかを教えてください。その智慧を素直に聞いてください。必ず幸せになります」と…。
- そのための方が、アーサナ、呼吸法、坐禅・冥想です。ヨーガでは意識は自然に自己に向きます。そして、内なる自己から今の私における答えが現れてきます。その自己の声に素直に耳を傾けましょう。

LINK available at:

<https://youtu.be/guhLfdgS0u4> ;
<https://youtu.be/bQRFbhu9NGw>;
https://youtu.be/Jnk-tvD_GEO

- 難しいように思えるかもしれませんが。実はものすごく簡単です。
- それは、ただすればいいのです。
- アーサナ、呼吸法、坐禅・冥想をただやることです。
- 「うまくできるか」「こんなことをしたって何の意味があるか」そういうことを考えないで、ただやればいいのです。
- 「ヨーガや冥想などしたことがないから無理だ」と思うかも知れません。
- 逆です。
- 多くの事例でいえば、初心者ほど自己の懐に入り込むことができます。
- 最初は、1分間でも、数十秒でもやってみてください。毎日続けていると、必ず成果が現れてきます。

YOGA COURSE
0A00605

- The world is now in a vortex of fear, afraid of the COVID-19 infection and death. This turmoil has brought about economic and political crises, and for many personal crisis too.
- **Are not human beings encountering the unknown now?**
- **However, in the history of mankind, such events have happened repeatedly, and people have suffered, have sought solutions, and opened a new chapter of history every time. People have the wisdom to overcome the stress of the unknown when they encounter it. The time will come when people will have that wisdom, that knowledge.**
- **It is important that each of us has that hope. And, then it is important to act, to do, and to do now.**
- However, the current situation is that we do not see the source of hope. In fact, oriental wisdom such as Yoga and Mindfulness teach us "how to start walking with hope in the future".
- This is because the Oriental wisdom shows the way in which one can accept oneself as it is now and gain peace from there.
- Yoga, for example says:
- **“You have infinite wisdom to overcome the difficulties. That wisdom tells you what you can do now and what you have to do. Please listen to that wisdom - you will definitely be happy.**
- **The methods for that are asana, breathing, zazen and meditation. In yoga, consciousness naturally turns to itself. And the answer for me now comes from my inner self. So, listen to your voice.**
- **It may seem difficult. Actually, it is really easy.**
- **It just needs to be done.**
- **Just doing asana, breathing, zazen, and meditation.**
- **Do not think “I can do it well” or “What does doing this mean?”**
- **You might think, “I have never done yoga or meditation, so it is impossible.”**
- **It is the opposite.**
- **In many cases, the more of a novice (beginner) the more you can get into yourself.**
- **At first, try it for a minute or tens of seconds. If you keep doing it every day, you will always see the results.**

LINK available at:

<https://youtu.be/guhLfdgS0u4> ;
<https://youtu.be/bQRFbhu9NGw>;
https://youtu.be/Jnk-tvD_GEO