


- 私たちは、この一年余りの間、どんな気持ちで生活してきたでしょうか。
- COVID-19流行による新しい事態に、ある種の戸惑いと不安な日々を過ごしてきたように思います。
- 今まで、普通に当たり前だと思っていた行動がブロックされる一方で、「マスク必着。ソーシャルディスタンス」と、いわれ続けました。
- 「よる遅くまで楽しく飲み会すると感染リスクが高い」「感染したら死ぬかもしれない。人にも迷惑がかかる」だから、…。
- このようなことは、私たちが子供のころに、大人に言われてきたことと、何か似ていませんか？
- 「勉強しなさい！ そうしないと、いい学校に入れない。いいところに就職できない。一生困難が付きまとう」
- 「技能をマスターすれば幸せになる」 だから、スポーツや芸能などのクラブや教室に通った。初めは、楽しかったかもしれない。それなのにいつの間にか苦痛になってしまった。
- 親の都合による不安や恐怖が行動の動機だったり、親の欲望が自分の欲望とすり替わったりしてきたように思います。
- いつの間にか（少しずつ）、人生にはたった一つの正しい答えしかないようなそんな錯覚に陥って、何かが窮屈になりました。
- 「コロナにかからなければ、それだけですべて安泰だ」と、思い込むのと同じだと思いませんか？
ほかに無数の危険や困難、不幸の材料があるのに、…。
- もちろん、私たちはできるだけ感染しないための行動が必要です。ただし、その時の心の置き方を工夫する必要があるのではないのでしょうか。
- 静かに、落ち着いて、自分の身の回りの事象を観察し、穏やかな心で自分のなすべきことを見つけてそれを淡々と実行する、という姿勢習慣を私たちは、学びそこなってきたのかもしれない。
- しかし、大学院という学問の場は、本来そういう場のはずです。
- 実際皆さんは、先生方から正しい研究態度を学んでいると思います。つまり、事実を正しく観察し、記録し、自分の思い込みや欲望を捨てて、論文にまとめ、発表することを学んでいると思います。
- 実は、このようなことを「人生のすべてにわたって行おう」と努力することをヨーガといいます。
- このヨーガコースでは、ヨーガとインドの思想、歴史とともに、アーサナ、呼吸法、冥想の実践を学びます。それらのすべては、皆さんの学業、研究、将来を実り豊かにすることでしょう。



https://youtu.be/l_psqEblBdg

- **How have we lived for the past year or so?**
- **To the new situation created by the COVID-19 epidemic, I think as we have spent every day of ours in a kind of puzzled anxiety.**
- **The usual normal behavior has been blocked. On the other hand, during this time, it continued to be said that “a mask must be worn. Social distance”.**
- **“We have a high risk of infection if we enjoy drinking until late with friends.” “We may die if infected. It causes trouble for people.” So.....**
- **Isn't this something similar to what we've been told by adults when we were children?**
- **“Study! Otherwise, you won't be able to get into a good school. You won't be able to get a job in a good place. Your life will be difficult for the rest of the life”.**
- **“If you master the skill, you will be happy.” Therefore, we went to clubs or classrooms for sports and entertainment somewhere. At first, it might have been fun. However, it became painful before we knew it.**
- **Anxiety and fear due to parental convenience may have been the motivation for action, or parental desires may have replaced their own desire.**
- **Imperceptibly (gradually), in life fallen into such illusion that there is only one correct answer, something has been restricted.**
- **Don't you think this is the same as thinking, “If we don't get infected with COVID, it's all safe.” There are countless other sources of danger, difficulty, and misery, but....**
- **Of course, we need to take action to prevent infection as much as possible. However, I think it is necessary to devise a way of placing the mind at that time.**
- **We may have missed the attitude of quietly and calmly observing the events around us, finding what we should do with a calm mind, and doing it in a straightforward manner.**
- **However, the academic field of graduate school should be such a place.**
- **In fact, I think you are learning the right research attitude from your teachers. In other words, I think, you are learning to observe and record the facts correctly, abandon your beliefs and desires, compile them into a treatise, and publish them.**
- **In fact, trying to do this kind of thing “in all things of life” is called Yoga.**
- **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.  https://youtu.be/l_psqEblBdg**