



HELPにどんな意味が込められている？

いつでも、どこでも、どこからでもやってくるこの言葉について、私たちは何を知り、何を理解し、何を答えられるのでしょうか。
- その答えを教えてください... 答えを求める私に：助けを求める人は、誰かが聞(LISTEN)いてくれ、助(HELP)けてくれることを望(HOPING)んでいます。そして助ける準備が出来ている人は聞(LISTEN)くことが出来ることによって、その問題について教育(EDUCATED)されるでしょう。そして解決策を提供(PROVIDE)し、要求にこたえることになるのです...



HELP = HOPE - EDUCATE - LISTEN - PROVIDE

Randeep RAKWAL

アルジュナの悩みをクリシュナは、とことん聞いてくれた。
教え、さとし、理屈、感情、行動、、、あらゆる手段を使って、
それで彼は立ち直れた。
誰も聞く余裕がないような、緊迫した瞬間に。
人生は待ったなし。
クリシュナのように助けてくれる人は、いる、、、。

玄朴

4月23日の記録

筑波みんなのヨーガ講座(基礎から実践応用まで) 第1回

ライフスタイル インドと日本—近現代における伝統文化の変化

インドも日本も、ほぼ19世紀に、巨大な西洋文明と独善的な西洋思想と、正面から向き合うことになった。西洋を受け入れる潮流の中から、逆に自らの文化に目覚め、その価値を西洋に突き付けた人たちがいた。彼らの働きで、西洋人たちの中に東洋の神秘的な魅力を感じるものが現れ、それがやがて文化的な潮流となった。これが、**東洋思想のグローバリゼーション**の始まりである。

それから百余年、21世紀に入るところからアメリカの商業主義により、アジアの文化であるヨーガや医療が危機に陥った。その時、インドは自らの文化を守るために、立ち上がった。AYUSH省の立ち上げ、モディ首相の提案による、国際ヨーガの日設立。

東洋思想の理想は、個々の人の健康と平安だけでなく、社会、世界の安穏、地球環境の改善にまで及ぶ。

これで、東洋思想のグローバリゼーションの完成へ一歩近づいたといえよう。

一方日本は、どうだろうか？ 表立った動きはない。

しかし、2015年以来今日まで、GGECヨーガコースと、ここから生まれたTYfA/TYMCを行う中で、私たちの危機感に共鳴する人たちが次第に増していると、実感できる。

東洋的思想の本質とは、何だろうか？

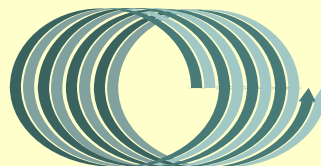
ライフスタイルの中に精神性(スピリチュアリティ)が込められていることであろう。

これには、良く知られているヨーガスートラの**アシュタンガ**あるいは小止観(天台智顗講話録)の**調和(じょうわ)**の概念を補う必要がある。

例えば、アシュタンガはヤマ・ニヤマから始まりサマーディで終わる。しかし、いずれ初心にもどり、ヤマ・ニヤマから再スタートをしなければならぬ。どれほどの能力者とか達人となろうと、内的には初心に戻る。そして、また初心から始まる。

これは、ヨーガや禅に限らない。

精神性(スピリチュアリティ)を目指すライフスタイルは、何度も何度も原点に立ち返りながら、身体と心の一体化した二重らせん状に人生を深めていくことで成り立つと考えることが出来よう。



その道は特別な能力者や達人への道ではない。

自然法爾(ありのままの事実をありのままに受け入れて、自らの道を淡々と歩む)の道だ。

これは、商業主義が指すような富の蓄積でも権力や権威の獲得への道でもない。誤解のないように付け加えると、商業主義などを否定しているのではない。こういう道と自然法爾への道とは車の両輪のようなものだから。

そこで例えば、「こんな塾(アーシュラム)があってもいいのではないか」と考えた。

日課は、起床、屋内掃除、各自メンテナンス(アーサナ、呼吸法、冥想など)から始まる。

昼間は(書道—円相・写経・デーヴァナーガリー文字で書く、謡、…)、禅的感性トレーニング(俳句や和歌のような shot poems や書、水墨画などの創作、鑑賞)、週に二日ほどは、農作業など野外活動や創造的なモノづくりなどをこなす。

(玄朴)

スロベニアの私のおばあちゃんの知恵 3

クラウディヤ・クランツ

セージの薬効

基礎知識

- ラテン語: *Salvia officinalis*; 英: sage、または common sage; スロベニア語: žajbelj
- セージは、木質の茎、灰色がかった葉、青から紫の花を持つ小さな常緑低木である。それは40cmまでの高さに達し、多くの茎を持っている。葉は楕円形で、葉柄(葉柄(いわゆる、小さな茎)によって茎に付着した葉)または無柄(茎に直接取り付けられた葉)である。地上のすべての分部は、エッセンシャルオイルを分泌する毛深い腺で生い茂っている。そのおかげで、激しい夏の暑さで乾燥するのを防ぐ。小さい葡萄のように、茎の端に集まって薄紫色の花が咲く。

昔からの知恵

- 非常に芳香の強い台所で使用するハーブで、薬草としても使用されている。時が経つにつれて、セージは人間の不死を回復できる植物と見なされてきた。そのため、常に高く評価されてきた。中国、ペルシャ、ヨーロッパの一部の地域では、庭でセージを育てる人は年をとることがないと言われていた。セージの価格が高いことは、オランダの商人が1箱のセージと3箱の中国茶の代金を支払わなければならなかったという事実によって証明されている。ラテン語の「salvere」からのラテン語の名前「salvia」は「救う」、または「治す(癒す)」という意味からすると、この薬用植物に対するローマ人の深い敬意を示している。彼らにとって、セージを収穫するだけで、採集者は白いチュニクに身を包み、パンとワインを神々に捧げなければならないという神聖な儀式だった。

使い方

- セージは用途の広いハーブである。スパイス(香辛料)として料理に加えられる台所での使用に加えて(非常に重点的な味がある)、薬としての効果もある。セージティーは気道を浄化し、肺、風邪と粘膜の炎症を癒す。また、多くの皮膚病に役立ち、殺菌効果もある。セージは、様々なお茶、シロップ、灸、お香を作るために使用されている。ただし、私のおばあちゃんにいつも言われてきたのは、「セージのお茶は健康にとってもいいけど、毎日続けて飲むのは良くない！」という。やはり、バランスをとることが大事だ。
- セージは焦げたような味わいで、西洋では主に鶏肉の詰め物や様々なソースの調理などのスパイス(香辛料)として使用されている。ドイツではソーセージの味付けでも使用されている。それ以外の場合は、

セージをワイルドライスや玄米、大麦、レンズ豆などでも使用でき、ソースやミネストローネを活気づけるのにも最適なハーブである。

- 可能であれば、乾燥されたセージよりも味がはっきりしているので、新鮮な植物を選ぶことをお勧めする。セージを収穫する時、湿ったペーパータオルで慎重に包み、ビニール袋に入れて新鮮な葉を保管できる。冷蔵庫で保存すれば、数日間保存できる。乾燥したセージの葉は、密閉された瓶に入れ、涼しい、暗い、乾燥しているところに保管する。この方法で保管したセージは、約6か月間保存がきく。



Image 1: 私の庭のセージ



悠人レポート 「ユートピア」2

古民家暮らしに徐々に慣れてきた、悠人です。
先日は茅葺き屋根の補修のため、職人さんに来てもらいました。



前回の葺替えから20年経ち、雨漏りがするほど傷み始めてしまった北側の屋根。こちらに、応急処置としてブルーシートを貼る作業をしてもらいました。



これで一旦、雨漏りの心配はなくなりました。
2年後に葺替えることを目標に、これから茅(ススキ)、竹、杉の皮など、材料集めに奔走します。

僕と同じく、茅葺き屋根に住んでいる職人さんが、こんなことを言っていました。

茅葺き屋根の古民家に暮らすと、「家を育てる」という感覚が芽生える。

そもそも完成という概念はなくて、古くなることにもネガティブな印象はない。長く暮らしていけるように、

育ててながら暮らしていく。

屋根に苔が生えたら、美しさを感じ、屋根から木や花が咲けば、愛おしくさえ思う。

完成やゴールを目指す現代社会とは違う、淡々と、でも小さな喜びがたくさんある日常。

本当に、そう思います。

屋根の応急措置が済んで、僕は家の裏の環境改善にも取り掛かりました。



家のすぐ裏は斜面になっていて、そこからどんどん土砂が流れてきて、基礎の石が埋まるほど堆積していました。堆積した土砂が、本来地中に浸透していくはずの空気と水の流れを止め、行き場を失わせてしまっている感じです。

この土を動かし、穴や溝を掘り、地中に浸透する空気と水の流れをつくっていきます。長い道のりになりそうです..

ヨーガも、「呼吸が通りやすい身体」をつくるために、毎日少しずつ、時間をかけて変化を起こしていくプロセス。この家が「呼吸する家」に育っていくとき、この家の中でするヨーガが、一層心地よいものになると思います。

つくばでのヨーガも継続中です。次回は5/16(日)。お会いできるのを楽しみにしています。

「はじめてのヨガ in つくばのインドカレー屋さん」

開催日時：5/16(日)、6/12(日)、7/10(日) 10:00~12:00

場所：インディアンレストランニューミラ3階(つくば市天久保2-16-10；筑波実験動物園となり)

参加費：1回 一般3000円/学生1000円 ※会場にて現金支払い。

お問い合わせ：yutomtb.hoy@gmail.com または LINE@ (右QRコード)

参加者へのお願い

本イベントは「ニューミラ」の店長さんのご好意で会場を提供していただいています。ぜひその日の昼食を本店で召し上がっていただきます(昼食代は別途)

主催：的場悠人 筑波大学比較文化学群卒。在学中にインドでヨーガを学ぶ。
現在は、茨城県大子町の古民家を再生し、ヨーガと持続可能なライフスタイルの学び場を創作中。



私たちのカタチ

高橋玄朴先生と出逢った10数年前、私は『このアーサナは何回すればいいのですか？』『呼吸法は何分すればいいのですか？』というような質問をよくしていました。様々な健康法やワークアウトの本やTVでもやはりそういった情報は必ずと言っていいほど『必須事項』のように発信されていましたし、疑問にも思わずにいました。

でも、高橋先生に呼吸法やヨーガ、それにともなう考え方について学ぶようになり、『何回』『何分』といったマニュアルは個々によって違うということ、自分に合ったやり方を敏感に心身で感じ取れるようにしていくということが、むしろ大切であるということを知りました。



そのマインドチェンジから自分の心身を通じて、物事を“自分仕様にカスタマイズ”する思考が身についてきたことは、私にとってとても大きな変化であり、呼吸法やヨーガの“やり方”ということだけではなく今の日常生活にとっても役立っているスキルです。

そして、ヨーガとひと口に言っても10数年前の人々と、現在の特に新型コロナウイルスの影響で『リモート』『オンライン』等急激に自宅を中心にデスクワーク生活をする人が、同じようにヨーガのアーサナを取り入れるということはもちろん無理があり、やはりそこには『カスタマイズ』が必要であるということが今はよくわかります。

また、これは脳性麻痺を持つ息子とヨーガをする時も大切にしたいと感じていることです。『アーサナが上手にできたこと』『みんなと同じ回数できたこと』そういったことが目的になってしまっていた時期もありました。

でも、結果は明白でヨーガが終わると息子が必ず『不機嫌』になるのです。これでは本末転倒！麻痺がある息子がヨーガを通じて『いい気分』になる為にはどうすればいいのか...サポートする側として創意工夫しながら、“私たちのカタチ”を見つけていきたいと思っています。



(折居 由加)



折居由加さんとは、「香醋生活」(樫出版、2008/7/30)というムック本の「食生活プラスYogaでキレイになる」という特集の時に会いました。(玄朴)

剣道とマインドフルネス

～無心に込められているスピリチュアリティ～

GGEC ヨーガコースで、

坂入洋右先生の「マインドフルネスとは、『見守り』のことだ」というお話を聞いて、すっきりしました。

「おばあちゃんが孫の成長を見守る、そのような心の状態をマインドフルネスという」との話を伺ったのは、初めてではないのですが何か安心したのです。ただ、一つ疑問が自分の中にありました。それは、「マインドフルネス」と「無心」の関係が理解できないままだったことです。

帰途に就くバスの中で、沢庵宗彭禅師(1573-1646)の「不動智神妙録」を読んで一気に、この疑問が解消されました。

不動智神妙録は、徳川将軍の兵法指南役の柳生宗矩に沢庵が与えたものといわれています。この中にマインドフルネスとは無心のことであるという内容の言葉が明確に書かれていたのです。丁寧に説明がなされていました。ここに書かれている以上の解説は無用でしょう。今、現代文に読み替えてご紹介します。



Public domain :
<https://commons.wikimedia.org/wiki/File:TakuanSoho.jpg>

不動智神妙録

第5節 心の置き所

ある人が、心をどこに置いたらいいか迷っていた。敵の体に心を置く、敵の太刀に心を置く、自分の太刀に心を置く、人の構えに心を置く、へその下に心を押し込める、…。どこへ置こうと、十分に動けない。

沢庵禅師は答えた。

「どこにも置かなければ、体全体に心は行き渡って、全体に伸び広がるから、手の働きが必要な時は手を使うことが出来、足の働きが必要な時は足を使うことが出来、目の働きが必要な時は目を使うことが出来る。」

必要な処に行き渡っているのだから、必要に応じてそこが働くのだ。

万が一にも、一か所か所に心をさだめておこなら、一か所だけに働きがとられてしまい、目的のことは欠けてしまう。……

どこに心を置こうと思うことがなければ、心は全体に伸び広がって行き渡るのだ。

心をどこにも置かなければ、敵の働きに応じて、その時々、心をその場所に応じて用いることが出来るだろう。

全身に広がってあれば、手を使う必要があるときには手を使うことが出来る。足を使う必要があるときには足を使うことが出来る。……

第六節 本心妄心ということ

本心とは心が一か所にとどまらないで、身体全体に、延び広がった心である。

妄心とは、何かを思い詰めて一か所に凝り固まった心のことである。

本心が一か所に固まり集まって妄心というものになるのだ。

第七節 有心之心、無心之心

…無心の心というのは本心と同じことで、固まり定まるとはなく、分別も思案も何もない時の心のことだ。

全身に延び広がって全体に行き渡った心を無心というのだ。

どこにも留め置かない心のことだ、石か木のようにではなく、とどまるところのないのを無心というのである。

留まれば心に物があるということになるが、留まらないなら心に何もない。

心に何もないことを無心の心といい、無心無念ともいうのである。

これを読む内に、坂入先生の「見守り」と不思議な一貫性が溶け合って、まさにこのことの中に真のスピリチュアリティがあると思いいたりしました。

※ 不動智神妙録は、現代語訳を含め多数出ている。また、原文はネットで読める。

http://www.eonet.ne.jp/~chaos-noah/zen/takuan/fudou_5.html

英訳本があるが内容を確認していない。

The Unfettered Mind— by Takuan Soho, William Scott Wilson ; Kodansha

(玄朴)

5月の予定

(第2、3、4、5回)

筑波みんなのヨーガ講座 (基礎から実践応用まで)

開催日とタイトル:

第2回 5月14日(土): YCL 1ハタヨーガ実践の要点; YLC 2 ヨーガとは何か-その歴史

第3回 5月15日(日): YCL 3 5つのヨーガの基本を理解する; YCL 4 瞑想と瞑想体験

第4回 5月21日(土): YCL 5 東洋身心思想の特徴とその広がり; YCL 6 ヨーガの効果

第5回 5月22日(日): YCL 7 ハタヨーガ独自の技法

; YCL 8 呼吸法のための呼吸運動の基礎知識

時 間: 午前9時~午後1時(講師 高橋玄朴)

オンライン: <https://us02web.zoom.us/j/85233202301?pwd=OHhoOXBxRGVGN2szdE5JbTJvaldjdz09>

参加費: 1回 2,000円

申 込: 以下のpeatixURLから <https://tyfa-tymc20220514152021.peatix.com/>

- 全41回の講座です。
- 毎月、1回~2回。時 間: 9:00~13:00
- 1回のみ参加可能。
- 1回につき、2講義及びディスカッション
実技: 玄朴プロトコルによるアーサナ、呼吸法、瞑想。
- 内容と詳細なスケジュールは、別途ご案内します。

オープンで、気楽なヨーガ・マインドフルタイム

気楽な話をします。そのあと、立位の呼吸体操を10分程度行います。

日 時: 5月 9、10、24、25、30、31日 午前11時半~12時半

費 用: 無料

以下のzoom URLから、自由に入れます。

<https://us02web.zoom.us/j/86490838971?pwd=YWlyOER2NnJJMxB3OHpDNml2NGhUZz09>

編集後記

- アーユルヴェーダの教科書と位置づけられる、チャラカサンヒターからご紹介
- 「つぎのような生き方は有益な人生である。生きとし生けるものに好意をよせる。他人の所有物を取ることは慎む。真実を話す。平穩である。状況を察してから方策を講じる。不注意ではない。人生の三大目的[トリ・ヴァルガ](法<徳>・実利<富>・願望<快樂>)を互いに矛盾しないように追求する。尊敬すべき人を敬う。学識と専門的知識と心の平穩に専心する。高齢者との交流を保つ。愛着、嫌悪<激怒>、嫉妬、酩酊<傲慢>、高慢という情動を抑える。さまざまな慈善活動を行う。つねに苦行と学識と平穩に専心する。根源的真理<最高我>[アディアートマ]の知識をもち、それに専心する。現世と来世の両方を気遣う。記憶力と理解力に恵まれている。以上のことに反対の生き方は、有益ではない人生である。」

(30-20-3-3 訳: 日本アーユルヴェーダ学会)

(允莉)

Dr. Randeep RAKWAL, Ph.D plantproteomics@gmail.com

Faculty 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)

• **Class Format:** 1 hour
(Students' Discussion and Q&A: 30 mins.; 1 Practical: 30 mins.)

• **Lecture**

1. **Introduction** to the field: *What is "Health?"*
2. **Qualitative research** vs. **quantitative research**: "top-down" vs. "bottom-up" approaches that contribute to physical and mental health by measuring the effects on behavior.
3. **Qualitative research** vs. **quantitative research**: "top-down" vs. "bottom-up" approaches that contribute to physical and mental health by measuring the effects on behavior.
4. **Qualitative research** vs. **quantitative research**: "top-down" vs. "bottom-up" approaches that contribute to physical and mental health by measuring the effects on behavior.
5. **Qualitative research** vs. **quantitative research**: "top-down" vs. "bottom-up" approaches that contribute to physical and mental health by measuring the effects on behavior.
6. **Qualitative research** vs. **quantitative research**: "top-down" vs. "bottom-up" approaches that contribute to physical and mental health by measuring the effects on behavior.
7. **Qualitative research** vs. **quantitative research**: "top-down" vs. "bottom-up" approaches that contribute to physical and mental health by measuring the effects on behavior.
8. **Qualitative research** vs. **quantitative research**: "top-down" vs. "bottom-up" approaches that contribute to physical and mental health by measuring the effects on behavior.
9. **Qualitative research** vs. **quantitative research**: "top-down" vs. "bottom-up" approaches that contribute to physical and mental health by measuring the effects on behavior.
10. **Qualitative research** vs. **quantitative research**: "top-down" vs. "bottom-up" approaches that contribute to physical and mental health by measuring the effects on behavior.

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: 7 year at the GGEC program-University of Tsukuba GGEC_2021_【0A00605】 YOGA COURSE

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

- 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

Genboku TAKAHASHI[†], and Randeep RAKWAL^{†*}

¹Society for the Advancement of Yoga Education Teaching Research Culture and Practice - TSUKUBA TEAM YOGA - YOGA FOR ALL (TYEA) ²TAIKU-University of Tsukuba

筑波ヨーガ・マインドフルネス瞑想センター(tYMC)



Source: <https://mizuhonomuraichiba.com/>



What is in the WORD : HELP?

A word coming from everywhere, anytime, every time,
and what do we know about it, understand it – **answer it...**

to me, one who seeks help : is **HOPING** someone will
listen, someone will **HELP**, and the one ready to help, as
the listener by being able to **LISTEN** will be **EDUCATED**
on the problem, leading to **PROVIDE** help, the solution,
and answering the request...



HELP = HOPE - EDUCATE - LISTEN - PROVIDE

Randeep RAKWAL

Krishna listened to Arjuna's worries.

**Teaching, admonishing, theory, feelings, actions....By all means,
So Arjuna recovered.**

In a tense moment when no one can afford to hear.

Life hasn't waited.

There is someone somewhere like Krishna who can help me.....

Genboku

RECORD OF APRIL 23

The TYfA/tYMC Course (Basic to Practical Application) The First (1st)

Lifestyle India/Japan—Something is Forgotten in Modern Yoga

In almost the 19th century, both India and Japan faced a huge Western civilization and self-righteous Western thought head-on.

From the tide of acceptance of the West, there were those who were conversely awakened to their own culture and confronted the West with its values.

Through their work, some Westerners felt the mysterious charm of the East, which eventually became a cultural trend. This is the beginning of **the globalization of Eastern thought**.

Over a hundred years later, from the beginning of the 21st century, American commercialism put Yoga and medical care, which are Asian cultures, in jeopardy.

At that time, India stood up to protect its culture. The establishment of AYUSH Ministry and the establishment of the International Day of Yoga at the suggestion of Prime Minister Modi.

The ideal of Eastern thought extends not only to the health and peace of individuals, but also to the improvement of society, the peace of the world, and the global environment.

With this, it can be said that we are one step closer to the completion of the globalization of Eastern thought.

On the other hand, what about Japan? There is no obvious movement.

However, from 2015 to today, we can feel that the number of people who resonate with our sense of crisis is gradually increasing while conducting the GGEC Yoga Course and the TYfA/tYMC born from here.

What is the essence of Eastern thought?

It may be that “spirituality is included in the lifestyle.”

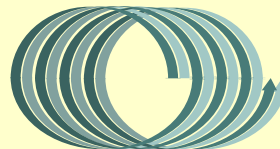
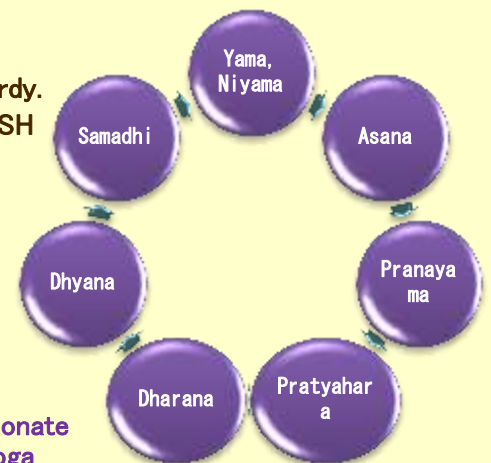
To do this, it is necessary to supplement the well-known concept of Yoga Sutras Ashtanga or the harmony of *Samatha-Vipasyana for Beginners* (Tendai Zhiyi Lecture Record)..

For example, Ashtanga begins with Yama Niyama and ends with Samadhi.

However, eventually we have to go back to the beginning and restart from Yama-Niyama. No matter how talented or master we are, we will return to our original intentions.

And it starts from the beginning again. This is not limited to Yoga and Zen.

A lifestyle aiming at spirituality can be considered to consist of deepening ones life in a double helix by body and mind, returning again and again to the starting point.



That road is not a way to become a special talent or master. Jinenhoni : Accept what is happening as it is and live without going against it.

This is neither the accumulation of wealth as commercialism points to, nor the way to gain power of authority. To be clear, we are not denying the act of making a profit, etc. Such a road and the road to **Jinenhoni** are like two wheels of a car..

So, for example, we thought, “Wouldn’t it be nice to have such a learning school (Ashram).

The day begins with getting up, cleaning indoors, and maintaining oneself (Asana, Breathing, Meditation, etc.).

In the daytime (‘Shodo – Writing in Ichiensho [onecircle] , copying sutras, Devanagari letters, Utai [Noh chant]…), Zen sensitivity training (creating and appreciating short poems like Haiku and Wakas, ink painting, etc.) two times a week. The schedule includes outdoor activities such as farm work and creative manufacturing. (Genboku)

MY SLOVENIAN GRANDMA'S WISDOM 3

KRANJC KLAVDIJA

The Medicinal Effect of Sage

Basic knowledge

- Latin : *Salvia officinalis* ; English : sage, or common sage ; Slovenian : žajbelj
- Sage is a tiny evergreen shrub with woody stems, grayish leaves and blue to purple flowers. It reaches a height of up to 40 cm and has many stems. The leaves are elliptical, on petioles or sessile. All aboveground parts are overgrown with hairy glands that secrete essential oil - this protects plant against drying out in the intense summer heat. It has light purple flowers that gather at the end of the stem into a slight cluster.

Old wisdom

- Sage is an extremely aromatic kitchen herb, and it can also be used as a medicinal herb. Over time, sage has been considered a plant that can restore immortality to man. That is why it has always been highly valued - in China, Persia and some parts of Europe, it has been said that people who grow sage in their garden cannot grow old. The high price of sage is evidenced by the fact that Dutch traders had to pay for one box of sage as much as for three boxes of Chinese tea. Even the Latin name, 'salvia' from the Latin word 'salvere', which means to save or to heal, indicates the deep respect of the Romans for this medicinal plant. For them, harvesting sage was a sacred rite in which gatherers had to be dressed in white tunics and sacrifice bread and wine to the gods.

Usage

- Sage is a versatile herb. In addition to its use in the kitchen, where it is added to dishes as a spice (it has a very predominant taste), it is extremely medicinal. Sage tea cleanses the respiratory tract, heals the lungs, colds and inflammation of the mucous membranes. It also helps with many skin diseases and has a bactericidal effect. Sage is used to make various teas, syrups, moxa (dried mugwort used in Chinese medicine) and incense. However, my grandmother always said, "Sage tea is very good for your health, but it's not good to drink it every day!" After all, it is important to balance.

It has a burning taste, and in the West it is mainly used as a spice, for example in the preparation of stuffed poultry and various sauces. The

Germans use it to season sausages. Otherwise, sage can also be added in side dishes like wild or brown rice, barley and lentils, and it is also a great way to liven up sauces and minestrone.

If possible, choosing of a fresh plant is advised, as it has a more pronounced taste than dried sage. Once the sage is harvested, you can store the fresh leaves by carefully wrapping them in a damp paper towel and placing them in a plastic bag. If stored in the refrigerator, it can be preserved for several days. Dried sage leaves are stored in a tightly closed jar in a cool, dark and dry place - sage stored in this way can be preserved for about six months.



Image 1: Sage from my garden



YUTO REPORT "UTOPIA" 2

This is Yuto. I am gradually getting used to living in an old house.

The other day, the craftsman came to my house to maintain the thatched roof.



Twenty years after the last re-roofing, the roof on the north side began to be damaged enough to leak. I asked him to put up a blue sheet as a stopgap treatment.



Now I don't have to worry about leaks at least. With the goal of changing the roof in two years, I will continue to collect materials such as Japanese pampas grass (susuki), bamboo, and cedar skin (bark).

A craftsman who lives in a house with thatched roof like me said something like this;

Living in an old thatched-roof house gives the feeling of "raising a house."

There is no concept of completion in the first place, and there is no negative impression on that it will

become old. We will live in the house while raising it so that we can live for a long time.

If moss grows on the roof, you will feel the beauty, and if trees and flowers bloom from the roof, you will even love it.

Unlike modern society, which aims for completion and goals, everyday life has a lot of small joys.

I totally agree with him.

After the stopgap treatment on the roof, I started to improve the environment behind the house.



Right behind the house was a slope, and sediment was flowing from there and piled up as much as the foundation stones of the house is buried. It seems like the accumulated soil has stopped the flow of air and water that should have penetrated into the ground, and they have lost its place.

I will move this soil, dig holes and ditches, and create a flow of air and water that permeates the ground. It's going to be a long way ...

Yoga is also a process of making changes over time, little by little, every day in order to create a "body that is easy to breathe." When this house grows into a "breathing house", I think the yoga practiced in this house will be even more comfortable.

My yoga class in Tsukuba is also ongoing. Next time is May 16th (Sun). I'm looking forward to seeing you.

"Yoga for Beginners in New Mira Tsukuba"

Date and Time: 5/16(Sun.)、6/12(Sun.)、7/10(Sun.) 10:00~12:00

Place : The space on the 3rd floor of the Indian restaurant "New Mira" (2-16-10 Amakubo, Tsukuba City; Next to Tsukuba Botanical Garden)

Participation fee : General 3000 yen/Student 1000 yen ※Cash payment at the venue.

Inquiries : yutomtb.hoy@gmail.com or LINE@ (right QR code)

Request to participants

The venue for this event is kindly provided by the manager of "New Mira".

Please have lunch of the day at the main store (Lunch fee is not included)

Organizer : Yuto Matoba , Graduated from the University of Tsukuba the College of Comparative Cultural. I studied Yoga in India while I was in school. Currently, I am regenerating an old folk house in Daigo Town, Ibaraki Prefecture, and is creating a learning place for Yoga and a sustainable lifestyle.



FORM FOR EACH ONE OF US

When I first met Genboku Takahashi sensei, it was more than a decade ago I often questioned him "How many times do I have to practice this asana?" "How long should I retain breathing?"

This kind of questions are frequently asked question for various health and workout books and TV as mandatory. I had no doubt about it.

However, as I began to learn breathing techniques, yoga, and the way of thought that goes along with them from Takahashi Sensei, I began to realize that I was not only learning about breathing techniques, but also importance of finding my way. It required sensitivity of your body and mind

I learned that is rather important to be able to sensitively perceive the way that is best suited to me through my mind and body than "How to" manuals such as "number of times" and "length of times". Because these are different from person to person.



I learned that it is rather important to be able to sensitively perceive the way that is best suited to me through my mind and body. This mind shift is a great change for me. It is a skill that is very useful in

everyday life to "customize" things for my own needs and not just in terms of breathing or yoga's "How to".

And, I realize now that it is of course impossible for people who lived 10 or more years ago to adopt yoga asanas in the same way as people who live a desk-bound life at home. Especially now that the new coronavirus is rapidly affecting people remotely and online, and that "customization" is necessary.

This is also something important for me when I practice yoga with my son who has cerebral palsy. "I want him to be able to do asana well" and "to be able to do it the same number of times as everyone else." There was a time when these things became the goal.

But the result was obvious: my son was always "grumpy" after the yoga session.

This was not the way it was supposed to go! I would like to find a way to make my paralyzed son feel "good" through yoga... As a supporter with creativity and ingenuity. I would like to find "our form" .



(Yuka Orii ; English translation by Yoriko Matsumoto)



I met Yuka Orii at the time of the special feature "Eating habits plus Yoga makes you beautiful" in the mook book "Kousu Seikatsu (Rice vinegar life)" (Ei-publing, 2008/7/30)

KENDO AND MINDFULNESS

~SPIRITUALITY IS IN MUSHIN~

At the GGEC Yoga course,

It was refreshing to hear the lecture by Yosuke Sakairi sensei that **"Mindfulness is about 'watching over'"**.

"A grandmother watches her grandchildren grow up. Such a state of mind is called mindfulness". It was not the first time I heard him talk about this, but it was something of a relief!

However, one question remained with me. It was that I did not understand the relationship between 'mindfulness' and 'Mushin'.

On my way home, I read **"Fudo-chi Shinmyoroku (The Unfettered Mind)"** by Zen Master Takuan Soho (1573-1646), and this question was resolved at once. The Unfettered Mind is said to have been given by Takuan to Yagyu Munenori, who plays the role of Tokugawa General's military arts guidance. In this, there was a clear statement to the effect that **'mindfulness is Mushin'**.

The explanation was given carefully. No further explanation is needed about the meaning of this word.



"Fudo-chi Shinmyoroku (The Unfettered Mind)"

Public domain :
<https://commons.wikimedia.org/wiki/File:TakuanSoho.jpg>

Section 5 Where to put the heart

Someone was wondering where to put his heart. He put's his heart on the enemy's sword, puts his heart on his sword, put his heart on the attitude of others, and pushes his heart under his navel. No matter where he put it, he can't move enough. Takuan replied.

If you don't put it anywhere, your mind will spread throughout your body and spread out, so you can use your hands when you need the work of your hands, and you can use your feet when you need the work of your feet., You can use your eyes when

you need them to work."

It everywhere you need it, so it works when you need it.

By any chance, if you keep your mind in one place, and the purpose will be lacking.....

If you have no idea where to put your mind, your mind will spread and spread throughout.

If you don't put your mind anywhere, you will be able to use your mind from time to time, depending on the work of the enemy.

If it spreads throughout your body, you can use your hands when you need to. You can use your feet when you need to.....

Section 6 What is "Hon-shin Mou-shin (True mind, Delusion mind)

'Honshin (The True mind) is a mind that extends and spreads throughout the body, not just in one place.

'Mou-shin (Delusion mind)' is a mind that is enthusiastic about something and is stuck in one place.

The Hon-shin intentions are gathered together in one place and become a Mou-shin (Delusion Mind).

Section 7: Mind of Yu-shin, Mind of Mu-shin

...The Mind of Yu-shin is the same as the True mind, the mind when there is no sensibleness or thought.

The mind that extends and spreads throughout the body is called Mu-shin (Nothing-Mind).

It's a mind that doesn't stay anywhere, it's not like a stone or a tree, it's a mind that doesn't stay.

If the mind stays in something, it means that there is something in the mind, but if it does not stay, there is nothing in the mind.

The fact that there is nothing in the mind is called a Mu-shin (Nothing-Mind).

As I read this, I thought that the "Watching over" of Sakairi sensei and the mysterious match were fused and that there was true spirituality in this very thing.

※ There are many Fudo-chi Shinmyoroku, including modern translations. Also, the original text can be read online.

http://www.eonet.ne.jp/~chaos-noah/zen/takuan/fudou_5.html

There is an English translation, but I have not confirmed the content. The Unfettered Mind– by Takuan Soho, William Scott Wilson; Kodansha.

(Genboku)

TYFA/TYMC MAY SCHEDULE

(From the 2nd to 5th times) The TYfA/tYMC Course (Basic to Practical Application)

Date and Time:

The 2nd May 14th (Sat) : YCL 1 The point of Practice of Hathayoga

; YLC 2 What is Yoga? History

The 3rd May 15th (Sun) : YCL 3 Understand the basics of the five Yogas

; YCL 4 Meditation and Meditation Experience

The 4th May 21st (Sat) : YCL 5 Characteristics & Spread of Oriental Body-Mind Thought

; YCL 6 Fruits of Yoga

The 5th May 22nd (Sun) : YCL 7 Hathayoga's own Technique

; YCL 8 Basic Knowledge: Respiratory Movement for the Breathing

Time: 9:00:am to 1:00 pm (Lecturer Genboku Takahashi)

Online : <https://us02web.zoom.us/j/85233202301?pwd=OHhoOXBxRGVGN2szdE5JbTJvaldjdz09>

Participation fee : 2,000 yen once

Application : From the following peatixURL <https://tyfa-tymc20220514152021.peatix.com>

- There are 41 lectures in total.
 - Once or twice a month. Time : 9:00~13:00
 - Participation is possible only once.
 - 2 lectures and discussions at a time.
- Practice : Asana, Breathing method, Meditation by Genboku protocol.
- Details and detailed schedule will be announced separately.

Open and easy-going Yoga Mindfulness Time

It will talk about the easy-going story related to it. Perform standing breathing exercises that can be done outside for about 10 minutes.

The dates : 5/ 9,10,24,25,30,31 Live 11:30~12:30

to enter from the following ZOOM URL.

<https://us02web.zoom.us/j/86490838971?pwd=YWlyOER2NnJjMjB3OHpDNml2NGhUZz09>

Editor's Note

- Introduced by Charaka Samhita, who is regarded as an Ayurvedic textbook.
- 「Life is said as beneficial if the person is well-wisher of all the creatures, abstains from taking other's possession, is truth-speaking, calm, taking steps after examining the situation, free from carelessness, observing the three categories(virtue, wealth and enjoyment) without their mutual conflict, worshipping the worthy persons, is devoted to knowledge, understanding and serenity of mind, keeping company of the elderly persons, has controlled well impulses of attachment, aversion, envy, intoxication and conceit, is engaged in various types of gifts, constantly devoted to penance, knowledge and peace, has knowledge of and devotion to metaphysics, keeping eye to both the worlds and is endowed with memory and intelligence. Contrary to it is non-beneficial life.]

(30-20-3-3 Ref: Ayurveda Society in Japan)

(Mari)

Dr. Randeep RAKWAL, Ph.D plantproteomics@gmail.com

Faculty of Health and Sport Sciences & TIAS2.0, UNIVERSITY OF TSUKUBA

Genboku Takahashi tgenboku@gmail.com,

☎0265-88-3893 ☎090-5554-1525

Society for the Advancement of Yoga Education Teaching Research Culture and Practice (TYfA)

Tsukuba YOGA MINDFULNESS/MEDITATION CENTER (tYMC)

tYMC-TyFA 2021© (7th year on-going learning) **TYMC: TSUKUBA YOGA MINDFULNESS/MEDITATION CENTER**

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

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年: Pursuing the GGEC program-University of Tsukuba GGEC 2021_【0A00605】YOGA COURSE

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BODY&MINDのYOGA GGECコース (2015年設立)。

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.

Believe 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

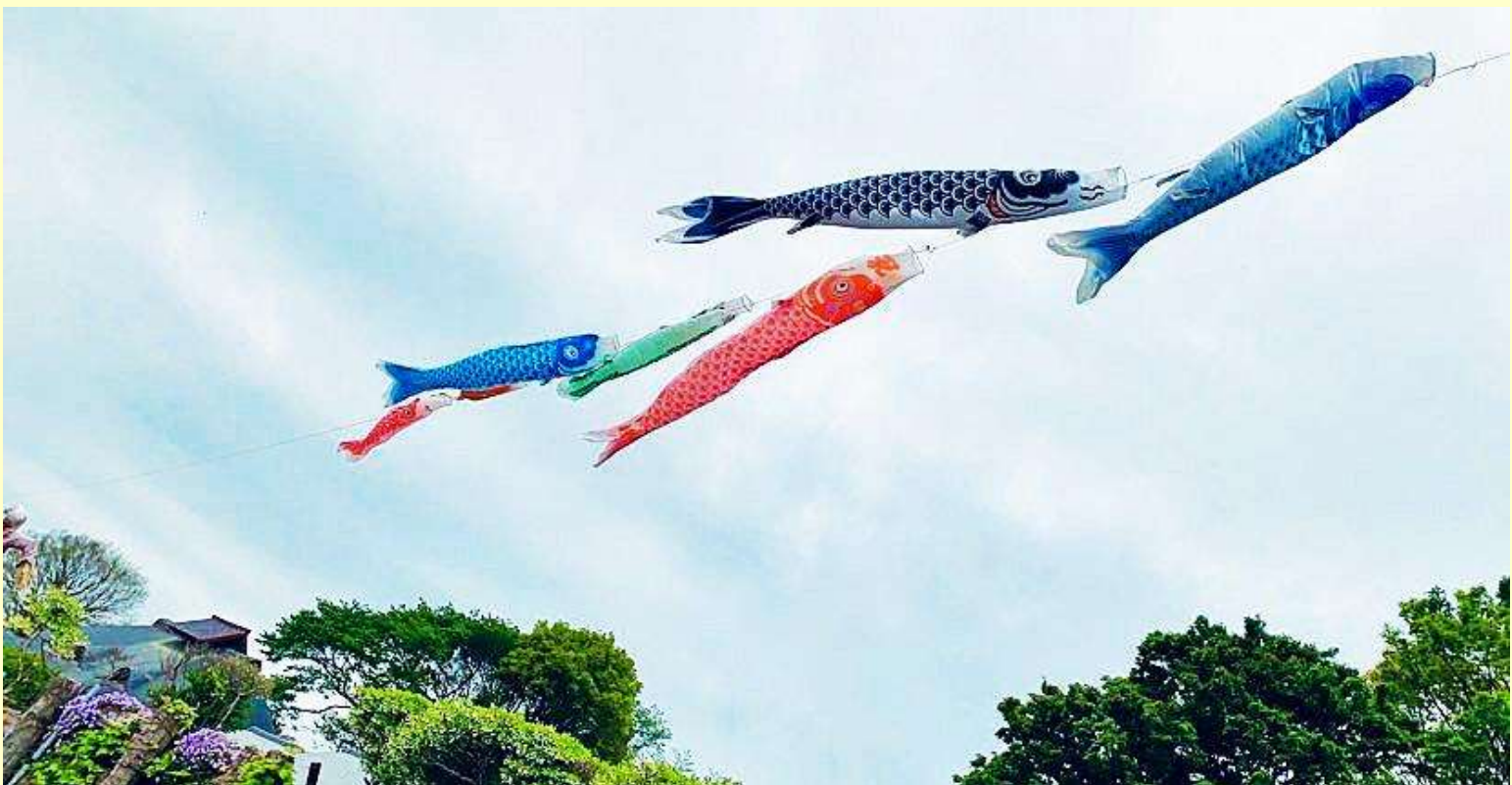
1: スタート: 体育での先生と出会う: 玄朴ヨーガマスター
The START: Meeting the TEACHER at TAIKU: Genboku-Yoga Master

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
 Faculty 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)



Source: <https://mizuhonomuraichiba.com/>