



ローズ - その目的は何ですか? - それはただバラだ - やりたいことをやっている - ありのままの義務がある - 暗い夜でもそれはバラであり、朝の光の中でそれは依然として同じである - それは太陽に口づけし、太陽の中で揺れる 風、雨滴を受け止め、開花し、香りを広げる、それは何も望まない - それはまだバラである -- ALIVE -- それはまだバラである、誰の奴隷でもない、独自の自由な精神 -- 目的はない、それはそれはただ人生です...ありのままに生きること...

「薔薇になれ」

ランディーブ・ラクワル



1st tYMC-TYfA Summer Camp 2023

<Nakagawa-mura, Nagano>

YOGA : Learnings to Application



Genboku Takahashi^{1,2*} and Randeep Rakwal^{1,3}

¹Society for the Advancement of Yoga Education Teaching Research Culture and Practice, Tsukuba, Japan; ²Zen-Yoga Institute, Nagano, Japan; ³Institute of Health and Sport Sciences, University of Tsukuba, Tsukuba, Japan; ^{*} Yoga Master

- I. A.M. 08:30 - 12:00: アーサナ、呼吸法、冥想 + ディスカッション: 玄朴が何をどのように学んできたか。アーサナのヒントと注意点の指導。呼吸運動は姿勢と動作とどう関係するか。只管打座の練習-人生の意味の発見、困難の克服そして自己成長を促す。
- II. 昼食 休憩: 昼食から自然にディスカッションに発展。-食や健康、環境に関する話題が多かった。
- III. P.M. 14:30-16:30: 玄朴アーシュラムにおいて、リサーチミーティング: 研究用資料(ヨガ関連)の選び方と読み方を学ぶ。「ヨーガは単なるアーサナ、呼吸法、冥想ではない」という考えについて講義-「本当のヨーガは、生涯を通して自分自身を深め、成長させていく行為である」というテーゼについてディスカッション。-このことにより、学生は自分の学問・研究の目的を確認できる。
- IV. P.M. 16:30-17:30: 作務(禅的生活トレーニング): 草取り、掃除など-今すべきこと(義務、ダルマ)を焦らずに落ち着いて行う練習- このことは事前に考えていた狙いだった。キャンプはまさにこのことを教えてくれるもの… 実施して、私たちに多くのことを教えてくれた- キャンプを通して「生活活動」は予想以上の「反応」があった。…

レモンバーム

クラウディア・クランツ

(ラテン語: lemon balm officinalis; 英: Lemon balm; スロベニア語: Navadna melisa)

・基礎知識

数週間前、免疫力が少し落ちて唇にヘルペスが出た。化学薬品に頼らず、自然に治す方法を調べていたところ、レモンバームの治癒効果に出会った。だから今回、このハーブについて書くことにした。

・レモンバームは多年草で、庭のハーブや鉢植えとしてとても人気がある。レモンのような心地よい強い香りがあり、ペパーミントとは区別できる。葉は長楕円形で卵形、十字に並び、縁はほぼ尖形。花は白色で、新梢の上部に葉状に渦を巻いて咲く。葉をつぶすと、レモンを思わせる独特の香りがする。花は白かややピンク色で、3〜6個が集まって咲く。種子は涙型で黒く、細い部分に明るい斑点がある。根は枝分かれし、毛深い。レモンバームは6月から9月にかけて開花する。日当たりの良い、肥沃で適度に湿った土壌で、古い壁沿いに挿し木で生える。地中海沿岸やアジア西部に自生し、私たちの庭でも栽培されている。

・昔からの知恵

ギリシャ神話では、レモンバームは蜂蜜を発見し、幼いゼウスに授乳したニンフだった。ニンフは蜂の姿をとることができると言われていた。レモンバームにちなんでレモンバームエと名づけられたこの蜂の精たちは、幼いゼウスに蜂蜜を与えて育てた。彼は後に神々の王となる力を得た。属名のレモンバームでさえ、ギリシャ語で「ミツバチ」を意味する。ローマ人は狩りの女神ディアナにレモンバームを捧げた。レモンバームはミツバチにとって非常に魅力的で、ハチミツを

よく実らせる植物である。このことは、ラテン語の名前から、スロベニアの多くの民間名からもわかる。南ヨーロッパでは「心の喜び」と呼ばれ、中世の書物では「生命の霊薬」とも呼ばれていた。当時は多くの奇跡的な効果があるとされていた。

・使い方

レモンバームは若葉と若芽から収穫される。サラダ、スープ、ソース、魚、キノコ、肉、鶏肉、ジビエ料理の調味料として使われる。葉は決して調理せず、新鮮なまま加える。レモンバームは不快な匂いと味があるので、花が咲く前に摘むのがベストである。薬物にはレモンバームの精油が含まれているが、植物からこの精油を抽出するのは非常に複雑なので、通常は購入する。レモンバームには、精油、エッセンシャルオイル、樹脂、樹脂、コハク酸、粘液質、ミネラル物質が含まれている。ビタミンCは新鮮な葉に含まれている。

・レモンバーム・ティーには鎮静作用があり、落ち着かない鼓動、神経過敏、ストレスに効き、睡眠薬としても作用する。また、不安による消化器系の病気、特に胃酸過多、吐き気、鼓腸、胃痙攣を和らげる。レモンバームオイルは、心臓病や循環器系疾患、熱を冷ますために揉み薬として使用することができる。レモンバームにはポリフェノールが含まれているため、ヘルペスウイルスと闘うのに効果的である。治癒時間を短縮し、発症間隔を長くする。葉は虫除けとして使われる。レモンバームは庭の虫除けにもなるが、ミツバチやマルハナバチを強く惹きつける。乾燥させた葉は長い間香りを保つので、ポプリに使われる。参照: <https://ja.wikipedia.org/wiki/%E3%83%9D%E3%83%97%E3%83%AA>

レシピ: 心臓のためのブレンド・ティー

材料: レモンバームの葉30g、キャラウェイの種30g、バレリアンの根30g
作り方: ストレスで心臓のリズムに問題がある人に。上記のハーブを混ぜて熱湯を注ぎ(ティースプーン2杯につき1/4リットル)、蓋をして10分間蒸らす。毎日カップ1杯のお茶を飲む(レモンバームを摂取したい場合は、ティースプーン4杯の新鮮なレモンバームの葉をカップ1杯のお湯に注ぐ。5〜7分間蓋をしておき、濾す)。

レシピ: 乾燥レモンバームの葉の煎じ薬(ヘルペス対策)

材料: 乾燥レモンバーム20g、熱湯500ml

作り方: ウイルス(いぼ、ヘルペス)には、メラレウカの煎じ薬を作る(乾燥メラレウカ20g/熱湯500ml)。1日2回、いぼやヘルペスに塗る。レモンバームのアルコール抽出液を1日2回、綿棒で患部に塗ることによっても、ウイルス感染の広がりを抑えることができる。(レシピの参照:

<https://www.bodiekeo.si/melisa>)

*個人的には、この製剤でヘルペスを治すのが少し遅かった。すでにヘルペスがひどくなりすぎていたのと、あいにく庭にメラレウカがなかったので、発症後すぐに植えたからだ。しかし、初期のヘルペスの場合には、この製剤を試してみることを他の人にも勧めたい。

参照: <https://www.avogel.si/enciklopedija-rastlin/melisa.php>

<https://theherbalacademy.com/lemon-balm/>



喜怒哀楽の大先生

折居由加

思えば1年前の夏、新型コロナウイルス大流行で世間にも不安が拡がる中、脳性麻痺をもつ9歳の息子もコロナ感染し、持病の発作併発の心配もあり不安な日々を過ごしました。さらに、息子と帰省中に母が自宅階段から転落し、両腕骨折の大けが。家族も続々体調をくずし、本当に心身休まらない夏休みとなりました。

それから1年...

この夏はマスクを外して外出することが当たり前となった日常に戻り、お出かけや友人・家族との集まりも、気楽にできるようになったことを実感しました。

しかしながら、コロナ流行中は人前で笑ったり話したりすることが何となくはばかれる心理があり、マスクを外し始めた頃は、まだ躊躇してしまうことも。

また、対面でコミュニケーションを取る機会が少ないという状況も続いていたので、“表情下手”になってしまったことも感じました。

それに反して、息子は相変わらず日々大笑いし、大泣きし、楽しさや悲しみや怒りを思う存分表現しています。息子の腹の底からの“大笑い”を見ていると、羨ましくもあり、有難くもあります。“笑いの波紋”が広がるように、自然とこちらも笑顔となり、不安や心配が吹き飛んでしまうような力があるのです。

思えばここ最近、机をたたくくらい大笑いしたことってあったらどうか？

人前でポロポロと涙を流して大泣きしたことはあったらどうか？

そんなことをふと思いました。

息子のあふれ出す素直な喜怒哀楽の感情表現はまさに大先生級！

『泣く』ことはセロトニンの活性化につながるとも言われるくらい大切なことであろうに、いつしか、感情を抑えてしまっている自分がいることに気づかされます。

マスクが外れ、人と人とが顔を合わせて話し、交流する日常が戻ってきた今、

メールやLINEではなく、直接自分の気持ちを相手に伝える表情やコミュニケーション法を取り戻していきたいと思う今日この頃です。身近でお手本を示してくれている大先生を真似ながら(笑)



時間を旅するわたしたち⑩

勝又允莉



長距離を乗り物で移動するのが好きだ。電車もバスもいいが、とりわけ飛行機が好きだ。今年はプライベートで飛行機を使う機会が多いが、秋以降も空の旅がだいたい毎月ある。

空港は、出会いと別れ・挑戦など、「喜怒哀楽」人々のエネルギーが交錯している。人生のドラマの終わりだったり、何かが始まる出発点だったりもするだろう。私達は学ぶために生きている。人はあらゆる体験をするために行動する。

人生の長さに比例して増えていく知識と

記憶。そこに感情が乗っていき、思い出と呼ぶ。ただ思い出というのは、人生の長さに比例して量が決まるわけではないと思うのだ。

良いことも悪いことも、それは、不随意筋のようなもので、自分の意思でコントロールできない。あらがえばあらがうほど、心に刻まれる。

飛行機の中は非日常空間。あらゆる「思い出」が押し寄せてくる。痛みは生きている実感を与え、喜びは心を温める。



「経験」と「解放」

的場悠人

そもそもヨーガは、「つながる」ことを勧めているのか？それとも「切り離す」ことを勧めているのか？ヨーガ・スートラという經典全体が、この逆説を抱えているようにみえます。

たとえば、ヨーガは一見、強い結びつき、没入、三昧(samādhi)を勧めています。そのために、具体的な技術があります。「今、この瞬間」への没入を促すために、身体、呼吸といった認識しやすい対象を用います。あるいは、あなたが信仰している神を用います。加えて、身体や呼吸のバランスを整えることで、心が瞑想に適した状態になり、さらなる没入を促します。

ヨーガの八支則(aṣṭāṅga yoga 2.29)全体が、「samādhi(3.3): まるで自我が消え去ったと感じられるほど、対象に没入すること」や「citta-vṛtti-nirodha(1.2): 自分が望むひとつの対象に、継続的に心に向けること」が起こるように、緻密に設計されているようにみえます。一方で、その八支則全体が、「viveka khyāti(2.28): 自分の本質(真我)と、そうでないものを識別すること、自分じゃないものとの結びつきから離れること」のために存在している、とも示されています。

ヨーガの定義ともいえる「citta-vṛtti-nirodha: 自分が望むひとつの対象に、継続的に心に向けること(1.2)」が為されたとき「真我が本来の姿を確立する(1.3)」。つまり、「真我」でないものとの、不適切な結びつきをやめる。「samādhi(3.3): まるで自我が消え去ったと感じられるほど、対象に没入すること」によって得られる恩恵(人生にこんないいことが起こる！)が長々と説かれている第3章全体の最後に、やはり「vairāgya(3.50): 得られた恩恵に執着しないこと」が説かれています。

ヨーガ・スートラを読んでみると、この奇妙な逆説にところどころで出会います。結局、ヨーガは「経験する対象との深い結びつき」を勧めているのか？それとも、「経験した対象から離れること」を勧めているのか？どっちなのでしょう？

ひとつの答えは、「選べる」ということだと思います。スートラ2.18で実にさりげなく、生きている私たちの身体や心の「目的」または「存在意義」が示されています。「bhoga-apavarga-arthaṁ-drśyam: 私たちの身体や感覚は、『経験』と『解放』を目的としている。」

私たちは、ヨーガの技術を用いて、通常よりも深く、強く、経験する物事と結びつくことができます。健康な身体、ゆっくりで微細な呼吸を携えて、この世で経験するあれこれを、より明確な意識で、はっきりと捉えることができます。経験を、経験として、じっくり堪能することができます。しかもそのことによって、通常には不可能なほど、認知能力を純化させたり、物事の実現力を高めたりすることができます。第3章にリストされているように、人生においてさまざまな豊かな経験を行うことができます。

それを楽しむのも、よい。
20世紀の最も偉大なヨーギー、クリシュナマチャリアもい

います。「ヨーガの八要素を真摯に実践し、あなたが望むままに、歓喜かムクティ(解脱)を手に入れよ。」(ヨーガ・アンジャリサーラム 12節)

歓喜 or ムクティ。
経験と深くかかわる。そのこと自体、「歓喜(ānanda)」です。それを味わうのも、よい。それもヨーガの恩恵のひとつであり、使い方のひとつです。でも、きっと、それだけでは終わらないのです。

apavarga: 解放、または「ムクティ(解脱)」。
元々「一」だった宇宙のスピリットは、分離とは何か、愛とは何か、人間であるとはどんなことか、「経験するために」こんな姿をとっている。そして、また「一」に戻っていく...のではないのでしょうか？僕らが経験することを欲する、ということによって生まれたこの世のさまざまな出来事、葛藤、悩み、争いも含めて、十分に経験したのなら、私たちはそこから解放されていくのではないのでしょうか？

モヤモヤっと、自分の周りを漂っていて、未消化な想い。それをきちんとテーブルに乗せてやり、経験として味わう。それだけで、私たちはそこから解放されていきます。最終的には、私たちはあらゆる経験から解放され、根源的に無属性、無変化、無形態である「真我」だけが残ります。私たちの人生のさまざまな苦楽のストーリーは、すべてここへ還っていく...

そんなふうに考えてみると、ヨーガ・スートラの2番目と3番目の節に、ヨーガの道程全体が示されているようにも見えてきます。「ヨーガとは、ひとつの対象に継続的に心に向けること(1.2)」→「そのとき、真我が本来の姿を確立する(1.3)」。今回の文章は、1.2と1.3の間にある「→」に、いったい何が起きているのかを見極めるための文章であったかもしれません。

「→」には、経験と深くつながるための体系的な努力があり、その努力が継続できない障害があり、その障害を克服するための技術があり、経験を味わい切れることの喜びがあり、経験に熟達することから得られる恩恵があり、その恩恵から生じる新たな欲とそれに伴う苦があり、繰り返す苦からの学びがあり、最終的にどんな経験にもしがみつけない切なさがあり...要するに、人生のすべてがそこにあります。

その壮大さが、ヨーガ・スートラには、あまりに簡潔に述べられているのだと思います。



姿勢と呼吸

高橋玄朴

筑波一中川村の往復を含め、8月8日～18日に、ヨーガキャンプを行った。Randeep 先生は2度、中川村に視察に来てから準備を整え、二人の留学生と私とのキャンプだった。公の文章作成中なので、詳しい内容はそれに譲るとして、この期間に私が学んだことの一つを書いておきたい。

最初は、姿勢と呼吸の関係だ。午前中は、実技に続いてディスカッションを行ったが、キャンプ中に二人の冥想姿勢に劇的な変化が起きた。変化はシンプルだ。ウエストの腹側の力が抜けたというだけで、一見すると姿勢が悪くなったように見える。がそうではなかった。私も同じように変えた。私が今まで、正しいと考えていた姿勢観をリセットしたのだ。キャンプ中に密かに感じていたことは、「ヨーガや坐禅で正しいとされている姿勢は誤りではないが、正しい姿勢は他にもある」ということだ。今、この姿勢を「第二の姿勢」と仮にいうことにする。

キャンプの中で、諏訪の小坂観音院に行った。ここに力石が置いてある。力石は、直径30－40程度の丸い石だ。これが六、七個置いてある。これを持ち上げて力試しをするためだ。見ると、半分苔におおわれているうえに地面と融合し、久しく人が持ち上げていないことがわかる。



私の青年時代、神社やお寺でよく見かけたことがあるが、重たくてゆすった程度にしか動かなかった。その頃、持ち上げる人を見たことがあったが、今の若者で持ち上げられる者はほとんどいないだろう。

私が30歳ごろにあんこ作りのアルバイトをしたことがある。大きな釜で小豆を炊く

のだが、この時の小豆の袋一俵の重量は60キロだった。一緒に働いていた60歳の男性は、毎朝倉庫からこれを軽々と持ち出して、釜に小豆を入れていた。

小坂観音院でこのことを思い出したので、翌日の冥想タイムで呼吸/姿勢と動作のパフォーマンスについて、ディスカッションした。そしてその後の二人の姿勢の変化を私は観察した。この時に変化した姿勢を今、第二の姿勢と仮称している。

キャンプが終了してから、私は第二の姿勢についての証拠を固める作業をした。まず、普化尺八(禅の普化宗の修行者虚無僧が吹いている尺八)の奏者中村明一著の『密息』で体が変わる」を丁寧に読み直した。この本は、私の考えと共通することもあるが違ふことが多いのでまじめに読んだことはなかった。それに、『密息』の仕方を何度読んでもわからなかったので放置してきたのだ。そして、今回ようやく彼が伝えたいことのエッセンスがわかった。

次に復習したのが平野元良著の「養生訣」だ。これは、京都大学貴重資料デジタルアーカイブ(<https://rmda.kulib.kyoto-u.ac.jp>)から容易に検索できる。また、「心理禅」(佐藤幸治著、創元社、昭和36年初版、p36-39)に図示されている。

ダメ押しとして、私の友人で中村天風の直弟子である稲松信夫(医学博士)君と松本光正(内科医)君が「天風先生に、いつでも肛門を締め続けていなさいと教えられた」と言っていたことの意味を反芻した。以上で、第二の姿勢について確信を得ることが出来た。

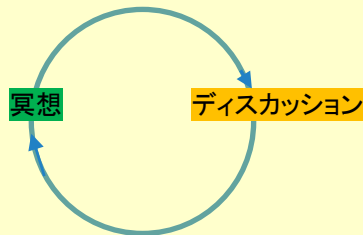
最後に、第二の姿勢の効果を簡単に記して締めくくりたい：**スポーツや音楽/絵画/踊り/書などの芸能などあらゆる身体技術では、第二の姿勢でなければ自分の実力を最大限に発揮することはできない。**

ヨーガスートラの急所

高橋玄朴

この夏のキャンプで私は、クラウドイヤとスメの二人と、たくさんディスカッションし、冥想タイムだけでなく自由な時間にもそれぞれが冥想をした。

(冥想=只管打坐＋沈思黙考)



私たちが会話し考えを深めているうちに、今までおぼろげに感じていたことのいくつか、自分の中で明確になった。

その中で、とりわけ確信を得た一つが、ヨーガスートラには急所が二つあり、それ以外は、修行者やヨーガのプロではない我々にとっては、饒舌だということだ。

このことを書くには、ちょっと勇気が必要だった。普通に理解されているヨーガスートラとは、異なる捉え方だからだ。様々な訳文書/解説書/説明書が間違っているというのではない。

さて、ヨーガスートラの急所の一つは、**ニロダ** (nirodha)。

もう一つは、**ヤマニヤム** (yama-niyama)。この二つをしっかりと押さえられれば、あとは何もいらぬ。

普通、ヨーガスートラの第1章-2節は、「心の働きをニローダ (nirodha) すること」と訳される。「心」に、こだわるとこの意味は不明確になる。

しかし、心と体は、紙の表裏の関係にある。表だけの紙も裏だけの紙もない。つまり、心だけの真実自己も体だけの真実自己もない。「心の働きを」とは、真実自己から対となって自覚されている自分(エゴ)の働きを「ニローダ」する」という意味になる。



ニローダとは、「止める/静止」という意味で、派生して「制御する/整える」という意味が生まれる。

「止める/静止」は只管打坐に他ならない。「制御する/整える」は、まさにヤマニヤムと、表裏の関係にある。どちらが欠けても、ヨーガスートラは、成り立たない。

ニローダはヨーガの実践哲学と深いつながりがある。それと同時に、ヤマニヤムはあらゆる哲学において重要な要素である倫理学と深い関係にある。

あくまでも、人生がヨーガだという考え方からの解釈だ。

読書の意味

キャンプ中に、ヨーガ、健康法、環境問題、インド思想、仏教など様々な書籍や文献を取り上げた。

当然だけれども、同じ本に対しての関心、読み方、受け取り方は三者三様だ。

私たちが行った作業は、話し合いながら統一した見解を引き出そうというものではなかった。それぞれが、それぞれの人生に寄

与する形で、納得できることを目指したのだ。

自分の人生観において納得したことから、真理を追究する。これが真理だと確信を得るまで追求する。それが研究なのだろうと私は思っているからだ。

納得した内容を同じ内容に関心を抱くすべての人に理解される文章にまとめたものを多分、論文というだろうと思う。

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

2023 - Tsukuba, Japan
Genboku Takahashi, Prof. Randeep Rakwal (TIA52.0, TAIKU-UT)



日	曜日	時間	タイトル	アーサナ、呼吸法、坐禅
2023/9/17	日	9:00-13:00	YfA21 ヨーガと香り：強力なコンビネーション YfA22 大事な場面を見据えた長期トレーニング	アーサナ、呼吸法、坐禅
2023/9/18	月(祭日)	9:00-13:00	YfA23 いざという時のために YfA24 健康管理は野菜とヨーガで	アーサナ、呼吸法、坐禅
2023/9/21	木	19:00-19:30	菊芋健康法 (菊芋の疑問全部答えます!)	菊芋なんでも相談室
2023/10/01	日	9:30-17:30	第45回日本アーユルヴェーダ学会 神戸研究総会で発表(演題:アーユルヴェーダを日本で普及促進のための仕組みづくりのロールモデルとしての菊芋)	演者: 高橋玄朴、北西剛、 勝又允莉、Rashmi Sharma Randeep Rakwal
2023/10/14	土	11:00-17:00	「つくばな匠2023」に参加 (会場つくばセンター広場) ワークショップ、書籍販売、 お客さんと気楽なチャット	高橋玄朴、Rakwal Randeep、Kranjc Klavija、 Sume Huang、 Arun Burramsetty
2023/10/?	?	9:00-13:00	YfA25 継続のコツとは？ YfD26 東洋的身体技法の特徴 1	アーサナ、呼吸法、坐禅
2023/10/?	?	9:00-13:00	YfD27 東洋的身体技法の特徴 2 YfD28 東洋的身体技法の特徴 3	アーサナ、呼吸法、坐禅

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

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 - [In Accordance] YOGA COURSE

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

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

Class hours : 2 hours
 Lecture (about 30 min.) + Asana (about 90 min.)

7-YEARS: around
 400 STUDENTS
 (1 Credit)

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。
 チームの構築-ランディー・ラクワル教授が先科先生と話し合い調整したチームヨーガ-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くヨーガコースを元にして作成された。

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入学とで、学際的な教育と異文化理解につなごうとします。

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.

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.

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)





ROSE - do we ask what is its purpose to be? - it is just it, a rose - doing what it likes to do-its duty as it is - in the dark night it is still a rose, in the morning light it is still the same - it kisses the sun and sways in the wind, catches the rain drops, blossoms and spreads fragrance, it desires none - it is still a rose -- ALIVE -- it is still a rose, slave to no one, its own free spirit --- there is no purpose, it is just life... to live as it is....

'BE A ROSE'

Randeep Rakwal



1st tYMC-TYfA Summer Camp 2023

<Nakagawa-mura, Nagano>

YOGA : Learnings to Application



Genboku Takahashi^{1,2*} and Randeep Rakwal^{1,3}

¹Society for the Advancement of Yoga Education Teaching Research Culture and Practice, Tsukuba, Japan; ²Zen-Yoga Institute, Nagano, Japan; ³Institute of Health and Sport Sciences, University of Tsukuba, Tsukuba, Japan; *: Yoga Master

- I. **A.M. 08:30 - 12:00:** Asana, Pranayama, Meditation + Discussion; Genboku's training history, asana tips and notes instruction. The relationship between posture and movement in breathing. Training in just sitting (Zazen) in meditation. It is helpful in discovering the meaning of life, overcoming difficulties, and self-growth.
- II. **Lunch Break:** Lunch and, a discussion took place naturally. For example, there were many contents related to food, health, and the environment.
- III. **P.M. 14:30-16:30:** At Genboku's 'ASHRAM' Research Meeting: Learn how to select and read materials for research (related to Yoga). Then, a lecture is given on the idea that "Yoga is not just asana, pranayama, or meditation. True yoga is the act of deepening and growing oneself throughout one's life." and discussion. By doing so, students will be able to confirm their academic and research objectives.
- IV. **P.M. 16:30-17:30:** Samu (Zen-like Life Training): Weeding, cleaning, etc. Practice doing what we should do now (duty, Dharma) calmly and without rushing. Experience that this practice is true Yoga training. This was the hope behind the preparation-but, the actual camp will tell us...

IT HAS INDEED TOLD US MUCH – The 'ACTION' through the CAMP has caused a 'REACTION'...

LEMON BALM

KRANJC KLAVDIJA

(ラテン語: lemon balm officinalis; 英: Lemon balm; スロベニア語: *Navadna melisa*)

• Basic knowledge

A few weeks ago, my immune system went down a bit and I got herpes on my lip. When I was researching how I could cure it naturally, without chemical drugs, I came across the healing effects of lemon balm. That is why I decided to write about this herb this time.

• lemon balm is a perennial and very popular garden medicinal plant or pot plant that grows up to 80 cm high. It has a pleasant and strong lemony scent that distinguishes it from peppermint. The leaves are oblong-ovate, cross-arranged and the margins are roughly acuminate. The flowers are white and grow in leafy spikes on the upper parts of the shoots. If the leaves are crushed, they give off a distinctive scent reminiscent of lemons. The flowers are white or slightly pink, clustered in groups of three to six. The seeds are teardrop-shaped, black with a bright spot in the narrow part. The roots are branched and hairy. lemon balm flowers from June to September. lemon balm grows in cuttings, along old walls, in sunny sites and in fertile and moderately moist soil. It grows wild in the Mediterranean and western parts of Asia, and is grown in our gardens.

• Old wisdom

In Greek mythology, lemon balm was the nymph who discovered honey and nursed the infant Zeus. Nymphs were said to be able to take the form of bees. These bee-nymphs, named the lemon balme in her honor, nursed the infant Zeus with honey. He gained power to later become the king of the gods. Even the genus name, lemon balm, is the Greek word for "honeybee".

The Romans dedicated the lemon balm to Diana,

goddess of the hunt. lemon balm is very attractive to bees and is a good honey-bearing plant. This can be seen from both the Latin name and many Slovenian folk names. In southern Europe, it was called "joy of the heart", and in medieval books it was also known as the "elixir of life", because of the many miraculous properties attributed to it at the time.

• Usage

Lemon balm is harvested from young leaves and young shoots. They are used in salads, soups and sauces, and as a seasoning for fish, mushroom, meat, poultry and game dishes. The leaves are never cooked, but added fresh. It is best to pick lemon balm before it flowers, as it has an unpleasant smell and taste. The drug contains the essential oil of lemon balm, but extracting this oil from the plant is very complicated, so it is usually bought. The plant itself contains essential oil, helichrysum, resin, succinic acid, mucilage, mineral substances. Vitamin C is found in the fresh leaves. Lemon balm tea has a calming effect - it helps with restless heartbeat, nervousness, stress and even acts as a sleeping pill. It also relieves digestive ailments caused by anxiety, especially over-acidity, nausea, flatulence and stomach cramps. Externally, lemon balm oil can be used as a rub for heart problems, circulatory disorders and to cool down overheating. Due to its polyphenol content, lemon balm is effective in combating the herpes virus. It shortens the healing time and increases the interval between outbreaks. The leaves are used as an insect repellent. lemon balm also repels insects in the garden, but is a strong attractant of bees and bumblebees. As the dried leaves retain their scent for a long time, it is used for potpourri. Reference : <https://ja.wikipedia.org/wiki/%E3%83%9D%E3%83%97%E3%83%AA>

Recipe: Tea blend for the heart

Ingredients: 30 g lemon balm leaves, 30 g caraway seeds, 30 g valerian roots

Preparation: This tea helps people who are stressed and consequently have heart rhythm problems. Mix the herbs listed and pour boiling water over them (1/4 litre per 2 teaspoons), cover and leave to steep for 10 minutes. Drink one cup of tea daily (or in case you just want to enjoy lemon balm, you can enjoy 4 teaspoons of fresh lemon balm leaves poured over a cup of hot water. Let the infusion steep, covered, for 5-7 minutes, then strain).

Recipe: Infusion of dried lemon balm leaves (for herpes)

Ingredients: 20 g dried lemon balm, 500 ml boiling water

Preparation: For viruses (warts, herpes), you can make a melaleuca infusion (20 g dried melaleuca/500 ml boiling water). Apply twice a day on warts/herpes. The spread of viral infections can also be reduced by applying an alcoholic extract of lemon balm to the affected area twice a day with a cotton swab. (Recipe reference: <https://www.bodieko.si/melisa>)

*Personally, I was a bit late to cure my herpes with this product, as it was already too bad, and unfortunately my garden didn't have any melaleuca, so I planted it immediately after the event. However, I would recommend it to others to try this preparation in case of herpes in the early stages. Reference : <https://www.avogel.si/enciklopedija-rastlin/melisa.php>

<https://theherbalacademy.com/lemon-balm/>



GREAT MASTER OF EMOTION

YUKA ORII

Looking back to last summer, I was spending anxious days worrying about his preexisting seizures amidst the widespread anxiety caused by the COVID-19 pandemic, my 9-year-old son with cerebral palsy also contracted the virus.

Furthermore, while I was visiting my family, my mother fell down the stairs and broke both arms, resulting in a serious injury. Every member of our family also experienced various health issues, making it a truly challenging summer vacation.

One year later,
We have returned to a daily routine where it is normal to go out without a mask, and feel free for gatherings with friends and family to enjoy again.

However, somewhat I felt awkward to express happiness or talk in public during Covid and even after taking off our masks I still hesitate it.

I also felt lack of opportunities to communicate with others face to face made us poor facial expressions.

On the other hand, my son continues to express his emotions, laughing, crying, and showing his happiness, sadness, and anger to the fullest every day.

I feel enviable and grateful to watching him burst into laughter from the depths of his heart.

Laughter creates a ripple effect, making everyone smile and washes away anxiety and worries.

When was the last time I laughed so hard that I pounded the desk?

Have I cried so much in front of others that my tears streamed down?

I realized that I have been suppressing my

emotions all along. My son's honest expression of emotions is truly masterful.

Crying activates serotonin, an important chemical in our brain but I get used to suppressing my emotion.

We take off masks these days, I hope to regain the ability to express my emotions directly to others, instead of relying on emails or LINE messages.

I am lucky to have a great teacher as a role model beside me. (lol)

(Translated by Yoriko Matsumoto)



TRAVELING TO TIME¹⁰

MARI KATSUMATA



I love traveling long distances by vehicle. I like trains and buses, but I especially like Air planes. I have many opportunities to fly privately this year, and will be traveling by air every month after autumn.

At the airport, people's energies of "emotions, anger, sorrow, pleasure" such as encounters, farewells, and challenges are intermingled. It could be the end of the drama in your life, or the starting point of something else. we live to learn People act in order to have all kinds of experiences.

Knowledge and collection that increase in proportion to the length of life. When emotions get on top of it, we call it memories. However, I don't think that the amount of memories is proportional to the length of life.

Whether good or bad, it is like an involuntary muscle and cannot be controlled by one's will. The more you fight it, the more it will be engraved in your heart.

An airplane is an extraordinary space. All kinds of "memories" flooded in. Pain makes you feel alive, joy warms your heart.



EXPERIENCE AND LIBERATION

YUTO MATOBA

After all, does yoga encourage “connection” or “disconnection”? The entire text of the Yoga Sutras seems to harbor this paradox.

Yoga, for example, seemingly encourages connection and absorption (*samādhi*). There are specific techniques for that. In order to encourage immersion in the present moment, we use easily recognizable objects such as the body and breath, or use the divine you believe in. In addition, by balancing the body and breathing, the mind becomes in a state suitable for meditation, encouraging further immersion. The totality of the Eight Limbs of Yoga (*aṣṭāṅga yoga* 2.29) seems to be carefully designed so that “*samādhi* (3.3): to be absorbed in an object so much that one feels as if one’s ego has disappeared” or “*citta-vṛtti-nirodha* (1.2): to continuously focus on one desired object” happen.

On the one hand, the eight limbs as a whole also indicated that it exists for “*viveka khyāti* (2.28): discerning between one's true nature (Self) and what is not.” And when “*citta-vṛtti-nirodha* (1.2): continuously directed to one desired object”, which can be said to be the definition of yoga, happens, “the Self establishes its original form (1.3)”. In other words, you stop inappropriate associations with anything that is not your Self. At the end of the entire chapter 3, after the benefits by achieving “*samādhi* (3.3): being so absorbed in an object that one feels as if the ego has disappeared” are explained at length, “*vairāgya* (3.50): do not cling to the benefits obtained” is also preached.

While reading the Yoga Sutras, we come across this strange paradox here and there. After all, does yoga encourage “deep connection with the object of experience”? Or does yoga advocate “getting away from what you've experienced”? Which one?

I think one answer is “you can choose.” Sutra 2.18 subtly shows the “purpose” or “reason of existence” of our living bodies and minds. “*bhoga-apavarga-arthaṁ-dṛśyam*: our bodies and senses are aimed at 'experience' and 'liberation’”.

We can use yoga techniques to connect with what we experience deeper and stronger than we normally would. With a healthy body and slow, fine breathing, you can see with greater clarity what you experience in this world. You can thoroughly enjoy the experience as an experience. Moreover, by doing so, you can refine your cognitive abilities and increase your ability to make things happen in a way that is not normally possible. As listed in Chapter 3, you can have many rich experiences in your life. It is also good to enjoy

them. As Krishnamacharya, the greatest yogi of the 20th century, said, “Practice faithfully *aṣṭāṅga yoga*, realize joy or *mutki* as you choose” (*Yogañjalisāra* verse 12).

“Joy or *Mukti*”. Deeply involving with experience, itself is joy (*ānanda*). It is good to taste it. It is one of the benefits of yoga and one of the ways to use it. But I'm sure it doesn't end there.

“*Apavarga*: Liberation or *Mukti*”. The spirit of the universe, originally ONE, has taken this form to 'experience' what separation is, what love is, and what it is to be human. And then we're going back to "ONE" again... isn't it? If we fully experience the various events, conflicts, worries, and strife of this world that are born out of our desire to experience them, won't we be liberated from them? If there are feelings of unresolved thoughts drifting around you, put them on the table properly and savor it as an experience. Only then will you be freed from them. Ultimately, we are freed from all experience, leaving only the Self, which is fundamentally attributeless, unchangeable, and formless. All the stories of joy and sorrow in our lives return here...

Considered in this way, the second and third verses of the Yoga Sutras seem to show the whole yoga journey. “Yoga is a continuous focus on one object (1.2).” → “At that time, the Self establishes its original form (1.3)”. This may have been an essay to determine what is happening in the “→” between 1.2 and 1.3.

In “→”, there are systematic efforts to connect deeply with experience, obstacles that prevent the efforts from continuing, techniques to overcome the obstacles, joys in savoring the experience, benefits that come from mastery of experience, new desires and sufferings that accompany them, learning from repeated suffering, in the end, there is a sadness that does not cling to any experience... In short, everything in life is there.

I think the magnificence is too succinctly stated in the Yoga Sutras.

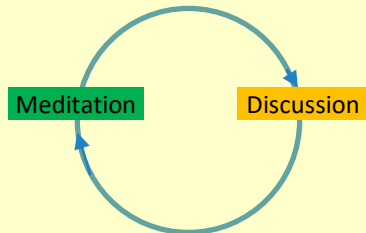


GENBOKU TAKAHASHI

VITAL POINTS OF YOGA SUTRA

GENBOKU TAKAHASHI

At this summer Camp, we had many discussions with Klavdija and Sume, and, each of us meditated not only during meditation time but also in our free time. (Meditation = Just sitting + Sit in silent thought)



As we conversed and deepened our thoughts, some of the things I had been dimly aware of became clear to me.

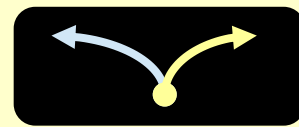
One of the things that convinced me, among other things, was that the Yoga Sutra has two vital points, and that the rest of it is babble to those of us who are not ascetics or Yoga Professionals.

It took some courage to write this for me. It is because it is a different take on the Yoga Sutra than the way it is normally understood. That does not mean that the various translations / commentaries / instructions are wrong!

Now, one of the Vital Points of the Yoga Sutra is निरोध (nirodha). The other is यम नियम (yama-niyama). If we can hold these two down, we don't need anything else.

Usually, verses 1-2 of the Yoga Sutras are

translated as “to stop (nirodha) the workings of the mind. This meaning becomes unclear if we stick to “mind”. However, the body and mind are like two sides of a sheet of paper. There is no paper with only the front side and no paper with only the back side. In other words, there is no True-Self that is only the mind and no True-Self that is only the body. To “the workings of the mind” means to “nirodha” the work of the oneness (Ego), which is perceived as a counterpart of the True-Self.



The meaning of “to control/regulation” is derived from the meaning of “to stop/stand still.

“Stop/standstill” is nothing but shikan daza (just sitting). Control/regulation is exactly the opposite of Yama-Niyama, the two sides of the same paper. Without either of them, Yoga Sutra would not be possible.

Nirodha has deep connections with the philosophy of Yoga practice. At the same time, Yama-Niyama is closely related to ethics, an important element not only in Indian thought but in all other philosophy.

The above is only an understanding from the idea that Life is Yoga.

The Meaning of Reading

During the Camp, we covered a variety of books and literature on Yoga, Health, environmental issues, Indian thought, and Buddhism.....

Of course, the interest, reading, and reception of the same book are different for all three people.

The work we did was not about trying to come up with a unified view through discussion. The aim was to create something

that each person would agree with in a way that would contribute to their lives.

Pursuing the truth based on what each person agrees within their own view of life. Each person should pursue this until they are convinced that “this is the truth.” I think that's what research is all about.

I think a dissertation is a summary of what I am convinced of in a sentence that can be understood by everyone who is interested in the same content.

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7年目at the GGEC program-University of Tsukuba GGEC 2021_【0A00605】YOGA COURSE

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

Class hours : 2 hours
 Lecture (about 30 min.) + Asana (about 90 min.)

7-YEARS: around
 400 STUDENTS
 (1 Credit)

日本では、ヨーガは狭い理解で受け入れられている。
 ヨーガの価値が認められている。
 テームの構築: アンチテーゼ・ラフワル後援が玄朴先生と話し合い調整したチームヨーガ-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きヨーガコースを元として作成された。

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学ぶことで、学際的な教育と異文化理解につなげられます。

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 TAKAHASHI, 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)

