

精進 ～軽やかさ、実感～

ハリオーム！ 今年が遅桜でしたが、初々しい心にやさしい淡い桜が迎えてくれる、そんな四月らしい春になった年ですね。比較的誰もが背を正される、「いよいよ」を感じる季節。姿勢を正す。心を正す。

姿勢を正すことはなにも心身のことばかりではなく、部屋掃除なんかでも、ほんのちよつと整えるだけで、とてもスッキリと気持ち良いものです。

気持ちが良い感覚は、特に初心者のヨーギーはどんどん大切に、育んでくださいと言われます。不安や比較の心（心配性）がなくなっていく、その最初の兆しだそうです。いかがですか？皆さんは気持ちが良いですか？授業後、身体は軽いですか。

心や体の軽さといった感覚は、人が見てとるものでも、決めるものでもなく、皆さん自身のなかで生まれ感ずることです。案外と人や何かに任せっぱなしではないでしょうか？ヨーガをしたから、病院で診てもらったから、これを買ったから…と。もっと大切に自覚するようにしましょう！

軽やかさはサットヴァ性の特徴です。サットヴァとは、三要素（トリグナ）の一つで、要素とは物事を成り立たせるために関わっている力です。宇宙存在の三要素の一つ。宇宙

は、三つの要素が入れ替わりながら、現れたり、消滅したりして維持されているというのがヨーガの哲学です。トリ「3、三つ」、グナは「質、性」という意味です。

トリグナを「良い・悪い・ぶつう」に当てはめると、良い、がはサットヴァです。悪いのはタマスです。ラジャスはいづれサットヴァになる力があるのでぶつうなのだそう。まあ、どの道、良いを伸ばすことです！

ヴィーリヤ (vīrya) は「精進。勇気。力。努力」で「雄々しき。男らしさを発揮する」という意味もあります。このヴィーリヤが、サットヴァ性をどんどん伸ばし、ゆくはサットヴァが自然と生起するようになると。

ハタ・ヨーガのハタは「力、努力、暴力」などの意味であることをときどき話しますが、「力」というのは、表と裏、明るいと暗い、白と黒、内と外、良いと悪い、プラスとマイナス等々…、相反する二性があるので、それぞれが起こっています。両者が存在して片われも存在する。これが、ハタです。

規則性をもってヴィーリヤを続けること。勇敢に、男らしく。男性性らしくできると、やわらかく、すべてを産む力の女性性が現れるのでしょうか。つくづく、ハタ・ヨーガのハタでハタ力とは…、じつに面白い意味を語るなあと、何年経っても思うものです。

さあ、今月もスタート！
ますます楽しい気持ちで、ここ、トリヤンバカム・ヨーガ・センターへ。



tryambakam
シヴァ神の別名。
第三の眼を持つ者。
真実の眼が開いた者ら。
yoga center
ヨーガの発信場。
中心点。

ヨーガで身体を放ち、心が解れますように！

合掌 礼拝

2024 (令和六) 年 4月の行事

レギュラー授業

- ◆ 水曜朝ヨーガ 4回 平常通り
 - ◆ 土曜朝ヨーガ 3回+1回 *13日 **オンライン**
 - ◆ 日曜朝ヨーガ 3回 *28日 **GW 休講**
- 岩戸地域センター

修養コース CYC (Cultivation Yoga Course)

日曜生 7・21日
金曜生 12・26日

定例トリヤンバカム・サンガ

- ◆ Tryambakam サット・サンガ
- 毎月第一週目 3・6日

ヨーガ日和 9 (火) ヨーガ後・枝垂れ桜
28 (日) ヨーガ後～世田谷区浄信寺

日常読む本をパラッと開けましたら「あらま」。ちょうど今月に相応しいので、そのま
まりキタ（書写し）します。（著ひろさちや）
* * * * *

《ゆったり着実な努力「精進」のすすめ》

入学式もすみ、いよいよ勉学が軌道に乗りはじめる時期である。社会に出た人たちにとっても、新しい生活が本格的に始まる。そんな時期にあたって、勉学や仕事の心構えについて書いてみよう。

小野次郎右衛門といえは江戸時代初期の剣術家で、小野派の一刀流の祖。

あるとき、彼のところに一人の剣客がやって来て、弟子入りをこう。彼はある程度、基礎ができていた。

「先生、わたくしが本気で修行すれば、どれくらいで奥義（おうぎ）が極められますか？」

「そうだな、貴殿の腕前で本気でやれば五年でいいだろう」

小野忠明はそう答える。

「では、寝食を忘れてやれば、どれくらいかかりますか？」

「それなら十年はかかる」

「では、命がけでやれば……？」

「命がけでやると、まあ、一生かかっても奥義に達することはできんじやろう」

剣客は怒ります。そんなばかなことがあるものか……というわけである。しかし、小野忠明は、これが正しいと言う。そなたにこの道理のわからぬうちは入門を許さぬと告げた。剣客は数日して、これが納得できたそうだ。

仏教語である精進は「努力」の意味だ。しかし、努力といっても努力のしすぎは精進ではない。血眼になってする努力はいわば執念であって、仏教では不可としている。仏教という精進は、ゆったりとした努力してである。ゆったりと、そして着実な努力を続けることを、仏教では教えているのである。小野忠明の考えも、まさに仏教の精進としてなのだ。ゆったりと学ぶことを彼は言っている。

* * * * *

中庸 が良いことをシヴァーナンドも随所で語られます。

「**極端は危険をはらんでいます。中庸でありなさい**」

適当ではなく良い加減。

『シヴァーナンド・ヨーガ』の《「適応」は最高のサーダナ》という箇所を続けてリキタ（書き写し）します。

* * * * *

Adapt, adjust, accommodate, bear insult, bear injury.

適合しなさい。順応しなさい。適応しなさい。無礼なことに耐えなさい。屈辱的なことに耐えなさい。

周りの人や物ごとへの「適応」や「順応」は最高のサーダナ（修行、修習、達成への道）であり、自己実現へのもっとも直接的な方法でもありません。なぜならば、エゴをまさにたち切るからです。

だからといって、世間から批判されたり、傷つけられたり、屈辱的なされたりしながら生きな

ればならない、と言っているわけではありません。最善を尽くすこと、正しい方法で、正しい時に、正しい場所で、正しくは行なうことはわたしたちの義務ですし、このことについて妥協すべきことはなにもありません。

しかし実際には、わたしたちのあらゆる行為に對して、いろいろと問題を感じている人がいるものです。そんなとき、私たちはどんな態度をとるでしょうか。

その最初の衝動は、そういう人を自分の周りから除外しようとするのではないのでしょうか。あるいは、そういう人から離れようとするのではないのでしょうか。そのような状況をなくしてしまいたいと思ったり、逃げ出そうとしたり、避けることではないでしょうか。

でも、そんなことをすれば、エゴを発見するという最高のサーダナを実践する絶好の機会を逃してしまうこととなります。

グルデーヴ（シヴァーナンドの愛称）はスヴァーミー・パラマナンダ・ジーへ宛てた手紙の中でこう書いています。

「わたしは批判したり、そしたり、中傷したりする人が周りにはいて欲しいと思っています。傷つけ、侮辱する人がいて欲しいと思っています」と。

これは、マゾヒズムなどではありません。グルデーヴだって悩むことは好きではありませんし、殉教者の苦しみを好んでいるわけでもありません。批判されたいわけでも、批判されるのを見たいわけでもありません。むしろ、グルデーヴはその意味では、自分の振る舞いに大変な注意を払わ

れていましたし、できる限り社会の規範に従われていました。なされるすべてにおいて、周りから異議を唱えられるような振る舞いなど一つもありませんでした。しかし、それでも、グルデーヴはいつも決まって他の人たちから批判するされていきました。グルデーヴのユニークな面が見られるのもそんなときでした。

弟子からおおっぴらにばかにされるようなことを言われたり、コソコソ批判されることがありました。——しかし、グルデーヴはそのようにコソコソと批判されていることをちゃんと知っていました。

批評家たちは時折、グルデーヴに対し特別扱いをすることがありました。——そんなとき、グルデーヴは、それを嬉しがることも、喜ぶこともありませんでした。知っていたのでしよう、別のワナがあるということ。

もし、あなたが正しいと思ったことを、ベストを尽くして行なったのに批判されたとしたら、おそらく楽しい気持ちにならないうでしょう。

しかし、そういうときこそエゴを発見してするためのよい機会でもあるのです。「わたしは誰なのか」ということを自問するよい機会なのです。感情を害するとはどういうことなのか、「だれ」が傷つけられるのか、屈辱とはなんなのかを考えるよい機会なのです。

グルデーヴはよく「屈辱や批判は単なる風や空気の流れに過ぎないんだよ」と指摘されていました。これは一つの見方ですが。

ヨーガを行なっている人は、屈辱を単なる呼吸や空気と見なすべきです。自分に投げかけられた言葉を楽しんだり排除するのではなく、「わたし」を発見するのに役立てるべきです。「いま、苦しんでいる」という経験の真の意味を理解するために、うまく役立たせるべきです。その経験とともに、その苦しみの原因であるエゴを発見したすべきです。

* . . . * . . . *

精進の歩みへ向け精進を知る。
精進・努力は中庸でしましょう。

傍で姿勢で指し示して弟子らを導かれた聖者シヴァーナンド。いま起きている現状は、機会、チャンスだから、あるがまま受け入れ適応、適合し、良い機会として順応していく姿勢。

あるがままにいまを見つめる。あるがままは自己肯定とも自己否定とも言え、直ぐさまできるというものではないかもしれません。
寛容。ハタ・ヨーガ教典はすすめます。いつも意識して、注意すべきサーダカ（修行者、求道者）の行ない。その一つにクシャマーがあります。

クシャマーは「寛容、忍耐」です。「寛容」というのは、心を過ぎた過去の思い出に縛られずに前に進んでいく力のことです。それは「いま」に生きるということです。この「寛容」という教えを実行するのは周りの人たちのためにはありません。自分自身のためなのです。自分が寛大になれば、人生はより楽しいものになり、調和のとれた気持ちの

良いものになり私たちの心に幸福の光をもたらします。

そのまったく逆の立ち方が復讐です。怒りと叱責は、悪いカルマをつくりあげることになります。

「寛容、忍耐」と聞くと脳裏をよぎる人がいます。リシケーシでアーシユラムを営む川崎あき子氏です。引続き——

リシケーシの風

インドはリシケーシでマンガラン・ヨーガ・ピートの名のアーシユラムを営むあき子さんとのエピソードから。

屋上階（三階部）からの眺めが素晴らしくて心地が良いのです。少し昔の日本の田舎の風景に似て高い建造物がなくて周囲の山々の緑、ガンジス川が遠くに見える……。そんな見晴らしの良いところだったからでしょう、あき子さんはこの屋上階に寺を設置されています。屋上に寺院を置いたのです。なかにはヴィシユヌ神が祀られています。

お聞きしたところ、ほんとうは三階建を予定しているとか（四階部を屋上）。少しずつ造っているのだという……。一時期に完成させないというその理由がこうです。

インド人の呑気で適当な仕事は当てにならないから、一階建を造り、問題がなければ二階を造り、問題がなければ三階を、そうやって少しずつという計画だと。わたしが訪問していた期間は二階建てで屋上。でも二階部には宿泊者の部屋はありませんでした。居住スペースです。二階は自分が暮らしてみても問題

がないかチェックしているというのだから面白いというか、慎重というか、徹底ぶりとその忍耐強さに感服。

インドに居住するときも、そのことも十年間自分自身に問いかけ続け、十年経っても気持ちが変わっていかなかったから決めた、ここまでご自身の意志と向き合える方です。

そんなあき子氏。かつて聞いた話をお話してくださいました。

* * * * *

ある金持ちが、友人宅を訪ねて三階の塔に案内されてされ、見晴しが素晴らしいので、金持ちが自分の家を三階建にすることを考えて注文する。大工は、早速、建築にかかる。「遅いではないか?」「今、一回を造っています。基礎をしっかりと作らないと三階建はできませんからね」「まだか?.....」

「今、二階を造っています」

「わしは三階を注文したんだ。一階や二階はいらん。早く三階を造ってくれ!」
という笑い話。

* * * * *

あまり笑えませぬ。

三階部分だけを見て解決を求めたりしている。しっかりと土台作りというものがある。

ものごとの結果について、
する前からあれこれ語りあったり、真似ごとをしたりする
わたしたちです。



ヨーガの食事法



美味しいので、単に、それだけが理由で「酵素玄米結び弁当」を置かせていただくようになりました。ヨーガが単に心地よいのと同じ。「ヨーガが整う」のは、知らずと緊張している心身がリラックスするためですが、そのとき、心身の自然性、生きるための力が再び、三度と四度でも生起するのですね。

整うヨーガは、わたしたちの視野をも自然と広げてくれるようです。ちっぽけなことからいっていったと気付かされ。あゝ!と教わります。こうしたものが本能の喜びだそう。本能の喜びは直感的に、あれこれ考えた末ではないところ直にやって来るのです。直感の喜びは日常にゴロゴロありますね!

良し悪しってある?

「ありますよ」と言う方がきつと大半だと思えますが、でも……ちよつと考えてみると、皆がみんな、一色単とはいかない気がします。先ほど来た人から、いまドイツ人学生がステイしていて、ホストファミリーをしているという話を聞きました。食事の好みが変わりたいへんだけど大したことない(笑)。土地柄、年齢、時期、気候といった環境的要因で食の好みは異なります。育ちもそう。育ちと同様で職種、生活のスタイルからもわたしたちの適性は変わります。食べるものも、食べる方も、良し悪しはそれぞれ。また、食を療法とする人、食を美容とする人もいます。人が生きる場で、生き方でもあります。

ヨーガから食の話をする、サットヴァ・ラジャス・タマスの三つの要素(一頁上段)の話しになります。食べるもののみならず、食事法、調理法、食事する気持ちなど、食事すべてがこの三つの視点から見つめられます。
サットヴァ…ヨーギーはサットヴァ的な食物です。つまり純粹で新鮮なもの。新鮮な果物や野菜がこのグループで、豆類、木の実、穀類もそう。牛乳と乳製品、蜂蜜もサトヴィック食物。調理時間もかけないもの。

ラジャス…この性質の食べ物は、皆さんを活動的にし、落ち着きを失わせません。大多数の人の食べ物は熱すぎ、強すぎ、香辛料の利きすぎだと言います。サットヴィックな人は本能的にそれらを感じます。肉や魚はラジャシックです。極端にラジャシックな食品はスパイスで玉ねぎとニンニクはヨーギーにとっては一般には刺激が強すぎると言われます。コーヒーとたばこもラジャシックで刺激が強く、実際の効果はありません。サトヴィックな食物も香辛料でラジャシックな食物になったりします。

タマス…腐った食物、古くなった食物、熟しすぎ、熱の加えすぎなどがこのグループ。加工品のほとんどがそうです。モールド・チーズや酒類もタマシック。これらは人間を怠惰、不活発、無気力にさせます。ラジャシックの反対です。

私たちは見た目から、簡単にそれらの種類を見分けることもできます。それはまた今後の機会でお伝えしたいと思います。

釈尊の有名な説法の一つを紹介し「気づきのミカン」。聞いたことがある方も多いでしょう。良い機会と思いましたが紹介しませう。私はこの話がなかなか好きで、ときどき見返して読みます。

今日は書くこうと思いません。書くことに喜びを感じます。

・・*・*・*・*・*・*・*・*

スジャータが昼食を持ってくると、ピッパラ樹の下にシッダールタが、開けたばかりの朝のような美しい姿で坐っていた。顔からも身体全体からも、平和と喜びと静けさが輝くように湧きだしていた。ピッパラ樹の下で深く厳かに坐るシッダールタの姿を、スジャータはこれまで何百回も見てきたが、今日はいつもと何かが違っていた。シッダールタを見つめていると、悲しみも心配ごともすべてスジャータの身体から消えていくのを感じた。春のそよ風のように新鮮な幸福感に満たされた。この他にはもう何もいらぬ、このよに他に欲しいものは何もない、と感じた。世界そのものがすでに善であり、無用なものなど何ひとつなく、心配も絶望もいっさいが消えたようだった。スジャータは数歩進みで、シッダールタの前に食事をおき、頭を下げた。シッダールタのなかの平和の喜びが彼女に流れ込んだ。

「さあ、ここにきて私と一緒に坐りましょう。いつも食事を運んでくれてありがとう。今日は私の人生で一番嬉しい日です。昨夜「大いなる道」を見付けたのだから。一緒にこの喜びを味わってほしい。誓い将来、この道を多くの人たちに伝えるべく、ここにいらっしやらないのですか。も

うお会いできなくなるのですか」シッダールタは微笑んで「そうですね。私は旅立たなくてはならない。だけど、君たちを放りだすわけではないよ。出発する前に、君たちみんなに私が見つけた《道》を教えてあげましょう。

スジャータは安心して腰を下ろし、バナナの葉からご飯を取り出して、シッダールタが食事をするのをそばに坐って見ていた。ごま塩をつけて食べる姿を見ていると、何ともいえない喜びで胸がいっぱいになった。食事を終えると、午後村の子どもたちを森に連れてくるようにスジャータに頼んだ。

みんながやってきた。少年たちは水浴びをして清潔な服に着替え、少女たちは晴れ着のサリーを着てやってきた。シッダールタを囲んで坐った。スジャータは籠いっばいのお祝いのご馳走、ナンダーバラとスバッシュが籠いっばいのミカンを持ってきていた。シッダールタと一緒に坐ると、そこに幸福がきわまった。子どもたちの捧げものを受け取り、子どもたちと一緒に味わった。

「みんなにお話があります。今日は先生にとって一番嬉しい日です。ついに《大いなる道》を見つけれられたのです。だから、わたしたちにとっても一番嬉しい日です。この日をここにみんなのお祝いの日にしましょう。今日は先生に私たちにもわかるお話をしていただこうと思えます」

スジャータは「ゴータマ（シッダールタ）への尊敬と愛を込めて合掌し一礼した。他の子どもたちも合掌し、心をお込めてお辞儀をした。

「みんなとても賢い子だから、私これから話すことをしっかり理解して修練してくれると思います。私が見つけた《大いなる道》は少し難しいか

もしれないけれど、よく考えて心を込めて修練すれば、誰にでもわかるし、実践できることです。

みんながミカンの皮をむいて食べるとき、それに《気づき》ながら食べることも、《気づき》なしに食べることもできますね。《気づき》をもって食べるとは、こういうことです――

ミカンを食べるときに、いまみかんを食べていると《気づく》。ミカンの爽やかな香りと味を十分に味わうのです。ミカンの皮をむくときには、ミカンの皮をむいていると心のなかでつぶやき、ミカンのふさをひとつひとつ口の中に入れていく。ナンダーバラが持ってきてくれたミカンには、九つのふさが詰まっていたね。ひとつずつ《気づき》をもってミカンを食べるといふことです。

では、《気づき》をもたずにミカンを食べるとはどういうことかわかりますか？ミカンを食べるといふときに、いまミカンを食べるといふとき、剥いてみると爽やかさも、皮をむいても、剥いていると気づかない。ふさをひとつひとつ口の中に入れても気づかない。ミカンを食べながら、食べていることに気づかなかつたら、ミカンはそこにはないのですよ。ミカンが本当にそこになければ、それを食べているみんなもそこにいないことになります。みんな、わかりますか。これが《気づき》なしにミカンを食べるといふことなのです。

《気づき》をもってミカンを食べるといふことは、ミカンを食べているときに、みんなが本当にミカンと触れあっていることです。頭のなかで昨日のことや明日のことを追っかけしないで、ミカンを食べている、いま、このときにしっかり落ち着

今回は、体にも地球にも優しい布ナプキンを紹介します。

私が初めて布ナプキンに出会ったのは、約20年前です。使い捨てナプキンの普及とともに、婦人科系疾患が増えていると、セラピストの先輩に教えてもらったことがきっかけでした。実際、自分の周りにも婦人科系疾患で悩んでいる女性は多く、アロマテラピーやハーブでもケアすると同時に、日々使っているものを見直す必要があると痛切に感じました。早速、自分でも

布のナプキンを使ってみたところ、もうありえない位快適でした。

そうして出会ったのが草染めの布ナプキンです。あかね、びわ、よもぎなどなど、古来より日本の文化でずっと使われてきた草木染めの布がとっても優しく、そして現代の日常生活ではほとんど使われていなくなっていることを知りました。

驚いたことは、シルクの草木染めを使っていると、皮膚に吸収されるのか、使っていくうちに色がだんだん薄くなっていくではありませんか！（洗濯の色落ちとは違う感じ）

婦人科系疾患に悩むお客様や友人とも早速共有

し、一緒に使っていくうちに、子宮に優しいだけではなく、感情的にもすごく良いということがわかってきました。ある方は、このことを教えてくれた人にお礼を言ってくれ、と旦那から言われたということとで、月経のたびに機嫌が悪かったことを自分は気がつかなかったと笑ってお話し下さいました。子宮筋腫がある方は、血の量が増えたけど、月経痛がほとんどなくなった、ということでした。その後の定期検査では、筋腫が小さくなっていくとも言われることも確認できたこと報告もいただいたり、三年間授けられなかった赤ちゃんができたなど、ほんとにたくさん嬉しい報告がありました。

さらに閉経しても、冷え取りや排泄を助けるのに非常に有効なのが草木染めです。気軽に使って皆さんの体験談も伺えればうれしいです。

（樋渡志のぶさんより）

Dore わたし

From **アーサナ**

〜ヨーギーに届く、Yogaからの手紙〜

ある日やってくる「letter」便り！
あなたに的確な応答をくださるでしょう。

□ T.M.ちゃんに届いた

確かに感じる!! 励みになる ーパート2ー

「お腹が動くようになりました。このフンっフンっフンっ：お腹が動くと言いますが、動かなかったんですが、動くようになったんです！」
「カパーラバーティで、動かなかったんですね？」

「そうなんですよ、ぜんぜん動きませんでした。でも動いてきましたし、股関節も楽で、今まで、股関節は股関節が原因と思っていましたが、内臓の柔らかさというのがあるのだなあ、股関節だけが原因ではないみたいです。ね。変わるのに驚いています！」

早野：またまた名言。「だけが原因ではないようだ」とすばらしい美しい実体験からの言葉、いただきました。

ありとあらゆるものの関係から起こっています。お医者様は多くの事例から最も寄る応答をくださいます。数値データも参考になります。しかし日常をする身体を持つわたしのデータは自分自身しか知り得ません。

シュリー・ヨーゲンドラ（ヨーガを科学的に分析したヨーガ・アーチャーリヤ）は「ヨーガ以上に偉大な科学は存在しない」と『ヨーガ健康法の理想』の中で言っています。

□ F.N.ちゃんに届いた

今日は!!

「ここ何年、外にも出ない人が、桜祭りにいきたいというもんだから……行ってきましょよ、こんなことはないのだから今日は！」

早野：大事なエピソードを聞かせていただきました。直感。「今日は！」と。直感は一瞬ですが、平常の日常から生まれるものです。そして、一瞬では培われない時間があつて、それで生まれるものです。

人間に与えられている日常。これを、わたしたちはちゃんとしなくてはいけません。常設の日頃がちゃんとできてきたとき、人間は日常とは異なる日を知るのです。常があれば何の知らせもないのです。

……そういえば、二月のヨーガ日和で行った映画『パーフェクト・デイズ』もそういうことをメッセージにして語っていたなあ

□ Y.Y.ちゃんに届いた

晴れてる……。

「結構土砂降りでしたよね。もう諦めて電車で行く準備をしていたんですけど、出ようかという頃に晴れて！」

早野：いいですね〜（笑）——どの道変わらないうのだからと分かっているでもズルズルと先延ばしにするものです。そこをもう期待を無しにする——いいですねえ〜。カルマ・ヨーギーなく〜さん。神様はそういう一途がとおる人に、ちゃ〜んとお加護をくださいます。

□ S.S.ちゃんに届いた

太腿部

「知らず知らずしてしまってます。わたしは腿に力が入ってしまうようです」

早野：（知らず知らずって、ちゃんと知っているではないですか？）

そういう日が来るのです。気付ける日。「ヨーガは全部正解」という所以。癖を教えしてくれるのです。

□K.T.さんに届いた 声を出すこと

「声を出すことでこんなに違うのだからと感じています」。

早野：「K.T.さんは、ヨーガ修養コースを受講されています。このコースの特徴は、自分が自分を誘導するようになるためのコースで、ヨーガが勧める修習姿勢。これをヨーガではサーダナと呼びます。サーダナは、自分で自分自身をどんな瞬間も見つめて誘導する。「これは私ではない、これも私ではない」と。実際理解からの視線でこれも違う、あれも違うと横流しにし排除していく。声は山頂とする「こだま」のようにかえて来るのです。

「違うのだから」と感じられたその違いは、ご本人の中にこだまして思っているのだと思いますので、やって来た手紙ですから、どうぞそのこだまをまた言葉にしてみてください。ヨーガの最終章は、「それをことばにできること」なのです。

補足：マントラを唱えるとき、唱え方が三つあります。どうして三つあるか、というところがミソで、三つの唱え方が「それぞれ無意味ではない」とも言えます。

- 一、大きな声で ヴァイカリー
- 一、 咳くように ウパーンシュ
- 一、 心の中で マーナシカ

ジャパ・ヨーガ クラスから

・・・ヨーガ便り

□MMさんに届いた

日本語の音とその響き手

「ジャパで書いていると、今日の資料で「音は振動」とあったように、音・振動・言葉を実感します。言葉には、その音と、その先の響きがある」

「ええ、その通りですね。当たり前のようなことですが、振動によって世界が生まれます。どんな振動を起こすか、起こしたかによって……関係性が発生します」

「日本語だけにある（存在する）音がある」と、ちょうど仲間と話題にしてみました。例えば、「I know that」と、英語ではその一語ですが、日本語は「私、オレ、吾輩、せつしや」：表現する音で自分の立場を明確にして、明確になるので相手との関係がそこに一気に出来る」

早野：確かにその通りです！分かりやすい例え話し：ありがたいものでした。

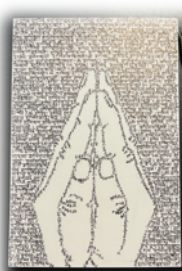
インドにはカースト制度がありますが、カーストという言葉だと、私たちはどうしても差別と見てしまいがちですが、インドには性質、能力などの優劣をつける風潮が昔からあるといえます。品位だそう。仏教も上品、下品は「じょうぼん、げぼん」と発音している九品あります（詳細は補足の資後述料参照9頁）それらは差別というより、立ち位置はどうす

るのだ、と明瞭にしている。このとき私が気づいたのは、あゝ、人に対する品位ではなく、自分自身に対して、どういう立ち位置を取るのかと、こういうことでもあるのだ、ということでした。偏見や差別の問題という前に、『マヌ法典』（ヒンドゥー教徒が持つべき生き方を書いた法典）に示されるように、生き方のことだと思ったのです。

〇二緒二〇

リキタ・ジャパヨーガをしませんか？

リキタ (Ikhita) とは「書かれた」の意味で、ジャパ (Japa) は「囁く。つぶやく。繰り返す」の意味です。リキタ・ジャパは日本の写経と同じです。マントラ・ヨーガとも言われます。Sw.Satyamanda は、バクティ・ヨーガだといいます。



トリヤンバカム・ヨーガ・センターは、総合的なヨーガをして、ハタ・ヨーガをより深く楽しんでいただきたく願います。実技と並行してSW・シヴァーナンダの『ジャパ・ヨーガ』も少しずつお伝えしています。

最初は皆、一律で、一般に知られる写経『摩訶般若波羅蜜多心経』をします。その後、各個人、個人の希望に応じます。マントラや経典の詩、神々の名前……自分で選んだ好きな言葉、繰り返し書き綴りたいことをリキタします。

受講希望の方は一週間前にご連絡ください。

補足…後述資料

【上品・下品】

仏教では特に浄土教という九品。浄土に往生するものを、その能力とか、性質で九種にわけている（上品上生・上品中生・上品下生・中品上生・中品中生・中品下生・下品上生・下品中生・下品下生）。浄土の三部経の一つの『観無量寿経』に詳しくそのそれぞれの性が書かれる。マヌ法典では、それぞれのヴァルナ（色、種族）の生活様式や、儀式の仕方、子供の名付け、身に付ける事柄やもの、人との付き合い方、納物やそれぞれの階級への土産に至るまでのそれぞれに良い生き方が記されます。

良い機会ですから、ここで『観無量寿経』（上村勝彦氏の岩波文庫『浄土三部経』の現代語訳を参考にした解説）を補足として紹介します。
・・*・*・*・*・*・*・*・*・*

上品上生のもものは、かの仏国（極楽世界）に生まれると願って、三種の心を起す人。三種の心とは、誠実な心、深く信ずる心、一切の善行の功徳を仏国土往生に振り向けてかの仏国に生まれると願う心。この三種をそなえた者は必ずかの仏国に生まれる。あるいは次の三種の衆生もかの仏国に生まれる。第一は慈しみの心で生物を殺さず、戒律を守る者。第二は、大乘教典を読誦する者。第三は、仏・法・僧・戒・捨・天の六つを念ずる行を行なう者。上品中生の者は、必ずしも大乘経典を読誦したりしないが、その意味を理解し、最高の道理を開いても心が動揺せず、深く因果を信じ大乘を誹謗せず、これら功徳を振り向けて、極楽世界に生まれようとする

求める者。上品下生の者は、因果の道理を信じて大乘を誹謗せず、ただ無上道に向かう心をおこし、この功徳を振り向けて、極楽世界に生まれると願う者。

中品上生の者とは、在家の守るべき戒律を守り、五逆罪を犯さず、さまざま苦しみを経験することなく、この善根を振り向けて、極楽世界に生まれると願う者。中品中生の者は、一日一夜の間にさまざま戒律を守って、規則に叶った生活をする者であって、これらの功徳を振り向け、極楽世界に生まれると願う者。中品下生の者は、父母に孝養をつくし、世間の人々と深い友情をもって交わった者。

下品上生は、大乘仏教を誹謗しないけれども、多くの悪い行為を行ない、恥ずかしいとも思わぬ者。下品中生の者は、さまざま戒律をお菓子、僧団に属するものを盗み、名譽や離欲のために説法して恥ずかしいとも思わぬ、さまざま悪い行為で自分を飾っている愚か者のことである。下品下生は、五逆罪と十種の悪行を行なう者。

これら九種の人々が生まれる浄土は同一だという説もあるとか。そう考える方が正しい気がする。と、上村氏はコメントします。

京都の浄瑠璃寺や世田谷区の浄信寺には九体の阿彌陀仏が安置されているといえます。今度行って見つけてみましょうか？

・・*・*・*・*・*・*・*・*・*

ヨーガ日和

■四月 三月は卒業式や謝恩会、何かと忙しなかったと聞きました。樋渡さんのチケットで花道展を見に行くことができました。

三十一日は、教会の日曜礼拝へ、不調でわたしはおとなしくして、二名が足を向けられたとか。初めて入った教会、美しいステンドグラス、やわらかな賛美歌の心が心地よく、美しい時間を過ごされたようです。何より、何よりの良い日和。

さて四月は九（火）に枝垂れ桜の南蔵院へ。
二八（日）はヨーガ後



に、その九品の世田谷区の浄信寺へと予定してみましようか。

ご希望の方はお声掛けください。日程や時間を調整しましょう。 合掌

On-Line システム ZOOM 利用の会員さまへ

岩戸地域センター全室のZoom整う！
ありがたく利用させていただきまますので、音楽室でも、つまり毎時間つながります。
日曜の午前九時頃の朝ヨーガは、地域センターで開講中。近所の方、土日しか通えない方は、気軽に活用してお元気に！

紙面講座

月刊紙の中の連載は別紙紙面講座として月刊で発行しております。

月例教典学習 『バガヴァッド・ギーター』

◆梵語から訳された成瀬貴良先生の資料・解説を読みながら、インドが誇る数珠の聖典『ギーター』を一緒に読みましょう。

{開催日} 第2週日水曜
{会場} オンライン・紙面講座
{申込み} 前日までにメールなど
{受講費} 2500円(資料100円/一講)

Tryambakam Yoga Center 2024 ヨーガ・ライフ

{ハタ・ヨーガ実習} 定期的修習を続けています

{定例サット・サンガ} 月例開催
毎月第一週目、ヨーガ後。

SW.Sivananda 著

『Hatha Yoga -The Hidden Language-』
も学んでいきます。

{教典学習} 定期的に触れていきます。

- ・ ヒンドゥー教聖典『バガヴァッド・ギーター』
- ・ ラージャ・ヨーガ経典『ヨーガ・スートラ』

{リキタ・ジャパ クラス}

マントラや神の詩のリキタを通じて、ヨーガを一層楽しく深めています。

ヨーガって何だろう

狛江で20年

毎日ヨーガをやってお元気に！

継続は芽吹なり



ヨーガ修養コース講座 単位(一講ずつ)受講できます

- ◆坐学：90分
『いまに生きるインドの叡智』
(著成瀬貴良/善本社)
- ◆坐学：90分
『シヴァーナダ・ヨーガ』
(著成瀬貴良/善本社)
- ◆実技をしながら解説：90分
資料『ハタ・ヨーガテキスト』(YLS 図書)
{日程・会場}
第2・4週/金/喜多見地区会館/
第1・3週/日/岩戸地域センター/
{申込み} 前日まで

◆こちらへ掲載したい案内、紹介内容はお気軽にお申し出ください。

施術の人 (会員 坂口様お嬢さん経営)

さかぐち鍼療所

狛江市岩戸南3-7-17



施術の人 (会員 樋渡志のぶ様経営)

クプクプ自然療法サロン

狛江市東野川2-21-4



蕎麦処 (会員樋渡志のぶ様ご主人経営)

蕎麦懐石 Samurai 侍

狛江市東野川2-21-4



人生を織る家 (酵素玄米でお世話になっている寺崎様経営)

アトリエ&かふえ悠遊

調布市染地3-1-853



トリャンバカム・ヨーガ・センター

● 狛江駅北1分。泉の森会館3階

{会場} 〒201-0013 狛江市元和泉1-8-12

{事務局} 〒201-0012 狛江市中和泉2-22-10 A103

{連絡先} Tel・Fax 03-5761-5442

info@tryambakam.jp / www.tryambakam.jp