

・ハリオーム！春立ち・リシケーシの風
・トリヤンバカムヨーガセンターで開かれるサンガ
・ジャバヨーガのSSS始動！
・ヨーガ日和」案内

ハリオーム！春立つ二月

春の息吹、季節の便り、何か起こり立つ気配を感じる表現の言葉です。あいまいな境目で越えると明瞭、季節が来ます。漢字で意味を、季節の季(キ・季)を調べましたら「ある一定の期間。とき」、また「交代。おしまい」の意味とありました。季節とは、時間や順序なんかを指している…。

インド(サンスクリット語)を比較します。季節はリタ (Rita, 原語はऋ) やアヌバーヴァ (anubhava) で、前者は「解放する。授与する」の意味。後者は「知覚、享受、力勢、威力、神力」。インドは季節を、時間や区分というより、息吹や便りに似た感覚的な意味合いが強いようです。だからなのか…、インドで季節は複雑です。地域によって？人によって？季節の言葉も期間もいろいろです。

幸。始まりの季節の春、目には見えませんが立つ力(エネルギー)を感じると、その力の影響でしようか、心が振動して、人は心の動きと会話を始めます。人は誰もが幸せを願うといいますが、その通りです。でも感じる心さえ奪われてしまっていると、願いさえ持てないのです。感じる心があることは健やかです。

幸せは英語でハッピー。語源はjōyで、ハブンやハプニング。起きるとか、起こす、出来事など。英語表現では、人のハッピーと

は、事を起こすことなのででしょうか。例えば事ができるようになる、良い事ができる、それが大きく出来る、あるいは有名になって力を持つなど、物事の起こりを見てハッピーと、こういった風にもとれます。

いっぽう日本語。幸はサチと読み、サチの語源は「いのち」から来ていると聞きました。サは「共、衆生。群集」。つまり、日本で幸福、幸とは、何か物事が大きく起こるとか、地位や名誉だとかが確立していく幸せとは異なるようです。モノや力で見る、何かに頼ったものではない。物質に対する精神的です。幸福はいのちの理解。互いを思いやった共感の心によるマル。和。こうしたことが幸であると、こういつているようです。

苦は、幸せの反対でしょうか。四苦八苦と言いますが四苦は生老病死で、八苦はその四つの他、四苦。日常はまったく四苦で八苦。四苦八苦は苦しみののでしょうか？

四苦八苦は仏語で、苦しみを言っているのではないそうです。実は幸せを言っている言葉なのだといふ教の本で知りました。

阪神淡路、東日本震災、各地起きた崩壊、そして能登と…コロナもありました。多くのいのちが揺がされ、不安や恐怖で苦しい。密教では、こうした四苦八苦はサ、チ、へ向かうもの。こうして人間が成すと説きます。いくつかあるヨーガ流派の中でも、特にハタ・ヨーガは、この説とまったく同じです。

プールナ (purna) 「満たされた。満ちた。充滿。完全。円」の意味です。

震災では、多くの人がボランティアに行ったり、働きをしました。また、何も行動ができなくとも、想い、共感の心で見返り、考案、そして幸福を祈ります。祈りがプールナなのです。そこに寄っていく、集中していく、力が満ちてゆく、プールナです。充滿するとき、和、円、マルに。

包まれている中でのこと。プールナへ向かっている中で、ざまざまと振動を与えられるのが人間で、受け続けながらプールナへと行くのち、人間。包まれています。

謙虚に大きな安らぎに包まれたら良いのだと思います。謙虚に、謙虚に受け入れること。そう言えば「ヨーガはするのではなく、まず受け入れること」と教わって来ました。すべてに対して謙虚に、実直に愛していくこと。大きな安らぎの中で応えていくことは、謙虚に受け入れていくこと。

春立ちの二月、そんな気持ちになります。

合掌

2024 (令和六) 年 二月の行事 ◆月謝内 ◆別料金

レギュラー授業

- ◆水曜朝ヨーガ 2月4回 平常通り
- ◆土曜朝ヨーガ 3回+1回 *10日 **オンライン**
- ◆日曜朝ヨーガ 3回 *18日 **喜多見地区会館**

岩戸地域センター

◆修養コース CYC (Cultivation Yoga Course)

- 日曜生 2月4・18・25日
- 金曜生 2月9・16日

定例トリヤンバカム・サンガ

- ◆Tryambakam のサット・サンガ
毎月第一週目 **ゲスト！！ちはな自転車店主**
- ◆紙面講座
教典・聖典『バガヴァッド・ギーター』
瞑想のヨーガの経典『ヨーガ・スートラ』
- ◆ヨーガ日和 丹田呼吸教室体験
2/20 または 27(火)午後

リシケーシの風

新しい年が始まって一ヶ月。節分の日に、リシケーシから New Year カードが届きました。これくらいの間で届くのですね。あゝ、感激です。指笛を吹くシヴァーナンドさん！なんとキュートなお写真でしょう！



Warmest Wishes
For a Peaceful and Prosperous
New Year 2024

Warmest Wishes

For a Peaceful and Prosperous

あたたかい願いを込めて—
平和でおすこやかである暮らしのために……

シヴァーナンドさんがおっしゃっているの
でしょう。胸が熱くあたたかくなります。

そう、弟子が語っています。スヴァーミ・
シヴァーナンドはどんな言葉も行為も、何も
していないように見える時や、その仕草もや
わらかに語っているようにでした。そして、
数ある言葉の一つにあります。

何かをしてあげようなどと思っははいけませ
ん。あなたが、何がしたいのか明確になっ
ていることこそ、差し伸べることできる姿な
のですから。

Tyambakam サンガ

始まりました！ 今年からといっても、実
質はこの二月から。柱を持つことによって、
毎月はきちんと積み重なっていくでしょう。

毎月定期開催が続いていた2009〜10年と
2013〜2015年。柱にしていたのはハタ・ヨ
ーガの実技と、聖者の講話録集。スヴァーミ
ー・サティヤーナンドの講話録集を成瀬貴良
先生に訳していただき、私たちはその内容を
聞いて学びました。

2024年。再び開かれていくトリヤンバカ
ム・サンガも柱が決まりました。ハタ・ヨー
ガの特徴のアーサナについてですから、分か
りやすいですし、日頃の実感から楽しんでい
ただけるのだと思います。どうでしょう
か。聞いた話から、追加で知りたくなった
こと、実践している時の感覚との違いや観想
が、語り合えるなら、それは最高です。思う
だけは弱いくもろいといえます。思ひは、霞
のようで、思っているサイドで誰かが似たよ
うなことを言ったら、少し異なるのに素直に
感じ取っていた微細な箇所は消えてしまうの
です。感じたままのことが発せられると、
サットサンガ本来のあり方が達成します。
サットサンガは本来、そのように集う者た
ちの発表の場で、主役（主体）、中心は集ま
ったその全員。中心（センター）でテーマを
介した発信が、周囲を動かす。回り、回転
が一層互いを高める。一人では決して起こら
ないものがサットサンガの醍醐味です。

《トリヤンバカム・サンガ》 月・第一週・水、土曜

水曜：朝ヨーガ後 正午
土曜：朝ヨーガ後 正午

(二月)

- 一、キールタン(五分)
- 二、ゲスト演奏とトーク(一五分)
- 三、お話し(五分)
『ハタ・ヨーガの背後にある言葉』より
二月ターダ・アーサナ
- 四、質疑応答(五分)
- 五、瞑想(一〇分)

(三月)

- 一、キールタン(十分)
- 二、お話し(十五分)
『ハタ・ヨーガの背後にある言葉』より
二月ターダ・アーサナ
- 三、質疑応答(五分)
- 四、瞑想(一〇分)



ジャパ・ヨーガクラスの様子と、お誘い！

土曜朝ヨーガの前夜、家でもできるリキタ・ジャパが始まりました。一人で、家でリキタをするなら、リキタ・ジャパですが、クラスでするとなれば、呼び方は変わってジャパ・ヨーガに。

リキタ・ジャパはマントラ・ヨーガになりますから、心でずっと唱えますので、マントラが回り続けることになりました。

最初は、皆、一般に知られている写経、般若心経の写経からはじめて、だんだんにマントラを書き、個人の希望で、サンスクリット語でも書いていきます。

時間■二部制

前半：朝ヨーガ前 九時～三十分間
来た人から始めます。
後半：朝ヨーガ後 十一時二十分～四十分
ヨーガ終了後スタート

*資料代金 会員 三〇〇円
フリー生 無料
チケット生 五〇〇円

資格■会員・チケット生のみ

リキタ (Iikita) とは、「書かれた」の意味。ジヤバ (Japa) とは、「囁く。つぶやくこと」。リキタ・ジャパとは、祈祷で繰り返しつぶやくように繰り返し書く写経と同じ。スヴァミー・シヴァナンダ著書に『ジャパ・ヨーガ』があります。これから実践と並行して少しずつ訳して授業でご紹介したいと思います。

受講希望の方は一週間前にご連絡ください。

ヨーガ日和

あゝ気持ちが良いね！

…あなたのおすこやかな実感が歌うように流れるならば、その日は「ヨーガ日和！」

一月

映画「Perfect Days」の鑑賞をお勧め。鑑賞してきたヨーガ日和。

良い映画であるとかの批評は、これは感じ方ですから分かりません。ヨーガ日和に充てた理由は、ヨーガの一員の願いだから。

ヨーガは実際感覚しか、頼りはありませんので、100%実践だから信頼できます。

教室では、いつもそれだけがあります。こんな風に言うのと冷めて聞こえるかもしれないが、何の関わりもない、たまたま集まって、知り合って、たまたま通う人たちがヨーガをしています。それだけなのです。

でも、それだけというのに、しだいに大きな存在です。それはいつもだからでしょう。同じがある。回転するようになると、それを知らせるのは音や声や動きなどの振動です。わたしたちを繋いでいるのは、紛れもなくヨーガのそれです。

まさにそんな映画でした。何気ないと思っ
ている日常に、明らかに生まれてくるもの。
ですから、同じ振動を伝わらせている、いつも一緒に坐る人が感じる感動
を、分け合える機会があるなら
素敵な機会です。



二月

個人的に、昔し数回受講した丹田呼吸法の鈴木先生が八十歳になられたと聞き、クラスがまもなく終了ということ、行こうと思いついたに立って行きました。一緒に行きたい人がいましたら行きましょう。

六日が予定していましたが、立春の翌日は雪でした。授業が休講となり延期しました。これからでも体験レッスンに行きたいと思う方はご一緒しましょう。

体験後はヨーガ談義をしましょうか。日頃のヨーガの授業で扱う呼吸と比較した、率直なご感想を交感できるなら、良い日和。

二月のヨーガ日和

■内容：丹田呼吸とヨーガ
■日時：二十日か、二七日 いずれも火曜
*行く人で決めます。
■場所：泉岳寺駅から徒歩十分ほど

【ヨーガ日和】2024.2月

丹田呼吸法 と YOGA

2/20 か 27(火)

春が立つ 息吹！
丹田呼吸法教室へ一緒に、行きませんか？

ご希望の方は、出席希望をお知らせください。主催 トリエンバカム・ヨーガ・センター 池江 早野智子

■日時 2月 20(火)11時15分(11:20 発) 池江駅 新宿駅行側ホームで待合せ
■場所 泉岳寺 3号館
■教室 鈴木先生 13時00分～14時30分 後一層のお茶会(15～20分) 現地解散15時
■料金 受講料 無料と連絡を受けましたが皆で決めます。(資料も付きます)
その他：動きやすい服装をお願いいたします。そのまますきにきていただけます。

ヨーギーへ来る便り

定期的な受講をいただいております。ある日やってくる「Letter 便！」あなたに的確な応答をくださるでしょう。

ASKさんに届いた「c.」

毎日と言っても、いったい何をしたら・・・「毎日やって元気にと書いてありましたから、家でやろうとしたんですけれど。何をしたらいいのか・・・？毎日することは、いったい何ですか。」

沈黙は語ります。Aさんはきつと、なさろうとしたのだと思います。さてさて・・・ほんの一瞬でも向き合われたのでこの便りがあつたのでしょうか。

素直であること。これも沈黙とセットにして持つヨーギーの携帯品。やってきた便りに対して、素直に疑問を投げかける事がお返信になりますから、きつと次の便りが来るのは近い！その第一の便りを持って、返信の応答、第二便が来るのを待ったら良いと思いません！こうしたやりとり、毎日の修行についてスワミー・サティヤーナンダは講話の中で語っています。

家の手伝いをする主人に仕える使用人は、主人の好みに応じられる事が喜びです。主人が喜んでくれると、仕事をしていることが喜びになり、嬉しいのです。

いつも壁の影から耳をすませて聴いています。何をしている時でも、主人の好みを見つけようと伺っているのです。

① アーサナをする

おすゝめはナマスカーラ・アーサナ(礼拝)

- 毎日の礼拝(ブラフマ・ナマスカーラ)
- 五体投地(チャンドラ・ナマスカーラ)
- 太陽礼拝(スリーヤ・ナマスカーラ)
- 月礼拝(チャンドラ・ナマスカーラ) など

② 呼吸を観察する

今、どんな息づかいをしているのだろうか・・・

③ 今の姿勢を観察する

- どんな姿勢かな・・・中心の背骨は・・・
- どんな表情で坐っているんだろう・・・
- どんな気持ちだろう

※ 教室では③→②→①の順でしています。

酵素玄米



中のメモが楽しいとの声をいただきました。楽しく読んでいただければ嬉しいものです。これまでのが欲しいということでもまとめましたのでどうぞお持ちください。

日常生活に戯れ、知っていく、続いていく瞑想生活の中で、食事は別枠で考えることではありませんが、胎児が胎内で送る時間に胎内環境に影響を受けるのと同様、その土地に気候や季節風があるのと同様、必要な期に身体が応じ、向き合うべき期が来るようにできているといえます。期を感じた時を、きっかりにされたら良いと思います。

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にZoomが入りました。これまで音楽室で授業が開講される時には、配信できませんでしたが、防音の特別完備がされている音楽室でも可能とのこと(実際に実施済みです)。

日曜の午前九時頃の朝ヨーガクラスが、地域センターでの開講日です。いつでも受講いただけますので、月間スケジュールを見て、開講日に受講ください。

紙面講座

月刊紙の中で講座を開きましたが、どうも疑問が残るので分けることにしました。

- 月刊しんぶん→ **無料**
教室からのご案内やお知らせなので、読んで、楽しく教室を利用ください。
- 紙面講座→別紙にし有料 **100円**
 - 月刊紙と分け発行
 - 『バガヴァッド・ギター』
 - 『ヨーガ・ストラ』

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週目水曜
{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)

リキタ・ジャパ・ヨーガ

デーヴァナーガリー文字(サンスクリット語)でマントラを繰り返し書く時間です。初めは般若心経から、次第に梵語へ入ります。

受講希望の方はお申し出ください。
月3回(泉の森の一般開放優先日は休講)
土曜の朝ヨーガの前後で行ないます。

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} 定期開催
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
『シヴァーナンダ・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



ヨーガとは何だろう

狛江で20年
毎日ヨーガをやってお元気に！

継続は大地なり



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