

みなさまの幸福な毎日をお祈りします。自分自身が自分を導くヨーガ。実感から自分が立って気持ちが良い。気持ちが良いと心は正直で澄清に。内側から立つヨーガを、今年もしっかりお伝えできるよう精進します。

長くやっているといろいろありますね～実感（笑）。

「情性ですね」。随分前にそう師から言われたことがありました。それだけが廻る状態。それほど習慣づいている褒め言葉でもありますが、ヨーガでは要注意とも取れます。安定に成長はないという一節をシヴァーナンド著で読んだことがあります。

心の統制の方法が書かれるラージャ・ヨーガの教典『ヨーガ・ストトラ』は、アヴィヤーサ「修習」とヴァイラーギヤ「離欲」をする修行が、第一章最初に説かれます。定期的断続の継続と欲から離れることです。

はて、前述の情性の状態と定期的継続はいったい何が異なるのだろうか。

100%実践であるヨーガ。気づきの毎日は瞬間瞬間をヨーガにします。やわらかにやさしくだんだんと、気づきにより知っていく深まりで愛。

生活の字は生きる活です。生きるためにではありません。あなたの快活な活性が生きる生活です。

ヨーガで煩惱をなくす修行で行事のヨーガと訳されるクリヤー・ヨーガがあります。クリヤーの意味は「製作、構成、仕事、業務、心労、努力」。

2023 年をスタートしましょう。

さあ、始まりの一月！

(1)



1 月のアーシュラム

<http://www.sivanandaonline.org/newsupdates/>

New Year Massage



それぞれのバラタヴァシ(インドで。保持されるべき)からブラフマチャーリヤ(求道者)の輝きが放たれますように！

思いやりの愛や、善意の心が生きたポジティブ精神で、あなたのする全てを快活にしてください！これはインドの真の心臓部を構成するものです。

継続から象徴される偉大なる現れは、すべて彼女(根源的な原動エネルギー)の最も輝かしい子供として時折、擬人化されてきました。

完璧なダイヤモンドの原石(原動力)は多彩でカラフルな光線(その一部で子供)を放ち、真価を発揮する多色の卓越性を明らかにします。同様に、古代からの土地(根底、土台となってきたもの)はサティヤカーマ、ブッダ、ハヌマーン、ダヤナンドなどのまばゆい光線を通して、心の内なるジョティ(光明)を明らかにしました。

これらの閃光を捉えてください！真に反映させてください！至福の兄弟愛と愛の穏やかな輝きで、地球全体を飛び散らせてください！

これは、あなたがすべての人に分け与える霊的な遺産です。

この地の神聖な空気を、怒りと復讐の荒々しい叫びではなく、「ラム(楽。喜。享受)」と「ラヒム(伸ばす。留める)」、「スワスティ(福祉。幸運。成功)」と「シャンティ(安らぎ。平和。静寂)」の叫びで響かせてください。

(2)