

・ハリオーム！友 ・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グ  
 ・ジャバヨーガclass始動！ ・リキタ・ジャバ  
 ・ヨーガ日和 ご報告 ・釈迦と十人弟子

なり、大人の  
 つきあいは  
 往々にして利  
 害得失の上に

## ハリオーム！友

「あなたには心を打ち明けて話せる友人がいますか」Yes—or No—「友だちづきあいは深入りをした方がよい」そう考えるYes、反対であるNo。1972年以来5年ごと総理府が実施する世界青年意識調査（日本を含む二カ国の青年が回答）を取り上げる書出してし

た。森本哲郎氏の『ことばへの旅』第3集・6、友人についてを読んでいます。……先日中学の同級生に会い「友」の話になったからでしょうか……。

この本は著者森本氏が回想する日々をテーマに、偉人の言葉をもって旅のように思いをつづります。ここでは莊子を添えています。

君子は淡くして以て親しみ、  
 小人は甘くして以て絶つ。

君子（徳行の常備者）のつきあいを「水」に、小人の付き合いを「醴（れい）」、つまり「甘酒」にたとえているといえます。甘酒は甘くおいしい。しかし甘くおいしいゆえ、長続きせず、すぐに倦きてしまう。莊子はうまくいたとえを言ったと森本氏。そして、子供のころの友こそ「ほんとうの友」であったとむかしを回想しつつ、ことばの旅が続きます。

友人―たしかに、ほんとうの友を持つことは至難なこと。友だちというのは年とともにしだいに減っていくようだ。きっと住む世界が違ってしまったのだ。友人はいつか知人に

結ばれた人間関係だ。そんな関係をやりきれないと、愉しかったころの関係を切望し、つい深入りすると「以て絶つ」ことになってしまったりする。大人は大人であって、どう試みても子供になれず、子供等のあの友だちづきあいは、子供の世界だけに許された特権なのだ。

甘い、愉しい、純心な子供のころの人間関係こそ、実は甘酒ではなくて「水の如く淡い」水であり、醴、甘酒は、人間の味覚を愉しませようと作り出された人工的なもの。一見、砂漠で飲む水のように、その潤いに満たされ、うまい。しかし澄んだ水ではないと。

澄んだ水のような関係とはいったい、どんな関係なのでしょう。自分の周りのこととして、少し考えてみるといかがでしょうか……。森本氏のいうように、わたしたちの周りにある関係性は、利害損失で成り立つ間柄ではないでしょうか。この人と仲良くしていると会社や学校で良さそう、力のある人だから傍に居ようなど、自分や自分の周りの得や利己的な事情があるのが実際かもしれません。純粹に喜怒哀楽を分かちあいたい友、互いの成功を心から喜び讃えたい友、逆に互いの失敗について、共に考え、原因を究明し立ち上がるために力を注ぎたい絶対の味方である友……でしょうか。

「バガヴァッド・ギーター」は、人間と人間が互いに成長し幸福になる方法を会話形式

で教える、ヒンドゥー教聖典で、ヨーガを説きます。始まったばかりの紙面講座（毎月発行百円）。「水のごとく淡く」とは作為を捨てることで、『ギーター』では最初に行為の放棄行、カルマ・ヨーガを説いています。

## 三月。

学生に限らず誰もが、新しい春を迎える節目月。住んでいる毎日を見つめ、うつし、受け入れ、実感して歩み出す月です。

「心の働きは鏡のようにあるべき（至人の心用うること鏡の如し）」（莊子「成帝王篇」）ヨーガの立ち位置からも領ける一文。授業の始まりにいつもする集中（観察）はまさに鏡を見ているように練習する、ニドラーです。ニドラーとは「眠り」の意味ですが、それは、身体はまさに眠りのように、去るは去るにまかせ、来るは来るにまかせ、あるがまま。それを引き止めるようなこともせず、つまり傷つけるようなこともせず、だから自身が傷つくこともない……、そういう至極の穏やかさと、ありありと気づいている、一見相反する関係が至極自然に、心に逆らうことのない状態が起こっているのです。

「莫逆（ばくぎやく）の友」と言われることは通りです。心と、心に影響を与える思考と、その関係は互いに逆らうことの莫（な）い「友」なのです。良い人間関係なのです。

友の話から、交友関係のような理想の人間関係。小ざかしく、また白々しいような細工より、自然を手本に。万物をひとしく受け入れる心。あるがままの世界や人間を受け入れる広い心を培ってまいりたいものです。

## リシケーシの風

春分の日にあたるインドのお祭り  
**ホーリー祭**。色とりどりの春、誰  
彼なく色水をかけ合って賑わうお  
祭り。昨年も月刊紙でご紹介させ  
ていただきました。今回は色の方  
面からご紹介します。



もともとは豊作祈願の祭祀。そこに地方に  
多数あった悪魔祓い伝説（クリシュナ伝説など）  
が混ざり合って融合し、現在の形になったと  
いいます。余談ですが、日本でも神仏習合の  
とき、国学者らが（朝廷）神に関する観念を  
整頓して神話の統一（神話の神の原点が天照大神  
になるよう統一）があったように、人間より上  
にあるとされる、もともとあった神の世界を  
体系化する、都合よく統一（混同や融合）する  
といった流れはよくあることのようにです。

悪魔祓いのために振りまかれる色粉です  
が、それぞれ赤は血、黄色は尿、緑は大地の  
田畑の象徴だとか。また、春の邪気払いの背  
景には、現代にあつては季節の変わり目の季  
節にウイルス性の発熱や風邪の引き起こりや  
すいことがあり、伝統的な医学アーユルヴェ  
ーダの医師たちは、色粉にはガラル（天然の  
ハーブ一式）と呼ばれる天然資源が使われる  
のだとか。インドセンダン、クムクマ、ター  
メリック、ビルヴァ、ダック、パラッシュュ：  
ホーリー祭は、パールグナ月の二番目の満  
月を過ぎた最後の日。パールグナ月はヒンド  
ウー暦十二月で西暦の三月。その満月二十五  
日を過ぎた最後の日、今年は二十八日ではな  
く二十九日。

## Tyambakam サンガ

毎月・第一週・水、土曜

水曜：朝ヨーガ後 〽 正午

土曜：朝ヨーガ後 〽 正午

始まりました！ 今年からといっても、実

質二月からが内容ともにスタート。

### 一、シヴァーナンド師著「ハタヨーガ」

を配布資料でお伝えします。毎月少  
しずつ訳します。

\*資料は希望者へ。大変恐縮ですが  
毎月百円で購入いただき、わたくし  
も一緒に勉強させていただきます。

### 一、キールタンをしましょう！ キール

タンという言葉の意味は、原語がナ  
ーラーヤンールタなで「心という意  
味です。心に願う、広く知られるこ  
とで包まれるやわらかさを願う、思  
って繰り返し唱えましょう。

### 一、プラーナーヤーマ（調気）からサマー

ディ（瞑想）までを、ある程度の時  
間を取り致しましょう。通常レッ  
スンではほとんど時間は短く、心が静  
かになる程度です。静けさの先、静  
けさのあとに、自然にやってくる  
「それ」に出会い、ぜひ「また合  
いたい」「またそれを味わいたい」  
と、坐るきっかけになることを願っ  
ています。皆さまと、皆さんの行為  
の間に、ヨーガの力が育まれてゆき  
ますように！

## 二月を振り返る

一本ではなかった！ 二本のリコーダーで二  
重奏をされる「ちはな自転車」店主古城鴻也  
さまにお越しいただきました。

短い時間でお話しくださった内容は、個人  
的なのですが実にテーマに沿う楽しいお話し  
だと感じておりました。いかがでしたか？

### ・始めるきっかけ

学校で習うので始まったお子さんのリコー  
ダー家庭練習。楽器演奏が好きだったこと  
もあって、子どもにも良いかしらと一緒に  
練習していた。

### ・暮らしの中で

妻の実家に来ることになった。勤めていた  
CM音楽制作会社を退職し自転車店を継ぐ  
ことに。

近所に知的、発達障害者の施設があった。  
息子と練習しているリコーダーは、その頃  
には二重奏をするまでになっていた。

施設で演奏し喜んでいただいた。  
・求められる制作経験が礎に？

就職はCM音楽制作をした。  
求められるありとあらゆる音を、またさま  
ざま多種多様な楽器を扱って大変でしたが  
楽しかった。

子供が高学年になる頃、最近の子供は大人  
以上に忙しいようで、練習に次第につきあ  
えなくなってきた。

一人で二重奏ができないものか、これまで  
の工夫の経験であれこれした。

誰に教わるでもない、一人で二本吹くとい  
うのは、案外と面白く、何でもできた。

サンガの会后、あと数日で長い間の開業は閉店のシヨップへ私はメンテナスに。最近はユニディーのような大手の雑貨店でも自転車が並びます。BGMにクラシックが流れる店内で、私たちは一見、交わらないような違う分野ですが、なぜだか話を通じました。再び楽しい時間に。

いかなる分野、世界であつても、やはり、長く一つのことをやっていますと、同じようなところを辿るようです。

—ヨーガの呼吸法でしょうか、今日は右とか、左とか、分けてされていきましたね。あ

あして分けて練習するのですか？と古城さん。鼻は顔に一つ。でも左右の流れの特徴の話に。そして、同様に、音楽もそれぞれの役割が、それぞれに役割を果たして一つの「音」になるといふ、音楽学へ。

さらには、あらゆるものが、そうした役割を超えてはならない「中道」ってのがあつて、むろん、それを超えていくだけでも可能性は広がるが、ほんとうに美しい奏でというのは、ある一定のルール、互いを活かして、音なら殺し合わない、そういうハーモニーという、生かし合うという中にあると。

私はただ、ただ、「その通り」と頷くばかりでした。もう何も語らずともすっかり分かり合えたような喜びだけが残りました。お互い握手をし、それぞれの仕事場へ戻りました。



## ハタ・ヨーガ

『ハタ・ヨーガ』ではターダ・アーサナに触れました。ターダの意味は「立つ」「立ち上がる」「山」です。これがそのまま今月のテーマでもありました。

土曜日は少し、まして水曜は資料を配布する程度になってしまいました！このスペースを仮り、書いておこうと思います。

著作に寄せるアイアンダー氏のコメント（一部）です。

直立する—直立している。保たれている、バランス、動きたくなる、停止していたい

このポーズはサマーディ（三昧）状態になる得る姿勢だという意味ともれます。動きたくない、停止していたいとは「怠け者」のように聞こえますが、逆で、まったく活動状態。保たれているためにバランスが良い状態。何もしないで保たれていることはありません。そこにあり続けるための働きがあります。涙が出てきます。数ヶ月、数年でそうなるものではない、恐ろしいまでの強さと荘厳さをそこに感じずにはいられません。

## （二月）

一、 始まりのジャヤ！（五分）

二、 お話し（五分）

『ハタ・ヨーガの背後にある言葉』より

二月 シールシャ・アーサナ

三、 質疑応答（五分）

四、 瞑想（五分）

## dare わたし from アーサナ

ヨーギーへ届くお便り

定期的なご受講をいただいております。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。

## TMさんに届いた

確かに感じるものが励みになる!!

「終わったら（鼻のズルズル）良くなったみたいですね。不思議。」（早野）

「あんなにズルズルしていたのに！ 中程でピタッと止まって。」

「ええ。ほんとうに。不思議ですね。」

「いえ！ 確かに止まるので、私でも（ヨーガ）できてるんだなって励みになります！」とTさま。

名言。このTさまの力強く語られた言葉は印象深いものになりました。

力強くおっしゃっていらっしやった、「確かにそうだ」というのは、そう出会えることではありません。効いている実感がある、これはおっしゃる通りで、できているのです。ヨーガができているので良い自然のエネルギーでプレーナが、ぐるん、ぐるんと、ちゃんと回って戻っていつているのです。

ヨーガは沈黙で語ります。これほど嬉しい、励みや勇気をもらう実感というものは、日常生活で他にあるものでしょうか？情報もたくさんあるし、人はいろいろに語り、また噂もあります。ありますが、「ほうらご覧よ」と実感を味あわせてくれるヨーガ。この醍醐味、ますます好きになるほど、ヨーガも応答します！





# ヨーガ日和

■二月 二月二十日

(火) 丹田呼吸の教室へ。わたくし他二名。水曜朝ヨーガの勇見さんと栗山さん。泉岳寺駅と白金高輪駅の間位置するアンナ会館。途切れたりしながらも四十年以上続いている鈴木光彌先生の丹田呼吸法を実際に経験し続ける教室。



## 授業前、泉岳寺を散歩。

何も知らなかったのですが(笑)、泉岳寺に赤穂しおが売っており「?」。仲店の息子?が義士、赤穂浪士について江戸時代のこの周辺地図を見せてくださりながら説明してくださいました。しかし、あまりに何も知らないので話さ半分以上分からなかった。スミマセン。赤穂義士、忠臣蔵?と、ざっくりわかる忠臣蔵の冊子をお土産に買って来ましたので、教室に置いておきます(ご自由に、順番に借りて行って閲覧ください) 泉岳寺は梅が咲き始めていました。ウグイスに会いました(鳴き声は聞けませんでしたが)。水琴窟も聴きました良い日和り。

鈴木光弥氏の著書に『丹田を創って「腹の人」になる』(小学館文庫)『丹田を創る呼吸法』DVD『呼吸力の極意』があります。



生きる力の一つに丹田呼吸を語る本が多い中、細かく実践に繋がられるように、自身で丹田呼吸を創るしこらえていく方法を示される先生。このアンナ会館で阿吽阿会の主眼もされています。阿吽阿会は、日々の実践に瞑想があり、その瞑想への確実な一つの実践的方法として、白隠慧鶴禅師の丹田呼吸をほぼ忠実に取り入れました。

わたし早野自身は、六、七年前体験受講をさせていただきました。その後、体験の感じと、思い起こる疑問の応えをいただきに、納得までの間：結局三、四回通いました。今回、体験後の意見交換はしておりませんが、どうだったかなあ。

帰りの電車は、行きよりもお二人の音が、断然太く(太い声とは違います笑) はっきりとしていました。

私なりに感じたことをまとめておきます。(あくまでヨーギーの位置からデス、はい。)

- ・ 体験させていただいた実習は、ヨーガのクンバカ。バンダ・ムドラーで勘違いしやすい呼吸の硬さ、難しいと感じる人がいるなら、それをたやすくすると思う。
- ・ この丹田呼吸方によって、カパーラバーティに疲労感を覚える人や、大変だ、といった感覚を抱く人にはおススメ。大変さや疲れはなくなり、一点に向けることの楽しさを実感されるだろう。
- ・ 丹田呼吸もヨーガと同じ、すぐには分かんず、規則正しい継続で、必ず、その実践する者の毎日になっていく。

・ 精神(心)と呼吸に関係があることは古くから人々に知られてきたこと。  
・ 呼吸が精神性に影響を与えるために、変化が起こる。その理論が種々あり、言い方(説明の方法)がいくつもあるのは想像できる。でも肉体的実践法の細かいところが、ピタリと同じことであることは、驚き同時に面白いと感じる。

・ 日本人が始めたにしても、インド人が始めたにしても、あるいは中国人が、西欧人が、呼吸を扱うことに変わりはない。今はインターネットがあるけれど、昔の時代、影響を受け合っていて人と人の交流の力強さ、いまにはない貴重な交流エネルギーを思う。

三月末までは火曜日に開講されているそうです。もしこのしんぶんをお読みになって、希望される場合、今月四回チャンスがあり、体験に行くことができます。またお供できまので、気軽にお声かけください。

## ■三月

未だ具体的な企画をしておりません。

何も企画案がなければ、個人的には、高幡不動のお不動産に久しぶりに参ろうかしら

合掌



アンナ会鈴木光弥先生(右)とインド思想やサンスクリット語教本など筆活動される中島蔵氏(左)

## ジャパ・ヨーガ

### 一緒に 繰り返しをしませんか？

リキタ(Ikhtia)とは、「書かれた」の意味。ジャパ(Japa)とは、「囁く。つぶやく」。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。スヴァーミー・シヴァーナンド著書に『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紹介していきます。

家でもできるけど、ここトリャンバカム・ヨーガ・センターと一緒にしませんか？

そのささいに思うようなことを、なんでもなようなことを やってみようか！

リキタ・ジャパが実際に始めました。

これは相当のヨーガだと、相当の向き合いになる時間だろうと感じています。実践を始めの方はいかがでしょうか。

ほんとうに、少しずつ、少しずつ。昔話「ウサギとカメ」のカメさんです。一見ゆっくり、ちよつとずつなのですが、着実です。

- 一週目はトリャンバカムサンガが後半に。
- 二週目は泉の森会館優先日です。
- 三週目は恵まれています。
- 四週目もまた讚えられています。

このような、悪条件とも好条件とも言える環境で繰り返すヨーガ、リキタ・ジャパ・クラス。

三、四週目は連続ですから、言わば繁盛の季で、好きな人とデート日のようなものでも。その日を楽しく待つ、向かうようにも持てますし、急な事情が「待った」が掛かったように入り、もどかしく感じながら持つこともできるのです。その応答はどちらでも。そこにはっきりと押印があります。

繰り返しは成長を与えるといわれる理由です。ヨーガの行に限ったことではありません。どんなことでも、「小事を成すとき大事になる」といいます。大事を成すかよりも思うのは、いまの範囲内でも自分が望むことがあるなら、したいなら、そのような自分地震と向き合うことをすることで、日常生活はもっと柔らかなるのではないのでしょうか。

ヨーガも小さなところの実感の修習から始めるよう教えています。

#### 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

最初は、皆、一般に知られている写経、

『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、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。ちなみに、

ヨーガ教室で、リキタ行をヨーガの授業としてしている教室は……おそらく、

ここ、狛江のトリャンバカム・ヨーガ・センターくらいではないでしょうか？

(自慢ではなく、あえてこれも伝統的なヨーガの姿勢と自負しながらいます。ナムム)

合掌



受講希望の方は一週間前にご連絡ください。

#### On-LineシステムZOOM ご利用の会員さまへ

岩戸地域センター全室のLINEを整理し、  
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～の朝ヨーガは、地域センターで開講中。ご近所の方、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

月刊紙の中の講座は別紙に分けて発行しております。  
(各講座百円)

## 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)

## 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・ヨーガ經典『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！

継続は種なり



## ヨーガ修養コース講座 単位(-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



## トリヤンバカム・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

