

# Tryambakam Yoga Center

## 9月

### Topic

- 川崎あき子さん来訪でのヨーガ話
- 夏のお家リトリートを終えて
- イスラム教ムスク訪問で思う「宗教」
- 連載講座1 解説「ヨーガ・ストーリー」



## インタビュー 川崎あき子さん ヨーガ話



八月二十六日(土) 朝ヨーガ 十一時半過ぎの招聘に。もっとじっくりとお話しを伺いたかったと参加の浅津さん。自然な語り口と、胸に秘める芯の強さを感じられたそう。余裕を見た十一時には狛江駅到着してらしたとか。遠慮ではなく優先くださったのは、「先ず(いつものことを)終えてね」。これはいつも言われるのもうあうんの事項。平常が後に回ったらヨーガは本末転倒。元も子もなしと。「キリが良い」の話も思い出される。やっている者だけに与えられる、途中で終えても丁度良い切れ目。元がしっかりしてればキレの良いキレが来る。むしろ、切れ目が結び目を生む…。

さて、朝ヨーガの切れ目良いところでヨーガ話。會員の松永さんの質問がきっかけで楽しい和サンガに！「インド人は一般にみなさんヨーガをするものなのでしょうか。ヨーガは知っているものなのでしょうか。」知っているととっても私たちより少しヨーガが身近なくらいですよ。皆がみんな知っている訳ではありません。この頃は、インドのヨーガがビジネスになると分かったたのでしょ。改めて伝統的なヨーガが見直されているような現状ですから。スヴァーミー(僧侶)の姿を見かけなくなりました。リシケーシでさえて。聖地ですから本来修行僧だらけでした。(寛良さんの印象に残った話)

子供たちの修学旅行。さまざまあるよつですけど、ここ(インド)でただ生活する方がよっぽど勉強にな

るでしよう、そう私は思う。(幸崎さんの印象に残った話)

長年ヨーガをして(しているとはとても言えるようなもの)じゃありませんが、日常でも、いつも私が意識してやっていることを言うなら「吐く息です。吐いて、吐いて…そして止める」。長生きとは、それは長い息と友永先生がかつて言ってました。それから「よく歩きます」。アーサナではないけれど私はよく歩く。膝が痛い時期もありましたが痛かったことも忘れませんでした。

いまインドの生活水準は大きく変わって、大金を掴んだ人が街なかにいる。実際に見る。格差がすごい。リシケーシでさえてつです。だからビジネスエゴがばかり。中にはほんとうに良い先生もいるでしようがどうやって見つけるかが困難でしようね。

メッセージ 「日本ではもちろん、インドでも、成瀬先生が伝えて、智子さんがするようなヨーガは皆無で貴重です。皆がリッチ(金銭のみならず心も)になればビジネス的は消えヨーガ的になるのでしょ。きちんと伝えたい心でいれば伝わる。する人はヨーガになれる。この次はぜひインドでお会いしましょうね！」

### 土産 タイガーバーム

膝が弱い方へ。預かっています。お申出くださいー

「人によってこれ(効果)は異なるからあまり言えませんが紹介はしません、驚異的に治る人もいるので、それに、私はいいので持ち歩いているので、痛いからなんとかならないかという風に話されていた方へ一つ、もう一つは痛い人で何か求めている人がいけば置いていきます。もし効いたらまた送ります。…」と預かっております。お申し出遠慮なさらず声かけください。

## ハリオーーム！早野です

八月末、歳を一つとりました(笑)。歳を重ねていくことを重々表現するなら、重いですか、軽いですか？ 普通は、年々家族は増えて仕事も責務が大きくなって「…重くなったもんだ」と感じるのでしょうか。ヨーガの目的は解脱(ジヴァン・ムクダ)です。軽く超えよう輪廻の輪から脱したいと考えるのがインドの人。人生の目的、人生のゴールは解脱です。

ゆらゆら漂つこの一生万物万象期限付このいまは神からの賜りものさお返しものは何にするのかこの姿 神に溶け込む輪廻三昧……

ラーマクリシュナ詩歌

人生初の屋形船で祝。いや〜よかった♡ あき子さんの初乗船はヨーガ・サンガティ池袋教室での暑気払いの時で成瀬貴良先生とだったそう…。もう二十年以上前と。晴美屋という料亭船で、両国〜スカイツリー〜お台場をぐるり遊船。東京の街を水側から眺めました。私たちは一方向からしか眺めていないなあと目を擦りました。身体の大部分が水、地球もそう。だからかな、何とも心地が良い。キラキラ反射する光の水面を見ていると、毎日もまた水面に映るゆらぐような日々だと微笑める。カモが泳いでいました。思わず見入ってしまった。



## 9月の行事

- ◆ 8日 Sivananda 誕生祭
- ◆ 9日 成瀬先生命日 (南蔵院)
- ◆ 16日(土) 18時~19:45 ヨーガ・サンガティの集い  
要申込 詳細別紙
- ◆ 水曜クラス 平常4回
- ◆ 土曜クラス 9日オンラインのみ
- ◆ 日曜岩戸地域センタークラス 24日オンラインのみ
- ◆ 火曜夜ヨーガクラス 平常4回
- ◆ 修養コース CYC (Cultivation Yoga Course)  
(日) 3日・17日 10時半~  
(金) 8日・22日 10時~

## 夏季お家の%リトリートを終えて



八月二十一〜二十九日。常連さん。皆さんも今度は一緒に過ごしてみませんか。開催の理由は一つで、経験すること。きっかけです。「きっかけは大事。きっかけがすべてですよ私は。」とかつて交わした言葉が響きます。

これはヨーガ教室開校の、毎日開こうという教室ビジョンになっていきます(この頃は閉じもアリ)。利便追求社会はすべて個人に任せられた選択へ。健康を保つのも購入物に。気軽な体操で成長できても、心の健康と成長はどうするのだろうか。体操のヨーガはもちろん、サット・サンガやサダナ、定期自学習がいつでも開枯れている教室へ。心の健やかさに向かって動かし集う、集いと集う人を敬って、互いの幸福を願って続く。続くきっかけを与えられていると理解されていくヨーガ。

お家のリトリート、厳しい期間と思われる？何か特別な期間、修行的厳しい期間とそう思われているかも、またそう思ってトライしているかもしれない。表記上、例えば早起き。ですが、太陽の動きに合ったとても自然な起床時間で、生命の目覚めを味わえます。太陽エネルギーに沿った自然活動の始まりや終わりは私たちの日常毎日が、とても不自然で特別で、修行はハードで、無謀だと気付かせてくれます。「自然と共に？悠長な！やらないとならない死活問題なんだ！」と叱られますか？でも、ほんとうにそうでしょうか。英語のリトリートは梵語だとサダナ週間にあたる言葉で「隠遁生活。何か狂ってしまったていないか生活を修正、見直します。年に二度くらい、数年に一度でもするよう心がけなさい」と言われます。自らで一定期間を準備し、都会生活を離れて自然の海や山へゆき、太陽の動きと共に生活する。

次は冬季。師走一日の十日間を予定しています。はたまた！インドへ向かってみますか(笑)

## イスラム教ムスク訪問 で思う宗教

こちらも楽しいこの夏のヨーガ行事でした。ヨーガはインドでインドのほとんとはヒンドゥー教です。ムスリムのムスク訪問は唐突でしたか？

ときどきヨーガは宗教ですか？と聞かれます。宗教を超えたところにヨーガはある、こう思います。宗教宗派の枠をもたない「ない」ではなく、または「よく知らない」というのが私たちではないでしょうか。両者とも違う、ヨーガはすべてを「ありき」と受け止められる、含める深さの実際理念が、網の目で構築されています。そういう考えであるというのが凄い。インド



教の強さだと感じます。アーシユラムは世界中のあらゆる宗教宗派の人を受け入れ開かれていきます。明らかにインド発祥ではないクリスマスイベントもあります。

すべての宗教儀礼に寄り沿い淑儀します。イスラム教は一神教。唯一絶対の神アッラーへ、メッカの方角を向きサラア(礼拝)を一日五回するという。コーラン(クルアーン)の啓示にあるお祈りをします。祈る美しい声が響く時間に出くわせました。祝福「これから礼拝時間なのでお店を一旦閉めます！」ガラリー雰囲気が変わり、店内はまたたく間に真っ暗。走る店員：そう走るのでからすごい信仰心だと感心しました。見学はウェルカムでした。入口で黒い長袖ロングワンピースを着せられ、頭は白布を被り覆いました。信仰心とは、すぎまじいまでの真剣なその姿から継がれていくのではなからうか。経験が歴然に違います。

## ヨーガ・ストトラ 連載1

今月から連載を始めてみようと思いました。紙面講座声があれば講座を開けたら良いです。この夏のリトリートの学習柱の経典で、もともと関心を持っておられた栗山さんが三日間に一緒に読誦くださり、期間中を最も丸々楽しんだのはわたくし自身だった訳ですが(笑)、久しぶりにじっくり読みました。やはり経典で、いろいろと見直すことができました。

連載が、何か皆さんの心のあり方のヒントや、毎週のヨーガ実習の中で向き合っつきっかけへ通じたら嬉しいものです。内容の感想や意見、疑問はお気軽に。どんどんいただきたい。連載講義に厚さ(懃)が出ます。ますます精進できますので、よろしくお願いします。

それでは早速：ヨーガの経典『ヨーガ・ストトラ』(略し『ストラ』と呼ばれることも)を調べていきましょう。第一講を始めます。一章というより序章の今月です。

### ヨーガの語源

ヨーガ、ヨーガと街にあふれています。何となくともそのヨーガは、流行の波はあってもその歴史は長い。古代から現代に至るいまままで、ずっとあった。人類の文明とともにあった長く伝承されてきたもの。

ではヨーガって何だろうか。ちょっと調べれば…この頃は調べが脚も使わず手整、まきにちょっと見るデス…単なるポーズをとって健康を保つ健康法ではないみただ、とこう気づく。では、このヨーガ(Yoga)というインドの言葉(サンسكريット)は、これはものを「結びつける」という字なので、簡単に言う。ただそれだけでいいのですが、なぜ、そのものを「結びつける」というふうな言葉が、修行だとか、学派、学問になったかというところが問題になってきて、いろいろな説明を人によってされているのです。説明というのは後からされますから。「神様と一つになる」、あるいは「知識と一





## ヨーガとは何だろう

狛江で19年  
毎日ヨーガをやってお元気！

## 継続は種なり

### トリアンバカム・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

## 広告ページ

### 掲載広告募集！

声を掛け合い（愛）たい！を掲載しましょう。（前月20日〆切）

掲載料金は、逆にこの新聞10枚差し上げます！それを仲間に配布して広めてください、という広告料です💕

月刊紙は来月から一冊100円です。会員の方は二冊お持ち帰りください。そして一冊は誰かへ。

## 月例教典学習会

### 『バガヴァッド・ギーター』

◆ 梵語から訳したものを、成瀬貴良先生の解説を交えながら読解します。

[会場] 泉の森会館2階のカフェ（カフェ代別）  
または zoom  
または 早野🏠

[申込み] 前日まで  
[受講費] 2500円（三ヶ月連続申込み5400円）  
資料7円枚

info@tryambakam.jp

## ヨーガ修養コース講座

### 単位受講できます

◆ 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

『シヴァーナンド・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/午前

※（変則あり）第1・3週/日/岩戸地域センター/午前

[申込み] 前日まで

[受講費] 3000円

## 9月のサット・サンガ

サットサンガはテーマがある  
集まった者が互いを高め合って語らう会

### ヨーガ・サンガティの集い

### —重陽の候—

年3回開催

故成瀬貴良の教室名ヨーガ・サンガティをお借りしてヨーガに通じる生き方に触れる方々のお話を囲み集まって自主活動しています。

[会場] 菩提寺 南蔵院（板橋 本蓮沼駅）  
または泉の森会館3階

[事務局] Tel・Fax 03-5761-5442

## デーヴァナーガリー文字

（サンスクリット語読み）での  
般若心経を書く写経と、  
梵語からの意味を勉強しませんか？

希望者が7名集まれば開催しようと思います。  
随時お申し出ください。  
集まったところで開催企画に入ります。