



継続は、生ける。

トリヤンバカム・ヨーガ・センターの二月です。

三月弥生。一般には、弥(いや)生(おい)、「いよいよ生い茂る」と解されます。

あらゆる言葉の原音ともいわれるサンスクリットに耳を澄ますと、

イ(イ)は「行く」、イエー(ve)は「赴く」。

音は、ただ意味を持つのではなく、方向を持っています。

「春」を意味するヴァサンタ(vasanta)もまた、

ヴァス(vas)＝明るくなる、輝く。

弥生(いよいよ生う)という音の響きには、単なる「生い茂る」を超え、そこへ向かう、明るみへ赴く気配を感じます。

名(nama ナーム)は、呼ぶための呼称のみならず、「呼び出す力であると同時に、そのものの待つ力」。今月の三月を呼ぶ和名、「弥生」にせまってはじまるヨーガ生活です。

継続は、いよいよ生けるものへ！

二月の授業のふりかえり

第一週目「サットサंगा」：わたしたちの師スヴァアミー・シヴァーナンドラについて、「改めてご紹介したい」と始まりました。

短い明言などは、折に触れて授業で紹介していますが、その生き様や修行された時代のこと、

どのように弟子と過ごされ、導かれたか——その全体像をお伝えする機会は少なかつたように思います。

『シヴァーナンドラ・ヨーガ』(成瀬貴良著／善本社)を読み進めつつ、そのような聖者を生んだインドのこと、インド発祥のヨーガについてを、これらをテーマに据えていこうと思います。

シャクティ・パトが二月のキー(鍵)でした。

シャクティ「」をなし得る能力」。パト「降る、飛ぶ」。能力が注がれる——すなわち「恩寵」。

スヴァアミー・シヴァーナンドラは若い頃は医師でした。

三十六歳(1923年)で南インドの故郷を去る決意をし、翌年三十七歳でリシケーシに到着されました。

リシケーシについて、次のように語られています。

「ここには、果てしない沈黙の行を続けている人たちが、自らの修行に専心している人たちが大勢います。

彼らの多くが自らの意思でさまざまな修行を行なっています。そして、ときには周りの人たちに教える授けることもあります。

もし、だれかがここにきて、そのような人たちと暮らすことができたなら、シャクティ・パトによつて、その人もまた彼らと同じような光輝く魂に到達できるかもしれません。しかし、それはその人次第ですので、必ずできるとは限りませんが：。」

だれもが、自らの意思でその場所、その時間を過ごさず。ときに、授かる機会の只中に立つことがあるかもしれません。シャクティ・パトを受け取る機会は自分次第です。

二月のサットサंगाでは、ヨーガという“超自然”の話をしながら、決して他力依存に落ちない。なし得る力シャクティは、意思とともに降るといふ教えを感じ取った日に。

今月の話は、来月の紙面につづります。

第三週目『ヨーガ・ストトラ』

紙面 200円

講座 500円(朝ヨーガ授業後)

二月は、第三章ヴィブリーテイ・パーダ 3.9〜3.12を読みました。

『ヨーガ・ストトラ』は、瞑想のヨーガを教える根本経典です。

わたしたちが行うハタ・ヨーガもまた、「動く瞑想」と呼ばれます。

日々は忙しく、変化に追われ、心はあちこちへ拡散します。「少し落ち着きたい」——

その願いに応えるように、経典はこう語ります。

「静まりは、一瞬から始まる。」

その一瞬が連なり、やがて流れとなる。」

心は、急に変わるのではなく、ほんの刹那の静けさが増えていく。

その流れが、やがて性質となる——

3.9〜3.12は、心の変容(パリナーム)を

点↓流れ↓質↓定着

という順に示してくれました。

『ストトラ』は、心を責めるのではなく、静まる方向があることを教えてくれます。

ご一緒に読み進めませんか。

第四週目『バガヴァッド・ギーター』

紙面 200円

講座 500円(朝ヨーガ授業後)

二月は、第十五章

プルシヨットタマ・ヨーガを読み終えました。

『バガヴァッド・ギーター』は、

インドの大叙事詩『マハーバーラタ』の一部で、戦場での対話という形で語られた聖典です。

家族がふと、

「戦場というところに立っているところから始まる。

いろいろな宗教の教典があるけれど、

これほど具体的に“生き方の方法”を示している書は

他にないのでは」と言っていました。

その行為をやめよではなく、どう行為するかを教える。

只中に立つ私たちに、立ち方を示してくれる書です。

世界中で読み継がれ、近年あらためて学ぶ人も増えています。

十五章は、逆さまに生えた一本の樹から始まります。

根は天にあり、枝は地上に広がる世界。

わたしたちは、その枝葉の中で生きています。

しかし、ギーターは言います。

「この深く根を張る樹を、

執着という鋭い斧で断て。」

外側に広がる世界に振り回されず、源へ帰れ、と。

変わりゆく身体や心を越えて、

変わらぬものがあること。

それが、プルシヨットタマ——

最高の存在として語られます。

ご一緒に読み進めませんか。



早朝ヨーガ

月・火・木・金曜
朝五時五〇分〜六時三〇分

三月十五日まで休講・三月十六日〜開講。
寒季に無理を重ねると、
知らず知らずのうちに身体も心もこわばります。
その緊張を抱えたまま春を迎えてしまつては、本末転倒。
たぐいま早朝ヨーガは、
静かな「冬眠」期間中です。
再開とともに受講をご希望の方は、
一週間のお試しを経てご参加いただけます。
どうぞお気軽にお声がけください。
一緒に、
目覚めのヨーガ生活をはじめませんか。



ジャパ・ヨーガ

毎週土曜 九時〇〇分〜五〇分
三〇〇円/回 一〇〇〇円/月

ジャパ・ヨーガとは、「繰り返す」の意味。
マントラや神御名を繰り返して唱え、
あるいは書くことで、
心一つにまとめ、安らぎへと導くヨーガです。
マントラ・ヨーガに属しますが、
ラージャ・ヨーガ、バクティ・ヨーガ、カルマ・ヨーガなど
あらゆるヨーガの実践と併せて行われます。
宇宙のはじまりは
アクシヤラの一音から展開した——
振動の最初に触れる時間。
ヨーガの根本に立ち返るひとときです。
初めての方も、どうぞ安心してご参加ください。



トリヤンバカム倶楽部

キールタン楽団 練習会

月一回ほど土曜・らいふ遊
朝ヨーガ後〜六〇分 会場費・人数割

自主的に始まった、キールタン倶楽部です。
キールタンはバクティ(信愛)のヨーガ。
マントラ・ヨーガよりも音楽的な要素が強く、
神の御名や祈りの言葉を、抑揚にのせて歌います。
声を出すことは、
心をひらくこと。

歌うヨーガ、
ご一緒にしませんか。

※ご参加・お声がけは
勇見さん・北村さんまで。

ヨーガ日和

奇数月を目安に、
二ヶ月に一度のお散歩ヨーガ

聲明コンサート之余韻

三月一日、エコルマホールにて五名で鑑賞。
終演後はそのまま夕食へ。
ヨーガの皆さんと杯を交わす、稀で楽しい晩餐となりました。

声明は想像を超え、わたしを釘付けにしました。
読経の延長と思っていたのですが、今回の演目は
「経を唱えられる歓びへの讃嘆歌」。

経文の漢字一文字一文字に抑揚が付くので
意味が音で伝わってきます。その力に打たれました。
とりわけ興味深かったのは、抑揚を示す資料です。
声の長さ、強弱、高低、厚みなどを示す標は、まるで「声
の設計図」。

縦書きの資料をふと横にしてみました。
眺めた瞬間、「……結ばれました(感涙)。
デーヴァナーガリー文字——音の通りに記す、あのイン
ドの文字です。

(おおー そういうことか……。)

パンフレットには奈良・真言宗の寺院と僧侶名が二十四。
正しい音へ向かって唱えることもまた行。

その習得を志す、美しい姿勢に胸を打たれました。
音は形となり、形はまた音を導く。

言葉の響きの力を、あらためて感じたひとときでした。
の持つ響きの力に、あらためてうなずいたひとときでした。

次回のヨーガ日和は五月十日(日)を予定しております。

※案内 ※受講希望の方は、直接早野まで、お声がけください。

『インド研修での講話伝達会ほか』
インドで聴いてきたスヴァーミーの講話を、
実践を交えながらお伝えします。

第一回 三月二十九日(日)
朝ヨーガ 十時〜
講話伝達会 十一時〜
食事会、 十二時〜
インド写真スライド、
キールタン演奏ほか

第二回 四月 十八日(土)

九時〜 ジャパ・ヨーガ
朝ヨーガ 十時〜
講話伝達会 十一時半〜
食事会、 十二時半〜
インド写真スライド、
キールタン演奏ほか

さあ、三月
ヨーガ生活でお元気に

