



Since 2004



一月は第十四章。  
三つのグナ（性質）を通して、  
私たちの心と行為の在り方を見つめました。

\*—\*—\*—\*—\*—\*—\*—\*—\*—\*—\*—\*

### トリヤンバカム俱楽部 キールタン樂団 練習会

自主的にはじめた、キールタンの練習会です。  
キールタ、とは、  
神の名や祈りの言葉を、声を合わせて唱え、  
謳い、感じるヨーガ。

先月は一月十七日・土。

終わってから、「教わったキールタンを、自分たちで練習する時間が必要ですね」という声があり、思わず「たしかに」と頷きました。わたくし早野は、少しだけ経験が長いという立ち位置の講師ですが、呼ばれたときに、次を伝える。そんな関わり方に、ようと思います。

今月は「一月十四日(土)

朝ヨーガ後～一時間

会場：らいふ遊

どうぞ皆さんも、

謳うヨーガ、

感じるヨーガを、

ご一緒にませんか。

※ご参加・お声掛けは

勇見さん・北村さんまで。



街中にあるヨーガを、見て、味わい、歩いて出会う一日。  
ヨーガ日和は、奇数月に隔月で開催しています。

次回三月一日(日)エコルマホールでの公演へ出かけます。

### ヨーガ日和

祈りを紡ぐ聲明、いのちを結ぶ声

「聲明（しょうみょう）」は、仏教の心を音楽として表現する聖歌です。古代インドを起源とし、日本の伝統芸能とも深く関わっています。

次回三月一日(日)エコルマホールでの公演へ出かけます。

聲明コンサート

\*—\*—\*—\*—\*—\*—\*—\*—\*—\*

### オンライン講座『バガヴァッド・ギーター』

月・第一、三週金曜・午後四時～五時・1100円／回

一月は第二章に入り、

行為と執着、迷いと決断をめぐる節を、二十節あたりまで読み進めました。  
次回は、第一章の続きです。

### 紙面講座『ヨーガ・スートラ』

月・第三週・1100円／回

第三章（ヴィブーティ・パーダ）に入り、集中とは何か、力はどうから生じるのか、十節ほどまで進みました。

### 紙面講座『バガヴァッド・ギーター』

月・第四週・1100円／回

この書は、何かを学び足すためではなく、すでに在るものを見い出すための言葉です。

一節ずつ、静かに味わっていく予定です。一緒に読み進めたい方は、どうぞ 早野までお声がけください。

②『スヴァーミーの講話と実践－インド研修より－』  
三月二十九日・日・十時～十一時30分

### ご案内

#### ①『アヴアドウータ・ギーター』

二月より、『アヴアドウータ・ギーター』を少しずつ読み進めています。

アヴアドウータとは、付着を脱ぎ捨て、自由そのものとして生きる在り方。

この書は、何かを学び足すためではなく、すでに在るものを見い出すための言葉です。