



継続は、如し。

トリヤンバカム・ヨーガ・センターの二月です。

二月如月。名の所以は「まだ寒く衣を着重ねる」衣更着（きさらぎ）説、「草木が見えないところで生まれ変わる準備をしている」生更木（きさらぎ）説と聴きます。生き方の姿勢に重なるようにも思います。和名の（如（ごと）し）は「～のような、～に似た」という意味です。如月のその字の背景を読み取るなら、「まだ形にならないものが、静かに名を呼ばれ始める月」とも受け取れるように思います。

名は、物事を区別して呼ぶための呼称でしょうか。

ヨーガを学ぶようになってから、「名前」の意味である梵語（サンスクリット）nāma ナーマを知りました。改めて名前」と向き合う出会いとなりました。

nāma ナーマの意味は「音として与えられ、呼ばれること。存在が立ち上がるもの」です。音が先にあり、意味はあとから立ち上がる。呼び出す力であると同時に、待つ力でもあるのでしょうか。

二月は、何かを始めるためではなく、内にあるものに耳を澄ますための月です。

そして、継続は、如し。

まだ「～のような」ままで、名づけられない時間も大切に、静かに育てていきたいと思っています。

ブラフマチャリヤ（昨年十一月のサットサンガのテーマでしたね）。精神修行をする青年が、何かを禁じたり、抑制することに耐え、超えていきなさいという教えではなく、ブラフマチャリーとなるものは、人生のエネルギーをどこへ向けて生きているのかを、丁寧に扱おうとする実直な姿勢を生きている人。

如月は、まだ何者かになろうと急がず、しかし誠実に向き合おうとするブラフマチャリーのようです。

名付けることは、方向を与えることでもあります。

新しいシステムやモノがどんどん作られれば、名もまた増え続けます。それを利用するなら、方向性を願って活用し、その名を呼びたいものです。

必要なものを、方向を願って呼び続けるなら、その「如し」となつてゆくのでしょうか。

早野

## 一月の報告

### 新年会

ジャヤガネーシャ・キールタンで始めました。

「やはり、どんな日も唱誦すると晴れ晴れするのです」

—— そんな、わたくしの実感を添えて始めました。

大切だと思うのです。自分の内側からの喜び、澄み渡る（それ）を感じること。

何かをして楽しい、嬉しいとは違います。歌えるようになった、覚えられた、できた——とも違う、内側から湧き起こる、澄み切った晴れ晴れです。

私たちの毎日を振り返ってみますと、どうでしょうか？ 一日のうち、ほんの一度、いえ、一瞬でも、爽快な喜びや満足、幸福感を自分自身に味わわせてあげることが、とても大切なことだと思います。

朝ヨーガ実習のあとは、今年一年をどのような気持ちで過ごすかを語り合いました。

それぞれが、自分自身の一年を静かに思い描くひとときでした。

――

### サットサンガ

第一週は年始休暇中でしたので、一月の開講はありませんでした。

さて、二月からはひとつテーマを定め、わたしたちトリヤンバカム・ヨーガ・センターの中心に置き、そこに集い、そこ（センター）から発信する——そんな循環を育てていきましょう。

合掌

### クラス便り

#### 早朝ヨーガ

平日四日間・月火木金曜・早朝五時五十分～六時半迄

起床後すぐの四〇分です。

週に一度でさえ難しい朝ヨーガですが、ほぼ毎日の中で起こるさまざまな状況こそが、ヨーガを育ててくれます。

どうぞ時間中は、早野に任せきってください。

「導く者と、する者が、ともにヨーガに従うとき、

ヨーガの実が結ばれる」とマントラにあります。

※一週間（四日間）は無料でお試しいただけます。

### 【ヨギうた】通信

早朝ヨーガ受講生に、小さな“おまけ配信”としてお届けしています。

うたを聴くように、言葉の響きを感じていただく通信です。四つの柱で、

- ① シヴァーナンダの言葉
- ② 仏陀の一言
- ③ 詩
- ④ ヨーガと仏教史

### 今月の詩ーカビール

十五世紀頃のインドの詩人・聖者。

ヴァーラーナシー生まれの織工階級で、ヒンドゥーにもイスラームにも属さず、人の内にある真理を、日常の言葉で歌いました。働き、暮らしながら語った人です。

日本では、一休宗純に近い存在かもしれません。

ただ…もつと辛辣で、そして庶民の中からの声で歌いつづけました。

### カビール短詩の紹介

神を探すな。  
神は、  
あなたが立っている  
その場所にいる。

外に向かうな。  
探すな。  
掘れ。  
深く。

糸を忘れるな。  
布になる前の  
一本の糸を。

※【ヨギうた】通信は、ホームページで読むことができます。  
news/blog の「レッスン前の話」を開いてみてください。



## リキタ・ジャパ

毎週土曜・九時～五〇分・二〇〇円／回

ジャパ・ヨーガとは、聖なる音(マントラ)を繰り返して唱え、心を一つにしていく実践です。このクラスでは、声に出して唱えること、そして書いて唱える(リキタ)という方法を大切にしています。たとえば、

「オーム・ナマ・シ・ヴァー・ヤ」

——五つの音を、一音ずつ、丁寧に。

意味を急いで理解するより、音に身を委ね、手を動かし、

心が静まっていくのを待ちます。

初めての方も、どうぞ気軽に参加ください。



\*——\*\*——\*\*——\*\*——\*\*——\*\*——\*\*——\*

## 講座便り

### オンライン講座『バガヴァッド・ギター』

月・第一、三週金曜・午後四時～五時・二〇〇円／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、第二章の続きです。

### 紙面講座『ヨーガ・スートラ』

月・第三週・二〇〇円／回

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

### 紙面講座『バガヴァッド・ギター』

月・第四週・二〇〇円／回

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。

\*——\*\*——\*\*——\*\*——\*\*——\*\*——\*\*——\*

## トリヤンバカム倶楽部

### キールタン楽団 練習会

自主的にはじまった、キールタンの練習会です。キールタンとは、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、

少しか経歴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。

そんな関わり方ではないかと思います。

今月は二月十四日(土)

朝ヨーガ後一時間

会場：らいう遊

どうぞ皆さんも、

謳うヨーガ、

感じるヨーガを、

ご一緒しませんか。

※ご参加・お声かけは

勇見さん・北村さんまで。



## ヨーガ日和

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)エオルマホールでの公演へ出かけます。

聲明コンサート

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。

公演日: 2026年3月1日(日)

開演: 14:00(13:15 開場)

※詳しくはエオルマホール(eorma-hall.jp)

\*——\*\*——\*\*——\*\*——\*\*——\*\*——\*\*——\*

## ご案内

### ①『アヴァドゥータ・ギター』

二月より、『アヴァドゥータ・ギター』を少しずつ読み進めていきます。

アヴァドゥータとは、

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、すでに在るものを思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『スヴァームীর講話と実践—インド研修より—』

三月二十九日・日・十時～十一時三〇分