



継続は、八重

四月卯月(うづき)。

今月も、言葉の原音に耳を澄ましてみましょう。

u-dhu-ki

ウは、「また、次々に」という響き。

長く伸びるウーは、「〜」においてなされ続ける」

継続の音でもあります。

ズはサンスクリットにはなく、

Dで見ると、「与える、生じる、発する」。

Prは、「生命を吹き込む、回復する」。

キは「〜において」。

Kの音には、遠くにあるもの、つかめないもの、最上のもの

への気配が含まれます。

u-dhu-ki

次々に生じ、再び発していくもの。

そのような響きにも感じられます。

卯月の「卯」は、花が開くこと。

重なり、ひらくー八重。

継続は(八重)。

積み重なってきたものがあつて、はじめて生じるもの。

「また次に」は、「これまで」があつてこそです。

新年度ですが、神年度。

今日という新しさもまた、見えない連なりの中で生まれてきました。

八重が、やわらかに開きますように。

名(nama ナーマ)とは、呼ぶための呼称にとどまらず、

呼び出す力であり、同時に待つ力。

インドの古音から和名へと耳を澄まし、今月もまた、ヨー

ガの生活を始めてまいります。

始めるヨーガ生活です。

『シヴァーナンド・ヨーガ』(成瀬貴良著)を中心に据え、

そのエッセンスをお伝えしました。

サットサンガで大切なのは、内容そのものよりも「テーマ

です。

ひとつのテーマを中心に、皆さんがそれぞれに考え、思い

を寄せていきます。

サット(sat)——純粹であること、真実。

サンガ(sanga)——ともに集い、交わること。

その場集い、思いを重ね合うことで、

自然のように伸びやかな理解がひらかれていきます。

人生地図に着眼した3月のお話しでした。

本全体を示す地図のような目次を見つめました。

第一部には「誕生・医師・出家・修行・布施・最期」と並び、

それぞれが人生の一つ一つの「土地」とも言えるでしょう。

『バガヴァッド・ギーター』は「クシェートラにおいて」と始まり

ります。

クシェートラとは土地——身体であり、人生です。

自分という人生の地図を見つめ、

いまどこに立っているのか、どこへ向かうのかを見つめる。

スヴァーミー・シヴァーナンドは、はじめから僧侶になろうとして家を出たわけではありませんでした。

ただ、瞑想したかった。

医学生の際に語り合った、

「内にある小さなアートマン」を、実際に感じたかった。

その純粹な願いひとつでした。

では、リンケージに到着して、

洞窟にこもって瞑想だけが続けたのでしょうか。

そうではありませんでした。

自分にできる医療を施し、

多忙な中で時間を見出し、

わずかな時間も惜しんで修行に向かいました。

そして、深い静けさと安らぎの中で、

家を出たときの願いを受け止めたのです。

それからです。

後に世界に知られるスヴァーミーとなり、ヨーガの先達と

呼ばれるようになっていくのは……。 つぎはまた四月に

第三週目『ヨーガ・スートラ』 紙面 200円 講座 5000円(講座)

講座 5000円(講座)

常に移つり変わり続ける心や世界は、一定の法則のもとに起こっているとスートラは教えています。そして、制するというより、見つめて理解し、知ること、物事の本質に近づく道を示しています。心の保護者になりましょう。

第三章 ヴィブーティ・パーダ

3.13~3.17 簡易訳は、パタンジャリ爺風に(笑)

■ 心が変わり続ける理由、それは境遇の影響なのじゃ

↓ 物も、心も同じ

↓ 性質・状態・時間という三柱で見つめてみよう

↓ すべてが変化の中にある

■ 瞑想中の性質は三性質が変化し続ける流れなのじゃ

↓ 三性質とは、過去、現在、未来が現れる状態

↓ 過ぎ去った状態、いまの状態、まだ現れていない状態

↓ 瞑想中の変化とは連続している

■ 人それぞれの異なる瞑想状態となるのは、

↓ 集中のなかで、順々に順応するかというあなたの問題

↓ 違いが生まれるのには理由がある

↓ 偶然ではない

■ 順々に見る集中ができると、過去と未来を知るのじゃ

↓ いまの中に

↓ 過去の流れ

↓ 未来の可能性が含まれている

■ 言葉の、音・意味・理解を混同せずに、分けるのじゃ

↓ 言葉そのものからの印象

↓ 意味の理解の印象

↓ 受け取る心の印象

↓ これらが混ざると誤解が生まれる



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)

第十六章 神々とアスラの違いのヨーガ

『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、
戰場という窮境の中、
「どう生きるか」を問いかける対話の書です。
聖典であり、同時にヨーガの実践書でもあります。

この章は、
人の内にある二つの性質について説かれます。

- ・ 神的な性質(ダイヴィー)
- ・ アスラの性質(アースリー)

それは善悪の区別というよりも、
どのような心の在り方が、わたしたちを自由へ導くのか
という問いです。

例えば――
「恐れのないこと、心の清らかさ、学びにとどまること」
「傲慢、怒り、欲望に支配されること」
「こうした性質が、
日々の中でどのように現れているのか。」
『ギーター』は、
外の世界を裁くのではなく、
自分の内を見つめることを促します。

四月のご案内

早朝ヨーガ

月・火・木・金曜 早朝の四〇分ヨーガ
500円/回 2,000円/週

日本は四季ですが、インドは六季。
四月十六日から夏、グリーンシヌマーです。
早朝ヨーガも一足先に夏時間に。
四月六日(一) 五時四〇分～六時二〇分

受講をご希望の方は、
一週間のお試しを経てから
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
3,000円/回 1,000円/月

トリヤンバカム・ヨーガ・センターのみで開講されているので
はないでしょうか、いまお勧めするクラスが、
このジャパ・ヨーガ・クラスです。
ジャパとは「繰り返し」という意味。
マントラや神の御名を繰り返し唱え、あるいは書くこと
で、心を静かに一つに集め、とどめていきます。

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。

例えば、朝ヨーガの中で正坐し、
自分自身にいつも同じ言葉をかけているとしたら、
それもまたジャパの一つと言えるでしょう。
心に繰り返し投げかける言葉は、やがて形となって現れて
いきます。これが、ジャパ・ヨーガの力です。



宇宙のはじまりは、
アakashラの一音から展開した――
振動の原初に触れる時間。
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。

【案内】インド研修講話伝達会

【I-リラックスする方法】

四月 十八日(土) 会場：らいふ遊 5階

九時～ 朝ヨーガ

十時～ ジャパ・ヨーガ

十一時半～ ジャヤガネーシャ ― キールタン楽団

十二時半～ 講話伝達会 ― 早野智子

伝達会 食事会、インド写真スライド、

キールタン演奏 ほか

※受講料：会員(月謝) +1,000円

【アーサナ・プラーナーヤーマ・究極のヨーガ・ニトラ】

五月 六日(水) 会場：泉の森会館 3階

十時～ ヨーガの実技

アーサナ・プラーナーヤーマ

ヨーガ・ニトラ

平常授業 プラス 質疑応答

実技講習 十二時～ 食事会

※受講料：会員(月謝) +1,000円

【案内】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

自主的に始まった、キールタン倶楽部です。

歌うヨーガ、

ご一緒しませんか。

※ご参加・お声がけは

勇見さん・北村さんまで。

さあ、四月  ヨーガ生活でお元気に

