



# Shanti 通信 (No.38)



By MIKA MOCHIZUKI

## 手指の「ムドラ」の勧め

皆さんは「ムドラ」という言葉を聞いたことがありますか？

「ムドラ」とはサンスクリット語で、意味は「印、特性、態度、身振り」などです。

私たちは誰に教わったわけでもなく、生まれながらにして、自分の体や心を心地よく保つずべを知っています。

赤ちゃんは手のひらを握ったり開いたりして体温調節をします。大人になっても、体の痛いところをさすったり、胸に手を当てたり、誰もが笑顔で手を振ったり、腰を低くしてお辞儀をしたりと、身振り、手振りで感情を表現します。これらのジェスチャー、ボディランゲージが「ムドラ」です。

近年のヨガブームのおかげで、ヨガの呼吸法や瞑想法なども認知されてきました。けれども、ハタヨガという難しいポーズをするイメージをお持ちの方がまだまだ多いように思われます。そして、体の硬さや年齢や病(やまい)があるからできないとおっしゃる方も多くいらっしゃいます。このような方も体験して頂きたいのが手指のムドラです。

手指には感覚神経と運動神経の末端が多く集まるため、脳や体の各部位と直接繋がる強力な媒体となります。手指は体全体や脚に比べて一般に繊細な動作が可能のため、心や体の健康を維持し、精神の特性を目覚めさせる可能性が秘められています。

一般社会でも手指のムドラは、関節炎の予防や治療に応用されたり、ピアノ奏者や弦楽器奏者がパフォーマンスの向上に利用しています。

コロナ禍でソーシャルディスタンスが社会常識となり、気軽に触れ合えない今、昔から行なわれていた痛いところに手を当てる「手当」という方法で他者に触れることは難しくなりました。

ですが、私たちは自らの手で自らを手当することができます。

ムドラは、仕事の合間にでも、乗り物で移動中でも、ベッドに寝たきりでもできます。背筋を自然に伸ばした瞑想のポーズで行うのが理想ですが、ご自分が寛げる姿勢で行なって癒しに応用することも可能です。

既にアーユルヴェーダやヨガを学んでいる方には、5本の指は5大要素と結びついていて、指で印を結ぶことで5大元素のバランスを安定させ、心と体を統合する可能性が広がります。

マントラやキールタンに心ひかれる方には、意味を口からだけでなく手でも表現することによってヨガ哲学の理解を深める手助けにもなります。

私たちの内側は無限の空間と光り輝く魂で満ちています。私たちの中に潜在的に備わっている善い特性を引き出す鍵となるのが「ムドラ」です。

17世紀に書かれたハタヨガの事典「ゲーランダ・サンヒター」の第100節には「これより他にそなたに伝えることがあろうか。(精神の旅路において)迅速な成功を収めるのに、ムドラほど適したものは世にないのだ」とあります。

それでは、代表的なムドラを簡単に紹介します。

## 1. アンジャリ・ムドラ(祈りのムドラ)

胸の前で合掌し、信愛の対象を思います。

アンジャリ・ムドラは私たちの生活にも身近なムドラです。

例えば、食事の前後にはアンジャリ・ムドラで、「頂きます」と「ご馳走様でした」と唱えますが、この挨拶には、食べ物を育ててくれた自然や生産者、流通者、調理者など全ての存在への感謝が込められています。

神社仏閣では、目には見えないけれど確かに感じる神聖な気配に、心が静かになり首(こうべ)を垂れて、アンジャリ・ムドラで礼拝します。

ヨガの学習の始まりと終わりはアンジャリ・ムドラで祈ります。

「シャンティ」を3回繰り返すのは、1度目は「私」、2度目は「尊敬する人」、3度目は「大いなる存在」を対象として唱えるためだそうです。



## 2. チン・ムドラ(意識のムドラ)

親指と人差し指の先を合わせて、他の3本の指を伸ばします。手の甲側を膝に置き、胸元を意識します。

親指は大宇宙(ブラフマン・神)を表し、人差し指は小宇宙(アートマン・真の私)を表していて、親指と人差し指が円になることは、ブラフマンとアートマンが1つになることを象徴しています。中指はサットヴァ(純粋性)、薬指はラジャス(動性)、小指はタマス(惰性)を表していて、チン・ムドラでこの3本の指が上を向いているのは、3つの性質(トリグナ)のバランスが保たれている心の穏やかさと安らぎを心の波を鎮め穏やかさ安らぎに導かれます。



## 3. ジュニャーナ・ムドラ(智慧のムドラ)

親指と人差し指の先を合わせて、他の3本の指を伸ばします。掌側を膝に置き、眉間を意識します。

親指、人差し指、中指、薬指、小指が表すものは **2. チン・ムドラ(意識のムドラ)**

をご覧ください。ジュニャーナ・ムドラでこの3本の指が下を向いているのは、3つの性質が沈静化して、瞑想の邪魔をしないことを表しています。流されない真の私へと近づきます。



## 4. ハーキニー・ムドラ(女神ハーキニーのムドラ)

みぞおちの前で両手の同じ指同士の前を合わせて、円形を作ります。親指がみぞおち、小指が臍の辺りに来るようにして、手の中に光の玉があるとイメージします。

ハーキニーは第3の目(アジュニャー・チャクラ)を司る智慧の女神です。心身のバランスが整い安定すると、歓喜の念や深い幸福感がもたらされます。イダー(左鼻の気道)とピンガラ(右鼻の気道)のバランスが整い、完全呼吸法が楽になります。



## 5. プールナフリダヤ・ムドラ(完全な心臓のムドラ、開かれた心臓のムドラ)

胸の前で手の平を上向きにし、左右の指先を小指から人差し指まで交互に絡めます。親指を下に向けて左右の親指の先を合わせ、ハートの形を作ります。

善悪や好悪を超えた意思のエネルギーが増し、全ての思考や感情を純粋なエネルギーとして捉えられるようになるといわれています。

このハートのムドラは韓国のアイドルスターが火付け役となり、様々なハートのバリエーションも誕生しました。



## 6. ハンシー・ムドラ(微笑みのムドラ)

両手を膝の上に置き、親指と人差し指と中指と薬指の指先をあわせませす。小指はまっすぐに伸ばします。手の平は上向きでも下向きでも構いません。

このムドラを結ぶと自然と口角が上がり微笑みます。呼吸と意識が胸の上部、首、頭部に向かい、ポジティブなエネルギーが高まります。生来持つ好ましい特性が表れ、免疫力も高まるといわれています。瞑想の時にチン・ムドラやジュニャーナ・ムドラを作ると肩や腕に力が入ったり、集中できない人はハンシー・ムドラで心地よい集中体験を繰り返すことで、リラックスし集中できるようになるかもしれません。



## 7. パドマ・ムドラ(蓮の花のムドラ)

胸の前で合掌し手の平の下部と、親指の先同士と小指同士は合わせたまますべての指を上に向かって大きく開き、蓮の花の形を作ります。

パドマは蓮の花を意味します。蓮は泥の中に根を張り、茎を真っ直ぐに伸ばし、葉は泥水に浸透することなく、朝日の中で開花します。

このムドラで呼吸と意識を胸部に向けると、明るさや軽やかさ、思いやりや共感力が高まり、無条件の愛を司るアナーハタ・チャクラ(衝突されない中枢)が開かれます。

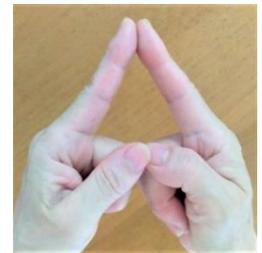


## 8. アチャラグニ・ムドラ(不動の消化の火のムドラ)

みぞおちに左右のこぶしを当てます。中指、薬指、小指の第2関節同士を合わせ、人差し指はまっすぐ前に伸ばして、指先を合わせ、親指は中指の第2関節に当てます。指が作る三角形が前方を指すようにします。

アグニ(消化の火)のバランスが崩れるとアマ(毒素)が溜まります。肉体のアグニのバランスは微細なレベルでのアグニのバランス、特に思考や感情や記憶と深く繋がっています。このムドラは、私たちに必要なプラーナ(心身の栄養)を取り込み、不要なアマを輩出する手助けをしてくれます。

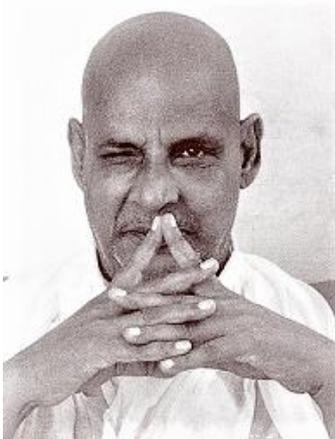
人差し指が作る三角形が前方を向いているのは、私たちが目指す光の方向と肉体の消化の象徴です。



## 9. カーリー・ムドラ(浄化のムドラ)

右手の親指が一番上になるように両手の指を組み合わせませす。

両手の人差し指を真っ直ぐに伸ばし、指の腹を合わせませす。手を胸の前で保ち、人差し指をヴィシュッダ・チャクラ(喉のチャクラ)に向けませす。 ※グルデブ・シヴァナンダ師のお写真をご覧ください。



カーリーはシヴァ神の妻で、浄化の女神です。剣を振り上げ、悪魔の生首を掲げる姿で描かれた絵で知られていますが、生首は人間のエゴの象徴です。呼吸と意識をヴィシュッダ・チャクラに向けすることで、喉元にスペースが生まれ、自分を縛る思い込みに気付きます。

これで、ムドラの紹介を終わります。

手指のムドラが皆さんの精神の旅路の一助となりますことをお祈りしています。

♥ 望月 美芽