

ムドラの宇宙

ムドラとは、体の健康や心のバランス、そして精神的な覚醒を促してくれる、手や顔や体を使ったジェスチャーのことです。サンスクリット語の「mudrá」には、「身ぶり、印、態度、特性」などの意味があります。それぞれの印相の特性に応じた、心のあり方や精神的な態度を喚起してくれるジェスチャー、それがムドラです。ムドラは「喜び」や「魅力」を意味する「mud」と、「引きだす」を意味する「rati」が組み合わさってできた言葉です。つねにそこにあり、あとはただ目覚めるのを待っている私たちの内なる喜びや魅力を、ムドラは引きだしてくれるのです。

ムドラと聞くと、2000年以上前から印相を使用し精神世界を伝承してきた、インド固有のものというイメージがあります。しかし印相そのものは、世界中の様々な宗教に見られます。キリスト教も例外ではなく、イエスはしばしば特定の手の仕草をした姿で描かれます。世界共通の印相もあり、胸の前で両手を合わせる敬虔な祈りのポーズは、その代表でしょう。インドの精神世界では、これをアンジャリ・ムドラ(合掌)と呼びます。

ムドラの起源と進化

私たちは日々、身ぶりや手ぶりといったボディランゲージを使っています。腕組みは防御の姿勢です。頭を垂れるのは悲しいからかもしれません。こぶしを握りしめるのは怒りの現れです。両手の指先を合わせるの考えこむとき、眉を上げるのは驚いたときです。私たちはこうした身ぶりで、しばしば無意識に、気分や意図や態度を非言語的に伝えています。

一方、手や顔や体のジェスチャーが、特定の精神的態度を呼び起こすために意識的に使われるとき、それはムドラと呼ばれます。統合や無限性などの微細な性質は、言語ではうまく言い表せなくても、ムドラを使えば完璧に表現できます。霊性の最も古い様式の一つであるシャーマニズムでは、音や動作、そして手や顔や体のジェスチャーが、宇宙の深遠で聖なるエネルギーを呼びさますのに使われます。シャーマンがそのエネルギーを伝える儀式にも、健康や癒しや霊的なつながりを助けるものとして、ジェスチャーが欠かせません。世界には様々なシャーマニズムが存在しますが、インドでは、創造の聖なる源と一体化したいという強い欲求が、完成度の高い一大体系にまで進化しました。その体系の一端を担うのがムドラです。

古代インドの偉大な聖者たちは、瞑想を通じて、創造の源との深い精神的結合の境地を極めようとしてきました。その瞑想状態の一つの現れとして、自然派生的にムドラが生まれます。やがてムドラは、リシが瞑想状態を追体験し、新たに加わった門弟とも体験を分かち合うための手段として使われるようになりました。古

代の聖者が瞑想体験のうちに悟った究極の知恵とは、あらゆる二元性を超越する「統合」の思想です。「統合」とは、認識力、無限性、統一性、慈悲心など、様々な心の特性を経たのちに到達される至高の境地です。こうした個々の特性を呼び覚まし、統合の世界的な地平へと自然に導いてくれる手段、それがムドラなのです。

インドの絵画や彫刻に見られる神々は、それぞれ異なる精神的な特性を体現しています。神々の多くは、その特性を反映したムドラや、その特性と関わりのあるムドラを結んだ姿で描かれます。ムドラを結んだ神々の像がこれほど多く存在することでも、インドで発展した思想体系におけるムドラの重要性がわかります。ムドラを結んだ像のなかでも最古の部類に入るのが、古いものは約2000年前にまで遡る、エローラ石窟群やアジャンタ石窟群の仏像や仏画です。

インドでタントラ教が隆盛を誇った5世紀から15世紀の間に、ムドラは現在知られているような完成形にまで発展しました。タントラ教では、身体を精神の住まう聖域であり、神の小宇宙であるとみなします。生身の肉体を魂の神殿へと変貌させるためには、複雑な儀式が必要でした。その際に用いられたのが、聖なる言葉であるマントラであり、神聖な幾何学的図形であるヤントラであり、多種多様なムドラだったのです。

身体を肯定的に捉えるタントラ教の考え方をもとに、11世紀初頭にハタ・ヨガの手法が生みだされました。ハタ・ヨガでは、精神を発展させ、やがては魂の解放へと至る主要な手段として、身体を用います。ハタ・ヨガの教典には、ヨガの実践が「支則」と呼ばれる段階ごとの枠組みで解説されていますが、ムドラもこの支則の一つです。これら教典内の数多くの節でムドラが言及されていることでも、ムドラの重要性は明らかです。その好例が、17世紀に書かれたハタ・ヨガの教典『ゲランダ・サンヒター』の第100節でしょう。

「これより他にそなたに伝えることなどあろうか？ [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この世にないのだ」

絵画や彫刻、タントラ教の儀式、ハタ・ヨガの教典でムドラが重要視されてきたことからわかるように、インド哲学の発展全般において、ムドラは重要な役割を果たしてきたのです。

手のムドラは特別な意味を持つ

ムドラには、いくつかの種類があります。シャンバヴィ・ムドラ(「第三の目」を見るように両目を上に向ける)のような顔のジェス

I 入門編ムドラ

第1章 意識を広げる ハスタ・ムドラ

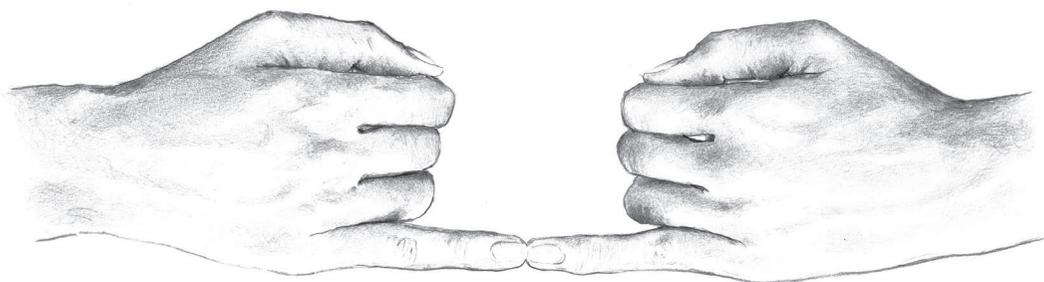
「手のムドラ」という意味のハスタ・ムドラは、入門編のムドラになります。ここでは、両手の同じ指の指先を合わせることで、体の特定の部位に呼吸や意識やエネルギーを向けていきます。たとえば小指同士を指先を合わせると、呼吸と意識とエネルギーが骨盤底に向かいます。合わせる指を変えるごとに集中点は上昇し、アングシュタ・ムドラで親指を合わせたときに、喉元で頂点に

達します。ハスタ・ムドラ最後のジェスチャー、ハーキニー・ムドラは、5本の指全ての指先を合わせることで体全体の統合を助けます。以下の表は、どのムドラがどの体の部位を覚醒させるか、またそれぞれのムドラが、どの五大元素、チャクラ、プラーナ・ヴァーユ、「核となる特性」と関連しているかを示したものです。

ムドラ	呼吸の部位	五大元素	チャクラ	プラーナ・ヴァーユ	核となる特性
カニシュタ 	骨盤底	地(プリティヴィ) 	ムーラダーラ 	アパーナ 	大地とつながる
アナーミカー 	骨盤	水(ジャラ) 	スワディシュターナ 	アパーナ 	自らを癒やす
マディヤマ 	みぞおち	火(テジャス) 	マニプーラ 	サマーナ 	エネルギーのバランスを調える
タルジャーニー 	胸部	風(ヴァーユ) 	アナーハタ 	プラーナ 	心を開く
アングシュタ 	首	空(アーカーシャ) 	ヴィシュッダ 	ウダーナ 	内なる声を聴く
ハーキニー 	全身の統合	五大元素全て	第1から第6まで	ヴィヤーナを中心とする全プラーナ・ヴァーユ	統合する

カニシュタ・ムドラ

小指のムドラ



命ある大地が自らのうちに鼓動し
私は地の特性に満たされます

「一番下の、最も若い」という意味のカニシュタは、ここでは小指を指します。カニシュタ・ムドラは両手の小指の先を合わせることで、呼吸と意識とエネルギーを体の下方にある基盤に向け、安定性と確かな拠り所をもたらします。このムドラを結ぶと呼気が長くなり、より深くリラックスできるため、ストレスが軽減され、血圧が下がります。カニシュタ・ムドラには呼気あとの自然な止息を伸ばす働きもあるため、リラクゼーションがさらに深まり、より大きな安らぎを感じることができます。

カニシュタ・ムドラは、安定性や堅実さや援助の性質を持つ、地の元素(プリティヴィ)を活性化します。これらの性質を融合することで、おのずと自然界や自然のサイクルや季節とのつながりが深まります。エネルギーの下向きの流れであるアパーナ・ヴァーユが活性化されることで、大地とのつながりが増します。それによって骨格系が強まり、排泄器系の機能が向上します。カニシュタ・ムドラは、会陰に位置するムーラダーラ・チャクラが開くのを助けます。このチャクラが開くと、生存に必要な欲求を妨害する微細な障害物が取り除かれ、信頼感や安全性や安心感が高まります。心に大きな安心を抱いて前進することで、大地の豊かな恵みを享受できます。

核となる特性

大地とつながる

主な効能

- 身体感覚を高め、大地とのつながりを深める。
- 骨格系を健康にする。
- ストレスを軽減し、血圧を下げる。
- 排泄機能を調える。

類似のムドラ

プリティヴィ、ブー、アディ、チンマヤ

注意・禁忌

なし

手順

1. 手のひらを体側に向け、みぞおちの前で両手を保つ。
2. ゆっくりと小指の指先を押し合わせ、ほかの指は力を抜いて内側に丸める。
3. 肩の力を抜いて後方に押し下げ、両肘を体から離す。前腕を地面と平行にし、背筋を自然に伸ばす。
4. 爪が長い場合などは、小指同士をからませ、ゆっくり指を離しながらムドラを結ぶ方法でもよい。

調えられる器官系



活性化する五大元素



調えられるドーシャ



強まるプラナー・ヴァーユ



調えられるチャクラ



沈静から活性的に至るエネルギー目盛り



アンナマヤ・コーシャ(食物鞘)

- 呼吸と意識を骨盤と上体の基盤に向け、マッサージ効果によって骨盤周辺の筋肉のこりをほぐす。
- 排泄器系と骨格系の健康を支える。
- 呼吸を長くしてリラックス反応を活性化し、高血圧などストレス関連の疾患の治療を助ける。
- 確かな抛り所を強める効果によって、ヴァータの不均衡に効くことが多い。
- 沈静化の効果によって、ピッタの不均衡に効くことが多い。

プラナーマヤ・コーシャ(生氣鞘)

- エネルギーの下向きの流れ、アパーナ・ヴァーユを活性化させる。
- 安心感を司る第1のチャクラを開き、バランスを調える。

マノマヤ・コーシャ(意思鞘)

- 確かな抛り所と安心感をもたらす。
- リラクゼーションと静穏さを深める。

ヴィジュニャーナマヤ・コーシャ(理智鞘)

- 大地とのつながりが深まるにつれ、安心感を本質とする真の自己とたやすく同調できるようになる。

アーナンダマヤ・コーシャ(歓喜鞘)

- 身体感覚と大地とのつながりが高まるにつれ、上体の基盤から深い心地よさと幸福感がおのずと立ち現れる。