


| | | | | | | | | |
|---|--|--|--|---|--|---|--|--|
| <p>1 カニシュタ・ムドラ 小指のムドラ</p> <p>核となる特性 大地とつながる</p>  <p>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</p> | <p>2 アナーミカー・ムドラ 薬指のムドラ</p> <p>核となる特性 自らを癒やす</p>  <p>内なる海のリズムに同調し 癒やしのエネルギーの波に 育まれます</p> | <p>3 マディヤマ・ムドラ 中指のムドラ</p> <p>核となる特性 エネルギーのバランスを調える</p>  <p>あらゆる活動のバランスを調える ことでより大きなエネルギーと活力を 体感します</p> | <p>4 タルジャーニー・ムドラ 人差し指のムドラ</p> <p>核となる特性 心を開く</p>  <p>心の内なるシンフォニーに同調し 喜びと活力を持って生きていきます</p> | <p>5 アングシュタ・ムドラ 親指のムドラ</p> <p>核となる特性 内なる声を聴く</p>  <p>耳をすまし、感受性を高めることで 内なる存在の導きを受け止めます</p> | <p>6 ハーキニー・ムドラ 女神ハーキニーのムドラ</p> <p>核となる特性 統合する</p>  <p>存在の全ての層が 完全に一つに統合されます</p> | <p>7 カニシュタ・シャリーラ・ムドラ 上下部のムドラ</p> <p>核となる特性 上下部の呼吸を調える</p>  <p>体と呼吸にしっかりと支えられ全き 自信を持って人生を歩んでいきます</p> | <p>8 マディヤマ・シャリーラ・ムドラ 上体中部のムドラ</p> <p>核となる特性 上体中部の呼吸を調える</p>  <p>大きく開かれた呼吸によって やる気と活力を抱いて生きていく ことができます</p> | <p>9 ジェシュタ・シャリーラ・ムドラ 上体上部のムドラ</p> <p>核となる特性 上体上部の呼吸を調える</p>  <p>開放感が増すにつれ、より広い視野で 人生を見つめられるようになります</p> |
| <p>10 プールナ・スワラ・ムドラ 完全呼吸法のムドラ</p> <p>核となる特性 完全呼吸法を調える</p>  <p>呼吸の波が内なる自己に 満ちるにつれ体と精神と魂が 完全に統合されます</p> | <p>11 アディ・ムドラ 根源の静寂のムドラ</p> <p>核となる特性 静止する</p>  <p>彫像のように静かに呼吸し 存在の完全な静けさに安らぎます</p> | <p>12 アド・メルダンガ・ムドラ 背骨の基部のムドラ</p> <p>核となる特性 中心軸を定める</p>  <p>心の中心軸がしっかりと定まり 完全に落ちつきを味わいます</p> | <p>13 ムルダンガ・ムドラ 背骨のムドラ</p> <p>核となる特性 一直線になる</p>  <p>存在の中心軸と一致することで 統合性とともに生きていきます</p> | <p>14 ウールドワム・メルダンガ・ムドラ 背骨の上部のムドラ</p> <p>核となる特性 拡張する</p>  <p>新たな視点に心を開くことで やる気とエネルギーを持って 生きていきます</p> | <p>15 プリティヴィ・ムドラ アナーマヤ・コーシャ(食物精)のための 大地のムドラ</p> <p>核となる特性 身体感覚を高める</p>  <p>肉体の在り方に心からくつろぎ 自信を持って人生を歩んでいきます</p> | <p>16 ヴィツタム・ムドラ プラーナマヤ・コーシャ(生気精)のための 生気のムドラ</p> <p>核となる特性 生命エネルギーの自由な流れを助ける</p>  <p>生気の自由な流れに同調し 命のリズムとともによどみなく 歩みを進めます</p> | <p>17 プールナ・フリダヤム・ムドラ マナーマ・コーシャ(意思精)のための 開いた心臓のムドラ</p> <p>核となる特性 思考と感情を導ぶ</p>  <p>思考と感情を歓迎することで 意思精をあますところなく受け入れます</p> | <p>18 チツタム・ムドラ ヴィジュニヤーナマヤ・コーシャ(理智精)の ための観察する意識のムドラ</p> <p>核となる特性 内なる観察者を覚醒させる</p>  <p>自分を捧げる思いこみから徐々に 解放されたいなる清澄とともに 旅を続けます</p> |
| <p>19 ハンシー・ムドラ アーナダマヤ・コーシャ(歡喜精)のための 内なる微笑みのムドラ</p> <p>核となる特性 好ましい特性を開花させる</p>  <p>存在の隅々から内なる微笑みが 輝きを放ち本質的な好ましい特性が 全て覚醒します</p> | <p>20 ルーパ・ムドラ 骨粗しょう症など 骨格系の疾患のための形のムドラ</p> <p>核となる特性 骨格系を健康に保つ</p>  <p>大地の癒やしと美酒に育まれ しっかりと支えられて旅路を歩みます</p> | <p>21 アヌダンディ・ムドラ 腰痛など背柱の疾患のための 背骨のムドラ</p> <p>核となる特性 腰痛を緩和する</p>  <p>体の背面を心地よい波が渡り より大きな調和を体験します</p> | <p>22 マツヤム・ムドラ 変形性関節症など 関節の疾患のための魚のムドラ</p> <p>核となる特性 関節を健康に保つ</p>  <p>滋養にあふれたエネルギーの波を 浴び体が自由に心地よく動きはじめます</p> | <p>23 アパナヤナム・ムドラ 過敏性腸症候群など排泄器系の 疾患のための排泄手段のムドラ</p> <p>核となる特性 排泄のバランスを調える</p>  <p>全ての活動のバランスが調い 体が最適な状態で機能します</p> | <p>24 ヴァールナム・ムドラ 膀胱炎など泌尿器系の 疾患のための水神のムドラ</p> <p>核となる特性 泌尿器系を健康に保つ</p>  <p>流れるように人生を歩むことで 水の器官が調和をもって機能します</p> | <p>25 ヨミ・ムドラ 月経前症候群など女性生殖器系の 疾患のための子宮のムドラ</p> <p>核となる特性 女性の生殖器系を健康に保つ</p>  <p>内なる存在のリズムに同調するに つれ人生における調和と流動性が 高まります</p> | <p>26 シャーシカム・ムドラ 前立腺肥大など男性生殖器系の 疾患のためのほら貝のムドラ</p> <p>核となる特性 男性の生殖器系を健康に保つ</p>  <p>内なる泉の心地よさに安らぎ存在の 全領域での癒やしを実感します</p> | <p>27 トリムールティ・ムドラ 更年期障害など人生の節目における 困難のための三神一体のムドラ</p> <p>核となる特性 調和のとれた人生の節目を過える</p>  <p>存在の中心のバランスが調うことで 人生の節目をチャンスとして 受け入れます</p> |
| <p>28 プーシャム・ムドラ 消化器系の疾患のための 繁栄の神のムドラ</p> <p>核となる特性 消化のバランスを調える</p>  <p>存在全体が完全なる滋養に 満たされ最高の健康状態と活力を 味わいます</p> | <p>29 プラフマー・ムドラ 体重コントロールのための 創造的なエネルギーのムドラ</p> <p>核となる特性 エネルギーと活力を覚醒させる</p>  <p>存在の全ての層に活力がみなぎり 人生の目的が明確に示されます</p> | <p>30 ミーラ・ムドラ 喘息など呼吸器系の疾患のための 海鳥のムドラ</p> <p>核となる特性 呼吸を楽にする</p>  <p>全ての活動が調和し、のびのびと 率に呼吸ができるようになります</p> | <p>31 ヴァーヤナム・ムドラ 高血圧など心臓血管系の疾患のための 風の元素の押し物のムドラ</p> <p>核となる特性 血行を改善する</p>  <p>静穏な流れに解き放たれ内なる 滋養と癒やしを十分に体験します</p> | <p>32 アパーナ・ヴァーク・ムドラ 心臓の疾患のための エネルギーの下向きの流れのムドラ</p> <p>核となる特性 心臓を健康に保つ</p>  <p>自らの心臓に繊細に耳をすますことで 心臓の健康と活力を自然に支えます</p> | <p>33 マハー・シーラ・ムドラ 頭痛など緊張による疾患のための 偉大な神のムドラ</p> <p>核となる特性 頭痛を緩和する</p>  <p>呼吸がストレスを軽減し 存在全体から緊張を取り除いて くれます</p> | <p>34 ガルダム・ムドラ 甲状腺疾患など内分泌系の疾患のための 鶴のムドラ</p> <p>核となる特性 代謝のバランスを調える</p>  <p>休息と活動のバランスが全ての 器官系を支え機能を改善してくれます</p> | <p>35 ヴァジュラプラダマ・ムドラ うつ病のための 揺るぎない信頼のムドラ</p> <p>核となる特性 生きる気力を与える</p>  <p>内なる自己に滋養が行き渡るにつれ たいなるやる気と活力が湧いてきます</p> | <p>36 パーラム・ムドラ 不安障害のための托鉢の神のムドラ</p> <p>核となる特性 不安を緩和する</p>  <p>内なる存在に心安らぎ たいなる安心感に包まれます</p> |

**37 ヴァーナーナ
ヴァーユムドラ**
多発性硬化症など神経系の疾患のための
全方向へ広がるエネルギーの流れのムドラ

核となる特性
神経系を健康に保つ



全てのエネルギーの通路に
滋養を身えることで神経系の機能が
最善に伴われます

38 ブラーマムドラ
アレルギーなど免疫系の疾患のための
ミツパチのムドラ

核となる特性
免疫系を健康に保つ



存在の全ての層のバランスが調い
自由に呼吸ができるようになります

39 マニラトナムドラ
全体を癒やすための
貴重な宝石のムドラ

核となる特性
全てを癒す



水晶の放つ癒やしの光を浴び
存在の聖なる全性を体感します

40 プームドラ
地の元素を活性化させるための
地のムドラ


核となる特性
大地の安定性をもたらす



大地の安定性に同調し、
人生の旅路を自信を持って
歩んでいきます

41 ジャラムドラ
水の元素を活性化させるための
水のムドラ

核となる特性
水の流動性をもたらす



心地よい水の流れに身を渡し
人生の甘みを心ゆくまで味わいます

42 スーリヤムドラ
火の元素を活性化させるための
太陽のムドラ

核となる特性
光り輝く火のエネルギーをもたらす



滂々と輝く内なる太陽がこの身を
豊かなエネルギーで満たします

43 ヴァーユムドラ
風の元素を活性化させるための
風のムドラ

核となる特性
風の軽やかさをもちます



軽やかに安らいで生きることで
人生のあらゆる美と自然に
触れあえます

**44 アーカーシャ
ムドラ**
空の元素を活性化させるための
空のムドラ

核となる特性
空間の広さをもたらす



内なる声に深く耳を傾ける空間を得て
人生の旅路の導きを受けとります

**45 ダルマ
ブラヴァルタナムドラ**
五大元素のバランスを調えるための
ダルマを助けるムドラ


核となる特性
五大元素のバランスを調える



五大元素の全ての特性に同調し
心と体の完全な統合を経験します

**46 アチャラアグニ
ムドラ**
消化力を改善するための
不動の火のムドラ


核となる特性
消化を改善する



アグニの光に浄化されて消化が
改善しエネルギーのバランスが調います

**47 アバヤ
ヴァラタムドラ**
ウォーターのバランスを調えるための
恐怖心をなくし勇気を叫ぶための
勇気のムドラ


核となる特性
恐怖心をなくす



確かな拠り所と中心軸が定まることで
恐れることなく人生を歩んでゆけます

**48 ジャラーシヤム
ムドラ**
ピツタのバランスを調えるための
湖のムドラ


核となる特性
静穏をもたらす



内なる静かな湖に身を渡し
完全な安らぎと調和を体験します

**49 ラトナブラパー
ムドラ**
カバのバランスを調えるための
輝く宝石のムドラ

核となる特性
活力をもたらす



輝かしい活力の光が呼び覚まされ
全ての可能性が自然に花開きます

50 アパーナムドラ
アパー・ヴァーユを活性化するための
下向きの浄化エネルギーのムドラ

核となる特性
浄化するエネルギーの流れをもたらす



エネルギーの下向きの流れが
心と体を完全に浄化します

51 ブラーナムドラ
ブラー・ヴァーユを活性化するための
上向きの生命エネルギーのムドラ

核となる特性
エネルギーの上向きの流れをもたらす



上向きのエネルギーに育まれ
心の底から人生を受け入れます

52 マーダンギームドラ
サマー・ヴァーユを活性化するための
愛の女神のムドラ

核となる特性
エネルギーの放射状の流れをもたらす



水平な流れのエネルギーが存在の
全ての層において消化を強化します

53 リンガムドラ
ワデー・ヴァーユを活性化するための
創造の源を象徴するムドラ


核となる特性
清澄にするエネルギーの流れをもたらす



エネルギーの最上の流れに同調し
人生のあらゆる美に五感が開きます

**54 アヌシャーサナ
ムドラ**
ヴァーナー・ヴァーユを活性化するための
方向性のムドラ

核となる特性
全方向へ広がるエネルギーの流れをもたらす



全方向へ広がるエネルギーの流れに
同調し存在の全ての層が完全な単
一へと統合されます

55 チンマヤムドラ
第1チャクラのバランスを調えるための
具現化された知恵のムドラ

核となる特性
安心感をもたらす



大地にしっかりと支えられ心から
安心して人生を歩みます

**56 スワディシュターナ
ムドラ**
第2チャクラのバランスを調えるための
内なる住処のムドラ

核となる特性
核となる特性
自らを育む



存在の中心で完全に安らぎ深い
滋養と内なる癒やしを体感します

57 ヴァージュラムドラ
第3チャクラのバランスを調えるための
ダイヤモンドのムドラ


核となる特性
核となる特性
潜在能力を引き出す



内なる宝石である輝くエネルギーに
同調しおのずと自尊心が目覚めます

58 パドマムドラ
第4チャクラのバランスを調えるための
蓮の花のムドラ


核となる特性
核となる特性
無条件の愛を感得する



心の庭園に滋養を身え無条件の
愛という花を咲かせます

59 カーリームドラ
第5チャクラのバランスを調えるための
精神浄化の女神のムドラ

核となる特性
核となる特性
精神を浄化する



存在の全ての層における浄化によっ
て真の特性がおのずと明かされます

60 トリシューラムドラ
第5チャクラのバランスを調えるための
三叉戟のムドラ

核となる特性
核となる特性
非二元性を感得する



清澄な眼力によって人生の疑念や
困難が統合のビジョンに変わります

61 アナンタムドラ
第7チャクラのバランスを調えるための
無限性のムドラ

核となる特性
核となる特性
統合を認識する



チャクラの全特性が統合され真の
自己の本質である自由と統合が
姿を現します

**62 ダルマ・チャクラ
ムドラ**
チャクラを自然に統合するための
真実の車輪のムドラ

核となる特性
核となる特性
全チャクラを統合する



全てのチャクラが完全に調和しチャク
ラの特性が日常生活に統合されます

63 イデームドラ
月の気道のバランスを調えるための
月のナーディのムドラ


核となる特性
核となる特性
受容性を高める



柔らかな月光のエネルギーを浴び
愛宕的な女性性に心を開きます

64 ピンガラムドラ
太陽の気道のバランスを調えるための
太陽のナーディのムドラ


核となる特性
核となる特性
活力を高める



輝かしいダイナミックな特性を目覚
めさせ豊かなエネルギーと活力を体
感します

65 シャカタムドラ
中央の気道のバランスを調えるための
舞のムドラ


核となる特性
核となる特性
精神を統合する



全ての層が調和し統合という本質を
目覚めさせてくれます

**66 ヴァイカーラ
ムドラ**
自然現象から身を守るための
防衛の盾のムドラ


核となる特性
核となる特性
自然現象から保護する



万物の本質である統合に同調し
全き安全性を経験します

67 スワスタムドラ
ネガティブなエネルギーから身を守るための
健康のムドラ


核となる特性
核となる特性
ネガティブなエネルギーから保護する



あらゆるネガティブなものかわし
完全な保護と安全性を味わいます

68 グプタムドラ
自分を縛る思いこみから身を守るための
内なる秘密のムドラ


核となる特性
核となる特性
自分を縛る思いこみから保護する



自分を縛る思いこみから自由になり
真の自己という聖域で安らぎます

69 ガネーシヤムドラ
新たな始まりに向けた保護のための
象の神のムドラ


核となる特性
核となる特性
新たな始まりに向けて保護する



ガネーシヤの保護のエネルギーに同調
し新たな始まりへの力添えを感じます

**70 ドヴァムカム
ムドラ**
深いリラクゼーションをもたらすための
2つの腕のムドラ

核となる特性
核となる特性
深いリラクゼーションをもたらす



リラクゼーションの波が真の自己の内を
流れ全き静穏に安らぎます

71 クールマムドラ
五感を刺激するための
竜のムドラ

核となる特性
核となる特性
五感への負荷を減らす



内に安らぎ、回復を求めた五感の
おかげで清澄さと活力をもって生きる
ことができます

**72 プラニダナー
ムドラ**
執着心をなくすための概念のムドラ

核となる特性
核となる特性
執着心をなくす



支配したいという欲求を手放すことで、
人生が曇らなく流れていきます

73 ウシヤヌムドラ
 新たな可能性に心を開くための
 夜明けのムドラ

核となる特性
 新たな可能性に心を開く

新たな一日を新たな神として
 十全に奉じて生きていきます

74 カガタムドラ
 アビナー(非暴力)のための
 帰りのムドラ

核となる特性
 暴力を犯さない

存在の全ての層において非暴力を
 実践し全き内なる平安を経験します

75 サンブタムドラ
 サティヤ(正直)のための
 宝珠のムドラ

核となる特性
 正直さを高める

真の自己と調議し思考と言動が
 完全な誠実さを映し出します

76 ハスタブラムドラ
 アスティヤ(不害)のための
 開いた手のムドラ

核となる特性
 害を働かない

全ての活動において自然な公正さが
 生まれ完全なる調和のうちに生きること
 ができます

77 クペラムドラ
 プラマチャリヤ(静寂)のための
 雷の王のムドラ

核となる特性
 エネルギーを保持する

エネルギーを意識的に貯えることで
 精神の旅路においてあらゆる活力を
 味わえます

**78 プッシュパーンジャリ
ムドラ**
 アブリガハ(不真)のための
 眠花のムドラ

核となる特性
 執着心をなくす

内なる自己の全体性に調議し
 おのずと人生を軽やかにとらえます

79 ヴァイシュヴァムドラ
 シャウチヤ(清浄)のための
 浄化のムドラ

核となる特性
 清浄になる

存在の全ての層での浄化が
 人生の旅路に清浄さと単純さを
 もたらします

**80 チャトウラムカム
ムドラ**
 サントーシャ(知恩)のための
 4つの腕のムドラ

核となる特性
 満ち足りる

内なる存在の充足感に調議し
 全き静寂さを体験します

**81 ムシュティカーム
ムドラ**
 タパス(鍛錬)のための
 ごぶしのムドラ

核となる特性
 精神を鍛錬する

精神的鍛錬の火に浄化され
 真の自己が燎然と輝きます

82 サークシームドラ
 スワディヤ(自己探究)のための
 観察する意識のムドラ

核となる特性
 自己を探究する

自分を輝かせる思いこみを吟味することで
 清浄さと自己認識がおのずと
 立ち現れます

83 テンムドラ
 イーシュヴァラ(神への献身)のための
 器のムドラ

核となる特性
 神に身を委ねる

万物に神を見出し深い感謝の念と
 共に生きていきます

84 ムールティヤムドラ
 アーサナ(安定した快適な座法)のための
 舟のムドラ

核となる特性
 安定した快適な座法を支える

存在の全ての層における安定性と
 心地よさが精神の旅路のための
 強固な基盤となります

**85 ディールガ
スワラムドラ**
 プラーナヤマ(生命エネルギー)を拡張するための
 長く伸びた呼吸のムドラ

核となる特性
 生命エネルギーを拡張する

呼吸に深く調議することで生命力が
 存在全体に活力を与えます

**86 イーショヴァラ
ムドラ**
 プラティハール(制御)のための
 創造主のムドラ

核となる特性
 五感を制御する

五感が深く安らぐにつれ大いなる
 平安と清浄さを体験します

87 アビシェカムドラ
 ダーナ(集中)のための
 神聖な沐浴のムドラ

核となる特性
 一点への集中心力を高める

一点への集中心力を高め
 なめらかにたやすく瞑想に入ります

**88 ダルマダートカ
ムドラ**
 ディヤーナ(瞑想)のための
 静慮のムドラ

核となる特性
 瞑想を支える

リズムカルな呼吸に深い精神が
 自然な落ちつき場所を見出します

89 マンダラムドラ
 サマーディ(精神の統合)を得るための
 円のムドラ

核となる特性
 精神を統合する

真の自己の全体性という円の中で
 自由と統合の本質を体験します

**90 シヴァリンガム
ムドラ**
 ステイラ(精神的な献身)のための
 シヴァ神のシンボルのムドラ

核となる特性
 精神の旅路に全力を傾ける

精神修養を最優先事項とすることで
 しっかりと確實に旅路を歩んでゆけます

91 ショーシヤムドラ
 ヴィプラチエナ(空容への開放性)のための
 空慮のムドラ

核となる特性
 空容に心を開く

新たな物の見方に心を開くことで
 覚醒の旅路に必要なスペースが
 生まれます

92 パツリムドラ
 シュラダ(内なる導きへの信頼)のための
 避難所のムドラ

核となる特性
 内なる導きを信頼する

内なる存在の導きに調議し
 完全な統合と共に前進します

**93 アーヴァーハナ
ムドラ**
 クワンティ(心からの受容)のための
 祈願のムドラ

核となる特性
 心から受け入れる

心からの受容を通じて人生の全てを
 学びと息みとして受け入れます

94 カルナームドラ
 カルナー(慈悲)のための
 慈悲心のムドラ

核となる特性
 慈悲心を持つ

心の目を通して万物が喜びの中に
 幸福と自由を求めることがはっきりと
 見えてきます

**95 プールナ
ジュニャーナムドラ**
 ヴィヴエカ(洞察)のための
 完全な知恵のムドラ

核となる特性
 洞察力を高める

洞察力によって限定された性格を
 超越した真の自己がはっきりと
 見えてきます

**96 ヴァーラーカム
ムドラ**
 サマトワ(落ちつき)のための
 獅のムドラ

核となる特性
 落ちつく

真の自己に中心軸を定め
 大いなる落ちつきと共に
 人生の難局に向かいます

97 シャクティヤムドラ
 シャクティ(精神エネルギー)を
 覚醒させるための女神のムドラ

核となる特性
 精神エネルギーを覚醒させる

精神エネルギーの内なる源に調議し
 清浄さと活力と共に旅をします

**98 ウッターラバディ
ムドラ**
 ヴァントガム(自己制御)のための
 最も厳格な知恵のムドラ

核となる特性
 自己の主となる

自らの主となることで
 性格の限界から解放されます

**99 カーレシュヴァラ
ムドラ**
 モクシャ(精神の解放)を得るための
 時の主人のムドラ

核となる特性
 精神の解放に至る

知恵と慈悲が合わさるとき
 真の自己の自由を体験します

**100 プラージュナ
ブラーガクリヤムドラ**
 体と呼吸を安定させるための
 浄化する知恵のムドラ

核となる特性
 体と呼吸を安定させる

体と呼吸の安定で
 おのずと精神が安らぎます

**101 ムダーヴァー
クリヤムドラ**
 思考と感情を受け入れるための
 精神の活力のムドラ

核となる特性
 思考と感情を受け入れる

思考と感情が自由に去来するに
 任せることで旅路の障害物を
 取り除きます

**102 ジュニャーナ
ムドラ**
 清らかな眼力を覚醒させるための
 眼次の知恵のムドラ

核となる特性
 清らかな眼力を覚醒させる

清らかな眼力が
 覚醒への旅路を導きます

103 ディヤーナムドラ
 瞑想を容易にするための
 瞑想のムドラ

核となる特性
 瞑想を容易にする

瞑想の流れに苦もなく安らぎ
 体と呼吸と精神がおのずと
 統合されます

104 パイラヴァムドラ
 統合を体験するための
 シヴァの恐怖の化身のムドラ

核となる特性
 統合を体験する

内なる沈黙と深い平安に安らぎ
 あらゆる分離の感覚が消え去ります

105 ラリダヤムドラ
 神の保護を求るための
 霊的な心願のムドラ

核となる特性
 神の保護を求る

困難な時の恵みに心を開き
 神の全き助けを受けとります

**106 アーダーラ
ムドラ**
 量かに受けとるための
 支えのムドラ

核となる特性
 豊かな授かり物を受けとる

受けとるために心を開くことで神は
 必要なものを全て授けて下さいます

107 テジャスムドラ
 信愛を高めるための
 光のムドラ

核となる特性
 信愛を高める

神への心からの信愛を通じて
 心と頭を輝かしい光が包みます

108 アンジャリムドラ
 神との統合を呼び覚ますための
 聖歌のムドラ

核となる特性
 神との統合を呼び覚ます

出会う人全てに合掌することで
 本質的な統合を確認します