

線の中に点を置く 曼荼羅

点を置くだけで、1日がほどけていく



朝・昼・夜に使える

下絵4点セット

— この曼荼羅について —

この曼荼羅は、最初から「こう使ってほしい」と決めて作られたものではありません。もともとは、いつも描いている曼荼羅の線が少し太くなりすぎた凶案でした。反転したまま、「これは失敗かもしれない」と思い、そのまま置いていた線です。ただ、プリントアウトした紙だけが手元に残っていました。

ある朝、
特別な目的もなく、その太い線の中に黒いボールペンで点を置きはじめました。
きれいにしようとも、完成させようともせず、ただ、無意識に。
すると、点を置いているうちに、今日やることがふっと浮かんできたり、
止まっていた考えが静かに動き出したりしました。
「何かしよう」と思っていたわけではありません。
ただ、点を置いていただけなのに、
頭と体の感覚が少しずつ整っていくのを感じました。
そのとき、
「この線は、失敗じゃなかったのかもしれない」と思いました。
線が太かったのは、塗るためでも、区切るためでもなく、
点を受けとめる余白だったのだと。

この曼荼羅は、きれいに仕上げるためのものではありません。
上手く描く必要も、全部埋める必要もありません。
考えをまとめなくても、答えを出さなくてもいい。
ただ、気が向いたところに点を置いてみる。

それだけで、十分です。

もし、「どう使えばいいのだろう」と思ったら、考えなくて大丈夫です。
なんとなく、紙とペンに触れてみてください。

この曼荼羅は、
何かを始めるためのものではなく、今の自分に戻るための入り口として
そばに置いてもらえたらと思っています。

この曼荼羅の使い方

まず、知っておいてほしいこと
この曼荼羅には、正しい描き方はありません。
きれいに仕上げる必要も、お手本どおりにする必要もありません。
点を、きれいにそろえなくていい。
全部、埋めなくていい。

この下絵は、完成させることを目的にしていません。

やることは、とてもシンプルです。
ペンを持って、太い線の中に点を置くだけ。
考えながら描かなくても、何かを決めなくても大丈夫です。
使う時間も、長なくてかまいません。
5分でも、10分でも十分です。
途中で、「もういいかな」と感じたら、そこでやめてください。
その時点で、ちゃんと使えています。

毎日続けなくても、決まった順番で使わなくてもいい。
この曼荼羅は、気が向いたときに触れるためのものです。

もし、「どうしよう」と立ち止まってしまったら、思い出してください。

点を、ひとつ置くだけで、もう始まっています。

このページは
・初めて開いたとき
・久しぶりに使うとき
に読むための安心ページです。

1日の流れガイド

朝・昼・夜の使い分け
この曼荼羅は、1日を正しく整えるためのものではありません。
ただ、その時間帯の自分に、少し寄り添うための目安として
使ってもらえたらと思います。

朝
朝は、何かを決める前の時間です。
この時間に使う曼荼羅は、整えるためではなく、戻るためにあります。
今日をどうするか、何から始めるか、考えなくて大丈夫です。
点を置きながら、
頭の中にたまっていたものが少しずつほどこけていけば十分です。

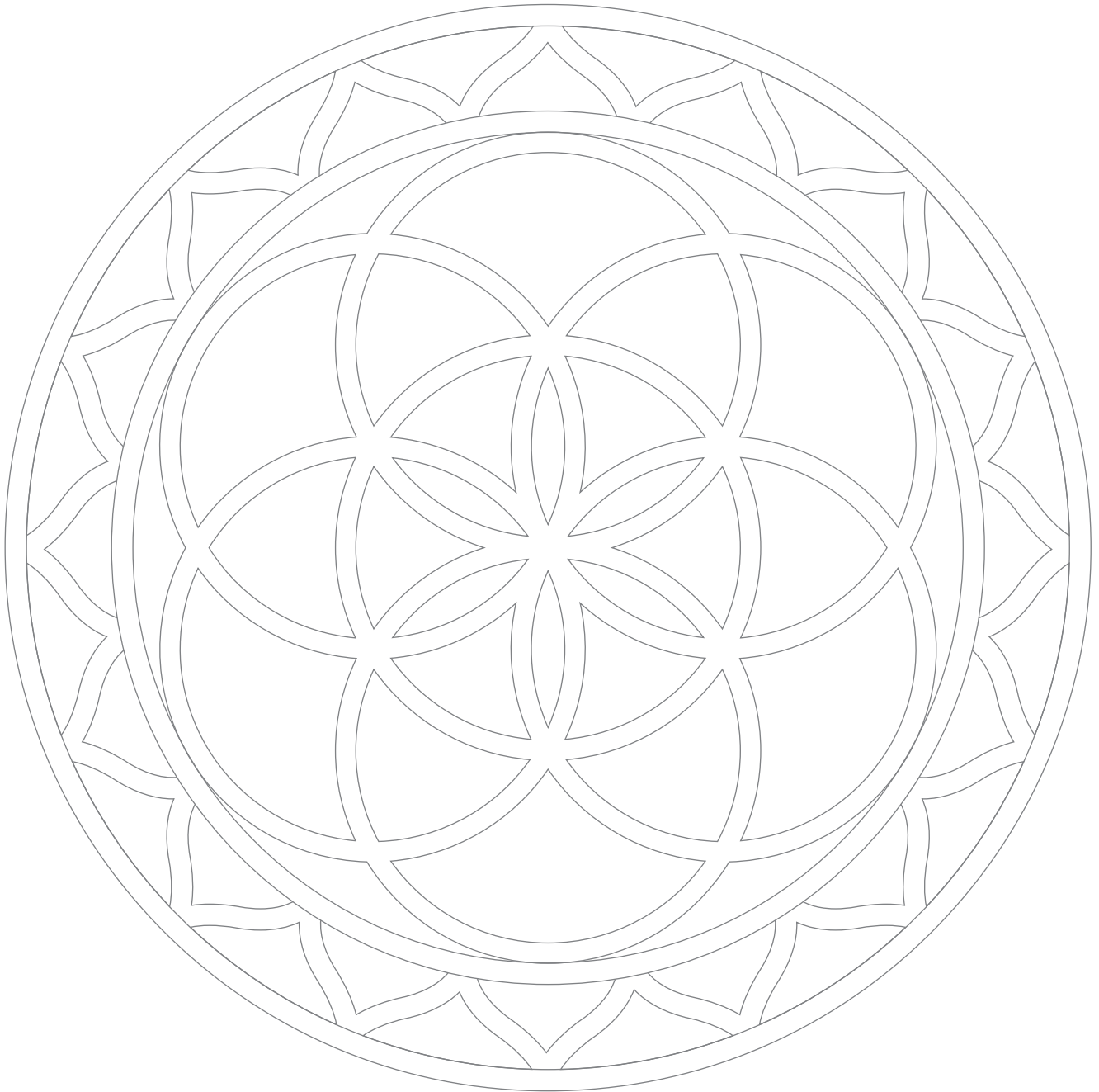
昼～夕
動き出したあとの時間は、少しズレや疲れが出てきます。
この時間帯は、
元に戻そうとせず、今の自分に合わせ直すために使ってください。
うまくいっているか、間違っていないか、確かめる必要はありません。
ただ、今のリズムを感じるだけで大丈夫です。

夜
一日の終わりには、区切りが必要なこともあります。
この時間に使う曼荼羅は、終わらせるためのものです。
振り返らなくていい。評価しなくていい。反省しなくていい。
点を置きながら、
「今日はここまで」と、そっと区切りをつけてください。

使い方
について
この4枚は、順番に使ってもいいですし、
その日1枚だけでも構いません。
朝だけ使ってもいい。夜だけ使ってもいい。
毎日使わなくても、同じ図案を続けて使ってもいい。
この曼荼羅には、決められた使い方はありません。
今の時間、今の気分に合う1枚を、自由に選んでください。

このページで「こうしなきゃ」が消えていれば成功です。

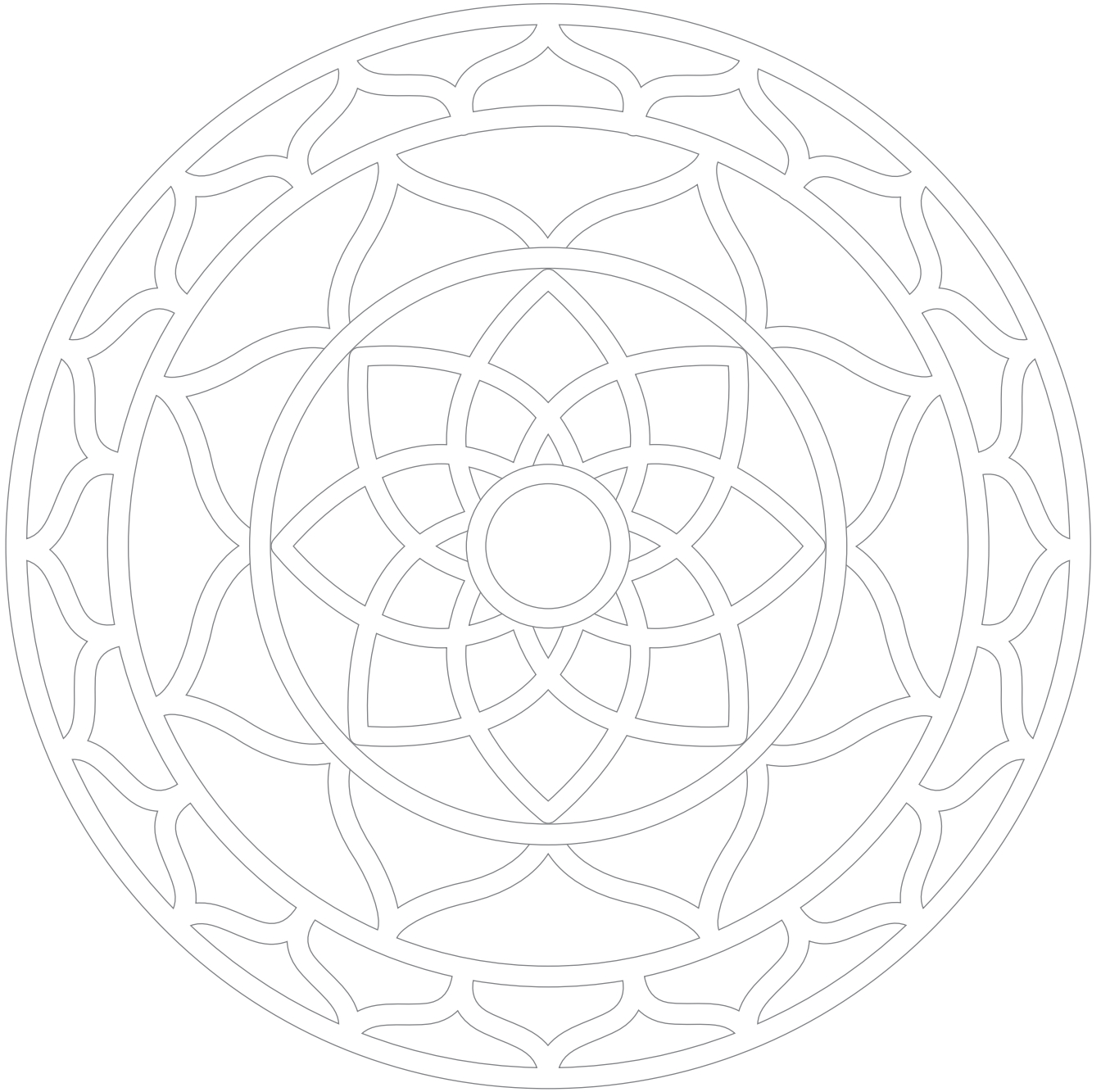
《余白に戻る》
点を置くたび、余白に戻る



・朝におすすめ
・何も決めなくていい

《浮かんでくる》

考えなくても、浮かんでくる



・朝～昼
・出そうとしなくていい

《今日の自分に合わせる》

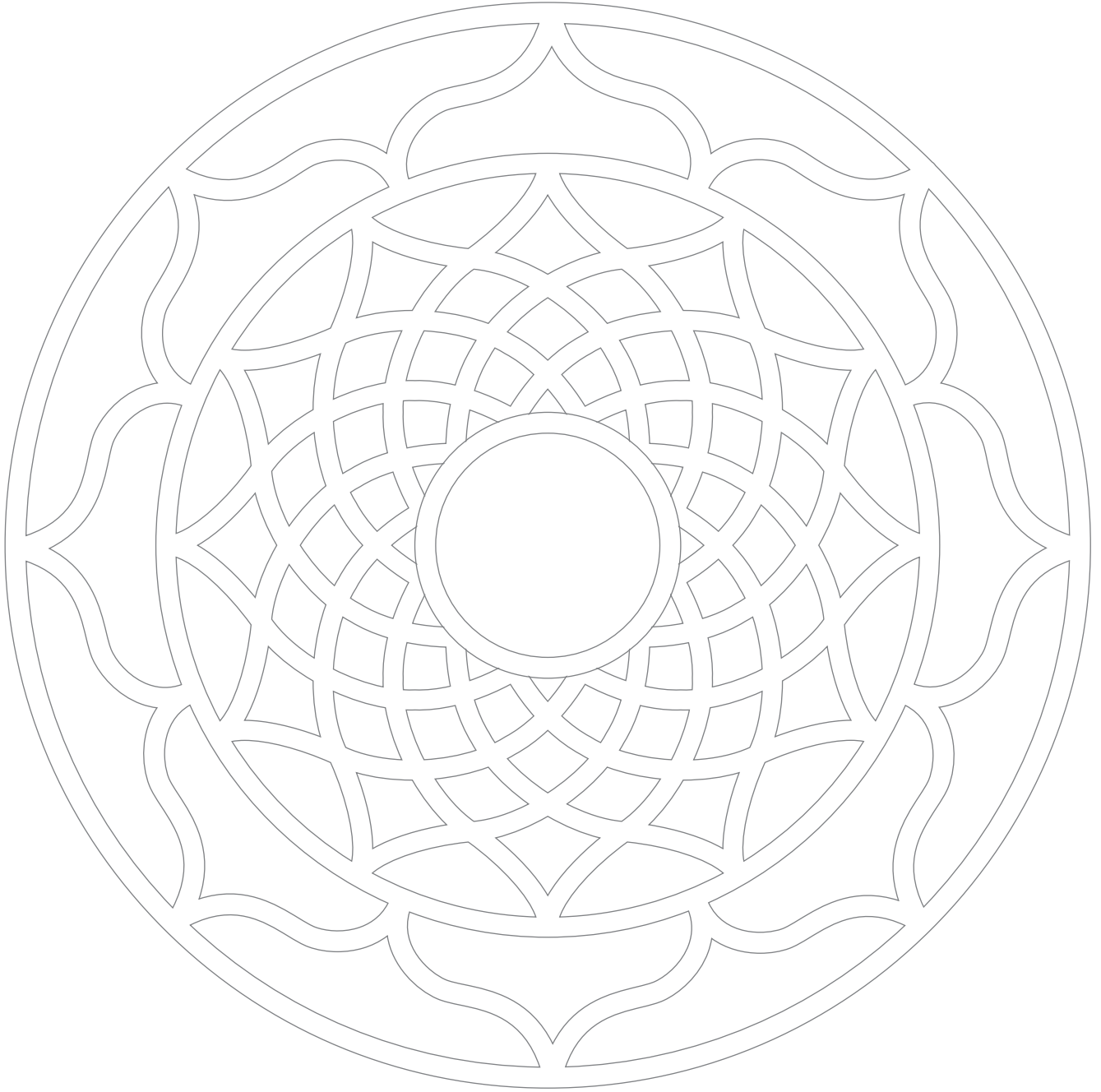
今日の自分に、合わせる



・昼～夕
・無理に戻さなくていい

《今日はこれでいい》

今日は、ここまででいい



・夜
・途中で終わってもいい

各図案のコンセプト文



図案①《余白に戻る》

この曼荼羅は、何かを決めるためのものではありません。
ただ、思考と感覚のあいだに余白をつくるための図案です。
点を置きたび、
考えすぎていたことから少しだけ距離が生まれます。



図案②《浮かんでくる》

この線は、アイデアをひねり出すための線ではありません。
何も考えずに点を打っているうちに、気づけば
「そういえば…」と思考が浮かび上がってくる。
この曼荼羅は、ひらめきを待つための器です。



図案③《今日はこれでいい》

きれいに仕上げなくていい。
全部埋めなくていい。
この曼荼羅は、「今日はここまででいい」と
自分に許可を出すための図案です。
途中でやめても、そのまま、ちゃんと整っています。



図案④《今日の自分に合わせる》

同じ線でも、日によって点の置き方は変わります。
集中したい日。
ゆるめたい日。
何も考えたくない日。
この曼荼羅は
「今日の自分」に無理なく合わせるための図案です。

おわりに

毎日使わなくていい

続けなくていい

変わらなくていい

戻る場所として、
そばに置いてもらえたら。

本教材の使用についての注意点

著作権について

「華綾なる曼荼羅コレクション」(以下、本教材と表記)は、著作権で保護されている著作物です。

本教材の使用に関しましては、以下の点にご注意ください。

Nobuaki Suzuki Artsの書面による事前許可なく、本教材の一部または全部をあらゆるデータ蓄積手段(印刷物、電子ファイルなど)により、複製、流用および転売(オークション含む)することを禁じます。

使用許諾契約書

本契約は、本教材を入手した個人・法人(以下、甲と称す)とNobuaki Suzuki Arts(以下、乙と称す)との間で合意した契約です。本教材を甲が受け取り、パッケージを開封もしくは、専用サイトへのアクセスすることにより、甲はこの契約に同意したことになります。

■禁止事項

本教材に含まれる情報は、著作権法によって保護されています。甲は本教材から得た情報を、乙の書面による事前許可を得ずして出版・講演活動および電子メディアによる配信などにより一般公開することを禁じます。特に当ファイルを第三者に渡すことは厳しく禁じます。甲は、自らの事業、所属する会社および関連組織においてのみ本教材に含まれる情報を使用できるものとします。

■責任の範囲

本教材の情報の使用の一切の責任は甲にあり、この情報を使って損害が生じたとしても乙は一切の責任を負いません。

無断転載を禁じます。

本資料のいかなる部分も、Nobuaki Suzuki Artsの書面による同意なしに複製・転載・販売することはできません。