



太線点描曼荼羅

使い方ミニガイド



はじめに

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、

全部埋める必要もありません。

この下絵は、

「描くためのもの」ではなく、

点を置くための余白として作られています。

どうぞ、

気負わずに使ってください。





この曼荼羅が、いつもと違う理由

一般的な曼荼羅下絵は、
細い線の内側を塗ることを前提にしています。

この4点は、
線そのものが太く描かれています。

それは、

- ・線の中に点を置いてもいい
- ・線を塗ってもいい
- ・途中で止めても成立する

という使い方を想定しているからです。

線は「境界」ではなく、
手を動かすための場所です。

使う前に、これだけ覚えておいてください

- ・ペンは1本で十分です
- ・色は黒でも、好きな色でも構いません
- ・時間は**5~10分**で十分です
- ・完成させなくて大丈夫です

「やろう」と思わなくても、
紙とペンがあれば始められる
それが、この曼荼羅です。



基本の使い方（とてもシンプルです）

1. 図案を1枚選びます
2. ペンを持ちます
3. 太い線の中に、点を置きます

それだけです。

点の大きさも、
間隔も、
そろえなくて構いません。

気が向いたところから、
気が向いた分だけ。

途中で、やめてもいい理由

点を打っていると、
「ここで終わりでもいいかな」
と感じる瞬間があります。

その感覚が出たら、
それが終わりの合図です。

- 全部埋めなくていい
- 同じ図案を何度使ってもいい
- 続けなくてもいい

この曼荼羅は、
途中で終わることを前提にしています。



朝に使うときのヒント

- ・何かを決めようとしな
- ・今日の予定を整理しなくていい
- ・ただ、点を置く

朝は

「整える」より

戻るが合っています

夜に使うときのヒント

- ・今日を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」

と区切りをつけるだけで十分です。



よくある質問

Q. 毎日続けたほうがいいですか？

A. 続けなくて大丈夫です。
使いたい日に、使ってください。

Q. うまくできているか不安です。

A. うまくやるための曼荼羅ではありません。

Q. 何も感じない日があります

A. 何も感じない日も、ちゃんと使えています。

最後に

この曼荼羅は、
変わるための道具ではありません。

ただ、
戻る場所として
そばに置いてもらえたら嬉しいです。

本教材の使用についての注意点

著作権について

「太線点描曼荼羅 使い方ミニガイド」
(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。