

眠る前の3つの曼荼羅

解説ガイド



はじめに

眠る前の時間は、
一日の中でいちばん静かな時間です。

けれどその時間に、
頭の中では

「今日の出来事」

「明日の心配」

「まだ終わっていないこと」

そんな思いがぐるぐると回り続けることがあります。

この3つの曼荼羅は、
そんな夜のために用意しました。

上手く描く必要はありません。
きれいに仕上げる必要もありません。

ただ、
ゆっくりと線を見て、
点を置いて、
色を選ぶだけ。

その時間が、
あなたの心を静かに整えてくれます。

① 呼吸曼荼羅

この曼荼羅の意味

この曼荼羅は
呼吸をゆっくり整えるための形です。

中央の黒い円は
「自分の中心」。

そのまわりの花びらは
呼吸のリズムを表しています。

人は、呼吸が浅くなると
心も落ち着かなくなります。

逆に
呼吸がゆっくりになると
自然に心も静かになっていきます。

この曼荼羅は
呼吸を思い出すための曼荼羅です。

① 呼吸曼荼羅

使い方

まず、静かに座ります。

この曼荼羅を見ながら
ゆっくり呼吸をします。

おすすめの方法は

点と呼吸を合わせる方法です。

- 息を吸う
- 点を1つ置く

- 息を吐く
- 点を1つ置く

これを繰り返します。

点はきれいに並べる必要はありません。
ただ呼吸に合わせて置くだけで大丈夫です。

続けているうちに
呼吸がゆっくりと落ち着いてきます。

① 呼吸曼荼羅

眠る前の使い方

夜、布団に入る前に
3～5分ほどこの曼荼羅を使ってみてください。

呼吸が整うと
体も自然にリラックスしていきます。

「今日も終わった」

そんな感覚が
少しずつ広がっていきます。

② 安心の花曼荼羅

この曼荼羅の意味

この曼荼羅は
安心感を思い出すための曼荼羅です。

花は、昔から

- ・やさしさ
- ・ぬくもり
- ・守られている感覚

を象徴してきました。

夜は、ときどき
心が少し弱くなる時間です。

そんなときに
この曼荼羅を見ながら色を塗ると

心がゆっくり
やわらかくなっていきます。

② 安心の花曼荼羅

使い方

好きな色で
花びらを塗ってください。

順番は自由です。

外側から塗っても
中心から塗っても大丈夫です。

色も

- ・1色でも
- ・カラフルでも

どちらでも構いません。

大切なのは

「安心する色」を選ぶことです。

② 安心の花曼荼羅

眠る前の使い方

呼吸曼荼羅のあとに
この花曼荼羅を使ってみてください。

色を塗りながら

「今日はここまで」

と心の中でつぶやいてみてください。

それだけで
気持ちが少し軽くなることがあります。

③ 未完成の曼荼羅

この曼荼羅の意味

この曼荼羅は
完成しなくていい曼荼羅です。

円は本来
きれいに閉じた形になります。

でもこの曼荼羅は
わざと閉じていません。

それは

「今日はここまで」

という
終わり方をつくるためです。

人生は
いつもきれいに終わるわけではありません。

途中のままでも
大丈夫な日があります。

③ 未完成の曼荼羅

使い方

この曼荼羅には
特別なルールはありません。

- ・ 点を置く
- ・ 少し色を塗る
- ・ ただ眺める

どれでも大丈夫です。

そして

途中でやめてください。

完成させる必要はありません。

それが
この曼荼羅の意味です。

③ 未完成の曼荼羅

眠る前の使い方

眠る前に
少しだけ触れてください。

そして

「今日はこれでいい」

そう思えたら
そのまま閉じてください。

未完成のまま終わることも
ときには大切なことです。

最後に

この3つの曼荼羅は
特別な道具ではありません。

ただ

- ・呼吸を思い出す
- ・安心を感じる
- ・手放して終わる

そのための
小さな時間です。

もし夜に
少し心がざわつく日があったら

この曼荼羅を
そっと開いてみてください。

きっと
あなたの夜を
少し静かにしてくれると思います。

本教材の使用についての注意点

著作権について

「眠る前の3つの曼荼羅 解説ガイド」
(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。