

— 現れる曼荼羅ワークガイド —

現れる曼荼羅

点をつなぐリカバリー体験



はじめに

このワークには、正解はありません。

うまく描こうとしなくて大丈夫です。

きれいに仕上げる必要もありません。

ただ、点と点をつないでいく中で、

少しずつ現れてくるカタチを感じてみてください。

それは「描く」のではなく、

あなたの中から「現れてくる」ものです。

このワークについて

私たちは普段、
気づかないうちにたくさんのことを考えています。

考え続けている状態では、
なかなか気持ちは落ち着きません。

そんなときは、
小さな行為に意識を向けることで、
自然と流れがゆるやかになります。

このワークでは、
「点をつなぐ」というシンプルな行為を通して、
その時間を体験していきます。

はじめる前に

用意するものはシンプルです。

- ・ペン（どんなものでも大丈夫です）
- ・この図案

場所も特別な準備はいりません。
静かな場所でなくても大丈夫です。
短い時間でも大丈夫です。

今のあなたのままで、はじめてみてください。

点をつなぐ

近い点と点を、ゆっくりつないでいきます。

順番は決めなくて大丈夫です。
どこから始めても大丈夫です。

この図案には、
点の流れがわかるように、
ところどころにやさしい補助の線があります。

まずは、その線のある部分からはじめてみてください。

補助の線から次の補助の線へと、
点をつないでいくことで、
自然と流れができ、迷わず進めるようになっていきます。

大切なのは、
急がず、ゆっくり線を引くこと。

ひとつの点から、
次の点へ。

それだけで十分です。

カタチが現れてきたら

つないでいくうちに、
少しずつカタチが見えてくるかもしれません。

何かに見えたら、
そのまま続けてみてください。

はっきり見えなくても大丈夫です。

見つけようとしなくても、
自然と「現れてくる」ことがあります。

完成したとき

最後までつながったとき、
ひとつのカタチが現れます。

どんなカタチでも、それで大丈夫です。

正解はありません。

あなたがつないだその線が、
今のあなたのカタチです。

色をのせる

色をつけるときも、
難しく考えなくて大丈夫です。

最初に目に入った場所に、
ひとつ色を置いてみてください。

1色だけでも大丈夫です。

気になるところに、
少しずつ広げていくのもいいでしょう。

終わったあとに

少しだけ、感じてみてください。

- ・ つないでいる間、どんな感覚がありましたか？
- ・ 終わったあと、何か変化はありましたか？

大きな変化でなくても大丈夫です。

ほんの少しでも、
何かがゆるんでいたら、それで十分です。

このカタチについて

今回現れたカタチは、
偶然のようでいて、偶然ではありません。

点をつなぐというシンプルな行為の中で、
自然と生まれてきたものです。

このような円の広がりをもつ図形は、
古くから静かな時間のために描かれてきました。

このカタチを「曼荼羅」と呼びます。

もう少し続けてみませんか

今回のワークは、ほんの入り口です。
点をつなぐことで現れるカタチには、
いくつかの種類があります。

- ・夜を終えるカタチ
- ・静かに整うカタチ
- ・集中を助けるカタチ

など、目的によって異なります。
今のあなたに合うカタチも、きっとあります。

次のカタチへ

もし、もう少し続けてみたいと感じたら、

次のカタチも用意しています。

無理に進まなくても大丈夫です。

「もう少しやってみたい」

そう感じたときに、

そっと手に取ってみてください。

本教材の使用についての注意点

著作権について

「現れる曼荼羅 ワークガイド」

(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。