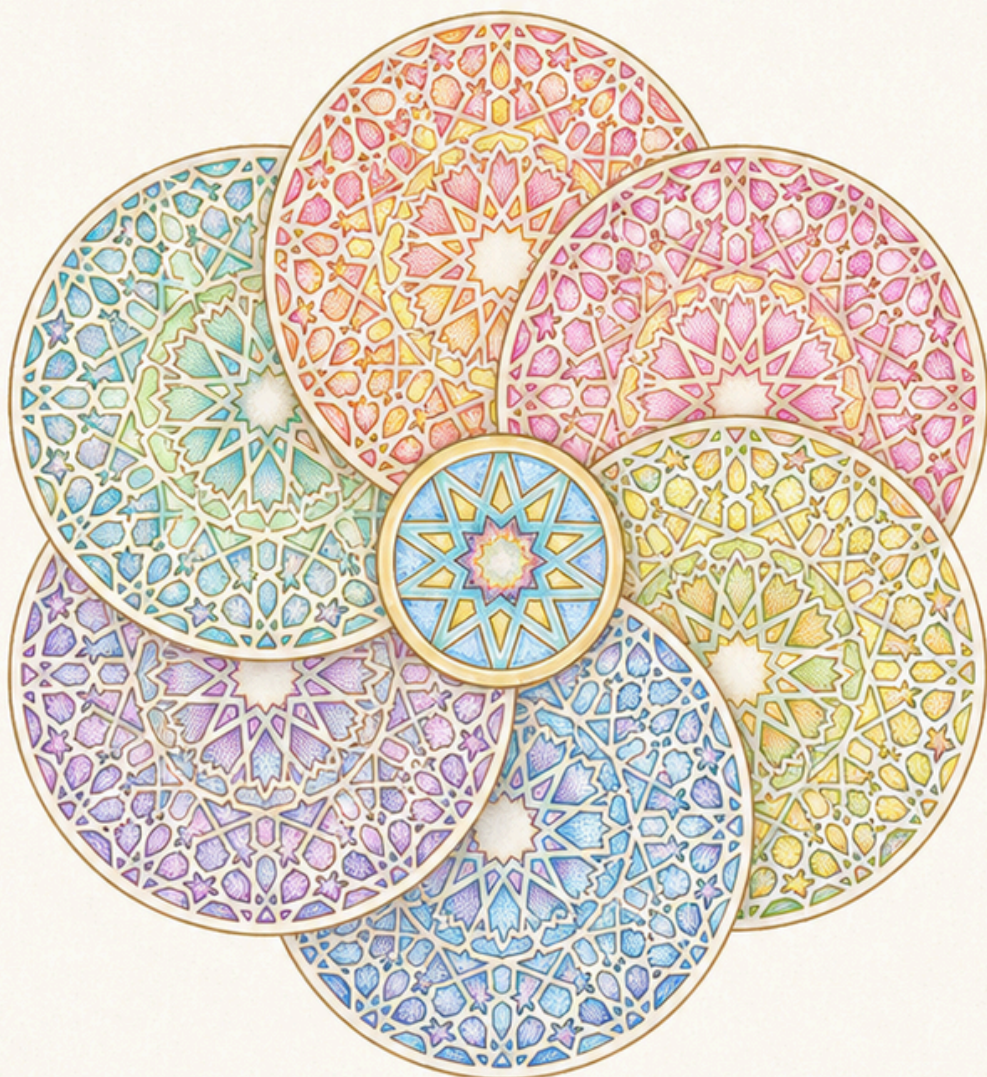


24通りの 曼荼羅の巡り方

— 同じ図案から生まれる、24の色の旅 —



6つの曼荼羅を、7日間かけてひとつずつ巡る。

どこから始めるか。どちらへ巡るか。

それだけで、同じ曼荼羅から24通りの色の旅が生まれます。

MANDALA JOURNEY GUIDE

どうして24通り？

同じ曼荼羅なのに、24通りの「巡り方」があります。

この曼荼羅は、6つのイスラミック曼荼羅を規則正しく配置し、重ねることで生まれました。一見すると、ひとつの大きな曼荼羅。

でも、よく見ると、その中には6つの円が巡っています。

この6つを1日ひとつずつ着彩していくと、6日間で6つの曼荼羅を巡ることができます。そして7日目。

重なった部分や中央を仕上げて、ひとつの曼荼羅を完成させます。

でも、楽しみ方はひとつではありません。

① CENTER

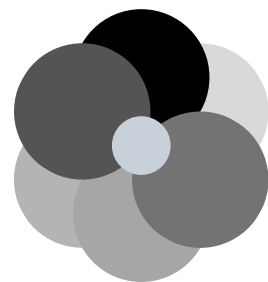
中心は、最初？ 最後？

START：中心から始めて、外側の6つへ旅をしていく。

または、

GOAL：外側の6つを巡って、最後に中心へ戻ってくる。

2通り



② START

どの曼荼羅から始める？

外側には6つの曼荼羅があります。

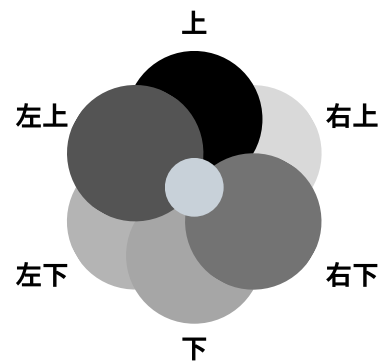
上から始めてもいい。

右上からでも、右下からでも、下からでも、

左下からでも、左上からでも。

入口は自由です。

6通り



③ DIRECTION

どちらへ巡る？

右へ巡る。

⌚ 時計回り

または、

左へ巡る。

⌚ 反時計回り

2通り

$$2 \times 6 \times 2 = 24$$

だから、この一枚には24通りの「色の旅」があります。

中心から始まる12の旅

CENTER START 中心から始まる、12の旅

最初の一日は、中央から。

中心に色を置いたら、翌日から外側の6つの曼荼羅を巡っていきます。

どこから外側の旅を始めるか。

そして、

右へ巡るか。

左へ巡るか。

その違いだけでも、完成までの景色は少しずつ変わります。

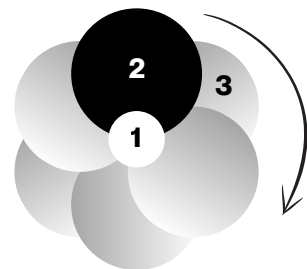
JOURNEY 01

上から・時計回り ㇿ

中心から始まり、上の曼荼羅から右へ巡ります。

旅のことば

「中心から、ゆっくり外の世界へ。」



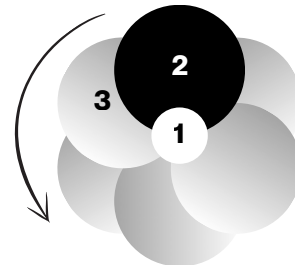
JOURNEY 02

上から・反時計回り ㇿ

中心から始まり、上の曼荼羅から左へ巡ります。

旅のことば

「いつもとは反対の方向へ。」



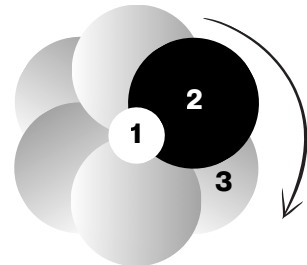
JOURNEY 03

右上から・時計回り ㇿ

中心から始まり、右上の曼荼羅から巡ります。

旅のことば

「少しだけ、違う場所から始めてみる。」



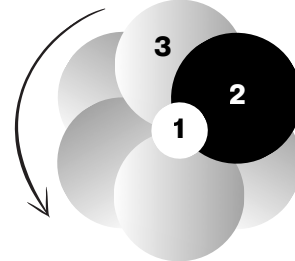
JOURNEY 04

右上から・反時計回り ㇿ

中心から始まり、右上から反対方向へ巡ります。

旅のことば

「同じ景色を、違う方向から。」



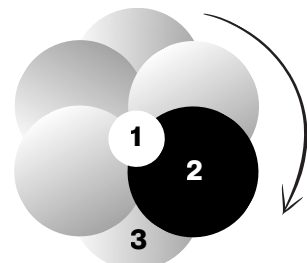
JOURNEY 05

右下から・時計回り ㇿ

中心から始まり、右下の曼荼羅から巡ります。

旅のことば

「決まった入口は、ありません。」



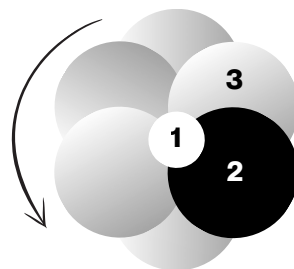
JOURNEY 06

右下から・反時計回り ♪

中心から始まり、右下から反対方向へ巡ります。

旅のことば

「今日は、こちらから。」



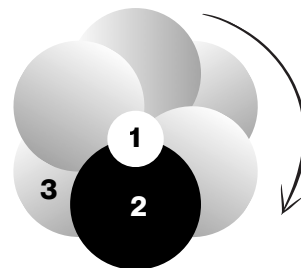
JOURNEY 07

下から・時計回り ♪

中心から始まり、下の曼荼羅から右へ巡ります。

旅のことば

「見る場所が変われば、景色も変わる。」



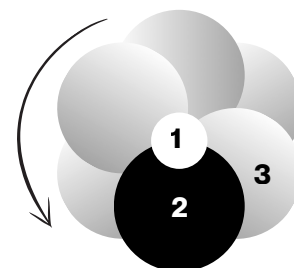
JOURNEY 08

下から・反時計回り ♪

中心から始まり、下の曼荼羅から左へ巡ります。

旅のことば

「急がず、自分の方向へ。」



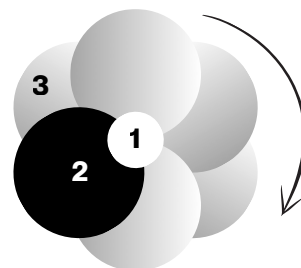
JOURNEY 09

左下から・時計回り ♪

中心から始まり、左下の曼荼羅から巡ります。

旅のことば

「まだ見ていなかった場所から。」



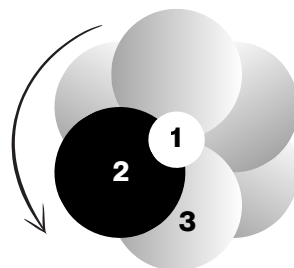
JOURNEY 10

左下から・反時計回り ♪

中心から始まり、左下から反対方向へ巡ります。

旅のことば

「順番を変えるだけで、新しく見える。」



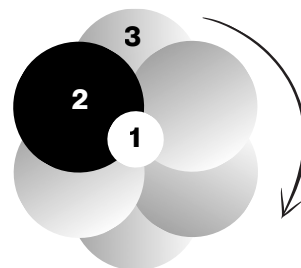
JOURNEY 11

左上から・時計回り ♪

中心から始まり、左上の曼荼羅から巡ります。

旅のことば

「ひとつの点から、旅は始まる。」



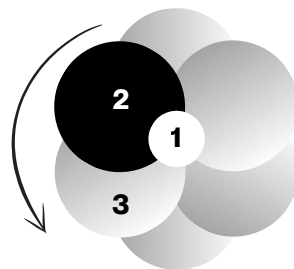
JOURNEY 12

左上から・反時計回り ♪

中心から始まり、左上から反対方向へ巡ります。

旅のことば

「あなたの好きな方向へ。」



中心から帰る12の旅

CENTER GOAL 中心へ帰る、12の旅

今度は、外側から始めます。

6つの曼荼羅を1日ひとつずつ巡っていき、

最後の7日目に、中央へ色を置きます。

外から内へ。

6つの景色を巡ったあと、最後に待っているのは「中心」です。

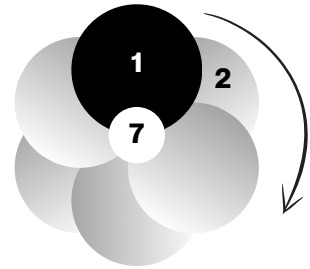
JOURNEY 13

上から・時計回り ☺

上から始まり、6つを巡って中心へ。

旅のことば

「巡った先で、中心に出会う。」



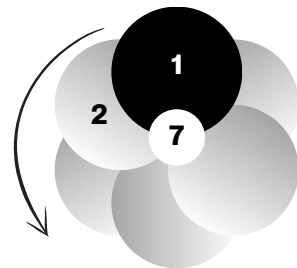
JOURNEY 14

上から・反時計回り ☺

上から反対方向へ巡り、最後に中心へ。

旅のことば

「帰る場所を残しておく。」



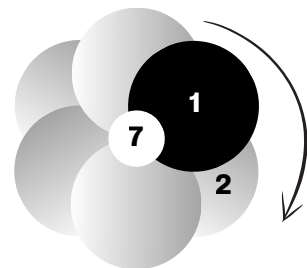
JOURNEY 15

右上から・時計回り ☺

右上から始まり、右へ巡って中心へ。

旅のことば

「外の景色を楽しんでから、内側へ。」



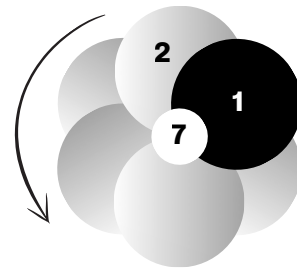
JOURNEY 16

右上から・反時計回り ☺

右上から左へ巡り、最後に中心へ。

旅のことば

「遠回りも、ひとつの楽しみ方。」



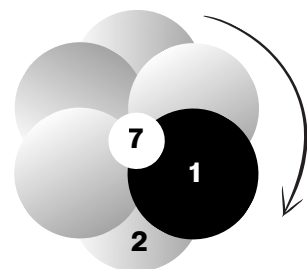
JOURNEY 17

右下から・時計回り ☺

右下から始まり、6つを巡って中心へ。

旅のことば

「今日選んだ場所が、今日の入口。」



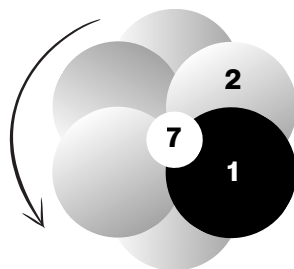
JOURNEY 18

右下から・反時計回り ☺

右下から反対方向へ巡り、最後に中心へ。

旅のことば

「いつもと違う順番を楽しむ。」



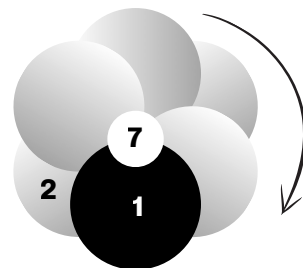
JOURNEY 19

下から・時計回り ☺

下から始まり、右へ巡って中心へ。

旅のことば

「ひとつずつ巡れば、それでいい。」



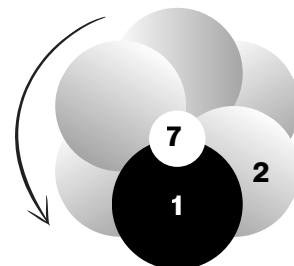
JOURNEY 20

下から・反時計回り ☺

下から左へ巡り、最後に中心へ。

旅のことば

「完成を急がない7日間。」



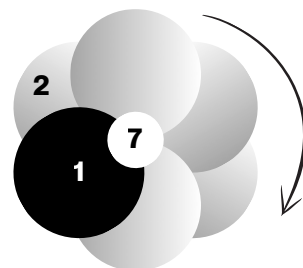
JOURNEY 21

左下から・時計回り ☺

左下から始まり、6つを巡って中心へ。

旅のことば

「まだ知らない景色を探して。」



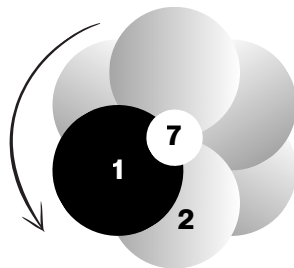
JOURNEY 22

左下から・反時計回り ☺

左下から反対方向へ巡り、最後に中心へ。

旅のことば

「違う道でも、同じ中心へ。」



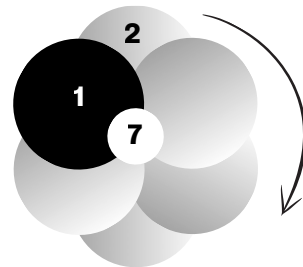
JOURNEY 23

左上から・時計回り ☺

左上から始まり、右へ巡って中心へ。

旅のことば

「6つの色を重ねた、その先へ。」



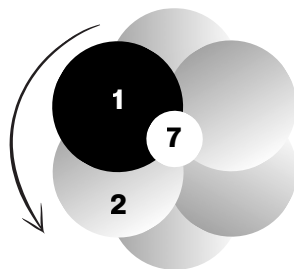
JOURNEY 24

左上から・反時計回り ☺

左上から左へ巡り、最後に中心へ。

旅のことば

「そして七日目、中心へ戻る。」



今日の巡り方を選んでみよう

今日は、どこから始めますか？

24通りあるからといって、すべてを試す必要はありません。

その日の気分で、ひとつ選んでみてください。

考えて選んでもいい。

なんとなく惹かれた場所から始めてもいい。

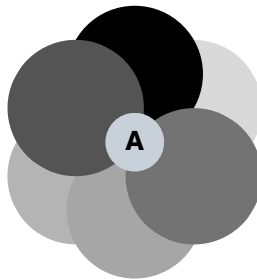
迷ったら、偶然に任せてみるのもひとつの楽しみ方です。

STEP 1

中心をどうする？

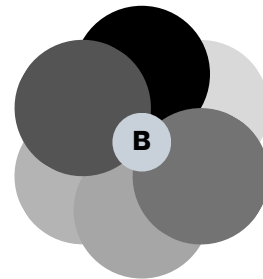
A | START

中心から始める



B | GOAL

最後に中心へ戻る



STEP 2

どこから巡る？

1 | 上

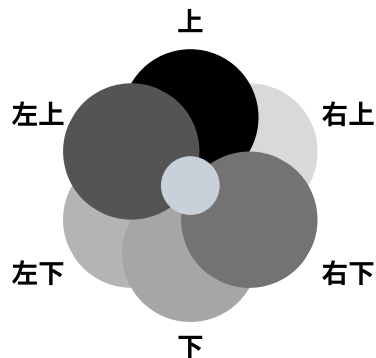
2 | 右上

3 | 右下

4 | 下

5 | 左下

6 | 左上



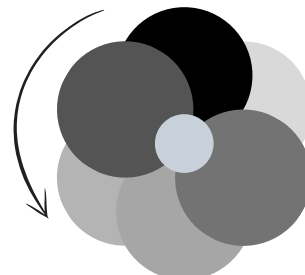
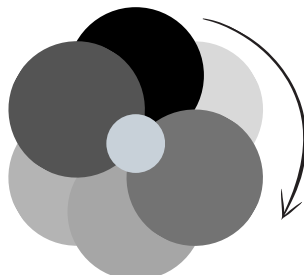
STEP 3

どちらへ巡る？

⌚ 時計回り

または

⌚ 反時計回り



あなたの今日の巡り方

JOURNEY No. _____

始める日 _____ / _____

選んだ色 _____

◆ 迷った日は、偶然に任せてみる。

用意するのは、
コイン1枚とサイコロ1個。

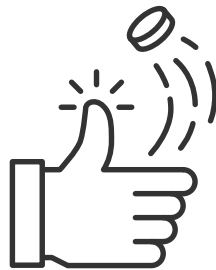
● COIN 01 | 中心を決める

表 → **START**

中心から始める

裏 → **GOAL**

最後に中心へ戻る



● DICE | 入口を決める

1 → 上

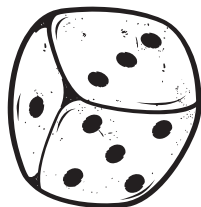
2 → 右上

3 → 右下

4 → 下

5 → 左下

6 → 左上



● COIN 02 | 方向を決める

表 → ㇿ 時計回り

裏 → ㇿ 反時計回り



2 × 6 × 2 = 24

どの巡り方になりましたか？

偶然に決まった入口から、今日の色の旅を始めてみてください。

最後に

同じ図案でも、同じ曼荼羅にはならない。

始める場所が違う。

巡る方向が違う。

選ぶ色が違う。

点の置き方が違う。

だから、同じ図案を使っても、

完成する曼荼羅は一人ひとり違います。

今日はひとつだけ。

明日は、その隣へ。

6つの曼荼羅を巡りながら、

少しずつ色を重ねていく。

そして七日目。

6つの巡りがつながり、

あなたの曼荼羅が現れます。

どうぞ、あなたのペースで巡ってみてください。

24 WAYS TO TRAVEL

Same Mandala. Different Journey.

※本ガイドで紹介している24通りは、6つの曼荼羅を「時計回り」または「反時計回り」に順番に巡り、中央を最初または最後に着彩する楽しみ方をもとに構成しています。

※色の選び方や着彩方法に決まりはありません。色鉛筆、カラーボールペンによる点描など、お好きな方法でお楽しみください。

※掲載している着彩例・進行例は、着彩の流れをわかりやすくするため、実際の図案とは一部異なる表現をしている場合があります。

本教材の使用についての注意点

著作権について

「24通りの曼荼羅の巡り方」（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。