

地球世界感謝マンダラ・光明思想マンダラの作成方法

目次

「地球世界感謝マンダラ」と「光明思想マンダラ」について ……	2
はじめに……………	4
用意するもの・マンダラの書き方……………	5
書きかたの図解……………	6
完成しましたら……………	9
言葉の参考例……………	10

「地球世界感謝マンダラ」と 「光明思想マンダラ」について

1992年、私たちは一万数千人に及ぶ世界中の有志たちと共に、大自然と地球をよみがえらせるための活動を始めました。

毎日毎日、私たちを支え生かしてくれる地球の自然……

大地、山、海、動物、植物、鉱物、食べ物、水、空気、太陽、天象、そして私たちの肉体を構成するすべての細胞に向かって、感謝の言葉を捧げるという運動です。

大地さんに感謝いたします。

草、花、木、すべての植物さん、有難う。

私達の肉体を構成している一つ一つの細胞さん、

また今日も一日有難う。

同時に私たちは「光明思想」によって、いつも明るい想いで心を満たすよう心がけてまいりました。私たちが日常の中で否定的な想いを出したり、否定的な言葉を発した時、次のような光明の言葉によって否定的想念を打ち消します。

無限なる愛、無限なる調和、無限なるパワー、

無限なる輝き、無限なる富、無限なる感謝、

無限なる成功……

こうして日々を送るなかで、私たちは否定的想念を消しつつ、無限に光り輝く未来像をつくりあげているのです。

そしてこれらをより確実なものとするため、私たちは次なるステップとして、「地球世界感謝マンダラ」と「光明思想マンダラ」を描く活動を始めたのです。

色とりどりに描く大自然への感謝の言葉、自らの肉体への感謝の言葉。マンダラを鮮やかに埋めつくす無限なる光明の言葉の数々。

好きな色のペンで「無限なる健康」と書きつづけながら、自己の内にある光明の心、感謝の心に目を向けてゆくうちに、病気などによって引き起こされる悩みや迷いが、心の底から消え去ってしまうでしょう。

そして「無限なる愛」と心をこめて書きつづけてゆくうちに、あなたは愛の人となり、喜びと尊敬と思いやりで満ちた人生を創造してゆくでしょう。

あなたのマンダラが地球への感謝と愛に満ちた言葉で埋めつくされた時、その思いは確かに人類に働きかけ、地球は地球本来の美しく力強い、生命力にあふれた姿をよみがえらせてゆくのです。

マンダラ発祥の地インドでは、①宇宙（世界）全体 ②図像・シンボルで描かれた図 ③心の中に描かれた像の三種類のマンダラが存在すると考えられています。そして描かれたマンダラを通して自己の心の中にマンダラをうつし出し、地球世界と光明との調和を体験することが出来るのです。

さあ皆さん、私たちの本来持っている愛と感謝の響きをマンダラに託しましょう。

はじめに

1. これらのマンダラは、どなたでも、いつでも、どこでもお書きになれます。年齢制限も枚数制限もありません。
2. 地球世界感謝マンダラ、光明思想マンダラはそれぞれの働きを持っていますので、別々の用紙にお書き下さい。
3. 一枚の用紙にいろんな感謝の言葉(大地、空気への感謝、等)をお書きになってもけっこうです。また同じように一枚の用紙にいくつもの光明思想の言葉(無限なる光、無限なる喜び、等)をお書きになってもかまいません。
4. 地球世界感謝マンダラを書き始める前には、必ず次のことを行なってください。

＊ 感謝の言葉を書く対象物へ感謝をして下さい。声に出しても無言でもかまいません。

例：水への感謝の場合、水に向かって「水に感謝いたします。水さんありがとうございます。水がいつまでも清らかでありますように。」など、お好きな言葉で心から感謝して下さい。

＊ 一枚のマンダラに複数の対象物に対する感謝の言葉を書くとき(水、食べ物、空気等)には、それぞれ書き始める前に感謝をして下さい。なお、それぞれの対象物に対して一度感謝するだけで十分です。

＊ 実際に海や山に行くことができない場合は、海や山の写真や映像に向かって感謝してもかまいません。

5. 光明思想マンダラ

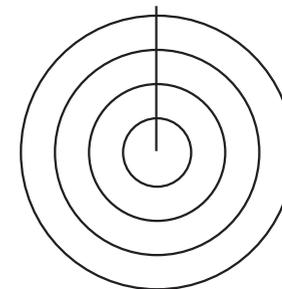
光明思想のマンダラを書き始める前に言葉等は要りません。

用意するもの

1. 用紙や字の大きさ、色、同心円の幅及び何周書くかなどすべて自由です。ご希望の方に、直径 42 センチで 2 ミリ幅 (105 周) のものと、3 ミリ幅 (70 周) と 10 ミリ幅 (21 周) で、円周の線が指先でわかる立体的なもので、視覚障害者の方、お子様等用)、また、直径 28 センチで 10 ミリ幅の同心円が印刷された用紙を頒布しています。
2. 筆記用具の種類、色、太さなどすべて自由です。なお、2 ミリ幅の用紙にお書きになる場合は、極細タイプのハイテクペン等をお使いになることをお勧めします。

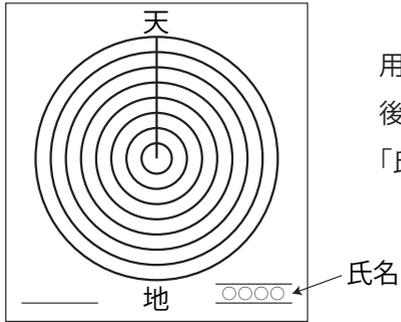
マンダラの書きかた

1. 文字は漢字、ひらがな、ローマ字、英語などどのような文字や言語をお使いになってもかまいません。また、それらを組み合わせてもかまいません。一つの感謝の言葉をくり返し書き続けても、途中で様々な感謝の言葉に変えてもかまいません。
(例：空気さんありがとう。水に感謝いたします。動物さんに感謝。等々)
光明思想のマンダラも、一つの言葉をくり返しても変えてもかまいません。
(例：無限なる愛 無限なる調和 無限なる美等々)
2. 海は青、植物は緑、などお好きな色で自由に表現して下さい。
3. 絵や模様を描く場合も必ず中心から順に外側へ書いていって下さい。



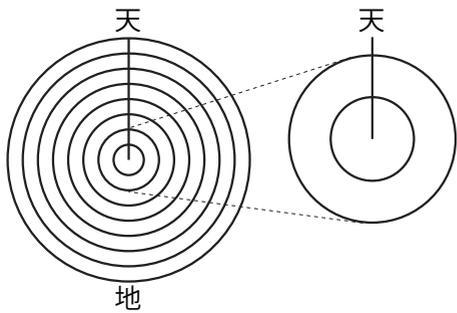
書きかたの図解

1.



用紙の天地(上、下)を確認し、
後で消せるように鉛筆で「天」「地」
「氏名」を記入します

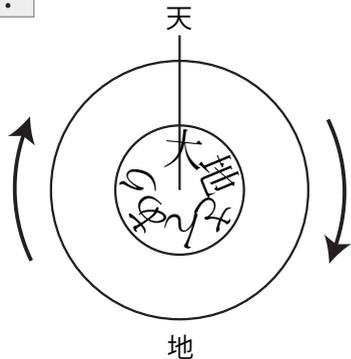
2.



〈地球世界感謝マンダラ〉で「大地
さんありがとう」と記入する場合

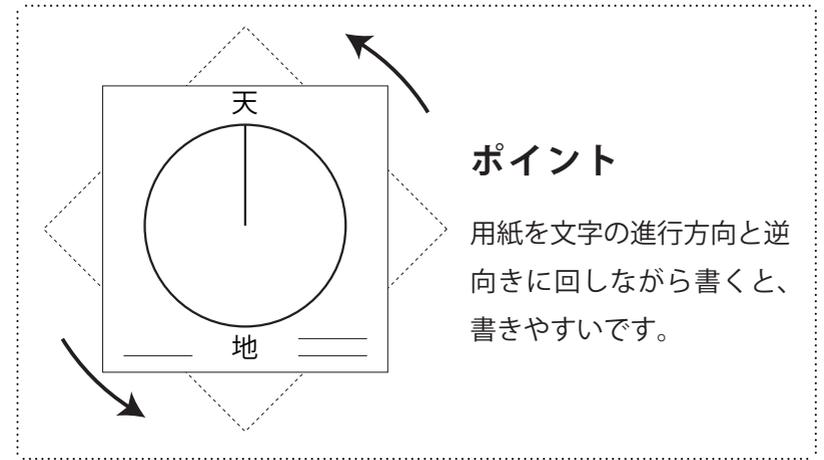
1. 中心の円の天の位置より書き
始めます。
2. 息を止められる人は止めなが
ら文字を書き入れて下さい。
(息を止める長さは自由です。)

3.



必ず、天の位置から時計回りの方向
に書き進め、常に文字の底辺が円の
中心に向かうように書きます。

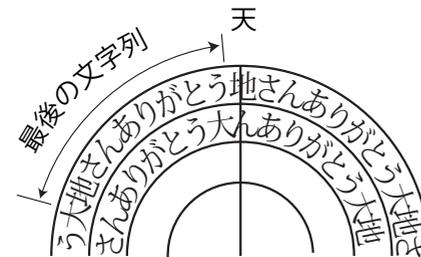
4.



ポイント

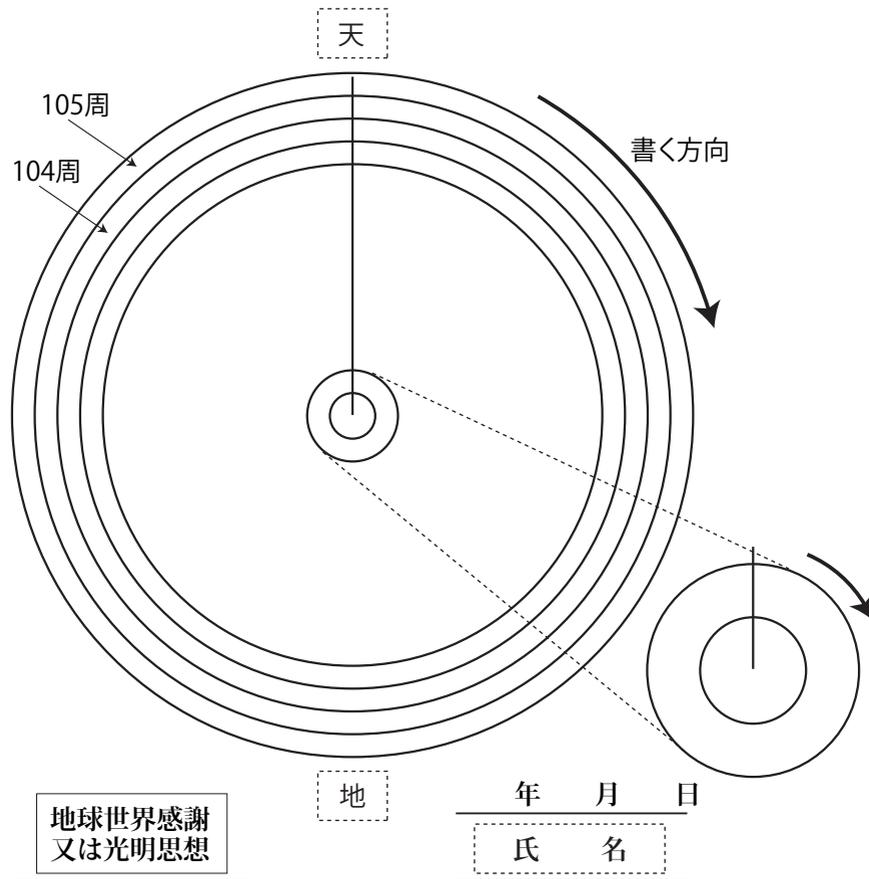
用紙を文字の進行方向と逆
向きに回しながら書くと、
書きやすいです。

5.



最後の周では、必ず「大地さんあり
がとう」などの文字列が完成して終
わるよう、文字間隔を調整して書い
てください。

6.



円周を書き終えたら、

- * 最初に鉛筆（点線の枠内〔 〕）で書いた「天」「地」「氏名」は消してください。
- * ペン等で、「氏名」、完成の年月日（西暦）、タイトル「地球世界感謝」または「光明思想」を記入します。

完成しましたら

「マンダラ写真台紙・報告書」に必要事項をご記入の上、マンダラを写した写真を貼って、下記の宛先までお送り下さい。

（写真のサイズは台紙の枠内に収まる大きさをお願いします）

【宛先】

〒418-0102 静岡県富士宮市人穴812-1

白光真宏会「感謝・光明マンダラ」係

- * マンダラを写すカメラは使い捨てのものでも構いません。
- * お預かりした写真はお返し出来ませんのでご了承下さい。
- * 「マンダラ写真台紙・報告書」は、「地球世界感謝マンダラ」「光明思想マンダラ」の両方が完成しなくても、どちらか一方完成したらお送りください。

ご質問は、白光真宏会「感謝・光明マンダラ」係にお問い合わせください。

TEL：0544-29-5100

FAX：0544-29-5111

マンダラ用紙等のお申し込みは

〒418-0004 静岡県富士宮市三園平752

フジ印刷（有）「マンダラ発送」係

TEL：0544-23-3040

FAX：0544-23-6654

言葉の参考例

地球世界感謝の言葉

海さんありがとう、すべての植物さんに感謝、お花さんありがとう、大地さんに無限なる感謝、地球に感謝、動物さんありがとう、食べ物さんありがとう、肉体さん有難うございます、お水さんありがとう、風さんありがとう、木さんありがとう、お魚さんありがとう、雨さんありがとう、雲さんありがとう、太陽さんありがとう、空気さんに心より感謝、火に感謝、石油さんありがとう、石さんありがとう、星さんありがとう、鳥さんありがとう、讃大地、尊海、感謝山

Thank you dear Sea, Thank you dear Earth,

Thank you dear Physical Body, Thank you dear Water,

Thank you dear Sun, Thank you dear Air, Thank you dear Food.....

光明思想の言葉

無限なる愛、調和、平和、幸福、繁栄、無限なる供給、成功、無限なる能力、可能性、健康、さわやか、希望、無限なる自由、無限大、ひろがり、発展、無限なる感謝、喜び、美しさ、無限なる勇気、直観、あい、じゆう、しあわせ、かんしゃ

Infinite Love, Infinite Happiness, Infinite Freedom, Infinite Hope,

Infinite Gratitude, Infinite Harmony, Peace, Wisdom, Success, Energy,

Infinite Progress.....