

MANDALA ORACLE CARDS

CHIKAKO

A Journey to the Inner Universe — Everything Is Within You

曼荼羅オラクルカード

内なる宇宙への旅〜すべてはあなたの内側に〜

34 Cards · 0 — 33

chikako-mandala.com

INTRODUCTION

はじめに

Chikako mandala の世界へようこそ！ 曼荼羅アートのChikakoです。

> Welcome to the world of Chikako Mandala. I am Chikako, a mandala artist.

このたび0〜33の数字のおおまかな意味と私が描いた作品のテーマを重ねてオラクルカードを作成しました。このカード全体のタイトルは「内なる宇宙への旅」としました。

> I have made these oracle cards by layering the broad meanings of the numbers 0 to 33 over the themes of works I have drawn. I have titled the whole deck “A Journey to the Inner Universe”.

オラクルは「ご神託」という意味があります。けれども、このカードは自分の外の神さまからのお告げではありません。このカードはあなた自身の内神さまが引いていると思っていますし、そのような使い方をしていただきたいと願っています。

> An oracle means a divine message. But these cards are not pronouncements from a god outside of you. I believe it is the god within you who draws them, and I hope you will use them that way.

というのも、人生はあなた自身のもので、他の誰かに預けてはなりません。あなたの生きたい方向にドライブしていただきたい！と思います。だからサブタイトルも「すべてはあなたの内側に」としました。

> For your life is your own, and you must not hand it over to anyone else. I want you to drive it in the direction you wish to live! That is why the subtitle is “Everything Is Within You”.

この内なる宇宙への旅の目的は「自分の内なる宇宙へ旅をして、本来の自分を思い出すこと」です。その旅のお供としてこの曼荼羅オラクルカード0〜33を使っていただきたいのです。そして旅のルールは「自分の求める答えはすべて自分の内側にあると信じること」です。

> The purpose of this journey is “to travel into your own inner universe and remember who you truly are”. I hope you will take these mandala oracle cards, 0 to 33, as companions on that journey. And the rule of the journey is “to believe that every answer you seek lies within you”.

自分自身を信じてこのオラクルカードを引いてください。

> Believe in yourself, and draw a card.

引いたカードを見つめていると、きっとあなたにそっと問いかけてくれるはずです。そして、このオラクルカードが自分だけのオリジナルの人生を生きていくヒントになれば、このオラクルカードが生まれた意味が十分あると思い、作者としてはうれしい限りです。

> As you gaze at the card you have drawn, it will surely ask you something, gently. If these cards can be a hint for living a life that is yours alone, they will have more than enough reason to exist — and as their maker, nothing could make me happier.

HOW TO USE

このカードの使い方

＊絶対にこの通りでなければならないということではありません。

There is no need to follow this exactly.

＊カードは逆位置を取りません。

The cards are not read reversed.

1　心を鎮める　Quiet the heart

① 深く3回呼吸をします。心のざわつきを吐く息と一緒に吐き出すイメージで。

> Take three deep breaths, imagining the unrest in your heart leaving with each out-breath.

② 自分の内側（内神さま）に意識を向けます。

> Turn your attention inward, to the god within.

③ どんなカードが出たとしても、それは自分のよき方向へつながっていると信じます。

> Trust that whatever card appears, it is leading you somewhere good.

2　シャッフル法　Shuffling

どんなやり方でもいいと思います。机の上でシャッフルするもよし、手でカードを切って出すやり方など、さまざまあります。

> Any way is fine. Shuffle the cards on a table, or cut them in your hands — there are many ways.

3 引き方 Drawing

① 一枚引き ―「今日の私のテーマは？」や「今日のメッセージをください」と問いかけながら、引きます。

> One card — draw while asking, “What is my theme today?” or “Please give me today’s message.”

② 三枚引き ― 左から順番に三枚並べます（この順番も自分流で大丈夫です）。左「過去」＝過去の状況／中「現在」＝現在の状況／右「未来」＝未来の可能性

> Three cards — lay out three cards from left to right (this order, too, can be your own). Left “past”: the situation behind you / centre “present”: the situation now / right “future”: what may come.

4 カードの解釈 Reading the cards

① まずは解説書を見ないで曼荼羅を見つめましょう。曼荼羅はあなたに何を語っているでしょう？ 気になる模様や色はどれですか？ なぜ、そう思うのか、感じるのかを自分の内側に聞いてみてください。そしてその感じたこと（直観）を大切にしてください。

> First, gaze at the mandala without looking at the guide. What is it saying to you? Which patterns or colours catch you? Ask within why you think or feel so — and treasure what you sensed (your intuition).

② 解説書を読んで、自分との重なりや違いを味わってください。解説書とあなたの感じ方が違っていても、大丈夫です。違っていていいのです。あなたの解釈を大切にしてください。

> Then read the guide, and savour where it overlaps with you and where it differs. It is all right if the guide and your feeling differ. They may differ. Treasure your own reading.

INDEX

カード一覧

0	始まり	Beginning	新たなる人生の序章～熊野懐古～
1	奇蹟	Miracle	鏡～mirror～
2	調和	Harmony	Balance
3	創造	Creation	transformation
4	安定	Stability	グラウンディング
5	変化	Change	Phoenix～transformation～
6	愛と美	Love and Beauty	光彩
7	内省	Reflection	内なる泉
8	無限	Infinity	Infinity
9	終わりと始まり	Ending and Beginning	Phoenix～統合～
10	次のステージへ	To the Next Stage	新しい世界～New world～
11	Inspiration	Inspiration	荒ぶる神との交歓～深耶馬岩戸神楽～
12	自分との調和	Harmony with Yourself	ゆらぎ
13	手放し	Letting Go	Flow
14	自由	Freedom	放す
15	愛	Love	Yin and Yang
16	気づき	Awareness	波当津の海～白龍のエネルギー～
17	希望	Hope	弥榮
18	癒し	Healing	私の癒し
19	光	Light	自分を愛する～Love myself～
20	喜び	Delight	感謝～Gratitude～
21	祝福	Blessing	予祝～Golden Rainbow Bridge～
22	使命	Calling	AQUA～水分神～
23	流れ	Flow	流麗
24	守護	Protection	春を待つ
25	開花	Blooming	花～風の時代前夜～
26	循環	Cycle	春の光
27	慈悲	Compassion	彩雲
28	Leadership	Leadership	龍の背中
29	浄化	Purification	朝の光～高住神社にて～
30	Joy	Joy	躍動
31	継続	Continuity	桜花2025
32	共鳴	Resonance	風の声～Voice of the wind～
33	目覚め	Awakening	光輪～Ring of light～

0

始まり

BEGINNING



「新たなる人生の序章〜熊野懐古〜」

Prologue to a New Life — Kumano Reminiscence — 20 × 20 cm

KEYWORDS · キーワード

0からの再出発、生まれ変わり、新たな自分

Starting again from zero, rebirth, a new self

A QUESTION · 問いかけ

あなたの中で終わらせたい、または、終わったことは何ですか？ そして、生まれ変わった自分はどんな自分でしょう？

> What do you want to bring to an end within you — or what has already ended? And who is the self that is reborn?

---

0 始まり

THE STORY · 曼荼羅の物語

2024年3月に22年間の教員生活にピリオドを打った。その年の4月に一週間、高野山、十津川村、熊野古道、伊勢、奈良の宇陀、天川村を巡る車の旅をした。

> In March 2024 I brought twenty-two years of teaching to a close. That April I spent a week on the road, driving through Koyasan, Totsukawa, the Kumano Kodo, Ise, and Uda and Tenkawa in Nara.

この旅は「死と再生」の旅で、まさに新たなる人生の旅立ちだった。

> It was a journey of “death and rebirth” — truly the setting out of a new life.

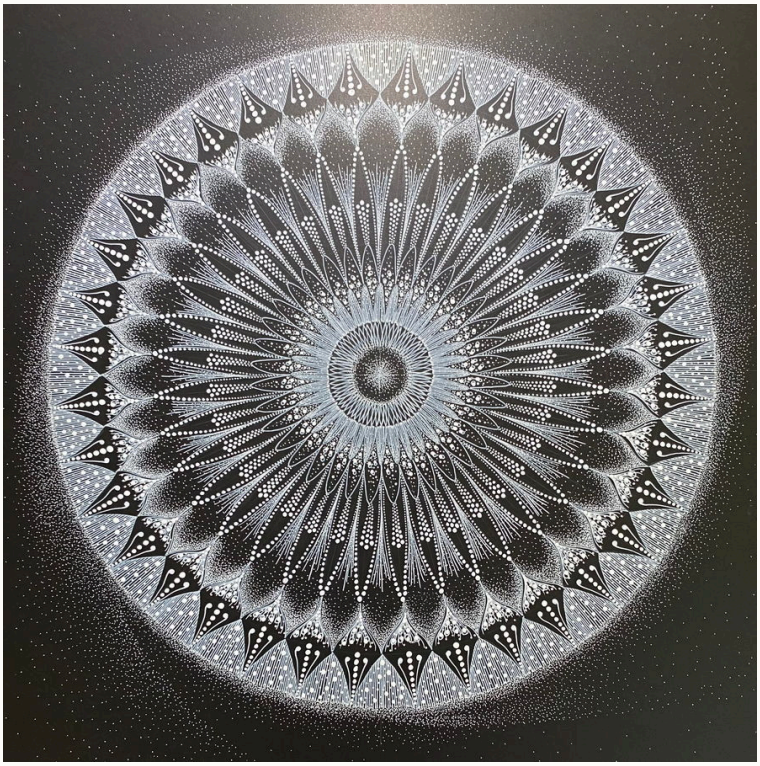
古来熊野詣も生きながらに「死と再生」を願う旅だった。先人の思いを自身の思いに重ねて旅をし、その旅から戻ってきて、最初に描いた曼荼羅。

> Since ancient times, the pilgrimage to Kumano has been a journey to pray for “death and rebirth” while still alive. I travelled with the hearts of those who went before laid over my own, and this is the first mandala I drew after coming home.

1

奇蹟

MIRACLE



「鏡〜mirror〜」

Mirror — 30 × 30 cm

KEYWORDS · キーワード

奇跡は足元にある、気づき、ありのままの自分を受け入れるところに奇跡はある。

Miracles are at your feet; awareness; miracles live where you accept yourself as you are.

A QUESTION · 問いかけ

日常で当たり前だと思い込んでいることはどんなことでしょう？ 自分の当たり前とはどのようなことでしょう？

> What in your daily life have you come to take for granted? What does “ordinary” mean for you?

1 奇蹟

THE STORY · 曼荼羅の物語

2024年7月の作品。自分の技量と表現力に自信がなかったが、ありのままの自分と向き合ってみたくなり、白一色で描いた。鏡は自分自身をありのままに映し出す。

> A work from July 2024. I had no confidence in my skill or my powers of expression, yet I wanted to face myself just as I was — so I drew it in white alone. A mirror reflects us exactly as we are.

英語のmirrorは“miracle”と同じ語源を持つ言葉。鏡に映るものは「奇蹟」と感じたからだそうだ。だから自分の思い込み（我）を捨て、鏡に映る現実はすべて「奇蹟」と捉えたときに、そこには本当に奇蹟が立ち現れる。

> The English word “mirror” shares its root with “miracle” — said to be because what appears in a mirror was felt to be a miracle. So when we let go of our assumptions (the self) and take everything the mirror shows as a miracle, a miracle truly appears.

「かがみ」の「が」（我）をとると「かみ」（神）なのだから…。

> For take the “ga” (self) out of “kagami” (mirror), and what remains is “kami” (god)...

2

調和

HARMONY



「Balance」

Balance — 15 × 15 cm

KEYWORDS · キーワード

調和、パートナーシップ、受容

Harmony, partnership, acceptance

A QUESTION · 問いかけ

自分自身に感謝していますか？ 自分自身に「ずっと一緒にいてくれてありがとう」と言ってみましょう。そのように自分に言った時、どのような感情が湧きましたか？

> Do you thank yourself? Try saying to yourself, “Thank you for always being with me.” What feelings arose when you said it?

2 調和

THE STORY · 曼荼羅の物語

2024年8月の作品。自分の曼荼羅が他の作家さんと違っていることにコンプレックスを感じていたころ描いた。

> A work from August 2024, drawn when I felt self-conscious that my mandalas were different from other artists'.

自分の中の静と動、女性性と男性性、光と闇、さまざまな二極の中でバランスをとりたいと思って描いた作品。自己受容しつつある段階だったと思う。

> Stillness and motion, the feminine and the masculine, light and darkness — I drew it wanting to find balance among the many polarities within me. I think I was just beginning to accept myself.

3

創造

CREATION



「transformation」

Transformation — 9 × 9 cm

KEYWORDS · キーワード

成長、表現、活力、コミュニケーション

Growth, expression, vitality, communication

A QUESTION · 問いかけ

これまでの人生であなたが「成長したな」と感じたのはどんな時でしたか？ また、その時あなたはどのような気持ちでしたか？

> When in your life have you felt, “I have grown”? And how did you feel at that time?

3 創造

THE STORY · 曼荼羅の物語

2024年7月の作品。自分なりの曼荼羅の描き方を模索していたころ。

> A work from July 2024, when I was still searching for my own way of drawing mandalas.

暑い夏の太陽を見上げた時にこの太陽のエネルギーを借りて描きたいと思った。

> Looking up at the blazing summer sun, I wanted to borrow its energy to draw.

「Transformation」（変容）は自分の中をかき回して変わっていく、そんなイメージだ。

> “Transformation” is the image of stirring up what is inside and changing from within.

4

安定

STABILITY



「グラウンディング」

Grounding — 15 × 15 cm

KEYWORDS · キーワード

秩序、安心、現実的、こだわり

Order, reassurance, practicality, commitment

A QUESTION · 問いかけ

考えることばかりしていませんか？ たまには自然の中で深呼吸して、裸足になって地球とつながると心地よい気分になり、心も安定すると思います。

> Are you only thinking? Now and then, breathe deeply in nature and go barefoot to connect with the earth — it feels good, and the heart grows steady.

4 安定

THE STORY · 曼荼羅の物語

2025年6月に描いた作品。紫陽花の咲く季節、土のエネルギーを感じる赤いビーツを畑から掘り、食べて、地球のエネルギーを体に取り込んだことを実感した。

> Drawn in June 2025. In the season of hydrangeas I dug red beets — full of the energy of the soil — from the field and ate them, and felt the energy of the earth enter my body.

今の情報過多の社会では、頭でぐるぐる考えるばかりで、「腹に落とす」「腑に落ちる」ということがない。いわゆる自分の内側とつながることや、天からのメッセージ、チャネリング、などには大地とつながること、地球としっかりつながることが大切だと実感した。

> In today's world of too much information, we only go round and round in our heads; nothing ever settles in the gut. I came to feel that to connect with what lies within, or to receive messages from the heavens, we need to connect with the ground — to be firmly rooted in the earth.

5

変化

CHANGE



「Phoenix〜transformation〜」

Phoenix — Transformation — 30 × 30 cm

KEYWORDS · キーワード

自由、冒険、瞬発力

Freedom, adventure, quickness

A QUESTION · 問いかけ

変化することは怖いですか？ なぜ怖いのでしょうか？ 思いつくだけあげてみましょう。

> Are you afraid of change? Why? Write down as many reasons as come to mind.

---

5 変化

THE STORY · 曼荼羅の物語

2024年7月に描いた作品。500年生きて燃え尽き、燃え尽きた灰の中からまた蘇る不死鳥を
テーマに描きたいと思って描いた作品。

> Drawn in July 2024. I wanted to draw the phoenix, which lives five hundred years, burns itself away, and rises again from its own ashes.

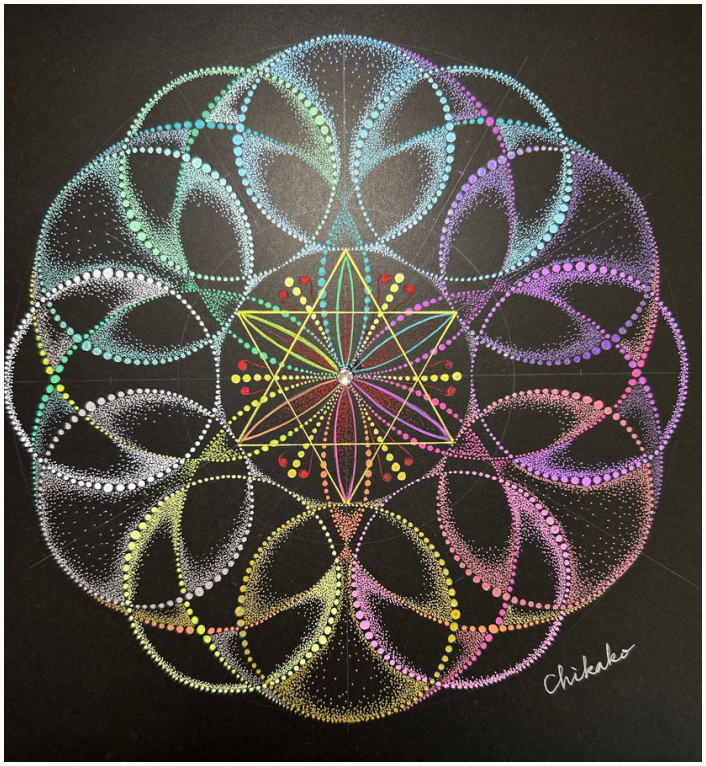
Phoenixの炎の色は赤だけではなく、青や緑も使っている。このPhoenixのように
「変わりたい」と思って描いた作品。

> The phoenix's flames are not only red; I used blue and green as well. I drew it wishing, like the phoenix, to change.

6

愛と美

LOVE AND BEAUTY



「光彩」

Kōsai — Radiance — 20 × 20 cm

KEYWORDS · キーワード

六芒星は天上と地上の合一、完全性柔軟性の象徴、勝利、平和

The hexagram — union of heaven and earth; a symbol of wholeness and flexibility; victory; peace

A QUESTION · 問いかけ

目を閉じて五感を研ぎ澄ましてみましょう。何を感じますか？ 自分で自分を抱きしめてあげてください。どのように感じますか？

> Close your eyes and sharpen your five senses. What do you feel? Hold yourself in your own arms. How does it feel?

6 愛と美

THE STORY · 曼荼羅の物語

2025年8月に描いた作品。7月末に大阪犬鳴山に修験の体験に行った。その時に「修験道とは厳しい修行をすることではなく、自然の中に入って、自分も自然の一部だと実感し、自然と一体となって感じること、それが修験道だ。」と先達にご教示いただいた。その後偶然に椿大神社に参り、必然の出逢いに導かれ、その旅で「この世は光、素粒子」と実感した。その旅から戻ってきて最初に描いた作品。

> Drawn in August 2025. At the end of July I went to Inunakisan in Osaka to experience Shugendo, and my guide taught me: "Shugendo is not harsh austerity. It is entering nature, feeling that you too are part of it, and sensing as one with it." Afterwards I happened to visit Tsubaki Grand Shrine and was led to an encounter that was meant to be. On that journey I felt that "this world is light — elementary particles." This is the first work I drew after coming home.

7

内省

REFLECTION



「内なる泉」

The Inner Spring — 50 × 50 cm

KEYWORDS · キーワード

精神性、探究、神秘

Spirituality, inquiry, mystery

A QUESTION · 問いかけ

この曼荼羅を見てあなたの中の内なる泉から湧き上がる感情はどのような感情でしょうか？ また、色で表すとしたらどのような色でしょうか？ そしてそれを自分の言葉で言語化してみてください。たとえを用いても構いません。

> Looking at this mandala, what feelings well up from the spring within you? If you gave them a colour, what would it be? Then try putting them into your own words — metaphors are welcome.

7 内省

THE STORY · 曼荼羅の物語

2025年5月、産山村の山吹水源に行った時、水源をイメージして描きたいと思い、描き始めた。描いている途中で「美とは何か？ きれいとか醜いとか誰が決めているのか？ 誕生から死までの命のありようはその瞬間瞬間で美しいのに。」などという思いが込み上げてきた。すると「この曼荼羅は私の心の底からこんこんと湧き上がる感情を表しているのだ。」と感じ、この曼荼羅のタイトルを「内なる泉」とした。

> In May 2025 I visited the Yamabuki spring in Ubuyama and began drawing with the image of its source. Partway through, thoughts welled up: “What is beauty? Who decides what is lovely and what is ugly? Life, from birth to death, is beautiful in every single moment.” Then I felt, “This mandala shows the feelings that well up endlessly from the bottom of my heart” — and I named it “The Spring Within”.

8

無限

INFINITY



「Infinity」

Infinity — 30 × 30 cm

KEYWORDS · キーワード

豊かさ、成功、循環

Abundance, success, cycles

A QUESTION · 問いかけ

人生を「魂の旅」とするならば、あなたはこの人生でどのような旅をしたいですか？ あるいはこの人生に生まれてくる前にどのような旅の計画をしたと感じますか？

> If life is a “journey of the soul”, what kind of journey do you want to make in this life? Or what journey do you feel you planned before you were born into it?

8 無限

THE STORY · 曼荼羅の物語

2024年8月、「infinity」という言葉が頭に浮かび、これをテーマに描きたいと思い描いた作品。このような構図は他にはなく、この作品を描いた後しばらくInstagramにアップできなかった。描いた年の10月にある場所で展示することがあり、その時にご覧いただいた方が「この作品は魂を描いているんですね」と涙を流しながら仰り、自分自身が描いた作品の力に驚かされた。「肉体は滅ぶとも、魂は永遠に…」

> In August 2024 the word “infinity” came to mind, and I drew this wanting to make it my theme. There was no other composition like it, and for a while after finishing I could not bring myself to post it on Instagram. That October it was shown somewhere, and a visitor said through tears, “This work is painting the soul, isn’t it.” I was astonished by the power of a work I had drawn myself. “Though the body perishes, the soul is eternal…”

9

終わりと始まり

ENDING AND BEGINNING



「Phoenix〜統合〜」

Phoenix — Integration — 50 × 50 cm

KEYWORDS · キーワード

統合、死と再生、完成と超越

Integration, death and rebirth, completion and transcendence

A QUESTION · 問いかけ

これまでを振り返って、人生の転機となった出来事はどんなことでしょう？ その出来事を今の自分から見て、どのような感情が出てきたでしょうか？

> Looking back, what events became turning points in your life? Seen from where you are now, what feelings come up?

9 終わりと始まり

THE STORY · 曼荼羅の物語

2025年2月に描いた作品。2024年12月にInstagramのアカウントが乗っ取られ、Googleのアカウントにも入れなくなってしまい、強制終了的にそれまでの人間関係を縮小せざるを得なくなってしまった。携帯電話も変えた。

> Drawn in February 2025. In December 2024 my Instagram account was taken over and I was locked out of my Google account too; my circle of relationships was abruptly cut down. I even changed my phone.

約2か月、自分自身と向き合うことができた。その時に前年に描いた「Phoenix」をさらに発展させたものを描きたいと思い描いた作品。

> For about two months I was able to face myself. In that time I wanted to take the “Phoenix” of the year before further, and drew this.

自分の中の光と闇、女性性と男性性、静と動、二つを分離するのではなく、善悪でジャッジするのでもなく、統合させるイメージで描いた。

> Light and darkness, the feminine and the masculine, stillness and motion within me — not separating the two, nor judging them as good and bad, but drawing them as they become one.

10

次のステージへ

TO THE NEXT STAGE



「新しい世界〜New world〜」

New World — 9 × 9 cm

KEYWORDS · キーワード

完全性・完了、新しい始まり、区切り

Wholeness and completion, a new beginning, a turning point

A QUESTION · 問いかけ

「孤独」とはあなたにとってどのようなことでしょうか？「孤独」はあなたの人生にどのようなものをもたらしてくれるでしょうか？

> What does “solitude” mean to you? What might solitude bring into your life?

10 次のステージへ

THE STORY · 曼荼羅の物語

2025年12月に描いた作品。11月に慣れ親しんだことを手放した。手放せば入ってくることは分かってはいるが、難しくもある。

> Drawn in December 2025. In November I let go of something long familiar. I know that when we let go, something new comes in — and still it is hard.

孤独な時ほど自分の本当の願いを思い出すチャンスだ。

> The lonelier we are, the greater the chance to remember what we truly wish for.

自分自身と対話し、自分が本当は何を求めているか、何をしたいのかを見つけたら、きっと必要な人と出逢い、必要な場所に導かれる…。新しい世界が待っている。

> When we talk with ourselves and find what we really seek and what we want to do, we are sure to meet the people we need and be led to the places we need... A new world is waiting.

11

Inspiration

INSPIRATION



「荒ぶる神との交歓〜深耶馬岩戸神楽〜」

Communion with the Wild Gods — Shin'yaba Iwato Kagura — 30 × 30 cm

KEYWORDS · キーワード

直観、目覚め、魂のアンテナが開く

Intuition, awakening, the soul's antennae opening

A QUESTION · 問いかけ

この曼荼羅のどの部分に惹かれましたか？ 曼荼羅はあなたに何を伝えようとしていると感じますか？

> Which part of this mandala drew you in?
> What do you feel it is trying to tell you?

11 Inspiration

THE STORY · 曼荼羅の物語

2025年11月に描いた作品。大分県中津市の深耶馬渓に伝承される岩戸神楽を観たときに感じたものを描いた作品。

> Drawn in November 2025, from what I felt watching the Iwato Kagura handed down in Shin-Yabakei, Nakatsu, Oita.

神楽は天と人と地とのエネルギー交歓の場だと感じる。人は恩恵を受ける大自然を「神」と敬い、畏れてきた。現代を生きる私たちは自然とともに生きるという感覚を忘れてしまっている。神を信じず、物質を信じて生きる。

> I feel that kagura is a place where heaven, people and earth exchange energy. People have revered and feared the great nature that blesses them as “god”. We who live today have forgotten what it is to live with nature; we believe not in gods but in things.

そもそも私たちは誰しも直観を持っている。現代ではただ鈍っているだけだ。

> Each of us has intuition to begin with. Today it has simply grown dull.

人智を超えた存在があり、その恩恵で人は生きているという感覚を取り戻したときに「Inspiration」を取り戻すことができるのだと思う。

> I think that when we regain the sense that there is something beyond human understanding, and that we live by its grace, we can regain our “inspiration”.

12

自分との調和

HARMONY WITH YOURSELF



「ゆらぎ」

Fluctuation — 15 × 15 cm

KEYWORDS · キーワード

視点の転換、自分の内なる声に従う。自分と仲良くなる。

A shift in perspective; following your inner voice; making friends with yourself

A QUESTION · 問いかけ

この曼荼羅のどの部分が一番気になりますか？ なぜ気になるのでしょうか？

> Which part of this mandala catches your attention most? Why do you think it does?

12 自分との調和

THE STORY · 曼荼羅の物語

2025年10月の作品。自分自身と向き合えていない時だった。曼荼羅を描くことも決断も迷ってばかりだった。今の自分がそのまま映し出される…外の現実は自分の内側が映し出される…だからしっかり現実を見て、この現実は私に何を伝えているのか、を見ていこう。ゆらいでバランスを崩すこともある。ゆらぎは生きていることの証だから。

> A work from October 2025, from a time when I was not facing myself. In drawing and in every decision I kept wavering. Who I am now is reflected just as it is… the world outside reflects the world within… So let me look squarely at what is real, and see what it is telling me. Sometimes we sway and lose our balance. For to waver is proof that we are alive.

13

手放し

LETTING GO



「Flow」

Flow — 15 × 15 cm

KEYWORDS · キーワード

変容、再生、流れに乗って

Transformation, renewal, riding the flow

A QUESTION · 問いかけ

あなたの中で手放したいものはどのようなことでしょう？ そして、なぜ手放したいのでしょうか？

> What would you like to let go of within you? And why do you want to let it go?

13 手放し

THE STORY · 曼荼羅の物語

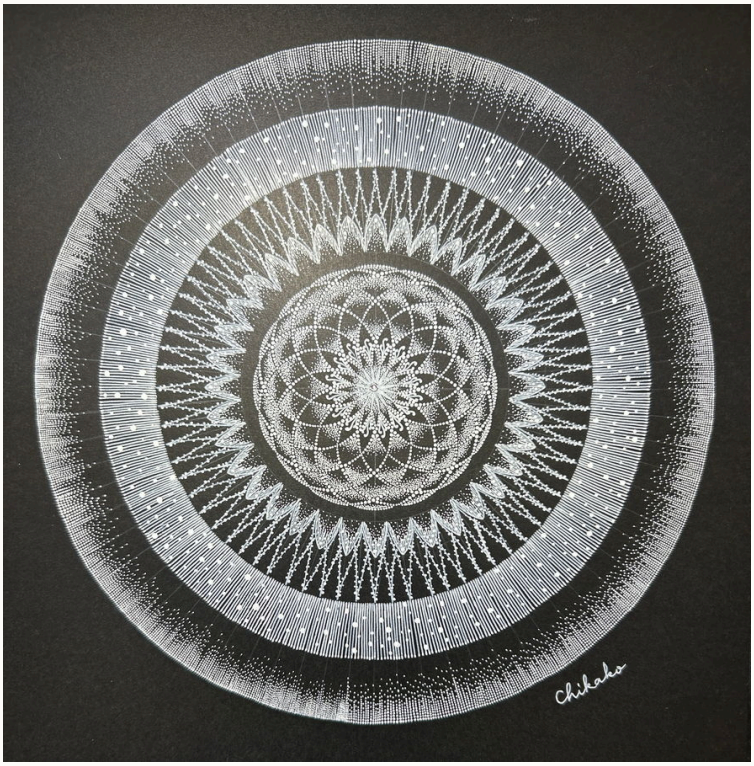
2025年3月の作品。ずっと息苦しさを抱えて生きてきた。だけど曼荼羅アートと出逢って作品を描いていくうちにこれまでの自分自身と向き合い、幼いころの自分を癒し、満たされなかったあの頃の自分の感情を認めて手放すと、少しずつ安心感や自信が自分の中に育ってきた気がする。どんな体験も自分にとって必要ななくてはならない体験だったと思える。これからはさらりと流れに身を任せて…。

> A work from March 2025. I had lived carrying a constant sense of suffocation. But since meeting mandala art and drawing work after work, I have faced the self I had been, healed the child I once was, and acknowledged and let go of the feelings that went unmet back then — and little by little a sense of safety and confidence seems to have grown in me. Now I can feel that every experience was one I needed. From here on, I will let myself go lightly with the flow…

14

自由

FREEDOM



「放す」

Letting Go — 20 × 20 cm

KEYWORDS · キーワード

調和、縛りを手放し、軽やかに進む、自分らしく自由に

Harmony; releasing what binds you; moving on lightly; free, as yourself

---

A QUESTION · 問いかけ

あなたにとって自由とはどのようなこと、どのような状態を言うのでしょうか？ また「自由」を言い換えるとどのような言葉になりますか？

> What does freedom mean to you — what state is it? And if you put “freedom” in other words, what would they be?

---

14 自由

THE STORY · 曼荼羅の物語

2025年11月の作品。自分の中のマイナスの感情…自信のなさ、不安、恐れ、孤独感、劣等感…これらは封じ込めようとすると、もっと大きくなって現れてくる。浮上してきたこれらの感情をすくい取り、ちゃんと認めて、感じて、放す…「放す」は「話す」に通じる。だから、浮上した感情を信頼できる誰かに話すのもいい。マイナスの感情を放したら、それはプラスに転じ、プラスのエネルギーと統合される。完成した曼荼羅は、線が真っ直ぐでなくても、端が揃っていなくても、点が真っ直ぐでなくても、堂々と曼荼羅自身を生きていた。

> A work from November 2025. The negative feelings within me — lack of confidence, anxiety, fear, loneliness, inferiority — grow larger when I try to shut them away. So I scoop up each feeling as it surfaces, acknowledge it, feel it, and release it… In Japanese, “hanasu” (to release) echoes “hanasu” (to speak). So it is good, too, to speak the feelings that surface to someone you trust. Released, a negative feeling turns positive and is integrated with positive energy. The finished mandala — its lines not straight, its edges uneven, its dots not in line — was living as itself, with dignity.

15

愛

LOVE



「Yin and Yang」

Yin and Yang — 20 × 20 cm

KEYWORDS · キーワード

魅力、引き寄せ、心からの喜びが人を惹きつける。

Charm, attraction; joy from the heart draws people in

A QUESTION · 問いかけ

この曼荼羅のどの模様、どの部分、どの色が気になりますか？ 自由に思うままに感じてみましょう。

> Which pattern, which part, which colour of this mandala catches you? Feel it freely, just as you like.

15 愛

THE STORY · 曼荼羅の物語

2024年7月の作品。曼荼羅を描き始めた最初で、井上奈美治さんのワークショップに行き始めたころに描いた作品。

> A work from July 2024, at the very start of my mandala practice, when I had just begun attending Namiji Inoue's workshops.

奈美治さんは曼荼羅にアイヌの文様やネイティブアメリカンの文様、日本古来の模様を入れたりしている。この時に奈美治さんは「なんでも取り入れていいと思う。自由に描けばいい。」と仰った。だから私も陰陽の形に龍体文字とアイヌの心臓の文様を入れて、色もありったけの色を使った。

> Namiji brings Ainu patterns, Native American motifs and traditional Japanese designs into her mandalas. Back then she told me, "I think you can bring in anything. Just draw freely." So into the form of yin and yang I put Ryutai characters and the Ainu heart motif, and used every colour I had.

出来上がると、なんだかあったかい優しい曼荼羅になった。どんな自分も受け止めてくれる…そんな優しく懐の深い愛を感じた。

> When it was finished, it had somehow become a warm, gentle mandala. I felt in it a tender, generous love that accepts me whoever I am.

16

気づき

AWARENESS



「波当津の海〜白龍のエネルギー〜」

The Sea of Hatōzu — Energy of the White Dragon — 30 × 30 cm

KEYWORDS · キーワード

目覚め、崩壊と気づき、思い込みを壊し本質へ戻る。

Awakening; collapse and realisation; breaking assumptions and returning to the essence

A QUESTION · 問いかけ

この曼荼羅を見てどのように感じましたか？ その感情はこれまでの人生の中のどのような場面での感情に似ていますか？

> How did you feel looking at this mandala? What moment in your life does that feeling resemble?

16 気づき

THE STORY · 曼荼羅の物語

大分県佐伯市の波当津にある画家コオロギタカシさんのアトリエ兼美術館に行った時に感じたことや受け取ったエネルギーを曼荼羅にした。

> A mandala of what I felt and the energy I received when I visited the studio-museum of the painter Takashi Korogi in Hatozu, Saiki, Oita.

コオロギさんが波当津の地に導かれた不思議なお話を聴く。波当津は龍のエネルギーが龍になる中継地らしい。

> I listened to his strange story of how he was led to Hatozu. It is said to be a relay point where dragon energy becomes a dragon.

コオロギさん曰く「何もないということはすべてがあるということである。」この世は一切空…。

> As Korogi says, “To have nothing is to have everything.” All in this world is emptiness...

17

希望

HOPE



「弥榮」

Iyasaka — 15 × 15 cm

KEYWORDS · キーワード

信頼、日本の精神性の高さ、見えないサポートの働き

Trust, the depth of Japanese spirituality, the work of unseen support

A QUESTION · 問いかけ

この曼荼羅のどの色の部分に惹かれましたか？ 赤？ パステルグリーン？ それとも
グラデーション部分？ どうしてその部分に惹かれたのでしょうか？

> Which colours in this mandala drew you in? The red? The pastel green? Or the gradations? Why do you think they drew you?

17 希望

THE STORY · 曼荼羅の物語

2025年6月の作品。この曼荼羅を描いている時に、真ん中が日の丸に思えてきた。描き進めるうちに、これまで私たち日本人が日本人としての誇りを奪われてきたことに憤りを覚えた。

> A work from June 2025. As I drew, the centre began to look to me like the rising sun of Japan's flag. Drawing on, I felt indignant that we Japanese have been robbed of our pride in who we are.

「自分の国を愛することは、自分を愛することだ。」自分はこの国を愛していたんだ…そう自覚した。その時浮かんだ言葉が「弥榮」。

> "To love your country is to love yourself." I realised that I had loved this country all along… and the word that came to me then was "Iyasaka" — may it flourish ever more.

今この国は、いや世界中が、地球が大きな転換期にある。人の言いなりになる人生ではなく、自分で決めて自分で選び取る人生にしたい。そうして誰もが自信をもって自分を生きる世の中にしたい。そう思った。

> This country — no, the whole world, the whole earth — is at a great turning point. I want a life I decide and choose myself, not one lived at others' bidding. And I want a world where everyone lives as themselves, with confidence. That is what I felt.

18

癒し

HEALING



「私の癒し」

My Healing — 10 × 15 cm

KEYWORDS · キーワード

感受性、潜在意識、心の奥にある感情を感じる。

Sensitivity, the subconscious; feeling the emotions deep in the heart

A QUESTION · 問いかけ

この曼荼羅を見て、どの色、どの部分に一番惹かれましたか？ また、それを感情で表現するとどのような感情でしょうか？

> Which colour, which part of this mandala drew you most? And if you expressed it as a feeling, what feeling would it be?

18 癒し

THE STORY · 曼荼羅の物語

2025年8月の作品。

> A work from August 2025.

私の癒しは風を感じながら、空を見上げること…

> My healing is looking up at the sky, feeling the wind...

私の癒しはおいしい珈琲屋さんを見つけること…

> My healing is finding a good coffee shop...

私の癒しは季節の自然を味わうこと…

> My healing is savouring the nature of each season...

お金をかけなくても、遠くに行かなくても、誰かがいなくても、自分を癒すことはできるということがやっとこの年になって分かった…

> Only at this age have I finally understood that I can heal myself without spending money, without going far, without needing anyone...

仕事を辞めるまでは毎日の激務に耐えて、たまの休みにその反動でものを買ったり、旅行したりして、それが癒しだと思い込んでいた…

> Until I left my job I endured relentless days, and on my rare days off I bought things or travelled in reaction — and believed that was healing...

癒しは実はとても身近にあって、それに気づくまで長い間ずっと待っててくれた…

> Healing was in fact very close, and it waited for me all that long time until I noticed...

ありがとう…。

> Thank you...

19

光

LIGHT



「自分を愛する〜Love myself〜」

Love Myself — 15 × 15 cm

KEYWORDS · キーワード

自己受容、自分の中の光に気づく、自分の力で輝く。

Self-acceptance; noticing the light within; shining by your own power

A QUESTION · 問いかけ

この曼荼羅はあなたにどんなことを語りかけてきましたか？ その語りかけに対してあなたも曼荼羅に語りかけてみましょう。

> What did this mandala say to you? Now try speaking back to the mandala in answer.

19 光

THE STORY · 曼荼羅の物語

2025年6月の作品。

> A work from June 2025.

6月21日夏至の日に色出ししたパステルに曼荼羅を載せていく。描いているうちに、気づいた。

> On the summer solstice, 21 June, I laid a mandala over a pastel ground I had coloured that day. As I drew, I noticed:

ねぇ、最近私疲れてない？

> Hey — haven't I been tired lately?

曼荼羅が曼荼羅らしくなるように描こうっていうことにこだわりすぎてない？

> Haven't I been too fixed on making the mandala look like a proper mandala?

「もう自分が好きなように描けばいいや！」と思って、曼荼羅の最後の色を入れていくと、曼荼羅が生き生きとし始めたし、私もワクワクしていた。

> Thinking, "I'll just draw the way I like!", I added the last colours — and the mandala came alive, and I was thrilled too.

前日は蟹座新月…蟹座は愛の深い星座

> The day before was the new moon in Cancer... Cancer, a sign of deep love.

ずっと自分を犠牲にして人のために何かすることが当たり前だった私。

> I, who always took it for granted to sacrifice myself and do things for others.

子どもに愛を与えていたつもりが、依存し依存させる関係を作ってしまっていた私。

> I, who thought I was giving my child love, yet had built a relationship of depending and being depended on.

でも、そんな私も認めてあげる。

> But I accept that me, too.

ずっと頑張ってきたね、えらいね、私…

> You have worked so hard all this time. Well done, me...

自分を信じて、自分を認めて、自分を愛してあげる。

> I believe in myself, acknowledge myself, and love myself.

人を愛する前に、自分で自分を満たす…

> Before loving others, I fill myself...

自分が一番自分のことを知らないのかもしれない。私は自分を知っていきたい。

> Perhaps I am the one who knows myself least. I want to come to know myself.

だから、私は自分にフォーカスする。

> So I focus on myself.

20

喜び

DELIGHT



「感謝〜Gratitude〜」

Gratitude — 15 × 15 cm

KEYWORDS · キーワード

目覚め、謙虚さ、当たり前が奇跡と気づく

Awakening, humility, realising the ordinary is a miracle

A QUESTION · 問いかけ

最近あなたの中に「感謝」の思いが湧きおこったのはどのような場面でしたか？ また、それは今のあなたにとってどんな意味があるでしょう？

> When did gratitude last well up in you? And what does that moment mean for you now?

20 喜び

THE STORY · 曼荼羅の物語

2025年11月の作品。そのころ命について思う場面がたくさんあった。知人にお孫さんが産まれる日に、その知人に会ったり、数日前は娘の誕生日だったり、Instagramの友だちの投稿を見て、命について思ったり…あるイベントで納棺体験をしたり…

> A work from November 2025. Around then there were many moments that made me think about life: meeting a friend on the day her grandchild was born, my daughter's birthday a few days before, friends' posts on Instagram… and trying a coffin-lying experience at an event…

日々私たちは、実は命のありようを突きつけられているんだ、と気づかされた。毎日食べる食事も肉だけではなく、お米も野菜もその命をいただいているということ…

> I realised that every day we are in fact faced with what life is. Every meal we eat — not only meat but rice and vegetables too — means receiving a life…

私たちは命の連鎖の中にいて、次に繋いでいること…

> We are within a chain of lives, passing it on to the next…

私に命が繋がったのは、ちゃんと生きて繋いでくれた父母、祖父母、ご先祖さまがいたからこそ…

> Life came down to me only because my parents, grandparents and ancestors truly lived and passed it on…

そう思ったら、こうして当たり前のように、朝起きて、朝日を見ていることも、実は奇跡で、ありがたいなぁ…と今さらながら思う。

> Thinking so, I feel anew that simply waking each morning and seeing the morning sun, as if it were nothing, is in fact a miracle — and how grateful I am…

確かに、親から負のカルマも受け継いできてはいる。だけど、うまくいかないのを親のせいにして、ずっと動かないままでいるか、これまでの自分を変えたいと思って動くか、それは自分次第なのだ。

> It is true that I have inherited negative karma from my parents too. But whether I blame them when things go wrong and never move, or move because I want to change who I have been — that is up to me.

自分の無力さと素晴らしさ、人智を超えたものに触れたときの心の震え、わかっていると思っていたけれど、改めて気づかされること…

> My own powerlessness and my own wonder; the trembling of the heart on touching what lies beyond human understanding; things I thought I knew, and am made to notice again…

そんなことをとおして感謝の念は湧き上がる…

> Through such things, gratitude wells up…

感謝の思いはコントロールを手放して、まっさらな心に戻った時に出てくるのかもしれない…

> Perhaps gratitude comes when we let go of control and return to a clean, empty heart…

21

祝福

BLESSING



「予祝〜Golden Rainbow Bridge〜」

Yoshuku — Golden Rainbow Bridge — 30 × 30 cm

KEYWORDS · キーワード

完成、すべてが一つになる。潜在意識が集合意識につながり祈りの力が現実化する。

Completion; all becomes one; the subconscious connects with the collective, and the power of prayer becomes real

A QUESTION · 問いかけ

この曼荼羅はなぜ「祝福」というテーマになっているとあなたは感じましたか？ あなたの感じたことを言葉に表してみてください。

> Why do you feel this mandala carries the theme of “Blessing”? Try putting what you felt into words.

21 祝福

THE STORY · 曼荼羅の物語

2025年9月の作品。

> A work from September 2025.

ある日の夕方東の空に虹が見えた…

> One evening a rainbow appeared in the eastern sky...

その虹はやがて2本になり、刻々と金色になって弧を描いていく…

> Soon it became two, turning gold moment by moment as it arched...

金色の虹と描いている曼荼羅が重なった…

> The golden rainbow and the mandala I was drawing became one...

潜在意識から集合意識につながって、この虹は世界の希望の架け橋なのだ。

> Reaching from the subconscious to the collective, this rainbow is a bridge of hope for the world.

混迷の時代でも確かなことは、私たちの信じる心…

> Even in times of confusion, what is certain is our power to believe...

信じる心を忘れずに、一人ひとりが持てば、それは大きな力となり、闇をも覆う光となる…

> If each of us holds on to that believing heart, it becomes a great force — a light that covers even the darkness...

「予祝」は私たちの未来が希望の光に溢れていることの予兆…

> “Yoshuku” — celebrating in advance — is a sign that our future is overflowing with the light of hope...

22

使命

CALLING



「AQUA〜水分神〜」

AQUA — Mikumari, Deity of the Waters — 50 × 50 cm

KEYWORDS · キーワード

創造主、現実化、ビジョンを形にする。

The creator; manifestation; giving form to a vision

A QUESTION · 問いかけ

この曼荼羅のテーマ「使命」は英語で「calling」（呼び声）ですが、この曼荼羅のどの部分があなたを呼んでいる気がしますか？ 呼びかけられた時どのような感情が湧いてきましたか？

> This card's theme, "Calling", is literally a voice that calls. Which part of this mandala seems to be calling you? What feelings arose when it called?

22 使命

THE STORY · 曼荼羅の物語

2024年8月の作品。

> A work from August 2024.

初めて描いた50cm角の曼荼羅…

> My first 50 × 50 cm mandala…

教員を辞めて2024年4月に旅をした時に行った那智の滝、猫又の滝、龍鎮神社…もう写真は残ってないけれど、それぞれ水の表情は違っていた。よく訪れる地元英彦山の高住神社の水も…

> Nachi Falls, Nekomata Falls, Ryuchin Shrine — places I went on the journey in April 2024 after leaving teaching… no photographs remain, but the water had a different face at each. So did the water of Takasumi Shrine on Hikosan, near home, where I often go…

「水の世界を描きたい」と思って曼荼羅を描き始めたけれど、描いているうちに水が現れたかったのではないか？と思えてきた。

> I began wanting to draw “a world of water”, but as I drew I came to feel that perhaps it was the water that wanted to appear.

自然に身を置き、自然と一体になると、魂の目的を思い出せるような気がする…。

> When I place myself in nature and become one with it, I feel I can remember the purpose of my soul…

23

流れ

FLOW



「流麗」

Ryūrei — Flowing Grace — 20 × 20 cm

KEYWORDS · キーワード

柔軟性、軽やかにチャンスをつかむ。メッセージを受け取る。

Flexibility; seizing chances lightly; receiving messages

A QUESTION · 問いかけ

あなたの体を小さくしてこの曼荼羅の中に飛び込んでみましょう。あなたは曼荼羅のどこにダイブしましたか？ そこにいるとどのような感情が湧いてくるでしょうか？

> Make yourself small and leap into this mandala. Where did you dive in? What feelings arise while you are there?

23 流れ

THE STORY · 曼荼羅の物語

2024年8月の作品。描いているのではなく、見えない力によって描かせていただいていることを実感した作品。オーダーしてくださったMさんの魂にアクセスして現れた曼荼羅。

> A work from August 2024 that made me feel I was not drawing, but being drawn through by an unseen power. The mandala that appeared when I reached toward the soul of M., who commissioned it.

私たちはみな、感覚を研ぎ澄ましさえすれば、大切なメッセージを受け取ることができる存在なのだと思う。

> I believe that all of us, if only we sharpen our senses, are beings able to receive important messages.

24

守護

PROTECTION



「春を待つ」

Waiting for Spring — 30 × 30 cm

KEYWORDS · キーワード

安心、愛、守られている感覚

Reassurance, love, the feeling of being protected

A QUESTION · 問いかけ

この曼荼羅を見つめながら、小さなころのあなたを思い出してみましょう。幼いあなたは何をしていますか？ 幼いあなたにあなたはどんな言葉をかけますか？

> Gazing at this mandala, remember yourself as a small child. What is the young you doing? What words would you say to them?

24 守護

THE STORY · 曼荼羅の物語

2025年2月の作品。

> A work from February 2025.

作成中の曼荼羅の写真を見た姉が「この曼荼羅ほしい。」と言った…だから、この曼荼羅は姉の曼荼羅だ。

> My elder sister saw a photo of it in progress and said, “I want this mandala.” ...So this is my sister’s mandala.

生きているといろいろなことがある。姉との間にはずっと確執があった。自分の中に姉といつも比べられて劣っている私がいた。自分の中のインナーチャイルドを見つけ、幼いころの自分の姿を見た。

> Life brings many things. There had long been friction between my sister and me. Inside me was a girl always compared with her and found lacking. I found my inner child and saw myself as I was when small.

春の野原で無心にレンゲの花や土筆、せりを摘んだ幼い頃を思い出しながら曼荼羅を描いていると、あったかくて幸せな気持ちになれる…

> Drawing while remembering how, as a child, I picked Chinese milk vetch, horsetails and water dropwort without a thought in the spring fields, I feel warm and happy...

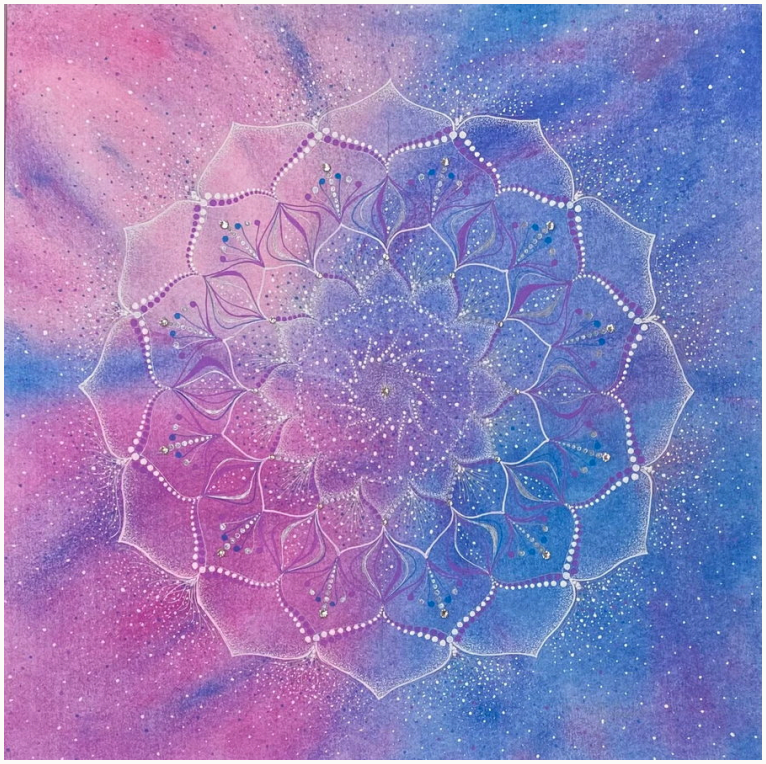
私が曼荼羅に癒されている…

> It is I who am being healed by the mandala...

25

開花

BLOOMING



「花〜風の時代前夜〜」

Flower — Eve of the Age of Wind — 30 × 30 cm

KEYWORDS · キーワード

成長、自分の内なる真実を知る。内面と外面の統合。

Growth; knowing your inner truth; uniting inner and outer

A QUESTION · 問いかけ

この曼荼羅を見て、あなたの中の何が「開花」したと感じますか？ あなただけの「花」とはなんでしょうか？

> Looking at this mandala, what do you feel has “bloomed” within you? What is the flower that is yours alone?

25 開花

THE STORY · 曼荼羅の物語

2024年11月の作品。「徒然草」に「花は盛りに月はくまなきをのみ見るものかは」とある。満開の桜や満月だけではなく、命の誕生から成熟、死に至るプロセス一つひとつを愛おしむ精神がそこには表されている。

> A work from November 2024. “Essays in Idleness” asks: “Are we to look at cherry blossoms only in full bloom, and the moon only when it is cloudless?” It expresses a spirit that cherishes every step of life — birth, ripening and death — not only the blossoms at their peak or the full moon.

風の時代に入ろうとする時、命のはかなさと普遍性と、穏やかさと激しさと…そんなことを思いながら完成した。

> On the eve of the Age of Air, I finished it thinking of the fragility and the universality of life, its gentleness and its intensity...

風の時代に自分に軸を置きながら、風に乗り、魂の友とこの世の平和、安寧の実現をめざし、地に足つけて自分だけの花を咲かせて生きていく…。

> In the Age of Air, keeping my centre within myself, riding the wind, aiming with soul friends for peace and calm in this world — feet on the ground, I will live, letting my own flower bloom...

26

循環

CYCLE



「春の光」

Spring Light — 20 × 20 cm

KEYWORDS · キーワード

豊かさ、循環、与えることで満たされる。

Abundance, circulation; being fulfilled by giving

A QUESTION · 問いかけ

季節の循環として「春夏秋冬」があります。今のあなたを四季にたとえるとどの季節になりますか？ またどうしてそう感じたのでしょう？

> The seasons turn — spring, summer, autumn, winter. If you compared yourself now to a season, which would it be? And why do you feel so?

---

26 循環

THE STORY · 曼荼羅の物語

2025年3月の作品。私の故郷は山に囲まれた小さな町。その町は昔、山城があって、後藤又兵衛が城主だった。豊臣秀吉がこの地にきて、秋月種実を降伏させることができたこの地の人々の功績に陣羽織を授けたとされ、地元の宝となっている。

> A work from March 2025. My hometown is a small town ringed by mountains. Long ago it had a mountain castle, held by Goto Matabei. Toyotomi Hideyoshi is said to have come here and presented a campaign surcoat to the townspeople in recognition of their part in bringing Akizuki Tanezane to surrender; it is now a local treasure.

今はこの町から少し離れたところに住んでいるが、時折この地にある神社に行く。この神社は「北斗宮」といい、地元の酒造がこの北斗宮の名前をとった銘酒「寒北斗」を製造しており、有名になった。

> I live a little way from the town now, but now and then I visit its shrine, Hokuto-gu. A local brewery named its fine sake “Kanhokuto” after the shrine, and it has become well known.

そんな私のふるさとはいつだって優しくて温かい…

> My hometown is always gentle and warm...

そして、甘酸っぱく、ほろ苦い…

> and bittersweet, a little sour...

そこに吹く風は春の光を受けて輝いていた…

> The wind that blows there was shining in the light of spring...

ふるさとは私の豊かさの象徴…

> My hometown is the symbol of my abundance...

27

慈悲

COMPASSION



「彩雲」

Saiun — Iridescent Clouds — 20 × 20 cm

KEYWORDS · キーワード

奉仕、共感、人のために生きる喜び。

Service, empathy; the joy of living for others

A QUESTION · 問いかけ

「彩雲」は吉兆だと言われています。この曼荼羅はあなたにとってどのようなことを伝えていると感じますか？

> An iridescent cloud is said to be a good omen. What do you feel this mandala is telling you?

27 慈悲

THE STORY · 曼荼羅の物語

2025年5月の作品。

> A work from May 2025.

名刺の曼荼羅のデザインを色出ししていたパステル画に描いたら、この間見た彩雲が現れた…
この日たくさんの人が彩雲をInstagramに上げていた。

> When I drew the mandala design for my business card over a pastel ground I had coloured, the iridescent cloud I had seen the other day appeared… That day many people were posting iridescent clouds on Instagram.

彩雲は吉兆だと言われる…

> An iridescent cloud is said to be a good omen…

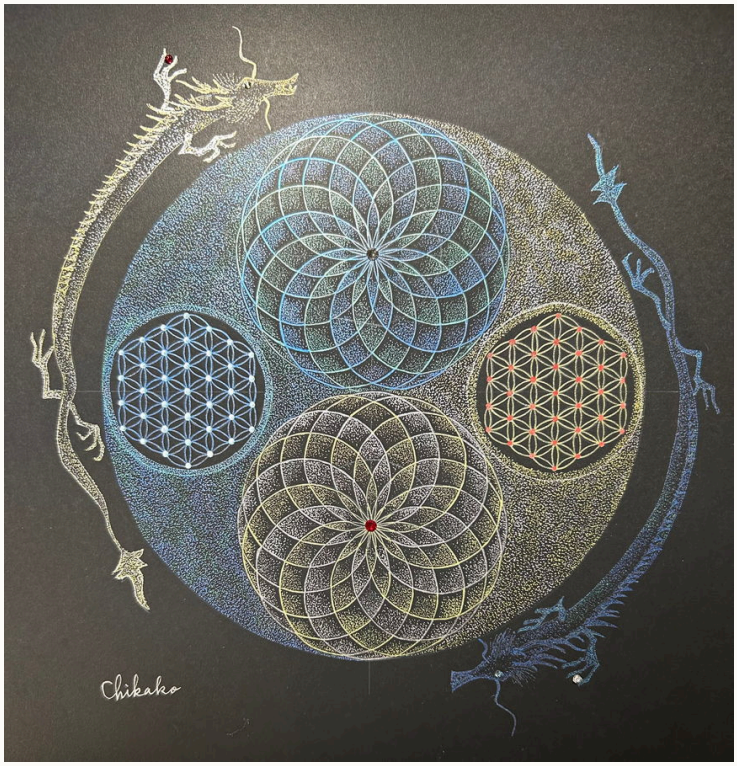
この世のすべてのことがよき流れに乗って、光輝きますように…

> May everything in this world ride a good current, and shine…

28

Leadership

LEADERSHIP



「龍の背中」

Dragon's Back — 20 × 20 cm

KEYWORDS · キーワード

自己信頼、自分を表現する、先駆者

Self-trust, expressing yourself, the pioneer

A QUESTION · 問いかけ

この曼荼羅のどの色、どの部分が気になりますか？ そしてその部分はあなたに何を伝えようとしていると感じますか？

> Which colour, which part of this mandala catches you? And what do you feel that part is trying to tell you?

28 Leadership

THE STORY · 曼荼羅の物語

2025年3月の作品。

> A work from March 2025.

門司の戸ノ上神社に行った日、白龍の背中に乗っている夢を見た。龍はエネルギー体だから描けないと避けてきたが、ふと「描ける！描いてみよう！」と思って現れた陰陽の龍...

> On the day I visited Tonoue Shrine in Moji, I dreamed I was riding on the back of a white dragon. I had avoided drawing dragons, thinking that as beings of energy they could not be drawn — but suddenly I thought, “I can! Let’s try!”, and these yin-yang dragons appeared...

この曼荼羅はとても不思議で、さまざまな人を惹きつけ、私にさまざまな出逢いをもたらしてくれる。

> This mandala is very mysterious: it draws in all kinds of people and brings me all kinds of encounters.

29

浄化

PURIFICATION



「朝の光〜高住神社にて〜」

Morning Light — At Takasumi Shrine — 15 × 15 cm

KEYWORDS · キーワード

覚醒、感情の浄化、魂のテーマに気づく

Awakening, cleansing of emotions, noticing your soul's theme

A QUESTION · 問いかけ

この曼荼羅のどの部分にフォーカスしたら浄化されたと感じましたか？ そして浄化された感じを他の表現で表すとどんな表現になるでしょう？

> Focusing on which part of this mandala did you feel cleansed? And how would you describe that cleansed feeling in other words?

29 浄化

THE STORY · 曼荼羅の物語

2025年7月の作品。新しい気持ちで描いた。高住神社の朝の光を思い出して…

> A work from July 2025, drawn with a fresh heart, remembering the morning light at Takasumi Shrine…

自然崇拝は、日本人のDNAに刻まれた精神だと思います。アニミズム——この世のすべてのものに神が宿るという考え。

> I believe the reverence for nature is a spirit written into the DNA of the Japanese. Animism — the idea that a god dwells in everything in this world.

昔の人は大自然を畏れるとともに、自然に恩恵を受け、生かされていると実感し、敬っていた。だから大自然に手を合わせ、感謝の念を込める…そのような精神を誇りに思うと同時にずっと大切にしたいと思う。

> People long ago feared great nature, and at the same time felt they received its blessings and were kept alive by it, and revered it. So they joined their hands before it and offered their gratitude… I am proud of that spirit, and I want to treasure it always.

30

Joy

JOY



「躍動」

Dynamism — 20 × 20 cm

KEYWORDS · キーワード

創造性、喜び、遊び心

Creativity, joy, playfulness

A QUESTION · 問いかけ

このオラクルカードは「Joy」というタイトルですが、あなたがこの曼荼羅に名前をつけるとしたらどんな名前にしますか？ そしてそれはなぜでしょう？

> This oracle card is titled “Joy”. If you were to name this mandala, what would you call it? And why?

30 Joy

THE STORY · 曼荼羅の物語

2025年3月の作品。

> A work from March 2025.

冬の寒さに息を潜めていた命が、春の陽気に一気にほどけ、はじけ跳ぶ…その躍動感を心に刻みつけて…

> Life that held its breath through the winter cold loosens all at once in the warmth of spring, and bursts and leaps… I drew it engraving that surge of life on my heart…

31

継 続

CONTINUITY



「桜花2025」

Cherry Blossoms 2025 — 30 × 30 cm

KEYWORDS · キーワード

安定、努力、一歩一歩積み上げる

Stability, effort, building up step by step

A QUESTION · 問いかけ

あなたがこれまでの人生の中で継続してきたこと、あるいは継続できたことはどんなことでしょう？ またなぜそれを継続した、あるいは継続できたのでしょうか？ この曼荼羅を眺めながら感じてみましょう。

> What have you kept up in your life so far — or managed to keep up? And why did you, or why could you? Feel your way to an answer while gazing at this mandala.

31 継続

THE STORY · 曼荼羅の物語

2025年4月の作品。この年は桜の見ごろが長く、桜の花を堪能した。

> A work from April 2025. That year the cherry blossoms lasted long, and I savoured them to the full.

花は散るけど、桜は一年中そこにいる…花が散り、葉桜になり、秋には落葉、冬を経て、また春に花を咲かせて、私たちを楽しませてくれる…その桜を描きたくて、桜の柔らかくて力強いエネルギーを表現してみたくなって、描いた。

> The blossoms fall, but the cherry tree is there all year... its flowers fall, it turns to leaf, sheds in autumn, passes through winter, and blooms again in spring to delight us... I wanted to draw that tree, to express the soft yet powerful energy of the cherry.

今の私がそれを描ききれたとは到底言えない…

> I can hardly say that I have managed to draw it fully as I am now...

だけど、またチャレンジしようと思う。

> But I mean to try again.

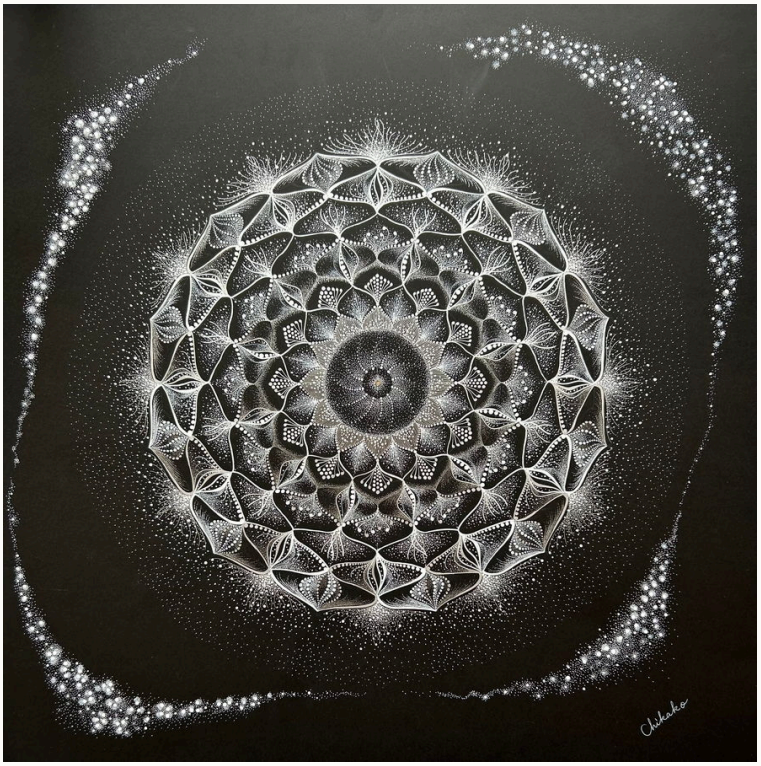
桜のエネルギーに見合うくらい、自分を整えて、いろいろな経験を積もう。

> I will prepare myself and gather many experiences, until I am equal to the cherry's energy.

32

共鳴

RESONANCE



「風の声〜Voice of the wind〜」

Voice of the Wind — 50 × 50 cm

KEYWORDS · キーワード

調和、共に創る未来、魂の友

Harmony, a future created together, soul friends

A QUESTION · 問いかけ

この曼荼羅をじっと眺めていると何か「声」が聴こえてきました。その声はあなたになんと呼びかけているでしょうか？ そしてその声の正体は何（誰）だと感じますか？

> Gazing steadily at this mandala, you begin to hear a “voice”. What is it calling to you? And what — or who — do you feel that voice is?

32 共鳴

THE STORY · 曼荼羅の物語

2025年3月の作品。龍の棲む村で風の声を聞いた…その声は龍の鳴き声のように思えた…
喜んでいるようだった…

> A work from March 2025. In a village where dragons dwell, I heard the voice of the wind… it sounded like the cry of a dragon… it seemed to be rejoicing…

自然の中に入っていくと、自分が大自然、さらにはこの宇宙の一部だと思えてくる…

> When I go into nature, I come to feel that I am part of the great natural world — and of this universe itself…

33

目覚め

AWAKENING



「光輪〜Ring of light〜」

Ring of Light — 30 × 30 cm

KEYWORDS · キーワード

無条件の愛、癒し、愛をもって人を照らす存在

Unconditional love, healing; one who lights others with love

A QUESTION · 問いかけ

このオラクルカードは「目覚め」というタイトルですが、「目覚め」とはどのような状態を言うのでしょうか？ その状態を他の表現、色、香り、感情で表してみましょう。そしてそれを目を閉じて感じてみましょう。

> This oracle card is titled “Awakening”. What state is awakening? Try expressing it in other words, colours, scents or feelings. Then close your eyes and feel it.

33 目覚め

THE STORY · 曼荼羅の物語

2025年8月の作品。

> A work from August 2025.

求めているものは…めざそうとしているものは…手に入れたかったものは…なりたかったものは…。遠くにあるのでもなく、修行をしなければならないのでもなく、リラックスして、深呼吸して、自然と一体になって、ひらめいたものにしたがって動けば、そこにあった。自分の中にすでにあった。

> What I was seeking… what I was aiming for… what I wanted to have… what I wanted to become… It was not far away, nor did it require austerities. When I relaxed, breathed deeply, became one with nature and moved as inspiration led me, there it was. It was already within me.

そのことに気づかせてもらった旅から帰った後に描いた曼荼羅。

> I drew this mandala after returning from the journey that let me realise it.

私がめざしていたものは、悟りの境地…。だから、密教や修験道に惹かれたのだと思う…。

> What I was aiming for was the state of enlightenment… That, I think, is why I was drawn to esoteric Buddhism and Shugendo…

本書は chikako-mandala.com の公式資料です。カードの絵は、すべて作家の手描きの曼荼羅です。

Official document of chikako-mandala.com. Every card image is a hand-drawn mandala by the artist.