

# Contents

まえがき 2

## Section 1 オルゴナイト 7

1-1	オルゴナイトとは？	8
1-2	材料の説明	9
1-3	オルゴナイト（黄金比円錐）の作り方	11
1-4	オルゴナイトの使い方	22

## Section 2 ドットマンダラ 23

2-1	ドットマンダラとは？	24
2-2	紙、ペンの紹介	25
2-3	点の打ち方	30
2-4	マンダラの描き方 2種	37
2-5	フラワーオブライフの描き方	47
2-6	フラワーオブライフについて	73

## Section 3 糸かけマンダラ 75

3-1	糸かけマンダラとは？	76
3-2	糸かけマンダラの作り方	77

## Section 4 瞑想について 85

4-1	瞑想とは	86
4-2	瞑想の紹介	87
4-3	キラキラ瞑想・マンダラ瞑想	88
4-4	瞑想とアロマ	91

## Section 5 カラーセラピーについて 95

## Section 6 色の意味 97

6-1	色の意味	98
6-2	数の意味	100
6-3	図形の意味	102

## Section 7 作品集 107

あとがき	136
------	-----