

1日5分で研ぎ澄まされる

チベット仏画師 飯野博昭「描き」



描く瞑想

チベット仏画を
無心になぞる



チベット高僧による
「般若心経」読経を
聴きながら無心で没頭
絵心なくても
リラックス効果

緻密にして妖艶、
そして自由。
チベットの高原で
今も生きる仏教美術を、
筆を通じ体感する。
至高の体験をあなたに。

2024年8月8日 全国発売予定

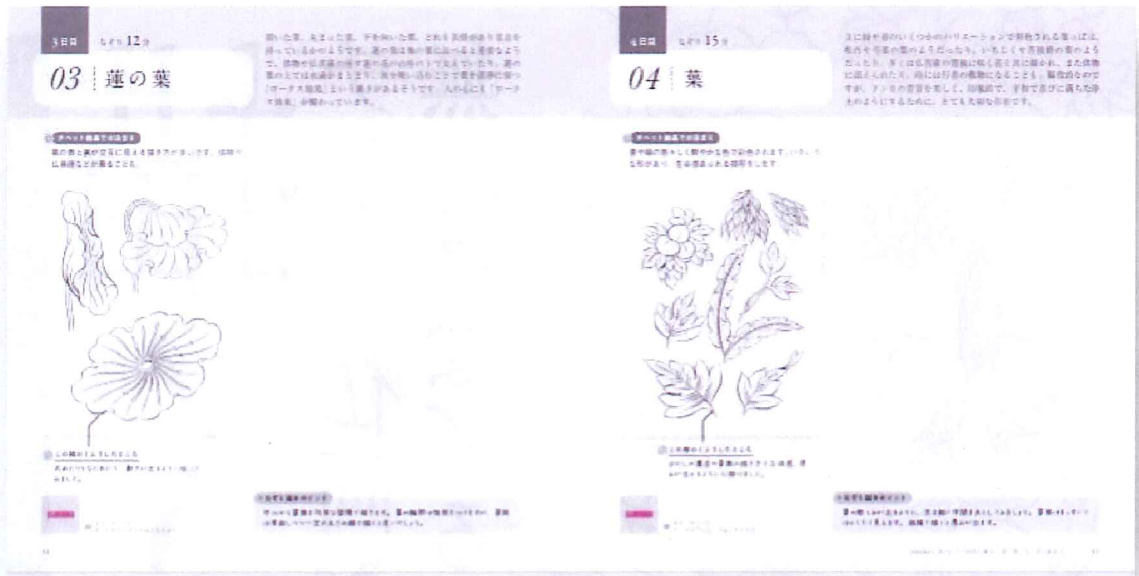
明日香出版社刊

100ページ

税込 1,430円

チベット仏画をベースにしたなぞり描き画題と、
その意味や成り立ちや特徴なども記述。
また著者のカトマンズ滞在記、修行記などのコラムも
多数掲載しています。





1章 チベットの自然に遊ぶ

- 花、葉、水、雲、虹など
- 蓮の花 1
- 花
- 蓮の葉
- 葉
- (習作) 口、手、印
- 虹
- オーラ
- 衣裳、羽衣
- 岩
- (習作) 目、眉
- 山
- 水
- 炎焰
- 雲、
- (習作) 手印

2章 神聖な存在に触れる

- 仏具や神獣
- 金剛杵
- 金剛鈴
- (習作) 如意宝珠
- 傘
- 法螺貝
- 組み紐
- (習作) 幢幡
- 法輪
- 宝の壺
- 仏陀(釈迦牟尼)
- (習作) 装飾品
- 蓮の花 2
- 山と波と
- 木
- (習作) 髪型

3章 心が整う仏たちの線描き

- ホワイトターラー、ヤンチェンマ、龍…
- 仏足石(仏足跡)
- セルニャ(金の魚)
- 虎
- センゲ
- ルンダ
- 象
- ガルルダ
- 龍(半身)
- ホワイトターラー(尊顔)
- アプサラ
- 孔雀
- 龍(全身像)
- 仏陀(釈迦牟尼)
- ヤンチェンマ(弁才天)
- (習作) 弁才天
- ホワイトターラー(全身像)
- (習作) ホワイトターラー(背景入り)
- グリーンターラー
- (習作) 七福神



Instagram



Facebook



HP