

日本語版をご覧の皆様、

翻訳をしたオーグレン英里子 (CZT34) と申します。

原文を受け取ってから、訳したまでの時間がとっても短いこと、また、普段の仕事のあとの時間を使って作業をしたということもあり、本来の翻訳作業に何度もする確認＆校正作業を飛ばしております。

そのため、見苦しい日本語訳があるかもしれません、日本語のきれいさや自然さよりも、今回は内容がわかること、これを優先的にと思い、ここに日本語訳を提供いたします。

また、各ページの初めにある名言の訳の多くは、ネットで一般化されている訳を使っております。ご了承ください。

意訳している部分もありますので、原文を読んでニュアンスがこれは違う、と思われた方、ご一報いただけますと助かります。もちろん、誤訳も、ご一報いただけますと助かります。

どうぞよろしくお願ひいたします。

なお、今回の翻訳に関し、ふるはし美鳥CZT、成富史絵CZT、また翻訳家の久山葉子氏の協力をいただきました。ありがとうございます。

オーグレン英里子 (Eriko Ågren) lillahondana@gmail.com

ValenTangle 2020

ハートのタングルを探求して、繋がり、
楽しみながら意識的に心を目覚めさせる...
14日間の旅路の5周年記念版！



作: Marguerite Samama (CZT 16)

日本語訳: オーグレン英里子 (CZT 34)

皆さんへ

5周年記念版のValenTangleへようこそ！ このValenTangleに何度も参加をしてくれている人も、今年が初めての人も、参加してくださって嬉しく思います。真冬の間に開催するこのValenTangleは、私の大切な恵な時間となっています。喜んだり楽しんだりすること、そして、繋がりを積極的に作り上げていくことはとても大切なことです。様々な経験をして、感謝の気持ちを表現する－私にとっても重要なことです。



ValenTangleはロマンチックな恋愛とは関係ありません。私自身、ValenTangleはセルフケア、つまり、自分自身のための療法だと思っています。ValenTangleを通して「生きているという認識、意識があるという認識、また生きている限り、成長できるということ、驚くことができるということ、そして自然と発生する感情が湧き出てくることの認識（アラン・アーキン … 訳注・俳優）」ができることを願います。

私が例として紹介している作品では、Sakuraの金色のジェリーロール、Lyraのローアンバー色の色鉛筆、Faber-Castell PITTアーティストペンのマゼンタ色、を使っています。が、白と黒のペンで仕上げても構いませんし、好きなレインボーカラーを使っても構いません。描くのはゼンタングル社のタイルはもちろんのこと、アルバムに描いてもいいですし、ValenTangle専用のBittyBookZに描いても結構です。毎日描いてもいいですし、ちょっとだけ参加ということでも構いません。

描いたものをFacebookのグループに投稿したい場合、一日ごとにアルバムを用意するので、写真をアップロードする場所に気をつけてください。"Groupinfo"にある「アルバム」をクリックします。そこからアップロード先のアルバムを選んで、「写真を追加」をクリック。それからコメント欄に何でもいいから書いてください。絵文字だけでも結構です。そうしないと、投稿した写真がフィードに表示されません。私は、アルバムに投稿してくださった写真にできるだけコメントを書くようになりますが、アルバムの中には写真は無視します。

また、このドキュメントの毎ページに、ValenTangle初回（2016年）を使った名言を載せています。素晴らしい名言ばかりなので、以前読んだことある人もまた読んでみてください。名言を読んで、その意味を考えてみましょう。



作業する場所をきちんと確保すること。そして少しの間、携帯をオフにして、心温まる旅をどうぞ！

2月1日(土)

心の呼吸で紙を埋めてみよう - ウィリアム・ワーズワース

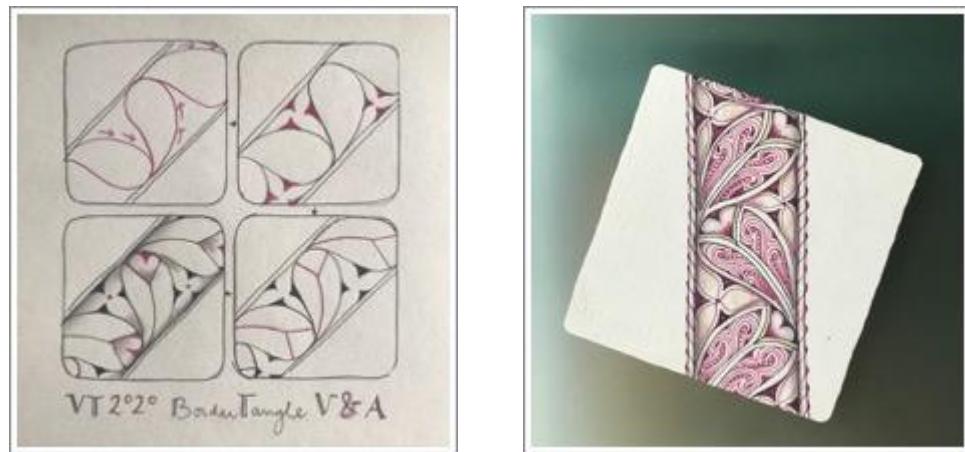
さあ、始めましょう！

去年の9月、CZT友達のChris Titusさんに会いに、アムステルダムからロンドンへ一泊旅行をした時の話です。Christさんと一緒に訪れたヴィクトリア&アルバート博物館で、とっても素敵なお門を見たんです。その門を見て、Bunny Wrightさんが作ったA-dalfaというタングルに似ているな、と思いました。その門にはA-dalfaより更に細かいデザインが施されていましたが。

アムステルダムへの帰路中、さっそくその門のデザインをディコンストラクション(訳注・タングルに置き換えること... ブログ「成富史絵のゼンタングル」参照)をしてみたので、ボーダー系のタングル "V&A"を皆さんにお披露目したいと思います。

(訳注・ヴィクトリア&アルバート = V & A、からきているようです)

ご自身がお好きな形や色のタイルでこのV&Aを描いてみてください！



2月2日(日)

あなたが得る幸せの総計は、心の中にもつ自由の総計によって決まる。

-ティク・ナット・ハン

去年登録されたタングルの中で、個人的にいいなと思ったものにドイツ人CZTのStephanie Kiehhaberさんがデザインしたケルトデザイン風のTrinityというタングルがあります。

<http://tanglepatterns.com/2019/09/how-to-draw-trinity.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=zlPuZ26TKqE>



皆さんはこのタングル、描かれたことありますか？このタングルを描くお勧めの方法としては、まず鉛筆だけを使って描いてみること。そして、その鉛筆で描いた角度、角、ライン幅に満足したら、そこで初めてペンを使ってみることです。このTrinityは3Zタイルに描くのが一番いいかと思いますが、スクエアスタイルを対角線上に分けて、そこにTrinityをペアとして描いてもいいでしょう（原文3ページにある写真参照）訳注・このファイルでは4ページ目の写真です。また、その写真では対角線上にタイルを「折って」います。

それか、ゼンダラタイルを使ってアレンジをしてもいいですし、Trinityを使ってボーダーにしてみるというのもいいかもしれません。私が描いたこのお手本はとても平凡な形ですが、形にちょっと手を加えて遊び心を加えてみても魅力的ですよね。

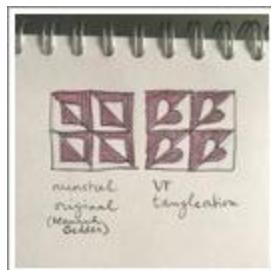
覚えていますか？ ゼンタングルには間違いがありませんよね。タングルTrinityに身を任せて、自由に描いてみてください。でもハートの装飾 … エンベリッシュを忘れないでくださいね！

2月3日(月)

世界で最高なもの、そしてもっと美しいものというのは見えもしないし、触れることさえもできない。心で感じることができるだけだ。- ヘレン・ケラー

週の始まり、月曜日ですね！ 今日はイギリスのCZT Hannah Gaddesさんが数ヶ月前に紹介をしてくれたグリッド系のタングル、Minstrelを描いてみましょう。このMinstrelという言葉は、中世時代に人々に音楽や詩といった娯楽を提供した人たちに関係のある言葉だそうです。どうでしょう。私たちはこのタングル Minstrelを使って、タイル上のグリッドを楽しいものにすることができるでしょうか？

今日はこのタングルをハートのタングレーションとして描いてみましょうか。もちろん普



通に描いてもいいですし、ハートの向きを変えたりしてもいいですね。グネグネしたグリッドを使って色々と試してもいいですし、いろいろな色を組み合わせてカラフルに仕上げてもいいかと思います。

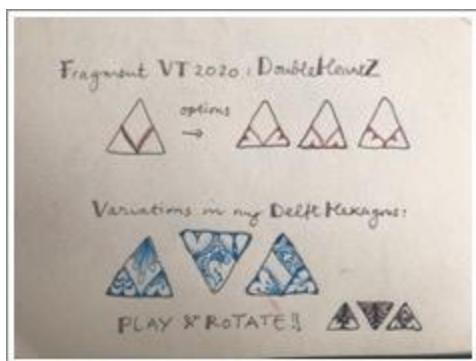
別に、今日のタイルはモノタングルにする必要はありません。ただただ、楽しんでください。皆さんのMinstrelがどんな仕上がりになるか、楽しみに待っています！



2月4日(火)

自分の心から逃げることはできない。だったら、その声を素直に聴いたほうがいいのではないだろうか。- パウロ・コエーリョ

今日は新しいフラグメンツを紹介します。その名も DoubleHeartZ。



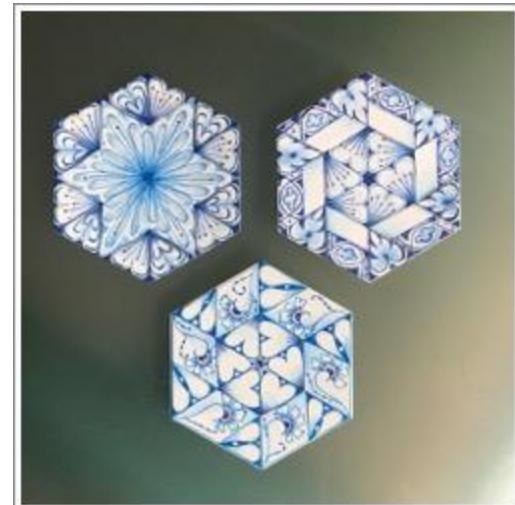
ご覧の通り、基本は簡単な三角形です。ハートの向き方向やフラグメンツ自体の方向を変えて色々と試してみてもいいですね。

下の私の作品では、そのどちらも試しています。

私というとブルーを思い浮かべる方が多いかもしれません、というのも、私が販売をしているDelft Delightsキットや他のゼンタングル関係の商品では、ブルーを多く使っているんです。

また、私はオランダ人ということもあって、今日はブルーを選んでRelaxagonタイルに描いてみました。(訳注・彼女が販売しているタイルです)

今日は私と一緒に一緒にブルース ("Blue"s)でも歌ってDoubleHeartZを描いてみませんか？



2月5日(水)

心には理性で分からぬ理由がある。-ブレーズ・パスカル

今日は特別な日なんです。というのも、今日はValentangle5年目の5日目。ということで、神聖幾何学における数字の「5」についてちょっとお話させてください。神聖幾何学において「5」の象徴となるのが五芒星形(星型五角形)と五角形。自由、生命そのもの、そして愛を表現しているんです。



今日はStarsky(Sue Schneider作)というタングルを描いてみましょう。そう、このタングルは五角形！

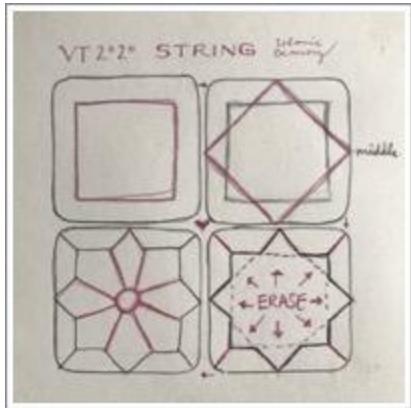
この五角形の中にハートを押し込めてしまってもいいでしょうし、ハートだけにしてもいいかもしれません。それか、大きなStarskyを一つ描いてもいいですし、サイズの違うStarskyをいくつも描いてもいいかもしれません。それとも他に何か思いつきますか？

自分自身がびっくりするようなものを描いてみてください。そして私たちも驚かせてくださいね。

<http://tanglepatterns.com/2017/12/how-to-draw-starsky.html>

2月6日(木)

心を込めて作れば、たいていうまくいく。でも、頭で考えてしまったら、たいてい失敗する。- マルク・シャガール

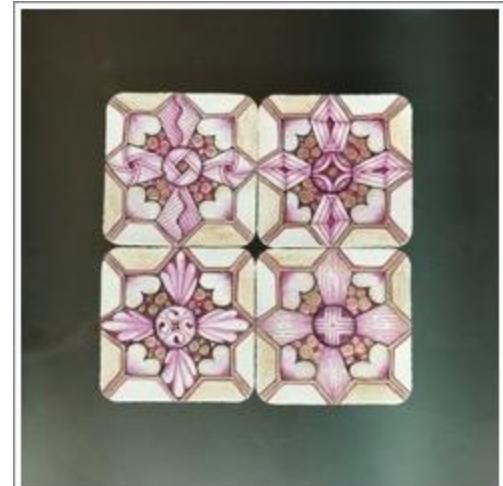


ゼンタングルに関わっていて、一番楽しいと思うのはやっぱりモザイクを作っている瞬間。今年のValentangleは5年目ということで、皆さんには古代的な幾何学ストリングを作つて、自身でモザイクを作つてもらいます。

今日は、使いたい気分の色のビジュータイルを2枚～4枚使いましょう。(ブラックタイルだと最高な作品ができるかもしれません!)まずはこのストリングを鉛筆で描きます。(訳注・ストリングステップアウトの3枚目の点線の部分は消す部分です)その後、そのストリングをペンでなぞり、それぞれのセクションをハートやタングルで埋めてください。

色々とアレンジができるはずなので、試してみてください。横に並べると、ValenTangleのフェイスブックページのバナーにあるように、本の表紙としてぴったりな模様ができます。四角にして並べると、横に並べた時とは少し違う感じがしますよね。

色々やってみて、新しい発見をしましょう。そして褒めること!



2月7日(金)

信仰は心のオアシスだ。そこへは、思考のキャラバンは到達することはない。

- ハリール・ジブラーン



今日のお題は、2つの特徴を組み合わせてもらいます。それは、四角っぽいタンブル Jackstripes (Chrissie Frampton作)を丸の形と組み合わせて描くこと！ 組み合わせ方はあなた次第です。

<https://tanglepatterns.com/2019/09/how-to-draw-jackstripes.html>

私はグレータイルにフリー手で曼荼羅を描いてみました。そしてもう一つはJackstripesと4日目に描いたDoubleHeartZを使って、タンタイルにゼンボタン。

Jackstripesのアレンジや装飾方法は無限です。

四角と丸の組み合わせのユニークな作品を楽しみにしています！



2月8日(土)

純粋な心だけが美味しいスープを作る。- ベートーヴェン

面白いタングルがたくさんどんどんと発表されていますね。今日は、あなたがまだ知らないタングルを一つ選んで、その中にハートを押し込むようにして描けるかどうか試してください。私はHanna Shanさんが作ったSUNというタングルを描きました。

<http://tanglepatterns.com/2020/01/how-to-draw-sun.html>



また、自分が描き慣れているタングルをハートぽつくしてみるのもいいかもしれません。私にゼンタングルを初めて教えてくれたMaria VennekenCZTのボーダータングルと、私の友達、金子恵美子CZTのKaasというタングルを変形してみました。

今日のValenTangleで言いたいのは
「発見する」ということと「遊び心を持ってみる」ということなんですね！



2月9日(日)

心を失ったときに初めて自分の心に気づく人が多い

(訳注・原文にはありませんが、ニーチェの言葉だと思います)

つい数ヶ月前に、友達のバルセロナ在住のTomàs PadrósさんがCZTとなりました。彼とはみなさんも繋がりがあると思うんですけどね。あの有名なTomàs Padrósさんですよ。彼がデザインしたタングルを描いたことがありますか？それとも、見てはただただ感心しているだけ？



彼の作ったタングルで、ハートを使ってアレンジをするのに最適なのはTaigaというタングルかなと思います。

<http://tanglepatterns.com/2019/05/how-to-draw-taiga.html>

今日は、Tomàsさんが作ったタングルを一つ選んで、それにハートを取り入れてみましょう。タングルの中にハートを描くのが難しかったら、まず大きなハートを描いて、その中にタングルを描くというのはどうでしょう？



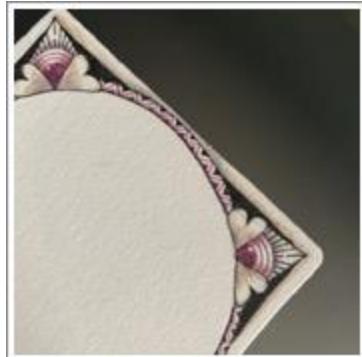
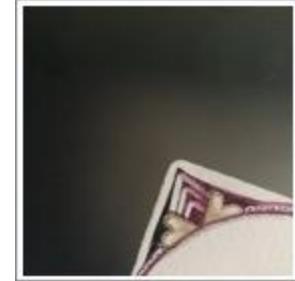
2月10日(月)

笑顔は魂の窓明かり。笑顔でいるということは、心が穏和状態にあるという証拠である。

- フランソワ・ラブレー(訳注・これはラブレーの言葉ではないかもしれません)

私たち人間が心の底から大切にしているものに、空間、広さ、
そして静寂さ ... があります。今日は、空間のある作品を描いてみ
ましょう。そして、その作品を通して、普段使用している「紙」に感
謝してみましょうか。

今日のテーマはValenTangleの毎年恒例の定番テーマとなりつ
つあるテーマ。タイルの角を美しく装飾してみるということです。



今日はどんな気分ですか？ オーガニック系？ スクエア
系？ DoubleHeartzフラグメンツ？ カラフルなものか、それ
とも白黒の定番タイル？ かっこいいものを描きたい気分？
それともドラマチックな気持ち？ 陽気な感じでしょうか？
皆さんの気分をぜひ披露してください！

2月11日(火)

心は庭のようなものです。その心から慈悲心や恐怖心、憤慨心、そして愛が育っていきます。あなたはどの種を心に蒔くのでしょうか。- ブッダ

今日はあなたの「庭」に、植物系(フラワー系、オーガニック系)のタングルをいくつか描いてみましょう。(訳注・原文では「フラワー系、オーガニック系、植物系のタングル」とありましたが、こう表記すると3種類のタングルを描かなくてはいけないようにも読み取れるので、このように訳しました。ご了承ください)

タングルをハートの中に描いてもいいですし、ハートの上に描いてもいいですね。それか、ハートの周りに描いてもいいですし、ハートを隠れんぼさせてもいいかもしれません。私はムーカをたくさん描いてみました。

あ、でもこれだけではありませんよ。

明るい色のペンを使ったらどんな感じになるでしょうか。私は中心に(写真のように)セピア色を使いました。暗めの部分には、マゼンタ色を使い、黒でちょっと引っかいたような線を描いてみました。

描く過程を大切にすることを忘れないでくださいね！



2月12日(水)

芸術において、手は心が想像する以上のこととは実行できない。- ラルフ・ワルド・エマーソン

今日のValenTangleには、Kahlaというタンブルを使わずにいらっしゃいません！ このKahlaはAnna Gabrovecさんが去年の秋に作ったタンブルです。私にとってこのKahlaは特別な思い入れのあるタンブルなんです。というのも、初めて描いてみた時、9回もトライをしたのに、意図した形には描けなかつたんですよ。

まずははじめに、鉛筆を使って描いてみてください。



https://www.instagram.com/tv/B6Vt3Ksgto-/?utm_source=ig_web_copy_link



このタンブルは、3Zタイル、スクエアタイル、六角形のタイル(訳注・主催者が販売しているタイルです)を使ってもいいですね。ハートで装飾をしてみてください。それ以外には、例えば好きな色を使ったりもいいですね。ゴールドなんてどうでしょうか。

想像力を豊かにしてみましょう！

2月13日(木)

愛に満ちた心は、壮麗さ("magnificence")を引きつける魔法の磁石 ("magnet")である。*Debasish Mridha*(訳注・アメリカの医師、思想家、作家、だそうです)

バレンタインまであと一日となりました。

今日は、6日目に使ったストリングをもう一度使ってみます。タイルはスクエアタイルかアプレンティスタイルを使います。

写真を見ていただければわかるように、私は真ん中をちょっと工夫して、ジェムを加えてみました。そのジェムから螺旋状のラインを引いて、ダイナミックに包み込むようにし、その中をタングルとハートで埋めました。

描くプロセスを楽しんでくださいね！



2月14日(金)バレンタインです♥

素直な心は、人間がもちうる最高の資質である。平和の担い手となることが、最強の武装である。- カルロス・サンタナ(訳注・ミュージシャン)



今日は楽しく封筒を装飾してみましょう。可愛く作りましょうね！ 私はHeartlock (Candace Mokさん作)というタングル*を初めて描いてみました。

<http://tanglepatterns.com/2019/12/how-to-draw-heartlock.html>

描く前に、ちょっと考えてみましょうか。そしてそれを紙に書いて見てください。

今日、何に感謝していますか？ 困難な時期を乗り越える時、自分の中にあるどんな力によって助けられていますか？ 今日、あなたの愛を誰に伝えたいですか、それはどうやって？ 2020年、自分の心にどんな希望を持ちますか？

それらを書いて封筒にいれて、封印します。

今日はその笑顔を忘れないでくださいね！

*他にはFenglish, Hearts-a-flutterというタングルも使っています。ゴールドでドットもいくつか入れてみました。

Happy Valentine's day!



今年のValenTangleに参加していただき、ありがとうございます。

私たちが一緒に作り上げてきた愛が、私のところ届いたぐらい多くの喜びと感謝の気持ち、そして希望を皆さん元へともたらしてくれますように。

Marguerite

PS. フェイスブックのグループはあと数ヶ月残しておきます。



自己紹介



Marguerite Sumamaと申します。ライター、編集、ラジオのパーソナリティーをしつつ、ゼンタングル講師もしています。クリエイティブなアイデアを生み出したり、クリエイティブなプログラムや商品を開発することが好きです。

ゼンタングルに出会ったのは今から7年前。ゼンタングルを通して集中力につくことができ、自分自身を表現する場所ができました。プロヴィダンスのCZTセミナーに参加したのは2014年の11月。ゼンタングル認定講師になってから、たくさんのクラスで教えてきました。

ゼンタングルのコミュニティーで私といえば、デルフト・デライツ・コンセプトを掲げている者として知られています。また、他にもデルフト陶器から影響を受けたタングルの指導、ゼンボタン、ペルシャのモザイクキット、Relaxagonタイル(六角形のタイル*)なども私が関係しています。Madamaを始めとした、オリジナルのタングルもいくつか作りました。

最後になりますが このValenTangleは5年前に私が思いついたイベントです。ValenTangleを通して築き上げてきた繋がりに、アートに、そして愛に感謝の念を述べたいと思います。熱心な参加者の皆さんなしではあり得ませんでした。

フェイスブックやインスタグラムで、私が運営しているHappyTanglingをぜひフォローしてください。EtsyではオンラインショップHappyTanglingKitsを運営しています。デジタルの作品はE-junkieからダウンロード可能です。

その他にはイタリアが大好き。言語や音楽も好きで、歌を歌うこと、犬の散歩、友達と一緒にいたりして、生きていることを感じられることが大好きです。主人のDavidとの間には二人の子供がいます。アムステルダム郊外に住んでいます。

* <https://www.etsy.com/shop/HappyTanglingKits>