

## 子どもたちへ

### 「子どもめいそうコース」てびき

このコースでは「アーナーパーナめいそう」のれんしゅうをします。

「アーナーパーナめいそう」??? いったいなんだろう？

むかしむかしのインドで、ゴータマ・ブツダという人がおしえていた、ところをおちつけるほうほうのひとつです。

めいそうのほかにはなにををするの？

おはなしをきいたり、えをかいたり、せんせいやおてつだいの人たちとおはなししたり…。みんなであそぶじかんもあるから、1日たのしくすごせますよ。

いってみようかな？ どうしたらいいの？

もうしこむまえにおとうさんとおかあさんといっしょに、じかんわりとコースのてびきをよんで、よくそうだんしてください。

コースのあいだ、まもってほしいやくそくがあります。

1. いきものをころさない
2. ぬすみをしない
3. ふじゅんなせいかつをしない
4. うそやひとをきずつけるあらあらしいことばや、わるぐちをいわない
5. おさげやまやく(こころがふらふらしてしまいます)をのまない

これは、めいそうのれんしゅうをするのにととてもたいせつなことです。

どうですか？ めいそうコースでやることをよくりかいして、きそくやじかんわりをまもれるとおもったら、もうしこみしよをかいてください。おうちの人には「ほごしやようもうしこみしよ」をかいてもらってください。

たてもののそとにでるときに、サンダルがあるとべんりです。おうちの人に、じゅんぴしてもらってください。それからマンガやほん、ゲームなどはコースのあいだつかえません。もってこないでくださいね。

## 「子どもめいそうコース」手引き

コースに参加する子どもたちは「アーナーパーナ瞑想法」を学びます。これは成人の10日間コースで初めに学ぶ、自然な呼吸を使った精神集中法で、26世紀前にインドのゴータマ・ブッダが教えた瞑想法の1つです。

子どもたちは瞑想や話合い、ゲームや創作活動を通じて、自己の内面に目を向けていきます。そして、自分を大切にすること、他者を思いやること、集中力の強化、自己制御力を学んでいきます。

子どもたちは瞑想の訓練を始める前に、5つの戒(約束事)をとり、コース期間中は守ることを誓います。

1. 生き物を殺さない
2. 盗みをしない
3. 不純な生活をしない
4. うそや人を傷つける荒々しい言葉や、悪口を言わない
5. お酒や麻薬を飲まない

これは、大切な約束事です。

この5つの戒を守ることができて初めて、瞑想の訓練はうまくいきます。

日本ヴィパッサナー協会は、すべてボランティアの人びとで運営されています。指導は経験を積んで認定を受けた指導者によって行われ、食事など、そのほかのことは、スタッフが責任をもってお世話をします。

コースを運営する人びと、指導者、手伝いの人びとは一切の報酬を受け取りません。また指導料、食費などの費用も一切要求されません。すべての費用は、瞑想の恩恵を体験した人の、ほかの人にも瞑想のチャンスを提供したい、という任意の「こころざし」で賄われています。

子ども・青少年コースに参加する子どもたちは、コース終了後、ほかの子どもたちのために次のコースが開かれるように、と願いを込めて寄付をすることができます。

子ども・青少年コースにお子さんやお知り合いのお子さんを参加させたい方は、お子さん、保護者の方とよくご相談ください。お子さんがコースの時間割や規則に従うことができると判断されたなら、各開催場所の瞑想センター、スケジュールページ(オンライン)からお申し込みください。保護者が瞑想者であるかどうかは問われません。追って、確認書をお送りします。