

参加費は無料

日本ヴィパッサナー協会は恩恵を受けた方々の寄付とボランティアによって運営され、コースにかかる費用も寄付によって賄われています。ご希望の方からはコース終了後に寄付を受け付けます。

コース申込み

下記のウェブサイトで詳細をご確認の上、開催日程2か月前から2週間前までに、オンラインでお申し込みください。

日本ヴィパッサナー協会 ウェブサイト：
<http://www.jp.dhamma.org>
子ども・青少年コースページ参照

お問合せ

[千葉]
日本ヴィパッサナー協会 ダンマーディッチャ
子どもコース・青少年コース係
〒299-4413 千葉県長生郡睦沢町上之郷 785-3
TEL | 0475-40-3611
email | young-person2@jva-da.org

[京都]
日本ヴィパッサナー協会 京都ダンマバーヌ
子どもコース・青少年コース係
〒622-0324 京都府船井郡京丹波町八田岩上奥 2-1
TEL | 0771-86-0765
email | young-person@jva-db.org



心をそだてる 子どもめいそうコース

8 歳から 12 歳のための日帰り瞑想体験

[子どもコース(8歳~12歳対象)]

とき	ところ
2024年3月24日(日)	千葉 ダンマーディッチャ
2024年11月2日(土)	京都 ダンマバーヌ

「めいそうコース」に
さんかしませんか。



大すきな人に、やさしいことばをかけられると
ワクワクする？ いじわるされると、イライラする？
うそをつくと、ドキドキする？ なぜ？

べんきょうしようとしても、すぐに気がちってし
まったり、友だちとなかよくしたいのに、すな
おになれなかったり…

自分の思いどおりにならない、この心は、すっ
たりはいたりするイキとかんけいがあります。
ですから、このイキにちゅういをむけ、かんさ
つすることによって、自分の心のじょうたいを
知り、おちつかせることができるのです。

このイキのかんさつは、自分で自分のしゅ人にな
るためのめいそうです。これは、自分の心を元
気にしてくれます。まい日イキイキすごすの
に、とてもやくに立つものです。

今、せかい中で、たくさんの子どもたちが、こ
のめいそうを学んでいます。このめいそうをや
てみたいと思う人は、家ぞくの人と話し合っ
てからもうしこんでください。

多くの子どもたちが、このめいそうと出会える
ことを、ねがっています。

心の集中力と落ち着き
内面的な強さを育てる

コースを体験した
子どもと保護者の感想

日本ヴィパッサナー協会では、心を育む助けと
なる「アーナーパーナ瞑想」をわかりやすく指導
しています。自然な息を観察する瞑想法です。
アーナーパーナとは、パーリ語（古代インドの地
方の言語）で「自然な息」を意味します。「アーナ
パーナ瞑想」は、世界のさまざまな国で実践さ
れています。心の集中と落ち着きを育み、子ど
もたちの成長に役立っています。

- * 内面的に強くなった
- * 心が安定し、穏やかになった
- * 正しい判断力がついてきた

