

子どもコース ニュース



第11号

日本ヴィパッサナー瞑想センター・ダンマバーヌ：京都府船井郡京丹波町八田岩上奥 ☎0771-86-0765

ダンマーディッチャ：千葉県長生郡睦沢町上之郷 785-3 ☎0475-40-3611

日本ヴィパッサナー協会

2013年5月発行

関東ではじめての子どもコース

2013年3月31日、千葉県のめいそうセンター「ダンマーディッチャ」で子ども一日コースが開催されました。

関東では、はじめての子どもコース。男の子2名、女の子8名が参加しました。このうち、4名は、大人のコースに参加しているおじさん、おばさんにさそわれてやってきました。また、3名は、去年の京都のコースに参加したNちゃんの紹介でした。



名前おぼえゲームでは、はずかしがりやのAちゃんは、ちよつとかなしく

なつてしまいました。でも、「だいじょうぶ、こうやって」と助けるおともだちもいて、ほつとしたAちゃん。

みんなが親しくなつてから、めいそうホールへ。

ホールでは、先生から、このめいそうがどのようにはじまつたのか、なぜめいそうするのか、くわしい説明をうけます。30分ほどの時間ですが、みんな真剣に耳をかたむけます。

少し休憩してから、いよいよめいそうの練習です。

みんなはじめての体験です。落ち着かないのか、目をあけている子も何人かいましたが、先生から「目はとじましよう」といわれると、すなおに目をとじて、呼吸に集中しようとする子どもたち。

練習をかさねるうちに、すわるしせいもよくなつてきます。

練習のあとは、よばれて先生のまえにすわり、めいそうの大事な点を質問されると、元気に答えます。そして、先生といっしょに数分めいそうします。先生も時間をわすれてしまいそうになるほど、みんなとても集中しています。

1分、2分、3分、4分、5分、しずかでやすらかなひと時が流れます。

「けつこうです」の先生のことは、子どもたちも先生もにつこり。

この日はくもり空で、気温も低く、戸外での遊びは予定してはいなかったのですが、あちこちにあいているもぐらの穴を見つけた子どもたち。「スコップ、スコップ」とさけび、もぐらの穴をのぞきこむ姿も見られました。



こんなふうにもぐらは出てきてくれませんが、「みんな、また来てね」と、待っているかもしれないね。

生きとし生けるものが

幸せでありますように！

お友だちからのお便り



2013年3月31日

千葉のセンター「ダンマーディッチャ」

のコースに参加した「KM」ちゃん

コースがおわっておうちへかえってから、
五つのシーラ（いましめ）とメッター（いつ
くしみの愛）のこぼをいってみました。

インドへ行きたいので、インドの人のこと
ば、ヒンディー語のべんきようをはじめまし
た。

★インドでは、子どもコースがたくさんおこ
なわれています。ぜひ、ヒンディー語おぼえ
てインドの子どもコースに参加してください。
英語の子どもコースもありますよ。英語もお
ぼえてね。そのためには、集中力がいりま
すよ。息のかんさつのめいそうをしてくださ
いね。

2012年11月4日

京都のセンター「ダンバーヌ」

のコースに参加した

「清水にこ」ちゃん（12さい）

めいそうの子どもコースは、とても楽しか
ったです。ごはんやおやつがおいしくて、お姉
さんたちが遊んでくれました。

今は、毎晩、ねる前に10分間、おかあさん
とめいそうしています。

めいそうしたあとは、ぐっすり眠れて、授
業中の集中力があがったような気がしま
す。いつも再々テストをしている苦手な漢字
のテストが、初めて、再テストで合格しまし
た。めいそうのおかげかもしれません。

★にこちゃん、漢字テスト、やりましたね。
おめでとうございます。毎日のめいそうの成
果ですね。にこちゃんのおかあさんは、大人の

コースに参加されているのですよね。

これからも、いつしよに10分間のめいそう
つづけてくださいね。そしてまた、コースに
も参加してくださいね。

（お名前は、許可をいただき、ご本名で表示させて
いただきました。）



ビーハッピー！

