

# 子どもコース ニュース



第9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3月発行

ボランティアで  
やってくれている  
ことに感動!

ことに感動!

2011年11月6日京都のめいそうセンター「ダンマバーヌ」で子ども一日コースが開催されました。

夏に予定されていた北海道のコースがキャンセルとなり、急ぎよ、ダンマバーヌセンターで、行うことになったコースでした。

参加者は、男の子が3名、女の子が2名。男の子はみんな初めてでしたが、女の子は、経験者が1名いました。

このなかには、福島原発の事故で、関東から関西にひなんしていた子もいました。

初めはむずかしかった子も、だんだん集中できるようになり、さいごはおちついて、静かにすわっている姿が、小さなブツダのようでした。

コースの終わりに行ったアンケートでは、子どもたち全員が、めいそうをして、心がおちついたと答えています。

「さいごのめいそうは、とても集中

できて、ふしぎだった」と表現した子もいます。

また、「アーナーパーナめいそうを通して、心をおちつけられたので、家でもめいそうしたいと思いました。ボランティアでやってくれているということに感動しました。今日は本当にありがとうございます」と、書いた子どももいます。

子どもコースでは、大人のコースとはちがいで、めいそう以外にも活動が行われます。お話しや創作などです。そのような活動を通して、めいそうをよりよくわかってもらったり、めいそうの効果をかくにんしてもらうことができます。

晴れた日には、散歩をしたり、軽い運動やゲームをすることもあります。

そして、ランチタイムは、子どもたちのお楽しみ時間です。

センターでの食事は、簡単な野菜料理が提供されることになっていますが、この日の子どもコースのランチメニューは、パスタ。キャベツやニンジン、ブロッコリーをたっぷり入れ、野菜

の甘みをひきだしたスペシャルソースの Pasta です。それに、サラダとデザート。

世話役やお母さんたちが心をこめて作ったお昼ごはん、子どもたちも、もりもり食べていました。

すっかりめいそうし、あそび、子どもたちは、「12月にまた、きたい」といながら、お父さん、お母さんの車にのりこみました。

車のまどから手をふる子どもたち。世話役や先生たちも、「またね!」と、手をふって見送りました。

ビーハッピー (幸せであれ)!

