

子どもコース ニュース



第10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

めいそうはボダイジュの

木の下ではじまった

2012年11月4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。

参加者が少なく、コース開催があやぶまれていましたが、センター責任者の了解をもらい、コースを決行。

男の子、女の子、それぞれ2名の参加者で、そのうちのひとり、インドの子どもコースの体験者。

このインドから参加したAちゃんは、めいそうの間とてもリラックスしていました。

初参加で、いちばん年少のBくんは初めての場所での初めてのめいそう体験で、緊張していたのかめいそう中よく動いていて、集中ができていないかのようにみえました。でも、先生が前によんで、理解できていくかどうか聞いてみると、指導内容をおぼえていて、正しく答えて、世話役たちをおどろかせていました。木が大好きなCくんは休み時間に、

センター内の木々を見てまわり、名前を世話役に教えてくれたそうです。そして、「今回の体験で、いちばん心にとったことは何？」というお母さんの問いに、「めいそうはボダイジュの木の下ではじまった」と答えたとか。先生の説明をよく聞いていたのですね。

山梨県から参加したD子ちゃんは、とてもおちついていて、めいそうにも集中していました。

お話タイム

「お話タイム」は、ブツダの小さいころのお話のビデオ。インドで制作されたヒンディ語のアニメーションです。言葉はわからなくても、子どもたちは画面を食い入るようにみつめていました。

創作タイム

「創作タイム」は、子どもたちも世話役も先生も参加して、マイバック作り。庭でひろってきた落ち葉に色をつけ、布バックに型押しのもようにしたり、絵をかいたり。すばやくしあげて、も

う一枚作りたいたいという子もいれば、ゆつくり、じつくり考えながら手を動かす子もいて、それぞれ、今ここに集中し、楽しんでいました。

子どもコースでは、アーナーパーナめいそう（息の観察）のみが教えられます。また、めいそうホールの外ではおしゃべりができません。ただし、センターにたいざい中は、五つの戒めを守らなければなりません。子どもたちは、休み時間には庭を駆けまわったり、じつにのびのびと、秋の一日をセンターですごして、「またくるね!」と、えがおで帰っていききました。

ビーハッピー（幸せであれ）！

