

# 子どもコース ニュース

第3号

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

日本ヴィパッサナー協会

2005年9月発行

## 八か月ぶりのコース

古い生徒も参加

2005年5月8日にダンマバーヌめいそうセンターで子どもコースが開かれました。参加者はぜんぶで八人、元気な男の子五人と女の子三人が集まってくれました。参加者の平均年齢は九才。このうち、いちどコースを体験している古い生徒は、男の子がふたり、女の子がふたりでした。



創作タイムの合作の絵 大きさは、2m × 2.5 m

朝、センターに到着したみんなは受付をすませると、お父さん、お母さんと、ちよつとの間おわかれ。

さつそく、男の子、女の子のグループに分かれて、名前おぼえゲームスタート。世話役の人といっしょに、ひとりひとりポーズと名前をあわせて覚えていくこのゲーム、おかしなポーズが続出し、きんちようしたかおもすっかりほぐれて、みんななかよしに。

そのあとセンターの中をご案内。めいそうホールをのぞいてみると、あれっ、先生がふたりでめいそうしています。ちよつとびつくり！

休けいをはさんで、さあ、めいそうタイム。ひとりひとり案内され、めいそうホールの自分の席へ。大人のコースとはちがって、子どもコースでは、めいそうタイムは、一回15〜20分。(一日コースでは、四回のめいそうタイム)ただ、この最初の指導だけは30分という長さ。でも、みんな背筋を伸ばして、真剣に先生の指導に耳をかたむけていました。

指導は、先生が子ども向けに話しますが、

・ ブツダ、ダンマ、サンガを理解し、自分の中にそのよい性質をそだて、

よりどころとする

・ 五つの戒律(かいりつ)(約束をとる)

・ コースのルールや先生に従うことを約束する

・ めいそうの教えを正式に請願(せいがん)(お願い)する

という四つの手続きは、大人のコースと同じです。先生につづいて、5つの約束(戒律)をくり返しました。

「お城の門番になったつもりで、一つ一つの息が入ってくる、出ていくのを感じとりなさい」と先生の声。

自然な呼吸を観察するアーナパーナめいそうの練習に入ります。単純な、でも大人でもむずかしいこのめいそうに、一生懸命に取り組む子どもたち。真剣さは、ピンと伸ばした首すじからも伝わってきます。

指導がおわり、先生から「休けいしましょう」のことに、「はあくっ、つかれた！」と思わず床にたおれこむ子どもも。

休けいになると、がぜん元気になるのは大人も子どももおなじ。世話役の人といっしょになって、庭で元気に走りまわったり、花や昆虫を観察したりと、とっても楽しそう。

みんなでなかよく食事のあとは、「ライオンとネズミ」の劇とお話タイム。何度もリハーサルをかさねた世話役の熱演に、みんな興奮気味。休けい中庭で遊んでいるとき、目にごみが入って泣いていた子も、涙を流して大笑い。ゴミはいつの間にかとれてしまいました。

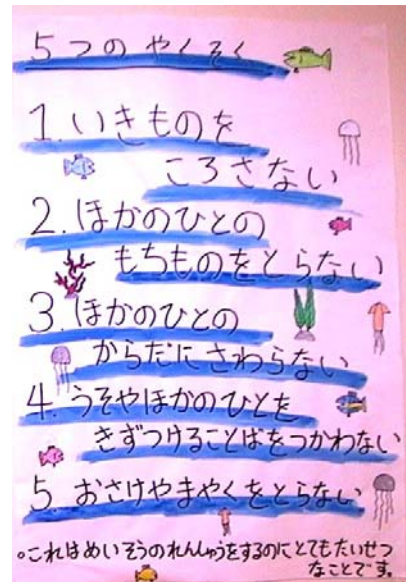
また、創作タイムでは、世話役の指導の下に、石と原毛でペーパーウェイトを作ったり、思うままに絵をかいたり、小さな芸術家ぶりを発揮。

後半のめいそうタイム、子どもたちは体をゆらしたり、あくびをしたり、つかれている様子（遊びづかれ？）でしたが、それでもさいごまで一生けんめい座る姿はとっても感動的でした。あんなに真剣に座ってないなあ、と反省する世話役の人も出るしまつ。

「また来るね」「次はいつあるの?」「めいそう、よかった」とうれい声から、「めいそうさえなかったら、もっとよかった」のこせいの的な声を残して、子どもたちは家へと帰ってゆきました。

ここで学んだめいそうや、遊んだ体けんが、いつか、どこかで子どもたちの支えになったら、役に立つならうれいなああと願いつつ、

世話役全員、子どもたちを見送りました。



世話役の声

八ヶ月ぶりの子どもコース。何ヶ月もの準備の後、前日および前々日には、世話役全員で仕上げの準備。コース当日の朝は、みな、少々つかれ気味。でも、子どもたちとふれあいうちに、すっかり、元気回復!

子どもたちのために、日本の未来を担う子どもたちのために、世界の未来を担う子どもたちのために、そして、なによりも、子どもたちひとり、ひとりの恩恵のために、これからも、子どもコースをやりましょう!

May all beings be happy. いきとしいけるものがしあわせでありますように。

## 次の子ども瞑想コース開催のご案内



とき 11月20日(日)

ところ 日本ガイパッサ+瞑想センター

