

## 【当日のスケジュール(10:00~16:30)】

受付→自己紹介→瞑想→昼食(センターで用意)→外遊び→瞑想→創作→瞑想→解散

\*スケジュールは変更する場合があります。予めご了承ください。

## 【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ています。

## 【コースのお申込み】

お子さまをコースに参加させたいと思われる方は、下記のウェブサイトで詳細をご確認の上、各センターの子どもコース係宛にお申し込みください。

\*コース当日はセンター最寄りの駅から送迎車の用意がございますのでご利用ください。自家用車でもお越しいただけます。

日本ヴィパッサナー協会 web :<http://www.jp.dhamma.org> 子どもコース参照

## 【お問合せ】

### 京都

社)日本ヴィパッサナー協会 京都ダンマバーヌ 子どもコース係

〒622-0324 京都府船井郡京丹波町八田岩上奥2-1

TEL:0771-86-0765 FAX 020-4664-1646 email:young-person@jva-db.org

### 千葉・北海道・長野

社)日本ヴィパッサナー協会 ダンマーディツチャ 子どもコース係

〒299-4413 千葉県長生郡睦沢町上之郷 785-3

TEL:0475-40-3611 FAX:020-4664-1646 email:young-person2@jva-da.org



# こころを育てる

# 子ども瞑想コース

## 8才から12才のための日帰り瞑想体験



とき 2017年3月-11月

ところ 千葉・北海道・長野・京都

主催：社団法人日本ヴィパッサナー協会

## 心の集中力と落ち着き 内面的な強さを育てる

日本ヴィパッサナー協会\*では、心を育む助けとなる瞑想法を、年齢に合わせてわかりやすく指導しています。子どもコースで指導する「アーナーパーナ瞑想」は、自然な息を観察する瞑想法で、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。コース当日は瞑想の指導に加え、創作的な遊びなど、充実したプログラムもご用意しています。

インド政府は、全国の小・中・高および大学などでアーナーパーナ瞑想をカリキュラムの一部として取り入れるよう指示しました。また、米国や英国、オーストラリアなど、世界のさまざまな国で実践され、子どもたちの成長に心の集中と落ち着きを育み、たくさんの恩恵と効果を与えています。

\*日本ヴィパッサナー協会では「心の浄化」を目的とした瞑想法を伝える活動をしています。入会などの勧誘はありません。

### コースを体験した子どもと保護者の感想

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



## 「めいそうコース」にさんかしませんか？

だいすきなひとに、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？ うそをつくとき、ドキドキする？ なぜ？

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

じぶんのおもいとおりにならないこの「こころ」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おけ、かんさつすることによって、じぶんの「こころ」のじょうたいをしり、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、じぶんでじぶんの「ごしゅじんさま」になるためのめいそうです。これは、じぶんの「こころ」をげんきにしてくれます。まいにちイキイキすごすのに、とてもやうくにたつものです。

いま、せかいじゅうで、たくさんの子もたちが、このめいそうをまなんでいます。このめいそうをやってみたいとおもうひとは、かぞくのひととよくはなしあってからもうしこんでください。

おおくの子もたちが、このめいそうとであえることを、わがっています。

### 【2017年度子どもコース開催スケジュール】

- 2017年3月26日 千葉 ダンマーディツチャ
- 2017年5月7日 北海道ニセコ
- 2017年6月25日 長野県阿智村
- 2017年11月5日 京都 ダンマバーヌ