



こころを育てる 子ども瞑想コース

8才～12才のための日帰り瞑想体験

千葉

2017 **3/26**日

睦沢町

北海道

2017 **5/7**日

ニセコ

長野

2017 **6/25**日

阿智村

京都

2017 **11/5**日

丹波町

お問合せ

参加費
無料

千葉 (睦沢町：ダンマーディッチャ) ・ **北海道** (ニセコ) ・ **長野** (阿智村)

社) 日本ヴィパッサナー協会 ダンマーディッチャ (子どもコース係)

住所 299-4413 千葉県長生郡睦沢町上之郷 785-3

TEL 0475-40-3611

FAX 020-4664-1646

e-mail young-person2@jva-da.org

京都 (丹波町：ダンマバーヌ)

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)

住所 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

e-mail young-person@jva-db.org

主催：社団法人日本ヴィパッサナー協会

「めいそうコース」にさんかしませんか？

子どもの
みなさんへ



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、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…

じぶんのおもいど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むけ、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、とてもやくにたつものです。

いま、せかいじゅうで、たくさんのおもたちが、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。

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※1では、心を育む助けとなる瞑想法を、年齢に合わせ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、創作的な遊びやワークショップなど、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。

※1 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 ● 正しい判断力がついてきた ● 心が安定してきた ● 穏やかになった

当日のスケジュール（10：00～16：30） ※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。

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

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。

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してご利用ください。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 <http://www.jp.dhamma.org> ▶▶▶ 「子どもコース」参照