

子どもコース ニュース



第2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

2004年10月発行

8年ぶりに子ども瞑想コース

2004年9月26日、日本ヴィパッサナーめいそうセンターで子どもコースが開催されました。参加者は全部で7名、8歳から15歳の元気な4人の女の子と3人の男の子が集まってくれました。

26日朝10時からの受付を済ませると、子ども達はそれぞれお父さんやお母さんと、少し緊張した面持ちでオリエンテーションが始まるのを待つてくれていました。世話役の人たちが子ども達に声をかけたりしながら、10時20分、オリエンテーションがスタート。世話役のお兄さん？、お姉さん？の紹介から始まり、当日のスケジュールなどの説明を聞いた後、お父さんとお母さんに少しの間のお別れを告げ、子ども達は世話役の人たちとお庭に移動。

少しお庭をお散歩した後、世話役の人たちが名前覚えゲームのリハーサルを行い、その後子ども達も一緒に参加して、終わるころには少し慣れてきたのか、もう一度やろうとリクエストしたり、リラックスして楽しんでいました。

指導は先生が子供向けにお話しされます。ブッダ、ダンマ、サンガを理解し、自分の中にその良い性質をそだて、よりどころとする・5つのかいりつ(約束をとる・コースのルールや先生にしたがうことを約束する・めいそうの教えを正式に請願(お願い)する



インドでの子どもコースの様子

11時、開始を告げる鐘がなり、一人一人案内されて、めいそうホールの自分の席へ。おとなのコースでは、グループめいそうは1回1時間ですが、子どもコースではアナーナーパーナめいそうを午前に15分づつ2回、午後からは20分づつ2回行います。最初のめいそうでは先生の指導を入れて30分間という長さ。それでもみんな一生懸命聞いてくれました。

いよいよ自然な呼吸を観察するアナーナーパーナめいそうの練習に入ります。単純な、でも大人にとつてもむずかしいこのめいそうに、一生懸命とりくむ子どもたち。めいそうの後の集中力ゲームも真剣でした。創作タイムでは、ブッダが初めて坐った大きな木の絵が描いてある模造紙に、子どもたちと世話役の人たちが一緒に、それぞれのインスピレーションで絵を描いたり、おとうさんやおかあさん、兄弟、姉妹に贈る絵葉書を創つたりと楽しみました。最後のめいそうでは指導の先生からのメッセージもあり、また来たいといううれしい言葉を残して、貴重な一日を過ごしたようです。

