

**ヴィパッサナー瞑想10日間コース
持ち物リスト**

	品目	備考
必須	上下布団用シーツと枕カバー	現地でも500円で借りられます。私はフラットシーツ2枚と枕カバーを持って行きました。
	着替え	露出の少ないもの。ショートパンツやノースリーブは不可。パンツはやわらかい生地のものでなくてお勧めです。スパッツ着用の場合は膝まで届く長めの上着着用のこと。市街地より冷えるので、10月でもフリースの上着を着ていました。
	下着	10月半ば、ヒートテックが既に大活躍でした。寒い時期はレギンス、タイツ、ハラマキ、レッグウォーマーなど重ね着できるようにしておいたほうが無難。洗濯は可能なので、4日分もあれば十分でしょう。
	パジャマ	
	タオル類	手ぬぐいが乾きやすく、便利でした。
	長靴	敷地内は舗装されていないため、ぬかるみ多し！泥んこになるので、オシャレなものでなくて十分。夜間は草むらに虫や小動物(カエル多数。蛇もいるらしい！)が潜んでいるため、長靴着用が推奨されました。現地でも借りられますが、サイズと数に限りがあります。
	サンダル	ぬかるんでない時はサンダルでも歩けます。それぞれの建物が離れていて、靴を脱ぎ履きする機会が多いです。
	傘	傘に加えて、特に台風や梅雨時はポンチョやレインギア(上下の防水服)もあると良いかも。
	懐中電灯	夜間は本当に真っ暗です。月夜でもない限り持っていたほうが無難。
	石鹸、シャンプー類	シャワーには備え付けがありません。
	洗濯用洗剤	液体洗剤をペットボトルに入れていくと溶けやすいです。
	目覚まし時計、腕時計	携帯電話は預けなくてはならないため、目覚まし時計代わりにできません。
	生理用品	シャワー棟にも置いてあり、自由に使うことができました。使い慣れたものがよければ、多めに持参したほうが無難です。
あると便利	眼鏡	瞑想で長時間目を閉じているのと文字を読む必要がないため、私はずっとコンタクトレンズなしで過ごしました。
	常備薬	例:発熱、便秘、下痢、風邪、筋肉痛
	虫除け	特に夏は必須です。
	かゆみ止め薬	特に夏は必須です。10月でも必要でした。
	日やけ止め	特に夏は必須です。
	水筒(マイボトル)	
	ショール	寒さ除け、日除けにもなります。
	耳栓	就寝時に使っていました。
	ミニ・バッグ	眼鏡や薬など身の回り品を持ち運ぶのに使っていました。ポケットがある服なら不要。
	坐蒲、正座用椅子	ふだんから使っている坐蒲があれば持参すると良いでしょう。私の知人は正座用補助椅子を持っていったそうです。
	持参しないほうが良いもの (すべて預けることとなります)	読み物(本、雑誌、電子書籍など)
筆記用具(手帳、ペンなど)		
タバコ、アルコール類		
薬物		ふだんから服用している処方薬はもちろん使用できます。
十字架など宗教に関するもの		

(注意)2013年10月に千葉・ダンマーディッチャに参加した個人的経験に基づいたリストです。
個人の責任においてお使いください。