

Cours pour enfants et adolescents

Code de conduite

L'apprentissage de la méditation Anapana est très précieux parce qu'elle vous aide à devenir une meilleure personne. La pratique de la méditation Anapana vous aidera à entraîner votre esprit à mieux se concentrer et à se calmer. Cela renforcera votre esprit de manière à ce que vous soyez capable d'éviter de faire ou de dire des choses blessantes ou nuisibles pour vous-même et pour les autres. Cette force de l'esprit vous aidera à vous sentir plus heureux et plus paisible. La pratique d'Anapana et l'apprentissage de la concentration vous aideront à avoir la maîtrise de votre esprit.

Pour vous aider à avoir du succès dans la pratique de la méditation Anapana, il est important de faire de votre mieux pour suivre les instructions que vous recevrez durant le cours. Pendant que vous serez au cours, il importe aussi que vous acceptiez de suivre le Code de conduite décrit ci-dessous. Tout comme une maison à besoin de bonnes fondations pour la soutenir, la pratique d'Anapana nécessite de bonnes fondations. Ces bonnes fondations pour Anapana se construisent en suivant le Code de conduite. Cela vous aidera à éviter un comportement nuisible ou blessant envers vous-même et envers les autres.

Pendant la première session de méditation, on vous demandera de répéter les cinq promesses ou préceptes suivants. Ils sont écrits en caractères gras et au-dessous de chacun d'eux se trouve une explication. Veuillez les lire attentivement de manière à comprendre ce que vous direz au moment venu.

1) Je m'abstiendrai de tuer.

Je promets d'essayer de traiter tous les êtres avec gentillesse, de ne pas les tuer ou leur faire de tort d'aucune façon.

2) Je m'abstiendrai de voler.

Je promets de prendre seulement ce qui m'est offert et de ne pas prendre sans permission ce qui appartient aux autres.

3) Je m'abstiendrai d'inconduite.

Je promets me comporter avec les autres garçons et filles comme s'ils étaient mes frères et sœurs ou mes meilleurs amis.

4) Je m'abstiendrai de mentir, de dire des mots grossiers, de médire, etc.; ce qui nuira aux autres.

Je promets de dire la vérité, d'être aimable et gentil et de ne pas mentir ou dire des choses blessantes à quelqu'un ou à propos de quelqu'un.

5) Je m'abstiendrai de prendre tout intoxicant.

Je promets de ne prendre aucune drogue, aucun alcool ou intoxicant, pour garder mon esprit clair.

Quand vous signez au bas de votre formulaire d'inscription, cela signifie que vous acceptez d'essayer de suivre ce Code de conduite du mieux que vous pourrez lorsque vous serez au cours.