



## **Cours pour enfants et adolescents**

### **Quelques règles de conduite**

Apprendre la méditation Anapana est très précieux car cela vous procurera de nombreux bénéfices. Pratiquer Anapana vous aidera en effet à développer un esprit calme et concentré. Ceci rendra votre esprit plus fort, ce qui vous permettra également d'éviter d'agir ou de dire des choses qui peuvent blesser les autres et vous faire du tort. Un esprit plus fort vous aidera à vous sentir heureux et en paix avec vous-même. Pour pratiquer Anapana avec succès, il est important de vous conformer au « code de conduite » ci-dessous et de vous efforcer de le suivre durant le cours. En effet, ces règles sont conçues pour vous permettre d'établir une base solide à l'apprentissage de la méditation. Elles seront aussi très utiles pour vous éviter de dire ou de faire quoi que ce soit qui pourrait déranger ou distraire les autres enfants ou perturber l'atmosphère du cours.

J'accepte de suivre les 5 préceptes durant la durée du cours :

#### **Je m'abstiendrai de tuer ;**

Je promets de me conduire envers tous les êtres avec gentillesse, de ne pas les tuer ou les blesser de quelque façon que ce soit ;

#### **Je m'abstiendrai de voler ;**

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

#### **Je m'abstiendrai de toute conduite désobligeante ou blessante;**

Je promets de me conduire envers les autres filles et garçons comme si elles ou ils étaient mes sœurs et frères ou meilleurs amis ;

#### **Je m'abstiendrai de dire des mensonges, d'employer des mots durs ou de faire preuve de médisance, ce qui pourrait blesser les autres ;**

Je promets de parler de manière courtoise et gentille, dans le respect de la vérité ; de ne pas mentir ou de dire des choses dures et blessantes sur quoi que ce soit à propos de qui que ce soit.

#### **Je m'abstiendrai de prendre toute forme d'intoxicants.**

Je promets de ne pas prendre d'alcool, drogue ou autres intoxicants, mais de garder l'esprit lucide.