



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.

En bas du formulaire d'inscription, il vous sera demandé si vous acceptez de suivre ces règles durant le cours ; en signant le formulaire, vous vous conformez pleinement à suivre le code de conduite.

- 1) 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.

- 2) je promets de suivre au mieux les instructions qui me seront données durant le cours.
- 3) j'accepte de ne pas entrer dans le dortoir des filles si je suis un garçon ou dans celui des garçons si je suis une fille.
- 4) j'accepte de ne rentrer dans aucune chambre à partir de 9h le matin.
- 5) j'accepte de ne pas prendre de nourriture ou de boissons dans ma chambre.
- 6) j'accepte de n'amener au cours aucun des objets mentionnés dans la lettre de confirmation, c.à.d. jouets, balles ou ballons de foot, nourriture ou boisson, bonbons, jeux électroniques, baladeurs ou MP3, GSM.
- 7) j'accepte de suivre l'emploi du temps et de participer aux sessions de méditation ainsi qu'aux activités de groupe.
- 8) j'accepte de ne pas jouer à des jeux de contact tels que le foot, rugby, ou jouer à la lutte pendant toute la durée du cours.