



## Code de conduite pour les cours de méditation pour enfants et adolescents

Lors d'un cours de méditation, vous devez accepter de suivre ces règles car elles donneront une bonne base à votre pratique et vous procureront de la force mentale.

Quand vous débuterez la première séance de méditation du cours, il vous sera demandé de répéter les cinq vœux ou préceptes ci-dessous. Ils sont rédigés en gras et une explication est donnée après. Veuillez les lire attentivement afin de comprendre ce que vous dites le moment venu:

### Les 5 préceptes



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

Je promets d'essayer de traiter tous les êtres avec bienveillance et de ne pas les tuer ni leur faire du mal d'aucune façon.



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

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



#### **Je m'abstiendrai de mauvaises conduites.**

Je promets de traiter les autres garçons et filles comme s'ils étaient mes frères et sœurs ou mes meilleurs amis.



#### **Je m'abstiendrai de mentir, de dire des mots durs ou de dire du mal des autres qui les blesserait.**

Je promets de dire la vérité, de parler avec gentillesse et douceur, et de ne pas dire de mensonges ou de choses blessantes à quelqu'un d'autre ou à propos d'une autre personne.



#### **Je m'abstiendrai de prendre toute substance intoxicante.**

Je promets de ne pas prendre d'alcool, de drogues ou produits intoxicants mais de garder mon esprit clair.

Je promets de faire de mon mieux pour suivre les instructions qui me seront données tout au long du cours.