



Codice di comportamento per corsi di meditazione per bambini e adolescenti

Durante un corso di meditazione è bene seguire le seguenti regole perchè formano una buona base per la meditazione e danno forza mentale.

Durante la prima sessione di meditazione vi sarà chiesto di ripetere le seguenti frasi, i cinque precetti, e di seguirli durante il corso. Sono scritti in grassetto e sotto di ognuno di essi c'è una spiegazione. Per favore leggeteli con attenzione di modo da capire cosa state dicendo quando sarà venuto il momento:

I cinque precetti



Evitare di uccidere.

Prometto di provare a trattare con gentilezza tutti gli esseri viventi e di non ucciderli o fargli del male.



Evitare di rubare.

Prometto di prendere solo quello che mi viene dato e di non prendere niente che appartiene ad altri senza permesso.



Evitare una cattiva condotta.

Prometto di trattare gli altri bambini come se fossero fratelli o sorelle o i miei migliori amici.



Evitare di mentire, o di dire parole aspre, o di parlar male degli altri.

Prometto di dire la verità, di parlare gentilmente e dolcemente e di non dire buglie o cose che feriscono altri o a proposito di altri.



Evitare di prendere intossicanti.

Prometto di non bere alcool, di non prendere droghe o altri intossicanti ma di tenere la mia mente lucida.

Prometto di fare del mio meglio per seguire le istruzioni che mi saranno date durante il corso.