



Verhaltensregeln für Kinder- und Teenager-Kurse

Während des Meditationskurses solltest Du damit einverstanden sein diese Regeln zu befolgen. Sie bieten Dir eine gute Grundlage für die Praxis und geben Dir mentale Stärke.

Am Kurs wirst Du während der ersten Meditationssitzung gebeten, die folgenden fünf Versprechen oder Regeln zu wiederholen. Die Regeln sind fett geschrieben und darunter jeweils eine Erklärung dazu. Bitte lese sie sorgfältig, damit Du verstehst was Du sagst, wenn Du sie wiederholen wirst.

Die 5 Regeln



Ich nehme mir fest vor, nicht zu töten.

Ich verspreche, zu versuchen, alle Lebewesen freundlich zu behandeln und niemanden zu töten und niemandem weh zu tun.



Ich nehme mir fest vor, nicht zu stehlen.

Ich verspreche, nur zu nehmen, was mir gegeben wird und nichts ohne Erlaubnis zu nehmen, was mir nicht gehört.



Ich nehme mir fest vor, andere nicht schlecht zu behandeln.

Ich verspreche, die anderen Jungs und Mädchen wie meine Brüder und Schwestern oder besten Freunde zu behandeln.



Ich nehme mir fest vor, nicht zu lügen oder gemeine und verletzende Worte zu sagen.

Ich verspreche, die Wahrheit zu sagen, freundlich und sanft, und nicht zu lügen oder jemanden mit Worten zu verletzen.



Ich nehme mir fest vor, keinen Alkohol und keine Drogen zu mir zu nehmen.

Ich verspreche, keinen Alkohol oder andere Drogen zu nehmen, sondern einen klaren Geist zu bewahren.

Ich verspreche, den Anweisungen, die während des Kurses gegeben werden, zu folgen so gut ich kann.