

Kursföreskrifter

Att lära sig Anapanameditation är mycket värdefullt, eftersom att det kommer vara till stor hjälp för dig på olika sätt. Genom att öva Anapana tränar du ditt sinne att bli koncentrerat och lugnt. Detta gör ditt sinne starkt, så att du kan undvika att göra eller säga saker som skadar eller sårar dig själv och andra. Denna mentala styrka hjälper dig att bli lyckligare och mer fridfull.

För att du ska kunna öva Anapana framgångsrikt är det viktigt att du går med på att följa kursföreskrifterna nedan. Du måste gå med på att följa de här reglerna under tiden du deltar i Anapanakursen, eftersom de ger en bra grund för din meditation. Reglerna hjälper dig också att inte göra eller säga något som stör eller distraherar andra barn eller ungdomar, eller förstör den goda atmosfären på kursen.

Det är viktigt att du går med på att följa kursföreskrifterna:

- 1) Jag lovar att under kursen följa de Fem Föreskrifterna:

Jag ska avstå från att döda.

Jag lovar att vara snäll mot alla varelser och inte döda eller skada dem på något sätt.

Jag ska avstå från att stjäla.

Jag lovar att bara ta det som jag har fått, och att inte ta något som tillhör andra utan deras tillåtelse.

Jag ska avstå från att bete mig illa.

Jag lovar att behandla andra pojkar och flickor som om de vore mina syskon eller bästa vänner.

Jag ska avstå från att ljuga, använda hårda ord eller skvallra så att det skadar andra.

Jag lovar att tala sanning, att tala mjukt och vänligt, och att inte ljuga eller sära eller skada den jag talar med, eller tala illa om andra.

Jag ska avstå från att använda berusningsmedel.

Jag lovar att inte använda alkohol, droger eller andra berusningsmedel utan hålla sinnet klart.

- 2) Jag lovar att göra mitt bästa att följa instruktionerna som jag får under kursen.
- 3) Jag lovar att inte gå in där flickorna sover om jag är pojke eller där pojkarna sover om jag är flicka.
- 4) Jag lovar att inte gå in i något annat barns rum efter kl 21.00.
- 5) Jag lovar att inte ta med mig mat eller dryck till rummet.
- 6) Jag lovar att inte ta med mig någon av de saker som nämns i bekräftelsebrevet till kursen, t ex leksaker, bollar, mat och dryck, godis, elektroniska spel, böcker, cd-spelare, Ipod och mobiltelefon.
- 7) Jag lovar att följa schemat och delta i alla meditationspass och alla aktiviteter.
- 8) Jag lovar att under kursperioden inte hålla på med idrott som innebär kroppskontakt, t ex fotboll, brottning eller låtsaskrig.