



# Vipassana Centrum - Dhamma Pajjota

Vipassana meditatie zoals onderwezen door S.N. Goenka in de traditie van Sayagyi U Ba Khin  
Driepaal 3, BE – 3650 Dilsen-Stokkem • Tel. +[32](0)89-51.82.30 • Fax +[32](0)89-51.82.39  
E-mail <info@pajjota.dhamma.org> • Homepage <www.pajjota.dhamma.org>

## Cursus voor Kinderen en Jongeren

### Gedragsregels

Het leren van Anapana meditatie is heel waardevol omdat het je veel positieve effecten zal geven. Het beoefenen van Anapana helpt je om je geest te concentreren en te kalmeren. Dit zal je geest sterk maken zodat je in staat bent geen dingen meer te doen of te zeggen, die pijnlijk of schadelijk zijn voor jezelf en/of anderen. Zo'n sterke geest zal je helpen om je gelukkiger en vrediger te voelen.

Om Anapana met succes te beoefenen, is het belangrijk dat je ermee instemt de "gedragsregels", die hieronder staan, te volgen. Als je meedoet aan een Anapana cursus beloof je deze regels te volgen omdat ze een goede basis vormen voor je meditatie en omdat je daardoor geen dingen gaat zeggen of doen, die de andere kinderen storen of afleiden of de atmosfeer van de cursus bederven.

Onderaan je aanmeldingsformulier staat de vraag of je ermee instemt deze "gedragsregels" op de meditatiecursus te volgen. Daaronder is er ruimte om je naam te schrijven, dat betekent dat je dit belooft.

1) Ik stem ermee in de volgende Vijf Goede Voornemens gedurende de cursus te volgen:

#### **Ik neem me voor niet doden**

Ik beloof mijn best te doen om alle levende wezens vriendelijk te behandelen en ze niet te doden of pijn te doen.

#### **Ik neem me voor niet te stelen**

Ik beloof om alleen dingen aan te nemen die mij worden gegeven en niet dingen te nemen die van anderen zijn zonder toestemming.

#### **Ik neem me voor me niet te misdragen**

Ik beloof om andere jongens en meisjes te behandelen alsof ze mijn broers of zussen of beste vrienden zijn.

#### **Ik neem me voor niet te liegen of kwetsende, lelijke woorden te zeggen**

Ik beloof om de waarheid te spreken, vriendelijk en aardig te zijn, geen leugens te vertellen of kwetsende dingen tegen en over anderen te zeggen.

#### **Ik neem me voor geen bedwelmende middelen te gebruiken**

Ik beloof om geen alcohol, drugs of andere bedwelmende middelen te gebruiken en mijn geest helder te houden.

- 2) Ik beloof mijn best te doen om alle instructies te volgen, die tijdens de cursus gegeven worden.
- 3) Ik stem ermee in om geen dingen naar de cursus mee te brengen die op de bevestigingsbrief staan zoals speelgoed, voetballen, eten en drinken, snoep, electronische spelletjes, boeken, CD of MP3 -spelers, mobiele-telefoons.
- 4) Ik stem ermee in om het tijdschema te volgen en deel te nemen aan alle meditatie-sessies en activiteiten.
- 5) Ik stem ermee in geen contact-sporten te spelen zoals voetbal, rugby, worstelen, vechten, enz. terwijl ik op de cursus ben.