

# ***COME ESSERE BUDDHISTA ANCHE SE SEI UN BAMBINO***

Se sei un bambino (o bambina) o un/a ragazzo/a è molto difficile vivere in una religione che i tuoi genitori non seguono.

Tuttavia, il Buddhismo è una convinzione che è molto, molto personale.

Mentre i genitori possono essere di un'altra religione, è assolutamente possibile vivere la tua vita con i valori buddisti.

La religione è una cosa, mentre la spiritualità è un'altra.

## **14 PASSI**



### **1 Segui i *cinque precetti* del Buddhismo:**

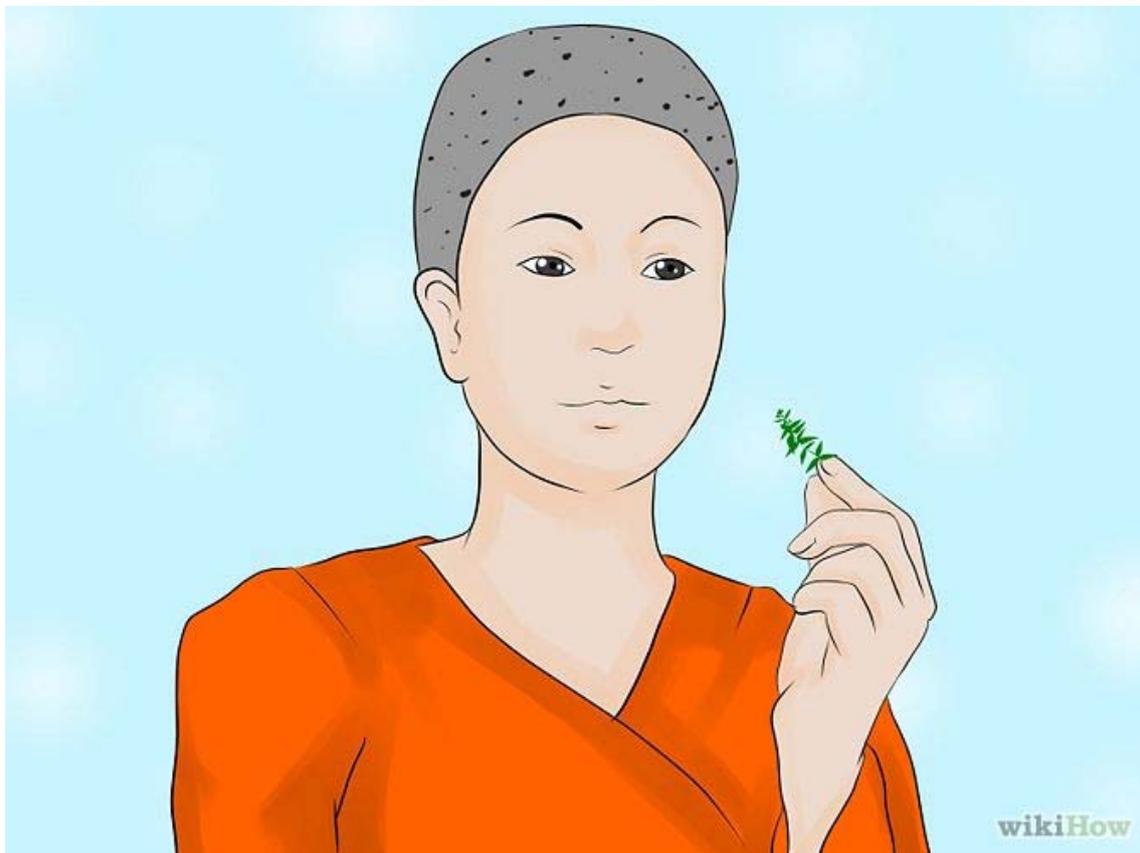
- non uccidere esseri viventi,
- non rubare,
- non avere una scorretta condotta sessuale,
- non mentire,
- non utilizzare sostanze tossiche (droghe, alcool, ecc).



- 2 Diventa amico di altri buddhisti - ci sono un sacco di siti web per i giovani in cui puoi incontrare altri bambini o ragazzi buddhisti – impegnati!**



- 3 Sii coinvolto nella comunità. Ama la Terra.**



**4** Ricorda che non c'è bisogno di essere vegetariani; è una tua scelta.



**5** Medita! Sei ancora giovane, quindi è difficile farlo seriamente. Fai respiri profondi. Sorridi e chiudi gli occhi. Lascia che la tua mente si svuoti. Prenditi il tuo tempo per praticare la meditazione durante il giorno o la settimana.



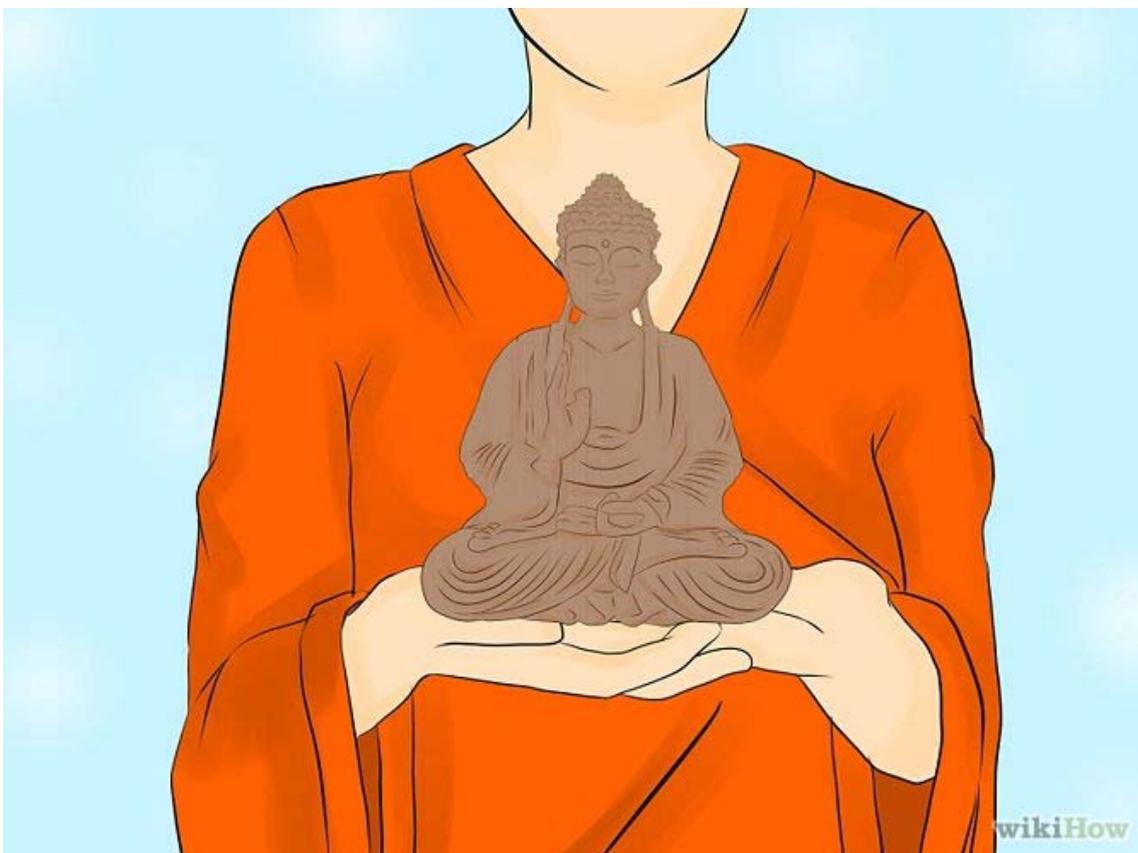
**6** Abbi fiducia. Non c'è bisogno di vedere per credere.



**7** Sii calmo e rilassato quanto più ti è possibile. Ciò aiuta, soprattutto quando si fanno test / esami.



- 8** Prova a praticare yoga che ti aiuta a non essere teso. Fai passeggiate ogni giorno; non importa che tipo di tempo fa, goditi l'aria aperta.



- 9** Porta con te, se vuoi, un'immagine del Buddha in legno o altro materiale. Puoi metterla al collo, dimostra che sei buddhista e sei orgoglioso o, in alternativa, puoi indossare una ruota del Dharma.



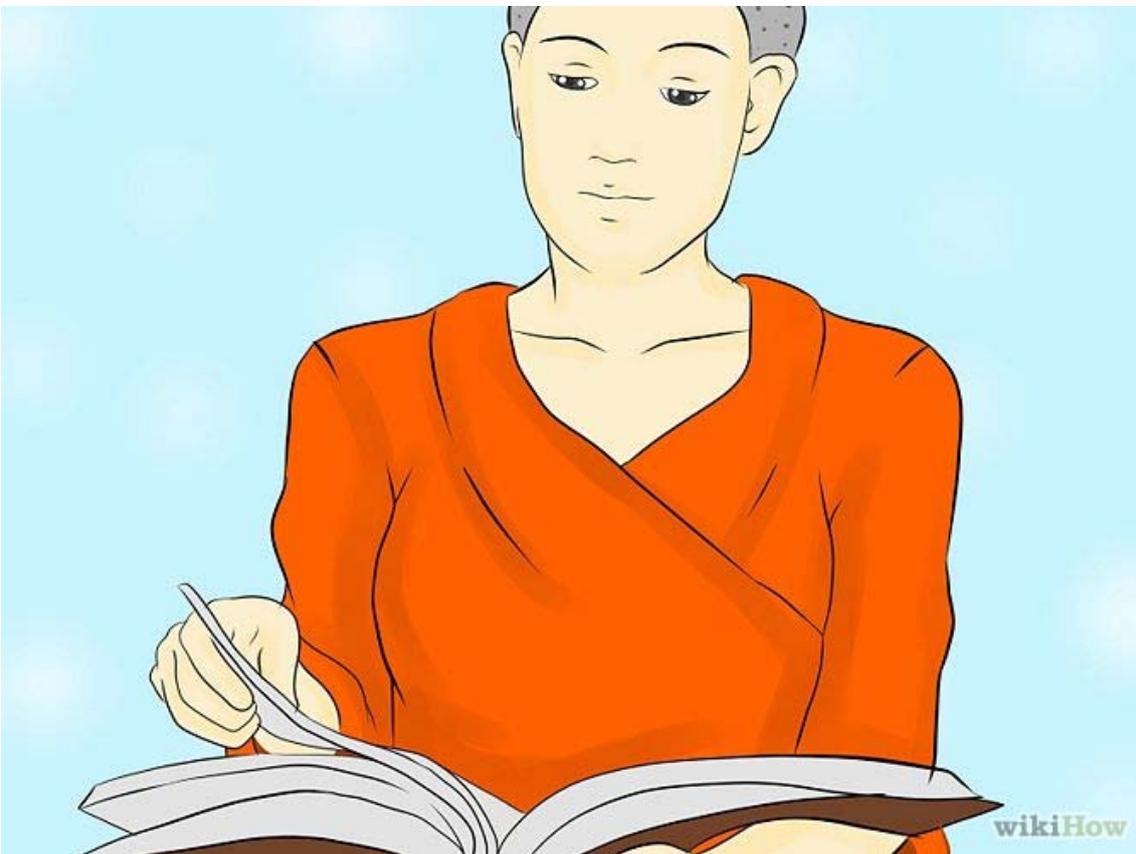
- 10** Se la gente comincia a esprimere cose negative sulle tue convinzioni, basta dire: "Non mi piace che si parli in quel modo." o "Questa è la tua opinione." Come alcune persone, non ci piacciono i conflitti.



- 11** Vai in un vicino negozio di incensi e candele. I profumi ti aiuteranno a rilassarti.



**12** Buddha non è un dio. Egli fu un essere umano come tu ed io.



**13** Leggi libri sul Buddhismo per i bambini e ragazzi. (Ne trovi molti da scaricare gratis su: <http://www.liber-rebil.it/bambini/libri-buddisti-per-bambini/> o fatti comprare: <http://www.liber-rebil.it/la-vita-del-buddha-the-life-of-the-buddha/>)



- 14** Renditi degno di essere amato.  
Credi nel tuo cuore.  
Rimani fedele a te stesso.

-----

Traduzione in italiano e adattamento da  
<http://www.wikihow.com/Be-Buddhist-As-a-Child>

a cura di <http://www.liber-rebil.it> - 2015