

Lai attīstītu ētiku un izveidotu pamatu meditēšanas praksei, kas palīdz dalībniekiem attīstīt koncentrēšanos un izveidot meditēšanai nepieciešamo vidi, visi dalībnieki tiek lūgti semināra laikā pieņemt un ievērot sekojošus uzvedības noteikumus, kas ir vienādi praktiski visos klosteros, meditāciju centros un retrīta nometnēs, kad tiek praktizēta meditēšana saskaņā ar Budas mācību.

1. **Nekaitēšanas noteikums:** tīši neatņemt dzīvību jebkurai dzīvai būtnei. (t.sk. odiem un dunduriem)
2. **Uzticamības noteikums:** neņemt neko, kas nav dots, kas nepieder tev.
3. **Šķīstības noteikums:** atturēšanās no jebkādas seksuālas aktivitātes. Šis noteikums ietver arī vienkāršību apģērbā. (Apģērbs neizceļ auguma formas. Nav ieteicams valkāt šortus, lai ceļgali nebūtu atsegti. Tas ietver arī smaržu, dekoratīvās kosmētikas un rotaslietu nelietošanu.)
4. **Pareizas runas noteikums:** izvairīšanās no melīgas, vai ļaunprātīgas runas. (Retrīta laikā tiek ievērots Godājamais Klusums, t. i., nerunāšana, nesaucukstēšanās – nav vārdisku kontaktu! Sazināšanās nolūkam netiek lietotas zīmītes un arī ķermeņa valoda. (Izņemot organizatoriskas dabas situācijas, jautājumus organizatoriem vai arī jautājumu uzdošanu godājamam Skolotājam.))
5. **Atturības noteikums:** apreibinošu dzērienu un vielu nelietošana.
6. **Atsacīšanās noteikums:** neēst pēc pusdienlaika.*
7. **Apvaldišanās noteikums:** atturēšanās no izklaidēm, mūzikas klausīšanās, greznošanās, kā arī netiek ieteikta grāmatu, avīžu un tml. lasīšana brīvajā laikā. (Atļauts veikt pierakstus, rakstīt dienasgrāmatu)
8. **Modrības noteikums:** atturēšanās no pārāk lielas aizraušanās ar gulēšanu.

* šis noteikums nav jāievēro, ja medicīnisku apsvērumu dēļ nav iespējams neēst ārpus atļautā laika, par to iepriekš jāinformē organizatori. Aptuveni plkst. 17.30, tiek piedāvāta tēja, siers, melnā šokolāde.