



Ritiro sulla gentilezza amorevole

Regole riguardanti la sala di meditazione

La sala di meditazione è lo spazio sacro in cui ci riuniamo a meditare insieme

Per favorire al meglio la pratica ecco un elenco di accortezze a cui prestiamo attenzione, con la finalità di facilitare al meglio la convivenza tra i meditanti e di creare le migliori condizioni per la concentrazione ed il raccoglimento interiore.

L'insieme di queste regole non ha un significato coercitivo ma ha un valore fondamentale per la costruzione di quello spazio di silenzio e raccoglimento che sostiene la meditazione.

Silenzio:

nel ritiro viene praticato il Nobile Silenzio e i meditanti sono tenuti ad accordarsi a questa regola nella misura in cui riescono. Qualora sia necessario parlare è auspicabile che sia adottata la retta parola, focalizzandosi sulla pratica stessa e sullo sviluppo della gentilezza amorevole e delle altre qualità.

In sala di meditazione e nelle vicinanze si richiede il massimo rispetto della regola del silenzio e per non disturbare chi sta meditando.

L'ingresso nella sala e l'uscita:

particolare attenzione va posta al modo in cui ci si avvicina alla sala (salendo le scale o camminando all'ingresso). **Si richiede di muoversi lentamente, con grande consapevolezza, evitando movimenti bruschi e rumorosi.**

Ricordiamoci sempre che in sala ci sono persone che meditano, anche fuori dagli orari: un buon modo pratico per coltivare un'attitudine di gentilezza è essere consapevoli dei nostri movimenti di corpo parola e mente per sostenere la concentrazione e la consapevolezza nostra e degli altri.

Molta attenzione va posta nell'aprire e chiudere le porte,

evitando che vadano a sbattere.

La sala viene utilizzata solo per la meditazione seduta

(salvo i casi in cui l'insegnante stabilisca una pratica di gruppo, come il qi qong o la meditazione camminata svolta in gruppo)

In sala quindi non sono permesse la meditazione camminata, lo yoga e la meditazione distesa

(quest'ultima perché può portare al sonno, con un respiro che può essere disturbante). Questa regola va applicata anche negli spazi tra una meditazione seduta e l'altra, perché spesso ci sono meditanti che allungano i tempi della seduta o che anticipano l'ingresso in sala.

All'ingresso e all'uscita dalla sala di meditazione

è consigliato utilizzare una qualche forma di saluto al Buddha e ai Maestri, nella consapevolezza che stiamo entrando nello spazio sacro della pratica. Si può ricorrere alle prostrazioni come nella tradizione tibetana, all'inchino come nella

tradizione Theravada oppure ad un atto semplice, come il semplice congiungere le mani al cuore. Ricordiamoci di quanto sia fondamentale l'attitudine interiore e che questa possa essere sviluppata attraverso forme diverse. Chi si rivolge alla pratica con una visione laica e psicologica può trovare una modalità simbolica per esprimere rispetto e cura nei momenti di ingresso e di uscita dalla sala di meditazione

Una nota sugli aspetti devozionali:

sono utili, sostengono la pratica, rinforzano il fattore fede/fiducia, facilitano un'attitudine di cura e di rilassamento ma non sono obbligatori per chi preferisce avvicinarsi alla pratica in un'ottica laica e psicologica di sviluppo del benessere psicocorporeo e relazionale. Lo stesso discorso è valido per quanti riguarda i canti della presa di rifugio e dei precetti: non è obbligatorio aderire a questo tipo di pratica, è semplicemente consigliata per l'efficacia nel portare la mente-cuore nella condizione adatta alla meditazione, all'interno del sentiero secondo il quale l'etica sostiene la concentrazione che sostiene a sua volta la saggezza, in un processo di interdipendenza.

Durante la seduta:

si arriva in sala alcuni minuti prima dell'orario stabilito, in modo da essere tutti insieme al momento dell'inizio della meditazione. La campana suona al termine della meditazione camminata dando il tempo per rientrare in sala con un passo equilibrato evitando corse affannose o camminate troppo lente. Se il meditante arriva in ritardo di pochi minuti valuta se il suo ingresso in sala può essere di disturbo nel caso in cui la meditazione sia già iniziata.

Non è consentito entrare in sala durante la pratica, in netto ritardo o in maniera eccessivamente asincrona con il resto del gruppo. In tal caso si chiede al meditante di continuare la pratica nelle forme che preferisce ma al di fuori della sala di meditazione.

Allo stesso modo il meditante si impegna a ridurre al minimo i movimenti del corpo durante la seduta, evitando movimenti veloci e bruschi, per facilitare l'assorbimento nella calma concentrata. E' naturale aggiustare la posizione del corpo, allungare le gambe o sistemare la schiena, ma viene raccomandato di eseguire ogni movimento con estrema lentezza e piena presenza mentale.

Il meditante si impegna a mantenersi nella sala per tutta la durata della meditazione seduta,

evitando di interrompere la pratica ed uscire prima del suono della campana che segna il termine della meditazione. In caso di difficoltà durante la meditazione il praticante può ricorrere ai diversi mezzi abili che vengono insegnati per superare eventuali difficoltà e ostacoli. Se per qualsiasi motivo il praticante deve uscire si attiene al comportamento consapevole e alla massima attenzione nel muoversi, riducendo al minimo i rumori.

Per lo stesso motivo si richiede di non leggere e di non scrivere nella sala di meditazione,

sia durante la meditazione seduta che nell'intervallo tra una meditazione e l'altra, in questo caso per facilitare chi sta proseguendo con la meditazione seduta. Allo stesso modo si raccomanda di **spegnere i propri telefoni o di**

disattivare la suoneria (in questo caso mantenendo il telefono nella borsa, onde evitare che l'accensione dello schermo possa creare stimoli disturbanti)

Quando suona la campana che annuncia il termine della meditazione i praticanti possono lasciare la sala, sempre secondo la regola del muoversi in maniera consapevole.

Il proprio posto:

per motivi organizzativi e non solo si richiede al meditante di **mantenere il proprio posto di meditazione**, non spostandosi nella sala durante il ritiro. Chi fa ricorso alla sedia e alterna il cuscino alla sedia può organizzare il suo spazio in modo adatto. Mantenere il proprio posto di meditazione è anche un atto simbolico, che coinvolge sia la presa di rifugio e la determinazione alla pratica sia l'umiltà e accoglienza con cui ci disponiamo nei confronti dei diversi eventi che si manifestano durante il ritiro.

Si consiglia di tenere un telo o un asciugamano sopra il materassino,

in primo luogo per ragioni di pulizia e poi come metodo per contrassegnare il proprio posto. Inoltre **è una buona pratica di consapevolezza mantenere ordine nella sala**, mettendo a posto eventuali cuscini che non si utilizzano, non lasciando cose in disordine, ecc.: come ci prendiamo cura della nostra mente ci prendiamo al tempo stesso cura dell'ambiente esterno.