



FONDAZIONE  
MAITREYA  
MILANO



## CODICE DI CONDOTTA

### CONSIDERAZIONI DA TENERE A MENTE PER IL RITIRO DI FONDAZIONE MAITREYA PRESSO PIAN DEI CILIEGI

Durante i Ritiri residenziali è richiesto molto zelo nel rispettare le regole che favoriscono il buon esito del Ritiro stesso e che proteggono i partecipanti da possibili cause esterne di distrazione e turbamento. Ogni partecipante infatti non è responsabile solo di sé ma anche degli altri e il rispetto del Codice di condotta va inteso come parte integrante della nostra pratica, che si fonda su principi etici di autodisciplina e interdipendenza.


È compito dello staff vigilare sull'osservanza delle seguenti regole - nei limiti del rispetto della privacy - ed intervenire nel caso in cui l'infrazione delle medesime disturbi la qualità del Ritiro.

☸ Raccomandiamo di muovervi lentamente e di mantenere il silenzio, considerando la presenza degli altri, agendo con consapevolezza, evitando di camminare rumorosamente e di sbattere le porte (specialmente la porta di ingresso). Vi preghiamo di prestare particolare attenzione nella sala da pranzo, che si trova direttamente sopra la sala di meditazione. L'impegno del silenzio è fondamentale per il buon funzionamento del ritiro e deve essere osservato in tutto il centro e nell'area esterna per tutta la durata del ritiro. Per qualsiasi esigenza si può parlare con i conduttori.


☸ Coerentemente con l'etica buddhista, durante il ritiro i partecipanti sono tenuti a rispettare gli Otto Precetti (*upavastha-sīla*):


1. rispettare la vita di persone, animali e piante (*Ahiṃsā*);
2. rispettare la proprietà altrui (*Asteya*);
3. osservare la completa astinenza dal sesso (*Brahmacariyā*);
4. osservare il silenzio nobile (*Āriya tuṇhībhāva*);
5. praticare la sobrietà, astenendosi da alcolici e droghe (*Appamāda*);
6. praticare il mezzo digiuno, astenendosi dal cibo dopo il mezzogiorno;
7. astenersi dal partecipare a danze, canti, musica e spettacoli; astenersi da ghirlande, profumi, unguenti e ornamenti;
8. astenersi dall'uso di letti e sedili morbidi, alti ed eleganti.


Il sesto precetto è a propria discrezione: viene consigliato, secondo la tradizione orientale, in quanto non assumere cibo al pomeriggio è molto funzionale ad una buona pratica. Nel caso non si intenda rispettare il sesto precetto il pasto serale sarà comunque un leggero spuntino con bevande calde e fredde (supper). Se decidete invece di rispettare il sesto precetto scrivete il vostro nome sulla bacheca vicino la cucina. In ogni caso è sempre possibile tornare alla scelta di non prendere il sesto precetto se vedete che non riuscite a mantenerlo (in questo caso ricordatevi di cancellare il vostro nome dalla bacheca).


 La cucina è vegetariana con opzioni vegane e i pasti sono serviti con modalità self-service. Alla fine di ogni pasto vi chiediamo di riportare piatti e stoviglie in cucina secondo le modalità indicate.


Per quanto riguarda le intolleranze alimentari lo staff di cucina è tenuto a preparare un solo menù per tutti. A propria discrezione lo staff potrà preparare cibo extra o accordarsi con le persone intolleranti o adeguare il menù esistente alle esigenze delle persone intolleranti. Ricordiamo anche di avere considerazione e rispetto per le persone che lavorano agevolando il loro lavoro e mantenendo puliti gli spazi che si usano, arrivando in orario ai pasti e finendo in orario i pasti in modo che abbiano il tempo per riordinare. Se si stanno assumendo farmaci prescritti dal medico curante, si prega di non interrompere la terapia.


 Vi chiediamo di indossare pantofole all'interno dell'edificio.

 Non è permesso fumare nell'area del centro; chi fuma è pregato di uscire dal cancello ricordando di non gettare mozziconi in terra ma di riportarli spenti e riporli nell'apposito bidoncino vicino al cancello.

 Durante i ritiri è sconsigliata la lettura, anche di libri di Dhamma; se proprio volete leggere fatelo in privato e non nelle zone comuni.

 Per sperimentare i benefici della Vipassanā è necessario, per tutti e 10 i giorni, interrompere eventuali altre pratiche o ritualità che abitualmente si seguissero.

 Telefoni cellulari, tablet e computer vanno tenuti spenti sia all'interno della casa (anche nelle stanze), sia nelle immediate vicinanze. Se è indispensabile comunicare con l'esterno è possibile farlo allontanandosi ad una distanza ragionevole o, su richiesta, utilizzando il telefono o il computer del centro. Lo staff di Fondazione Maitreya è disponibile a conservare i dispositivi di chi preferisse separarsene durante il ritiro.

 Vi consigliamo di non allontanarvi dall'area del centro per non distrarvi perdendo la continuità della consapevolezza; se comunque volete fare una passeggiata ricordate di

salutare gentilmente se incontrate qualcuno del villaggio evitando però di intrattenere conversazioni.

☸ Vi verrà chiesta la disponibilità a collaborare nei lavori di conduzione della casa, con delle piccole mansioni giornaliere; praticare la consapevolezza nelle attività quotidiane e la generosità sono parte integrante della pratica. Inoltre è un aspetto necessario per il funzionamento del centro e per creare un senso di comunità e di Saṅgha. L'elenco dei lavori con i nomi delle persone incaricate e la spiegazione dei lavori lo troverete sulla bacheca vicino alla porta della cucina, lo staff sarà a disposizione per ulteriori spiegazioni riguardo la vostra mansione.

☸ Una campana vi segnalerà quando è previsto il rientro in sala di meditazione o l'inizio di una attività dopo i pasti; sarà suonata a turno da persone diverse, che avranno l'incarico alla stessa ora tutti i giorni. La campana va suonata tre volte, con tocco gentile; ci sarà anche una campana più piccola da suonare fuori dall'edificio. L'elenco dei campanari con gli orari lo troverete sul tavolino vicino all'ingresso della sala da pranzo.

☸ Nel rispetto della natura circostante, vi chiediamo di non raccogliere fiori o frutta.

☸ Abbiate rispetto e considerazione per le cose e le attrezzature che il centro ci mette a disposizione.

☸ La sala di meditazione è il cuore del centro, e quindi chiediamo particolare attenzione e rispetto nel suo uso. In sala di meditazione si pratica solo la meditazione seduta, quindi non si può fare la meditazione coricata (o dormire) o coricarsi durante gli insegnamenti, né fare esercizi corporei o la meditazione camminata.


Vi chiediamo inoltre di non rivolgere le piante dei piedi verso gli altri (in Asia è considerato mancanza di rispetto). Cercate di arrivare in orario per l'inizio delle sedute e di non entrare se la seduta è già iniziata, mantenete un abbigliamento adeguato, non portate in sala bottiglie o borse, non usate profumi e mantenete in ordine il vostro posto.


Abbiate riguardo e considerazione per le proprietà del centro, non piegate i materassini e non usate le coperte come cuscini o per appoggiare i piedi, ma solo per coprirvi. Non portate all'esterno coperte e materassini.


Se vi sedete su una sedia vi preghiamo di non mettervi davanti una persona che è seduta sul pavimento.


In sala si entra senza scarpe.


Per motivi di risparmio energetico e di sicurezza il compito di aprire e chiudere le finestre e cambiare l'aria in sala di meditazione, gestire le luci e accendere le candele sarà assegnato ad una persona sola; vi chiediamo di rispettare questo incarico e di non interferire per nessun motivo, accettando con pazienza le condizioni che trovate.

 Per la meditazione camminata se è bel tempo potete usare qualsiasi parte del giardino; vi ricordiamo inoltre che abbiamo sistemato un'area dietro al centro a cui si accede da un piccolo sentiero che parte dal primo campetto dedicata alla meditazione camminata e attrezzata con sentieri lastricati, questa area è stata denominata "il giardino delle lumache divine" saremo lieti se vorrete utilizzarla. Se è brutto tempo potete utilizzare gli spazi all'interno della casa: la propria stanza, i corridoi, i balconi, la saletta piccola vicino alla sala da pranzo, ecc.

 Durante i ritiri le persone sono tenute a mantenere pulita la propria stanza e gli spazi che utilizzano e di lasciare pulito e in ordine per le persone che arriveranno dopo. Per favore non portate fuori dalle stanze piumini o cuscini; se vi serve qualcosa potete chiedere allo staff. Non portate cibo in stanza. Abbiate cura di chiudere le finestre e le ante esterne se si avvicina un temporale se piove o se c'è vento. Quando il riscaldamento è acceso se è troppo caldo o freddo potete usare la valvola sul termosifone, non lasciate la finestra aperta con la valvola aperta perché è uno spreco di riscaldamento, se aprite la finestra abbassate la valvola termostatica su 1, la temperatura ottimale è su 3.

 Vi preghiamo di seguire le istruzioni per l'uso dei bagni che trovate nel locale servizi.

 Il centro dispone di una lavanderia, ma scoraggiamo il lavaggio della propria biancheria, sia a mano che in lavatrice, se non per permanenze lunghe. Si suppone che le persone possano portare in valigia ricambi sufficienti almeno per una settimana; l'uso della lavatrice va comunque concordato con qualcuno dello staff.

 Usate l'acqua (calda o fredda) con moderazione; fate docce brevi, non lasciate rubinetti aperti se non si sta effettivamente usando l'acqua. Se notate un guasto o un malfunzionamento segnalatelo subito. Per il buon funzionamento del sistema di fitodepurazione che abbiamo adottato **non gettate carta igienica, assorbenti o altre cose nel wc**, ma usate il bidoncino presente in ogni servizio, ricordandovi di svuotarlo spesso portando il sacchettino nel contenitore grosso che c'è all'esterno vicino alla scala di ingresso.

 Non è permesso accendere candele in alcun luogo della casa, per motivi di sicurezza.

Il rispetto delle regole del ritiro è fondamentale per il buon funzionamento del ritiro stesso e per la convivenza nel centro, ed è un impegno e una responsabilità che ogni persona si prende all'atto dell'iscrizione.

Confidiamo nel senso di responsabilità dei meditanti, riconoscendo che ognuno è libero, a livello personale, di impegnarsi o distrarsi a propria discrezione; tenete però conto del fatto che un ritiro è un'opportunità rara per dedicarsi all'introspezione e alla crescita personale,

ed è bene usare il proprio tempo in modo proficuo. Sarà nostro compito, tuttavia, proteggere la qualità del ritiro, intervenendo ogni volta che il comportamento delle persone rechi disturbo a chi sta praticando seriamente; in casi estremi, se la persona persiste in un comportamento inadeguato e non rispettoso delle regole indicate, saremo costretti ad allontanarla dal centro, senza rimborsare la quota versata.

Vi auguriamo un ritiro fruttuoso a Pian dei Ciliegi, di poter ottenere comprensioni profonde nella pratica e progredire rapidamente.

Lo staff