**CODICE DI CONDOTTA RITIRI DI MEDITAZIONE**

Durante i ritiri residenziali è richiesta molta cura 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 - e intervenire nel caso in cui l'infrazione delle medesime disturbi la qualità del ritiro.

Raccomandiamo di mantenere il silenzio, considerando la presenza degli altri, agendo con consapevolezza, evitando di camminare rumorosamente e di sbattere le porte. 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 le otto Basi di Disciplina (sikkhā-pada):

1. rispettare la vita di persone, animali e piante – letteralmente: "mi dedico alla base di disciplina che consiste nell'astenermi dal togliere [intenzionalmente] la vita";
2. rispettare la proprietà altrui – letteralmente: "mi dedico alla base di disciplina che consiste nell'astenermi dal prendere ciò che non mi è stato dato");
3. osservare la completa astinenza dal sesso – letteralmente: "mi dedico alla base di disciplina che consiste nell'astenermi dalla non castità (abrahmacariya)";
4. osservare il silenzio nobile (*ariya-tuṇhībhāva*) – letteralmente: "mi dedico alla base di disciplina che consiste nell'astenermi dalla parola falsa"; nei ritiri si esercita con l'astensione dalla parola, anche scritta, eccetto particolari occasioni indicate dall'insegnante (colloqui, comunicazioni di servizio, etc.);
5. praticare la sobrietà, astenendosi da alcolici e droghe – letteralmente: "mi dedico alla base di disciplina che consiste nell'astenermi dall'assumere sostanze inebrianti"; si evitano (escluse ragioni mediche da comunicare all'insegnante) sostanze che alterano la mente, al fine di favorire la coltivazione dell'attenzione sollecita (appamāda);
6. praticare il mezzo digiuno (facoltativo), astenendosi dal cibo dopo il mezzogiorno – letteralmente: "mi dedico alla base di disciplina che consiste nell'astenermi dal mangiare fuori dai tempi previsti";
7. evitare intrattenimenti vari, incluso l'assistere a film, partite, social, etc. – letteralmente: "mi dedico alla base di disciplina che consiste nell'astenermi dal partecipare a danze, canti, musica e spettacoli, da ghirlande, profumi, unguenti e ornamenti";
8. Non indugiare nel riposo e non cercare eccessive comodità – letteralmente: "mi dedico alla base di disciplina che consiste nell'astenermi dall'uso di letti e sedili morbidi, alti ed eleganti".

La sesta base di disciplina è a propria discrezione: viene comunque offerta la cena dalla struttura ospitante, in generale si consiglia di non eccedere col cibo per favorire la pratica meditativa.

- La cucina è vegetariana con opzioni vegane e i pasti sono serviti con modalità self-service. Per quanto riguarda le intolleranze alimentari, verrà segnalata la presenza di allergeni.

- 🏵 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.
- 🏵 Nel rispetto del nobile silenzio esercitato nella quarta base di disciplina, 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 la durata del ritiro 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. Nei casi in cui fosse indispensabile comunicare con l'esterno, è possibile farlo allontanandosi a una distanza ragionevole. 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 di esterno al ritiro evitando però di intrattenere conversazioni.
- 🏵 La sala di meditazione è il cuore del ritiro, e quindi chiediamo particolare attenzione e rispetto nel suo uso.
  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. In sala si entra senza scarpe.
- 🏵 Non è permesso accendere candele in alcun luogo 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 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.

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

Lo staff