



REGOLE (ragionate)

1) Zazen: 20 minuti prima di iniziare; 10 minuti dopo ogni ora di Laboratorio (d'ora in poi: L); 20 minuti alla fine (della presenza nel) L. Si può andar via dal L in modo indipendente gli uni dagli altri, facendo in autonomia i 20 minuti finali di zazen.

Il silenzio prepara e feconda la parola che verrà; il silenzio depura la parola che è venuta.

2) Il L si forma con la presenza di almeno tre persone e cessa quando viene meno tale presenza.

Per due punti passa una retta; per tre punti passa un cerchio. Importanza della circolarità del pensiero, e di un punto di vista "terzo" rispetto a due dialoganti.

2.1) E' ammessa la partecipazione di persone estranee alla vita del tempio, a condizione che esse siano invitate (la prima volta) da persona attiva nella vita del tempio e che questa persona sia presente.

Massima apertura alle esperienze degli altri, ognuna delle quali ha valore sia in sé che per quelle dei partecipanti al L, ma con un minimo di controllo iniziale.

2.2) Ove siano presenti più di dieci partecipanti, dovranno formarsi dei sottogruppi, ognuno dei quali porterà avanti i suoi lavori in modo indipendente dagli altri gruppi. Al fine di consentire sempre la partecipazione del Maestro zen, i sottogruppi si riuniranno in giorni diversi.

Oltre un certo numero di persone la comunicazione non può funzionare bene e la riflessione collettiva rischia di diventare farraginoso.

3) Il L inizia a un'ora prestabilita e finisce soltanto quando viene a mancare la presenza di almeno tre persone. Può quindi andare avanti per un tempo indeterminato, ma non è consentito fermarsi e dormire.

Non vi sono costrizioni: si discute fino a che se ne ha voglia.

3.1) Ognuno può abbandonare il L in qualsiasi momento.

4) Il L si svolge su un tema esistenziale predefinito. Al termine del L, ove possibile, si stabilisce il tema della volta successiva.

È importante giungere al L preparati, non tanto sotto il profilo culturale (che non è oggetto diretto del L), quanto sotto il profilo emotivo/esistenziale.

5) È preferibile evitare di dare rilevanza al nome degli autori sui quali trova sostegno il pensiero di chi parla.

Sebbene, naturalmente, il nostro pensiero si nutra anche del pensiero altrui, alla fine l'unica cosa che conta è ciò che diventa intimamente nostro, e il suo valore sta nell'essere tale, e non nell'essere fondato su una qualche autorità. Il L non è un momento di formazione culturale/intellettuale, bensì di formazione esistenziale, di riflessione sull'arte di vivere.

5.1) Tuttavia è possibile leggere parole scritte da altri, se è importante conservare la forma originaria di un pensiero altrui.

Per esempio, nel caso degli aforismi.

6) Disciplina del dialogo.

6.1) Ognuno deve portare un oggetto che lo rappresenta, che possa stare nel palmo di una mano e che abbia due possibili basi di appoggio sul tavolo (in modo che sia consentito un appoggio per dritto e uno per rovescio): il simbolo.

6.2) Chi vuole parlare pone il simbolo sul tavolo (o comunque nella base di appoggio a ciò deputata). Se più persone vogliono parlare si forma una fila di simboli, che ha una testa (il simbolo di chi l'ha posto sul tavolo per primo) e una coda (quello di chi l'ha posto sul tavolo per ultimo), con nel mezzo gli altri simboli (nell'ordine di appoggio sul tavolo).

6.3) Inizia a parlare chi ha il suo simbolo in testa alla fila. Dopo aver parlato lo toglie dal tavolo.

6.4) Il discorso non ha durata minima e non ha durata massima, ma dopo quindici minuti ognuno dei partecipanti può chiamare il tempo (cioè segnalare che sono trascorsi quindici minuti), e in tal caso chi parla deve cessare il suo intervento.

È auspicabile che, soprattutto dopo che la pratica del L si sarà affinata, non avvenga la "chiamata del tempo": ognuno dovrebbe sapersi autolimitare in modo opportuno e adatto alle circostanze; in presenza di una riflessione profonda e toccante, non dovrebbe sentirsi il bisogno di "chiamare il tempo" pur essendo trascorsi quindici minuti.

6.5) Se il simbolo è posto sul tavolo per dritto, sono consentite interruzioni molto brevi (massimo 30 secondi) finalizzate a porre domande o qualsiasi altro tipo di sollecitazione rivolta al parlante. Se il simbolo è posto sul tavolo per rovescio, ciò non è consentito e il parlante non può ricevere (fino all'esaurimento del tempo) alcuna forma di interruzione del suo discorso. La scelta su come collocare il proprio simbolo spetta al parlante. Questi può mutare la collocazione (da dritto a rovescio e viceversa) anche durante il suo discorso.

6.6) Solo il parlante può dare la parola ad altri (per esempio con domande), coinvolgendoli nel suo discorso, nell'ambito (e quindi con consumazione) del tempo a sua disposizione.

6.7) Trascorsa un'ora di dialogo, lo zazen di 10 minuti ha inizio dopo la fine del discorso in atto.

Il L cerca di promuovere una discussione al contempo ordinata e libera.

7) Il L si svolge esclusivamente in presenza fisica dei suoi partecipanti.

Il dialogo deve poter coinvolgere tutti i sensi (cosa impossibile da remoto), e in ogni caso la modalità telematica non consente il coinvolgimento minimo indispensabile per una riflessione collettiva profonda.

8) È permesso prendere e/o leggere appunti, mentre è vietata qualsiasi forma di registrazione dei lavori del L.

Perché qualsiasi registrazione snatura il L e non può renderne il senso profondo. Il L è un pezzo di vita vissuta, che come tale è irriproducibile nella sua integralità.

9) Il L può svolgersi seduti a un tavolo o anche in terra, all'interno del tempio o in giardino, e anche camminando. In ogni caso sarà disponibile una base di appoggio per i simboli.

10) Qualsiasi decisione pratica coinvolgente tutti i partecipanti al L deve essere raggiunta all'unanimità degli stessi.

Non c'è principio maggioritario che possa aver valore per i profili fondamentali della vita, perché ne va dell'esistenza di ciascuno.

11) Ognuno deve essere autonomo sotto il profilo alimentare. L'eventuale cibo portato da casa può essere consumato in qualsiasi momento, cercando di non disturbare e di non sporcare.

11.1) I telefoni cellulari devono essere spenti, salvo ragioni particolari.

Si mira a ridurre al minimo qualsiasi onere organizzativo, e qualsiasi fonte di disturbo.

12) È raccomandata la riservatezza sulle informazioni personali condivise.

13) Le previsioni del presente regolamento valgono per iniziare le sedute del L, ma in qualsiasi momento di ogni seduta esse possono essere variate, a condizione che vi sia l'unanimità dei partecipanti.

Vale il principio di massima elasticità e adattabilità, quando vi è concordia.

14) Il Maestro zen ha l'ultima parola su tutto, ma l'esercizio di questa facoltà segna la fine del L.

Questa è la regola di chiusura, indispensabile in caso di necessità, ma la sua applicazione significa il fallimento (o comunque la non ulteriore percorribilità) dell'esperienza del L.