

LABORATORIO ARTE DEL VIVERE

REGOLE

1) Zazen: 20 minuti prima di iniziare; 10 minuti dopo ogni sessione di interventi; 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.

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

2.1) Per la prima ammissione al L (possibile in qualsiasi periodo della sua attività) è necessario:

(i) esservi invitati da uno dei membri del Laboratorio che abbia già partecipato ad almeno tre incontri;

(ii) che il membro che invita sia presente alla relativa riunione;

(iii) avere letto il Manifesto e le Regole.

Il membro invitante è responsabile della persona invitata e deve farsi carico dei problemi che questa eventualmente creasse.

2.2) Ove siano presenti più di dieci partecipanti, solo dieci di loro potranno prendere la parola, gli altri si limiteranno ad assistere quali uditori. La qualità di uditore varierà da incontro a incontro (in modo che a una persona tocchi il meno possibile) e sarà attribuita prima di tutto ai principianti.

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. Ognuno può abbandonare la riunione del 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 e la data dell'incontro.

5) Disciplina del dialogo.

a) 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.

b) 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).

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

d) 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.

e) 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 a chi parla. Se il simbolo è posto sul tavolo per rovescio, ciò non è consentito e chi parla non può ricevere - fino all'esaurimento del tempo - alcuna forma di interruzione del suo discorso. La scelta su come collocare il proprio simbolo spetta a chi parla. Questi può mutare la collocazione da dritto a rovescio e viceversa anche durante il suo discorso.

f) Solo chi parla 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) Il L si svolge esclusivamente in presenza fisica dei suoi partecipanti.

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

8) 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.

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

9.1) L'espulsione di una persona dal L è deliberata all'unanimità dei presenti alla riunione che abbiano già partecipato ad almeno tre incontri, escludendo però dal voto la persona della cui espulsione si tratta.

10) Ognuno deve essere autonomo sotto il profilo alimentare. La pausa pranzo dura non più di 30 minuti e è preceduta e seguita da zazen di 10 minuti. Tale zazen può essere sostituito dallo svolgimento della pausa pranzo nel silenzio di tutti i partecipanti.

11) I telefoni cellulari devono essere posti in modalità che non consenta l'attivazione della suoneria, salvo ragioni particolari.

12) È richiesta la totale riservatezza sulle informazioni e sulle idee 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 (solo in funzione del singolo incontro), a condizione che vi sia l'unanimità dei partecipanti.

14) In caso di contrasti insanabili il conflitto sarà risolto, come disposto dal regolamento del Tempio zen, dal Maestro zen.

Lorenzo Scarpelli