Guida alla disciplina monastica

INTRODUZIONE

Con questa guida si intende fornire un'introduzione ad alcuni aspetti della disciplina monastica per quei laici che fossero interessati a comprendere un pò lo sfondo su cui si basano le regole e le consuetudini che strutturano lo stile di vita dei monaci e delle monache di questa tradizione. La speranza è che questi appunti possano essere utili nel migliorare la relazione di sostegno fra i membri del Sangha e i praticanti laici.

Nella tradizione spirituale indiana, generalmente, si distingue fra coloro il cui stile di vita è quello di un "padre di famiglia" e quelli che sono "usciti" dalla vita familiare per seguire un sentiero di rinuncia. Per i rinuncianti buddhisti (i *samana*), questa vita spirituale e guidata dai principi del Dhamma-Vinaya.

La disciplina monastica buddhista, chiamata Vinaya, è un raffinato addestramento del corpo, della parola e della mente. Questa disciplina non è fine a se stessa, ma è uno strumento, che, quando applicato congiuntamente all'insegnamento spirituale (Dhamma), può incoraggiare alla maturità e allo sviluppo spirituale.

Il Vinaya, oltre a fornire un preciso tirocinio, serve anche a stabilire una relazione di sostegno fra i laici e rinuncianti, che costituisce un essenziale aspetto della tradizione Theravada.

Nel contesto di tale rapporto i monaci possono rinunciare a molte ordinarie libertà per seguire la disciplina e le consuetudini del Vinaya focalizzandosi sulla coltivazione del cuore. Infatti i monaci possono vivere in mendicità, solo perchè i laici rispettano il loro ruolo e sono disposti a aiutarli e sostenerli. Tutto ciò fa sorgere un senso di mutuo rispetto e cooperazione, attraverso il quale i laici e i samana sono chiamati a praticare il loro proprio stile di vita, responsabilmente, con sensibilità e sincerità.

Molte delle regole del Vinaya furono specificatamente create per evitare di offendere i laici o causare incomprensioni o sospetti. Ovviamente nessun samana desidera imbarazzare con richieste esigenti e difficili da soddisfare, e nello stesso tempo nessun laico, seppur accidentalmente, vuole far trasgredire al samana la sua disciplina. Così, questo opuscolo, cerca di chiarire i principali aspetti del Vinaya in relazione ai laici, in considerazione del fatto che ci sono alcune attività, comunemente accettate, sia dalle altre tradizioni monastiche buddhiste sia dal laicato, che sarebbero viste come inappropriate per i membri rinuncianti della comunità buddhista Theravada (ad esempio: guidare la macchina, coltivare il proprio cibo, officiare matrimoni). Resta comunque fermo

l'invito che in caso di dubbio su ciò che è appropriato è sempre possibile chiedere chiarimenti.

Da un lato i samana beneficiano della devozione dei praticanti laici e della possibilità di essere sollevati dal bisogno di provvedere alle proprie necessità materiali, dall'altro lato, i laici, hanno il beneficio derivante dall'impegno dei rinuncianti, dal loro insegnamento e amicizia. Questa relazione ha un aspetto ritualistico basato sulle convenzioni del Vinaya che, se vissuto con saggezza e compassione, diviene lo spazio dal quale una grande consapevolezza può emergere.

Alcune note:

- Questa guida fa riferimento al codice di disciplina per monaci (bhikkhu) e monache (siladhara) della scuola Theravada. Verrà specificato il caso in cui ci siano delle differenze nelle regole fra monaci e monache. Con il termine "samana" si indica sia i monaci che le monache.
- Questa guida si riferisce al modello di tirocinio applicato nei monasteri Theravada della Tradizione della Foresta Thailandese presenti in Inghilterra, Svizzera, Italia, Australia, Nuova Zelanda e U.S.A. In generale molti dei monasteri Theravada non avranno nulla da obiettare su queste norme, anche se, in alcuni casi, ci potranno essere delle differenze minori nell'interpretazione e applicazione delle regole.

FORNIRE I MEZZI DI SOSTEGNO

Il Vinaya lasciato dal Buddha stabilisce, con la sua molteplicità di regole pratiche, che lo stato monastico è uno stato di mendicità. Il non avere mezzi personali di sussistenza è un sistema molto pratico per comprendere come funziona l'istinto che ci porta a cercare sicurezza. Inoltre l'esigenza della questua offre una importante fonte di riflessione su ciò che è realmente necessario, ovvero i quattro generi di prima necessita': cibo, vestiario, alloggi, medicinali.

Questi quattro generi fondamentali sono ciò che i laici possono offrire come pratica dimostrazione della loro generosità, apprezzamento e fede come membri appartenenti alla comunità buddhista. A sua volta il Sangha monastico è chiamato a contraccambiare in vari modi tali offerte, ad esempio aiutando a diffondere uno spirito di buona volontà e impartendo gli insegnamenti del Buddha a tutti quelli che desiderano ascoltarli.

I QUATTRO GENERI DI PRIMA NECESSITA'

(i) Il cibo

Nei paesi buddhisti si elemosina il cibo attraverso una quotidiana questua in giro per le vie, in tale occasione i fedeli mostrano chiaramente la propria intenzione di offerta attendendo ai lati della strada con ciotole di cibo o invitando verbalmente i samana ad avvicinarsi e ricevere l'elemosina. In occidente, tali principi di mendicità non sono molto coltivati, conseguentemente, viene posta minor enfasi su questo tipo di questua quotidiana. E' più comune, infatti, che i sostenitori portino il cibo direttamente ai monasteri, dove può essere offerto per il pasto della giornata o conservato in dispensa, per poi essere preparato dai laici o dagli anagarika (postulanti) per il pranzo dei giorni successivi. Frequenti sono inoltre le offerte dei laici in occasioni particolari della loro vita, come ad esempio un compleanno, un anniversario o una commemorazione.

I samana non possono richiedere espressamente un particolare tipo di cibo, eccezion fatta per quando siano malati. Tenendo a mente questo principio, sarebbe meglio evitare di domandare le preferenze personali, limitandosi ad invitare i samana a ricevere il cibo che si intende offrire. Il pranzo offerto sarà il pasto principale della giornata, a tal fine si offra la quantità di cibo che si reputi opportuna. I samana prenderanno ciò di cui necessitano e lasceranno il resto. Un modo di offrire è di portare i piatti di cibo ai samana e lasciare che essi scelgano ciò di cui hanno bisogno da ciascun piatto. Altrimenti i cibi possono essere sistemati su un tavolo e ciascun piatto offerto ai samana che si potranno poi servire da soli. I membri del Sangha generalmente preferiscono mangiare in silenzio.

- Senza entrare nei dettagli, nel Vinaya è considerato cibo tutto ciò che è alimento e bevanda, eccezion fatta per l'acqua e per quelle cose che sono considerate medicinali (vedere punto iv).
- Il Buddha concesse ai suoi discepoli samana di raccogliere, ricevere e consumare cibo solo tra l'alba e il mezzogiorno solare (le 13:00 quando è in vigore l'ora legale). Fuori da questo orario non è permesso nè di consumare cibo nè di conservarlo per l'indomani.
- Sebbene i samana vivano con ciò che viene loro offerto, molti sono propensi ad essere vegetariani, per ragioni etiche. Ai bhikkhu non è permesso cucinare cibo.

- Si fa presente che nel Vinaya della tradizione della Foresta, le bevande solubili a base di malto, orzo o contenenti latte, sono considerate cibo e quindi da consumarsi solo fra l'alba e il mezzogiorno

Per chiarezza specifichiamo che ci sono alcune leggere differenze fra bhikkhu e siladhara per ciò che concerne cibo e medicinali, che dovrebbero essere tenute in considerazione dai laici.

L'offerta di cibo e medicine

- Eccetto che per la semplice acqua, un bhikkhu può consumare solo alimenti e bevande (inclusi i medicinali) che siano stati formalmente offerti nelle sue mani oppure poste su o in qualcosa a diretto contatto con esse. Inoltre, nella tradizione Thai, al fine di evitare un contatto fisico con una donna si preferisce che lasci la sua offerta su un pezzo di stoffa steso e toccato dal bhikkhu.
- Nei monasteri è praticata un'ulteriore accortezza. Una volta offerti, il cibo ed i medicali, non dovrebbero più essere toccati da un laico, perchè si potrebbe intendere ciò come il riprendersi dell'offerta precedentemente fatta.
- Nel rispetto della disciplina un bhikkhu deve prestare attenzione all'offerta di frutti e verdure contenenti semi fertili, in modo da non distruggere la possibile vita in essi contenuta. Sarebbe meglio così, quando possibile, rimuovere i semi prima dell'offerta. Esiste anche un altro modo per "rendere la frutta disponibile": il laico può leggermente "danneggiarla" con un coltello. Ciò significa praticare un piccola incisione sulla frutta o la verdura durante l'atto dell'offerta, pronunciando contemporaneamente "kappiyam bhante" (ho reso questa disponibile, signore). Questa regola non si applica alle siladhara.
- L'atto di offerta per le siladhara è leggermente differente, questo può essere fatto "con il corpo, la parola o previo accordo". Quando possibile una donna dovrebbe porgere il cibo direttamente, mentre gli uomini dovrebbero evitare ciò, semplicemente lasciando il cibo davanti alla monaca, in modo che l'intenzione di offrire risulti chiara. In alternativa può essere fatto un invito attraverso la parola (es: questo, sorella, è per te…ecc.).
- Nel Vinaya si descrive il modo formale di offrire correttamente cibo e medicinali: il laico si avvicina al samana ad una distanza pari all'avambraccio dei monaci, facendo un gesto di offerta e offrendo qualcosa che possa essere agevolmente portato. Tutto questo serve per rendere

l'atto d'offerta meditato e pieno di consapevolezza, qualsiasi cosa venga data.

Come per tutte le altre consuetudini trattate in questo opuscolo, è sempre possibile, in caso di dubbio, richiedere ai samana ulteriori chiarimenti ed istruzioni su come comportarsi in relazione al cibo ed all'offerta.

(ii) Vestiario

- La diciplina concede tre abiti completi di base per i bhikkhu e quattro per le siladhara.
- Nei monasteri della foresta i samana, generalmente, preparano da soli l'abito con le stoffe donate. Talvolta viene direttamente offerta una stoffa dell'appropriato colore: ocra opaco per i bhikkhu e marrone scuro per le siladhara (in caso di dubbio non esitate a chiedere un campione del colore). Può anche essere utile offrire una stoffa o degli indumenti di cotone bianco che verranno in seguito tinteggiati del giusto colore. Per quanto riguarda un pesante indumento superiore, una stoffa di lana può essere utilizzata, sebbene, per i bhikkhu, la tradizione preveda di prepararlo sovrapponendo due strati di stoffa sottile.
- In un clima freddo, all'abito di base concesso, si aggiungono altri indumenti come pullover, magliette, calze ecc., che possono essere offerti sempre dell'appropriato colore marrone.

I tradizionali abiti e tutti gli altri indumenti devono essere del corretto colore e non devono essere lussuosi o eleganti.

(iii) Dimore

- Solitaria, silenziosa e semplice sarebbe la descrizione dell'abitazione ideale per un samana. Dalle scritture si ricava che essa non indulgeva nel lusso, ma allo stesso tempo non doveva essere causa di disagio o nuocere alla salute.
- Era concesso anche un modesto arredamento, semplice ed utile, mantenendo il rispetto del precetto che vieta l'uso di "letti e sedie alti e lussuosi", simbolo di opulenza.
- L'uso di un semplice letto è così permesso, e per il beneficio della schiena molti monaci preferiscono una superficie dura. Comunque, coloro che ospitano dei monaci o delle monache possono essere sicuri che generalmente tutto ciò che verrà offerto sarà accettato con la semplicità della loro tradizione monastica.

- I precetti del Vinaya non permettono ai bhikkhu di dormire per più di tre notti nella stessa stanza con una persona laica. Inoltre, salvo casi eccezionali (es. quando malati), nè i bhikkhu nè le siladhara possono pernottare nella stessa stanza con una persona di sesso opposto.

In breve, un laico che offra l'abitazione per la notte, non deve farsi troppi problemi, non è necessario nulla di speciale: una semplice stanza, preferibilmente singola, con, possibilmente, degli accordi per il bagno.

(iv) Medicine e tonici

Nel Vinaya sono considerati medicine e tonici tutti quegli alimenti e bevande che normalmente non sono considerati come cibo:

- i prodotti specifici per le malattie, come ad esempio farmaci, rimedi omeopatici, vitamine ecc.;
- sostanze con effetti tonici o rinvigorenti, come il tè e lo zucchero;
- alcune specifiche sostanze che hanno un valore nutritivo nei momenti di affaticamento, fame o debolezza, come ad esempio il succo di frutta.

A differenza del cibo i samana possono conservare questi medicinali durante la notte. Per i bhikkhu, però, ci sono differenti limitazioni di tempo per quanto riguarda la loro conservazione:

- un giorno: qualsiasi tipo di succo di frutta filtrato (senza la polpa). E' concesso ricevere e bere questi succhi in ogni momento compreso fra l'alba e quella del giorno dopo (tale limite temporale previene la possibilità di fermentazione).
- sette giorni: ghee (burro chiarificato), olio animale o vegetale, miele e ogni tipo di zucchero (compresa la melassa), possono essere tenuti e consumati in ogni momento fino all'alba dell'ottavo giorno dal quale sono stati ricevuti. Oggigiorno, anche certi altri tipi di tonici sono ammessi. I donatori non esitino a chiedere ulteriori chiarimenti.
- senza limiti: prodotti farmaceutici, vitamine, radici di piante come il ginger, ginseng, erbe per decotti come camomilla, bevande come il tè, caffè e cacao.

Per le siladhara tutti i medicinali sono considerati disponibili senza limiti temporali.

Anche le medicine non consumabili oralmente (creme, oli per massaggi, gocce per occhi o orecchie) possono essere utili, e per queste non è necessaria l'offerta formale nelle mani del ricevente come per il cibo o gli altri tipi di medicinali.

ALTRI OGGETTI UTILI

Il Buddha concesse ai samana, anche l'utilizzo di altri piccoli articoli, come aghi, rasoi ecc.. Oggigiorno, a tali cose, possono essere aggiunti una penna, un orologio, una torcia ecc.. Comunque, tutte queste cose devono essere semplici e comuni, oggetti costosi e lussuosi sono stati espressamente proibiti. Altri articoli, specialmente gli oggetti grandi come mobili, apparecchiature elettriche ecc., possono essere posseduti dalla comunità monastica nel suo complesso.

OFFERTA VERBALE (PAVARANA)

- Il principio della mendicità vieta ai samana di chiedere qualsiasi cosa senza aver ricevuto un precedente offerta verbale, a meno che non siano malati (due eccezioni: i samana possono sempre chiedere della semplice acqua e fare delle richieste ai propri familiari per le altre necessità). Quindi, se c'è una intenzione di offrire cibo o medicinali, anzichè aspettarsi che il samana faccia una richiesta, si dovrebbe renderla esplicita dicendo, per esempio: "posso offrirti un pò di questo cibo?"; "posso offrirti del tè?".
- Si può fare anche un'offerta Pavarana, che tenga conto delle necessità di cui potremmo non essere al corrente (problemi di salute, bisogno di uno spazzolino da denti ecc.) per esempio dicendo: "se hai bisogno di qualche medicina o altro, per favore fammelo sapere". Per evitare malintesi è meglio specificare: "se vuoi altro cibo…", "se hai bisogno di qualcosa mentre resti qui da noi…", "se mai avrai bisogno di un nuovo paio di sandali…".
- A meno che non venga specificato diversamente, un'offerta si considera valida per quattro mesi, dopo di che decade. Al fine di evitare malintesi è meglio specificare il limite di tempo e fornire l'indicazione dello scopo dell'offerta. Così, per esempio, se c'è l'intenzione di offrire del succo di frutta è bene non dare ai samana l'impressione di volere comprare una nuova lavatrice per il monastero!

OGGETTI INAPPROPRIATI

(a) Oggetti lussuosi

In generale è inappropriato per un samana accettare degli oggetti lussuosi. Questo perchè possono stimolare attaccamento o provocare invidia negli altri e talvolta persino la voglia di rubarli. Inoltre, per un mendicante, che vive con la carità al fine di essere fonte di ispirazione per gli altri, sarebbe alquanto fuori luogo avere oggetti di lusso.

(b) Denaro

Il Vinaya esplicita la proibizione per i monaci di ricevere denaro ("oro o argento"), di incaricare altri di riceverlo o acconsentire che qualcuno tenga del denaro a proprio nome. Quindi, per i samana, l'uso e il controllo di denaro personale, sia esso in forma di monete, banconote o carte di credito, è proibito. Le donazioni finanziarie fatte al Sangha sono, così, curate da sostenitori laici di fiducia:

- In pratica i monasteri sono amministrati finanziariamente da incaricati laici, che fanno degli inviti aperti al Sangha domandando di che cosa si necessiti , sotto la direzione dell'"anziano" responsabile di ciascun monastero.
- Gli amministratori sono i fiduciari dell'associazione senza scopo di lucro che gestisce gli affari finanziari del monastero.
- Di solito, i singoli membri del Sangha, si dovrebbero consultare con un membro anziano della comunità prima di accettare l'offerta di un incaricato laico, come ad esempio pagare le cure dentistiche, ottenere delle calzature o le medicine necessarie. Tutto ciò è al fine di garantire che le donazioni ricevute a sostegno del Sangha siano utilizzate in modo responsabile e in conformità alla volontà dei donatori.

Le successive note costituiscono delle indicazioni su come fare correttamente delle offerte finanziarie verso i samana:

- Se i laici desiderano dare qualcosa ad un particolare samana, ma sono incerti su che cosa possa essergli utile, dovrebbero avvicinarlo con lo scopo di fare una offerta (Pavarana). Le donazioni finanziarie non dovrebbero essere fatte direttamente ad un singolo, ma versate nella cassetta delle offerte, date ad un anagarika (vestito di bianco) o ad uno degli incaricati laici del monastero, specificando se tale offerta è da intendersi per un particolare scopo o per le necessità di un determinato samana.

- Se si invita un membro del Sangha per una visita o per insegnare, il denaro necessario a coprire le spese di viaggio può essere dato all'anagarika o al laico che lo accompagnano. Egli provvederà poi all'acquisto dei biglietti, delle bevande e di ogni altra cosa di cui il samana possa avere bisogno durante il viaggio. Per il laico potrebbe costituire una buona pratica tenere in considerazione ciò di cui che occorre ed offrirlo direttamente, al posto del denaro.

RELAZIONI INTERPERSONALI

(Bhikkhu con donne, siladhara con uomini)

Le regole sulle relazioni fra samana e soggetti del sesso opposto possono condurre a delle incomprensioni, per cui è bene esporre alcune delle tradizioni che le disciplinano.

- I samana conducono una vita di completo celibato, dove ogni tipo di comportamento erotico intenzionale è proibito. Questo include persino un parlare allusivo o un contatto fisico con intenzioni bramose, che costituiscono delle serie offese alla disciplina sia dei bhikkhu che delle siladhara.
- Poichè l'intento può non essere sempre ovvio (persino a se stessi) e le parole non sempre ponderate, un principio generale per bhikkhu e siladhara è quello di astenersi completamente da ogni contatto fisico con membri dell'opposto sesso.
- Quando i bhikkhu parlano con una donna dovrebbe essere presente un altro uomo che possa comprendere ciò che è stato detto, e similmente le siladhara dovrebbero parlare con un uomo in presenza di un'altra donna.

Molti di queste norme comportamentali nacquero al tempo del Buddha per evitare pettegolezzi e il sorgere di malintesi. Nelle storie che spiegano l'origine di una regola, ci sono esempi di bhikkhu accusati di essere amanti di una donna, di una donna che interpreta male il motivo per cui un bhikkhu era con lei e persino di un bhikkhu percosso da un marito geloso!

- Così, per prevenire tali equivoci, sebbene infondati, una siladhara sarebbe meglio se fosse con un'altra donna in ogni occasione in cui si trova in presenza di un uomo e un monaco dovrebbe essere accompagnato da un uomo quando è in presenza di una donna, come durante un viaggio o seduto in un luogo appartato (non può considerarsi luogo appartato una sala di meditazione o una stazione).

- In genere i samana dovrebbero anche astenersi da avere una corrispondenza con le persone del sesso opposto, eccetto che per i motivi riguardanti il monastero, accordi di viaggio, informazioni ecc.

INSEGNAMENTO DEL DHAMMA

- Per quanto riguarda l'insegnamento del Dhamma il samana deve trovare l'occasione appropriata per offrire i profondi e penetranti insegnamenti del Buddha a quelli che desiderano ascoltarli.
- Ci sono molte definizioni per comprendere ciò che è appropriato, in modo che un samana non disturbi le persone insegnando senza un invito o in un contesto dove non ci sia opportunità di rifletterci adeguatamente. Questo è un punto molto importante, perché gli insegnamenti del Buddha vanno intesi come un veicolo che uno dovrebbe prima contemplare e poi applicare. Il valore del Dhamma è fortemente ridotto se ricevuto solo a livello di conversazione o speculazione intellettuale.
- Conseguentemente, per un discorso sul Dhamma, è opportuno preparare una stanza dove gli insegnamenti possano essere ascoltati mostrando rispetto a chi parla. In termini di etichetta questo significa concedere a chi parla un posto e un ruolo adatti all'occasione. Può trattarsi di un dialogo informale dove i posti dovrebbero essere sistemati al fine di facilitare la conversazione, oppure una situazione in cui l'insegnante starà di fronte, rivolgendosi al gruppo.
- Qualunque sia l'occasione, è bene consultarsi con l'insegnante sul modo migliore per incoraggiare la partecipazione, quando porre le domande ecc..

Inoltre, quando una persona invita un samana, per un pranzo o per un insegnamento, è consuetudine che si occupi anche dell'organizzazione del viaggio.

REGOLE MINORI DI ETICHETTA

Il Vinaya si estende anche al campo degli usi e delle tradizioni. Le seguenti osservazioni non costituiscono delle "regole", ma possono essere viste come abili mezzi per manifestare un comportamento gradevole. Nei monasteri si pone enfasi su tali aspetti al fine di stabilire armonia, ordine e delle piacevoli relazioni all'interno della comunità. I laici possono essere interessati a rispettare tali tradizioni per sviluppare la loro sensibilità, ma è importante notare che, per i visitatori, queste non devono essere considerate come norme

imposte od obbligatorie. Tali pratiche, infatti, dovranno essere meditate, interiorizzate, e quando ci si sente pronti, applicate.

Come rivolgersi alla comunità dei rinuncianti.

Nei monasteri occidendali della tradizione Theravada della Foresta Thailandese ci sono differenti titoli usati per rivolgersi al gruppo monastico.

- Il titolo "Venerabile" può essere il prefisso prima del nome pali del bhikkhu. Anche la forma Thai "Tan", può essere utilizzata per i monaci. "Sorella" è invece il titolo di rispetto usato per le monache.
- Per i bhikkhu e le siladhara che sono stati nella comunità per più di dieci anni si usa il termine "Ajahn" (una parola Thai, dal pali *acarya*, che significa "insegnante"). Alcune volte può capitare anche di udire "Tan Ajahn" per bhikkhu anziani. Tali titoli possono essere usati davanti al nome Pali del samana oppure da soli.
- A tutti i bhikkhu ci si può rivolgere con la parola "Bhante", e a tutte le siladhara con la forma di rispetto "Sorella".
- Il modo Thai per riferirsi a qualcuno che è considerato un anziano molto venerabile è "Luang Por", che significa "Venerabile Padre".

Gesti di Rispetto

- Tradizionalmente ci si inchina all'immagine sacra e all'insegnante. Questo viene fatto quando per la prima volta si entra alla loro presenza e quando si lasciano. Fatto con grazia e al tempo appropriato, diviene un bel gesto che onora la persona che lo esegue.
- Un altro comune gesto di rispetto è quello di unire le mani all'altezza del petto, con le dita verso l'alto. Il gesto continua poi sollevando le mani unite e abbassando leggermente la fronte: questo è chiamato "anjali". E' un modo cortese per salutare, prendere commiato, concludere un discorso di Dhamma o una offerta.

Il linguaggio del corpo è qualcosa di ben conosciuto nei paesi asiatici. Alcuni di questi usi sono mantenuti al fine di portare l'attenzione al corpo e beneficiare della consapevolezza notando l'importanza dei gesti fisici di rispetto.

- Mentre si ascolta un discorso sul Dhamma, una postura eretta mostra che l'attenzione dell'ascoltatore è con colui che parla.

- Si considera una mancanza di rispetto puntare i piedi verso l'altare o un'immagine del Buddha, o sdraiarsi nella sala di meditazione (a meno che non sia il luogo assegnato per passare la notte).
- E' considerato un segno di rispetto abbassarsi leggermente dovendo passare fra persone che stanno parlando.
- Allo stesso modo, non si dovrebbe stare in piedi, di fronte ad un samana, per parlargli o per offrirgli qualcosa, ma avvicinarsi, quando possibile (età e articolazioni permettendo), allo stesso livello a cui è seduto.

Modo di vestire

Quando si è in visita od ospiti di un monastero, è consigliabile sia per gli uomini che per le donne vestire in modo modesto.

- Ampi e confortevoli vestiti sono raccomandabili. Magliette e camicette a maniche lunghe, pantaloni lunghi e gonne di una giusta lunghezza sono tutte cose appropriate in un monastero, mentre non lo sono indumenti sbracciati o corti, anche in stagioni calde.
- Le scarpe dovrebbero essere tolte quando si entra nei luoghi del monastero dove la gente siede per terra: la sala di meditazione, quella delle riunioni, il tempio ecc..

CONCLUSIONI

Queste consuetudini sono state pensate come un aiuto per la liberazione. Un sincero sforzo è richiesto sia per seguire personalmente la disciplina e sostenere gli altri ad osservarla, sia per imparare come essa possa effettivamente condurre allo scopo. Una motivazione basata sulla comune aspirazione a coltivare il sentiero spirituale, è il sincero sforzo che i rinuncianti e i laici si impegnano a rispettare e onorare. Questa breve guida ha cercato di introdurre alcuni dei principali aspetti della disciplina, allo scopo di facilitare quelli che fossero interessati a conoscerli e ad esplorare come influenzino il nostro mutuo benessere.

Questa guida non è un esaustivo resoconto del Vinaya, per tal motivo vi si incoraggia calorosamente a chiedere ulteriori informazioni su ciò che non risultasse chiaro.