

## **TEMPIO BUDDHISTA MUSANG AM** **della comunità Bodhidharma, associata all'Unione Buddhista Italiana**

### Istruzioni per i laici che visitano il tempio

Vestirsi adeguatamente evitando pantaloni corti, canottiere e abiti succinti. È consigliato un abbigliamento sobrio e comodo per meditare. Togliere le scarpe prima di entrare negli spazi interni del tempio!.

Di solito, arrivati all'eremo, si rende omaggio al Buddha, Dharma e Sangha, facendo tre prostrazioni dinanzi all'altare.

Tradizionalmente si salutano i monaci con le mani giunte davanti al petto ("hapjang": simbolo dell'unione di saggezza e compassione) e con un breve inchino. Evitare baci e abbracci.

Evitare di chiamare i monaci solo con il loro nome di Dharma. Aggiungere l'appellativo che vi sembra più naturale, p.es. "maestro", "venerabile", "monaco", "bhante" oppure "sûnim" (pronuncia: s'nim). Quest'ultimo è un termine coreano per tutti i monaci e le monache.

In generale, se non vi è pericolo di fraintendimenti, rivolgersi a un monaco semplicemente con "sûnim" o "venerabile" è sufficiente.

Per il periodo che si rimane al Tempio si richiede di non parlare ad alta voce o disturbare con rumori molesti, fumare ecc... Bisognerebbe essere consapevoli del luogo in cui ci si trova ed avere un atteggiamento di rispetto verso tutti e tutto.

(Se proprio si deve, è possibile fumare una volta fuori dal cancello.)

Bisogna presentarsi ad ogni appuntamento qualche minuto prima dell'inizio ed occupare compostamente la propria posizione.

Tenere in ordine i cuscini, le scarpe in fila, così come si terrà pulito il bagno dopo l'uso e si riporranno in ordine gli oggetti usati durante il lavoro.

Le attività del monastero si svolgono con offerte libere. Si possono donare anche alimentari vegetariani (senza aglio e cipolla), bevande fresche ecc.; chi lo desidera può offrirne una parte a Buddha, Dharma e Sangha ponendola sul tavolo davanti all'altare nella sala di Dharma.

### Significato degli inviti eseguiti con il moktak:

una percussione	invito a colazione, pranzo e spuntino serale
due percussioni	invito alla meditazione del lavoro (Karmayoga)
tre percussioni	invito alle sessioni di pratica

### Programma giornaliero:

5:30	sveglia
6:00-7:00	sessione di meditazione
7:30	colazione
9:00-12:00	meditazione del lavoro
12:30	pranzo
15:00-17:00	meditazione o yoga o studio di insegnamenti delle scuole Zen e Theravada o pratica libera
18:00	spuntino serale
19:30-21:00	recitazione canti/lettura insegnamenti e meditazione
22:00	silenzio notturno