

PAROLE 禪 ZEN

a cura di www.liber-rebil.it

Le parole non comunicano la realtà / le lettere non incarnano lo spirito della mente.

Chi si attacca alle parole è perduto, / chi dimora nelle lettere rimarrà nell'ignoranza. Mumon Ekai

Se non indicato diversamente, le parole sono in lingua giapponese

Bodai:	in sanscrito: <i>bodhi</i> , Illuminazione.
Bosatsu:	essere sulla via dell'Illuminazione, in sanscrito: <i>bodhisattva</i> .
Butsu (Nyorai):	Buddha.
Butsудо :	la Via del Buddha. Talvolta si riferisce agli insegnamenti del Buddha e talvolta al sentiero o pratica che conduce all'illuminazione o la incarna.
Ch'an:	termine cinese che significa meditazione. E' l'equivalente del sanscrito: <i>dhyana</i> e del giapponese: Zen.
Cha:	tè.
Chabana:	sobria ed elegante decorazione floreale della stanza che accompagna la cerimonia del tè.
Chado:	sentiero del tè; indica anche una scuola Zen nipponica.
Chanoyu:	cerimonia del tè giapponese, divenuta il veicolo della conservazione della teoria estetica Zen.
Citta:	parola sanscrita, vedi Shin
Daruma:	vedi Bodhidharma.
Dharma:	termine sanscrito che designa gli insegnamenti del Buddha Śakyamuni; Verità; la dottrina buddista; legge universale. I 'dharma', al plurale, indicano i fenomeni, gli elementi costitutivi dell'esistenza.
Dhyana:	termine sanscrito che significa 'concentrazione della coscienza, assorbimento meditativo', cioè meditazione, in cinese: <i>Ch'an</i> , in giapponese: Zen.

Dō:

道

termine giapponese che traduce l'ideogramma cinese: *tao* 'Via' e indica il "Sentiero", il percorso del Buddha verso l'Illuminazione. 'Dō' viene usato anche per le "arti" giapponesi improntate allo spirito dello Zen.

Dogen Kigen:



fondatore della scuola Soto del Buddismo Zen in Giappone, originario di Kyoto, visse dal 1200 al 1253. Dopo nove anni di studio sotto la scuola Rinzai, si recò in Cina dal 1223 al 1227 dove studiò con T'ien-t'ung Ju-ching, in giapponese Tendo Nyojo, appartenente al lignaggio Zen Soto, diventandone il successore. Nel 1244 fondò in Giappone, nella prefettura Fukui, l'odierno Eihei-ji monastero sede principale della scuola Soto. Famosa è la sua raccolta di scritti sul Dharma, lo *Shoboghenzo*, letteralmente 'L'occhio e il tesoro del vero Dharma' che comprende novantacinque testi che trattano argomenti della dottrina Zen. (traduzione italiana pubblicata dalla Casa Editrice Pisani)

Dojo:

sala di meditazione, luogo della pratica della Via in ogni suo aspetto.

Dokusan:

nella scuola Zen Soto colloquio individuale tra lo studente e il roshi.

Nella scuola Zen Rinzai prende il nome di Sanzen.

Duhkha:

termine sanscrito, in pali *dukkha*, che designa la condizione del dolore, concetto fondamentale del Buddismo. E' causata dal desiderio che caratterizza la vita di tutti gli esseri e che – se estirpato – rimuove la condizione di sofferenza.

Eisai



maestro buddista giapponese, vissuto dal 1141 al 1215, che nel 1202 fondò la scuola Zen Rinzai.

Enso:



significa 'cerchio'. Nell'iconografia Zen rappresenta l'Assoluto e va realizzato con una sola pennellata al culmine di una lunga meditazione.

Fuse:

in sanscrito: *dana*. Significa generosità; offerta che si fa nei monasteri o nei dojo

Gasshō:



mudra dei 'palmi delle mani uniti insieme', all'altezza del cuore. Gesto di rispetto o devozione che simboleggia l'unità dell'essere e spesso si compie inchinandosi.

Gautama:

nome del Buddha storico Śakyamuni.

Gi:

raccolta di scritti, antologia, testo.

Gō-in:

vedi *karma*.

**Guanshiyin, Guayin,
Kwan Yin:**

vedi Kannon, Kanzeon.

Haiku:

breve componimento poetico giapponese formato da 17 sillabe divise in tre righe di: 5, 7, 5. Il nome antico era: haikai.

Han:

tavola di legno, che spesso contiene una scritta intagliata, appesa all'ingresso dello zendo, che viene colpita per indicare l'inizio di un periodo di zazen. Vedi taku.

Hannya:

vedi *prajna*.

Hara:

la zona della parte inferiore dell'addome che costituisce il centro di gravità del corpo umano.

Hasshōdō:

Ottuplice Sentiero.

Hishiryō:

la coscienza che non si aggrappa al pensiero o al non-pensiero, il pensare senza pensare, l'assenza di giudizi, la consapevolezza durante lo zazen.

Ho:

corrisponde al sanscrito *Dharma*.

Hokai:

oceano del Dharma.

In kin:



piccola campana di bronzo liscio, fissata su un manico di legno laccato che, battuta con un'asta di metallo, annuncia l'inizio e il termine di una sessione di meditazione nei monasteri Zen.

Joriki:

forza della mente.

Ju, Juko:

significa 'elogio' e indica una sentenza in forma poetica usata dai maestri Zen in aggiunta alla spiegazione di un kōan, per favorirne la comprensione.

Jugyu-zu:



indica una raffigurazione molto popolare nell'iconografia Zen. Essa consiste in dieci, a volte otto o cinque, immagini di un bue o toro o bufalo indiano che rappresentano i vari gradini o livelli che il seguace Zen deve salire per domare la sua mente e giungere all'illuminazione.

Jūjūkinkai:

termine che indica i dieci precetti fondamentali che un seguace del buddismo Mahayana deve seguire al fine di favorire il processo del risveglio e dell'illuminazione.

Jukai:

cerimonia in cui si ricevono i precetti, i voti. La persona che li riceve diventa formalmente buddista e assume un nome di Dharma. (In altre tradizioni viene detta 'presa di rifugio').

Kai:

termine giapponese che designa i precetti, insegnamenti buddisti che indicano il comportamento. Si possono intendere in modo letterale, come indicazioni etiche o, in senso più vasto, come aspetti o qualità della realtà.

Kaizan:

termine giapponese per fondatore di un tempio o di una scuola.

Kami:

nello scintoismo, gli spiriti che abitano il mondo della natura.

Kannon:

o Kanzeon nome giapponese del Bodhisattva della compassione in sanscrito: Avalokiteśvara, in cinese: Guanyin.

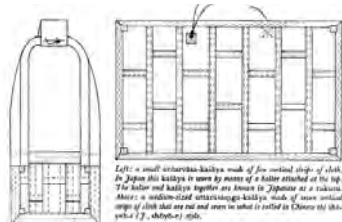
Karma: termine sanscrito, in cinese: *yen-yin*, in giapponese: *go-in*, letteralmente 'azione'. Legge di causalità per la quale ogni effetto ha una causa. Nella sfera umana le nostre azioni determinano la qualità della nostra vita e influenzano la vita degli altri. Ogni azione di tutte le vite precedenti avrà conseguenze sulla vita futura e comunque ogni azione nella vita presente ha un'eco sulla vita presente, passata e futura.

Kei: la purezza.

Kendō: "Via della spada", scherma giapponese, un'arte strettamente legata alla pratica Zen.

Kenshō: letteralmente 'vedere nella propria natura'. Termine giapponese usato nello Zen come sinonimo di satori, illuminazione. Si tratta di una esperienza di illuminazione, ma non di quella definitiva.

Kesa: la veste indossata dal monaco sopra le altre. Il kesa è portato sopra la spalla sinistra e sotto la destra: tale veste indica che il monaco è un seguace di Śakyamuni Buddha.



VEDI articolo «*Kesa e rakusu*»

Kinhin: meditazione camminata - a passi lenti o veloci, secondo le scuole - della durata di cinque o dieci minuti tra due sedute di zazen.

Kōan: un'affermazione, una domanda, un aneddoto o un dialogo impossibile da capire o risolvere logicamente, usato nello Zen Rinzai per arrivare all'illuminazione.

Kohdō: la via dell'incenso o l'arte della cerimonia dell'incenso.

Koicha: tè verde in polvere usato per la cerimonia del tè.

Kontin: stato di torpore, di sonnolenza, durante zazen.

Kū: termine giapponese per vacuità, vuoto, in sanscrito *śūnyatā*

Kusen: insegnamento orale del maestro ai discepoli nello zendo durante zazen.

Kyosaku: bastone in legno, piatto e flessibile, largo circa cm 6 e lungo circa m 1-1,3, tradotto come 'bastone del risveglio' o 'bastone del Buddha', usato durante lo zazen. Il colpo, a seconda delle scuole, può essere richiesto oppure no e differente è il punto del dorso che viene colpito per risvegliare energeticamente il corpo e riportare alla presenza mentale e alla concentrazione.



- Kyudō:** l'arte del tiro con l'arco giapponese.
- Lin-chi:** vedi Rinzai.
- Maitreya:** il Buddha del futuro, l'ultimo Buddha che apparirà sulla terra; viene raffigurato in piedi, pronto a manifestarsi quando sarà il momento della sua venuta.
- Mañjuśrī:** termine sanscrito, in giapponese: Monju, il Bodhisattva della saggezza. Il suo scopo è quello di combattere l'ignoranza, per questo è spesso raffigurato in groppa a un leone in atto di brandire una spada che recide i veli dell'illusione, con un testo sacro tra due fiori di loto posti all'altezza della testa. Manjushri è anche rappresentato nella forma furiosa di Yamantaka, dio dalla testa taurina, che ha il compito di uccidere il signore della morte.
- Mantra:** termine sanscrito che indicava originariamente un inno appartenente ai Veda, i sacri testi induisti, recitato dai sacerdoti in particolari occasioni. In seguito prese a designare la parte di un testo che un guru, un maestro, dava al suo discepolo ai fini della meditazione. In giapponese shingon.
- Miso:** pasta di soia fermentata impiegata nella cucina giapponese.
- Mokugyo:** tamburo in legno, in origine a forma di pesce, oggi sferico, che accompagna nello zendo la recita dei sutra. Dotato di un batacchio in legno foderato di stoffa è appoggiato su un cuscino.



Mondo: mon: domanda, do: risposta. Forma di dialogo soprattutto usata tra maestro e discepolo.

Monju: vedi *Mañjuśrī*.

Mu:

無

termine giapponese espresso anche con 'muji'. Il carattere 'mu' è un prefisso negativo che lo Zen usa per indicare direttamente la realtà senza contenuto semantico. Designa il concetto di nulla, di vuoto, di 'vacuità'. Il mu viene usato spesso come primo kōan che un discepolo riceve dal proprio maestro.

Mudra: posizione delle mani e delle dita con una rilevante valenza simbolica.

«**Mumonkan**»: 'la porta senza porta', raccolta di quarantotto kōan composta da Mumon Enkai, 1183-1260. (traduzione e commento di Engaku Taino, Assoc Zenshinji, Scaramuccia Orvieto, 2009).

- Naraka:** “inferno”, luogo dove soggiornano per tempi lunghissimi gli esseri senzienti, uno dei sei destini o mondi del saṃsāra.
- Nehan:** vedi *Nirvana*.
- Nirvana:** parola sanscrita che indica lo stato non dualistico al di là di nascita e morte. Il significato originario è: ‘estinguere o spegnere per mancanza di combustibile’, e implica il totale esaurimento dell’ignoranza e della brama: in tale condizione dello spirito si contempla la vuotezza dell’essere. Indica anche lo stato di profonda illuminazione raggiunto dal Buddha Śakyamuni. Assume significati differenti nelle tradizioni Theravada e in quelle Mahāyāna.
- Nō:** forma del teatro giapponese sviluppatasi attorno al XV secolo che riflette gli ideali Zen e che ebbe il maggior splendore durante l’epoca Ashikaga.
- Nyo-rai:** sinonimo di Buddha.
- Oryoki:** ciotola che i monaci usano per mangiare e per raccogliere l’elemosina. Indica anche il pasto formale durante le sesshin. Letteralmente: ‘ciò che contiene abbastanza’.
- Pāramitā:** perfezione o virtù, espressione naturale della mente illuminata, la mente della meditazione. Letteralmente ‘andato sull’altra sponda’.
- Patriarca:** in cinese *tsu-shih*, fondatore di una scuola buddista o successore ufficiale dello stesso. Il titolo spetta ai primi trentaquattro successori del Buddha Śakyamuni, passando per il sesto patriarca Hui-neng, in giapponese Eno, 638-713.
- Prajna:** termine sanscrito, in giapponese *hannya*, saggezza illuminata, saggezza che trascende il dualismo soggetto-oggetto.
- Prajna pāramitā:** saggezza suprema.

«(La) raccolta della roccia blu» Testo cinese *Pi Yen Lu*, compilato dal maestro Ch’an Hsueh Tou intorno al 1000 d.C., che tratta cento kōan. (traduzione italiana pubblicata da Ubaldini Editore)

Rakusu:



pezzo di stoffa che i monaci portano al collo, a simboleggiare il vestito lacero e rattoppato del Buddha. Sul collo è ricamato un triangolo che simboleggia la montagna, emblema della scuola Rinzai; oppure un ramo di pino, emblema della scuola Soto.
VEDI articolo: *Kesa e rakusu*

Rinzai:

scuola Zen cinese fondata dal maestro Lin-chi, in giapponese Rinzai, che visse dall'854 nel monastero omonimo a Hopei nella Cina del nord e morì nel 867. La sua dottrina venne introdotta in Giappone dal maestro Eisai all'inizio del XIII secolo. La scuola Zen Rinzai appartiene alla corrente del buddismo Mahayana e persegue il 'kanna-zen', lo Zen della meditazione sulle parole, basato sullo studio dei kōan per raggiungere un'illuminazione immediata.

Ro:

numero di anni di formazione trascorsi in un monastero.

Rōhatsu:

significa: ottavo giorno del dodicesimo mese che, con la riforma del calendario avvenuta in Giappone nel 1873, corrisponde all' 8 dicembre. In questo giorno i seguaci Zen celebrano l'illuminazione di Buddha Śakyamuni sotto l'albero della bodhi. In molte tradizioni buddiste si festeggia il *Vesak*, nel giorno della luna piena del mese di maggio, per commemorare nascita, illuminazione e parinirvāṇa del Buddha.

Rōshi:

termine giapponese per indicare un maestro o insegnante Zen appartenente alla linea di trasmissione e considerato illuminato. Letteralmente: 'anziano maestro'.

Samadhi:

termine sanscrito che significa 'unione', nello Zen giapponese 'zammai', che indica nella meditazione yoga, l'assorbimento meditativo, la condizione di coscienza in cui si verifica un'assoluta coincidenza tra pensiero e oggetto del pensiero. Con questo concetto si intende una condizione spirituale in cui ci si concentra esclusivamente su un punto/oggetto e grazie a ciò si raggiunge la quiete perfetta.

Sambō:


termine giapponese per indicare i tre Gioielli, le tre preziosità: il Buddha, il Dharma, il Sangha.

Samṣāra

termine sanscrito che indica il ciclo delle esistenze condizionate, legato al karma e all'impermanenza di tutti i fenomeni.

Samu:

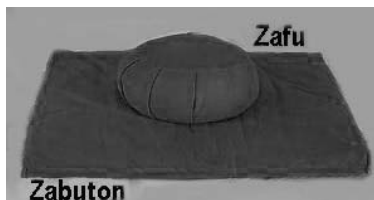
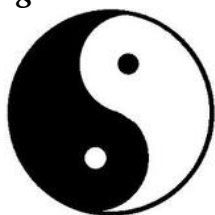
lavoro manuale svolto quotidianamente nei monasteri Zen, zazen-lavoro. Considerato come un'attività meditativa, fa parte della disciplina e della formazione del discepolo. Il samu all'interno dei monasteri venne regolato dal maestro cinese Pai-Chang IX secolo d.C.

Sangha:	parola sanscrita che significa 'che scorre insieme', andare insieme nella stessa direzione. Termine riferito in origine ai monaci buddisti, poi esteso anche ai laici, che designa una comunità riunita allo scopo di praticare. Uno dei tre Gioielli o dei tre rifugi. Nello Zen indica anche l'interrelazione armoniosa di tutti gli esseri, i fenomeni e gli eventi, in altre parole l'inseparabilità e l'espressione armoniosa del Buddhadharma.
Sanran:	stato di agitazione mentale ed emotiva in cui lo spirito è incontrollabile e si disperde durante zazen.
Sanzen:	termine usato nella scuola Zen Rinzai per indicare il colloquio privato con il rōshi, (v. dokusan).
Satori:	termine Zen che designa l'esperienza dell'illuminazione; il risveglio alla verità cosmica, il risvegliarsi alla natura propria dell'uomo.
Sensei:	termine giapponese per indicare il maestro responsabile di un dojo anche nelle arti marziali, in cinese <i>sifu</i> .
Sesshin:	letteralmente 'raccolgere o regolare la mente'. Ritiri intensivi di zazen di più giorni, di vita collettiva imperniata soprattutto sulla concentrazione e il silenzio.
Śakyamuni:	letteralmente 'il saggio del clan Śakya'. Titolo attribuito a Siddhartha Gautama, il Buddha storico, dopo l'Illuminazione.
Shikantaza	significa 'solo sedersi'. La presenza consapevole, la meditazione senza oggetto praticata nella scuola Soto Zen, cioè lo stare semplicemente seduti in una posizione e concentrazione corretta, senza pensare a niente, senza preoccuparsi di niente, senza cercare nulla, nemmeno il satori
Shin:	mente-cuore, essenza, totalità dell'essere.
	
Shingon:	scuola buddista che fa uso dei mantra, introdotta in Giappone da Kukai (Kobo Daishi) nell'809; a lui è attribuita l'invenzione del sillabario dei kana per scrivere la lingua giapponese.
Shinto:	sistema religioso nipponico originario, formatosi prima dell'introduzione del buddismo, caratterizzato dalla venerazione di numerosissime divinità, kami, che presiedono a ogni forma di fenomeno naturale, e di personaggi storici, in particolare gli imperatori del Giappone fino alla rinuncia alla pretesa di divinità da parte di Hirohito nel 1946.

Shobo:	realtà assoluta, vera realtà, vero Dharma
«Shobogenzo»:	vedi Dogen Zenji.
Shodō:	arte della calligrafia, pratica della scrittura.
Shoji:	equivale al sanscrito <i>samsāra</i> (vedi) il regno della nascita e della morte, l'infinita catena delle esistenze: nascita, morte, e rinascita in un'altra condizione. Letteralmente: nascita (o vita) e morte.
Shōjō:	natura pura, (scritto con diversi ideogrammi, ha altri significati).
Shū:	parola che ha il significato di pratica, setta, scuola.
Śūnyatā:	termine sanscrito che designa il vuoto, la vacuità, la mancanza di essenza di tutte le cose, in giapponese: kū.
Sifu:	termine cinese, vedi:sensei.
Soto:	scuola Zen giapponese, appartenente alla corrente del Buddismo Mahāyāna, fondata da Dogen Kigen Zenji, che persegue il 'mokusho-Zen' lo Zen dell'illuminazione silenziosa e graduale mediante zazen.
Stupa:	edificio sacro buddista, adibito alla conservazione delle reliquie del Buddha o di suoi discepoli.
Sūtra:	passo o capitolo di testi sacri o il testo stesso; in particolare i discorsi dottrinali del Buddha, raccolti nel Canone buddista o <i>Tripitaka</i> (vedi). Sūtra significa 'filo' (del discorso).
T kin:	campana in bronzo nero martellato, appoggiata su un cuscino, battuta con un batacchio in legno, foderato di stoffa così da emettere suoni gravi.
T'ien-t'ai:	o Tendai, scuola buddista.
Tabi:	pedule, sorta di calzini di colore bianco, che tengono l'alluce staccato dalle altre dita.
Tai:	il corpo.
Taku:	uno strumento musicale formato da due pezzi di legno che vengono battuti tra loro all'inizio e alla fine di una sessione di zazen.
Tatami:	stuoia di paglia di riso intrecciata e stagionata almeno un anno, usata per coprire i pavimenti nella casa giapponese tradizionale.



Teisho:	nello Zen indica insegnamento formale sul Dharma tenuto da un maestro.
Tenzo:	capocuoco responsabile della preparazione e della cottura di tutto il cibo in un monastero. Svolge un ruolo molto importante, secondo solamente a quello dell'Abate.
Tripitaka	termine sanscrito che significa 'tre canestri', cioè le tre grandi sezioni in cui è diviso il Canone buddista. Il primo tratta della disciplina monastica o Vinaya, il secondo sono 'i discorsi del Buddha', cioè i Sūtra, il terzo è il più antico compendio della psicologia e dell'etica buddiste o Abhidharma.
Wa:	l'armonia.
Wu:	termine cinese per indicare il satori.
Yāna:	termine sanscrito che significa 'veicolo' e indica le varie strade che un fedele buddista può percorrere per giungere alla liberazione spirituale.
Yen-yin:	vedi karma.
Yin-Yang:	nella filosofia taoista, le due energie contrapposte. L'interazione tra lo yin e lo yang origina l'universo. Lo yin indica il principio femminile, passivo, ricettivo, buio e cedevole; lo yang, il principio maschile, attivo, creativo, luminoso e duro.
Yu:	la calma.
Zafu:	cuscino rotondo e rigido riempito di fibre naturali, tradizionalmente di kapok, sul quale ci si siede per la pratica di zazen, letteralmente significa 'sedile cucito'. VEDI Articolo:«Come realizzare uno zafu»
Zabuton:	tappeto da meditazione in forma rettangolare o quadrata (da 55 a 100 cm) su cui viene appoggiato il cuscino, zafu.
Zagu:	pezzo di stoffa di forma quadrata sul quale il monaco si siede o si inchina durante la pratica, la cui funzione originaria era quella di impedire che il kesa toccasse il terreno.
Zammai:	termine giapponese che corrisponde al sanscrito: samadhi.
Zazen:	stare seduti in meditazione.



Zen:	termine giapponese che significa meditazione, come il cinese: ch'an, e il sanscrito: dhyana. Tradizione buddista mahāyāna divisa in scuole, le cui principali sono: Soto, Rinzai e Obaku.
Zendo:	'Zen': meditazione, 'dō': Via. Lo zendo è il luogo specifico per la pratica di zazen, la sala di meditazione.
Zenga:	pittura.
Zenji:	letteralmente 'maestro Zen'. Termine onorifico attribuito a maestri di alto rango o di grandi ottenimenti.
Zenkai:	giornata di pratica intensa di zazen.
Zenrin:	termine giapponese che significa 'il bosco Zen' e designa un monastero Zen.
Zōri:	sandalo in paglia di riso o altri materiali, infradito