



## GLOSSARIO

# ZEN



**AIKIDO:** *arte marziale giapponese. Letteralmente significa “armonia” (aika) con il cosmo e “via” (do). E’ un metodo per l’armonia dell’energia vitale. L’aikido è nata dalla sintesi di altre tecniche, quali il ju jutsu classico e il kenjutsu (arte della spada). Il fondatore dell’aikido è Morihei Uesciba (1883-1969).*

**AMITABHA:** *il Buddha del Paradiso Occidentale molto venerato dal buddhismo amidista giapponese, sulla base del fatto che si può ottenere la realizzazione attraverso la sua grazia salvatrice.*

**ANGO:** *periodo di circa 100 giorni (tre mesi) di ritiro spirituale nei monasteri Zen, durante l’estate.*

**ANUTTARA-SAMYAK-SAMBODHI:** *illuminazione perfetta.*

**ARHAT (ARAHAT):** *titolo attribuito a individui di grande levatura spirituale, “santi”.*

**ANGO:** *periodo di circa 100 giorni di ritiro spirituale nei monasteri Zen, durante l’estate.*

**AVALOKITESHVARA:** *il Bodhisattva principale della tradizione del buddhismo zen. Avalokitesvara incarna la compassione illimitata per tutti gli esseri senzienti ed è rappresentato sia in forma femminile che in forma maschile. In Giappone è conosciuto soprattutto nella forma femminile di Kannon o Kanzeen.*

**BHIKKHU:** *monaco Zen.*

**BODAI:** *termine giapponese corrispondente al sanscrito bodhi, indica l’illuminazione del Buddha.*

**BODAI SHIN:** *in sanscrito bodhicitta, la mente del Buddha, la saggezza intrinseca.*

**BODHI:** *in sanscrito, illuminazione. Bodhicitta è una mente risvegliata.*

**BODHIDHARMA:** *termine sanscrito, in giapponese Bodhai-Daruma o Daruma, morto nel 532 fu il ventottesimo patriarca indiano, che si recò in Cina diventando il primo patriarca cinese del Buddismo Ch'an da cui deriva lo Zen giapponese.*

**BODHISATTVA:** *termine sanscrito, letteralmente “essere illuminato”, chi pratica la Via del Buddha e, motivato da compassione, rinuncia all'illuminazione finale per aiutare gli altri a diventare illuminati.*

**BONSHO:** *grande campana in bronzo collocata fuori dal dojo, non presente nei templi cittadini.*

**BUDDA:** *termine sanscrito, letteralmente significa “risvegliato”. Indica il Buddha storico Shakyamuni.*

**CH'AN:** *anche Chan, termine cinese che significa meditazione. E' l'equivalente di Dhyana sanscrito e dello Zen giapponese.*

**CHA:** *tè.*

**CHANOYU:** *cerimonia del tè giapponese, veicolo privilegiato per la diffusione della teoria estetica dello Zen.*

**DENSHO:** *grande campana pendente che annuncia le funzioni.*

**DHARMA:** *parola sanscrita che significa Legge. Può significare l'insegnamento del Buddha o letteratura buddhista, la verità universale, la natura di sé, o semplicemente “la Via”.*

**DOGEN:** *importante figura della storia dello Zen. Nato in Giappone nel 1200, fondò la Scuola di Soto Zen. E' autore dello Shobogenzo, che significa “l'Occhio della Vera Legge”, un'importante collezione di saggi sul Dharma.*

**DOJO:** *luogo deputato alla pratica della Via nei suoi vari aspetti, non solo quella della meditazione. In occidente: palestra dove si praticano le arti marziali giapponesi.*

**DUKKHA:** *la prima delle Nobili Verità insegnate dal Buddha. E' la sofferenza, causata dal desiderio, ma è anche strisciante insoddisfazione della vita sentita dalla maggior parte delle persone.*

**EISAI:** *maestro buddhista giapponese (1141-1215) che nel 1202 fondò la setta Zen Rinzai.*

**FUSATSU:** *cerimonia del rinnovo dei voti.*

**FUSHINZAMU:** *lavoro della comunità.*

**HAIKU:** *breve componimento poetico giapponese composto di 17 sillabe su tre versi, così ripartite: 5,7,5.*

**HAN:** *pezzi di legno pendenti che vengono percossi per annunciare un periodo di za-zen.*

**HARA:** *termine giapponese che indica la zona della parte inferiore dell'addome che costituisce il fulcro delle funzioni vitali e spirituali dell'uomo.*

**HINAYANA:** *dal termine sanscrito che significa "piccolo veicolo", indica l'antico buddismo indiano e viene generalmente contrapposto al Mahayana, "grande veicolo".*

**HOSAN:** *giorni di riposo.*

**ILLUMINAZIONE (ANCHE SATORI):** *l'esperienza diretta e la realizzazione della propria natura vera (chiamata anche natura buddhica).*

**IN KIN:** *piccola campana di bronzo, fissata su un manico di legno che, colpita con un'asta di metallo, annuncia l'inizio e la conclusione di una sessione meditativa nei monasteri Zen.*

**JUKAI:** *cerimonia buddhista in cui il discepolo zen prende l'impegno di rispettare i precetti.*

**JUNKO:** *camminare con il bastone del Risveglio.*

**KENDO:** *Via della spada, scherma moderna giapponese.*

**KENSHO:** *letteralmente "vedere nella propria natura". Termine giapponese usato nello Zen come sinonimo di Satori, illuminazione. Si tratta di una esperienza di illuminazione, non di quella totale.*

**KIN HIN:** *meditazione camminando.*

**KOAN:** *aneddoto o dialogo impossibile da capire logicamente, usato nello Zen Rinzai per raggiungere il satori. In origine significava “un caso giuridico che stabiliva un precedente legale”. Nello Zen è una storia apparentemente paradossale che un discepolo deve risolvere, per aiutare il suo risveglio o per esaminare la profondità della sua realizzazione. Ci sono circa 1700 koan documentati.*

**KYOSAKU:** *bastone del Risveglio.*

**KYUDO:** *l'arte del tiro con l'arco. L'arte del tiro con l'arco trova nel mitico eroe giapponese Heki Danjo Musatsugo, vissuto nel XV secolo, uno dei suoi fondatori.*

**MOKUGYO:** *pesce di legno, tamburo di legno che dà il tempo durante le funzioni.*

**NO:** *forma di teatro giapponese sviluppatasi attorno al XV secolo d.C. che riflette gli ideali Zen.*

**ORYOKI:** *pasti formali, consumati in tre ciotole.*

**OTTUPLICE SENTIERO:** *il cammino che porta alla liberazione.*

**PARAMITA:** *le sei perfezioni praticate dai Bodhisattva. Sono la saggezza (prajna), la pazienza (kshanti), la generosità (dana), la consapevolezza meditativa (dhyana), lo sforzo (virya) e i precetti (sila).*

**PRAJMA:** *saggezza.*

**PRECETTI:** *i sedici precetti sono: i Tre gioielli (essere uniti al Buddha, essere uniti al Dharma, essere uniti al Sangha), i Tre Puri Precetti (non fare del male, fare il bene, fare del bene agli altri), i Dieci Precetti Gravi (non uccidere, non rubare, non essere avido, non mentire, non essere ignorante, non parlare dei difetti altrui, non innalzare se stessi criticando gli altri, non essere avaro, non essere collerico, non parlare male dei Tre Gioielli).*

**QUATTRO NOBILI VERITA':** *insegnamento fondamentale del Buddha: 1) la vita è dolore (dukkha); 2) il dolore ha una causa; 3) c'è il modo per porre fine alla causa del dolore; 4) il modo per mettere fine alla causa del dolore è l'Ottuplice Sentiero.*

**RINZAI:** *Scuola Zen cinese fondata dal maestro Lin-Chi, in giapponese Rinzai. 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 koan per raggiungere una illuminazione.*

**ROSHI:** *insegnante principale, maestro zen.*

**SAMADHI:** *la consapevolezza concentrata in un punto e non dualistica.*

**SAMU:** *lavoro.*

**SANGHA:** *ordine monacale o semplice comunità di buddhisti. Implica anche la relazione armoniosa di tutti gli esseri viventi.*

**SATORI:** *termine Zen che designa l’esperienza dell’illuminazione; il risveglio alla verità cosmica, il risvegliarsi alla natura propria dell’uomo.*

**SENSEI:** *insegnante con certificato.*

**SESSHIN:** *ritiro zen, periodo di pratica intensiva che di solito dura sette giorni.*

**SHAKYAMUNI:** *titolo attribuito a Siddhartha Gautama, dopo l’illuminazione.*

**SHIKANTAZA:** *sedersi e basta. Za-zen senza esercizi, conto del respiro o studio del koan.*

**SHIN:** *cuore, essenza, mente, totalità dell’essere.*

**SHINTO:** *sistema religioso giapponese originario, formatosi prima dell’introduzione del buddismo, basato su un politeismo naturalistico, caratterizzato dalla venerazione di numerosissime divinità, kami, che presiedono a ogni forma di fenomeno naturale, e dalla venerazione di personaggi storici, in particolare gli imperatori del Giappone fino alla rinuncia alla pretesa di divinità da parte di Hirohito nel 1946.*

**SHOJI:** *equivale al sanscrito samsara, il regno della nascita e della morte.*

**SHU:** *termine che ha il significato di pratica, setta, scuola.*

**SHUNYATA:** *vacuità, termine sanscrito, in giapponese ku, che indica un concetto fondamentale del buddismo mahayana e dello Zen: il vuoto.*

**SOTO:** Scuola Zen giapponese, appartenente alla corrente del buddismo mahayana, fondata da Dogen Kigen Zenji, che persegue il “mokusho-Zen” lo Zen dell’illuminazione silenziosa e graduale mediante zazen.

**SUTRA:** scritture o testi buddhisti.

**SUTRA DEL DIAMANTE:** sezione del Sutra della Prajna-Paramita tenuto in gran considerazione nella tradizione zen.

**TAI:** il corpo.

**ZABUTAN:** stuoia quadrata.

**ZAFU:** cuscino rotondo.

**ZAFUTON:** tappeto di meditazione in forma quadrata su cui viene appoggiato lo zafu.

**ZA-ZEN:** meditazione seduta. Nello Zen, lo za-zen viene anche usato per gli esercizi del conto del respiro, la shikantaza e lo studio dei koan.

**ZEN:** termine giapponese che significa “meditazione”, come il cinese chan, e il sanscrito dhyana. Scuola buddista della tradizione mahayana divisa in sette le cui principali sono: Soto, Rinzai e Obaku.

**ZENDO:** sala della meditazione.

**ZENJI:** letteralmente “maestro Zen”, titolo onorifico attribuito a maestri Zen di grande valore.

## BIBLIOGRAFIA CONSIGLIATA

- **LO ZEN** di David Scott e Tony Doubleday, edizione Xenia;
- **ZEN** di Silvia Canevaro, edizione Rusconi Libri srl;
- **LO ZEN PASSO PER PASSO. LA PRATICA DELLO ZEN. TESTI SACRI DELLO ZEN** di Deshimaru T., edizione Astrolabio Ubaldini;
- **PSICOANALISI E BUDDHISMO ZEN** di Fromm E., edizione Mondadori;
- **MEDITAZIONE ZEN COME TERAPIA** di Hirai T., Red Edizioni;
- **RACCONTI ZEN** di Parravicini A., San Paolo Edizioni.

[www.benessereflorido.it](http://www.benessereflorido.it)