


## Glossario dei fondamenti del Buddhismo Zen

Zen	Significa <i>“introspezione”</i> , <i>“semplice rivelare”</i> ed è la traduzione nella lingua ideografica giapponese del vocabolo cinese <i>“Ch’an”</i> il quale a sua volta traduce il termine sanscrito <i>“dhyana”</i> che rappresenta il penultimo stadio del <i>Raja Yoga</i> .
Spirito	Dal latino <i>“spiritus”</i> «soffio, respiro, alito vitale», nelle discipline orientali rappresenta le <i>energie vitali distinte dalla materia che interagiscono con il corpo fisico e lo animano manifestandosi attraverso di esso</i> . Corrisponde al termine greco (πνεῦμα) <i>“pneuma”</i> ed alla voce ebraica (רוח) <i>“rùach”</i> , l’energia vitale.
Mente	Il termine <i>“chitta”</i> , spesso tradotto in occidente con il generico termine <i>“mente”</i> che per noi occidentali indica la funzione razionale ed intellettuale del cervello, nel Buddhadharma denota invece un <i>“organo di senso interno”</i> che interagisce con gli <i>“oggetti dei sensi”</i> che includono le impressioni sensoriali, il subconscio, le percezioni, i sentimenti, le intuizioni, la volontà, la capacità di distinguere e discriminare, non sovrapponibile al comune significato occidentale di <i>“mente”</i> , per cui in relazione al Buddhadharma è più corretto utilizzare il termine <i>“psiche”</i> .
Psiche	È il termine corretto che nel Buddhadharma identifica quello speciale organo di senso costituente la <i>“base sensoriale interiore” (sesto senso)</i> che oltre a controllare le altre 5 <i>“basi sensoriali”</i> costituite dai 5 sensi così come descritti nella cultura occidentale, unisce alle facoltà conoscitive, intellettive, razionali aventi per oggetto la coscienza, le idee ed i pensieri, anche i fattori irrazionali come la dimensione istintuale e la dimensione del profondo (l’inconscio) che meglio si addicono alla concezione buddhista della <i>«comprensione»</i> che è sempre di tipo olistico ed avviene sempre attraverso lo strumento del corpo fisico e dell’atto respiratorio che l’etimologia greca del termine <i>psiche</i> riconduce all’idea del <i>“soffio animatore”</i> che alimenta le energie vitali e quindi <i>“spirituali”</i> .
Dharma	con la <i>“D”</i> maiuscola significa <i>“Legge Naturale”</i> , <i>“Ordine Cosmico”</i> e nel Buddhadharma significa <i>“il modo giusto ed appropriato in cui le cose scorrono”</i> , la realtà in divenire, la reale modalità d’esistenza delle cose, la loro vera natura.
dharma	con la <i>“d”</i> minuscola designa le cose, i fenomeni, gli eventi, la realtà con la sua caratteristica di nascere sulla base di cause e condizioni, evolversi ed infine svanire quando le cause e condizioni che ne sostengono l’esistenza vengono a cessare per via della <i>legge di causa ed effetto</i> (il Karma) e della <i>legge dell’interdipendenza</i> di tutte le cose detta anche <i>«coproduzione condizionata»</i> od anche <i>«origine dipendente»</i> . Tutti i <i>dharma</i> quindi sono <i>vacui</i> .
Impermanenza	Tutto scorre, non vi è nulla di stabile, di permanente e di duraturo. Significa che tutti i fenomeni (cose, esseri, sensazioni, emozioni, pensieri, situazioni) sono soggetti a nascere, durare un certo tempo e passar via o sparire. <i>Ogni cosa esistente è un insieme di elementi in relazione tra loro, transitori e soggetti ad un continuo cambiamento. Tutto ciò che ha inizio, ha necessariamente una fine.</i>
Origine dipendente	detta anche <i>“coproduzione condizionata”</i> esprime l’origine da cui tutte le cose dipendono, è <i>“il perché quello esiste in quanto esiste questo, il quale esiste in quanto esiste quell’altro...”</i> è uno dei meccanismi della <i>sofferenza esistenziale</i> .
Vacuità	Significa che la realtà delle cose è <i>«tale-com’è» (talità)</i> , significa l’essenza della esistenza di tutte le cose, il loro stato così come esse sono senza essere colorate dai nostri punti di vista, dalle nostre concezioni personali e soggettive che è il modo <i>convenzionale</i> con cui noi consideriamo la realtà ed i fenomeni a seconda di come essi vengono percepiti dai nostri 5 sensi, mentre la realtà non ha una sua <i>esistenza intrinseca</i> altrimenti esisterebbe in assoluto a prescindere dalla sua <i>“origine dipendente”</i> e ad esempio una mela esisterebbe anche in assenza delle sue cause e delle condizioni esterne che hanno concorso alla sua esistenza, cioè acqua, aria, terra, luce e l’albero che l’ha prodotta, mentre ogni <i>dharma</i> ha il carattere di essere dipendente e non assoluto; la <i>vacuità</i> è la caratteristica di ogni cosa, anche dell’uomo che esiste anche lui soggetto ad <i>origine dipendente</i> .

Dukka	<p>È il termine sanscrito con cui si designa la <i>“sofferenza esistenziale”</i> insita nella vita dell'Uomo e che lo affligge a motivo dell'<i>impermanenza</i> della situazione esistenziale che lo accompagna durante l'arco della vita per effetto di essere nato immerso nel <i>“samsara”</i>, il ciclo delle <i>rimanifestazioni karmiche</i> della persona in successive esistenze dopo la morte quando in vita non sia riuscita ad accedere al <i>“nirvana”</i>, cioè alla emancipazione dalla <i>sofferenza esistenziale</i>. La frustrazione dei desideri, delle aspirazioni e degli attaccamenti sono fra le più usuali percezioni del <i>“dukkha”</i>, la cosiddetta <i>“sofferenza esistenziale”</i>.</p>
Karma individuale	<p>Il Karma è il principio di azione-reazione, di <i>“giusta legge universale”</i> secondo cui ogni azione della persona genera delle conseguenze e questa interazione costituisce il nostro <i>“karma individuale”</i> che non è solo di tipo materiale ma soprattutto energetico, psichico, spirituale.</p> <p>Il <i>Karma individuale</i> è il generico agire per raggiungere un fine, in accordo con il principio di <i>«causa-effetto»</i>, legge secondo la quale questo agire coinvolge gli esseri senzienti vincolandoli alle conseguenze che ne derivano e quindi al <i>“samsara”</i>, cioè al ciclo delle <i>rimanifestazioni</i> in altre successive esistenze del <i>residuo karmico</i> della persona ancora rimasto non esaurito alla sua morte.</p> <p>Questo <i>residuo karmico</i> va a costituire la <i>«impronta karmica (psichica) residua»</i> di una data esistenza, che a sua volta forma una <i>“eredità karmica (psichica)”</i> che ha la necessità confluire, fino a quando non si sarà esaurita, in successive <i>“rimanifestazioni karmiche”</i> attraverso nuove esistenze idonee a riceverla.</p>
Rimanifestazione karmica	<p>È il ciclo di esistenza di tutti gli esseri che durante la loro vita non sono riusciti ad emanciparsi dalla <i>“sofferenza esistenziale”</i> legata al fatto di nascere, vivere e morire, non si conclude con la morte della persona, ma in armonia con il principio che <i>“nulla si crea, nulla si distrugge, tutto si trasforma”</i>, il <i>“residuo karmico”</i> lasciato dalla persona alla sua morte ricomincia un nuovo ciclo di vita <i>“rimanifestandosi”</i> in una successiva nuova esistenza, fino al raggiungimento della sua completa estinzione nel <i>“nirvana”</i> ed in questo modo non necessiterà più di rimanifestarsi in successive esistenze nel <i>“samsara”</i>.</p>
Samsara	<p>È il ciclo senza fine di nascite e morti attraverso cui i <i>“residui karmici”</i> delle persone defunte hanno la possibilità di estinguersi in successive <i>“rimanifestazioni”</i> della <i>“impronta karmica”</i> della persona attraverso nuove esistenze dopo la morte.</p>
Nirvana	<p>È lo stato di realizzazione dell'emancipazione dalla <i>sofferenza esistenziale</i>, del <i>“non ritorno”</i> nel <i>samsara</i> dopo la morte, la fine di successive <i>“rimanifestazioni”</i>.</p>
Skandha (i 5 aggregati dell'uomo)	<p>Nel Buddhadharmā l'uomo è privo di un <i>Sé inerente</i>, di un'<i>anima imperitura</i>, ma è formato da 5 <i>aggregati</i> o costituenti psicofisici mutevoli, impermanenti e soggetti a continua trasformazione. Secondo questa concezione l'identità personale dell'ego è in realtà illusoria in quanto esiste la persona ma non esiste alcunché di permanente e stabile in essa e l'apparente esistenza di una identità personale <i>dell'Ego, dell'io, del Sé personale</i> è dovuta ai 5 <i>“skandha”</i> che costituiscono un aggregato di fenomeni fisici e psichici fra loro simili e sinergicamente interattivi che compongono la personalità, le caratteristiche materiali e spirituali della persona, ma sono impermanenti e si dissolvono con la morte della persona. Il primo <i>skandha</i> rappresenta gli elementi fisici e gli altri 4 rappresentano le attività mentali, psichiche, delle energie vitali. Essi sono:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. L'aggregato <i>“fisico/materiale”</i></li> <li>2. L'aggregato delle <i>“sensazioni”</i></li> <li>3. L'aggregato delle <i>“percezioni/discriminazioni”</i></li> <li>4. L'aggregato delle <i>“formazioni mentali (psichiche)”</i></li> <li>5. L'aggregato della <i>“coscienza”</i> (cioè la capacità di essere consci delle differenze e di essere consapevoli dell'esistenza dei fenomeni mentali e fisici, la formazione ed il fluire di pensieri sensazioni, impulsi, che permette di renderci conto, in maniera consapevole, che siamo soggetti pensanti</li> </ol>

<p>Le 4 Nobili Verità</p>	<p>Nel primo discorso dopo il risveglio, noto anche come il «<i>Sermone di Benares</i>», il Buddha enunciò le cosiddette «<i>Quattro Nobili Verità</i>» che costituiscono il fondamento e la stessa ragion d'essere del Buddhadharma.</p> <p>1° Nobile Verità: <i>Dukka</i> «esiste la sofferenza esistenziale»  2° Nobile Verità: <i>Samudaya</i> «esiste un'origine della sofferenza esistenziale»  3° Nobile Verità: <i>Nirodha</i>: «esiste l'emancipazione dalla sofferenza esistenziale»  4° Nobile Verità: <i>Magga</i>: «esiste un percorso da seguire per emanciparsi dalla sofferenza esistenziale»</p>
<p>Il Nobile Ottuplice Sentiero (La 4° Nobile Verità)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «<i>Retto intendimento</i>» cioè il riconoscimento delle <i>Quattro Nobili Verità</i> attraverso la loro corretta conoscenza e la conseguente loro «<i>corretta visione</i>».</li> <li>2. «<i>Retta risoluzione</i>» cioè il corretto impegno sostenuto dalla «<i>corretta intenzione</i>» nel padroneggiare l'attaccamento al desiderio di vivere, alla brama ed all'avidità di esistere, di divenire o di liberarsi, al desiderio di affermare il proprio «<i>sé esistente</i>».</li> <li>3. «<i>Retta Parola</i>» cioè l'assunzione della personale responsabilità delle nostre parole, ponendo attenzione nella loro scelta e ponderandole in modo che esse non producano effetti nocivi agli altri e di conseguenza a noi stessi.</li> <li>4 «<i>Retta Azione</i>» cioè l'azione non motivata da egoistici vantaggi, svolta senza attaccamento verso i suoi frutti. È l'azione consona alla situazione compiuta «<i>senza l'intenzione di ottenere</i>» che non produce <i>karma individuale</i> né negativo né positivo.</li> <li>5. «<i>Retta Condotta di vita</i>» cioè vivere in modo equilibrato evitando gli eccessi, procurandosi un sostentamento adeguato con mezzi che non possano arrecare danno o sofferenza agli altri.</li> <li>6. «<i>Retto Sforzo</i>» cioè lasciare andare gli stati non salutari e coltivare quelli salutari. Significa confidare nella bontà della propria pratica perseverando con un corretto ed equilibrato impegno nello sforzo, motivato dalla fiducia che al praticante proviene dai risultati ottenuti lungo il percorso della propria personale realizzazione spirituale e nell'avanzamento verso una sempre maggiore capacità di esercitare una corretta azione nella propria pratica e nel proprio stile di vita.</li> <li>7. «<i>Retta presenza mentale</i>» cioè la capacità di mantenere la nostra <i>psiche</i> priva di confusione, non influenzata dalla brama e dall'attaccamento</li> <li>8. «<i>Retta pratica della introspezione</i>» cioè la capacità di mantenere la <i>corretta concentrazione</i> attraverso il giusto atteggiamento interiore che porta alla padronanza di sé stessi durante la pratica della meditazione introspettiva (<i>dhyana</i>).</li> </ol>
<p>“Buddha” cosa significa?</p>	<p>Il termine «Buddha» proviene dal participio passato del sanscrito «budh» che significa: <i>prendere conoscenza, svegliarsi</i>. Buddha significa quindi «<i>risvegliato</i>»  Ma di che tipo di risveglio stiamo parlando? Di «risveglio spirituale» (in sanscrito «<i>Bodhi</i>», nello Zen «<i>Satori</i>»)  Così il Buddha definì sé stesso:  “[...] sono come il fiore di loto rosso, blu o bianco nato nell'acqua, cresciuto nell'acqua, che pur rimanendovi immerso <i>si erge però al di sopra dell'acqua</i>.  Allo stesso modo io, nato nel mondo, cresciuto nel mondo, <i>essendomi emancipato dal mondo, resto immerso nel mondo senza preoccuparmi del mondo</i>.  Quindi ricordatevi di me come «<i>risvegliato</i>».”</p>
<p>“Zazen” cosa significa?</p> 	<p>È la pratica dello Zen che consiste innanzi tutto nel diventare «<i>intimi con sé stessi</i>», nel dimorare nella nostra natura più profonda attraverso il «<i>semplicemente sedere</i>» nella corretta postura e compiere l'azione che all'inizio è più difficile da realizzare: <i>lasciare andare i nostri punti di vista, ogni pensiero ed ogni aspettativa</i> e focalizzare l'osservazione del respiro in modo diverso da quella che è puramente l'azione di inspirare ed espirare l'aria attraverso i polmoni. Occorre immaginare di respirare non attraverso i polmoni <i>ma come se si inspirasse ed espirasse con tutto il corpo ed attraverso tutto il corpo</i>, perché è <i>l'atto respiratorio e non l'ossigenazione</i> che attiva le energie sottili, le quali in questo modo inizieranno a fluire e percorrere tutto il corpo e <i>potranno essere percepite ed emergere alla consapevolezza del praticante</i></p>