Ritualità e precetti nello zen

Materiale didattico fornito dal docente

Rev. Shinnyo Marradi

Dharma Academy

Sanbo-ji

Tempio dei Tre gioielli

Ritualità e precetti nello zen

Materiale didattico fornito dal docente

Rev. Shinnyo Marradi

I Sedici Precetti dei Bodhisattva

SANKIKAIMON
Presa di Rifugio nei Tre Tesori

Namu kie Butsu	Prendo Rifugio nel Buddha
Namu kie Hō	Prendo Rifugio nel Dharma
Namu kie Sō	Prendo Rifugio nel Sangha

SANJU JŌKAI
I Tre Precetti Puri Universali

1 Shōritsugi kai	Astenersi da tutto ciò che è male
2 Shōzenbō kai	Praticare tutto ciò che è bene
3 Shōshujō kai	Recare beneficio a tutti gli esseri

JŪJŪ KINKAI
I Dieci Precetti Fondamentali

1 Fusesshō kai	Non uccidere: affermare la vita
2 Fuchutō kai	Non rubare, non chiedere ciò che non è stato dato: donare
3 Futonin kai	Non fare cattivo uso dell'amore e del sesso, non avere desideri immorali: onorare il corpo
4 Fumōgo kai	Non mentire: manifestare la Verità
5 Fukoshu kai	Non offuscare la mente, non usare sostanze intossicanti: procedere nella chiarezza
6 Fusekka kai	Non parlare degli altrui errori e colpe, non criticare: vedi la perfezione
7 Fujisankita kai	Non lodare te stesso e non criticare gli altri: realizza te stesso e gli altri come Uno
8 Fukenhōzai kai	Non lesinare né doni spirituali, né materiali: offri generosamente
9 Fushini kai	Non indulgere nella rabbia: attua l'armonia
10 Fuhōsanbō kai	Non denigrare i Tre Tesori: fai esperienza dell'intimità delle cose.

教外別傳

不立文字

直指人心

見性成佛

Quattro Principi Fondamentali dello Zen di Bodhidharma

達磨四聖句 Quattro sacri versi di Bodhidharma

教外別傳 *Kyōge betsuden*	Una speciale Trasmissione al di fuori delle scritture.
不立文字 *Furyū monji*	Non dipendente da parole o lettere.
直指人心 *J* *ikishi nin shin*	Punta dritto al cuore della realizzazione.
見性成佛 *Kenshōjōbutsu*	L'esperienza della vera natura dell'essere è l'esperienza del risveglio.

Glossario

Bodaishin, lo spirito del risveglio, in sanscrito *bodhicitta* lett. “mente dell’illuminazione” o “mente del risveglio”; l’intenzione del Bodhisattva di conseguire l’illuminazione per la salvezza di tutti gli esseri senzienti, che lo spinge a praticare per il profondo desiderio di liberarli dalla sofferenza del *saṃsāra*.

Gasshō, mudra che indica l’antico gesto dei “palmi delle mani uniti insieme” con la punta delle dita all’altezza degli occhi. Inclinandosi in avanti si abbassa leggermente il corpo ad accompagnare un gesto di saluto, una preghiera o un atto di devozione.

Gyōji, la pratica assidua espressa in ogni momento nelle quattro attività principali dell’uomo: *kyō*, andare, *ju*, fermarsi, *za*, sedersi, *ga*, giacere.

Hongaku, illuminazione originaria, teoria della Scuola Tendai secondo la quale la realtà, compresi gli esseri umani, è illuminata fin dall’inizio. Concetto ripreso da Dōgen che sostiene che tutti siamo natura-di-Buddha e pertanto illuminati, ma dobbiamo risvegliarci alla nostra illuminazione originaria attraverso la pratica, coltivando lo spirito del risveglio.

Igi, sanscrito īryāpatha, “il decoro”, il comportamento dignitoso e grave, le attitudini richieste per la disciplina buddhista.

Jukai-e, cerimonia di ordinazione a Bodhisattva durante la quale si riceve il nome di Dharma nel Lignaggio del maestro. Kai precetti; ju ricevere; e, cerimonia.

Kai, in sansc. *sila*, termine giapponese che designa i precetti, gli insegnamenti buddhisti che indicano il comportamento. Si possono intendere in modo letterale come indicazioni etiche, o in senso più ampio, come aspetti o qualità della realtà.

Kannō dōkō: *kannō*, favore divino, risonanza, corrispondenza, risposta in corrispondenza; *dōkō*, letteralmente vuol dire "strade che si incrociano". È la reciprocità di comprensione reciproca e di feeling reciproco tra maestro e allievo e tra Buddha e praticante. È ciò che permette il passaggio dell'insegnamento e la sua ricezione.
Kin-hin, meditazione camminata a periodi di cinque o dieci minuti, tra due sedute di Zazen. Si procede avanzando di mezzo passo per volta secondo il ritmo del proprio respiro.

Kokoro, cuore-mente, l'insieme degli aspetti intellettivi, emotivi e intuitivi dell'essere umano. Menmitsu no kafu, agire correttamente seguendo le regole i rituali e i precetti secondo lo stile
della scuola zen Sōtō.

Nirvāna, termine sanscrito, in giapponese *nehan*, stato non dualistico al di là della vita e della morte. Il significato originario, "estinguere o spegnere per mancanza di combustibile", traduce la condizione di totale esaurimento di brama e di ignoranza e dunque l'estinzione della sofferenza. Indica anche lo stato di perfetta e completa illuminazione raggiunto dal Buddha Shakyamuni.

Saṃsāra, termine sansc., in giapponese *rinne*, letteralmente "flusso continuo", indica nel buddhismo il ciclo di nascita, vita, morte e rinascita, che si conclude con il raggiungimento della liberazione dalla sofferenza e l'ingresso nel *Nirvāna*.

Samu, il lavoro produttivo e fisico, che non condiziona solamente la salute del corpo e l'abilità delle dita, ma anche l'agilità del cervello. Con l'esercizio, i gesti diventano facili e controllati, il corpo trova l'azione naturale che è inconscia e perfetta, corretta e bella. Il samu è diffuso nei monasteri zen come mezzo per manutenere gli spazi e le attività della pratica e al tempo stesso per esercitare la consapevolezza. È inteso difatti come forma di meditazione in azione e pertanto svolto in silenzio e con la presenza mentale dei gesti che si compiono.

Sankie Butsu, nel Buddhismo zen le cerimonie dedicate ai tre eventi più salienti della vita del Buddha: nascita, *Gōtan-e*; illuminazione, *Jōdō-e*; entrata nel *Parinirvāṇa*, *Nehan-e*.

Sanpai: *san*, tre; *pai*, inchini. Prosternazioni con la fronte a terra e i palmi delle mani alzati all'altezza delle orecchie, come a sostenere i piedi del Buddha, come gesto di saluto, di rispetto, o come atto di devozione. In alcune occasioni, la prostrazione può essere ripetuta anche nove volte e in tal caso è detta *kyūhai*.

Shingi, le "regole pure", insieme di "regolamenti" che normano lo stile di vita cenobitica dei monaci zen nella pratica quotidiana in gruppo.

Shinjin datsuraku, termine della dottrina di Dōgen che significa "lasciar cadere corpo e mente" ovvero abbandonare le proprie inclinazioni facendo emergere la propria natura-di-Buddha.

Shōbōgenzō, "L'occhio e il tesoro della vera Legge" raccolta di testi di Eihei Dōgen (1200 1253) in lingua giapponese su insegnamenti tenuti dal 1231 al 1253.

Bibliografia di riferimento delle citazioni

Bodhidharma, Pine, Red (a cura di), ***L'insegnamento zen di Bodhidharma***, (traduzione di) Aprea, Renato, Casa Editrice Astrolabio – Ubaldini Editore, Roma, 2006.

Dōgen, Eihei, Stella del Mattino (a cura di), ***Il camino religioso (Bendōwa)***, Casa Editrice Marietti S.p.A., Genova, 1990.

Nishijima, Gudō Wafu, Cross, Chodo (trad.), ***Shōbōgenzō: The True Dharma-Eye Treasury, Volume I-IV***, Numata Center for Buddhist Translation and Research, 2007. https://web.archive.org/web/19980626104626/http://www.windbell.com/IntroTop.html

Okumura, Shohaku, ***Genjōkōan***, Casa Editrice Astrolabio – Ubaldini, Roma, 2012.

Senzaki, Nyogen e Reps, Paul (a cura di), ***101 storie Zen***, Adelphi Edizioni, Milano, 1957.

Tollini, Aldo, ***Pratica e Illuminazione nello Shōbōgenzō***, Casa Editrice Astrolabio – Ubaldini, Roma, 2001.

Tutti i contenuti (testi, immagini, grafica, layout ecc.) presenti in questa pubblicazione appartengono ai rispettivi proprietari.

La grafica, foto ed i contenuti, ove non diversamente specificato, appartengono a Dharma Academy.
Testi, foto, grafica, materiali non potranno essere pubblicati, riscritti, commercializzati, distribuiti via radio o videotrasmessi da parte degli utenti e dei terzi in genere, in alcun modo e sotto qualsiasi forma salvo preventiva autorizzazione da parte dei responsabili di Dharma Academy

Dharma
Academy

Istituto per la diffusione del Buddismo Zen
EnsoJi - Il Cerchio Onlus