# Glossario del Dhamma

* [dhamma-glossary-IT.md](https://github.com/profound-labs/manuscript-reference/blob/master/markdown/dhamma-glossary-IT.md)
* [dhamma-glossary-EN.docx](https://github.com/profound-labs/manuscript-reference/blob/master/dhamma-glossary-IT.docx)

[A](#a) [B](#b) [C](#c) [D](#d) [E](#e) [F](#f) [G](#g) [H](#h) [I](#i) [J](#j) [K](#k) [L](#l) [M](#m) [N](#ñ) [O](#o) [P](#p) [Q](#q) [R](#r) [S](#s) [T](#t) [U](#u) [V](#v) [W](#w) [Y](#y) [Z](#z)

### A

#### Abhidhamma

(1) Nei discorsi del Canone in pāli questo termine indica semplicemente il “Dhamma più elevato”, nonché un tentativo sistematico di definire gli insegnamenti del Buddha e di comprendere le loro correlazioni. (2) Terza parte del Canone in pāli, composta di trattati analitici basati su elenchi di categorie estratte dai discorsi del Buddha.

#### Ācariya

Insegnante (in thailandese: Ajahn). Ājīvaka: setta di contemplativi contemporanea del Buddha che affermava che gli esseri non hanno il controllo della volontà sulle loro azioni e che l’universo è retto solo dal fato o dal destino.

Insegnante, mentore, maestro; → Ajahn; → *kalyāṇamitta*.

#### Adhiṭṭhāna

Determinazione, decisione, risolutezza, impegno o intento che rivolge la mente in una certa direzione. È una delle dieci perfezioni; → *pāramī*.

#### Ahaṃkāra

Il senso dell’io, letteralmente, “fatto di ‘io sono’”

#### Ajahn

(in thailandese, [อาจารย์](http://www.thai2english.com/dictionary/1453955.html)). Il termine deriva da *ācariya*, in pāli, letteralmente “insegnante”; spesso viene utilizzato per un monaco o per una monaca con più di dieci anni di vita monastica.

#### Ajahn

Parola thai, sta per ‘insegnante’; si usa per il monaco anziano del monastero o per i monaci in generale. Deriva dalla parola pali *acariya* e si può trascrivere anche ‘achaan’ o ‘acharn’.

#### Ājīvaka

Una scuola di contemplativi contemporanea del Buddha, i cui seguaci ritenevano che la volontà degli esseri non fosse in grado di indirizzare le loro azioni e che l’universo fosse guidato dalla sorte.

#### Akusala

Non salutare, nocivo, maldestro, non meritorio; → *kusala*.

#### Akāliko

Senza tempo

#### Ālāra Kālāma

Il maestro che insegnò al *bodhisatta* la meditazione nella sfera del “senza  
forma” sulla “base del nulla” quale più alta fruizione della vita santa.

#### Amatadhātu

L’elemento del senza-morte; sinonimo di nirvāṇa / nibbāna

#### Amrita

(Sanscrito) il nettare dell’immortalità

#### Ananta

Infinito, illimitato

#### Ānāpānasati

Letteralmente, “consapevolezza dell’inspirazione e dell’espirazione” o consapevolezza del respiro. Questa pratica di meditazione consiste nel mantenere l’attenzione e la consapevolezza sulle sensazioni del respiro.

#### Anattā

Non sé, non sostanziale, impersonale; → *tilakkhaṇa*.

Assenza di un sé, non-sé, il vuoto di qualsiasi essenza permanente, la vacuità di un’entità anima.

Letteralmente, “non-sé”; una delle tre caratteristiche di tutti i fenomeni

#### Anicca

Incostante, instabile, impermanente; → *tilakkhaṇa*.

Impermanente, incostante, termine talvolta usato da Ajahn Chah per significare ‘una cosa non sicura’.

Impermanenza, incertezza; una delle tre caratteristiche di tutti i fenomeni

#### Anidassana

Non manifesto, invisibile, privo di forma

#### Āntara-vāsaka

→ veste monastica.

#### Anuloma

Letteralmente, “con la corrente”; si riferisce alla dimensione del sorgere del ciclo dell’origine dipendente

#### Anupubbī-kathā

Istruzione graduale. Il metodo d’insegnamento del Dhamma da parte del Buddha che conduce progressivamente i suoi ascoltatori per mezzo di argomenti via via più avanzati: la generosità (→ *dāna*), la virtù o moralità (→ *sīla*), i paradisi, gli svantaggi dei piaceri sensoriali, la rinuncia (→ *nekkhamma*) e le Quattro Nobili Verità (→ *ariya-sacca*).

#### Anusaya

Predisposizione; tendenza latente. Ci sono sette tendenze maggiori latenti, verso le quali la mente torna in continuazione: verso la passione sensoriale (*kāma*-*rāganusaya*), l’avversione (*patīghānusaya*), le visioni errate (*dhiṭṭhānusaya*), il dubbio (*vicikicchānusaya*), l’orgoglio (*mānusaya*), la passione per il divenire (*bhava*-*rāganusaya*), l’ignoranza (*avijjānusaya*); → *saṃyojana.*

#### Anāgāmin

(*anāgāmī*). “Chi è senza ritorno”, ossia chi ha divelto tutte e cinque le catene inferiori (→ *saṃyojana*) che legano la mente al ciclo della rinascita, e che dopo la morte apparirà in uno dei mondi di Brahmā, per poi entrare nel → *Nibbāna*, senza mai tornare in questo mondo.

Letteralmente, “colui che non ritorna”; colui che ha raggiunto il penultimo stadio dell’illuminazione

#### Anāgārika

(in thailandese *pah-kao*: ผ้าขาว; ปะขาว). Letteralmente, “non cittadino”, ossia “senza casa”. Un postulante che ha assunto gli Otto → Precetti e spesso vive con i → *bhikkhu*, oltre a sostenere la sua pratica di meditazione, li aiuta in alcuni lavori che il Vinaya impedisce loro di svolgere.

#### Añjali

È un gesto di rispetto consistente nel congiungere le mani al petto al cospetto di qualcuno; oggigiorno è ancora diffuso nei paesi buddhisti e in India.

#### Arahant

Letteralmente, un “Meritevole”; una persona la cui mente è libera dalle contaminazioni (→ *kilesa*), che ha abbandonato tutte e dieci le catene (→*saṃyojana*), sia le cinque inferiori sia le cinque superiori che legano la mente al ciclo della rinascita, il cui cuore è libero dagli influssi impuri (→ *āsava*), e che perciò non è destinato a un’altra rinascita. È anche un titolo del Buddha e il livello più alto dei suoi Nobili Discepoli.

Un discepolo pienamente risvegliato del Buddha, chi ha ottenuto il quarto stadio, quello finale, dell’illuminazione del sentiero buddista. Letteralmente, colui che è ‘degno, meritevole’.

#### Ārammaṇa

Oggetto mentale, oggetto di riferimento di un metodo meditativo.

#### Ariya

Nobile; chi ha ottenuto la visione trascendente in uno dei quattro livelli dell’Illuminazione, il più alto dei quali è quello dell’→ *arahat*; i tre precedenti stadi sono: → *sotāpanna*; → *sakadāgāmin*; → *anāgāmin*. Tutti insieme costoro formano la categoria delle Nobili Persone; → *ariya-puggala*.

Nobile, una persona nobile; chi ha avuto una visione profonda trascendente a uno dei quattro livelli, il più alto dei quali è l’*arahant*.

#### Ariya-puggala

Letteralmente, “Nobile Persona”; chi ha percorso almeno il primo sentiero inferiore dei quattro Nobili Sentieri (→ *magga*) o conseguito il Frutto (→ *phala*) di essi. Si paragoni quanto detto in relazione a → *putthujjana*.

#### Ariya-sacca

(*ariya-saccāni*). Nobile Verità. Le Quattro Nobili Verità costituiscono il primo e centrale insegnamento del Buddha a riguardo della sofferenza, della sua origine, della sua cessazione e del Sentiero che conduce a tale cessazione (*dukkha-nirodha-gāminī-paṭipadā*). La completa comprensione della Quattro Nobili Verità equivale alla fruizione del *Nibbāna*.

#### Arūpa-jhāna

Assorbimento privo di forma; i gradi più raffinati di concentrazione meditativa

#### Asaṅkhata-dhamma

Si veda il suo opposto → *saṅkhata-dhamma.*

#### Āsava

Gli “efflussi”; le abitudini non salutari del cuore: desideri sensoriali, opinioni, divenire e ignoranza

Influsso impuro, macchia, fermentazione o effluenza. Le quattro qualità che macchiano la mente: brama sensoriale, visioni errate, divenire e ignoranza.

#### Asekha

Una persona (*puggala*) oltre l’addestramento, ossia un → *arahat*.

Puggala: chi è oltre l’addestramento, per esempio un arahant.

#### Asubha

Non bello, da intendersi come repulsivo, ripugnante e sporco. Il Buddha raccomandò la contemplazione di questi aspetti del corpo come antidoto alla lussuria.

#### Asurā

Gli dèi invidiosi, i titani; una delle sei dimensioni della cosmologia buddhista, simbolo dell’indignazione giustificata e della forza combinata con la violenza

#### Atammayatā

Letteralmente, “non fatto di questo”; non identificazione o non fabbricazione

#### Atta

(*attā*). Io o sé, sostanziale, personale; a volte con il senso di anima; si veda il suo opposto (→ *anatta*).

#### Attavadupādāna

Attaccamento al concetto e al senso dell’io

#### Atthi

Il verbo “essere” implicante lo stato trascendente

#### Avalokiteshvara

(Sanscrito) letteralmente, “Colui che ascolta i suoni del mondo”, il bodhisattva della compassione, conosciuto anche come Chenrezig (tibetano) e Kuan Yin (cinese)

#### Avijjā

Non conoscenza, ignoranza; consapevolezza offuscata; confusione (→ *moha*) sulla natura della mente. La principale radice del male e della continua rinascita.

Ignoranza (delle Quattro Nobili Verità), illusione, la principale radice del male e della continua rinascita.

Ignoranza, nescienza, inconsapevolezza; uno degli anelli della catena dell’origine dipendente; “marigpa” in tibetano

#### Āyatana

Le basi sensoriali. Le basi interne sono gli organi dei sensi: occhi, orecchi, naso, lingua, corpo e mente. Le basi esterne sono i loro rispettivi oggetti.

### B

#### Bala

Forza, potere. Si riferisce a cinque facoltà: fede/fiducia (→ *saddhā*), energia (→ *viriya*), consapevolezza (→ *sati*), concentrazione (→ *samādhi*), saggezza (→ *paññā*); queste facoltà vengono coltivate per spezzare le cinque catene secondarie (→ *saṃyojana*).

#### Bhante

Epiteto, “venerabile signore”; viene spesso utilizzato quando ci si rivolge a un monaco buddhista.

#### Bhava

Esistenza; divenire; una “vita”. Stati dell’esistenza che si sviluppano nella mente e possono essere sperimentati come mondi interiori e/o come mondi a livello esterno. Tre sono i livelli del divenire: il livello dei sensi, il livello della forma e il livello dell’assenza di forma.

Divenire, essere; uno degli anelli della catena dell’origine dipendente

#### Bhava-taṇhā

Bramosia di divenire, di essere.

#### Bhikkhu

Un monaco buddhista; un uomo che ha rinunciato al suo ruolo in famiglia per vivere a un livello più alto di virtù (→ *sīla*) in accordo con il → Vinaya in generale, e con le regole del → *Pātimokkha*; → *parisā*; → Saṅgha; → *upasampadā*.

Mendicante, monaco buddhista che vive di elemosina e si attiene alla pratica dei precetti che definiscono una vita di rinuncia e moralità.

Monaco buddhista; letteralmente “colui che vede il pericolo del *saṃsāra*” o “colui che vive di questua”

#### Bhikkhu-saṅgha

La comunità dei monaci buddhisti; → Saṅgha.

#### Bhikkhunī

Una monaca buddhista; una donna che ha rinunciato al suo ruolo in famiglia per vivere a un livello più alto di virtù (→ *sīla*) in accordo con il → Vinaya in generale, e con le regole del → *Pātimokkha*; → *parisā*; → Saṅgha; → *upasampadā*.

#### Bhikkhusangha

La comunità dei monaci buddisti.

#### Bhāvanā

Meditazione, sviluppo o coltivazione. Termine spesso utilizzato per far riferimento a *citta-bhāvanā*, allo sviluppo della mente, o a *paññā-bhāvanā*, sviluppo della saggezza; → *kammaṭṭhāna*.

#### Bodhi

Risveglio; → Illuminazione.

(Albero della) l’albero ai piedi del quale il Buddha sedette nella notte della sua illuminazione

#### Bodhi-pakkhiya-dhamma.

Le parti del Risveglio, ossia i trentasette fattori che contribuiscono al Risveglio: (1) i quattro fondamenti della consapevolezza (→ *satipaṭṭhāna*); (2) i quattro tipi di retto sforzo (→ *sammappadhāna*); (3) le quattro basi del potere psichico (→ *iddhipadā*); (4) le cinque facoltà spirituali (→ *indriya*); (5) i cinque poteri (→ *bala*); (6) i sette fattori del Risveglio (→ *bojjhaṅga*); (7) il → Nobile Ottuplice Sentiero (*magga*); → *magga*.

#### Bodhisatta

(sanscrito: *bodhisattva*). Un essere che si impegna per raggiungere il Risveglio; è il termine utilizzato per descrivere il Buddha prima dell’Illuminazione, dall’iniziale aspirazione alla Buddhità fino al pieno Risveglio.

#### Bojjhaṅga

I sette fattori del Risveglio: consapevolezza (→ *sati*); investigazione dei *dhamma* o stati mentali (→ *dhamma-vicaya*); energia (→ *viriya*): gioia (→ *pīti*); tranquillità (*passaddhi*); concentrazione o raccoglimento (→ *samādhi*); equanimità (→ *upekkhā*).

#### Borupet

Un’amara vite medicinale, originaria della Thailandia

#### Brahma-vihāra

Le quattro dimore “divine” o “sublimi” che si ottengono per mezzo dello sviluppo di un’illimitata → *mettā* (benevolenza, gentilezza amorevole), → *karuṇā* (compassione), → *muditā* (gioia empatica e di apprezzamento) e → *upekkhā* (equanimità).

I quattro stati mentali sublimi o divini, che rappresentano il mondo emotivo al suo grado più raffinato e più salutare; sono mettā (gentilezza amorevole), karuṇā (compassione), muditā (gioia per la fortuna degli altri), upekkhā (equanimità); conosciuti anche come “dimore piacevoli”, sebbene non siano di per sé trascendenti

#### Brahmacariyā

Letteralmente, comportamento di Brahmā, “condotta divina”, vita pura; il termine è di solito riferito alla vita monastica per enfatizzare il voto del celibato.

#### Brahmā

Gli dèi delle dimensioni più raffinate della cosmologia buddhista

#### Brāhmaṇa

(1) Brahmano, membro della casta dei brahmani, “sacerdote”. (2) La casta dei brahmani la quale in India ha per molto tempo ritenuto che, per nascita, i suoi componenti fossero degni del più alto rispetto. Il Buddha utilizzò il termine “brahmano” per applicarlo a coloro che fossero riusciti a raggiungere il fine della vita religiosa, la Liberazione, per mostrare che il rispetto non è frutto della nascita, dell’appartenenza a una razza o a una casta, bensì di una conquista spirituale. In senso buddhista, è sinonimo di → *arahat*.

#### Buddha rupa

Immagine del Buddha.

#### Buddha-sāsana

La dottrina del Buddha; si riferisce in primo luogo agli insegnamenti, ma anche a tutte le infrastrutture religiose, grosso modo alla religione buddhista, al buddhismo nel suo complesso.

Buddha (*Buddho*). Letteralmente, “Risvegliato”, “Illuminato”. Questa parola viene anche usata per la meditazione, recitando interiormente *Bud-* nel corso dell’inspirazione e *-dho* durante l’espirazione.

#### Buddhasāsana

La religione del Buddha; si riferisce soprattutto agli insegnamenti, ma anche a tutta l’infrastruttura religiosa (grosso modo equivalente a buddismo).

### C

#### Caṅkama

Letteralmente, “camminata avanti e indietro”, per indicare la meditazione di solito eseguita andando avanti e indietro su di un sentiero prestabilito – lungo circa 15 metri e largo circa 1 metro, delimitato all’inizio e alla fine da un oggetto o da un albero – mentre si focalizza l’attenzione su di un oggetto di meditazione.

#### Cetanā

Intenzione, volizione. È l’atto mentale che precede l’azione e che ha conseguenze sul → *kamma*.

#### Cetasika

Fattore mentale che accompagna il → *citta* o mente; → *vedanā*; → *saññā*; → *saṅkhāra.*

#### Ceto-vimutti

Liberazione della mente-cuore; → *vimutti.*

#### Chanda

Desiderio, aspirazione, preferenza. È un termine neutro, che può riferirsi a desideri sia salutari sia non salutari.

#### Chanda

Desiderio, aspirazione, intenzione, volontà. Termine che può essere usato per riferirsi al desiderio salutare (come nei quattro *iddhipāda*) come pure a quello non salutare (per esemio *kāmachanda*, l’ostacolo del desiderio sensuale).

#### Chenrezig

(Tibetano) cfr. Avalokiteshvara

#### Ch’an

(Cinese) letteralmente, “assorbimento meditativo”; è il termine cinese che traduce il pāli “jhāna” e che in giapponese corrisponde a “zen”

#### Cinque Precetti

→ Precetti.

#### Citta

Mente-cuore; stato di coscienza.

Colui che Conosce. La qualità della presenza mentale, quella facoltà della mente che, se rettamente coltivata, conduce alla Liberazione. Sotto l’influsso dell’ignoranza indotta dalle contaminazioni, le cose si conoscono in modo erroneo. Addestrando Colui che Conosce per mezzo della pratica del → Nobile Ottuplice Sentiero, si ottiene la conoscenza risvegliata del Buddha.

#### Cittaṃ pabhassaraṃ āgantukehi kilesehi

“Il cuore è intrinsecamente radioso, le contaminazioni sono solo visitatori”

### D

#### Dāna

L’atto di donare, liberalità, generosità; fare offerte, elemosine. Specificamente, offrire ai monaci i quattro beni di prima necessità (cibo, abiti, riparo e medicinali). Più in generale, la tendenza a donare, senza attendersi alcun genere di ricompensa da chi ha ricevuto. *Dāna* è il primo tema del sistema di addestramento graduale del Buddha (→ *ānupubbī-kathā*), la prima delle dieci → *pāramī*, uno dei sette tesori (→ *dhana*) e la prima delle tre basi delle azioni meritorie (→ *sīla*; → *bhāvanā*).

#### Danta

(*dantā*). Dente, una delle → trentadue parti del corpo.

#### Deva, devatā

Esseri celesti delle dimensioni paradisiache

#### Devadūta

“Messaggero divino”; nome simbolico per la vecchiaia, la malattia e la morte e  
per il → *samaṇa* (asceta mendicante).

‘Messaggeri divini’; nome simbolico per la vecchiaa, la malattia, la morte e il  
samana (chi è entrato nella vita senza casa cercando di realizzare la vera  
felicità e la liberazione dal ciclo pieno di paura della rinascita).

#### Dhamma

È un termine difficilmente traducibile e con un notevole numero di significati. Indica sia la dottrina del Buddha, la realtà delle cose, l’ordine che governa l’universo, la legge morale; sia, in senso tecnico e con la lettera minuscola, il fenomeno tanto fisico quanto mentale, oppure solo lo stato mentale, l’oggetto mentale, la caratteristica o la qualità.

\1. La Verità del modo in cui sono le cose, i principi naturali; 2. Gli insegnamenti del Buddha come la perfetta descrizione dei principi naturali; 3. I fenomeni, le cose, gli stati, i fattori, le qualità.

Con iniziale minuscola: i fenomeni, visti come parte dell’universo in generale, piuttosto che come entità individuali o personali. Con lettera maiuscola, si riferisce all’insegnamento del Buddha, così come tramandato dalle scritture, oppure alla Verità Ultima verso cui mira l’insegnamento. (In sanscrito: *Dharma*).

La verità delle cose così come sono: gli insegnamenti del Buddha che rivelano la verità e illustrano gli strumenti per farne esperienza diretta

#### Dhamma Mondani

Le otto condizioni mondane di guadagno e perdita, lode e biasimo, felicità e sofferenza, fama e discredito.

#### Dhamma-savaṇa

L’ascolto o lo studio del Dhamma.

#### Dhamma-vicaya

Investigazione dei *dhamma* o stati mentali.

#### Dhamma-Vinaya

“Dottrina e Disciplina”, il nome attribuito dal Buddha a ciò che insegnava.

#### Dhana

Tesoro. I *dhana* sono le sette qualità della fiducia o fede (→ *saddhā*), della virtù o moralità (→ *sīla*), della consapevolezza (→ *sati*), del fervore ascetico (*tapo*), dell’apprendimento (*ajjhesanā*), della generosità (*cāga* o → *dāna*); della saggezza (*mati* o → *paññā*).

#### Dharma

(Sanscrito) cfr *Dhamma*.

#### Dharmakāya

(Sanscrito) letteralmente, “il corpo del Dharma”; l’elemento immanifesto dei tre corpi del Buddha, secondo gli insegnamenti della tradizione settentrionale

#### Dharmasālā

(Sanscrito) rifugio per pellegrini

#### Dhutaṅga

Pratica ascetica volontaria che i praticanti possono intraprendere di tanto in tanto, oppure come impegno a lungo termine, al fine di coltivare l’accontentarsi e purificare il → *sīla*. Per i monaci le pratiche di questo genere sono tredici; due riguardano l’abito, cinque il cibo, cinque la dimora, e una la postura (conosciuta come il *dhutaṅga* dello sforzo): (1) usare solo vesti abbandonate (*paṃsukūla***)**; (2) usare un solo gruppo delle tre vesti che compongono l’abito monastico (*tecīvarika*); (3) fare la questua (*piṇḍapāta***)**; (4) non saltare neanche un donatore o un’abitazione che si trovano sulla via della questua (*sapadānacārika*); (5) non mangiare più di una volta al giorno (*ekāsanika*); (6) mangiare solo dalla ciotola dell’elemosina, mettendo tutto assieme (*pattapiṇḍika*); (7) non accettare altro cibo dopo la questua (*khalupacchābhattika*); (8) vivere nella foresta (*āraññika*); (9) abitare sotto un albero (*rukkhamūla*); (10) vivere a cielo aperto, senza un riparo (*abbho­kāsika*); (11) abitare nei cimiteri (*susānika*); (12) accontentasi del luogo in cui si dimora (*yathāsantatika*); (13) rinunciare a stare distesi (*nesajjika*).

Dieci Precetti → Precetti

#### Dhātu

Elemento, proprietà. Terra (nel senso di solidità), acqua (liquidità), fuoco (calore) e vento (movimento). I sei elementi comprendono, oltre ai quattro appena menzionati, anche lo spazio e la coscienza.

#### Diṭṭhi

Visione, opinione, convinzione, concezione. In generale il termine è associato a una “visione errata”; infatti, nel Canone in pāli la parola *diṭṭhi* da sola ha quasi sempre questo significato. I principali tipi di *diṭṭhi* sono due: *sammā-diṭṭhi*, la Retta Visione, il primo fattore del → Nobile Ottuplice Sentiero, e *micchā-diṭṭhi*, la visione errata.

#### Diṭṭhupādāna

Attaccamento a opinioni e punti di vista

#### Dosa

Avversione, odio. Uno dei principali inquinanti; → *kilesa*.

#### Dukkha

Sofferenza, insoddisfazione. Parola con vari significati, tra cui: *dukkha-dukkha*, dolore; *viparināma dukkha*, la sofferenza dovuta al cambiamento e all’instabilità; e *sankhāra dukkha*, la natura insoddisfacente di tutte le formazioni.

Sofferenza, insoddisfazione; l’insicurezza, l’instabilità e l’imperfezione intrinseche nelle cose; una delle tre caratteristiche di tutti i fenomeni

“Dis-agio”, “difficile da sopportare”, insoddisfazione, sofferenza, insicurezza, instabilità, tensione; è una delle Tre Caratteristiche di tutti i fenomeni condizionati; → *tilakkhaṇa*.

#### Dukkha-nirodha

La cessazione di dukkha; la Terza Nobile Verità

#### Dzogchen

(Tibetano) letteralmente “la grande perfezione naturale”, “grande picco”, “grande vetta”; corrisponde al termine sanscrito mahā-ati

### E

#### Ekaggatā

Unificazione mentale; il quinto fattore dell’assorbimento meditativo. È la qualità mentale che consente all’attenzione di rimanere raccolta e focalizzata sull’oggetto scelto per la meditazione. Raggiunge la completa maturazione con lo sviluppo del quarto livello dei → *jhāna*.

Entrata nella Corrente (*sotāpatti*). Evento tramite il quale si diviene → *sotāpanna*, il primo stadio dell’ → Illuminazione.

fondamento della consapevolezza; → *satipaṭṭhāna*.

#### Essenza della mente

L’attributo trascendente, incondizionato della mente

### F

### G

#### Giorno d’Osservanza

(In pali: *uposatha*), giorno sacro o ‘sabbath’ del plenilunio e novilunio. In questo giorno, i buddhisti riconfermano la loro pratica del Dhamma, che riguarda i precetti e la meditazione.

#### Glot

(in thailandese กลค). Ombrello con una zanzariera tutt’intorno all’estremità, utilizzato dai monaci che intraprendono i → *dhutaṅga* sia per la meditazione sia come riparo; viene appeso ai rami degli alberi così da potercisi sedere sotto, al riparo dagli insetti; questo è un termine diverso rispetto a quello utilizzato per l’ombrello dei laici, *rom* (in thailandese ร่ม).

#### Gotrabhū

“Cambio di lignaggio”. Il passaggio da una condizione di essere ordinario (→ *puthujjana*) a quella di Nobile Persona (→ *ariya*-*puggala*).

#### Gotrabhū-citta

Stato di coscienza del cambio di lignaggio (→ *gotrabhū*).

#### Gotrabhū-ñāṇa

“Conoscenza del cambio di lignaggio”: intravedere il → *Nibbāna* con la transizione dalla condizione di essere ordinario (→ *puthujjana*) a quella di Nobile Persona (→ *ariya*-*puggala*).

### H

#### Hiri-ottappa

Coscienza morale e timore di compiere cattive azioni. Questi due stati mentali, detti “i guardiani del mondo”, sono associati a tutte le azioni abili e salutari. *Hiri* è un freno interiore il quale ci fa astenere dal compiere azioni che metterebbero a rischio il rispetto per noi stessi. *Ottappa* è una salutare paura di compiere azioni non salutari che potrebbero recare danno a noi stessi o agli altri; → *kamma*.

#### Hoti

Il verbo essere implicante la condizione mondana, condizionata

### I

#### Iddhipāda

(*iddhipādā*). Base del potere psichico; sentiero del successo spirituale. I quattro *iddhipāda* sono lo zelo (→ *chanda*), lo sforzo (→ *viriya*), l’applicazione della mente (→ *citta*) e l’investigazione (→ *vīmaṃsā*).

#### Illuminazione

(*bodhi*). L’Illuminazione o Risveglio si realizza quando le Quattro Nobili Verità (→ *ariya-sacca*) vengono completamente comprese e realizzate. Sono trentasette i fattori che contribuiscono al Risveglio (→ *bodhi-pakkhiya-dhamma*). Quattro sono le Nobili Persone negli stadi dell’Illuminazione: → *sotāpanna*, → *sakadāgāmin*, → *anāgāmin*, → *arahat*. Solo chi raggiunge l’ultimo stadio dell’Illuminazione ha divelto tutte le catene (→ *saṃyojana*) che lo legano a ulteriori rinascite; → *saṃsāra*; → *vaṭṭa*.

#### Indriya

Le cinque facoltà spirituali: la fiducia (→ *saddhā*), lo sforzo (→ *viriya*), la consapevolezza (→ *sati*), la concentrazione (→ *samādhi*) e la saggezza (→ *paññā*). Nei *sutta* questo termine può essere riferito anche alle sei basi sensoriali (*āyatana*); → *bodhi-pakkhiya-dhammā*.

### J

#### Jhāna

Assorbimento mentale; uno stato di forte concentrazione focalizzata su una singola sensazione fisica (che conduce a un *rūpajjhāna*), oppure su di una nozione mentale (che conduce a un *arūpajjhāna*). Lo sviluppo dei *jhāna* sorge dalla temporanea sospensione dei cinque impedimenti (→ *nīvaraṇa*) attraverso lo sviluppo di cinque fattori mentali: applicazione dell’attenzione (→ *vitakka*), mantenimento dell’attenzione (→ *vicāra*), gioia (→ *pīti*), felicità (→ *sukha*) e unificazione della mente (→ *ekaggatā*).

Stati di meditazione molto profondi di consapevolezza sostenuta e beatitudine, livelli di assorbimento meditativo.

#### Jongrom

Parola thailandese (จงกรม, เดินจงกรม) per il termine pāli → *caṅkama*.

### K

#### Kalyāṇajana

Una persona buona, un essere virtuoso.

#### Kalyāṇamitta

Amico spirituale, maestro che consiglia o insegna il Dhamma.

#### Kāmacchanda

Desiderio sensoriale; uno dei cinque impedimenti o ostacoli (→ *nīvaraṇa*) per il progresso spirituale.

#### Kāmataṇhā

Bramosia sensoriale.

#### Kāmupādāna

→ *upādāna*.

#### Kāyagatāsati

Consapevolezza immersa nel corpo. Si tratta di un termine che, a seconda dei *sutta*, può essere riferito a varie pratiche meditative, per esempio mantenere la mente attenta al respiro, essere consapevoli della postura del corpo, essere consapevoli di quel che si sta facendo con il corpo, analizzare il corpo nelle sue varie parti, analizzare il corpo nelle sue varie componenti fisiche (→ *dhātu*), contemplare il dato di fatto che il corpo è inevitabilmente soggetto alla morte e alla dissoluzione.

#### Kamma

Atto intenzionale compiuto per mezzo del corpo, della parola o della mente, il quale conduce sempre a un effetto (*kamma-vipāka*).

Azione o causa creata o ricreata dalla ripetizione di impulsi, volizioni o da  
energie naturali. Volgarmente, viene spesso usato nel senso di risultato o  
effetto di un’azione, ma il termine specifico per questo è *vipaka*. (In  
sanscrito: *karma*).

#### Kammaṭṭhāna

Letteralmente, “base di lavoro” o “luogo di lavoro”, metodo meditativo. Il termine si riferisce all’“occupazione” di un meditante: più precisamente la contemplazione di alcuni temi di meditazione, per mezzo della quale si può sradicare il potere esercitato sulla mente dagli inquinanti (*kilesa*), dalla brama (*taṇhā*) e dall’ignoranza (*avijjā*). Nella procedura dell’ordinazione monastica, a ogni nuovo monaco è insegnata la contemplazione di cinque parti del corpo: capelli (*kesā*), peli (*lomā*), unghie (*nakhā*), denti (*dantā*) e pelle (*taco*). In modo esteso, questo *kammaṭṭhāna* comprende trentadue temi di meditazione (→ trentadue parti del corpo), i quali includono le ossa, il sangue, alcuni organi interni del corpo e vari altri liquidi umorali; → *kāyagatāsati*.

#### Kamupādāna

Attaccamento al piacere sensoriale

#### Karuṇā

Compassione; empatia; l’aspirazione a trovare una via che sia davvero salutare per se stessi e per gli altri. È una delle quattro dimore divine; → *brahmavihāra.*

#### Kasiṇa

Oggetto esterno di meditazione utilizzato per sviluppare il *samādhi*, ad esempio un piatto con dell’acqua, la fiamma di una candela o un disco colorato.

#### Kesā

→ trentadue parti del corpo.

#### Khandha

(*khandhā*). Aggregato, insieme di elementi col quale ci si identifica; le componenti fisiche e mentali della personalità e dell’esperienza sensoriale in generale. I *khandhā* sono le cinque basi dell’attaccamento (→ *upādāna*): forma (→ *rūpa*), sensazione (→ *vedanā*), percezione (→ *saññā*), formazioni mentali (→ *saṅkhāra*) e coscienza (→ *viññāna*).

I cinque aggregati o gruppi che il Buddha usava per riassumere tutti i fenomeni fisici e mentali dell’esistenza, consistono nella forma, la sensazione (non l’emozione), la percezione o memoria, le formazioni mentali (inclusi pensieri ed emozioni) e la coscienza.

Gruppo, insieme o aggregato; di solito si riferisce a uno dei cinque costituenti della sfera mentale e fisica: forma (specialmente il corpo), sensazione, percezione, formazioni mentali e coscienza

Sanscrito: *skandha*.

#### Khanti

Pazienza, sopportazione. È una delle Dieci Perfezioni (→ *pāramī*).

#### Kilesa

(*kilesā*). Contaminazione; inquinante mentale; fattore mentale che oscura e contamina la mente. L’avidità (→ *lobha*), l’avversione (→ *dosa*) e la confusione (→ *moha*) sono le tre principali radici (→ *mūla*) non salutari le quali si esprimono sotto varie forme che includono l’attaccamento, la malevolenza, la rabbia, il rancore, l’ipocrisia, l’arroganza, l’invidia, l’avarizia, la disonestà, la vanagloria, l’ostinazione, la violenza, l’orgoglio, la presunzione, la fissazione, l’ipocrisia.

#### Kuan Yin

(Cinese) cfr. Avalokiteshvara

#### Kusala

Salutare, abile, buono, meritorio. Un’azione caratterizzata da questa qualità morale (*kusala-kamma*) produce alla fine risultati felici e favorevoli. L’azione caratterizzata dal suo opposto (*akusala-kamma*) conduce al dolore. Entrambe sono azioni intenzionali; → *kamma*.

#### Kuṭī

La piccola dimora del monaco buddhista; una capanna.

### L

#### Lobha

Avidità, desiderio non salutare. Una delle tre radici (→ *mūla*) non salutari presenti nella mente (→ *kilesa*).

#### Loka

Mondo, dimensione, oppure universo

#### Lokavidū

“Conoscitore del mondo”, un epiteto del Buddha.

#### Lomā

→ trentadue parti del corpo.

#### Luang Por

(in thailandese หลวงพ่อ). “Venerabile padre”; è un’espressione utilizzata in Thailandia per rivolgersi ai monaci anziani.

### M

#### Magga

Sentiero. Più specificamente, il Sentiero che conduce alla cessazione della sofferenza e della tensione. I quattro sentieri trascendenti – o meglio il sentiero con quattro livelli di affinamento – sono i sentieri di “Chi è entrato nella Corrente” (→ *sotāpanna*), di “Chi torna una sola volta” (→ *sakadāgāmin*), di “Chi è senza ritorno” (→ *anāgāmin*) e del “Meritevole” (→ *arahat*); → Nobile Ottuplice Sentiero; → *phala*; → *Nibbāna*.

#### Mahat

(*mahā-*). “Grande, importante, superiore”. Nella gerarchia ecclesiastica thailandese è il titolo acquisito dopo aver sostenuto determinati esami in lingua pāli, avendo completato un programma di studi almeno fino al terzo anno.

#### Mahāthera

“Grande anziano”; titolo onorifico automaticamente conferito a un *bhikkhu* con almeno venti anni di vita monastica; → *thera.*

#### Mahāyāna

Il Grande Veicolo, o tradizione settentrionale del buddhismo

#### Majjhimā

-*paṭipadā*. Via di Mezzo; → Nobile Ottuplice Sentiero.

#### Mamankāra

Me, egoità, letteralmente “fatto di ‘me’

#### Marigpa

(Tibetano) ignoranza (cfr. avijjā)

#### Mañjushrī

(Sanscrito) il bodhisattva della saggezza

#### Mettā

Gentilezza amorevole, benevolenza, cordialità, amichevolezza. Una delle quattro dimore divine (→ *brahmavihāra*) e una delle dieci perfezioni (→ *pāramī*).

#### Moha

Confusione; ignoranza (→ *avijjā*). Una delle tre radici (→ *mūla*) non salutari della mente.

#### Muditā

Gioia empatica e di apprezzamento. Il provare piacere per la felicità e il successo degli altri. È una delle quattro dimore divine (→ *brahmavihāra*).

#### Māna

Presunzione, orgoglio. È una delle cinque catene superiori (→ *saṃyojana*).

#### Māra

Letteralmente, “Colui che fa morire”, divinità che cerca di indurre il Buddha e i meditanti alla distrazione.

#### Mūla

Letteralmente, “radice”. Le condizioni fondamentali della mente che determinano la qualità morale, ossia salutare (→ *kusala*) o non salutare (→ *akusala*), delle azioni intenzionali (→ *kamma*). Le tre radici non salutari o contaminazioni (→ *kilesa*) sono l’avidità (→ *lobha*), l’avversione (→ *dosa*) e la confusione (→ *moha*); le tre radici salutari della generosità (→ *dāna*), amorevolezza (→ *mettā*) e saggezza (→ *paññā*) sono i tre contrari di esse.

### N

#### Nahm lai ning

(Thailandese) acqua corrente immobile

#### Nakha

(*nakhā*) → trentadue parti del corpo.

#### Nāga

Categoria di esseri non umani dalle fattezze serpentine; elefanti; uno degli epiteti del Buddha.

#### Nāma

Fenomeno mentale. È un termine che può riferirsi alla sensazione (→ *vedanā*), alla percezione (→ *saññā*), all’intenzione o volizione (→ *cetanā*) e all’attenzione (*manasikāra*). Alcuni commentatori utilizzano questo termine per far riferimento ai quattro aggregati (→ *khandha*) mentali.

#### Nāma-dhamma

(*nāma-dhammā*). Fenomeno mentale; → *nāma*.

#### Nāma-rūpa

Mente-corpo, nome-forma, soggetto-oggetto, uno degli anelli dell’origine dipendente

#### Ñāyapaṭipanna

(*ñāyapaṭipanno*). Coloro la cui pratica è connotata dalla conoscenza della Verità.

#### Ñāṇadassana

Conoscenza e visione, anche all’interno delle Quattro Nobili Verità (→ *ariya-sacca*).

#### Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa

“Omaggio al Beato, Nobile e Perfettamente Illuminato”; la classica frase usata per introdurre la maggior parte delle cerimonie, recitazioni di insegnamenti e benedizioni in pāli

#### Nandanā

(Bosco di) un giardino del piacere nel paradiso dei trentatré dèi

#### Nekkhamma

Rinuncia; libertà dal desiderio sensoriale. Una delle dieci perfezioni (→ *pāramī*).

#### Ngondro

(Tibetano) pratiche preliminari

#### Nibbidā

Disincanto, stanchezza; voltare abilmente le spalle al mondo condizionato del → *saṃsāra* per volgersi verso l’incondizionato, il trascendente, il → *Nibbāna*.

#### Nibbāna

(sanscrito *Nirvāṇa*). La Liberazione finale da ogni sofferenza, lo scopo della pratica buddhista. La libertà della mente dagli influssi impuri (→ *āsava*), dagli inquinanti mentali o contaminazioni (→ *kilesa*) e dal ciclo della rinascita e del divenire (→ *vaṭṭa*), come pure da tutto quello che può essere descritto e definito. Siccome questo termine indica anche lo spegnimento di un fuoco, esso reca con sé pure il senso di acquietamento, raffreddamento e pace. Secondo i principi della fisica insegnata ai tempi del Buddha, un fuoco aderisce al suo combustibile; quando si è spento, è libero. In alcuni contesti il “*Nibbāna* totale” (→ *Parinibbāna*) indica l’esperienza del → Risveglio; in altri, addita il transito finale di un → *arahat*.

Pace, la meta del sentiero buddhista; letteralmente “freschezza”

#### Nimitta

(*nimittaṃ*). Segno mentale, immagine o visione che può sorgere durante la meditazione. *Uggaha-nimitta* si riferisce alle immagini che sorgono spontaneamente durante la meditazione. *Paribhāga*-*nimitta* è un’immagine riflessa che può essere soggetta a una manipolazione mentale.

Un segno mentale o un’immagine che sorge in meditazione.

#### Niraya

La condizione infernale; una delle sei dimensioni della cosmologia buddhista, simbolo degli stati di rabbia, sofferenza estrema e passione

#### Nirodha

Cessazione, dispersione, arresto.

#### Nirvāṇa

(Sanscrito) cfr. *nibbāna*.

#### Nīvaraṇa

Impedimento o ostacolo alla pratica meditativa della concentrazione e al progresso spirituale. Essi sono cinque: il desiderio sensoriale (→ *kāmacchanda*), la malevolenza (*vyāpāda*, *abhijjhā*), la pigrizia e il torpore (*thīna*-*middha*), l’agitazione e l’ansia (*uddhacca-kukkucca*), il dubbio (*vicikicchā*).

Nobile Ottuplice Sentiero. Gli otto fattori della pratica spirituale che conducono alla cessazione della sofferenza: Retta Visione, Retta Intenzione, Retta Parola, Retta Azione, Retti Mezzi di Sussistenza, Retto Sforzo, Retta Consapevolezza e Retta Concentrazione. È anche detto “Via di Mezzo” (*majjhimā*-*paṭipadā*) insegnata dal Buddha; → *magga*.

Nobili Verità → *ariya-sacca*.

#### Nyingmapa

(Tibetano) letteralmente “gli Antichi”; la più vecchia scuola del buddhismo tibetano, coloro che conservano e trasmettono gli insegnamenti dello Dzogchen

### O

#### Ogha

“Inondazione”; un altro termine per indicare i quattro influssi impuri (→ *āsava*) della brama sensoriale (→ *kāma*), del divenire (→ *bhava*), della visione errata (→ *diṭṭhi*) e dell’ignoranza (→ *avijjā*).

#### Opanayika

(*opanayiko*). “Che conduce all’interno”, degno di essere realizzato e condotto all’interno della mente; un attributo del Dhamma.

#### Origine condizionata

Una presentazione concatenata di come la sofferenza sorga in dipendenza dall’ignoranza e dal desiderio, e di come cessi con la cessazione di questo ultimo.

#### Otto Precetti

→ Precetti.

#### Ottuplice Sentiero

→ Nobile Ottuplice Sentiero.

### P

#### Pabbajjā

Nei testi buddhisti in pāli indica il passaggio dalla vita laica a quella di monaco privo di dimora, e può essere reso con l’“abbandono” della vita laica. *Pabbajjā* è, appunto, un termine utilizzato nella prima ordinazione d’ingresso nel Saṅgha, tramite la quale si diventa novizi o *sāmaṇera*; → *upasampadā*.

#### Paccatta

(*paccattaṃ*). Da sperimentare individualmente e personalmente (*veditabba*) da parte dei saggi (*viññūhi*).

Essere sperimentato personalmente (per es. veditabbo *viññūhi*, dal saggio in prima persona).

#### Paccaya

Condizionare, causare, influenzare

#### Pacceka-buddha

Un Buddha solitario. Una persona che, come il Buddha, ha conseguito il → Risveglio senza beneficiare dell’insegna­mento di un maestro, ma che non possiede sufficienti → *pāramī* per insegnare agli altri la pratica che conduce all’Illuminazione e, dopo averla realizzata, vive in solitudine.

#### Pahkao

→ *anāgārika*.

#### Paramattha-dhamma

“Verità o Realtà Ultima”, il Dhamma o i *dhamma* descritti in termini di significato ultimo, non di mera convenzione.

#### Parinibbāna

*Nibbāna* completo o definitivo, un termine associato alla morte fisica del Buddha.

Sanscrito: *parinirvāṇa*.

#### Pariyatti

Comprensione teorica del Dhamma, ottenuta mediante la lettura, lo studio, l’apprendimento; → *paṭipatti*, → *paṭivedha*.

#### Paññā

Saggezza, discernimento, visione profonda. Una delle dieci perfezioni (→ *pāramī*).

#### Paññā-vimutti

→ *vimutti*.

#### Paṭiccasamuppāda

Coproduzione condizionata, genesi interdipendente. Una tabella che descrive il modo in cui i cinque aggregati (*khandha*) e le sei basi sensoriali (*āyatana*) interagiscono dopo il contatto (*phassa*) con l’ignoranza (*avijjā*) e con la brama (*taṇhā*) per condurre alla tensione e alla sofferenza (*dukkha*).

#### Paṭiloma

Letteralmente “contro corrente”; si riferisce alla dimensione di cessazione del ciclo dell’origine dipendente

#### Paṭipadā

Strada, via, sentiero; i mezzi per raggiungere lo scopo o la destinazione finale, il → *Nibbāna*. Di solito in riferimento alla “Via di Mezzo” (*majjhimā*-*paṭipadā*), il → Nobile Ottuplice Sentiero che conduce alla cessazione della sofferenza, in quanto Sentiero della pratica descritto dalle Quattro Nobili Verità (*dukkha-nirodha-gāminī-paṭipadā*); → *ariya-sacca*.

#### Paṭipatti

La pratica del Dhamma, opposta alla mera conoscenza teorica; → *pariyatti*, → *paṭivedha*.

#### Paṭivedha

Realizzazione diretta, in prima persona, del Dhamma; → *pariyatti*, → *paṭipatti*.

#### Peta

Spiriti affamati; una delle sei dimensioni della cosmologia buddhista, simbolo dello stato di dipendenza insaziabile

Sanscrito: *preta*.

#### Phala

Frutto. Più specificamente, il Frutto di uno dei quattro Sentieri della trascendenza o livelli dell’ → Illuminazione; → *magga.*

#### Phassa

Contatto sensoriale; → *paṭiccasamuppāda*.

#### Poo roo

(Thailandese) “colui che conosce”; la facoltà del conoscere

#### Precetti

Le linee guida morali (→ *sīla*) per azioni e pensieri salutari. I Cinque Precetti per i laici consistono nell’astenersi da uccidere altri esseri (I); astenersi dal prendere ciò che non è dato (II); astenersi da una condotta sessuale scorretta (III); astenersi dal mentire (IV); astenersi dall’assunzione di sostanze intossicanti (V). Per gli → *anāgārika*, si hanno gli Otto Precetti; oltre a quelli appena menzionati, fermo restando che il precetto relativo ai costumi sessuali si trasforma in astensione da qualsiasi attività sessuale consapevole, si aggiungono i seguenti: astensione dall’assunzione di cibo dopo mezzogiorno (VI); astensione dal danzare, cantare o comunque da intrattenimenti e distrazioni, nonché dall’uso di ogni genere di abbellimenti del corpo quali collane, orecchini e anelli, come pure da cosmetici e profumi (VII); astensione dal dormire in letti lussuosi o comunque ampi e troppo comodi (VIII). Per il → *sāmaṇera* si hanno Dieci Precetti: ai suddetti Otto se ne assommano altri due, o meglio uno, relativo all’astensione dall’usare oro e argento o comunque valori in genere e denaro (X); l’altro è il risultato della suddivisione del VII precetto: qui il VII contempla l’astensione dal danzare, cantare o comunque da intrattenimenti e distrazioni, mentre l’VIII comporta l’astensione dall’uso di ogni genere di abbellimenti del corpo quali collane, orecchini e anelli, come pure da cosmetici e profumi; il IX corrisponde all’VIII, l’astensione dal dormire in letti lussuosi o comunque ampi e troppo comodi. Per i → *bhikkhu* i precetti o regole sono 227 e per le → *bhikkhunī* sono 331; tali precetti sono dettagliatamente esposti nel → *Pātimokkha*.

#### Puthujjana

Una persona comune, ordinaria, non illuminata; un essere “mondano” che non ha ancora realizzato alcuna → Illuminazione; → *ariya-puggala*, → *magga*.

#### Pāramī

“Perfezione”. Un gruppo di dieci qualità sviluppate attraverso molte vite da un → *bodhisatta*: generosità (→ *dāna*), virtù (→ *sīla*), rinuncia (→ *nekkhamma*), discernimento/saggezza (→ *paññā*), energia/costanza (→ *viriya*), pazienza/sopportazione (→ *khanti*), sincerità (→ *sacca*), determinazione (→ *adhiṭṭhāna*), gentilezza amorevole (→ *mettā*) ed equanimità (→ *upekkhā*).

#### Pāṭimokkha

Il codice fondamentale della disciplina monastica, che viene recitato ogni due settimane in lingua pāli e che consiste di 227 regole o precetti per i → *bhikkhu* e di 331 per le → *bhikkhunī*; → *Vinaya*.

#### Pīti

Gioia. Il terzo fattore dell’assorbimento meditativo (→ *jhāna*).

#### Pūjā

Recitazione devozionale delle scritture e della pratica rituale

### Q

#### quattro basi dell’attaccamento

→ *upādāna*.

#### quattro fondamenti della consapevolezza

→ *satipaṭṭhāna.*

#### Quattro Nobili Verità

→ *ariya-sacca*

### R

#### Retta Visione

→ *sammā-diṭṭhi*.

#### Rigpa

(Tibetano) consapevolezza non duale; riconoscimento autentico dell’essenza della mente; noto anche come “la visione”; l’equivalente pāli è “vijjā”, quello sanscrito “vidyā”

#### Risveglio

→ *bodhi*.

#### Rinpoche

(Tibetano) letteralmente “il prezioso”, titolo onorifico di solito conferito ai lama che si ritiene abbiano sviluppato molte perfezioni (pāramitā) nelle vite precedenti

#### Rūpa-khandha

Fenomeno fisico; dato sensoriale. Il significato basilare di questo termine è “forma”. È usato in vari contesti differenti, in ognuno dei quali assume sfumature diverse. Nell’elenco degli oggetti dei sensi, è indicato come oggetto del senso della vista. Come uno dei → *khandha*, è riferito ai fenomeni fisici, in quanto la visibilità o la forma sono le caratteristiche che definiscono i fenomeni fisici. Quest’ultimo è pure il significato che esso veicola quando viene usato in opposizione ai fenomeni mentali (→ *nāma*).

#### Rūpa-dhamma

Il mondo fisico, opposto a *nāma-dhamma*; → *rūpa*, *nāma*.

### S

#### Sabbato pabha

Che si irradia in tutte le direzioni, o accessibile da tutti i lati

#### Sabhāva

Letteralmente, “natura propria”. Principio o condizione della natura, qualcosa  
che è come veramente è; → *sabhāva-dhamma*.

#### Sabhāva-dhamma

Fenomeno condizionato della natura; qualsiasi fenomeno, proprietà o qualità in quanto sperimentata in se stessa e di per se stessa. Nella Tradizione Thailandese della Foresta si riferisce ai fenomeni naturali e alla visione profonda che sorge durante lo sviluppo della pratica del Dhamma; → *sabhāva*.

#### Sacca

Verità, sincerità. Una delle dieci perfezioni (→ *pāramī*).

#### Sacca-dhamma

Verità Ultima; → *sacca*.

#### Saddhā

Fiducia, fede. Una fiducia nel Buddha che fa sorgere la volontà di mettere in pratica il suo insegnamento. La fede diviene incrollabile allorché si raggiunge la condizione di → *sotāpanna*, coincidente con il primo stadio dell’ → Illuminazione.

#### Sakadāgāmin

(*sakadāgāmī*). Il secondo stadio dell’Illuminazione, “Chi torna una sola volta” a esistere in forma umana prima di conseguire l’Illuminazione, dopo aver distrutto le prime tre catene inferiori e attenuato le altre due (→ *saṃyojana*) che legano la mente al ciclo della rinascita.

#### Sakkāya-diṭṭhi

Convinzione che induce l’identificazione con il sé, con l’io. L’opinione che erroneamente identifica ogni → *khandha* come “sé”. È la prima delle dieci catene (→ *saṃyojana*); l’abbandono di *sakkāya-diṭṭhi* è una delle caratteristiche di “Chi è entrato nella Corrente” (→ *sotāpanna*).

#### Samatha

Calma concentrata, tranquillità; → *samādhi*, → *jhāna*.

#### Samaṇa

Un contemplativo. Letteralmente, chi abbandona gli obblighi convenzionali della vita sociale per un modo di vivere più in sintonia con la natura.

#### Samaṇa Gotama

Il Buddha; letteralmente “l’asceta itinerante della famiglia dei Gotama”

#### Sammuti

Realtà convenzionale, convenzione, verità relativa, supposizione; tutto quello che viene condotto a esistenza da parte della mente.

#### Sammuti-sacca

Realtà convenzionale, dualistica o nominale; la realtà dei nomi, delle determinazioni.

#### Sammā-diṭṭhi

Retta Visione, il primo fattore del → Nobile Ottuplice Sentiero, il Sentiero che conduce al *Nibbāna*. Nel suo significato più alto, avere Retta Visione significa comprendere le Quattro Nobili Verità (→ *ariya-sacca*).

#### Sampajañña

“Chiara comprensione”, consapevolezza di sé, autorammemorazione, attenzione, consapevolezza, presenza mentale, comprensione profonda. *Sampajañña* è spesso usato in coppia con *sati*. Si potrebbe dire che *sati* assiste come testimone con una consapevolezza che osserva, ma è esente da ogni constatazione, osserva semplicemente; *sampajañña* è invece un genere di consapevolezza che constata, è più circostanziata, meno immediata, più “dialogata”; → *sati*.

#### Samudaya

Origine, originazione, il sorgere; causa.

#### Samādhi

Concentrazione, unificazione della mente, stabilità mentale; stato di calma concentrata che risulta dalla pratica di meditazione.

#### Samāpatti

“Ottenimento”. Termine che indica i quattro assorbimenti immateriali, o i Frutti del Sentiero nei vari stadi dell’ → Illuminazione.

#### Samīcipatipanno

Quelli la cui pratica ha completa rettitudine o integrità.

#### Sati

Consapevolezza, presenza mentale, attenzione; il termine, molto importante nella pratica meditativa buddhista, può significare anche “memoria”.

#### Satipaṭṭhāna

Fondamento della consapevolezza. I quattro *satipaṭṭhāna* sono esposti dettagliatamente nel *Mahāsatipaṭṭhāna-suttanta* (*Dīgha-nikāya*, 22). Essi consistono nella contemplazione del corpo (→ *kāya*), la contemplazione delle sensazioni (→ *vedanā*), la contemplazione della mente (→ *citta*), la contemplazione degli oggetti mentali (→ *dhamma*). Tali fondamenti vanno visti in sé e per sé man mano che si presentano.

#### Saññā

Percezione; atto del riconoscere in base a un ricordo; → *khandha*.

#### Saṃsāra

Flusso del Divenire o dell’Esistenza; un vagare perpetuo, il continuo processo  
del nascere, invecchiare e morire. Ciclo dei fenomeni condizionati, sia mentali  
sia materiali; → *vaṭṭa*.

Letteralmente “vagare senza sosta”; la dimensione di nascita e morte

#### Saṃyojana

Catena che lega la mente alla ruota della rinascita (→ *vaṭṭa*). Le cinque catene inferiori sono la convinzione che conduce all’identificazione con il sé, con l’io (→ *sakkāya-diṭṭhi*); il dubbio (→ *vicikicchā*); l’attaccamento ai riti e alle cerimonie/osservanze (→ *sīlabbata-parāmāsa*); il desiderio per gli oggetti dei sensi (→ *kāma-rāga*); la malevolenza (→ *vyāpāda*). Le cinque catene superiori: il desiderio per la forma (*rūpa*-*rāga*); il desiderio per i fenomeni privi di forma (*arūpa*-*rāga*); la presunzione (→ *māna*); l’agitazione (*uddhacca*); l’ignoranza (→ *avijjā*). Il → *sotāpanna* ha sradicato le tre catene *sakkāya-diṭṭhi*, *vicikicchā* e *sīlabbata-parāmāsa*; il → *sakadāgāmin* ha solo attenuato le due catene *kāma-rāga* e *vyāpāda*; l’→ *anāgāmin* ha del tutto distrutte queste ultime due catene; un → *arahat* ha eliminato le restanti cinque catene superiori; → *anusaya*, → *saṃsāra*, → *vaṭṭa*.

#### Saṅgha

A livello convenzionale (→ *sammuti*), questo termine indica la comunità dei monaci buddhisti e delle monache; a livello ideale, indica quei seguaci del Buddha che, laici o monaci, hanno raggiunto almeno l’“Entrata nella Corrente” (→ *sotāpanna*), il primo dei sentieri (→ *magga*) trascendenti che culminano nel → *Nibbāna*, e costituiscono così l’ → *ariya* Saṅgha*.*

#### Saṅghāti

In thailandese *sanghati* (สังฆาฏ). La veste esterna a doppio strato che costituisce, assieme alla veste superiore e inferiore, un abito completo da monaco. Generalmente viene portata ripiegata lungo la spalla sinistra in situazioni cerimoniali.

→ veste monastica.

#### Saṅkhata-dhamma

Fenomeno condizionato, realtà convenzionale, in contrapposizione con l’incondizionato (*asaṅkhata-dhamma*), ossia il → *Nibbāna*.

#### Saṅkhāra

Formazione; fenomeno condizionato. Il termine può essere riferito più  
specificamente alle formazioni di pensiero all’interno della mente, uno dei  
cinque → *khandha*.

Formazioni mentali; uno dei cinque khandha; uno degli anelli della catena  
dell’origine dipendente

#### Sekha

Chi si sottopone all’addestramento spirituale; il termine si riferisce ai sette *ariya-sāvaka* o → *ariya-puggala* che non sono ancora diventati → *arahat*. Tutti gli esseri non nobili sono classificati come *n’eva sekha nasekha*, ossia né in addestramento né non addestrati; → *asekha*.

#### Sette Fattori del Risveglio

→ *bojjhaṅga*.

#### Siddhattha Gotama

Il nome proprio del Buddha storico; nei testi canonici più antichi si menziona il Buddha soltanto con il nome di Gotama.

#### Skandha

(Sanscrito) cfr. khandha

#### Sotāpanna

“Chi è entrato nella Corrente” e ha così conseguito il primo livello dell’Illuminazione; il *sotāpanna* ha abbandonato le prime tre catene (→ *saṃyojana*) che legano la mente al ciclo della rinascita ed è perciò “Entrato nella Corrente” che inesorabilmente fluisce verso il → *Nibbāna*; egli non rinascerà più di sette volte, e solo nel regno umano o in altri più elevati.

#### Sukha

Piacere; benessere; soddisfazione, felicità. Durante la meditazione, una qualità della mente che raggiunge piena maturità con lo sviluppo dei → *jhāna*.

#### Supaṭipanna

(*supaṭipanno*). Colui che pratica bene.

#### Sutta

Letteralmente, “filo”. Un discorso o sermone del Buddha o dei discepoli suoi contemporanei. Dopo la morte del Buddha i *sutta* furono trasmessi oralmente per vari secoli e infine messi per iscritto nello Sri Lanka. Secondo le cronache singalesi, il Canone in pāli fu redatto nel periodo in cui regnò il sovrano Vaṭṭagamaṇi, tra il 29 e il 17 a.C. Più di 10.000 *sutta* sono presenti nel *Sutta-Piṭaka*, una delle principali raccolte scritte del buddhismo del Therāvada (→ *Tipiṭaka*). I *sutta* in lingua pāli sono considerati come le più antiche testimonianze degli insegnamenti del Buddha.

Sanscrito: *sūtra*.

#### Sutta-Piṭaka

→ *sutta*.

#### Suññata

Vacuità

#### Sādhu

È un’esclamazione che significa “Bene!” e che esprime apprezzamento o che si è d’accordo.

#### Sāmañña-lakkhaṇa

Indica che tutto è identico nei termini delle Tre Caratteristiche (→ *tilakkhaṇa*), ossia impermanenza (→ *anicca*), carattere insoddisfacente (→ *dukkha*) e non sé (→ *anatta*).

#### Sāmaṇera

Letteralmente, “piccolo → *samaṇa*”, un monaco novizio che osserva Dieci → Precetti ed è candidato per l’ammissione nell’Ordine dei → *bhikkhu*; → *pabbajjā*, → *upasampadā*.

#### Sāmīcipaṭipanna

(*sāmīcipaṭipanno*). Colui la cui pratica è connotata da completa rettitudine o integrità.

#### Sāsana

Insegnamento, dispensazione, dottrina ed eredità del Buddha; la scuola spirituale buddhista; → Dhamma-Vinaya.

#### Sāvakā

Discepolo o ‘ascoltatore’ del Dhamma. Qui il termine si riferisce all’*ariya-sāvakā*, gli otto tipi di nobili discepoli: chi è sul sentiero verso l’entrata nella corrente e chi è entrato nella corrente (*sotāpanna*), chi è sul sentiero di far ritorno una sola volta e chi ritorna una sola volta (*sakadāgāmī*), chi è sul sentiero di non far più ritorno e chi non fa più ritorno (*anāgāmī*) e chi è sul sentiero verso il diventare arahant e l’ *arahant.*

#### Sīla

Virtù, moralità; precetto. Purezza morale la quale evita che si compiano azioni non salutari. Si riferisce pure ai precetti dell’addestramento che consentono di astenersi da azioni nocive. *Sīla* è il secondo argomento nell’addestramento graduale (→ *anupubbī-kathā*), una delle dieci → *pāramī*, il secondo dei sette tesori (→ *dhana*) e il primo dei tre livelli delle azioni meritorie.

#### Sīla-dhamma

Un altro modo per indicare gli insegnamenti morali del buddhismo. A livello personale, “virtù (e conoscenza) della verità”.

#### Sīlabbata-parāmāsa

→ *saṃyojana*.

#### Sīlabbatupādana

Attaccamento alle regole, alle convenzioni e alle osservanze

### T

#### Taca

(*taco*) → trentadue parti del corpo.

#### Tan

Titolo onorifico che significa “venerabile amico”, usato in Thailandia per i monaci più giovani e per i novizi

#### Tathatā

Quiddità

#### Tathāgata

Letteralmente, “così andato”, “così venuto”. Un termine utilizzato nell’antica India per una persona che ha realizzato il più alto scopo spirituale. Nel buddhismo indica di solito il Buddha, anche se talvolta può essere riferito ai suoi discepoli divenuti → *arahat*.

#### Taṇhā

Letteralmente, “sete”. Bramosia per gli oggetti dei sensi, per l’esistenza o per la non esistenza; → *bhava*, → *lobha*.

#### Thera

Letteralmente, “anziano”; chi è monaco da almeno dieci anni.

#### Theravāda

Letteralmente “la Via degli Anziani”; la tradizione meridionale del buddhismo

#### Tilakkhaṇa

Letteralmente, “Tre Caratteristiche”. Le qualità di tutti i fenomeni: impermanenza (→ *anicca*), carattere insoddisfacente (→ *dukkha*) e non-sé (→ *anatta*).

#### Tipiṭaka

Il Canone buddhista in pāli. Letteralmente, i “tre canestri”, in riferimento alle tre principali suddivisioni del Canone: il → *Vinaya-Piṭaka* (le regole disciplinari), il → *Sutta-Piṭaka* (i discorsi) e l’ → *Abhidhamma-Piṭaka* (i trattati filosofici).

#### Tiratana

La “Triplice Gemma”, composta dal Buddha, dal Dhamma e dal Saṅgha, ai quali tutti i buddhisti si rivolgono come a dei rifugi; → *tisaraṇa*.

#### Tisaraṇa

Il “Triplice Rifugio”, il Buddha, il Dhamma e il Saṅgha; → *tiratana*.

#### Tre Caratteristiche

→ *tilakkhaṇa*.

#### Trekcho

(Tibetano) letteralmente “tagliare”; un aspetto della pratica di meditazione del buddhismo tibetano

#### Trentadue parti del corpo

Un tema di meditazione il quale prevede che si investighino le parti del corpo, quali i capelli (*kesā*), i peli (*lomā*), le unghie (*nakhā*), i denti (*dantā*), la pelle (*taco*) e così via, in rapporto al loro essere non attraenti (→ *asubha*) e insoddisfacenti (→ *dukkha*). La contemplazione di queste cinque parti del corpo costituisce la prima tecnica meditativa insegnata a un monaco o a una monaca appena ordinati dal loro precettore.

#### Tudong

(in thailandese ธุดงค์). La pratica ascetica di errare a piedi, nelle campagne, in  
pellegrinaggio o alla ricerca di posti tranquilli per ritiri solitari, vivendo  
di elemosina.

In pali **dhutanga**.

#### Tārā

(Sanscrito) letteralmente “Colei che porta al di là”; una bodhisattva nata da una delle lacrime di Avalokiteshvara; è l’aspetto della saggezza del Buddha Amoghasiddhi

### U

#### Udaka

Il secondo insegnante del bodhisatta, che gli insegnò il raggiungimento senza forma della base di né-percezione-nénon- percezione come il più altro raggiungimento della Vita Sacra.

#### Udāna

“Versi ispirati del Buddha”; uno dei libri della raccolta dei discorsi canonici

#### Ujupaṭipanna

(*ujupaṭipanno*). Colui la cui pratica è retta o diretta.

#### Upacāra-samādhi

“Concentrazione di accesso”; un livello di concentrazione precedente i → *jhāna*.

#### Upādāna

Attaccamento, aggrapparsi, aderire; è il sostegno per il divenire e la nascita. Le quattro basi dell’attaccamento sono *kāmupādāna*, l’attaccamento agli oggetti dei sensi; *sīlabbatupādāna*, l’attaccamento a riti e osservanze; *diṭṭhupādāna*, l’attaccamento alle opinioni; e *attavādupādāna*, l’attaccamento all’idea del sé.

#### Upadesha

(Sanscrito) indicazione, istruzione

#### Upāsaka

Un fedele laico.

#### Upasampadā

Accettazione; ordinazione piena di un → *bhikkhu* o di una → *bhikkhunī*; → *pabbajjā*.

#### Upāsikā

Una fedele laica.

#### Upekkhā

Equanimità. È una delle quattro dimore divine (→ *brahmavi­hāra*) e una delle dieci perfezioni (→ *pāramī*).

#### Uposatha

Giorno di osservanza lunare, corrispondente alle fasi lunari, durante il quale i laici buddhisti si riuniscono per ascoltare il → Dhamma e per osservare gli Otto → Precetti. Negli *uposatha* di luna piena e di luna nuova i monaci si riuniscono per recitare le regole del → *Pātimokkha*.

#### Uttarā-saṅgha

→ veste monastica.

### V

#### Vajra

(Sanscrito) letteralmente “diamante”, “indistruttibile”, “fulmine”, si riferisce di solito all’aspetto supremo o ultimo delle cose

#### Vajrasattva

(Sanscrito) letteralmente “essere indistruttibile”; un membro del pantheon tibetano che rappresenta l’incarnazione della saggezza di tutti i Buddha; è una figura estremamente significativa nella pratica Dzogchen

#### Vajrāyāna

(Sanscrito) letteralmente “il Veicolo del Diamante” o “il Supremo Veicolo”; l’aspetto tantrico della tradizione settentrionale del buddhismo

#### Vassa

L’annuale periodo di tempo di tre mesi, che in India corrisponde a quello dei primi tre mesi monsonici, durante i quali i monaci hanno la regola dell’obbligo di residenza in monastero, un periodo che tradizionalmente è dedicato a una formazione più intensiva.

#### Vaṭṭa

“Ciò che gira”, quel che va avanti, o è consueto, ossia dovere, servizio, consuetudine. In contesto buddhista si riferisce al ciclo della nascita, della morte e della rinascita. Ciò indica sia la morte sia la rinascita degli esseri viventi sia la morte e la rinascita degli inquinanti (→ *kilesa*) all’interno della mente; → *saṃsāra*.

#### Vedanā

Sensazione. Può essere dolorosa (*dukkha*-*vedanā*), piacevole (*sukha*-*vedanā*), o né dolorosa né piacevole (*adukkham-asukha-vedanā*); → *khandha*.

#### Veste monastica

La veste monastica dei monaci *theravādin* che copre la parte superiore del corpo è un ampio rettangolo di stoffa (in pāli *uttarā-saṅgha*; in thailandese *jeewon*, จีวร) che si avvolge attorno al corpo e che spesso viene messa ad asciugare dall’umidità e dal sudore dal ritorno della questua. Vi è poi la parte inferiore della veste, un rettangolo più piccolo indossato dalla vita in giù (in pāli *āntara-vāsaka*; in thailandese *sabong*, สบง). Oltre alla veste superiore e a quella inferiore vi è una veste esterna a doppio strato (in pāli *saṅghāti*; in thailandese *sanghati*, สังฆาฏิ) che in genere viene portata ripiegata lungo la spalla sinistra in situazioni cerimoniali.

#### Via di Mezzo

→ Nobile Ottuplice Sentiero.

#### Vibhavataṇhā

Bramosia per la non esistenza; desiderio di non divenire, di non essere.

#### Vicāra

Mantenimento dell’attenzione. Nella meditazione il *vicāra* è il fattore mentale che consente all’attenzione di muoversi intorno all’oggetto di meditazione prescelto e di esplorarlo. Il *vicāra*, assieme al fattore che a esso si accompagna (→ *vitakka*), raggiunge la piena maturità con lo sviluppo dei → *jhāna*.

#### Vihāra

Un’abitazione, un luogo in cui dimorare. Di solito si riferisce al luogo in cui dimorano i monaci, ossia un monastero.

#### Vijjā

Conoscenza genuina, più specificamente facoltà cognitiva sviluppata tramite la pratica di meditazione e il discernimento.

Vera conoscenza delle Quattro Nobili Verità.

Sapere trascendente, vera conoscenza; cfr. rigpa

#### Vimamsā

Investigazione, indagine.

#### Vimutti

Liberazione, libertà dalle formazioni e dalle convenzioni della mente. Nei *sutta* si parla di Liberazione per mezzo del discernimento o saggezza (*paññā-vimutti*), quando si descrive la mente di un → *arahat*, che è libera da → *āsava*, nonché di *ceto-vimutti* (Liberazione per mezzo della consapevolezza), che viene utilizzata per descrivere la soppressione mondana dei → *kilesa* durante la pratica dei → *jhāna* e delle quattro dimore divine (→ *brahmavihāra*).

#### Vinaya

Il codice della disciplina monastica buddhista; letteralmente, “che conduce fuori”, perché l’osservanza delle regole “conduce fuori” dagli stati non salutari della mente. Si può aggiungere che esso “conduce fuori” anche dalla vita famigliare e dall’attacca­mento al mondo. L’essenza delle regole per i monaci è contenuta nel → *Pātimokkha*. L’unione tra il Dhamma e il Vinaya rappresenta il cuore del buddhismo: “Dhamma-Vinaya”, “la Dottrina e la Disciplina”, è la definizione attribuita dal Buddha al suo stesso insegnamento.

#### Vipassanā

Visione profonda di natura intuitiva dei fenomeni fisici e mentali, e del loro sorgere e scomparire, vedendoli per quello che in realtà sono in sé e per sé, nei termini delle Tre Caratteristiche (→ *tilakkhaṇa*) e in termini di sofferenza (→ *dukkha*), di origine della sofferenza e di cessazione della sofferenza (→ *ariya-sacca*).

#### Vipassanūpakkilesa

“Contaminazione della visione profonda”. Esperienza intensa che può verificarsi durante la meditazione e che può indurre a pensare che si sia raggiunta la fine del Sentiero. L’elenco tradizionale comprende dieci elementi: l’aura (*obhāsa*), la conoscenza (*ñāṇa*), la gioia (*pīti*), la tranquillità (*passaddhi*), la felicità (*sukha*), la risolutezza (*adhimokkha*), lo spronare la mente (*paggaha*), l’evidenza (*upaṭṭhāna*), l’equanimità (*upekkhā*), l’attaccamen­to alle apparenze (*nikanti*); → *vipassanā*.

#### Viriya

Perseveranza, energia. È una delle dieci perfezioni (→ *pāramī*), dei cinque poteri (→ *bala*) e delle cinque facoltà (→ *indriya*); → *bodhi-pakkhiya-dhamma*.

#### Vitakka

Applicazione dell’attenzione. Nella meditazione il *vitakka* è il fattore  
mentale per mezzo del quale l’attenzione viene condotta sull’oggetto di  
meditazione prescelto. Il *vitakka*, assieme al fattore che a esso si accompagna  
(→ *vicāra*), raggiunge la piena maturità con lo sviluppo dei → *jhāna*.

#### Viññāṇa

Coscienza, cognizione; l’atto di conoscere i dati sensoriali e gli stati mentali che si presentano; → *khandha*.

#### Vīmaṃsā

Investigazione, indagine; → *iddhipādā*.

### W

### Y

#### Yarm

(in thailandese ย่าม). Borsa tipica utilizzata dai monaci.

### Z

#### Zafu

(Giapponese) cuscino per la meditazione