

G l o s s á r i o z e n

G l o s s á r i o z e n

agregado

Ananda

ango

Anais da transmissão da luz e da lâmpada

árvore da *bodhi*

arhat

Avalokitesvara

Basho

Baso Doitsu

biku

bikuni

Biografia dos monges eminentes

bodaishin

bodhi

Bodhidharma

bodhisattva

bonno soku bodai

bonno

Buda

buda

Bussho kapila

bussho

caligrafia

chan

chie

concílios budicos

daiosho

Daruma

Denkoroku

Deshimaru, Taisen

dharani

Dharma

dharmas

do

Dogen Kigen

dojo

dokan

dokusan

Doshin

Eiheiji

Eisai, Myoan

Ejo, Koun

Eka

eko

Eno

Fukanzazenji

funi

funzo-e

fuse

Fuyo Dokai

gaitan

gaki

garuda

gassho

Gendronnière

Genjokoan

genmai

Gensha Shibi

go i

godo

Gunin

Gyohatsunenju

gyoji

haiku

Hakuin

hannya

Hannya shingyo

hara

Hinayana

hishiryō

Hokyozanmai

hosan

hossu

Hyakujo Ekai

i shin den shin

ikebana

Ikkyu Sojun

immo

inkin

innen

ino

ji

ji hi

Jinshu

Joshu

kai

kaikysokan

kalpa

kan

kanji

kannin

Kannon

karma

Keizan Jokin

kentan

kesa

ketsumyaku

ki

kikai tanden

kin hin

kito

koan

Komyozo zanmai

kontin

kotsu

ku (1)

ku (2)

ku soku zeku shiki, shiki zoku ze ku

Kumarajiva

kusen

kyosaku

lótus

Mahakashyapa

Mahayana

maku mozo

Manjusri

Mara

men mitsu

Menzan Zuiho

mokugyo

mokusho zen

mondo

Morejona

mu

mudra

mujo

mushotoku

Nagarjuna

Nangaku Ejo

naraka

nirvana

númeno

Nyojo, Tendo

Obaku, Kuin

Óctuplo caminho

oryoki

paramita

prajna

Prajnaparamitasutra

Pratyeka-buda

Quatro nobres verdades

raihai

rensaku

Rinzai

Rinzai Gigen

rohatsu

roshi

Roda da lei

Ryokan, Daigu

samadhi

samsara

samu

Sandokai

sangha

sanpai

sanran

sanzen

Sariputra

satori

Sawaki, Kodo

Seigen Gyoshi

Seikyuji

seiza

Sekito Kisen

sensei

sesshin

shi

Shiguseigan

shiho

shikantaza

shiki (1)

shiki (2)

shin

shin jin datsu raku

shingi

Shinjinmei

Shobogenzo

Shodoka

sho

shoji

shoko

shravaka

shu sho ichi nyo

shukke

shusso

skandha

sodo

Sojiji

Soto

sumi e

sutra

Sutra de suprema sabedoria

Sutra do ensinamento de Vimalakirti

Sutra do coração

Sutra do diamante

Sutra do lótus

Sutra Lankavatara

Suzuki Daisetz

Suzuki Shunryu

taiko

takuhatsu

tanto

tathata

teisho

tenzo

Tozan Ryokai

Tripitaka

Triplo mundo

Três venenos

Três selos do Dharma

Três tesouros

udumbara

unpan

unsui

Upali

Via do meio

waka

Wanshi Shogaku

Yoka Gengaku

zafu

zafuton

zagu

zanmai

zazen

Zazenshin

Zeissler, Étienne

zen

zenji

zusan

agregado

Ver *skanda*.

Ananda

Grande discípulo e primo do Buda Shakyamuni, famoso pela sua memória excepcional (ver concílio). Sucedeu a Mahakashyapa.

ango

jap.: residência sossegada

Campo de Verão de prática colectiva cuja tradição remonta à época de Buda onde os monges se reuniam durante três meses na estação das chuvas. *Ango* dura normalmente uma ou mais sessões de dez dias.

Anais da transmissão da luz e da lâmpada

História da vida e dos ensinamentos dos vinte e oito patriarcas chineses, escrita no princípio do sec. XI.

árvore da *bodhi*

Figueira (*ficus religiosa*) de Magadha debaixo da qual Buda obteve a iluminação, no ano 525 a.C., com a idade de 35 anos.

arhat

sct.: venerável

Santo que atingiu o mais alto grau de perfeição. Principalmente preocupado com a sua própria salvação, o *arhat* diferencia-se do bodhisattva que antes de tudo, quer salvar todos os seres. O *arhat* representa o ideal de Hinayana.

Avalokitesvara

Nome sânscrito de Kannon

Ver Kannon.

Basho

1644-1694

O mais célebre poeta japonês de haïku. A sua poesia canta a beleza dos aspectos mais simples da vida quotidiana. A sua obra mais célebre: *O trilho do fim do mundo*.

Baso Doitsu

Ma-tsu Tao-i, 709-788

Sucessor de Nangaku e mestre de Hyakujo e de Nansen. É a origem da linhagem Rinzai. Foi um dos primeiros a adoptar um comportamento extravagante: educava os seus discípulos com gritos rudes e pauladas. Para ele, o despertar não era senão «ver a sua própria natureza».

biku

jap.: monge; sc: *biksu*

Monge da sangha budista. Desde os primórdios do budismo, os três princípios fundamentais da vida monástica são: a pobreza, a castidade e o espírito pacífico.

bikuni

jap.: monja; sc: *biksuni*

Monja.

Biografia dos monges eminentes

História dos grandes monges chan dos séculos VI e VII.

bodaishin

jap.: espírito do despertar; sct.: *bodhicitta*

O espírito que toma consciência da impermanência, da ilusão e aspira a praticar a Via do Buda. *Hotsu bodaishin*: manifestar o espírito do despertar.

bodhi

sct.: despertar; jap.: *bodai, kaku*

A perfeita sabedoria, a revelação da sua própria natureza de buda.

Bodhidharma

Daruma ou Bodaidaruma em japonês, ?-532

Vigésimo oitavo patriarca indiano e primeiro patriarca chinês. Transmitiu o Dharma da Índia para a China e fundou o templo de Shaolin. Antes de se tornar o pai do chan, guardou silêncio e praticou zazen em frente de uma parede durante nove anos. É-lhe atribuído o *Tratado dos dois acessos* (*Tratado de Bodhidharma*), que é o mais antigo texto chan.

bodhisattva

sct.: *bodhi*: despertar; *sattva*: mergulhar no mundo fenomenal; j: *bosatsu*

Ser que aspira adquirir o estado de buda pela prática da compaixão e da perseverança. O bodhisattva compreende, ajuda e guia os seres em sofrimento na via certa. O bodhisattva representa o ideal de Mahayana. Ver *Shiguseigan, Os quatro votos do bodhisattva*. Os principais bodhisattvas são Kannon e Manjusri.

bonno soku bodai

As ilusões tornam-se satori. No zen não se cortam os *bonno*, transformam-se.

bonno

jap.: bon: penoso; no: sofrimento

Perturbação, sofrimento, paixão resultante de uma visão falsa do mundo. Apego ao ego que entrava o despertar. Os seis *bonno* fundamentais são: a ignorância, a cólera, o orgulho, a dúvida, a avidez e a visão errada.

Buda

sct.: despertado, jap.: *butsu*

O Buda histórico, Buda Shakyamuni que viveu no norte da Índia de 566 a 484 a.C. O zen ganha raiz na experiência do despertar de Buda sob a árvore da *bodhi*. Os seus principais discípulos foram Mahakashyapa, Ananda e Sariputra.

buda

sct.: despertado; jap.: *butsu, nyorai*

Com letra minúscula, designa aquele que atingiu o estado de despertar, a verdadeira liberdade. Todos temos a natureza de buda.

Bussho kapila

Buda nasceu em Kapila

Primeiras palavras do *Gyohatsunenju*, o *Sutra das refeições*, que por vezes lhe dá o nome.

bussho

Ou também *butsusho*

Natureza de buda.

caligrafia

Arte de escrever os kanji (ideogramas).

chan

chi.: concentração, meditação; sct.: *dhyana*; jap.: *zen*

O zen chinês. Ver zen. Também se escreve ch'an ou tch'an.

chie

Ou também e ou *hannya*; sct.: *prajna*

Conhecimento supremo, sabedoria.

concílios budicos

Contam-se geralmente três concílios: 1.- O concílio de Rajagriha (um ano depois da morte de Buda): Ananda recita de cor os ensinamentos do Buda (sutras) e Upali enuncia as regras de disciplina (*vinaya*). 2.- O concílio de Vaisali, (110 anos mais tarde): condenação de algumas práticas contrárias às regras. 3.- O concílio de Caxemira (500 anos depois da morte de Buda): reconhecimento de várias escolas e passagem a escrito dos sutras, das regras disciplinares e dos comentários. (Ver *Tripitaka*).

daiosho

jap.: *dai*: grande; *osho*: venerável

Título respeitoso dado aos grandes mestres da transmissão.

Daruma

Nome japonês de Bodhidharma.

Denkoroku

Recolha da transmissão da lâmpada

Obra de Keizan mostrando como o Dharma de Buda foi transmitido sem alteração desde Mahakashyapa até Dogen.

Deshimaru, Taisen

1914-1982

Discípulo de Kodo Sawaki que implantou a prática do zazen na Europa. Chegando em 1967 a França, fundou o Templo da Gendronnière e a Associação Zen Internacional (AZI). Mestre Deshimaru é considerado como o patriarca fundador do zen no Ocidente. Abriu cerca de 200 dojos e grupos de zazen e publicou várias traduções e comentários de textos fundamentais do zen. Alguns dos seus livros: *A edição integral dos seus kusen (14 volumes)*, *Verdadeiro zen*, *A prática do zen*, *Autobiografia de um monge zen*, *Zen e artes marciais*, *Zen e vida quotidiana* *Questões a um mestre zen*, *O anel da via*, *A tigela e o bastão*.

dharani

Canto constituído por sílabas de conteúdo simbólico e carregadas de energia. O *Daihishin dharani* é o *Dharani* da grande compaixão.

Dharma

sct.: lei; jap.: *ho*

1.- A lei cósmica à qual o nosso mundo está submetido. 2.- O ensinamento de Buda que foi o primeiro a tomar consciência desta lei; a verdade universal.

dharmas

Com minúscula e no plural

Manifestações da realidade, fenómenos.

do

ch: *tao* ou *dao*

A via do despertar. Como sufixo, aparece num grande número de artes inspiradas no zen: *kendo*: a via do sabre; *bushido*: a via do guerreiro; *kyudo*: a via do tiro ao arco; *chado*: a via do chá; *shodo*: a via da escrita, a caligrafia.

Dogen Kigen

1200-1253

Discípulo do mestre chinês Nyojo e mestre de Ejo. Implantou o zen Soto no Japão e fundou o templo de Eihei-ji. A sua obra principal é o *Shobogenzo*. Outras obras: *Tenzo kyokun*, *Fukanzazengi*, *Gakudojinshu*, *Shobogenzo zuimonki* tal como os poemas do *Sansho doei*. O ensinamento de Dogen repousa essencialmente sobre três pontos: 1.- Uma prática sem espírito de proveito (*mushotoku*). 2.- O abandono do corpo e do espírito (*shin jin datsu raku*) 2.- A prática é ela mesma satori (*shu sho ichi nyo*). Mestre Deshimaru sintetizou *Os sete princípios do zen de Dogen* assim : 1.- Zazen e satori são unidade. 2.- Todos os seres e Buda são unidade. 3.- Zazen é a maior verdade. 4.- O samadhi de zazen. 5.- O ensinamento e a prática são unidade. 6.- Para além de Deus e de Buda. 7.- Corpo e espírito são unidade.

dojo

jap.: *do*: via; *jo*: sala

Lugar onde se pratica zazen. Também chamado *zendo*.

dokan

O anel da Via, a repetição contínua dos actos da prática e da vida quotidiana. Ver *gyoji*.

dokusan

Conversa privada entre o mestre e o discípulo. Principalmente praticado no zen Rinzai.

Doshin

Tao-hsin, 580-651

Quarto patriarca chinês. Autor do *Descanso do espírito que acede ao absoluto*. Foi um dos primeiros mestres a desviar-se do estudo dos sutras para se concentrar sobre a prática de zazen. Foi a partir dele que a sangha começou a organizar a vida de templo. A um mensageiro do imperador que o convocou ao palácio, disse: «Se quereis a minha cabeça, cortai-a e levai-a. Pode ser que ela vá contigo mas o meu espírito jamais irá.»

Eiheiji

jap.: templo da paz eterna

Um dos dois principais templos do zen Soto no Japão, com Sojiji. Fundado por Dogen em 1244, numa região montanhosa, perto de Fukui.

Eisai, Myoan

1141-1214

Mestre japonês que introduziu o zen Rinzai no seu país depois de uma viagem à China, alguns decénios antes de Dogen transmitir por sua vez o zen Soto.

Ejo, Koun

1198-1280

Discípulo e secretário de Dogen. Os seus apontamentos tornaram possível a redacção do *Shobogenzo*. Autor do *Komyozo zanmai*.

Eka

Hui-k'o, 487-593

Segundo patriarca chinês. Segundo a lenda, terá passado vários dias em frente da gruta de Bodhidharma, na neve, antes que este o aceitasse como discípulo. E para provar a sua determinação terá cortado o braço esquerdo. Quando Bodhidharma quis testar os seus discípulos sobre a sua compreensão do zen, três deles deram-lhe explicações muito sábias mas Eka, fez *sampai* em silêncio diante dele.

eko

Dedicatória dum cerimónia. Dentro do dojo, o *Gojushichi Butsu* (lista de 61 budas patriarcas) ou um dos seus resumos (por vezes chamado *Grande eko* é cantado de manhã enquanto que o *Fueko* (Pequeno eko) é cantado à noite.

Eno

Hui-neng, 638-713

Sexto patriarca chinês. Eno e seus discípulos - Seigen, Nangaku, Yoka - abriram a «Idade de ouro» do chan. Eno dá ao chan até aqui fortemente impregnado do budismo indiano, o seu rosto especificamente chinês. Pode

assim ser considerado, tal como Bodhidharma, pai do chan. Os seus discípulos Seigen e Nangaku estão na origem das linhas que darão as escolas Soto e Rinzai. Eno é o autor do *Sutra do estrado*.

Fukanzazenji

Apresentação geral dos princípios de zazen

Breve introdução à prática de zazen que Dogen escreveu em 1228, ao regressar da China.

funi

Não-dualidade.

funzo-e

jap.: *fun*: dejectos; *zo*: limpar

O mais precioso dos kesas, feito a partir de tecidos rejeitados pelos homens.

fuse

jap.: dádiva; sct.: *dana*

A dádiva sem espírito de proveito. É a primeira das seis *paramita*.

Fuyo Dokai

Fu-ying Tao-kai, 1043-1118

Patriarca chinês que deu um novo impulso ao chan Soto. A sua famosa sopa está na origem da genmai.

gaitan

Espaço situado à entrada do dojo e reservado às pessoas que devem sair do dojo durante o zazen ou que têm problemas de saúde.

gaki

jap.: espírito ávido

Espectro esfomeado, estado de espírito ávido, consumidor de desejos insaciáveis de alimentos, de prazeres, de riquezas, de poder.

garuda

Pássaro mítico muitas vezes representado sobre forma híbrida, meio-humano, meio ave de rapina.

gassho

Gesto de reverência, mãos juntas, palma contra palma, a uma dezena de centímetros da cara, os antebraços horizontais. Ver mudra.

Gendronnière

Tai Sei Bukkyo Dai Ichi Dojo, principal dojo Soto do Ocidente para o ensinamento de Buda

Principal templo zen da Europa fundado por Mestre Deshimaru no Vale de Loire, 200 km a sul de Paris. A Gendronnière é hoje o ponto de convergência de várias sanghas onde centenas de discípulos se reúnem para praticar juntos zazen e samu, particularmente durante as sessões do campo de Verão. (Ver *ango*).

Genjokoan

A vida quotidiana é a verdade

Primeiro dos 95 capítulos do *Shobogenzo* de Dogen. Este texto difícil resume o pensamento do conjunto da obra.

genmai

Sopa de arroz integral e de legumes que os monges zen comem tradicionalmente depois do primeiro zazen da manhã.

Gensha Shibi

Hsüan-sha Shih-pei, 835-908

Patriarca chinês, filho de um pescador, de quem dizem que não socorreu o seu pai, caído à água, para quebrar o seu karma de pescador. Mais tarde, obteve o satori quando o seu dedo grande do pé bateu numa pedra. Foi ele que respondeu um dia ao seu mestre Seppo: «Bodhidharma não veio à China e o segundo patriarca não foi à Índia.»

go i

jap.: *go*: cinco; *i*: princípio

Os cinco graus da iluminação. Formulados pelos mestres Tozan e Sozan, os *go i* designam os diferentes tipos de relação mútua entre *sho* (absoluto, essencial, unidade) e *hen* (relativo, fenomenal, multiplicidade).

godo

Responsável pelo ensinamento no dojo. Na Europa designa o dirigente de uma sesshin.

Gunin

Dito também Konin, Hun-jen, 601-674

Quinto patriarca chinês, sucessor de Doshin e mestre de Eno.

Gyohatsunenju

Sutra das refeições, por vezes também designado pelas suas primeiras palavras: *Bussho Kapila*.

gyoji

jap.: *gyo*: praticar; *ji*: continuar

A continuação da prática. Abreviação de *gyo ju za ga* (andando, em pé, sentado, deitado). O zen tem de ser praticado em todas as ocasiões da vida quotidiana.

haiku

Poema japonês de três versos de cinco, sete e cinco sílabas. A não confundir com o waka.

Hakuin

1686-1769

Mestre japonês, calígrafo e pai do zen Rinzai moderno, o qual reformou após uma época de declínio de mais de três séculos. Ele sistematizou a formação dos seus discípulos pelo koan e reafirmou a importância de zazen. É autor do célebre koan : «Que som faz uma só mão que aplaude?»

hannya

Ver *chie*, *prajna*.

Hannya shingyo

Abreviação de *Maha hannya paramita shingyo*

Sutra do coração, versão muito condensada da *Mahaprajnaparamita* apresentando de maneira clara e concisa a doutrina de *ku*. Cantado todos os dias no final do zazen.

hara

Ver *kikai tanden*.

Hinayana

sct.: pequeno veículo

Ramo do budismo do qual Theravada é a única escola ainda viva. Também chamado «budismo do Sul» por causa da sua implantação na Ásia do Sudeste (Sri Lanka, Tailândia, Birmânia, Cambodja, Laos). É a Via do *arhat* que obtém a sua própria salvação pelas suas próprias forças.

hishiryō

jap.: *hi*: além; *shiryō*: pensamento

O além do pensamento, o pensar do fundo do não-pensamento. Pensar sem pensar, sentir sem sentir. A consciência *hishiryō* aparece quando a consciência pessoal segue a ordem cósmica. Expressão aparecida pela primeira vez no *Shinjinmei* de Mestre Sosan.

Hokyozanmai

Samadhi do espelho precioso

Poema de Mestre Tozan que exprime a experiência da *assimeidade* das coisas, da natureza de buda em todas as coisas.

hosan

Dia semanal de repouso nos mosteiros zen.

hossu

Curto pau guarnecido de pêlos de iaque utilizado pelo mestre durante as cerimónias de ordenação. A não confundir com o *kotsu*.

Hyakujo Ekai

Pai-chang Huai-hai, 720-814

Patriarca chinês, discípulo de Baso e mestre de Obaku, o primeiro que decretou as regras da vida monástica chan insistindo sobre a ligação entre zazen e o trabalho da vida quotidiana. Foi ele que disse: «Um dia sem trabalho, um dia sem comer.» Resumiu assim o seu ensinamento sobre a iluminação súbita: «Quando as coisas chegam, não tenham nenhuma reacção: impeçam o vosso espírito de se fixar sobre o que quer que seja, deixem-no tão tranquilo como o vazio e perfeitamente puro.»

i shin den shin

jap.: *i*: com; *shin*: espírito; *den*: transmitir

De espírito a espírito, do meu coração ao teu coração. Expressão utilizada pela primeira vez por Eno para exprimir a relação directa de mestre a discípulo.

ikebana

Arte de arranjo das flores.

Ikkyu Sojun

1394-1481

Mestre Rinzai, pintor, calígrafo e poeta. Filho ilegítimo de um imperador, tornou-se uma das personagens mais populares do Japão pela profundidade do seu humor e do seu não-conformismo.

immo

jap.: *assimeidade*, isto; sct.: *tathata*

O que é. O corpo e o espírito do eterno presente. A realidade última das coisas.

inkin

Campainha fixa num cabo.

innen

Produção condicionada, origem interdependente. Conceito difícil mas fundamental do budismo. É o conjunto do mecanismo da causalidade do karma que Buda descobriu imediatamente antes do seu despertar. Há doze ligações desta produção condicionada (*juni innen*): 1.- A ignorância. 2.- A acção. 3.- A consciência. 4.- O objecto dos sentidos. 5.- Os seis órgãos dos sentidos. 6.- O contacto. 7.- A sensação. 8.- O desejo. 9.- O apego. 10.- O devir. 11.- O nascimento. 12.- A velhice e a morte.

ino

Responsável do canto dos sutras no dojo.

Interdependência

Ver *innen*.

ji

Templo. Como em Eiheiiji, Sojiji, Seikyuji.

ji hi

Compaixão.

Jinshu

Shen-hsiu, 605-706

Discípulo de Konin, oposto a Eno no famoso concurso de poesia para a sucessão do quinto patriarca. Não obstante, reivindicou a sucessão e fundou a Escola chan do Norte que declinou ao fim de algumas gerações.

Joshu

Chao-chou Ts'ung-shen, 778-897

Discípulo de Nansen, um dos maiores mestres Rinzai que viveu 119 anos. Dogen chamava-lhe «o velho buda». A um dos seus discípulos que lhe perguntou qual era a essência do zen, Joshu respondeu: «Já acabaste de comer a genmai? Então vai lavar a tua tijela.» Outro mundo célebre: ao seu discípulo Nansen que queriam saber qual era a verdadeira Via, Joshu disse: «O espírito normal, o espírito de todos os dias é a verdadeira Via. Aquele que a procura afasta-se».

kai

jap.: preceito; sct.: *sīla*

Os preceitos, as regras éticas que constituem um tipo de moral natural, ao contrário das regras estritamente monásticas do Vinaya (Ver *Tripaka*) Os dez *kai* fundamentais são: não matar, não roubar, não mentir, não ter má sexualidade, não se embriagar, não criticar, não se admirar

menosprezando os outros, não ser ávido, não se encolerizar, não criticar os três tesouros.

kaikysokan

Responsáveis das missões estrangeiras da Sotoshu Shumucho. (Ver Soto).

kalpa

Período muito longo, vários milhares de anos, da cosmologia budista. Uma das várias imagens desta duração: supondo que um lenço de seda toca delicadamente uma vez todos os cem anos a pedra da mais alta montanha, faltará um kalpa para que ela seja corroída por esse sopro de vento.

kan

jap.: vista profunda, penetrante ; sct.: *vipasyana*

Estado de observação, que associado à concentração, *shi*, dá a atitude correcta do espírito durante o zazen.

kanji

Ideogramas chineses que os Japoneses vão adoptar e adaptar à sua língua a partir do séc. VII. Os kanji representam hoje um dos três modos da escrita japonesa.

kannin

Responsável da organização de um templo zen.

Kannon

sct.: Avalokitesvara

O bodhisattva mais popular. Encarnação da compaixão infinita, está representado com aspecto masculino ou feminino segundo os países. É o Kanjizai do início do *Hannya shingyo*.

karma

sct.: acto; jap.: *go*

1. Acção produzida pelo pensamento, a palavra ou o comportamento. 2. Encadeamento de actos e das suas consequências. O karma exprime a lei da causalidade universal segundo a qual todo o acto é como uma planta que deixa tombar um grão, que um dia produzirá um fruto que cairá sobre o autor do acto. Distingue-se o karma do corpo do karma da palavra e do karma do espírito.

Keizan Jokin

1268-1325

Quarto patriarca japonês fundador de Sojiji, um dos dois principais templos Soto. Autor do *Denkoroku*, promulgou o ensinamento do zen em todo o Japão. Escreveu também o *Keizan Shinki* e o *Zazen Yojinki*.

kentan

jap.: *ken*: examinar; *tan*: estrado

Passos no dojo que o mestre faz ao início do zazen para saudar e observar os praticantes.

kesa

sct.: *kasaya*, de cor ocre

Manto dos monges e das monjas composto por várias bandas rectangulares de tecido. Preso sobre o ombro esquerdo, o kesa põe-se sobre o kolomo preto e o kimono branco. O kesa simboliza a transmissão de mestre a discípulo. Nada no zen é objecto de uma tão alta veneração. Dogen escreveu: «O kesa é o coração de zazen, a medula dos seus ossos.» Ver *funzo-e*.

ketsumyaku

j: linha invisível do sangue

Certificado, dado por ocasião das ordenações, atestando a pertença à linhagem da transmissão que vai desde Buda e patriarcas até ao discípulo.

ki

jap.: energia, actividade

Energia do corpo, vitalidade, fonte da vida.

kikai tanden

jap.: *ki*: energia; *kai*: oceano; *tan*: essência; *den*: campo

Zona do corpo situada 3 centímetros abaixo do umbigo, fonte da energia. Sinónimo de hara.

kin hin

jap.: *kin*: vertical; *hin*: ir, a prática

Marcha lenta e ritmada pela respiração praticada durante alguns minutos entre dois períodos de zazen. É zazen em movimento.

kito

jap.: graça

Ritual esotérico celebrado em caso de doença ou de catástrofe natural.

koan

jap.: cartaz público

Palavra, acto ou gesto que traz a compreensão da verdade. Instrumento de educação dos discípulos, principalmente utilizado no zen Rinzai.

Komyozo zanmai

O samadhi, o celeiro da grande sabedoria

Obra de Ejo, secretário e sucessor de Dogen.

Konin

Ver Gunin.

kontin

jap.: *kon*: obscuridade; *tin*: soçobrar

Estado do espírito obscurecido pela sonolência.

kotsu

Pau encurvado que o mestre guarda na mão durante os ensinamentos. A não confundir com o *hossu*.

ku (1)

jap.: céu, vazio; sct.: *sunyata*

O vazio, a vacuidade. Conceito central do budismo segundo o qual tudo o que existe é privado de substância durável e autónoma e não é nada senão aparência. *Ku* não significa «nada» a opôr a «alguma coisa». *Ku* inclui todos os fenómenos. É a fonte pura, a essência.

ku (2)

sct.: *dukkha*

Sufrimento. Não confundir com o precedente. Por exemplo, no *Hannya Shingyo*, *go on kai ku* (vazio) *do is sai ku* (sofrimento): os cinco *skandha* são vacuidade, ver isso elimina o sofrimento.

ku soku zeku shiki, shiki zoku ze ku

A vacuidade não é diferente dos fenómenos, os fenómenos não são diferentes da vacuidade. Frase chave do *Hannya shingyo*.

Kumarajiva

344-413

Monge indiano, o mais importante tradutor dos textos e dos sutras de origem sânscrita para a língua chinesa.

kusen

jap.: *ku*: boca; *sen*: ensinamento

Ensinamento oral dado pelo mestre no dojo, durante o zazen. Não confundir com *teisho*.

kyosaku

jap.: *kyo*: atenção; *saku*: pau

Pau aplanado, geralmente de carvalho, com o qual o mestre ou um dos seus assistentes (*kyosakuman*) bate nos ombros do discípulo. É o pau do despertar que ajuda à concentração assim que o mental se agita ou a postura se relaxa. Simboliza a espada da sabedoria.

lótus

1.- Flor que vive nas águas lamacentas, símbolo da verdadeira natureza do homem que não se mancha nem pela lama do mundo de *samsara*, nem pela ignorância. 2.- Postura sentada com o pé direito sobre a coxa esquerda e o pé esquerdo sobre a coxa direita.

Mahakashyapa

Primeiro patriarca indiano que convocou o primeiro concílio, o Rajagriha, em 483 d.C, para preservar o ensinamento de Buda. Um dia Buda pegou numa flor e fê-la rodar delicadamente entre os seus dedos. Só Mahakashyapa compreendeu este gesto e sorriu. Buda disse-lhe então: «Eu possuo o olho do verdadeiro Dharma, o espírito sereno do nirvana. (*shobogenzo nehan myoshin*). A essência do meu ensinamento, só tu a compredeste. Agora, transmito-te o Dharma, pois tu o realizaste.»

Mahayana

sct.: grande veículo

Ramo do budismo que apareceu no século I a.C. A partir da Índia, as suas diferentes escolas desenvolveram-se no Tibete (budismo tibetano), na China (chan) e no Japão (zen). É também chamado budismo do Norte. O ideal do Mahayana é o bodhisattva que só aspira ao despertar para poder depois salvar todos os seres.

maku mozo

Não façais ilusões

Expressão correntemente caligrafada sobre os kyosaku.

Manjusri

j: Monju

Bodhisattva da sabedoria e da meditação. É geralmente representado tendo numa mão a espada da sabedoria e na outra um livro da *Prajnaparamitasutra*.

Mara

sct.: assassino da vida

O rei dos demónios do mundo, dos desejos que encandeiam o homem, símbolo do apetite do poder e encarnação da morte.

men mitsu

jap.: *men*: algodão; *mitsu*: mel, sem o menor interstício, íntimo

Delicado, atento. Opõe-se a *zusan*.

Menzan Zuiho

1683-1769

Monge japonês, autor do *Jijuyu Zanmai*.

mokugyo

jap.: madeira-peixe

Tambor de madeira, cavado, esculpido em forma de peixe, utilizado para marcar o ritmo dos sutras.

mokusho zen

jap.: *moku*: silêncio; *sho*: brilhar, iluminar

O zen da iluminação silenciosa. Expressão da época de Mestre Wanshi, século XII, para caracterizar a prática do zen Soto face aos koans do zen Rinzai. Sobretudo centrado sobre a meditação dos koans (*kannazen*).

mondo

jap.: *mon*: pergunta; *do*: resposta

Sessão de perguntas-respostas entre o mestre e os seus discípulos.

Morejona

Ver Seikyuji.

mu

jap.: não, chi.: *wu*

1.- Prefixo de negação como no *mushotoku* (não proveito), *mukodoku* (não mérito), *mushin* (não espírito), *mushi* (nada de especial), *musho* (nem nascimento, nem morte), *muga* (não-ego, não substancialidade do ego). 2.- A não existência.

mudra

sct.: selo, signo

Posição simbólica das mãos. Mudras utilizados na prática do zen: *gassho* (saudação), *hokkaijoin* (durante o zazen), *isshu* (durante o kin hin), *sasshu* (andar no dojo).

mujo

jap.: impermanência

Impermanência, aspecto fundamental do que nasce, vive e morre. Conceito fundamental do budismo: todas as existências fenomenais são tão impermanentes como uma estrela cadente ou uma gota de orvalho sobre a erva da manhã.

mushotoku

jap.: *mu*: não; *shotoku*: obter

Sem alvo nem espírito de proveito.

Nagarjuna

séculos II-III

Décimo quarto patriarca indiano. Grande filósofo comentador da *Prajnaparamitasutra*. Foi o primeiro budista a criar um sistema filosófico mostrando a vacuidade (*ku*) do mundo. A sua filosofia foi chamada Madhyamika (Via do Meio).

Nangaku Ejo

Nan-yüeh Huai-jang, 677-744

Discípulo de Eno e mestre de Baso, está na origem do que se chamou mais tarde de escola Rinzai. Um dos únicos episódios conhecidos da sua vida é aquele em que ele poliu duas telhas para fazer um espelho a fim de mostrar a Baso que a prática intensa de zazen não permite tornar-se Buda.

naraka

Inferno da cosmologia budista, conceito que representa um estado de consciência, mais do que um lugar.

nirvana

sct.: extinção; jap.: *nehan*

Esta palavra designa em primeiro lugar o estado de libertação obtido por Buda Shakyamuni mas tem também vários outros sentidos segundo as diversas escolas budistas. Para o zen, representa a realização da natureza de buda pela prática certa da verdadeira sabedoria.

númeno

Substância durável e autónoma. Para o budismo, os seres e as coisas não tem númeno. São nada mais que simples aparências.

Nyojo, Tendo

T'ien-tung Ju-ching, 1163-1228

Patriarca chinês, mestre de Dogen e grande renovador do chan Soto.

Obaku, Kuin

Huang-po Hsi-yuan, ?-850

Discípulo de Hyakujo e mestre de Rinzai. O ensinamento de Obaku, gigante com fronte coberta de bossas proeminentes, chegou-nos através das suas *Conversas* recolhidas por um letrado.

Óctuplo caminho

As oitos atitudes da Via para se libertar do sofrimento e chegar ao despertar que Buda enunciou na última das Quatro nobres verdades: a

compreensão certa, o pensamento certo, a palavra certa, a acção certa, os meios de existência certos, a atenção certa, o esforço certo, a concentração certa.

oryoki

Tigela dos monges utilizada na mendicância e na cerimónia das refeições.

paramita

sct.: o que tem atingindo a outra ribeira; jap.: *haramitsu*

Virtude, perfeição que realiza o bodhisattva. As seis *paramita* são: a dádiva (jap.: *fuse*; sct.: *dana*); a observação dos preceitos (*jikai, shila*); a paciência (*ninniku, kshanti*); o esforço, a energia (*shojin, virya*); a meditação (*zenjo, dhyana*); a sabedoria (*chie, prajna*).

prajna

sct.: sabedoria, conhecimento supremo; jap.: *hannya, e, chi'e*

Sabedoria nascida da experiência de *ku*, que nasce da compreensão profunda da unidade e da não substancialidade de todas as existências.

Prajnaparamitasutra

Ver Sutra da sabedoria suprema.

Pratyeka-buda

sct.: iluminado - solitário

Buda que obteve a iluminação por ele mesmo e para ele mesmo. Na hierarquia de antiguidade, ele ocupa o nível intermediário entre arhat e Buda.

Quatro nobres verdades

O ensinamento dispensado por Buda no Sermão de Benares, 49 dias depois do seu despertar: 1.- A verdade sobre o sofrimento (os cinco *skandha* são sofrimento). 2.- A verdade sobre a origem do sofrimento (o desejo-apego). 3.- A verdade sobre a cessação do sofrimento (libertar-se do desejo e do apego). 4.- A verdade da Via (Óctuplo caminho).

raihai

jap.: *rai*: atitude; *hai*: inclinar-se

Prosternação: As principais formas de prosternação no dojo: *gassho, sanpai, posição de joelhos em pé* na altura das ordenações. *Raihai* significa também espírito religioso.

rakusu

jap.: *raku*: felicidade

Pequeno kesa usado sobre o peito.

rensaku

Série de golpes de *kyosaku*.

Rinzai

Escola zen introduzida no Japão por Eisai em 1190 e fundada sobre os ensinamentos de Mestre Rinzai (século IX). É uma das duas grandes escolas zen conjuntamente com o Soto.

Rinzai Gigen

Lin-chi I-hsuan ?-866

Discípulo de Obaku e fundador da escola zen que tem o seu nome, a única escola que, com o Soto, sobreviveu até hoje. Educava os seus discípulos com gritos brutais e com os koans. Os seus sermões recolhidos em *Conversas* são tónicos e musculados: «Se encontrardes Buda, matai Buda. Se encontrardes os patriarcas, matai os patriarcas.» «Não há esforço no Dharma de Buda. Basta continuar na normalidade e sem se agitar».

rohatsu

O 8 de Dezembro, dia do aniversário do despertar do Buda Shakyamuni. Tradicionalmente, a *rohatsu sesshin* tem lugar de 1 a 8 de Dezembro.

roshi

jap.: *ro*: velho; *shi*: mestre

Título honorífico reservado aos mestres de muita idade.

Roda da lei

Símbolo do ensinamento do Buda. Foi posta em movimento na altura do sermão sobre as Quatro nobres verdades que Buda fez depois do seu despertar.

Ryokan, Daigu

1758-1831

Monge japonês que viveu num ermitério. Os seus poemas testemunham uma pureza e um desapego fora do comum. O seu amor pelas crianças, com quem gostava de brincar dias inteiros, tornou-se famoso.

samadhi

sct.: fixar, agarrar; jap.: *zanmai*

Estado de concentração total do espírito em si, sem dualidade entre o sujeito e o objecto.

samsara

sc. Ciclo das existências; jap.: *shoji rinne*

O mundo dos fenómenos, a cadeia das existências.

samu

Trabalho da vida quotidiana com a concentração de zazen num espírito *mushotoku* e de *fuse* para a sangha.

Sandokai

Harmonia entre a diferença e a igualdade

Poema composto por Mestre Sekito Kisen para exprimir o *samadhi* que transcende todas as dualidades. Muitas vezes recitado nos templos zen.

sangha

sct.: comunidade

O conjunto dos monges que praticam a Via com o mestre.

sanpai

E não *sampai*; jap.: *san*: três; *pai*: prostração

Sequência de três prostrações em frente de Buda no abandono total do corpo e do espírito.

sanran

jap.: *san*: dispersado; *ran*: ser na confusão

Estado de espírito excitado, errante, pensativo.

sanzen

No zen Soto, sinónimo de zazen. No zen Rinzai: conversação do mestre com o seu discípulo ou aquele que expõe a sua compreensão dos koans.

Sariputra

Discípulo de Buda famoso pela sua sabedoria e do seu saber. É dentro de variados sutras, o interlocutor principal de Buda. É Sharishi do *Hannya Shingyo*.

satori

jap.: iluminação

Experiência do despertar. O regresso da pessoa à sua verdadeira natureza. Fulgurante compreensão. É a condição normal do corpo e do espírito. No zen Soto, não se pesquisa o satori. Zazen mesmo é satori. No *Shobogenzo*, Dogen comenta «Os oito satori do grande homem» - o *Sutra do testamento de Buda*: 1.- Pouco desejar (*shojuku*). 2.- Compreender o suficiente (*chisoku*). 3.- A alegria tranquila (*onri*). 4.- O esforço (*shojin*). 5.- A não ilusão (*fumonen*). 6.- O *samadhi* da prática de zazen (*zenjo*). 7.- A sabedoria produzida por zazen (*chiei*). 8.- A não-discussão (*fukeron*).

Sawaki, Kodo

1880-1965

Mestre de Taisen Deshimaru que veio trazer um novo sopro ao zen saindo dos templos esclerosados pelo formalismo. Ensinou a prática e *shikantaza* durante várias sesshin em todo o Japão. Chamaram-lhe «Kodo sem morada» por causa da sua recusa em se instalar num templo.

sayonara

jap.: adeus

Última refeição numa sesshin.

Seigen Gyoshi

Ch'ing yüan Hsing ssu, 660-740

Discípulo de Eno e mestre de Sekito, está na origem da linha que dará mais tarde a escola Soto.

Seikyuji

Templo da antiga pureza

Templo zen da Morejona situado a 50 km de Sevilha, fundado por Raphaël Doko Triet. É também o nome do pequeno templo de Mestre Deshimaru no Japão.

seiza

Posição sentada sobre os calcanhares, joelhos no chão, ligeiramente afastados.

Sekito Kisen

Shih-t'ou Hsi-ch'ien, 700-790

Discípulo de Seigen e mestre de Yakusan. Autor do *Sandokai* e do poema *Canto da cabana com tecto de palha*. O seu corpo, mumificado naturalmente na postura de zazen, é conservado em Sojiji.

sensei

jap.: nascido antes

Nome respeitoso dado aos professores.

sesshin

jap.: *setsu*; tocar; *shin*: espírito

Período de um a vários dias de prática intensiva de zazen.

shi

jap.: cessar, parar; sct.: *samatha*

Estado de concentração que associado à observação, *kan*, dá uma atitude correcta ao espírito durante o zazen.

Shiguseigan

Os quatro votos do bodhisattva, cantados todos os dias nos dojos. «Por mais numerosos que sejam os seres, eu faço o voto de os salvar a todos. Por mais numerosas que sejam as paixões, eu faço o voto de as vencer a todas. Por mais numerosos que sejam os dharma, eu faço o voto de alcançá-los a todos. Por mais perfeita que seja a Via do Buda, eu faço o voto de a realizar.»

shiho

Cerimónia de transmissão do Dharma.

shikantaza

jap.: *shikan*: sem nada; *ta*: encontrar; *za*: estar sentado

Só sentar-se. Sentar-se concentrado na postura de zazen, corpo e espírito abandonados sem a ajuda de qualquer outra técnica de concentração (por exemplo, resolver um koan, numerar as respirações).

shiki (1)

sct.: *rupa*

O corpo, os fenómenos de ordem física. É o primeiro dos cinco *skanda*.

shiki (2)

sct.: *vijnana*

A consciência dualista que se coloca sempre como sujeito dum objecto. É o último dos cinco *skanda*.

shin

jap.: coração, espírito, consciência; sct.: *citta*

1.- O espírito do homem, a consciência, o corpo-espírito. 2.- A realidade absoluta, a verdadeira natureza. 3.- A fé. *Shin* é o radical de várias expressões: *bodaishin*: o espírito do despertar; *hotsubodaishin*: produzir o espírito do despertar; *zanshin*: o espírito que fica vigilante; *hoshin*: o espírito do principiante; *heijoshin*: o espírito vulgar. No *Tenzo kyokun*, Dogen fala dos três espíritos do responsável: *kishin*: o espírito fresco, alegre; *roshin*, o espírito benevolente dos pais; *daishin*: o espírito largo.

shin jin datsu raku

O corpo e o espírito abandonados

Foi ouvindo estas palavras do seu Mestre Nyojo repreendendo um monje adormecido, que Dogen obteve o despertar.

shingi

jap.: regra

Regras que regem a vida quotidiana nos mosteiros zen. Dogen, Keisan e outros mestres escreveram o seu próprio livro de *shingi*.

Shinjinmei

Compilação sobre a fé no espírito

O mais antigo poema do zen, atribuído a Mestre Sosan. Primeiro texto que funde o taoísmo e o budismo Mahayana. É aí que a palavra *hishiryō* aparece pela primeira vez. O primeiro dos 73 versetes é o mais conhecido:

«Penetrar na Via não é difícil, basta não amar nem odiar, não escolher nem rejeitar».

Shobogenzo

Tesouro do olho do verdadeiro Dharma

Obra monumental de 95 capítulos de Mestre Dogen. Trata-se de uma compilação de *teisho* e de diversos escritos dos últimos vinte anos da sua vida e de acrescentos feitos por Ejo depois da morte do mestre. Uma das maiores obras do zen e da literatura japonesa que aborda todos os grandes temas da prática do zen e da filosofia budista. Entre os capítulos mais conhecidos: *Genjokoan*, *Zazenshin*, *Bendowa*.

Shodoka

Canto do imediato satori

Canto de 78 poemas escritos por Yoka Daishi para exprimir que a Via é aqui e agora.

sho

1.- Vida ou também nascimento. 2.- Natureza. 3.- Iluminação.

shoji

Vida e morte. Ver *samsara*.

shoko

Incenso em pó que se oferece a Buda.

shravaka

sct.: auditor

Discípulos aspirantes à iluminação pessoal pela audição do Dharma e sem qualquer resto de apego terrestre. Correspondente ao estado de *arhat*.

shu sho ichi nyo

jap.: *shu(gyo)*: a prática; *sho*: satori; *ichi nyo*: não separado

Zazen e satori são unidade. Traduz-se também assim: a prática e o satori são unidade. Princípio fundamental do zen de Dogen que significa que não se pratica zazen para obter o satori mas que zazen, ele mesmo, é a prática-realização.

shukke

jap.: fora da casa

Designação corrente do monge zen por oposição ao laico - o *zaike* que «mora no lar». Ver *unsui*.

shusso

jap.: monge do primeiro assento

No Japão, designa o primeiro discípulo do mestre de um templo e que deve ser um exemplo pelo seu comportamento. Na Europa designa o responsável da boa ordem e da concentração dentro do dojo.

skandha

sct.: grupo; jap.: *un*

Palavra designando os cinco agregados (*panca skandha, go un*) que compõem uma personalidade: 1.- A corporeidade, os fenómenos físicos (*shiki*). 2.- As sensações, agradáveis, desagradáveis ou neutrais (*ju*). 3.- As percepções, sentimentos ou conceitos que discernem o que experimentamos (*so*). 4.- Os factores mentais que constroem a visão kármica da pessoa, as construções psíquicas (*gyo*). 5.- A consciência dualista que se coloca sempre como sujeito de um objecto (*shiki*, ideograma diferente do primeiro). A natureza dolorosa e impermanente dos cinco *skandha* é um dos temas centrais do budismo.

sodo

Templo formador. Eiheiji e Sojiji são os dois principais *sodo* do zen Soto.

Sojiji

Um dos dois principais templos do zen Soto, com Eiheiji. Fundado por Keizan em 1321, perto de Yokohama, a sul de Tokyo.

Sosan

Seng Tsan, ?-606

Terceiro patriarca chinês, discípulo de Eka e mestre de Doshin. Curado da lepra pelo seu mestre, escreveu o *Shinjinmei* e morreu na postura de kin hin.

Soto

Mais antiga e importante escola zen formalmente constituída no século IX por Sozan (*so*) e Tozan (*to*). Introduzida no Japão por Mestre Dogen. O zen Soto privilegia o *mokusho zen* e *shikantaza*. No Japão o zen Soto é dirigido administrativamente pela Sotoshu Shumuchō.

sumi e

jap.: *sumi*: tinta preta em baton; e: pintura

Arte de pintura de tinta preta sobre papel branco.

sutra

sct.: fio condutor; jap.: *kyo*

Os sermões de Buda. Textos em prosa introduzidos pelas palavras «Assim eu entendi». Segundo a tradição, durante o primeiro concílio organizado um ano depois da morte do Buda, Ananda reconstituiu de cor todos os ensinamentos que tinha ouvido. Os sutras mahayanistas, apesar de serem redigidos no início da nossa era, em sânscrito, chegaram-nos na versão chinesa ou tibetana.

Sutra do estrado

Obra de Eno, o único texto chinês que a seguir recebeu o título de sutra, onde pela primeira vez aparece a expressão *i shin den shin*.

Sutra de suprema sabedoria

sct.: *Prajnaparamitasutra*

Conjunto duma quarentena de sutras mahayanistas, todos redigidos no início da nossa era, que trata da realização da sabedoria (*prajna*) e desenvolve a noção de vacuidade. Os comentários que dele fez Nagarjuna resumem a filosofia do Mahayana.

Sutra do ensinamento de Vimalakirti

Importante sutra mahayanista que põe em cena o rico mercador e muito sábio Vimalakirti e os discípulos de Buda. Este sutra insiste sobretudo sobre a igualdade de valor entre a vocação laica e a vocação monástica.

Sutra do coração

jap.: *Maka hannya haramita shingyo*

O mais breve e o mais popular dos sutras, cantado todos os dias nos dojos, depois do zazen. Ver *Hannya Shingyo*.

Sutra do diamante

jap.: *Kongo Kyo*

Parte autónoma do *Prajnaparamitasutra*. Eno, ainda criança, despertou quando ouviu um monge recitar a famosa frase: «Quando o espírito não repousa sobre nada, o verdadeiro espírito aparece.»

Sutra do lótus

Sermão que Buda pronunciou sobre o Picão do Abutre. Um dos mais antigos sutras do Mahayana que compendia as ideias essenciais: a natureza transcendental de Buda e a possibilidade de salvação para cada um. Compõe várias parábolas, como a da casa que arde. O seu capítulo 25 forma o *Sutra de Kannon*.

Sutra Lankavatara

Sutra mahayanista que insiste particularmente sobre a iluminação que libera de toda a dualidade e de toda a discriminação. Este sutra exerceu uma grande influência sobre o zen.

Suzuki Daisetz

1870-1966

Erudito budista que expandiu o zen no Ocidente. Autor de 100 obras, entre as quais os *Ensaio sobre o budismo*.

Suzuki Shunryu

1905-1971

Mestre Soto que transmitiu a prática de zazen nos Estados Unidos até ao fim dos anos cinquenta e que criou o Centro Zen de São Francisco. Autor de *Espírito zen, espírito novo*.

taiko

jap.: grande mestre

Monge ou monja que pratica na sangha há mais cinco anos do que o monge que encontra.

takuhatsu

Mendicidade.

tanto

Assistente do godo para a educação no dojo.

Tathagata

sct.: assim vindo; jap.: *nyorai*

Um dos nomes do Buda que significa: o que vem ao estado de ser assim (*tathata*).

tathata

sct.: é assim, assimeidade; jap.: *nyoze*

Assimeidade, carácter do que é assim. Os textos budicos transbordam de expressões mais ou menos sinónimas: verdadeira natureza de buda, não-dualidade, última realidade, verdade essencial.

teisho

jap.: exposição

Palestra na qual um mestre aprofunda um ponto do Dharma.

tenzo

Responsável da cozinha num templo zen.

Tozan Ryokai

Tung-shan Liang-chieh, 807-869

Patriarca chinês autor do *Hokyo zanmai* e criador da teoria dos *go i*.

Tripitaka

sct.: tripla corbelha

Os três cânones do Dharma: 1.- Os sutras (sermões do Buda); 2.- O *Vinaya* (regras de disciplina); 3.- O *Abhidharma* ou *sastras* (comentários).

Triplo mundo

j: sangai

1.- O mundo do desejo. 2.- O mundo sensível. 3.- O mundo inteligível.

Três venenos

j: sandoku

Os três principais *bonno*, causa do sofrimento: 1.- A ignorância, estreiteza de espírito (*mumyo*). 2.- O desejo-apego (*aijaku*). 3.- A cólera-ódio (*doki*).

Três selos do Dharma

Características e provas do Dharma: 1.- Cada coisa é impermanente (*mujo*); 2.- Cada coisa é sem substância (*ku*); 3.- O nirvana consiste em quietude (*zanmai*). Acrescenta-se por vezes um quarto selo: cada existência é sofrimento.

Três tesouros

jap.: *sambo*

1.- O Buda; 2.- O Dharma; 3.- A sangha.

udumbara

Flor mítica que só floresce uma vez em cada 3000 anos. Metáfora para mostrar como é rara a sorte de encontrar a Via.

unpan

Instrumento de metal em forma de nuvem sobre o qual se batem três séries de batimentos de martelo para chamar os monges e as monjas para as refeições.

unsui

j: *un*: nuvem; *sui*: água

Noviço nos mosteiros zen e, por extensão, apelação corrente do monge zen. Ver *shukke*.

Upali

Um dos dez grandes discípulos de Buda, o especialista de questões de disciplinas e de ritos.

Via do meio

A via do Buda Shakyamuni renunciando aos extremos (prazer dos sentidos/mortificação). É também o nome da escola de Nagarjuna (Madhyamika) que engloba os contrários (negação/afirmação; verdade relativa/verdade absoluta).

waka

Poema japonês de 5 versos de 5-7-5, 7-7 sílabas. Ancestral do haiku.

Wanshi Shogaku

Hung-chih Cheng-chueh, 1091-1157

Mestre chinês muito admirado por Dogen a quem devemos a expressão *mokusho zen*, o zen da iluminação silenciosa. O seu *Zazenshin* influenciou fortemente o de Dogen.

Yoka Gengaku

Yung chia Hsuan-chueh, 665-713

Patriarca chinês, discípulo de Eno. Autor do *Shodoka*.

zafu

Almofada cheia de sumaúma sobre a qual se sentam os praticantes de zazen.

zafuton

Pequeno tapete quadrado sobre o qual se coloca o zafu.

zagu

Peça de tecido que os monges desdobram diante de si para fazer *sanpai*. Graças ao zagu o kesa não toca no chão.

zanmai

Pronúncia japonesa da palavra *samadhi*.

zazen

j: za: sentado; zen: concentração

Postura e meditação sentada concentrada sobre a posição precisa do corpo e uma respiração profunda sem entreter ou rejeitar os pensamentos que surgem. Ver *hishiryō*. No zen Soto, zazen é considerado como a manifestação do despertar, a realização da natureza de buda. No *Fukanzazengi*, Mestre Dogen escreve: «O zazen de que lhe falo não é a aprendizagem da meditação. Zazen é a manifestação da última realidade. Os laços e as redes nunca podem atingi-lo. Uma vez que tem atingido o seu coração, torna-se-a semelhante ao dragão quando entra na água e ao tigre quando penetra na montanha.»

Zazenshin

Conselhos para uma prática justa de zazen

Décimo segundo capítulo do *Shobogenzo* de Mestre Dogen que cita e comenta *Zazenshin* de Mestre Wanshi.

Zeissler, Étienne

Mokusho Senku, 1946-1990

Um dos primeiros discípulos de Mestre Deshimaru, de quem foi o tradutor. Vários de seus kusen foram agrupados em *O canto da iluminação silenciosa*.

zen

j: meditação, concentração; chi.: *chan* ou *tch'an*; sct.: *dhyana*

Escola budista que se desenvolveu na China nos séculos VI e VII graças à fusão do budismo transmitido por Bodhidharma com o taoísmo. A sua característica essencial é a prática de zazen, a experimentação directa do que realizou o Buda quando obteve o despertar. Bodhidharma tê-lo-ia definido assim: «Uma transmissão especial fora das Escrituras (jap.: *kyoge betsuden*); nenhuma dependência com respeito às palavras e letras (*furyu monji*); penetrar directamente o coração-espírito do homem (*jikishi ninshin*); contemplar a sua própria natureza e realizar o estado de buda (*kensho jobutsu*).» A partir do sexto patriarca, Eno, o zen vai-se desenvolver (mais do que se opôr) na Escola do Norte (iluminação gradual) e na Escola do Sul (iluminação súbita). No seio desta última vão surgir «Cinco Casas» - Soto, Ummon, Honen, Rinzai, Igyo - que representam, não correntes antagónicas mas estilos de prática marcados pelo sinal dos mestres fundadores.

zenji

Mestre zen. Título muitas vezes atribuído a título póstumo. Serve igualmente para designar os superiores dos dois templos principais: Eiheiji e Sojiji.

zusan

Indelicado, rude, sem atenção. Opõe-se a *men mitsu*.

