

ITALIAN DHARMA GLOSSARY / GLOSSARIO DI DHARMA

ENGLISH Original Term	<i>ITALIANO</i> <i>Termine originario</i>	DEFINIZIONE
Aggregates	<i>Aggregati</i>	L'associazione di corpo e mente; una persona comprende cinque aggregati: forma, sensazione, discriminazione, fattori di composizione e coscienza.
Anger	<i>Collera</i>	Un fattore mentale che percepisce il suo oggetto come non attraente; esagera la non attrattività dell'oggetto e desidera danneggiarlo; è una delle sei affezioni radice.
Arhat (Scr)		Letteralmente, Distruttore del Nemico. Un essere che ha distrutto le affezioni e i loro semi e ha così ottenuto la liberazione dall'esistenza ciclica.
Arya (Scr; Tib: phag-pa)		Letteralmente, nobile. Qualcuno che ha realizzato direttamente la vacuità.
Asura (Scr)		Un semi-dio o titano, una classe di essere samsarico che vive in prossimità del reame degli déi del reame del desiderio.
Atisha (982-1054)		Rinomato maestro buddista indiano che si recò in Tibet per aiutare a restaurare il buddismo e che stabilì la tradizione Kadam. Il suo testo La Lampada sul Sentiero per l'Illuminazione fu il primo testo di Lam Rim.
Attachment	<i>Attaccamento</i>	Un fattore mentale che percepisce il suo oggetto come attraente; esagera l'attrattività dell'oggetto e desidera possederlo; è una delle sei affezioni radice.
Avalokiteshvara (Scr; Tib: Cenresig)		Il buddha della compassione. Divinità di meditazione maschile che incarna la compassione pienamente illuminata.
Bardo (Tib)		Lo stato intermedio tra la morte e la rinascita successiva.
Bhikshu (Scr)		<i>Vedi gelong.</i>
Bhikshuni (Scr)		<i>Vedi gelongma.</i>
Bhumi (Scr)		Terreno, o livello, come nei dieci livelli del bodhisattva.
Bodhgaya		Piccola cittadina nello stato del Bihar, nel nord dell'India, dove Buddha Shakyamuni ottenne l'Illuminazione.
Bodhicitta (Scr)		L'aspirazione a ottenere l'Illuminazione per liberare tutti gli esseri viventi.
Bodhisattva (Scr)		Una persona la cui pratica spirituale è diretta all'ottenimento dell'Illuminazione. Uno che possiede la motivazione compassionevole di bodhicitta.
Buddha (Scr)		Un essere pienamente illuminato. Qualcuno che ha rimosso tutte le oscurazioni che velano la mente e che ha sviluppato a perfezione tutte le buone qualità.

Buddha-nature	<i>Natura di Buddha</i>	Si riferisce alla vacuità, o natura ultima, della mente. Per via di questa natura, ciascun essere senziente possiede il potenziale per diventare pienamente illuminato, un Buddha.
Buddhist (Tib: nang-pa)	<i>Buddista</i>	Una persona che ha preso rifugio nei Tre Gioielli del Rifugio: Buddha, Dharma e Sangha e che accetta la visione filosofica del mondo dei “quattro sigilli”: che tutti i fenomeni composti sono impermanenti, che tutti i fenomeni contaminati sono della natura della sofferenza, che tutte le cose ed eventi sono vuoti di auto-esistenza, e che il nirvana è vera pace.
Calm abiding	<i>Calmo dimorare</i>	<i>Vedi samatha.</i>
Chakra (Scr)		Ruota d’energia. Un punto focale di energia lungo il canale centrale (shushuma) sul quale viene diretta la propria concentrazione, specialmente durante lo stadio di completamento dello yoga tantra più elevato. I chakra principali sono quello della corona, della gola, del cuore, dell’ombelico e quello segreto.
Chenrezig (Tib)	<i>Cenresig</i>	<i>Vedi Avalokiteshvara.</i>
Clear light	<i>Chiara luce</i>	Mente molto sottile. Questo stato più sottile della mente si verifica naturalmente al momento della morte e attraverso una pratica tantrica riuscita, ed è utilizzata dai praticanti per realizzare la vacuità
Compassion (Scr: karuna)	<i>Compassione</i>	Il desiderio sincero che gli altri siano liberi dalla sofferenza e dalle sue cause.
Consciousness	<i>Coscienza</i>	<i>Vedi mente.</i>
Conventional truth	<i>Verità convenzionale</i>	Contrariamente alla verità ultima, che è la comprensione della natura ultima della realtà (la vacuità), la verità convenzionale è ciò che è vero per la coscienza valida convenzionale. È anche chiamata verità per l’oscuratore o verità che oscura tutto, perché anche se vera ad un livello, essa oscura la natura ultima. La verità convenzionale e ultima costituiscono il soggetto importante della filosofia buddista chiamato le due verità. <i>Vedi anche Verità Ultima.</i>
Cyclic existence (Scr: samsara; Tib: khor-wa)	<i>Esistenza ciclica</i>	I sei reami dell’esistenza condizionata, tre inferiori – inferni, spiriti famelici (Scr.: preta) e animali – e tre superiori – umani, semidéi (Scr.: asura) e déi (Scr.: sura). È il ciclo di morte e rinascita che continua da un tempo senza inizio sotto il controllo delle afflizioni e del karma. Si riferisce anche agli aggregati contaminati di un essere senziente.
Daka (Scr; Tib: kha- dro)		Letteralmente, “viaggiatore del cielo”. Un essere maschile che aiuta il sorgere dell’energia di beatitudine in un praticante tantrico qualificato.
Dakini (Scr; Tib: kha-dro-ma)		Letteralmente, “viaggiatrice del cielo”. Un essere femminile che aiuta il sorgere dell’energia di beatitudine in un praticante tantrico qualificato.
Defilement	<i>afflizione</i>	<i>Vedi afflizione.</i>
Deity (Tib: yidam)	<i>deità</i>	Un’emanazione della mente illuminata utilizzata come oggetto di meditazione nelle pratiche tantriche, ad es. Cenresig, Tara, Vajrasattva, ecc. - non un dio in senso teistico.

Delusions (Scr: klesha; Tib: nyön-mong)	<i>Afflizioni</i>	Gli stati mentali negativi che sono la causa della sofferenza. Le tre afflizioni radice sono ignoranza, avversione e attaccamento.
Dependent origination	<i>Originazione dipendente</i>	Chiamata anche sorgere dipendente. Il modo in cui il sé e i fenomeni esistono convenzionalmente come relativi e interdipendenti. Essi vengono a esistere in dipendenza da (1) cause e condizioni, (2) le loro parti e, più sottilmente, (3) l'imputazione o etichettare. <i>Vedi anche Dodici Anelli del Sorgere Dipendente.</i>
Deva (Scr)		Un dio dimorante in uno stato di grande agio e piacere nei reami del desiderio, della forma e del senza forma.
Dharma (Scr)		Insegnamenti spirituali, in particolare quelli del Buddha. Letteralmente, ciò che trattiene dalla sofferenza. Il secondo dei Tre Gioielli del rifugio.
Dualistic view	<i>visione dualistica</i>	La visione ignorante caratteristica della mente non illuminata in cui tutte le cose sono falsamente concepite come avere un'auto-esistenza concreta. A una tale visione l'apparenza di un oggetto è mescolata con la falsa immagine di esso come indipendente o auto-esistente, il che porta ad ulteriori visioni dualistiche rispetto a soggetto e oggetto, sé e altro, questo e quello, ecc.
Eight Mahayana precepts	<i>Otto Precetti Mahayana</i>	Voti di un giorno di abbandonare l'uccidere, il rubare, il contatto sessuale, gli intossicanti, i seggi alti, il mangiare a orari impropri e il cantare, danzare e indossare profumi e gioielli.
Emptiness	<i>Vacuità</i>	L'assenza o mancanza di esistenza intrinseca. Ogni fenomeno è vuoto dell'esistere intrinsecamente, veramente, dalla sua parte, o indipendentemente.
Enlightenment	<i>Illuminazione</i>	Buddhità; onniscienza; pieno risveglio; lo scopo ultimo della pratica buddista Mahayana, ottenuta quando tutte le limitazioni sono state rimosse dalla mente e tutto il potenziale positivo è stato realizzato; uno stato caratterizzato da compassione, abilità e saggezza illimitati.
Eon (Scr: kalpa)	<i>Eone</i>	Un periodo di tempo del mondo, un periodo di tempo inconcepibilmente lungo. La durata della vita dell'universo è suddivisa in quattro grandi eoni che sono a loro volta suddivisi in venti eoni minori.
Equanimity	<i>Equanimità</i>	L'assenza della comune discriminazione degli esseri senzienti in amici, nemici ed estranei, derivante dalla realizzazione che tutti gli esseri senzienti sono uguali nel desiderare felicità e nel non volere sofferenza e che da un tempo senza inizio, tutti gli esseri sono stati in relazione fra loro in tutti i modi. Una mente imparziale che serve quale base per lo sviluppo di grande amore, grande compassione e bodhicitta.
Eternalism	<i>Eternalismo</i>	La credenza nell'esistenza intrinseca delle cose, in opposizione al nichilismo; uno dei due estremi.

Four immeasurables	<i>Quattro incommensurabili (Scr: apramana)</i>	Anche conosciuti come i quattro pensieri incommensurabili o le quattro attitudini sublimi (Scr.: brahmabihara), questi sono quattro stati della mente o aspirazioni: amorevole gentilezza (Scr.: maitri), compassione (Scr.: karuna), gioia (Scr.: mudita) e equanimità (Scr.: upeksha). Solitamente sono espressi nella preghiera: “Possano tutti gli esseri senzienti avere la felicità e le sue cause, essere liberi dalla sofferenza e dalle sue cause, essere inseparabili dallo stato privo di dolore e dimorare in equanimità” o varianti più lunghe.
Four Noble Truths	<i>Quattro Nobili Verità</i>	Il soggetto del primo discorso del Buddha: la verità della sofferenza, la verità della causa della sofferenza, la verità della cessazione della sofferenza e la verità del sentiero che conduce alla cessazione della sofferenza.
Four seals	<i>Quattro sigilli</i>	Le quattro asserzioni base che definiscono il Buddismo: tutti i fenomeni composti sono impermanenti, tutti i fenomeni contaminati sono per natura sofferenza, tutti i fenomeni sono vuoti di auto-esistenza e il nirvana è vera pace.
Gelong (Tib; Scr: bhikshu)		Un monaco buddista completamente ordinato.
Gelongma (Tib; Scr: bhikshuni)		Una monaca buddista completamente ordinata.
Gelug	<i>Ghelug (Tib)</i>	L'Ordine Virtuoso. L'ordine del Buddismo tibetano fondato da Lama Tzong Khapa e dai suoi discepoli all'inizio del 15° secolo e la più recente fra le quattro scuole del Buddismo tibetano. Si è sviluppata dalla Scuola Kadam fondata da Atisha e Dromtomba. Le altre scuole sono la Nyingma, la Kagyu e la Sakya.
Gelugpa	<i>Ghelugpa (Tib)</i>	Un seguace della tradizione Ghelug.
Geshe	<i>Ghesce (Tib)</i>	Letteralmente amico spirituale. Titolo conferito a quelli che hanno completato i vasti studi ed esami in una università monastica Ghelugpa.
God	<i>Dio</i>	<i>Vedi Deva.</i>
Gompa (Tib)		Solitamente si riferisce alla sala di meditazione principale, o tempio, all'interno di un monastero.
Guru (Scr; Tib: lama)		Una guida spirituale o maestro. Colui che mostra a un discepolo il sentiero per la liberazione e l'illuminazione. Letteralmente, pesante – pesante nella conoscenza del Dharma. Nel tantra, il proprio maestro è visto come inseparabile dalla divinità di meditazione e dai Tre Gioielli del rifugio. <i>Vedi anche Guru radice.</i>
Guru devotion	<i>Devozione al Guru</i>	La pratica sutra o tantra di vedere il guru come un buddha e di dedicarsi a lui con il pensiero e con l'azione.

Guru Puja (Scr; Tib: Lama Chöpa)		Una pratica di guru yoga speciale del Supremo Yoga Tantra, compiuta approssimativamente ogni due settimane a Tushita.
Heart Sutra	<i>Sutra del Cuore</i>	<i>Vedi Prajnaparamita.</i>
Hinayana (Scr)		Il cosiddetto “Piccolo Veicolo,” ora noto come Theravada, o “Tradizione degli Anziani”; il sentiero degli arhats, il cui scopo ultimo è il nirvana.
Hungry ghost	<i>Spiriti famelici</i>	<i>Vedi Preta.</i>
Ignorance	<i>Ignoranza</i>	La causa radice dell'esistenza ciclica; il non conoscere il modo in cui le cose esistono effettivamente e concepirle erroneamente come essere intrinsecamente esistenti. L'afflizione che fa sorgere tutte le altre afflizioni e il karma motivato da esse.
Imprint	<i>Impronta</i>	Il seme o potenziale lasciato sulla mente da azioni positive o negative di corpo, parola e mente.
Inherent (or intrinsic) existence Esistenza intrinseca		Ciò di cui i fenomeni sono vuoti; l'oggetto di negazione, o confutazione. All'ignoranza i fenomeni appaiono esistere in modo indipendente, in e da sé stessi, in modo intrinseco. <i>Vedi anche Vacuità.</i>
Initiation	<i>Iniziazione</i>	Trasmissione ricevuta da un maestro tantrico che autorizza il discepolo a impegnarsi nelle pratiche di una particolare divinità di meditazione. Viene anche chiamato Conferimento di potere. <i>Vedi anche je-nang o wang.</i>
Intermediate state	<i>Stato intermedio (Tib: bar-do)</i>	Lo stato fra la morte e la rinascita.
Jataka Tales	<i>I racconti Jataka</i>	I volumi contenenti le storie, principalmente nel canone Pali, ma anche all'interno dei testi sanscriti e tibetani, che raccontano le vite di Buddha Shakyamuni precedenti alla sua illuminazione. I racconti generalmente contengono una forte lezione morale.
Je-nang (Tib)		Una cerimonia che autorizza il discepolo a recitare un mantra e a praticare una sadhana, ma non è considerata una piena iniziazione (wang). <i>Vedi anche Iniziazione.</i>
Kagyü (Tib)		L'ordine del Buddismo tibetano fondato nell'11° secolo da Marpa, Milarepa, Gampopa e dai loro seguaci. Una delle quattro scuole principali del Buddismo tibetano. Le altre scuole sono la Nyingma, la Sakya e la Ghelug.
Karma (Scr)		Letteralmente, azione. La legge di causa ed effetto: il processo attraverso il quale le azioni virtuose di corpo, parola e mente conducono alla felicità e quelle non virtuose alla sofferenza.
Klesha (Scr)		<i>Vedi Afflizioni.</i>
Kyabje (Tib)		Letteralmente, signore di rifugio. Un titolo di rispetto.
Lama (Tib; Scr: guru)		Una guida spirituale o insegnante. Colui che mostra al discepolo il sentiero per la liberazione e l'illuminazione. Letteralmente, pesante – pesante nella conoscenza del Dharma.

Lamrim (Tib)		“Stadi del Sentiero.” Questo è un genere di insegnamenti iniziati da Lama Atisha (<i>vedi sopra</i>) in Tibet, un modo di organizzare gli insegnamenti del Buddha in un sistema semplice, diretto e facile da seguire e praticare.
Liberation	<i>Liberazione</i>	Lo stato di completa libertà dal samsara; il nirvana, lo stato al di là del dolore; lo scopo del praticante Hinayana.
Lo-jong		<i>Vedi Trasformazione Mentale.</i>
Lung (Tib)		Letteralmente, vento. Lo stato in cui i venti all'interno del corpo sono in disequilibrio o bloccati, provocando così varie malattie. Si può riferire anche a una trasmissione orale.
Lung (Tib)		Trasmissione orale di un testo. Anche se viene scritto nello stesso modo, la pronuncia dei due termini indicanti “lung” - vento e trasmissione orale – è leggermente diversa.
Mahamudra (Scr; Tib: chag-chen)		Il Grande Sigillo. Un profondo sistema di meditazione sulla mente e sulla natura ultima della realtà.
Mahayana (Scr)		Il “Grande Veicolo,” si riferisce alla scuola di Buddismo praticata in Tibet, Cina, Giappone, Corea e alcune parti del Vietnam, così come in Occidente; il sentiero dei bodhisattva, il cui scopo ultimo è la buddhità. Include sia il Paramitayana sia il Vajrayana.
Mala (Scr; Tib: threng-wa)		Un rosario per contare i mantra.
Mandala (Scr; Tib: khyil- khor)		Un diagramma circolare simbolico dell'intero universo. La dimora di una divinità di meditazione.
Mantra (Scr)		Letteralmente, protezione della mente. I mantra sono sillabe sanscrite – generalmente recitate congiuntamente alla pratica di una particolare divinità di meditazione – e incarnano le qualità della divinità a cui sono associate.
Meditation (Tib: gom)	<i>Meditazione</i>	Familiarizzazione della mente con un oggetto virtuoso. Ve ne sono due tipi, di piazzamento e analitica.
Merely-Labeled	<i>Meramente imputato</i>	Il significato più sottile di sorgere dipendente; tutti i fenomeni esistono in modo relativo, o convenzionale, come meramente imputati dalla mente. (<i>Vedi anche Vacuità</i>)
Merit	<i>Merito</i>	L'energia positiva accumulata nella mente come risultato di azioni virtuose di corpo, parola e mente.
Migratory Beings	<i>Esseri migratori</i>	Altro termine per esseri senzienti, che migrano di rinascita in rinascita all'interno dei sei reami del samsara.
Mind (Scr: citta; Tib: sem)	<i>Mente</i>	Sinonimo di coscienza (Scr.: vijnana; Tib.: nam-she) e senzienza (Scr. manas; Tib.: yi). É definita come ciò che è “chiaro e che conosce”; un'entità priva di forma che ha l'abilità di percepire oggetti. La mente è suddivisa in sei coscienze primarie e cinquantuno fattori mentali.

Mudra Scr; Tib: chag- gya)		Letteralmente, sigillo, segno. Un gesto simbolico della mano intriso di potere non dissimile da un mantra.
Ngön-dro (Tib)		Pratiche preliminari comuni a tutte le scuole del Buddismo tibetano, solitamente compiute 100.000 volte ognuna; le quattro pratiche principali sono la recitazione della formula del rifugio con le prostrazioni, la recitazione del mantra di Vajrasattva, l'offerta del mandala e il Guru Yoga. La tradizione Ghelugpa ne aggiunge delle altre: le offerte di ciotole d'acqua, la meditazione di purificazione di Damtsig Dorje, la preparazione di tsa-tsa (piccole immagini sacre, solitamente fatte d'argilla), e l'offerta bruciante a Dorje Khadro (jin-sek).
Nihilism	<i>Nichilismo</i>	La dottrina secondo cui nulla esiste; opposta all'eternalismo.
Nirvana (Scr; Tib: nyang-dä)		<i>Vedi Liberazione.</i>
Nyingma (Tib)		La scuola della vecchia traduzione del Buddismo tibetano, i cui insegnamenti risalgono indietro al tempo di Padmasambhava, il maestro indiano tantrico dell'8° secolo invitato in Tibet dal Re Trisong Detsen per eliminare gli ostacoli allo stabilirsi del Buddismo in Tibet. La prima delle quattro scuole principali del Buddismo tibetano. Le altre scuole sono la Kagyu, la Sakya e la Ghelug.
Obscurations, obstructions (Scr: avarana)	<i>Oscurazioni, ostruzioni</i>	Le oscurazioni afflittive (Scr. kleshavarana; Tib.: nyön-drib) che impediscono la liberazione dal samsara, e le oscurazioni alla conoscenza (Scr.: jneyavarana; Tib: she-drib) che impediscono l'illuminazione. <i>Vedi anche afflizione e le due oscurazioni.</i>
OM MANI PADME HUM (Scr)		Il mani; il mantra di Cenresig, il Buddha della Compassione.
Paramita (Scr)		<i>Vedi Sei Perfezioni.</i>
Parinirvana (Scr)		Il nirvana finale che il Buddha ottenne quando morì a Kushinagar.
Prajñaparamita (Scr)		La Perfezione della Saggezza. I Sutra prajnaparamita sono gli insegnamenti di Buddha Shakyamuni in cui sono esposti la saggezza della vacuità e il sentiero del bodhisattva.
Precious Human Rebirth	<i>Preziosa rinascita umana</i>	Il raro stato umano, qualificato dalle otto libertà e dalle dieci ricchezze e che è la condizione ideale per praticare il Dharma e ottenere l'illuminazione.
Preta (Scr; Tib: yi-dag)		Spiriti famelici, o spiriti. Il reame dei preta è uno dei tre reami inferiori dell'esistenza ciclica.
Prostrations	<i>Prostrazioni</i>	Mostrare rispetto al guru-divinità con il corpo, la parola e la mente; uno dei preliminari tantrici.
Puja (Scr)		Letteralmente, offerta; una cerimonia religiosa, solitamente utilizzata per descrivere una cerimonia di offerta come l'Offerta al Maestro Spirituale (Guru Puja).
Purification	<i>Purificazione</i>	La rimozione, o pulizia, del karma negativo e delle sue impronte dalla mente.

Refuge	<i>Rifugio</i>	Il sincero affidamento al Buddha, Dharma e Sangha per essere guidati lungo il sentiero verso l'illuminazione.
Renunciation	<i>Rinuncia</i>	Un sincero sentimento di completo disgusto per l'esistenza ciclica e che giorno e notte anela alla liberazione e all'impegno nelle pratiche che conducono ad essa. Il primo dei tre principali aspetti dell'illuminazione. <i>Vedi anche Bodhicitta e Vacuità.</i>
Rinpoche (Tib)	<i>Rimpoce</i>	Letteralmente, “prezioso.” Termine onorifico solitamente dato ai lama reincarnati riconosciuti; titolo di rispetto utilizzato per il proprio lama.
Root delusions	<i>Afflizioni radice</i>	Le sei afflizioni radice sono collera, attaccamento, orgoglio, ignoranza, dubbio e visioni afflitte.
Root guru (Tib: tsa-wäi lama)	<i>Guru radice</i>	Il maestro che ha avuto l'influenza maggiore su un discepolo nel farlo entrare sul sentiero spirituale o nel fargli seguire il sentiero spirituale.
Sadhana (Scr)		Metodo di ottenimento; le istruzioni passo-passo per praticare le meditazioni collegate a una particolare divinità di meditazione.
Sakya (Tib)		Una delle quattro scuole principali del Buddismo tibetano. È stata fondata nell'11° secolo nel sud della provincia di Tsang da Konchog Gyalpo. Le altre scuole sono la Nyingma, la Kagyu e la Ghelug.
Samadhi (Scr)		<i>Vedi Concentrazione univoca.</i>
Samsara (Scr)		Esistenza ciclica, il ciclo delle rinascite incontrollate; i sei reami: i reami inferiori degli esseri infernali, degli spiriti famelici e degli animali, e i reami superiori degli esseri umani, dei semi-déi e degli déi; il ciclo ricorrente di morte e rinascita all'interno di uno dei sei reami sotto il controllo del karma e delle afflizioni; si riferisce anche agli aggregati contaminati di un essere senziente.
Sangha (Scr)		Il terzo oggetto di rifugio; il Sangha assoluto sono coloro che hanno realizzato direttamente la vacuità; il Sangha relativo sono i monaci e le monache.
Self-cherishing	<i>Attitudine egocentrica</i>	L'attitudine centrata su sé stessi che considera la propria felicità come essere più importante di quella degli altri; l'ostacolo principale alla realizzazione di bodhicitta.
Self-grasping	<i>Afferrarsi al sé</i>	L'ignorante afferrarsi al proprio sé, o io, come se fosse indipendente dagli altri fenomeni.
Sentient being (Tib: sem-chen)	<i>Essere senziente</i>	Qualunque essere non illuminato; qualunque essere la cui mente non è completamente libera dall'ignoranza grossolana e sottile.
Shakyamuni Buddha (563-483 BC)		Nato come principe del clan dei Shakya nel nord dell'India, ha insegnato i sentieri sutra e tantra per la liberazione e l'illuminazione; fondatore di ciò che è in seguito divenuto noto come Buddismo. (dal Scr.: buddha - “pienamente risvegliato”)
Shamatha (Scr; Tib: shi-nä)		Calmo dimorare; uno stato di concentrazione in cui la mente è in grado di dimorare stabilmente, senza sforzo e tanto a lungo quanto si desidera, su un oggetto di meditazione.

Shunyata (Scr)		<i>Vedi Vacuità.</i>
Siddhis (Scr)		Realizzazioni; termine solitamente usato in riferimento ai poteri psichici (sia mondani sia sovramondani) acquisiti come sottoprodotto del sentiero spirituale.
Single-pointed concentration (Scr: samadhi)	<i>Concentrazione univoca</i>	Uno stato di assorbimento meditativo profondo.
Six perfections (Scr: paramitas)	<i>Sei Perfezioni:</i>	Le pratiche del bodhisattva. Sulla base di bodhicitta un bodhisattva pratica le sei perfezioni: generosità, moralità, pazienza, sforzo entusiastico, concentrazione e saggezza.
Six realms	<i>Sei Reami</i>	Il modo generale in cui il Buddismo suddivide l'intero ciclo dell'esistenza, essendoci tre reami di sofferenza (inferni, spiriti famelici e animali) e tre reami fortunati (umani, semi-déi e déi).
Tantra (Scr; Tib: gyü)		Letteralmente, filo, o continuità. Gli insegnamenti segreti del Buddha; un testo scritturale e gli insegnamenti e le pratiche che contiene. <i>Vedi anche Vajrayana.</i>
Tathagata (Scr; Tib: de-zhin shek-pa)		Letteralmente, “colui che ha realizzato la talità”; un buddha.
Ten grounds or stages	<i>Dieci terreni o stadi</i>	I dieci stadi che sono ottenuti sul sentiero per l'illuminazione. <i>Vedi anche Bhumi.</i>
Ten nonvirtuous actions	<i>Dieci azioni non virtuose</i>	Le tre del corpo (uccidere, rubare, condotta sessuale scorretta); le quattro della parola (mentire, parlare duramente, parlare per dividere e parlare a vanvera); e le tre della mente (bramosia, malevolenza e visioni errate). Sono le azioni generali da evitare per non creare karma negativo.
Thangka (Tib.)		Rappresentazione pittorica o decorativa delle divinità, solitamente inserita in una cornice di broccato colorato.
Theravada (Scr)		Una delle diciotto scuole in cui si è suddiviso l'Hinayana non molto tempo dopo la morte del Buddha; la scuola Hinayana predominante al giorno d'oggi, prevalente in Thailandia, Sri Lanka e Burma, e ben rappresentata in Occidente.
Thought transformation (Tib: lo-jong)	<i>Addestramento mentale</i>	Anche noto come “addestramento mentale” o “trasformazione mentale”. Un approccio potente allo sviluppo di bodhicitta, in cui la mente è addestrata a utilizzare tutte le situazioni, sia piacevoli che spiacevoli, come mezzi per distruggere il pensiero che si prende cura di sé e l'afferrarsi al sé.
Three doors	<i>Tre porte</i>	Corpo, parola e mente.
Three Higher Trainings	<i>Tre Addestramenti Superiori</i>	Addestramenti collegati alla disciplina etica, alla concentrazione e alla saggezza.
Three Jewels	<i>Tre Gioielli</i>	Gli oggetti del rifugio buddista: Buddha, Dharma e Sangha; chiamati anche Triplice Gemma.
Three kinds of suffering	<i>Tre tipi di sofferenza</i>	La sofferenza della sofferenza, la sofferenza del cambiamento e la sofferenza onnipervasiva composta.

Three Principles of the Path	<i>Tre aspetti principali del Sentiero</i>	Gli insegnamenti essenziali del Lam Rim: rinuncia, bodhicitta e vacuità.
Tong-len (Tib)		Letteralmente, “prendere e dare”; la pratica meditativa di prendere su di sé le sofferenze degli altri e donare il merito.
True Existence	<i>Vera esistenza</i>	Il tipo di esistenza che tutte le cose sembrano possedere; in realtà, tutte le cose sono vuote di vera esistenza. (<i>Vedi Vacuità</i>)
Tsa-tsa (Tib)		Una riproduzione di un'immagine buddista fatta di argilla o gesso con uno stampo modellato.
Tsog (Tib)		Letteralmente, incontro – un riunirsi di sostanze di offerta e un riunirsi di discepoli per compiere offerte.
Tsong Khapa, Lama (1357-1419)		Maestro riverito e praticante completo che ha fondato l'ordine Ghelug del Buddismo tibetano.
Tulku		Un lama reincarnato, qualcuno che tramite la mente di bodhicitta può scegliere dove rinascere in modo da servire al meglio gli esseri senzienti. Il titolo è dato a un tale lama nella maggior parte delle tradizioni tibetane. (Nella tradizione Ghelug il termine utilizzato è Rimpoce.)
Tushita (Scr)		La Terra Gioiosa. La terra pura dei mille buddha di questo eone, in cui risiedono tutti i buddha futuri, Maitreya e Lama Tzong Khapa.
Twelve Links of Dependent Origination:	<i>Dodici Anelli dell'Origine Dipendente</i>	Ignoranza, formazioni karmiche, coscienza, nome e forma, sei sorgenti, contatto, sensazione, bramosia, afferrarsi, divenire, nascita e invecchiamento e morte.
Two Truths	<i>Due Verità</i>	Gli aspetti duali di tutti i fenomeni: il livello della loro apparenza chiamato verità convenzionale e la loro realtà ultima conosciuta come verità ultima.
Ultimate truth	<i>Verità ultima</i>	Una delle due verità, l'altra è la verità convenzionale. È la comprensione della natura ultima delle cose e degli eventi, la vacuità.
Ushnisha (Scr)		La protrusione-corona di un buddha.
Vajra (Scr; Tib: dorje)		Letteralmente, “adamantino”, spesso tradotto come “fulmine” ma solitamente mantenuto nel termine originale, il vajra è l'implemento a quattro o cinque rebbi utilizzato nella pratica tantrica.
Vajra and bell	<i>Vajra e campana</i>	Implementi utilizzati durante i rituali tantrici: il vajra, tenuto nella mano destra, simboleggia la beatitudine, e la campana, tenuta nella mano sinistra, la vacuità.
Vajrasattva (Scr; Tib: Dorje Sem-pa)		Divinità di meditazione maschile simboleggiante l'intrinseca purezza di tutti i buddha. Una pratica principale di purificazione per rimuovere gli ostacoli creati dal karma negativo e dalla rottura dei voti.
Vajrayana, or Tantrayana		Speciali pratiche Mahayana comunemente diffuse in Tibet.

Vinaya (Scr; Tib: düil-wa)		Gli insegnamenti del Buddha sulla disciplina etica, la condotta monastica e così via.
Vipashyana (Scr) Vipassana (Pali)		Visione speciale; una saggezza di completa discriminazione dei fenomeni congiunta con una flessibilità speciale indotta dal potere dell'analisi.
Virtue	<i>Virtù</i>	Karma positivo; ciò che dà come risultato la felicità.
Virtuous friend (Tib: ge-wai she-nyen)	<i>Amico virtuoso</i>	<i>Vedi Guru.</i>
Vows	<i>Voti</i>	Precetti presi sulla base del rifugio a tutti i livelli della pratica buddista. I precetti di Pratimoksha (voti di liberazione individuale) sono i voti principali nella tradizione Hinayana e sono presi dai monaci, dalle monache e dai laici; sono la base di tutti gli altri voti. I precetti del bodhisattva e tantrici sono i voti principali nella tradizione Mahayana. <i>Vedi anche Vinaya – voti di liberazione individuale.</i>
Wang (Tib)		Iniziazione in cui il discepolo riceve il permesso di praticare una particolare divinità tantrica. <i>Vedi anche Iniziazione.</i>
Wheel of Life	<i>Ruota della vita</i>	La raffigurazione dell'esistenza ciclica che mostra i sei reami che ruotano attorno al perno dell'ignoranza, dell'attaccamento e della collera, simboleggiati da un maiale, un gallo e un serpente, con i dodici anelli dell'originazione dipendente come circolo esterno, e tutti tra le fauci e le zanne di Yama, il Signore della Morte.
Wisdom	<i>Saggezza</i>	Diversi livelli di visione nella natura della realtà. Ci sono, ad esempio, le tre saggezze dell'ascolto, riflessione e meditazione. A livello ultimo, c'è la saggezza che realizza la vacuità, che libera gli esseri dall'esistenza ciclica e li conduce infine all'illuminazione. L'accumulazione perfetta e completa della saggezza risulta nel dharmakaya. <i>Vedi anche Merito.</i>
Yi-dam (Tib)		Letteralmente, “legato alla mente.” La propria divinità personale, principale o, come usava dire Lama Yeshe, favorita per la pratica tantrica. La divinità con la quale si ha la connessione più forte.
Yoga (Scr)		Letteralmente, unire. La disciplina spirituale alla quale ci si unisce per ottenere l'illuminazione.
Yogi (Scr)		Un meditatore altamente realizzato.