

ABSTRACT

L'articolo analizza la meditazione nel buddhismo cinese quale via privilegiata nella ricerca dell'Illuminazione e della pace interiore. Lo studio prende avvio dalla figura del Buddha Gautama. L'attenzione si concentra quindi sullo sviluppo della meditazione nella tradizione Chan (Zen/Dhyāna), in cui essa assume una fisionomia specifica, caratterizzata da immediatezza, semplicità e centralità dell'esperienza diretta. In questo contesto, la meditazione non è soltanto una tecnica, ma una via esistenziale che coinvolge l'intera vita del praticante. Il contributo approfondisce inoltre il processo di inculturazione del buddhismo in Cina da cui emerge una forma originale di buddhismo, segnata da una particolare attenzione all'armonia, alla naturalezza e alla dimensione pratica della spiritualità. Un ulteriore ambito di riflessione riguarda il significato della meditazione nel mondo contemporaneo. Infine, vengono richiamati alcuni elementi essenziali del "come" meditare, offrendo una sintesi delle modalità fondamentali della pratica.

CHINESE BUDDHIST MEDITATION. A PATH IN THE SEARCH FOR ENLIGHTENMENT AND PEACE

The article examines meditation in Chinese Buddhism as a primary path to the attainment of Enlightenment and inner peace. The study begins with the figure of Gautama Buddha. Attention then focuses on the development of meditation within the Chan (Zen/Dhyāna) tradition, where it takes on a specific form, characterized by immediacy, simplicity and the centrality of direct experience. In this context, meditation is not merely a technique, but an existential path that encompasses the practitioner's entire life. The paper also explores the process of the inculturation of Buddhism in China, from which an original form of Buddhism emerged, marked by a particular emphasis on harmony, naturalness and the practical dimension of spirituality. A further area of reflection concerns the significance of meditation in the contemporary world. Finally, some essential elements of 'how' to meditate are outlined, offering a summary of the fundamental methods of the practice.

Keywords: Chinese Buddhism; Chan Meditation; Methodology