**"Poema della fede profonda (hsin hsin ming)"**

**di Seng Ts'an (3 patriarca della scuola ch'an IV sec. d.C.)**  
  
  
  
La Via Suprema non e' difficile  
se solo rifiuti di preferire  
Senza attrazione o repulsione,  
comprenderai chiaramente.  
  
Basta lo spessore di un capello,  
e ne sei lontano come il cielo dalla terra  
Se desideri che si riveli,  
non essere pro o contro.  
  
Il dissidio tra pro e contro  
e' la malattia della mente.  
Senza riconoscere il misterioso principio  
praticare la quiete è inutile.  
  
La Via e' perfetta, un ampio spazio,  
senza difetto, senza eccesso  
Poiche' afferri o rifiuti,  
non la puoi realizzare.  
  
Non inseguire l'esistenza condizionata,  
non attaccarti al vuoto  
Nell'unita' e nell'uguaglianza  
la confusione svanisce da se'.  
  
Se cerchi la quiete fermando l'attivita',  
quella quiete sara' perfino piu' attiva.  
Finche' ristagni nella dualita',  
come puoi realizzare l 'unita'?  
  
Se non riesci a penetrare l 'unita',  
entrambi gli opposti perdono la loro funzione.  
Rifiuta l 'esistenza e cadrai nell'esistenza.  
Insegui il vuoto e lo rinnegherai.  
  
Parlare e ragionare troppo  
impedisce di armonizzarsi con la Via  
Smetti di parlare, di ragionare,  
e nulla sara' incomprensibile.  
  
Torna alla radice e realizza il principio  
Insegui la chiarezza e la perderai.  
Un solo istante volgendo interiormente la luce  
e' maggiore della mera vacuita'.  
  
La precedente vacuita' viene trasformata,  
non era che il prodotto delle illusioni.  
Non e' necessario cercare il vero,  
basta eliminare le opinioni.  
  
Non dimorare in pensieri dualistici,  
evita di seguirli.  
Finche' esistono giusto e sbagliato,  
la mente e' frammentata e persa.  
  
Il due viene dall'uno,  
ma non trattenere nemmeno l'uno.  
Se la mente unica non si agita,  
i diecimila fenomeni sono senza difetti.  
  
Senza difetti, senza fenomeni;  
nessuna agitazione, nessuna mente  
ll soggetto si estingue e con l'oggetto.  
l'oggetto scompare col soggetto.  
  
L 'oggetto e' tale a causa del soggetto,  
il soggetto e' tale a causa dell'oggetto  
Sappi che in origine  
i due sono l'unica vacuita'.  
  
Nell'unica vacuita' i due sono lo stessa cosa  
che contiene tutti i fenomeni  
Senza discriminazione tra bello e brutto  
come possono esservi pregiudizi?  
  
La grande Via e' ampia,  
ne' facile ne' difficile  
Con piccole idee sorgono timori;  
piu' hai fretta, piu' ritardi.  
  
Se ti attacchi a questo perderai la misura  
La mente imbocchera' una via sbagliata  
lascia la presa e sii spontaneo,  
senza andare e senza stare.  
  
ln armonia con la tua natura, unito alla Via,  
vaga tranquillo, senza impedimenti.  
Avvinto dai pensieri, ti allontani dal reale  
Cadere nel torpore e' altrettanto negativo.  
  
Non e' bene affaticare lo spirito.  
Perche' oscillare tra avversione e attaccamento?  
Se desideri penetrare l'unico veicolo.  
non rifiutare il regno dei sensi.  
  
Senza avversita' per il regno dei sensi,  
sarai uno con la vera illuminazione.  
Il saggio non ha intenzioni,  
il folle si pone da se' in schiavitu'.  
  
Un fenomeno non differisce da un altro  
la mente illusa si aggrappa a cio' che desidera.  
Usare la mente per coltivare la mente:  
non e' questo un grande errore?  
  
La mente illusa genera quiete o confusione.  
L'illuminato non ha simpatie o antipatie.  
La dualita' di tutte le cose  
sorge da false discriminazioni.  
  
Un sogno, un 'illusione, una folgore nel cielo:  
come puo' valere la peno di afferrarli?  
Guadagno e perdita, giusto e sbagliato:  
abbandonali tutti all'istante!  
  
Se gli occhi non si chiudono per il sonno,  
tutti i sogni svaniscono da soli  
Se la mente non discrimina,  
tutti i fenomeni appartengono all'unica quiddita'.  
  
Il mistero dell'unica quiddita' e' profondo,  
immoto, le cose condizionate dimenticate.  
Contempla l'identita' di tutti i fenomeni,  
e tornerai all'essenza delle cose.  
  
Nella dimensione incondizionata  
non puo' esserci misura ne' confronto.  
il movimento smette, smettendo si muove  
smesso il movimento, nulla e' smesso.  
Quando non c'e' piu' dualismo,  
come puo' esserci l'uno?  
  
Nell'assoluto, nell'infinito  
non esistono regole ne' misure.  
Sviluppa una mente equanime,  
e tutte le azioni si acquieteranno.  
  
Gli angosciosi dubbi sono chiariti  
La giusta fede e' resa integra.  
Nulla si trascina dietro,  
nulla si ricorda.  
  
Luminosa, vuota, spontanea,  
la mente non si sforza.  
E' luogo inaccessibile al pensiero,  
impenetrabile alla ragione e al sentimento.  
  
Nel Regno Universale della vera quiddita  
non esistono l 'altro ne' il se'.  
E' essenziale accordarsi con essa,  
rievocando il non-duale.  
  
Nel non-duale tutte le cose sono unita',  
nulla resta escluso  
Tutti i saggi delle dieci direzioni  
comprendono questo principio.  
  
Esso non e' veloce ne' lento:  
un pensiero per dieci mila anni.  
Dimorando ovunque e in nessun luogo,  
si rivelano le dieci direzioni.  
  
Il minore e' uguale al maggiore  
nella realta' dove non c'e illusione.  
Il maggiore e' uguale al minore,  
non si vedono limiti.  
  
L'esistenza non differisce dalla non esistenza,  
la non esistenza non differisce dall 'esistenza  
Se non sei a questo punto,  
non devi fermarti.  
  
Uno e' tutto,  
tutto e' uno.  
Se puo' essere cosi',  
perche preoccuparsi dell'incompletezza?  
  
Fede e Mente non sono due.  
La non dualita' e' Fede nella Mente.  
Il sentiero delle parole e' finito:  
Non c'e passato, ne' futuro, ne' presente.

Da: [http://www.alfemminile.com/\_\_f43625\_Loisirs7\_Poema\_della\_fede\_profonda\_  
hsin\_hsin\_ming\_.html](http://www.alfemminile.com/__f43625_Loisirs7_Poema_della_fede_profonda_hsin_hsin_ming_.html)