**"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)