

**Credere nella mente (Seng Ts'an, a cura di Sheng-Yen, Astrolabio-Ubaldini Editore, 1991)**

Teisho #	Testo	Tema Principale
1	<p>La Via Suprema non è ardua  purché ti astenga da ogni preferenza.  Senza amore e senza odio  ne otterrai una chiara comprensione.  Mancala di un soffio,  e sei lontano come la terra dal cielo.  Se vuoi che si riveli,  non essere né pro né contro.  Il dissidio fra il pro e il contro  è la malattia della mente.</p>	<p>Il dissidio fra il pro e il contro  è la malattia della mente</p>
2	<p>Senza conoscere il misterioso principio  è inutile praticare la quiete.  La Via è perfetta come il grande spazio,  senza difetto, senza eccesso.  Ma la brama e il rifiuto  ti impediscono di realizzarla.  Non inseguire l'esistenza condizionata,  non accettare passivamente il vuoto.  Conscio dell'unità e dell'uguaglianza,  la confusione si dissipa da sé.</p>	<p>La confusione si dissipa da sé</p>
3	<p>Smetti di agire e torna alla quiete,  e quella quiete sarà più attiva dell'azione.  Se ristagni nel dualismo  come ti accorgerai dell'unità?  Se non comprendi l'unità  perdono entrambi la loro funzione.  Ripudiando l'esistenza, ci precipiti dentro;  cercando il vuoto, lo rinnegherai.</p>	<p>La quiete è più attiva  dell'azione</p>
4	<p>Parlare troppo e ragionare troppo  distoglie dalla Via.  Smetti di ragionare e di parlare  e nulla sarà irraggiungibile.  Torna alla radice e troverai il principio,  cerca la chiarezza e la perderai.  Illumina l'interno, non l'esterno  e un istante varrà più del vuoto.  Il vuoto si trasforma;  era soltanto il frutto delle tue illusioni.</p>	<p>Smetti di ragionare e di  parlare</p>

5	<p>Non serve ricercare il vero, basta eliminare le opinioni. Non fermarti alle opinioni dualistiche; procura di non alimentarle. Quando nascono giusto e sbagliato la mente si disperde e si perde. Il due viene dall'uno, però non trattenere neanche l'uno. Quando la mente unica non nasce i diecimila dharma sono senza difetto. Senza difetto, senza dharma, nessuna nascita, nessuna mente.</p>	Basta eliminare le opinioni
6	<p>Il soggetto si estingue con l'oggetto, l'oggetto perisce col soggetto. L'oggetto è tale a causa del soggetto; il soggetto è tale a causa dell'oggetto. Sappi che i due sono in origine un unico vuoto. Nell'unico vuoto i due sono una cosa sola che contiene tutti i fenomeni. Se non si vede il bello o il brutto, come può esserci pregiudizio?</p>	Soggetto e oggetto sono una cosa sola
7	<p>La Grande Via è ampia, né facile, né difficile. Se hai dubbi e un orizzonte limitato la fretta ti farà segnare il passo. Con l'attaccamento perderai la misura; la mente imbroccherà una via sbagliata. Lascia la presa e sii spontaneo, senza moto e senza quiete. In armonia con la tua natura, tutt'uno con la Via, libero e sereno, senza influssi negativi.</p>	Lascia la presa e sii spontaneo
8	<p>La schiavitù dei pensieri ti allontana dal vero; sprofondare nel torpore è altrettanto negativo. Non è bene vessare lo spirito, perché oscillare fra attaccamento e avversione? Se vuoi accedere al veicolo unico non rifiutare il regno dei sensi. Senza avversione per il regno dei sensi sei tutt'uno con la vera illuminazione. Il saggio non ha moventi; lo stolto si riduce in schiavitù.</p>	La schiavitù dei pensieri allontana dal vero
9	<p>Un dharma non differisce dall'altro. La mente illusa si aggrappa a ciò che desidera. Coltivare la mente con la mente, non è un grosso errore? La mente illusa genera quiete e confusione; l'illuminazione non conosce attrazione o repulsione.</p>	La mente illusa genera confusione

10	<p>Ogni forma di dualismo nasce da erronee discriminazioni.  Un sogno, un'illusione, un fiore nel cielo:  vale forse la pena di afferrarli?  Guadagno e perdita, giusto e sbagliato:  abbandonali tutti insieme.  Se gli occhi non si chiudono nel sonno  tutti i sogni svaniscono da sé.</p>	Tutti i sogni svaniscono da sé
11	<p>Se la mente non discrimina,  tutti i dharma hanno una sola quiddità.  L'unica quiddità è un profondo mistero;  senza moto, si dimentica ogni cosa condizionata.  Guardando i dharma con occhio imparziale  recuperi la realtà delle cose.  Quando scompare il soggetto,  non può esserci misura né confronto.  Se blocchi l'attività non ci sarà attività;  quando l'attività si blocca, non c'è quiete.  Poiché il due non ha fondamento,  come può esistere l'uno?</p>	L'unica quiddità è un profondo mistero
12	<p>In assoluto,  regole e norme non esistono.  Con una mente equanime,  ogni azione è ricondotta alla quiete.  Ogni dubbio angoscioso si dissolve.  La retta fede si rettifica.  Nulla alle spalle,  nulla da ricordare.  Lucida e vuota, spontanea,  la mente non si sforza.  È un luogo inaccessibile al pensiero,  inconcepibile alla ragione e al sentimento.</p>	Mente lucida e vuota, spontanea
13	<p>Nel Regno del Dharma della vera quiddità  non esistono né l'altro né il sé.  Poiché è essenziale accordarsi a essa,  parla semplicemente di 'non-due'.  Nel non-due tutte le cose sono una;  nulla resta escluso.</p>	Nella vera quiddità nulla resta escluso
14	<p>I saggi delle dieci direzioni  riusciranno a comprendere il principio.  Il principio non è veloce né lento;  un pensiero per diecimila anni.  Dimorando ovunque e in nessun luogo,  ti si rivelano le dieci direzioni.</p>	Le dieci direzioni si rivelano

<b>15</b>	Il più piccolo è identico al più grande, nel regno che non conosce l'illusione. Il più grande è identico al più piccolo; non si vedono confini. L'esistenza non è altro che vuoto; il vuoto non è altro che esistenza. Se non è così, devi disfartene.	L'esistenza non è altro che vuoto
<b>16</b>	L'uno è tutto e tutto è uno. Se puoi essere così, perché preoccuparti di non farcela? Fede e mente sono inseparabili; non dualità è credere nella mente. La via delle parole si interrompe; Non c'è passato, né futuro, né presente.	Non dualità è credere nella mente