

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

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

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

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