

# **Sutra Della Mente Fiduciosa**

**(hsin hsin ming)**

***di Seng-ts'an***

***3° Patriarca***

***della Scuola Buddhista Cinese Chán***

Tradotto dall'originale cinese all'inglese da

**Richard B. Clarke**

maestro Zen ai *Living Dharma Centers*

di Amherst (Massachusetts) e Coventry (Connecticut)

testo in inglese

<https://sethbalthazar.com/faith-mind-sutra/>

**[www.itisnotreal.net](http://www.itisnotreal.net)**

## ntroduzione

Cosa dobbiamo dire della vita di una persona, Seng-ts'an, chiamato Sosan dai giapponesi, della vita di quest'uomo e della sua rilevanza per noi? Sappiamo che visse e morì, e che di lui si raccontano certe storie e certe parole gli vengono attribuite. Si dice che la sua morte sia avvenuta nell'anno seicentosei del nostro conteggio del tempo. Né la data né il luogo della nascita sono registrati: chi doveva saperlo? Esistono solo pochi frammenti biografici su di lui.

Sembra abbia vagato come mendicante e che durante una persecuzione contro i buddisti abbia vissuto in anonimato sulle montagne. Si dice che sia stato assai buono e gentile e che, con l'aiuto del suo insegnante Huike, sia giunto a lasciar cadere tutte le schiavitù e le illusioni, realizzando in vita la piena luce della mente risvegliata, che è il diritto di nascita disponibile a tutti gli esseri umani. Ha espresso la sua realizzazione affermando che ciò che buddisti ed altri avevano chiamato "contaminazioni" è la medesima cosa della Natura di Buddha, e cioè: **c'è solo Una, indefinibile, Realtà.**

Seng-ts'an ricevette la Trasmissione da Huike e divenne così colui che chiamiamo "il terzo patriarca cinese dello Zen". Continuò a vivere come un povero monaco errante, trasmettendo infine questa essenza Zen a Tao Hsin (Doshin in giapponese), che divenne il suo successore nel lignaggio degli insegnanti. Niente di speciale.

Si dice che abbia scritto questo testo, l'Hsin-hsin Ming, forse il primo documento Zen cinese, provvisoriamente qui tradotto.

Questi "versi sulla *mente di fede* [Faith-mind]" rappresentano l'essenza dello Zen. Incoraggiano il risveglio dell'intelligenza spirituale e invitano ad abbracciare l'essenza dello Zen come la vostra propria vita.

Questo è tutto ciò di cui avete bisogno. Non lasciatevi distrarre dalle storie su Seng-ts'an; ad esempio che era lebbroso e che si curò attraverso la pratica Zen, o che potrebbe non essere stato veramente l'autore di questi versi. E non lasciatevi distrarre dai tentativi di definire la *Faith-mind*, la *mente di fede*.

Soprattutto, non attaccatevi alle storie del vostro 'io'. Trovate la vera pratica e allineatevi ad essa in ogni momento della vostra vita. Così giungerete a conoscere il Vero Sé, condiviso da Seng-ts'an, da voi e da tutte le cose. In questo modo lo Zen si realizzerà in voi e darà abbondante vita alla vostra vita.

Possa essere così per voi.

\* Ulteriori informazioni su Seng-ts'an su Wikipedia: <https://it.wikipedia.org/wiki/S%C4%93ngc%C3%A0n>

1.

La Grande Via non è difficile  
per chi non ha preferenze.  
Quando amore e odio sono entrambi assenti  
Tutto diventa chiaro ed evidente.

Fai la più piccola distinzione  
e cielo e terra  
diverranno infinitamente separati.

Se desideri vedere la verità,  
non avere opinioni a pro o contro.  
La lotta tra ciò che piace  
e ciò che non piace  
è la malattia della mente.

Quando il significato profondo delle cose  
non è compreso,  
la pace essenziale della mente  
è inutilmente disturbata.

2.

La Via è perfetta come un vasto spazio  
In cui non manca nulla e nulla è in eccesso.  
È a causa della nostra scelta di accettare o rifiutare  
che non vediamo la vera natura delle cose.

Non vivere nei coinvolgimenti  
con le cose esteriori,  
né nei sentimenti interiori di vuoto.

Sii sereno nell'unità delle cose,  
senza forzare l'attività,  
e tali erronee visioni  
scompariranno da sole.

Quando cerchi di interrompere l'attività  
per raggiungere la passività,  
Il tuo stesso sforzo ti riempirà di attività.

Finché rimani in un estremo o nell'altro  
Non conoscerai mai l'Unità.

Coloro che non vivono nell'unica Via  
falliscono sia nell'attività che nella passività,  
sia nell'affermare che nel negare.

3.

Negare la realtà delle cose  
è perdere la loro realtà;  
affermare la vacuità delle cose  
è perdere la loro realtà.

Più ne parli e ci pensi,  
più ti allontani dalla verità.

Smetti di parlare e pensare,  
e non c'è niente che non sarai in grado di sapere.

4.

Tornare alla radice è trovare il significato,  
mentre perseguire le apparenze è perdere la fonte.  
Al momento dell'illuminazione interiore  
c'è un andare oltre l'apparenza e il vuoto.  
I cambiamenti che sembrano verificarsi  
nel mondo vuoto li chiamiamo reali  
solo a causa della nostra ignoranza.

Non cercare la verità,  
smetti solo di avere opinioni.

Non rimanere nello stato dualistico,  
evita con cura tale approccio.

Se c'è traccia  
di questo e quello, di giusto e sbagliato,  
l'essenza della mente si perderà nella confusione.

Sebbene tutte le dualità provengano dall'Uno,  
non attaccarti nemmeno all'Uno.  
Quando la mente esiste indisturbata nella Via,  
niente al mondo può offendere,  
e quando una cosa non può più offendere,  
cessa di esistere alla vecchia maniera.

Quando non sorgono pensieri discriminativi,  
la vecchia mente cessa di esistere.

5.

Quando gli oggetti del pensiero svaniscono,  
anche il soggetto pensante svanisce.

Quando la mente svanisce,  
anche gli oggetti svaniscono.  
Le cose sono oggetti a causa del soggetto,  
la mente è tale a causa delle cose.

Comprendi la relatività di questi due  
e comprenderai la realtà fondamentale:  
l'unità del vuoto.

In questo Vuoto i due sono indistinguibili  
e ciascuno contiene in sé il mondo intero.

Se non discrimini  
tra grossolano e fine,  
non sarai tentato  
dal pregiudizio e dall'opinione.

6.

Vivere nella Grande Via  
non è né facile né difficile,  
ma quelli con vedute limitate  
sono pavidì e irresoluti:  
più velocemente si affrettano, più lentamente vanno,  
e l'attaccamento non può essere limitato;  
anche essere attaccati all'idea dell'illuminazione  
è andare fuori strada.

Lascia che le cose vadano a modo loro  
e non ci sarà né andare né venire.  
Obbedisci alla natura delle cose (la tua stessa natura)  
e camminerai liberamente e indisturbato.  
Quando il pensiero è in schiavitù, la verità è nascosta,  
perché tutto è oscuro e poco chiaro,  
e la gravosa pratica del giudizio  
porta fastidio e stanchezza.

Quale vantaggio si può trarre  
da distinzioni e separazioni?

Se desideri muoverti nell'Unica Via,  
non disprezzare nemmeno il mondo  
dei sensi e delle idee.  
In verità accettarli completamente  
è ciò che avviene nella vera Illuminazione.

L'uomo saggio non si sforza di raggiungere obiettivi,  
ma l'uomo sciocco si incatena.

C'è un solo Dharma (verità, legge), non molti.  
Le distinzioni nascono  
dal bisogno di attaccamento degli ignoranti.

Cercare la Mente con la mente discriminativa  
è il più grande di tutti gli errori.

7.

Riposo e agitazione derivano dall'illusione.  
Con l'Illuminazione non c'è gradire e non gradire.

Tutte le dualità derivano da conclusioni ignoranti,  
sono come sogni o fiori nell'aria,  
sciocco cercare di afferrarle.  
Guadagno e perdita, giusto e sbagliato:  
tali pensieri devono essere subito eliminati.

Se l'occhio non dorme mai,  
tutti i sogni cesseranno naturalmente.  
Se la mente non fa discriminazioni,  
le diecimila cose sono come sono: di un'unica essenza.

Comprendere il mistero di questa Essenza Unica  
significa liberarsi da tutti i coinvolgimenti.

Quando tutte le cose sono viste con equanimità,  
si raggiunge l'Autoessenza senza tempo.  
In questo stato senza cause e senza correlazioni  
non sono possibili comparazioni o analogie.

8.

Considera il movimento stazionario  
e lo stazionario in movimento  
e scompariranno sia lo stato di movimento  
che lo stato di riposo.

Quando tali dualità cessano di esistere  
cessa di esistere anche l'Uno.

A questa definitiva finalità  
non si può applicare nessuna legge o descrizione.

Nella mente unificata in accordo con la Via,  
tutte le spinte centrate sul sé [personale] cessano.  
I dubbi e le titubanze svaniscono,  
ed è possibile la vita nella vera fede.

In un solo colpo siamo liberati dalla schiavitù.  
Niente si attacca più a noi e noi non tratteniamo nulla.  
tutto è vuoto, chiaro, autoluminoso,  
senza bisogno del potere della mente.  
Qui pensiero, sensazioni, conoscenza e immaginazione  
non hanno alcun valore.

9.

In questo mondo di Uguaglianza  
non c'è né il sé [personale] né altro dal sé.  
Per entrare direttamente in armonia con questa realtà,  
di semplicemente quando sorgono dubbi: "Non due".  
In questo "non due" niente è separato,  
niente è escluso.

Non importano 'quando' e 'dove'.  
Illuminazione significa entrare in questa verità.  
E questa verità è oltre la dilatazione o la  
diminuzione di tempo e i spazio.  
In essa un solo pensiero è diecimila anni.

10.

Vuoto qui, Vuoto là,  
ma l'universo infinito è  
sempre davanti ai nostri occhi.  
Infinitamente grande e infinitamente piccolo:  
nessuna differenza perché le definizioni sono svanite  
e non si vedono confini.

Così svaniscono anche l'Essere e il non Essere.

Non perdere tempo in dubbi e argomenti  
che non hanno nulla a che fare con questo.  
Una cosa, tutte le cose:  
mescolarsi e fondersi senza distinzione.

Vivere in questa realizzazione  
è essere senza ansia per la non perfezione.  
Vivere in questa fede è la strada alla non dualità,  
perché la non dualità è tutt'uno  
con la mente fiduciosa.

Parole!

La Via è oltre il linguaggio,  
perché in esso non c'è  
ieri, né domani, né oggi.