



Il Libro del Nulla

HSIN HSIN MING — ISCRIZIONE SULLA FEDE NELLA MENTE





La Malattia della Mente

«La lotta tra ciò che uno vuole e ciò che non vuole è la malattia della mente.»

La nostra sofferenza nasce da un conflitto costante. Viviamo intrappolati tra il desiderio di ottenere ciò che ci piace e la paura di ciò che detestiamo. Questa tensione incessante ci impedisce di vedere la realtà per quella che è.

Nota: Una rilettura del concetto di Dukkha (sofferenza da attaccamento). L'ansia non deriva dagli eventi, ma dalla nostra resistenza ad essi.



La Voce nel Silenzio

Sengcan, il Terzo Patriarca Zen (morto nel 606 d.C.)

Scritto durante la dinastia Sui, un'epoca di persecuzioni violente contro i buddhisti, questo testo è violento contro i buddhisti, questo testo è l'eredità di un eremita che visse nascosto tra le montagne per oltre dieci anni. Il Hsin Hsin Ming non è un dogma religioso, ma il primo documento autentico dello Zen cinese. Rappresenta la fusione perfetta tra la serietà del Buddismo indiano e la fluidità giocosa del Taoismo.

Oltre le Preferenze

«La Grande Via non è difficile per coloro che non hanno alcuna preferenza.»

Quando Amore e Odio sono assenti, ogni cosa diviene chiara. Non si tratta di diventare insensibili, ma di smettere di filtrare l'esperienza attraverso il giudizio. Le preferenze sono solo 'sogni di fiori nell'aria'.

Amore e odio non sono opposti, ma ritmi complementari come lo Yin e lo Yang. Scegliere l'uno contro l'altro distorce la percezione della realtà.

La Trappola del Dualismo

«Fai la più piccola distinzione, e paradiso e terra saranno infinitamente lontani.»

Giusto e Sbagliato. Guadagno e Perdita. Queste non sono verità assolute, ma deduzioni inconsapevoli. La mente discriminante frammenta l'Unità. Se desideri vedere la verità, non parteggiare né a favore né contro. L'identificazione della Mente con la mente discriminante è il più grande errore di tutti.



Il Paradosso dello Sforzo

«Quando provi a interrompere l'attività per conseguire la passività il tuo stesso sforzo ti pervade di attività.»

Non puoi forzare la calma. Cercare di fermare la mente è solo un'altra forma di agitazione. È come agitare l'acqua torbida per cercare di renderla limpida; solo lasciandola stare i sedimenti si depositano.



Gli affrettati vanno lenti. Lascia che le cose siano così come sono (Let it be).
Obbedisci alla natura delle cose e camminerai libero.

Smettere di Cercare

«Non cercare la verità; smetti solo di avere opinioni.»

La verità non è qualcosa da trovare 'là fuori'. È ciò che rimane quando smettiamo di sovrapporre le nostre idee alla realtà. Più parli e pensi, più ti allontani dalla verità. Il ritorno alle origini serve a trovare il significato, ma basarsi sulle apparenze intellettuali significa lasciarsi sfuggire la causa.



Soggetto e Oggetto

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

Le cose sono oggetti a causa del soggetto; la mente è tale a causa delle cose. Sono interconnessi e relativi.

In realtà, non c'è separazione tra 'io' e il 'mondo'. Comprendere la relatività di questi due porta alla realtà basilare: l'unità della vacuità. Se l'occhio non dorme mai (non sogna divisioni), tutti i sogni cesseranno naturalmente.



Non Due (Advaita)

«Per entrare direttamente in sintonia con questa realtà... di semplicemente 'Non due'.»

Nel 'Non Due' niente è separato, niente è escluso. Non esiste il sé o l'altro-dal-sé. L'illuminazione non è un'esperienza mistica soprannaturale, ma la penetrazione di questa verità eterna: tutto è un unico flusso indivisibile. Un singolo pensiero di non-dualità dura diecimila anni.

La Vacuità Luminosa

«Tutto è vuoto, chiaro, auto-illuminante.»

«Vacuità» non significa nulla. Significa che la realtà è priva di etichette fisse. È uno spazio vasto dove nulla manca e nulla è in eccesso. I cambiamenti nel mondo vuoto sembrano reali solo a causa della nostra ignoranza. Quando la mente non discrimina, le diecimila cose tornano alla loro sola essenza.

Oltre il Linguaggio



«Parole! La Via è oltre il linguaggio.»

Vacuità qui, Vacuità lì... ma l'universo infinito rimane sempre davanti ai nostri occhi.
In questa realizzazione non c'è Nessuno, Nessun domani, Nessun oggi.
Il linguaggio taglia la realtà in pezzi gestibili, ma la Via è l'intero indivisibile.
Fidati della tua natura ('Mente fiduciosa') oltre le definizioni.

L'Eredità Moderna

Psicologia

Gestione dello stress e dell'ansia tramite l'accettazione (Mindfulness) e la riduzione del rimuginio.

Filosofia

Un antidoto alla logica aristotelica ('o questo o quello') a favore di una visione circolare e inclusiva della realtà.

Visione di Osho

La mente come 'malattia' necessaria da superare per ritrovare la salute essenziale e il gioco dello Zen.

Un invito a smettere di lottare contro la realtà per vivere in armonia con essa.

I Quattro Pilastri del Hsin Hsin Ming

01. Nessuna Preferenza

La pace nasce quando smettiamo di scegliere tra amore e odio.

02. Nessuna Opinione

La verità emerge quando abbandoniamo le nostre convinzioni rigide.

03. Nessuno Sforzo

La passività forzata è attività; lascia che le cose siano.

04. Non Due

La realtà è un continuum indivisibile; soggetto e oggetto sono uno.

Un Singolo Pensiero

«Un singolo pensiero
dura diecimila anni.»

Smetti di scegliere. Inizia a vedere.



Crediti e Fonti

Basato sul Hsin Hsin Ming (Iscrizione sulla Fede nella Mente) attribuito a Sengcan (III Patriarca Zen).

Traduzione italiana di Andrea Mosca, basata sulla versione inglese del Maestro Zen Richard B. Clarke.

Riferimenti critici e commentari moderni inclusi quelli di Osho e studi storici sulla dinastia Sui.

