

Shiva Sutra

di Vasugupta



Tradotto da Govinda Das Aghori

Shiva Sutra sono una raccolta di settantasette aforismi divisi in tre sezioni e sono attribuiti al saggio kashmiro Vasugupta del IX secolo. Si dice che Vasugupta ricevette questi versi in un sogno da Shiva che gli disse di andare fino alla cima di una vicina montagna e trovare una roccia incisa con i versi, e affidandogli il compito di diffondere nuovamente il non-dualismo.

Shiva Sutra sono il cuore della pratica dello yoga interiore e della filosofia non solo dello Shivaismo Kashmiro, ma anche di molte altre tradizioni tantriche. La sua forma, da molti considerata criptica, non nasconde le profondità delle rivelazioni date.

शिवसूत्र

प्रथम उन्मेष

- १-१ चैतन्यमात्मा
- १-२ ज्ञानं बन्धः
- १-३ योनिवर्गः कलाशरीरम्
- १-४ ज्ञानाधिष्ठानं मातृका
- १-५ उद्यमो भैरवः
- १-६ शक्तिचक्रसंधाने विश्वसंहारः
- १-७ जाग्रत्स्वप्नसुसुप्तभेदे तुर्याभोगसंभवः
- १-८ ज्ञानं जाग्रत्
- १-९ स्वप्नो विकल्पाः
- १-१० अविवेका मायासौसुप्तम्
- १-११ त्रितयभोक्ता वीरेशः
- १-१२ विस्मयो योगभूमिकाः
- १-१३ इच्छा शक्तिरुमा कुमारी
- १-१४ दृश्यं शरीरम्
- १-१५ हृदये चित्तसंघट्टाद्दृश्यस्वापदर्शनम्
- १-१६ शुद्धतत्त्वसंधानाद्वाऽपशुशक्तिः
- १-१७ वितर्क आत्मज्ञानम्
- १-१८ लोकानन्दः समाधिसुखम्
- १-१९ शक्तिसंधाने शरीरोत्पत्तिः
- १-२० भूतसंधानभूतपृथक्त्वविश्वसंघट्टाः
- १-२१ शुद्धविद्योदयाच्चक्रेशत्वसिद्धिः
- १-२२ महाहृदानुसंधानान् मन्त्रवीर्यानुभवः

शिवसूत्र

द्वितीय उन्मेष

- २-१ चित्तं मन्त्रः
- २-२ प्रयत्नः साधकः
- २-३ विद्याशरीरसत्ता मन्त्ररहस्यम्
- २-४ गर्भं चित्तविकासोऽविशिष्टअविद्यास्वप्नः
- २-५ विद्यासमुत्थाने स्वाभाविके खेचरी शिवावस्था
- २-६ गुरुरूपायः
- २-७ मातृकाचक्रसंबोधः
- २-८ शरीरं हविः
- २-९ ज्ञानमन्नम्
- २-१० विद्यासंहारे तदुत्थस्वप्नदर्शनम्

शिवसूत्र

तृतीय उन्मेष

- ३-१ आत्मा चित्तम्
- ३-२ ज्ञानं बन्धः
- ३-३ कलादीनां तत्त्वानामविवेको माया
- ३-४ शरीरे संहारः कलानाम्
- ३-५ नाडीसंहारभूतजयभूतकैवल्यभूतपृथक्त्वानि
- ३-६ मोहावरणात्सिद्धिः
- ३-७ मोहजयादनन्ताभोगात् सहजविद्याजयः
- ३-८ जाग्रद् द्वितीयकरः

- ३-९ नर्तक आत्मा
 ३-१० रङ्गोऽन्तरात्मा
 ३-११ प्रेक्षकाणीन्द्रियाणि
 ३-१२ धीवशात् सत्त्वसिद्धिः
 ३-१३ सिद्धः स्वतन्त्रभावः
 ३-१४ यथा तत्र तथान्यत्र
 ३-१५ बीजावधानम्
 ३-१६ आसनस्थः सुखं हृदे निमज्जति
 ३-१७ स्वमात्रानिर्माणम् आपादयति
 ३-१८ विद्याऽविनाशे जन्मविनाशः
 ३-१९ कवर्गादिषु माहेश्वर्याद्याः पशुमातरः
 ३-२० त्रिषु चतुर्थं तैलवद् आसेच्यम्
 ३-२१ मग्नः स्वचित्तेन प्रविशेत्
 ३-२२ प्राणसमाचारे समदर्शनम्
 ३-२३ मध्ये 'वरप्रसवः'
 ३-२४ मात्रास्वप्रत्ययसंधाने नष्टस्य पुनरुत्थानम्
 ३-२५ शिवतुल्यो जायते
 ३-२६ शरीरवृत्तिर्ब्रतम्
 ३-२७ कथा जपः
 ३-२८ दानम् आत्मज्ञानम्
 ३-२९ योऽविपस्थो ज्ञाहेतुश् च
 ३-३० स्वशक्तिप्रचयो विश्वम्
 ३-३१ स्थितिलयौ
 ३-३२ तत्प्रवृत्तावप्यनिरासः संवेत्तृभावात्
 ३-३३ सुखासुखयोर्बहिर्मननम्

- ३-३४ तद्विमुक्तस्तु केवली
३-३५ मोहप्रतिसंहतस्तु कर्मात्मा
३-३६ भेदतिरस्कारे सर्गान्तरकर्मत्वम्
३-३७ करणशक्तिः स्वतोऽनुभवात्
३-३८ त्रिपदाद्यनुप्राणनम्
३-३९ चित्तस्थितिवच्छरीरकरणबाह्येषु
३-४० अभिलाषाद् बहिर्गतिः संवाहयस्य
३-४१ तदारूढप्रमितेस्तत्क्षयाज्जीवसंक्षयः
३-४२ भूतकञ्चुकी तदा विमुक्तो भूयः पतिसमः परः
३-४३ नैसर्गिकः प्राणसंबन्धः
३-४४ नासिकान्तर्मध्यसंयमात्किमत्र सव्यापसव्यसौषुम्नेषु
३-४५ भूयः स्यात्प्रतिमीलनम्

Śivasūtra

prathama unmeṣa

1-1 caitanyamātmā
La coscienza è l'essere.

1-2 jñānaṃ bandhaḥ
La conoscenza è una catena.

1-3 yonivargaḥ kalāśarīram
Le divisioni di yoni sono il corpo del tempo.

1-4 jñānādhiṣṭhānaṃ mātrkā
Le Matrika sono la sede della conoscenza.

1-5 udyamo bhairavaḥ
Lo sforzo è Bhairava.

1-6 śakticakrasaṃdhāne viśvasaṃhāraḥ
Nell'unione dei centri delle Shakti vi è la dissoluzione dell'universo.

1-7 jāgratsvapnasusuptabhede turyābhogasaṃbhavaḥ
Il quarto stato (consapevolezza trascendente) può essere sperimentato ed è contenuto negli stati di veglia, sogno e sonno profondo.

1-8 jñānaṃ jāgrat
La conoscenza è lo stato di veglia.

1-9 svapno vikalpāḥ
Il falso immaginare è lo stato di sogno.

1-10 avivekā māyāsaṃsuptam

La mancanza di consapevolezza è Maya, il sonno profondo.

1-11 tritayabhoktā vīreśaḥ

Colui che può sperimentare i tre stati è il Signore dei sensi.

1-12 vismayo yogabhūmikāḥ

La meraviglia è il luogo dello yoga.

1-13 icchā śaktirumā kumārī

Iccha Shakti (Forza di volontà) è Uma, la Vergine.

1-14 dr̥śyaṃ śārīram

Tutte le cose il corpo (tutto ciò che esiste forma il Suo corpo).

1-15 hṛdaye cittasaṃghatṭaddr̥śyasvāpadarśanam

Quando la mente è concentrata nel cuore, la visione di sogno scompare.

1-16 śuddhatattvasaṃdhanādvā paśuśaktiḥ

Dall'essere consapevole della pura essenza arriva la shakti della non-dualità.

1-17 vitarka ātmajñānam

Il giusto discernimento è conoscenza del sé.

1-18 lokānandaḥ samādhisukham

Il mondo dell'estasi è la gioia del samadhi.

1-19 śaktisaṃdhāne śarīrotpattiḥ

Nella dimora di Shakti vi è la creazione del corpo.

1-20 bhūtasamdhānabhūtaprthaktvaviśvasamghaṭṭāḥ
Elementi uniti, elementi separati, e l'intero universo è
capito.

1-21 śuddhavidyodayāccakreśatvasiddhiḥ
Dalla pura conoscenza vengono le molte Shakti del
Signore della ruota delle energie.

1-22 mahāhradānusamdhānān mantravīryānubhavaḥ
Concentrandosi sul lago trascendente dell'energia
femminile, il potere del mantra è ottenuto.

śivasūtra dvitīya unmeṣa

2-1 cittam mantraḥ
La mente diventa mantra.

2-2 prayatnaḥ sādhaḥ
Lo sforzo è il metodo.

2-3 vidyāśarīrasattā mantrarahasyam
Il segreto del mantra è l'essere del corpo della
conoscenza.

2-4 garbhe cittavikāso viśiṣṭavidyāsvapnaḥ
Nello stato uterino di espansione di coscienza vi è la
conoscenza inferiore dello stato di sogno.

2-5 vidyāsamutthāne svābhāvike khecarī śivāvasthā
Nel sorgere spontaneo di Vidya (la conoscenza) ci si
può muovere nel vuoto, come Shiva.

2-6 gururupāyaḥ
Per mezzo del guru.

2-7 māṭṛkācakrasambodhaḥ
La conoscenza risvegliata è il cerchio delle lettere
dell'alfabeto (Matrika).

2-8 śarīram haviḥ
Il corpo è il mestolo sacrificale.

2-9 jñānamannam
La conoscenza è il cibo.

2-10 vidyāsaṃhāre tadutthasvapnadarśanam

Con l'estinzione della conoscenza emerge la visione dello stato di sogno.

śivasūtra tr̥tīya unmeṣa

3-1 ātmā cittam
L'essere è la coscienza

3-2 jñānaṃ bandhaḥ
La conoscenza è la catena.

3-3 kalādīnāṃ tattvānāmaviveko māyā
Dai Kala (principi di trasformazione), la cosa chiamata
non discriminazione, Maya.

3-4 śarīre saṃhāraḥ kalānām
Nel corpo vi è la dissoluzione dei Kala.

3-5 nāḍīsaṃhārabhūtajayabhūtaikaivalyabhūtapr̥thaktvāni
La dissoluzione della nadi (i canali vitali) è la vittoria
sopra gli elementi, libertà dagli elementi, e separazione
degli elementi.

3-6 mohāvaraṇātsiddhiḥ
Ottenere la perfezione dal velo dell'illusione.

3-7 mohajayādanantābhogāt sahajavidyājayaḥ
La vittoria sulla delusione è la vittoria di conoscenza
spontanea, che è di misura infinita.

3-8 jāgrad dvitīyakaraḥ
Lo stato di Veglia è il secondo raggio della
consapevolezza.

3-9 nartaka ātmā
Il Sé è il danzatore.

3-10 raṅgo ṅtarātmā

Il Sé interiore è il palcoscenico del teatro.

3-11 prekṣakāṅdriyāṇi

Gli organi di senso sono il pubblico.

3-12 dhīvaśāt sattvasiddhiḥ

Il puro stato è ottenuto dal potere dell'intelletto.

3-13 siddhaḥ svatantrabhāvaḥ

Realizzazione significa trasformazione nella
indipendenza

3-14 yathā tatra tathānyatra

Come là, così altrove.

3-15 bījāvadhānam

L'attenzione è il Bija (seme).

3-16 āsanasthaḥ sukhaṃ hrade nimajjati

Asana è la felicità dell'immersione nella Shakti.

3-17 svamātrānirmāṇam āpādayati

La propria misura è la misura adatta per la
misurazione, fornendo una guida.

3-18 vidyā `vināśe janmavināśaḥ

La conoscenza immortale significa distruzione delle
nascite.

3-19 kavargādiṣu māheśvaryādyāḥ paśumātaraḥ

Nella serie di lettere Ka risiedono Maheshvari e così via,
le madri delle bestie.

3-20 triṣu caturthaṃ tailavad āsecyam
Versa il quarto (stato of coscienza - Turiya) nei tre
come olio di sesamo in acqua.

3-21 magnaḥ svacittena praviśet
Si dovrebbe entrare, immersi completamente, con la
propria consapevolezza.

3-22 prāṇasamācāre samadarśanam
Allo stesso modo la pratica del respiro produce una
visione simile.

3-23 madhye 'varaprasavaḥ
Il piano inferiore si pone al centro.

3-24 mātrāsvapratyayasamdhāne naṣṭasya punarutthānam
Ciò che è stato distrutto risorge unendo le percezioni
con gli oggetti dell'esperienza.

3-25 śivatulyo jāyate
Si conosce l'uguaglianza con Shiva.

3-26 śarīravṛttirvratam
L'esistenza del corpo diventa un voto religioso.

3-27 kathā japaḥ
Il comune parlare è recitazione di mantra.

3-28 dānam ātmajñānam
L'atto di offerta è conoscenza di Sé.

3-29 yo vipastho jñāhetuś ca
Chiunque è in questo stato è il mezzo di conoscenza.

3-30 svaśaktipracayo viśvam
L'universo diventa un aggregato dei suoi poteri.

3-31 sthīlayau

Il mantenimento e la dissoluzione.

3-32 tatpravṛttāvapyanirāsaḥ saṁvetṛbhāvāt

Pur soggetto alla legge ciclica (mantenimento e dissoluzione), non è escluso dalla esperienza di sé.

3-33 sukhāsukhayorbahirmananam

Felicità e tristezza diventano esterne.

3-34 tadvimuktastu kevalī

Liberato da questo, uno è completo.

3-35 mohapratisaṁhatastu karmātmā

L'azione è un mucchio di illusioni.

3-36 bhedatiraskāre sargāntarakarmatvam

Quando la separatezza è andata, l'azione può portare alla creazione.

3-37 karaṇāsaktiḥ svato ṅubhavāt

Il potere di creare si basa sulla propria esperienza.

3-38 tripadādyanuprāṇanam

Uno dovrebbe rivitalizzare i tre stati con Turiya.

3-39 cittasthitivaccharākarāṇabāhyeṣu

Come nel caso degli stati della mente, così anche nel caso del corpo, degli organi di senso e delle cose esterne, ci dovrebbe essere vitalizzazione con la beatitudine della coscienza trascendentale.

3-40 abhilāṣād bahirgatiḥ saṁvāhyasya

A causa del desiderio per gli oggetti esterni l'anima legata subisce la nascita e la rinascita.

3-41 tadārūḍhapramitestatksayājīvasamksayaḥ
Quando ci si è stabiliti nella pura consapevolezza
(Turiya), il desiderio è distrutto e lo stato empirico
individuale (Jiva) cessa di esistere.

3-42 bhūtakañcukī tadā vimukto bhūyaḥ patisamaḥ paraḥ
Quindi finito il desiderio, egli usa il corpo di elementi
grossolani come rivestimento, ma è liberato e perfetto
come Siva.

3-43 naisargikaḥ prāṇasaṃbandhaḥ
La connessione con il soffio vitale è naturale.

3-44 nāsikāntarmadhyasaṃyamātkimatra
savyāpasavyasauṣumneṣu
Concentrandosi sul centro all'interno del naso, qual'è
l'uso dei canali di sinistra e di destra (Ida, Pingala) o di
Susumna?

3-45 bhūyaḥ syātpratimīlanam
Lo yogi sperimenta la consapevolezza sia interna che
esterna del Divino.

Traduzione in italiano
a cura di
Govinda Das Aghori