

ॐ



# *Shiva Sutra*

*di Vasugupta*

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.

*Capitolo I*  
Śivasūtra  
Prathama Unmeṣa

1-1 caitanya<sup>m</sup>ātmā  
La coscienza è l'essere.

1-2 jñāna<sup>m</sup> bandha<sup>ḥ</sup>  
La conoscenza è una catena.

1-3 yoni<sup>vargaḥ</sup> kalāśarīra<sup>m</sup>  
Le divisioni di yoni sono il corpo del tempo.

1-4 jñānādhiṣṭhāna<sup>m</sup> mātrīkā  
Le Matrika sono la sede della conoscenza.

1-5 udyamo bhairava<sup>ḥ</sup>  
Lo sforzo è Bhairava.

1-6 śakticakra<sup>samdhāne</sup> viśvasa<sup>m</sup>hāra<sup>ḥ</sup>  
Nell'unione dei centri delle Shakti vi è la dissoluzione dell'universo.

1-7 jāgratsvapnasusuptabhede turyābhoga<sup>sambhavaḥ</sup>  
Il quarto stato (consapevolezza trascendente) può essere sperimentato ed è contenuto negli stati di veglia, sogno e sonno profondo.

1-8 jñāna<sup>m</sup> jāgrat  
La conoscenza è lo stato di veglia.

1-9 svapno vikalpā<sup>ḥ</sup>  
Il falso immaginare è lo stato di sogno.

1-10 avivekā māyāsa<sup>usuptam</sup>  
La mancanza di consapevolezza è Maya, il sonno profondo.

1-11 tritaya<sup>bhoktā</sup> vireśa<sup>ḥ</sup>  
Colui che può sperimentare i tre stati è il Signore dei sensi.

1-12 vismayo yoga<sup>bhūmikāḥ</sup>  
La meraviglia è il luogo dello yoga.

1-13 icchā śaktirumā kumārī

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

1-14 dṛśyaṃ śarīram

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

1-15 hṛdaye cittasaṃghattāddṛśyasvāpadarśanam

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 bhūtasamdhānabhūtapṛthaktvaviśvasaṃghattāḥ

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 mahāhradānusaṃdhānān mantravīryānubhavaḥ

Concentrandosi sul lago trascendente dell'energia femminile, il potere del mantra è ottenuto.

*Capitolo II*  
Śivasūtra  
Dvītīya Unmeṣa

2-1 cittam mantrah

La mente diventa mantra.

2-2 prayatnāḥ sādhanāḥ

Lo sforzo è il metodo.

2-3 vidyāśarīrasattā mantrarahasyam

Il segreto del mantra è l'essere del corpo della conoscenza.

2-4 garbhe cittavikāso viśiṣṭavidyāsvapnāḥ

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 gururupāyah

Per mezzo del guru.

2-7 māṭṛkācakrasambodhāḥ

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 vidyāsamhāre tadutthasvapnadarśanam

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

*Capitolo III*  
Śivasūtra  
Tṛtīya 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 nāḍisaṃhārabhūtajayabhūtaikaivalyabhūtapṛthaktvāni

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

3-6 mohāvaraṅtsiddhiḥ

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 dvitīyakraḥ

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 bijāvadhānam  
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 caturtham 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 japah

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 tatpravṛttāvapyanīrāsaḥ saṃvetṛbhāvāt

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 mohapratisaṃhatastu 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 karaṇaśaktiḥ svato nubhavāt

Il potere di creare si basa sulla propria esperienza.

3-38 tripadādyanuprāṇanam

Uno dovrebbe rivitalizzare i tre stati con Turiya.

3-39 cittasthitivaccharākarāṇābāhyeṣu

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 tadārūḍhapramitestatḥsayājīvasamkṣayaḥ

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 prāṇasambandhaḥ

La connessione con il soffio vitale è naturale.

3-44 nāsikāntarmadhyasamyamātkimatra 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.