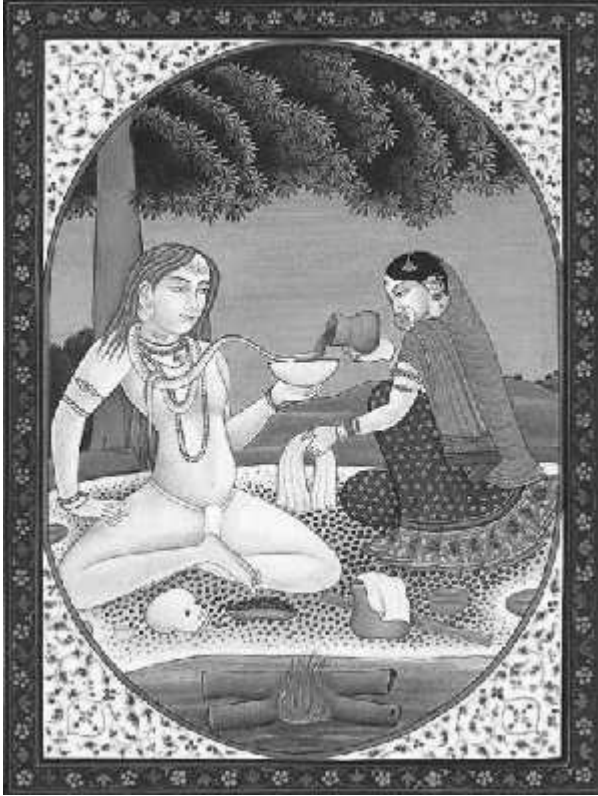


ॐ



Vijñana Bhairava

Tantra

Il Vijñana Bhairava Tantra è un capitolo dell'antico testo dello shivaismo kashmiro Rūdrayāmala Tantra.

Bhairava significa "terribile", ed è la forma terrificata di Shiva. Bhairava è il distruttore dell'ignoranza, dell'illusione, colui che è oltre ogni dualità. Vijñana sta per "saggezza" o "conoscenza", mentre Tantra qui significa "tecnica", "metodo". Letteralmente si può quindi tradurre in "tecnica per distruggere l'ignoranza e raggiungere la consapevolezza".

Questo capitolo è una raccolta di 112 tecniche di meditazione poeticamente esposte da Shiva alla sua consorte Devi in un abbraccio d'amore. Devi chiede del significato dell'esistenza e Shiva risponde con una serie di tecniche su come sperimentare lo stato di non-dualità.

Capitolo I

Devi chiede:

“O Shiva, cos'è la tua realtà?

Cos'è questo universo pieno di meraviglia?

Cosa costituisce seme?

Chi centra la ruota universale?

Cos'è questa vita al di là della forma che pervade le forme?

Come possiamo penetrarla pienamente, al di sopra di spazio e tempo, nomi e descrizioni?

Dissipa i miei dubbi!”

Shiva risponde:

1. O radiosa, questa esperienza può albeggiare tra due respiri. Dopo che il respiro è venuto dentro e appena prima che si rivolga in su - il beneficio.
2. Come il respiro volge dal basso verso l'alto, ed ancora come curva dall'alto verso il basso - tramite entrambe queste svolte, realizza.
3. Oppure, ogni volta che l'inspirazione e l'espiazione si fondono, in questo istante tocca il centro privo di energia, pieno di energia.
4. Oppure, quando il respiro è tutto fuori e fermato da sé, o tutto dentro e fermato - in tale pausa universale, il piccolo io di ognuno svanisce. Questo è difficile solo per l'impuro.
5. L'attenzione tra le sopracciglia, lascia la mente essere prima del pensiero. Lascia riempire la forma con l'essenza del respiro fino alla sommità della testa e là piovere come luce.
6. Quando in attività mondane, mantieni l'attenzione tra due respiri, e così praticando, in pochi giorni sii rinata di nuovo.
7. Con intangibile respiro nel centro della fronte, come questo raggiunge il cuore al momento del sonno, abbi direzione sui sogni e sulla morte stessa.

8. Con somma devozione, centrati sulle due giunture del respiro e conosci il conoscitore.
9. Giaci come morta. Arrabbiata in ira, stai così. Oppure fissa senza muovere una palpebra. Oppure succhia qualcosa e diventa il succhiare.
10. Mentre sei accarezzata, dolce principessa, entra nella carezza come vita eterna.
11. Ferma le porte dei sensi quando senti il solletichio di una formica. Allora.
12. Quando su di un letto od un sedile, lasciati diventare senza peso, oltre la mente.
13. Oppure, immagina i circoli di cinque colori della coda del pavone essere i tuoi cinque sensi in spazio illimitato. Ora lascia la loro bellezza sciogliersi dentro. Similmente, ad ogni punto nello spazio o su un muro - fino a che il punto si dissolve. Allora il tuo desiderio per un altro è realizzato.
14. Poni la tua completa attenzione nel nervo, delicato come il filo di loto, nel centro della tua colonna spinale. In ciò sii trasformata.
15. Chiudendo le sette aperture della testa con le tue mani, uno spazio tra i tuoi occhi diventa onni-inclusivo.
16. Benedetta, come i sensi sono assorbiti nel cuore, raggiungi il centro del loto.
17. Incurante della mente, tieniti nel mezzo - fino a che.
18. Osserva amorevolmente qualche oggetto. Non andare ad un altro oggetto. Qui nel mezzo dell'oggetto - la benedizione.
19. Senza supporto per piedi o mani, siedti solo sulle natiche. Improvvisamente, la centratura.
20. In un veicolo in movimento, oscillando ritmicamente, sperimenta. O in un veicolo fermo, lasciandoti dondolare in invisibili cerchi che rallentano.

21. Fora qualche parte della tua forma piena di nettare con uno spillo, e gentilmente entra nel forare e raggiungi la purezza interiore.
22. Lascia che l'attenzione sia ad un luogo dove stai vedendo un qualche avvenimento passato, e anche la tua forma, avendo perso le proprie caratteristiche presenti, è trasformata.
23. Percepisci un oggetto in fronte a te. Percepisci la mancanza di tutti gli altri oggetti tranne questo qui. Poi, lasciando da parte la percezione dell'oggetto e la percezione dell'assenza, realizza.
24. Quando sorge lo stato d'animo contro qualcuno o a favore di qualcuno, non metterlo sulla persona in questione, ma rimani centrata.
25. Appena hai l'impulso di fare qualcosa, fermati.
26. Quando arriva un desiderio, consideralo. Poi, improvvisamente, mollalo.
27. Vagabonda in giro fino ad essere esausta e poi, cadendo a terra, in questo cadere il tutto.
28. Supponi di essere gradualmente deprivata di forza e conoscenza. All'istante della deprivazione, trascendi.
29. La devozione libera.
30. Ad occhi chiusi, vedi il tuo essere interiore in dettaglio. Così vedi la tua vera natura.
31. Guarda ad una ciotola senza vederne i lati o il materiale. In pochi momenti diventa consapevole.
32. Vedi come per la prima volta una bella persona o un oggetto ordinario.
33. Semplicemente guardando nel cielo blu oltre le nubi, la serenità.
34. Ascolta mentre è impartito il supremo insegnamento mistico. Occhi fermi, senza sbattere le palpebre, subito diventa assolutamente libera.

35. Sul bordo di un pozzo profondo guarda fissamente nelle sue profondità finché - la meraviglia.
36. Guarda a qualche oggetto, poi lentamente ritira la tua vista da esso, poi lentamente ritira il tuo pensiero da esso. Allora.
37. Devi, immagina le lettere sanscrite in queste focalizzazioni mielate di consapevolezza, prima come lettere, poi più sottilmente come suoni, poi come la più sottile sensazione. Poi, lasciandoli da parte, sii libera.
38. Bagnati nel centro del suono, come nel continuo suono di una cascata. O, mettendo le dita nelle orecchie, ascolta il suono dei suoni.
39. Intona un suono, come aum, lentamente. Come il suono entra la non-sonorità, così fai tu.
40. Nell'inizio e graduale raffinamento del suono di ogni lettera, risvegliati.
41. Mentre ascolti strumenti a corda, odi il loro suono composito centrale; così onnipresenza.
42. Intona un suono udibile, poi meno e meno udibile mentre il sentire sprofonda in questa silente armonia.
43. Con la bocca leggermente aperta, tieni la mente nel centro della lingua. O, mentre il respiro silenziosamente entra dentro, senti il suono "hh".
44. Centra nel suono "aum" senza alcuna "a" o "m"
45. Silenziosamente intona una parola che termina in "ah". Poi nel "hh," senza sforzo, la spontaneità.
46. Fermando le orecchie premendole ed il retto contraendolo, entra il suono.
47. Entra il suono del tuo nome e, tramite questo suono, tutti i suoni.
48. All'esordio dell'unione sessuale mantieniti attenta sul fuoco all'inizio, e così continuando, evita le braci alla fine.

49. Quando in tale abbraccio i tuoi sensi sono scossi come foglie, entra questo scuotimento.
50. Persino ricordando l'unione, senza l'abbraccio, trasformazione.
51. Nel vedere gioiosamente un amico da lungo assente, permea questa gioia.
52. Quando mangi o bevi, diventa il sapore del cibo o bevanda, e sii riempita.
53. Oh occhi di loto, dolce di tatto, quando canti, vedi, gusti, sii consapevole di essere e scopri ciò che sempre vive.
54. Ovunque è trovata soddisfazione, in qualsiasi atto, realizza questo.
55. Sul punto di addormentarti, quando il sonno non è ancora arrivato e la veglia esterna svanisce, a questo punto l'essere è rivelato.
56. Le illusioni ingannano, i colori circoscrivono, persino i divisibili sono indivisibili.
57. In stati d'animo di estremo desiderio, sii indisturbata.
58. Questo cosiddetto universo appare come un gioco di destrezza, una esibizione di quadri. Per essere felice, guarda a questo così.
59. Oh amata, poni l'attenzione né sul piacere né sul dolore, ma tra questi.
60. Oggetti e desideri esistono in me come negli altri. Così accettando, lascia che siano trasformati.
61. Come le onde vengono con l'acqua e le fiamme col fuoco, così l'universale ondeggia con noi.
62. Ovunque la tua mente sta vagabondando, internamente o esternamente, in questo preciso posto, questo.
63. Quando vividamente consapevole tramite qualche senso particolare, mantieniti nella consapevolezza.

64. All'inizio di uno starnuto, durante uno spavento, in ansietà, sopra un abisso, fuggendo in battaglia, in estrema curiosità, all'insorgere della fame, al termine della fame, sii ininterrottamente consapevole.
65. La purezza di altri insegnamenti è impurità per noi. In realtà, riconosci niente come puro o impuro.
66. Sii la stessa non-stessa con l'amico quanto con lo sconosciuto, in onore e disonore.
67. Ecco la sfera del cambiamento, cambiamento, cambiamento. Tramite il cambiamento consuma il cambiamento.
68. Come una chioccia fai da mamma ai suoi pulcini, fai da mamma ad intese particolari, a faccende particolari, in realtà.
69. Poiché, in verità, schiavitù e libertà sono relative, queste parole sono solo per coloro terrorizzati dall'universo. Questo universo è un riflesso delle menti. Come vedi molti soli nell'acqua da un sole, vedi così schiavitù e liberazione.
70. Considera la tua essenza come raggi di luce da centro a centro su per le vertebre, e così eleva la "vitalità" in te.
71. O negli spazi di mezzo, senti questo come fulmine.
72. Senti il cosmo come una presenza traslucida sempre viva.
73. In estate quando vedi l'intero cielo infinitamente chiaro, entra tale chiarezza.
74. Shakti, vedi tutto lo spazio come se già assorbito nella tua testa nella brillantezza.
75. Sveglia, addormentata, sognante, riconosci come luce.
76. Nella pioggia durante una notte nera entra quella oscurità come la forma delle forme.

77. Quando una notte di pioggia senza luna non è presente, chiudi gli occhi e trova oscurità davanti a te. Aprendo gli occhi, vedi oscurità. Così le colpe scompaiono per sempre.
78. Ovunque la tua attenzione si accende, in questo preciso punto, sperimenta.
79. Focalizzati sul fuoco che sale attraverso la tua forma, dalle dita dei piedi in su, finché il corpo brucia incenerito ma non tu.
80. Medita sulla finzione del mondo che brucia incenerito e diventa essere sopra umano.
81. Come soggettivamente, le lettere fluiscono in parole e le parole in frasi, e come, oggettivamente, i cerchi fluiscono in mondi ed i mondi in principi, trova finalmente questi convergere nel tuo essere.
82. Senti: il mio pensiero, io sono, gli organi interni - me.
83. Prima del desiderio e prima di conoscere, come posso dire io sono? Considera. Dissolviti nella bellezza.
84. Getta da parte l'attaccamento per il corpo, realizza che io sono ovunque. Chi è ovunque è gioioso.
85. Pensando nessuna cosa renderà senza limite il sé limitato.
86. Supponi di contemplare qualcosa al di là della percezione, al di là dell'afferrare, al di là del non-essere. Tu.
87. Io esisto. Questo è mio. Questo è questo. Oh amata, persino in ciò conosci l'illimitato.
88. Ogni cosa è percepita tramite il conoscere. Il sé risplende nello spazio tramite il conoscere. Percepisci un essere come conoscente e conosciuto.
89. Amata, in questo momento lascia che mente, conoscere, respiro, forma, siano inclusi.

90. Toccando gli occhi come una piuma, la leggerezza tra di loro si apre nel cuore e là permea il cosmo.
91. Gentile Devi, entra la presenza eterica che pervade molto sopra e sotto la tua forma.
92. Metti il materiale mentale in una tale finezza inesprimibile sopra, sotto e nel tuo cuore.
93. Considera ogni area della tua forma presente come illimitatamente spaziosa.
94. Senti la tua sostanza, ossa, carne, sangue, saturata con l'essenza cosmica.
95. Senti le belle qualità della creatività permeare i tuoi seni e assumere delicate configurazioni.
96. Soggiorna in qualche posto interminabilmente spazioso, lontano da alberi, colline, abitazioni. Da là arriva la fine delle pressioni della mente.
97. Considera il pieno essere il tuo corpo di beatitudine.
98. In qualsiasi posizione gradualmente pervadi un'area tra le ascelle in grande pace.
99. Senti te stessa come pervadere tutte le direzioni, lontano, vicino.
100. L'apprezzamento di oggetti e soggetti è la stessa per una persona illuminata come per una non illuminata. La precedente ha una grandezza: rimane in stato d'animo soggettivo, non persa in cose.
101. Credi l'onniscente, onnipotente, pervadere.
102. Immagina lo spirito simultaneamente dentro e attorno a te fino a che l'intero universo è spirituale.
103. Con la tua intera consapevolezza proprio all'inizio di un desiderio, di una conoscenza, conosci.

104. Oh Shakti, ogni particolare percezione è limitata, scompare in onnipotenza.
105. In verità le forme sono inseparate. Inseparati sono l'essere onnipresente e la tua forma. Realizza ciascuna come fatta di questa consapevolezza.
106. Senti la consapevolezza di ogni persona come la tua consapevolezza. Così, lasciando da parte l'interesse per sé, diventa ogni essere.
107. Questa consapevolezza esiste come ogni essere, e niente altro esiste.
108. Questa consapevolezza è lo spirito guida di ognuno. Sii questo.
109. Supponi la tua forma passiva essere una stanza vuota con muri di pelle - vuota.
110. Graziosa, gioca. L'universo è una conchiglia vuota in cui la tua mente si diverte infinitamente.
111. Dolce di cuore, medita sul conoscere e sul non conoscere, esistere e non esistere. Poi lascia entrambi a lato di ciò che puoi essere.
112. Accedi allo spazio, senza sostegno, eterno, immobile.