

# SHIVA SUTRA

## Vasugupta

Commento di Nicolò Berzi (Santa Teresa, Costa Rica, 2012)

### Primo dischiudimento (Mezzo Superiore)

#### 1. Il Sé è Pura Coscienza

Noi siamo l'Unione Shiva/Shakti, siamo lo spazio vuoto senza confini in cui le percezioni si manifestano. Abhinavagupta nel Tantraloka, scrive questo sutra così: "Il sé è coscienza". E' bellissimo, il sé non è dunque un oggetto, la Coscienza, ma uno slancio, un movimento, cioè il prendere coscienza... Essendo un movimento è intrinsecamente fuso con la sua potenza, la sua energia, la sua Shakti. La coscienza (Shiva) non esiste senza qualcosa di cui essere coscienti (Shakti, la manifestazione). Un'altra traduzione di Swami Satyasanganada Saraswati nel Sri Vijnana Bhairava Tantra è: "La consapevolezza è luce".

#### 2. Il legame essendo costituito dall'ignoranza

Nella visione del Vero Sé, nello spazio infinito onnipervadente e onnicomprensivo, svaniscono le preferenze e l'attaccamento, cioè i legami e la paura.

#### 3. La potenza è l'espressione della classe della matrice<sup>1</sup>

La forma, cioè l'Energia, nasconde l'Essere (l'Unione di Shiva e Shakti), e tutta la manifestazione è energia (come dimostrato da Einstein:  $E=mc^2$ ), vibrazione. Ma questa è l'espressione della Conoscenza Suprema, Paramashiva che è tuttuno con Paramashakti, la Dea, che è la matrice universale, potenza di beatitudine! Le lettere dell'alfabeto sanscrito sono dei suoni, è pronunciate correttamente inducono vibrazioni nella bocca e nel corpo. Questa vibrazione, che si esprime nel suono, è la potenza generatrice di tutte le forme. Da qui discende l'importanza e il potere dei mantra.

#### 4. La Matrka<sup>2</sup> è il fondamento della Conoscenza

La Shakti è Energia, cioè Vibrazione, quindi il suono originario, da cui si origina tutta la manifestazione, da cui nasce l'Universo. Il mantra originario è AUM (pronunciato anche OM). Il suono ha il valore effettivo e simbolico di vibrazione e costituisce un potente strumento di apertura (mantra).

#### 5. Lo slancio è lo stesso Bhairava

L'azione senza proprietario, lo slancio, è il vuoto, è essere fusi con il movimento, è la forma terribile di Shiva, Bhairava. Seguire la vibrazione percepita, senza commenti mentali, è aderire alla Pura Coscienza, cioè essere Bhairava. Ascoltare la propria risonanza e seguirla è un atto di devozione, è chinarsi all'Assoluto, è Amore. Ecco da dove deriva la pace, la soddisfazione e il senso di libertà nel seguire la propria risonanza: è arrendersi alla Pura Coscienza, è adorare la Shakti, è essere Bhairava!

#### 6. Nella concentrazione sulla ruota delle potenze si realizza il riassorbimento nella totalità.

---

<sup>1</sup> le classi delle matrici sono i gruppi di consonanti dell'alfabeto sanscrito, distinte tra velari, palatali, cerebrali, dentali, labiali, semivocali, sibilanti, aspirata.

<sup>2</sup> la matrka è l'insieme delle 50 lettere dell'alfabeto sanscrito

Ci sono infinite possibilità di espressione dell'Essere. Tutto è Coscienza, tutto è l'Assoluto, l'Unione di hiva e Shakti. La manifestazione rappresenta solo alcune delle infinite possibilità espressive, siamo simili, siamo nella sostanza la stessa cosa. Come anche nel Vijnana Bhairava Tantra, anche questo sutra afferma che attraverso qualsiasi espressione della potenza (cioè della manifestazione), si può pervenire all'esperienza della totalità.

**7. Nella differenziazione degli stati di veglia, sogno e sonno profondo v'è la diretta consapevolezza del Quarto (Paramashiva).**

Nel sistema Trika dello Shivaismo, i tre stadi della coscienza sono: Apara (espressione materiale), Aparapara (espressione materiale e trascendente mischiate insieme), Para (solo trascendente), detti anche jiva, shakti e shiva. Il quarto stato, Turiya o Paramashiva o Pura Coscienza, è l'inconoscibile, onnipervadente, in cui può avvenire la grazia della fusione, del dissolvimento. La Pura Coscienza sottende ogni stato e allo stesso tempo lo genera. La sostanza di tutto è unica, uguale per tutti. Cambiano solo i gradi, come si differenzia e combina, come vibra.

**8. La condizione di veglia è caratterizzata dalla conoscenza empirica.**

Solo quando la mente si spegne, si manifesta l'Essere, l'Apertura, il Vero Sé, altrimenti si percepisce la realtà duale oggettiva.

**9. La condizione di sogno è caratterizzata dalla configurazione della sostanza mentale.**

Veglia e sogno non differiscono che nel giudizio e nell'esperienza di colui che le vive. E' solo un punto di vista. Nel sogno si vive una realtà duale soggettiva.

**10. La condizione di sonno profondo, identificabile alla Maya, è caratterizzata dalla non-discriminazione.**

Lo stato di sonno profondo è Shiva Saguna, l'origine del manifestato, viene prima della dualità originaria.

**11. Egli è il Signore degli Eroi, sperimentatore della terna.**

Il praticante è colui che sperimenta i tre stati suddetti, cosa che richiede grande coraggio. Il Realizzato sa, perché l'ha vissuta, che sottesa alla terna c'è la Pura Coscienza, che pervade tutto.

**12. I successivi passi dell'ascensione yogica sono meraviglia.**

Tutto è perfetto! L'Assoluto è dappertutto, in ogni cosa!

**13. La volontà è la stessa potenza Uma-Kumari<sup>3</sup>**

Dire che la Volontà è conseguimento (volere è potere) equivale ad affermare l'identità con Paramashiva.

**14. Il corpo costituisce il percepibile**

Tutto ciò che si può percepire passa dal corpo, cioè attraverso i sensi. Da qui la sacralità del corpo, posso conoscere l'Assoluto solo attraverso il mio corpo-mente. E' un tempio...

**15. Dalla concentrazione della mente nel cuore sorge la visione del percepibile e del sogno.**

---

<sup>3 3</sup> la potenza Uma-Kumari, simboleggiata dalla vergine fanciulla, è la fonte dell'espressione fenomenica e al tempo stesso colei che la distrugge, che ne assorbe e sopprime il seme mayahico, illusorio.

Accolgo nel cuore tutto ciò che percepisco nella veglia e nel sogno. La qualità del cuore è spazio vuoto , dove qualsiasi cosa può manifestarsi, come l'Assoluto. E' una manifestazione infinitesimale identica allo spazio infinito dell'Assoluto che tutto comprende.

**16. Mentre l'energia si consegue grazie alla concentrazione sul Principio Puro.**

L'osservatore, la Shakti, non esiste realmente, l'energia è vuota, tutto è solo Paramashiva. In Quello si risolve la dualità Shiva/Shakti.

**17. La Conoscenza-Realizzazione del Sé sorge dalla riflessione intellettuale.**

Volgere l'attenzione all'interno, vai dentro! Se ascolto, e la mente egoica è silenziosa, quello che parla attraverso di me è la Totalità.

**18. Lo stato beatifico nella contemplazione (samadhi) è la beatitudine nel mondo.**

C'è la Coscienza che l'Universo ha di Sé stesso, c'è Paramashiva.

**19. Nella concentrazione sulla Shakti si comprende il sorgere del corpo.**

Ascoltando il tocco, attraverso i sensi, mi accorgo di creare il corpo, che è un'immagine mentale, costruita sulla memoria delle percezioni passate. Attraverso il tocco accedo anche alla vibrazione (Spanda) che è il sorgere della manifestazione. L'energia, cioè la Shakti, è vibrazione pura. A seconda delle modalità vibratorie si ha la diversità della manifestazione (in accordo con la fisica quantistica).

**20. E anche il potere di fusione degli elementi, separazione degli elementi, creazione e dissoluzione del tutto.**

Nella manifestazione tutto è vibrazione. Questa si origina, si conserva e si dissolve nella Pura Coscienza (Paramashiva) che tutto pervade e comprende.

**21. All'insorgere della Pura Conoscenza si realizza il perfetto dominio della ruota delle potenze.**

Si accetta la manifestazione per quello che è, fine della paura, fine dei conflitti, tutto è ciò che è, perfetto così.

**22. Con la meditazione sul grande lago si esperisce la forza dei mantra.**

L'Assoluto è sotteso anche da ogni pensiero e allo stesso tempo pervade tutto, anche colui che pensa.

## **Secondo dischiudimento (Mezzo Medio)**

**1. Il mantra è la stessa mente**

Il pensiero è in continuo movimento ma la continuità della percezione del pensiero stesso è assicurata dalla coscienza che è sottostante e infinita. L'osservazione del pensiero, della mente, conduce alla scoperta della coscienza. Poi non osservo più un oggetto, il pensiero, ma la sostanza che permette la continuità della percezione, cioè la coscienza. Una volta viste le profondità calme e infinite, anche nella burrasca della superficie si porta con sé questo eco.

**2. Il sadhaka<sup>1</sup> è lo stesso impegno**

Si è portati alla sadhana da un presentimento, non da una scelta deliberata per raggiungere o afferrare qualcosa, non c'è volontà ma risonanza. E' una celebrazione, non c'è motivo, la sadhana non porta a nulla!

**3. Tale essenza svelata, che è la realtà segreta dei mantra, è quel puro Essere che ha la Conoscenza per forma.**

L'universo e la vita sono l'Assoluto, oltre l'apparenza velata dalla mente. E la mente stessa è l'Assoluto.

**4. La comprensione della mente nel suo seme rappresenta una conoscenza indistinta, un sogno.**

L'io scompare e resta lo sguardo, l'apertura. E' un dono.

**5. All'insorgere della Conoscenza, nella propria autocoscienza, si consegue lo stato di Shiva, denominato Khecari<sup>2</sup>.**

Nel samadhi si è la Consapevolezza che l'Universo ha di Sé stesso. La mente silenziosa può non cogliere completamente lo Spazio, così come invece lo può fare una mente parzialmente attiva. Il sorgere della Conoscenza comporta: libertà di essere, comprensione della situazione e degli altri, gratitudine, commozione per la bellezza della vita, fine dei conflitti e quindi pace e tranquillità. Chi è sveglio si vede dal suo corpo. Ascolto la Coscienza e seguo la risonanza, così sono ancora attivo nel mondo. Mi faccio guidare anche se non capisco, ho fiducia nell'Assoluto! E' la fine della paura, posso sentirla quando c'è ma non sono più impaurito.

**6. Il solo tramite è costituito dal guru**

Maestro interiore e maestro esteriore. Daniel è l'insegnamento, la sua vita è il Sè. Vedo in lui la mia stessa infinità libertà, la libertà dell'Assoluto.

**7. Per mezzo del quale si consegue la reale conoscenza del cerchio della Matrka.**

E' vedere che la manifestazione è vuota, è essa stessa fatta, come me, solo da pura Coscienza, dallo stesso spazio infinito che è l'Assoluto. La manifestazione scaturisce dalla vibrazione essenziale, la Shakti che si separa da Shiva per generare l'Universo e poi vi si ricongiunge ricostituendo Paramashiva. In principio era il verbo...

**8. Il corpo costituisce l'offerta sacrificale,**

La visione della conoscenza Suprema è la morte dell'ego, della struttura. Ci si arrende, sia fatta la Tua volontà, non la mia.

**9. mentre la Conoscenza è il vero sostentamento.**

Il sostentamento, la pienezza, è nella pura Coscienza, non nella manifestazione. Ciò non toglie di godere della manifestazione che è espressione dell'Assoluto, la adoro!

**10. Nel riassorbimento della pura Conoscenza si realizza la visione della forma-immagine che da quella stessa ha origine.**

Il mondo è reale, è una configurazione di energia impermanente, intrinsecamente vuoto e per questo detto non reale. Ogni cosa vibra con la sua frequenza e questo la rende percepibile.

Attraverso i sensi posso cogliere la bellezza della manifestazione. Ho visto che la sostanza di cui tutto è fatto è pura Coscienza, vuota. E' la suddivisione in Energia (Shakti) e Coscienza (Shiva) che permette alla manifestazione di esistere. Grazie, è un atto d'amore di Paramashiva. Grazie alla mente che mi permette di godere del mondo, così celebro Paramashiva in ogni cosa! E anche la mente stessa è l'Assoluto! Il balzo verso l'Assoluto trascende la mente e il pensiero, non c'è nessun appoggio possibile, accade e basta. E' un dono, una grazia.

#### Note

<sup>1</sup> sadhaka è il compimento, il portare a termine la sadhana, cioè la pratica spirituale, ed è anche il praticante della sadhana. Questo sutra potrebbe essere interpretato come: la meta del percorso spirituale è il cammino stesso, e il praticante è il camminare.

<sup>2</sup> Khecari è il librarsi dell'Autoconsapevolezza risolta in sé stessa, nell'infinito spazio coscienziale del Sé, identità con Paramashiva.

## **Terzo dischiudimento (Mezzo Inferiore)**

### **1. La sostanza mentale è dunque l'atma<sup>1</sup>.**

Anche la mente è fatta di pura consapevolezza, al pari di tutto.

### **2. Il legame è costituito dalla conoscenza.**

- E' la mente che crea l'attaccamento, perché non vede che tutto è Assoluto, è tutto la stessa cosa. A conoscenza reattiva, parziale crea il legame. Dal momento in cui si vede la Realtà, si accede alla Conoscenza Suprema, e si è liberi dall'attaccamento e dal non-attaccamento, perché si riconosce l'Assoluto ovunque.

### **3. La Maya<sup>2</sup> è la non discriminazione dei principi, a partire dalla forza.**

Quando cessa l'individualità, cioè l'ego si dissolve, diventi apertura, una non-persona, spazio.

### **4. Il riassorbimento delle potenze nel corpo...**

Sentire la vibrazione di ogni cosa e vibrare con loro... il corpo è un tempio e al tempo stesso la divinità e l'adoratore.

### **5. ...il riassorbimento dei canali, il dominio degli elementi, il loro isolamento e il distacco da essi.**

Si indicano i passi dell'esplorazione interiore, ciò che accade: 1) conoscenza del corpo grossolano e delle emozioni 2) conoscenza dell'energia sottile che scorre nel corpo 3) dominio di sé 4) dissolvimento nella Pura Coscienza. Per l'ultimo passo non si può fare niente, avviene quando la coscienza individuale è pronta, è un dono.

### **6. Il dominio della potenza deriva dalla limitazione, cioè dalla soppressione del turbamento.**

Una volta che il turbamento è stato soppresso, perché si è vista la Realtà, si consegue il dominio delle potenze (energie) cioè la conoscenza della manifestazione. Le forme cambiano, si trasformano, ma la sostanza resta inalterata. Gli eventi sono semplici dispiegamenti energetici,

intrinsecamente vuoti, che c'è da preoccuparsi? Una volta che si è vista la Realtà si può continuare a giocare la vita, ben sapendo come è veramente! E' la fine dei bisogni, non ci sono più necessità.

**7. Lo svelamento della Conoscenza, innata con l'essere, deriva dalla vittoria sull'offuscamento.**

La mente si spegne osservandola, così cessa il lavoro continuo che crea l'offuscamento. La mente scompare, l'ego si dissolve, resta apertura. Ma si può percepire lo Spazio anche con la mente in funzione... Anche dopo essere stati Pura Coscienza si ritorna esseri umani, con tutto ciò che questo comporta... la struttura, il corpo e la mente sono soggetti alle leggi del mondo!

**8. Per il Risvegliato, il Secondo<sup>3</sup> è la sua stessa espressione.**

Io sono l'Universo. La bellezza è ovunque.

**9.10.11. L'atma è l'attore, il danzatore; il sé interiore è il palcoscenico, i sensi sono gli spettatori.**

Io, cioè l'ego, non è il protagonista, è solo la struttura, il palcoscenico. Grazie ai sensi che lo vedono, lo spettacolo può esistere, e l'attore è la Coscienza, è il protagonista. I movimenti fluidi e spontanei nella danza sono l'espressione del danzatore, al pari delle entità separate che sono espressione dell'Assoluto, in una armonia e danza continua. Questo è il simbolismo del Tandava. E in questo i movimenti sono spontanei, non creati, come spontanea e intrinseca in Paramashiva è la manifestazione, la Shakti.

**12. Per mezzo della meditazione si attinge la pienezza dell'Essere puro.**

E' l'ascolto, il semplice dispiegarsi spontaneo della coscienza. Questa dissoluzione della struttura non può essere determinata dalla volontà, è al contrario la resa della volontà... ma se non si fa nulla nulla accade. Seguire la propria risonanza e avere fiducia...

**13. Così è realizzato lo stato di Libertà.**

E' la libertà dell'Assoluto, che tutto contiene, e fondendosi in Lui, la si ottiene. Ogni movimento, ogni perturbazione, come la superficie dell'oceano, non turba le profondità.

**14. Come lì, così dovunque.**

Il samadhi è la trascendenza della mente, l'esperienza diretta di uno spazio senza dimensione e dell'assenza del tempo che tutto pervade. L'Assoluto è senza spazio e al di là del tempo. Le parole ingannano... il silenzio si avvicina di più alla comprensione...

**15. Quello stato supremo, di identità con Paramashiva, che è il solo stato reale, si realizzerà spontaneamente come la sublimazione dell'ordinaria coscienza esteriore.**

La Coscienza Assoluta, diventa spontaneamente, al momento in cui quella individuale è matura, la coscienza nella quale normalmente si dimora. E' la fine della sofferenza. La base di tutto è l'ascolto silenzioso, qui e ora. Per questo è necessario arrendersi, affrontare la morte dell'ego con la profonda paura del dissolvimento che ci accompagna.

**16. Il costante impegno alla meditazione del seme.**

Vedere costantemente, con impegno, l'Assoluto in ogni cosa! Riconoscere il seme nella manifestazione, vedere la bellezza dappertutto.

**17. Stabilmente fondato nella consapevolezza della Realtà si immerge senza alcuno sforzo nel grande lago della pura Coscienza.**

E' la fine dell'attaccamento, la libertà assoluta di essere, il totale abbandono, senza alcuna resistenza, a ciò che è. Il linguaggio è duale, la non-dualità è oltre il linguaggio!

**18. Il Realizzato esprime la manifestazione come una sua propria parte.**

La amo e no ho cura! Sono l'Universo e ogni sua più piccola parte. Ma attenzione a non fabbricare nulla, solo ascoltare sinceramente cosa è.

**19. Nel mantenersi costante in tale suprema Conoscenza si ha la definitiva distruzione della rinascita.**

Ogni volta che torno dal samadhi è una rinascita nel mondo delle forme, nel samsara, se resto stabilmente nella suprema Conoscenza non c'è più ritorno al mondo formale dell'identificazione nelle forme, della mente. Si può vivere e funzionare in quanto apertura, non è possibile invece quando si è la consapevolezza totale dell'Universo e quindi lo Spazio infinito. Questa è la mia esperienza.

**20. La Mehesvari<sup>4</sup> e le altre matrici delle anime vincolate si situano nelle classi dipendenti.**

Il suono può portare alla Coscienza assoluta e il suono è vibrazione, cioè energia, cioè la Shakti originaria: Mehesvari. Il gioco delle infinite possibilità di combinazione di Coscienza e Energia (o suono o vibrazione che è la stessa cosa) danno origine alla manifestazione intera. La differenza degli enti sta nella combinazione degli ingredienti, non negli ingredienti stessi, cioè la sostanza è la stessa, siamo la stessa cosa. Il silenzio è alla base di ogni suono, di ogni vibrazione, l'energia è vuota, la sua sostanza è pura Coscienza. Dell'energia la sostanza è ancora Paramashiva.

**21. Il Quarto, come olio di sesamo, deve compenetrare i tre.**

Una volta vista la Realtà, diventa facile vederla in tutte le cose del mondo, non c'è nulla da cui ritirarsi, bensì da riconoscere l'Assoluto ovunque. Così diventa tutto una adorazione. Anche l'integrazione dell'esperienza del samadhi avviene da sola, spontaneamente, perché vi tende il nostro sistema corpo/mente. Quando la compenetrazione avviene non ci sono più desideri psicologici, cioè cose su cui investo la mia realizzazione, il mio senso del sé. Ci sono spinte, risonanze che seguo ma non è un problema se non vengono soddisfatte.

**22. Lo yogi, già immerso in tale Consapevolezza, penetra tramite il proprio intelletto.**

Dopo l'esperienza del samadhi, la dissoluzione nel Sé supremo, segue l'integrazione anche intellettuale per capire cosa è accaduto. Anche la mente vuole la sua attenzione ed è naturale accordargliela.

**23. Nell'equilibrio della condotta dei fluidi vitali la giusta visione**

L'energia è una sola, trova diversa espressione verso l'esterno a seconda del centro energetico (chakra) da cui si diparte. Cambia la qualità espressiva, non l'origine. La mente immagina il corpo sulla base della memoria delle percezioni passate. Se resto nella percezione pura dell'istante il corpo si dissolve. Dapprima resta la percezione puntuale e poi svanisce anche quella; cioè permetto nel totale abbandono il riassorbimento dell'idea del corpo, e mi fonde nel Sé supremo (Massaggio Kashmiro). Quando la mente cessa, cessa l'identificazione, si resta spazio, apertura,

che può essere riempito dalla percezione (visiva o sensoriale in genere). Sa svanisce anche la percezione mi fondo nel Sé supremo (Paramashiva), nello Spazio assoluto del samadhi profondo, dove non è possibile vivere e funzionare normalmente. Quando la mente è spenta la realtà è indistinta, senza etichette, non c'è separazione soggetto-oggetto, non c'è più nessuno che percepisce, si è la percezione. Ma la realtà comunque esiste, c'è una certa configurazione di energia che vibra in un dato modo. Non c'è il nulla!

#### **24. Nel mezzo si produce la generazione inferiore**

Il mondo, generato dalla mente, permette il dispiegarsi della coscienza. La coscienza quindi è come se producesse il mondo per poter esistere nella consapevolezza di sé. E' l'Assoluto che si guarda allo specchio e si contempla! La forma è creata dalla mente, ciò permette di funzionare e godere del mondo adorando l'Assoluto nella manifestazione.

#### **25. Nella contemplazione del sé come contenuto nelle parti, si ha il risorgere di ciò che era andato perduto.**

Vedendo la bellezza in tutta la manifestazione ecco sorgere spontaneamente l'unità, la pienezza, la pace, la tranquillità. Sono la consapevolezza che l'universo ha di sé stesso. E' la fine della nostalgia dell'unità, l'unico modo durevole per estinguerla. Essendo però un essere umano queste sensazioni non sono costanti, finché non si permarrà costantemente nella Pura Coscienza. Mi domando: è possibile vivere normalmente se si dimora costantemente lì?

#### **26. Colui che in tale conoscenza sia fondato, diviene identico a Shiva.**

Si

#### **27. Per questi il sussistere della forma manifesta è il voto.**

Resto nella forma e non lascio il corpo per aiutare chi lo vorrà a realizzare la medesima pienezza e per poter continuare ad adorare l'Assoluto in ogni forma, gustando la manifestazione e la bellezza del mondo. La coscienza del mio corpo è neutra, come se fosse qualsiasi altro ente della manifestazione, fine delle preferenze, dell'attaccamento e del rifiuto, morte dell'ego. Vedo il bisogno nel sussistere delle difese, anche delle mie: del mio ego, delle mie pretese. Tutto è perfetto così com'è.

#### **28. L'atto espressivo costituisce la vera recitazione.**

Non si può praticare bene il Tandava o il massaggio e avere la vita piena di turbamento, perché la vita è la vera pratica non formale. La vita diventa l'espressione della coscienza. Nell'ascolto silenzioso sorge l'azione appropriata senza proprietario, è la fine della responsabilità individuale. Paramashiva agisce attraverso di me, senza motivo, sono solo uno strumento, un servo. Lo seguo anche se non capisco, ho fiducia in Lui.

#### **29. La conoscenza-coscienza del Sé è un dono.**

Non si può conseguire in alcun modo, attraverso nessuna pratica e nessuna dottrina, arriva come un dono. Grazie! E' un atto d'amore assoluto. Mi sono sentito a volte troppo piccolo e indegno per questo dono, ma ho fiducia in Te! Occorre seguire la propria risonanza, praticare per la gioia di farlo, se siamo affini ad una via spirituale vuol dire che lì ci sarà qualcosa in serbo per noi. Se tutto nasce solo da un desiderio egoico sarà difficile ricevere un dono... o forse no...

### **30. E quegli è la sorgente stessa della conoscenza.**

Divieni la totalità, che si esprime attraverso di te. Una volta arreso, divenuto un mezzo, tutto diventa facile, in questa estrema umiltà c'è la libertà totale!

### **31-32. Per questi, la totalità della manifestazione è in funzione dell'espansione, della conservazione e della dissoluzione della sua propria potenza.**

Il ciclo vitale infinito della trimurti: Brahma, Visnu e Shiva. Nulla si crea e nulla si distrugge, tutto si trasforma. L'energia e la coscienza (Shakti e Shiva) si mescolano in infinite modalità espressive impermanenti, dando origine al gioco della manifestazione. La sostanza che le compone è la stessa, Paramashiva stesso!

### **33. Tuttavia egli non è affetto da tali modificazioni, poiché permane immutato come pura coscienza.**

Nel samadhi, nell'apertura, svanisce il mondo delle forme perché svanisce la mente, c'è solo Spazio, non soggetto al tempo e quindi immutabile. La coscienza pura di sé e del mondo attraversa la vita restando uguale a sé stessa. L'io può approfondirla sempre di più, cioè lasciarla dispiegarsi più frequentemente e più a fondo, fino a dimorare completamente lì ed essere Shiva. La coscienza si espande smettendo di resistere e questo avviene spontaneamente rendendomi conto di quanto al contrario resisto, di quanto sono teso. La configurazione energetica che è la mia forma è soggetta ovviamente al divenire, alle leggi del mondo, ma la coscienza che la sostiene è eterna, è al di là del tempo e dello spazio.

### **34. Per costui la percezione del piacere e del dolore è una nozione mentale esteriore.**

E' tutto la stessa cosa. Sono occasioni per permettere alla coscienza di dispiegarsi e in tutto quello che percepisce riconosco l'Assoluto. La bellezza è ovunque, in me e fuori da me. Sento il piacere e il dolore, non è che scompaiono, solo non sono identificato a essi, non c'è investimento psicologico, sono neutrale, sono la coscienza di ciò che sento. Ogni aggiustamento, per esempio con la psicoterapia, è temporaneo, non risolutivo, perché non si può guarire la mente con la mente, occorre trascenderla! La sola vera cura è il Risveglio. Quando non ci sono più tensioni ecco che non ci sono più necessità, non c'è più da scaricare nulla! Così come non c'è più alcun vuoto da riempire. Non si ha più bisogno di cose esterne, o almeno di molto poche!

### **35. Mentre, liberato da tutte quelle attinge il perfetto Isolamento.**

Essere l'apertura, la percezione vive nello spazio aperto che noi siamo, ci riempie, ci si dimentica di sé. In quel momento si è completamente distaccati dalle forme, dal divenire, perché la mente è spenta e non si è più. Fuso con ciò che si percepisce e al tempo stesso isolato da tutto...

### **36. Invece colui che rimane soggiogato dall'illusione, è soggetto alla legge del karma.**

Crede di essere responsabile delle sue azioni, di essere soggetto alla legge di causa e di effetto, di poter scegliere... Il risvegliato vive la libertà dell'essere, che supera l'apparente contraddizione dell'impossibilità di scegliere. Si fanno le cose senza motivo, perché vanno fatte, lo si sente nella coscienza, non nella mente! Che libertà in questo!

### **37. Nel dissolversi della differenziazione, si crea la condizione di un ulteriore atto creativo.**

La vera creatività è nell'apertura alla coscienza, non nel progetto mentale. Ciò che sorge dalla coscienza, una volta che l'io è messo da parte, è l'atto creativo, espressione diretta di Shiva, e si attualizza attraverso la mia capacità finita e limitata!

**38. Il potere di creare si svela allorchè si è realizzata la propria reale natura.**

La creatività segue il risveglio.

**39. Il vero impulso vitale proviene da quello stato coscienziale ch'è sostrato ai tre piani determinati.**

In Paramashiva è spontaneo l'impulso a creare l'universo e quindi la vita, è la sua risonanza. E' la sua espressione naturale, non c'è alcuna volontà, è l'abbandono dell'Assoluto alla sua risonanza per la vita, è l'amore totale!

**40. Tanto negli organi di senso, nel corpo, cioè nella totalità della manifestazione esteriore, così come nella condizione della mente.**

Paramashiva è il fondamento di tutto. Spenta la mente resta l'apertura, che contempla il mondo nudo, abbagliante, senza attributi. E' meravigliosamente nitido, lucente, perfetto! E' tutto composto dalla stessa sostanza, siamo tutti molto simili, uomini, animali, minerali, cambia come sono mischiati e le quantità degli ingredienti (Shiva e Shakti, coscienza e energia), ma i due ingredienti base sono a loro volta fatti della stessa sostanza! Se vedo questo, se lo sento, posso facilmente lasciare il cuore e la mente che dividono e trovare il cuore e la mente che uniscono. Perché ho realizzato che tutto è la stessa cosa, ma questo non si può fabbricare, occorre farne l'esperienza nel samadhi! E una volta che ho visto, resto con quello che arriva, e vi adoro l'espressione dell'Assoluto.

**41. E' a causa del desiderio che la coscienza si volge all'esteriore, soggetta così al movimento.**

Anche volgersi all'esteriore è bello! Ciò permette di volgersi alla manifestazione, di vedere la bellezza nella transitorietà, nella sua fondamentale insussistenza. E' grazie al desiderio che la bellezza si scorge ovunque. Ma il desiderio è il volgersi della coscienza all'espressione dell'Assoluto, non è la volontà di afferrare, che è espressione invece della brama inestinguibile dell'ego, cioè del mentale. Quando il moto del desiderio proviene dalla coscienza pura, per distinguerlo, conviene chiamarlo risonanza. Questa è quindi il movimento di attrazione della coscienza alla contemplazione della bellezza, il moto spontaneo verso la beatitudine della contemplazione della manifestazione. La differenziazione di Shiva e Shakti è il desiderio di Paramashiva! La vita, l'universo, la manifestazione sono il concretizzarsi della risonanza dell'Assoluto. Questa risonanza in ogni essere sorge senza motivo, è fine a sé stessa, è il movimento della vita, non mentale, anzi sorge nella forma che resta una volta spento il mentale. Seguire la risonanza è arrendersi all'Assoluto, trovare la pace e la pienezza: "Sia fatta la Tua volontà". Ma il tantrismo è una via concreta, realista, non troppo ambiziosa. Si può aiutare la gente a ridurre i conflitti, a essere soddisfatta, per esempio all'80% non è male no? Se il massimo è possibile solo con il dimorare costantemente nella Pura Coscienza (riservato a pochissimi), noi ci occupiamo di fare qualcosa per più persone. E questo avviene sviluppando la capacità di ascolto silenzioso della coscienza, in modo da percepire la risonanza profonda, che normalmente è coperta dal frastuono del rumore del desiderio mentale. Percepirla il più possibile e seguirla come si riesce! Poi, forse, qualcuno farà il balzo finale e si risolverà completamente in Shiva, bene! Caratteristica del desiderio mentale è la tensione, che sciogliendosi nell'appagamento del

desiderio stesso, procura piacere transitorio. Praticamente il mentale crea il desiderio, proiettandolo sugli oggetti o le persone, per poter godere del suo estinguimento! E dato che la soddisfazione è di breve durata il ciclo è senza fine! Caratteristica della risonanza è l'assenza di tensione, la spontaneità, l'immediatezza. Inoltre mentre il desiderio resta torturando il mentale fino al suo soddisfacimento, la risonanza che non trova possibilità di realizzazione a causa della situazione, non crea problemi, perché non c'è investito nessun carico psicologico. Invece negare la risonanza, non darle voce, crea conflitti profondi negli esseri.

**42. Colui la cui coscienza sia fondato in Shiva risolve la condizione individuata per mezzo della dissoluzione del desiderio.**

Chi ha realizzato Shiva, cioè si è Risvegliato, ha dissolto il desiderio, perché ha trasceso la mente, dove tutti i desideri sorgono. In questo modo risolve anche l'ego, l'apparente separazione dal mondo. Quando sei la Totalità ogni cosa è già in te, per cui non manca niente, non si può desiderare nulla! Questo non vuol dire che il risvegliato sia inattivo, bensì agisce a partire dalla risonanza, non dal desiderio perché questo è dissolto. Ma siamo esseri umani, per cui siamo sempre soggetti a un possibile rigurgito del desiderio mentale, può anche essere molto bello indulgere consapevolmente nel desiderio nel momento in cui non ne siamo più schiavi!

**43. Allorchè riconosce che le conformazioni degli elementi non rappresentano che forme, Egli è realmente un Liberato, identico al Signore Supremo.**

Tutte le forme sono vive, si muovono! Sono fatte di Assoluto! Sono distinte da me e sono me, l'apparente contraddizione nella mente si risolve nell'esperienza della Verità.

**44. A questi spontaneamente e liberamente si rivela la connessione del tutto con il principio vitale.**

Ogni cosa è viva. Ogni cosa è vibrazione e coscienza, uguale a me nella sostanza.

**45. La pura conoscenza sorge dalla costante contemplazione nel proprio centro, come quella consapevolezza pura che scorre –sotto forma di energia vitale- nel canale destro o sinistro e in quello di susumna; allora cosa altro vi è da esporre?**

Dalla contemplazione del centro del cuore, attraversato dall'energia vitale, sorge la pura conoscenza. Il cuore è spazio vuoto, come l'Assoluto, più facilmente percepibile come fatto della stessa sostanza rispetto al resto della forma (corpo). Solo è finito, è la sola differenza rispetto all'Assoluto. Essendo il cuore uno spazio vuoto c'è posto per accogliere qualsiasi cosa, quello che è. Una volta realizzata la pura conoscenza non c'è nulla da praticare, nulla da conseguire, si è infinitamente liberi di essere, di seguire la propria risonanza che è un'espressione diretta di Shiva.

**46. Così, infine, avverrà il compimento.**

L'Assoluto ha preso coscienza di sé, altro non vi è da fare. Vivo con questa evidenza, non ci sono più progetti mentali possibili. Nei vari samadhi che sperimento godo della beatitudine nel contemplare coscienzialmente la manifestazione essendo Paramashiva stesso. Sono coscienza pura e beata. E' un dono. Forse per tutti comunque, al momento della morte, avviene la dissoluzione dell'ego e del mentale, per cui, prima o poi, tutti vedranno la Verità, saranno nuovamente Paramashiva.

## Note

<sup>1</sup> l'anima individuale, il soffio, il sè

<sup>2</sup> Maya è la Potenza velante, che nasconde la Realtà della natura profonda della manifestazione

<sup>3</sup> si può dire che il Secondo è la manifestazione intera, la Shakti, espressione vibrante di Paramashiva

<sup>4</sup> Mahesvari è la Shakti originaria, da cui si differenziano le varie potenze

## Prefazione

Ho avuto diversi dubbi a riguardo di questo lavoro. E' nato in me come uno slancio che mi portava a scrivere, senza motivo, quello che comprendevo leggendo lo Shiva Sutra. Inizialmente ho pensato di tenerlo per me, una certa vergogna nel renderlo pubblico mi accompagnava, sentivo la resistenza...

Poi, un giorno, durante una meditazione, mi è arrivato il pensiero di Mauro, della creatività che c'è nell'aprirsi alla coscienza, qualunque sia poi il modo in cui si esprime, che sia nel pensiero e nelle parole oppure nelle immagini. Così è nata l'idea di mettere insieme le nostre sensibilità e creare questo libro.

Ora due note per presentarmi.

Dopo anni di terapia psicocorporea con corsi neotantrici (Daniel lo chiama yuppi-tantra!) mi sono sentito attirato profondamente dallo Shivaismo Kashmiro. Al primo seminario lungo con Daniel ho sperimentato il samadhi profondo, e la mia vita ne è stata trasformata. Numerose altre volte ho conosciuto l'apertura totale, con diverse gradazioni di profondità, e la mia visione sulla vita, sul mondo, ne è stata completamente rivoluzionata, mio malgrado direi. Posso solo osservare i cambiamenti che si verificano in me, è veramente così curioso !

Vedo anche le trappole infinite dell'ego, che salta fuori da ogni angolo, come il famoso ego spirituale. Ma anche questo ora è diventato un gioco, come guardie e ladri... o nascondino. Vedo comunque che non abito stabilmente nella consapevolezza dello Spazio, forse questo accadrà, forse no, ma la Pura Coscienza, lentamente penetra permeando tutti gli stati...

Recentemente ho sentito il bisogno di integrare anche mentalmente ciò che è successo e succede, per questo mi sono rivolto ai testi della Tradizione, dei maestri tantrici kashmiri del passato come Vasugupta e Abhinavagupta o ai testi attuali come quelli di Daniel Odier, Nathalie Delay e Eric Baret.

Questo libro è un omaggio a loro, alla loro lucida visione, e su tutto a Shiva Supremo, che permea ogni essere e ogni cosa!