

**Versi del *Vijñāna Bhairava* tradotti da Christian Pisano**  
a cura di Gianfranco Bertagni

Il *Vijñāna Bhairava* fa parte, come lo indica il suo nome, dei *Bhairavāgama* che contengono gli insegnamenti dello Śivaismo non-duale del Kashmir. È chiamato l'essendo del *Rudrayāmala*. Quest'opera figura assieme al *Mālinīvijaya* e al *Parātrīśikā* tra i testi più riveriti di questa tradizione. Abhinavagupta lo definisce anche come l'*Upaniṣad* dell'insegnamento mistico della realtà ultima, *Śiva (Śivavijñānopaniṣad)*. Gli *Śaivāgama* contengono in generale quattro sezioni: i rituali (*kriyā*), le osservanze (*carya*), la filosofia (*vidyā*), la pratica mistica (*yoga*).

Il *Vijñāna Bhairava* riguarda solo l'ultima sezione che espone lo yoga. Si presenta sotto forma di un dialogo tra Śiva e Śakti, o Bhairava e Bhairavī. Sebbene quest'ultima avesse ascoltato il *Rudrayāmala*, come pure il *Trikabheda* che racchiudono l'essenza dei *Tantra*, aveva ancora delle domande sulla natura di Śiva. Gli chiese quindi di chiarire i suoi dubbi. Le risposte con centododici istruzioni che tradizionalmente sono chiamate "le istruzioni su ciò che non subisce mutamenti" (*Nistarāṅga Upadeśa*, vedere śloka 139).

Oltre alla grande bellezza del testo queste istruzioni portano verso la totalità del conosciuto e verso ciò che sostiene questo conosciuto. Così, ogni esperienza, dalla più triviale alla più sottile, può diventare una contemplazione della nostra essenza. Tutto e ogni cosa si compie all'apice dell'attenzione, specchio della nostra vera natura. In ognuna di queste istruzioni si trova il cuore della natura di Bhairava che è descritto da Abhinavagupta nel suo *Tantrāloka: Manifesto questo universo nello spazio della mia Coscienza, sono il Creatore, avendo la natura di ogni cosa* (III, 283-285).

Le mie traduzioni del *Vijñāna Bhairava* sono libere e sono molto spesso delle estrapolazioni. Esse sono intimamente connesse alla mia pratica dello Yoga. Chiedo quindi l'indulgenza dei sanscritisti e degli accademici che le potrebbero considerare fantasiose. Spero di non essermi allontanato troppo dal loro significato originario. I lettori che desiderano approfondire il testo sanscrito in modo più classico possono riferirsi al libro *The Practice of Centring Awareness*, con il commento di Swami Lakshman Joo e alla traduzione degli śloka di Bettina Bäumer, così come a quelle di Jaideva Singh, senza ovviamente dimenticare quelle di Lilian Silburn.

Tutto quello che è conosciuto in quanto forma complessa e molteplice di Bhairava, o Dea, provoca solo delusione, come la magia, perché priva di essenza...

Questo stato di Bhairava è libero da ogni limitazione di spazio, di tempo e di forma. Non è determinato da nessun luogo né da alcuna designazione specifica. In realtà è inesprimibile, perché non può essere descritto.

8B, 8A, 14

Tutte queste definizioni non sono altro, infatti, che spauracchi per bambini impauriti, sono come i dolci che la madre dà per attrarre il bambino. Queste descrizioni esistono solo per destare l'accrescimento spirituale.

13

L'energia e la sua fonte sono una.

L'esistenza (Śakti) è perciò l'essenza.

18

Nell'istante del fremito dell'Energia, sii consapevole di non esserne separato. L'energia (Śakti) è allora chiamata bocca di Śiva, o l'accesso che conduce a Lui.

20

O beneamata, così come alcune parti dello spazio sono conosciute per la luce di una lucerna o per i raggi del sole, allo stesso modo Śiva è riconosciuto attraverso la sua energia (Śakti).

21

L'espiazione deve ascendere (prāṇa) e l'inspirazione deve discendere (jīva) formando ambedue un visarga costituito da due punti. Il loro stato di pienezza si rivela quando essi sono fissati negli spazi della loro fonte.

24

O Bhairavi! Contempla il punto d'intersezione alla confluenza dell'inspirazione e dell'espiazione. Nei loro spazi vuoti, lascia brillare la Presenza.

25

O Bhairavi! Focalizzando per mezzo della propria consapevolezza i due vuoti al termine della respirazione interna ed esterna, così la forma gloriosa di Bhairava è rivelata attraverso Bhairavi.

25

L'energia del soffio non deve né fuoriuscire né entrare; quando il centro si dispiega attraverso la dissoluzione dei pensieri, allora si raggiunge la natura di Bhairava.

26

Contempla lo spazio alla fine dell'inspirazione e lo spazio alla fine dell'espiazione. Abbraccia il silenzio di questi spazi e assapora la tranquillità della tua propria natura.

27

Contempla il soffio come un'onda di luce che si innalza dalla tua base (mūlādhāra) e che si dissolve nella confluenza superiore (brahmarandra). Così si desta lo stato di Bhairava.

28

Medita sulla sakti che sorge simile a un lampo, mentre ascende da un centro all'altro.

29

Contempla attraverso il tatto i dodici supporti(\*), nei quali risuonano le dodici vocali. Liberati dall'oggettività e lascia spazio solo al Soggetto supremo (Śiva).

30

(\*) Janmāgra (gli organi di riproduzione), Kanda (il bulbo), Hṛd (il cuore), Tālu (il palato), Lalāṭa (la fronte), Śakti (la pura energia), Mūla (la radice), Nābhi (l'ombelico), Kaṇṭha (la cavità alla base della gola), Brūmadhya (il punto tra le sopracciglia), Brahmarandhra (la sommità del cranio), Vyāpinī (l'onnipresente).

Contempla i cerchi variopinti della coda del pavone come le cinque orbite dei sensi, che si fondono nello spazio del cuore, e abbandonati nella dimora del vuoto.

32

Quale che sia l'oggetto di contemplazione, che sia il vuoto o un muro, esso ti rimanda alla contemplazione stessa, che si riassorbe nella spazialità della tua propria natura.

33

Offri te stesso al suono spontaneo che vibra senza causa nel vuoto dell'orecchio, ininterrotto come il flusso della cascata. Raggiungi così il Senza-Limite, il Brahman supremo.

38

O Bhairavī, pronunciando il praṇava (l'OM) e meditando sul vuoto al termine di quel suono protratto, si raggiunge lo stato di Vuoto grazie all'Energia suprema del vuoto.

39

Contempla l'inizio e la fine di un suono. Lascia che il vuoto risuoni in te e sii quel vuoto.

40

Dona tutta la tua presenza ai suoni di strumenti musicali. Ascolta come la vibrazione di ogni suono muore nello spazio e nel silenzio. Così sarai assorbito nel Cielo della Coscienza.

41

Contempla la spazialità vuota del tuo proprio corpo, che abbraccia simultaneamente tutte le direzioni. Allora libero dalle differenziazioni, tutto è solo vacuità.

43

Se si contempla con intensità il vuoto sulla cima (brahmarandra), il vuoto alla base (muladhara) e il vuoto nel cuore, nello stesso istante, liberati da ogni pensiero, sorge in effetti lo stato privo di pensiero.

45

Se si contempla con la mente libera da ogni pensiero anche per un solo istante, un punto qualsiasi del corpo in quanto spazio vuoto, allora essendo libero dai pensieri, si accede alla natura del pensiero liberato.

46

Se si invoca, anche solo per un istante, l'assenza di dualità in ogni parte del corpo, la vacuità emerge. Liberi da pensieri dualistici, si raggiunge l'essenza non-duale.

Per colui che contempla, o Dea dagli occhi di gazzella, tutte le sostanze che costituiscono il corpo come pervase di vuoto, per costui questa evocazione diverrà permanente.

47

Che si contempli il proprio corpo come un oceano di vacuità contenuto dalla pelle. Meditando in tal modo, si ottiene l'Uno che non è un oggetto di meditazione.

48

Lascia che i sensi si fondano nello spazio indicibile del Cuore. Lì, dove la mente s'inebria d'indifferenza nel cuore dei fiori di loto. Allora, O Gioiosa, si rivelerà la benedizione suprema.

49

Se la mente si riassorbe nei punti di congiunzione (dvadasanta), il corpo con fermezza intellettuale si svuota in tutte le sue parti, e così la salda stabilità della Realtà si rivela.

50

Nel punto più intimo delle confluenze (dvadasanta) che vi si immerga la sensazione, così nella fine dell'agitazione l'indescrivibile si rivelerà.

51

Bisognerebbe meditare sulla propria fortezza come se fosse consumata da Fuoco del Tempo che dal piede si eleva. Al termine di questa meditazione appare uno stato di pace.

52

Visualizza tutto questo universo come consumato dalle fiamme. Essendo indifferente a ogni cosa, il Senza-Uguale si rivela.

53

Se si contemplan gli elementi sottili e sottilissimi del proprio corpo o del mondo come se si fondessero uno dopo l'altro, allora la Suprema Dea si rivelerà.

54

Contempla l'universo e i differenti mondi che lo costituiscono e lascia che essi si dissolvano in forme sempre più sottili, fino alla fusione della mente nella Coscienza.

56

O grande Dea! Contempla la vacuità di tutto questo universo. Lascia morire gli ultimi vestigi della mente e sii il recipiente di questo spazio.

58

Contempla un recipiente e il suo spazio. Dimentica le sue pareti e senti lo spazio vuoto nella sua totalità.

59

Lascia che il tuo sguardo si perde in uno spazio infinitamente vasto, in cui non può incontrare né alberi né montagne né abitazioni.

Quando lo stato della mente si fissa in quel luogo, allora i pensieri fluttuanti si dissolvono da sé.

60

Meditando sulla conoscenza di due cose o stati, occorre stabilirsi nel centro. Abbandonando ambedue simultaneamente la Realtà rifulge tra esse.

61

Contempla il tuo corpo, come pure l'universo, come intessuti della stessa trama della Coscienza. Non vi è alcuna separazione, solo il perpetuo risveglio della Coscienza.

63

Attraverso l'unione dei due soffi che si rappacificano all'interno o all'esterno si sperimenta la suprema uguaglianza.

64

Lo yogin dovrebbe contemplare il corpo e il suo prolungamento in quanto universo, come saturo della beatitudine del proprio Sé. Allora per mezzo del proprio nettare colmo di gioia egli diventa uno con la beatitudine suprema.

65

O Bella dagli occhi di gazzella, mediante il trucco di fare il solletico sotto le ascelle, sorge subitamente la grande felicità attraverso la quale si rivela la Realtà.

66

Sigillando tutte le aperture dei sensi, con la lenta ascensione dell'energia del soffio, si avverte una sensazione di formicolio, come formiche in movimento. Vi è allora la rivelazione della beatitudine.

67

La gioia che si prova alla fine dell'unione e dell'assorbimento nell'effervescenza della Sakti è l'espressione delle delizie intime del Sé.

69

O Dea, il flusso della gioia diviene presente, anche in assenza di una compagna, quando ci si rammenta con intensità della felicità degli intimi baci e abbracci.

70

Nel congiungimento con il ben amato, dopo una lunga separazione, lasciati sommergere dalla gioia e assorbiti in essa.

71

Abbandonati con tutto il tuo essere alla sazietà che procura il piacere di cibi e l'ebbrezza di bevande raffinate. Medita sullo stato di pienezza. Allora l'immensa beatitudine sorgerà.

72

Immergiti nella gioia della musica dei canti e di altri piaceri che rapiscono i sensi. Lascia che essa risuoni in te come la tua propria natura.

73

Ovunque la mente trovi soddisfazione, lascia che essa si fissi lì, perché sarà invero in quel luogo che la natura stessa della beatitudine suprema si manifesterà.

74

Nell'istante prima di addormentarti, al confine con la veglia, quando il mondo viene a mancare ma il sonno non è ancora disceso, lì brilla la suprema Dea.

75

Lascia che gli occhi si poggino su uno spazio inondato di luce variegata. Che l'universo si riempia di questa chiarezza, specchio della tua essenza.

76

Nel momento della visione dell'essere Uno mentre si praticano le mudra Karankini (mudra della morte), Krodhana (del furore), Bhairavi (della fissità dello sguardo), Lelihana (del risucchio ininterrotto) e Kecari (la contemplazione dello spazio), l'onnipervasiione della Coscienza suprema si rivela.

77

Seduto comodamente, portato dalla sensazione che le natiche, i piedi e le mani siano privi di supporto, raggiungi la pienezza.

78

Fissando la mente sullo spazio vuoto della cavità delle ascelle, essa si fonderà in quel vuoto, e raggiungerà la pace.

79

Mantieni la bocca aperta e la lingua nel centro, in quel punto occorre fissare la mente. Pronunciando mentalmente il fonema H, sarai dissolto nella pace.

81

Che si contempli la lingua che riposa nel centro della bocca, allora ci si immergerà nella pace.

81

Assiso su un seggio o sdraiato su un letto, occorre meditare sul corpo privo di ogni supporto. Quando la mente diviene vuota e senza supporti, nello stesso istante ci si libera da ogni disposizione mentale.

82

Seduto in un veicolo in movimento, oppure quando si muove il corpo lentamente, si giunge a uno stato tranquillo della mente. È allora o Dea! Che si realizza il flusso divino della Coscienza.

83

Che gli occhi, senza batter ciglio, sondino un cielo limpido e che il corpo sia tenuto fermo. Nell'arresto istantaneo di tutti i movimenti, o Dea, si raggiunge la Natura Divina.

84

Occorre contemplare l'intero cielo che è la natura di Bhairava come se pervadesse la propria testa. Allora si esperisce tutto in quanto forma di Bhairava. E così si entra nella gloria della Sua natura.

85

Allo stesso modo, in una notte buia, al sopraggiungere della quindicina scura, colui che medita a lungo sulla natura della tenebra, raggiunge la natura di Bhairava.

87

In una notte nera come l'inchiostro, lo sguardo ininterrottamente immerso nelle profonde tenebre, medita sull'oscurità. È così che si accede alla natura di Bhairava.

87

Quando una parte del corpo è volontariamente o accidentalmente colpita, risiedi nella fonte del dolore e immergiti nel vuoto senza dualità. Allora, il Sé riluce in tutto il suo splendore.

89

Quando si recita l'immensa A, priva di bindu o visarga, allora, o Dea, il Signore supremo, come una cascata di saggezza, sorge nello stesso istante.

90

Occorre meditare sul proprio Sé, come se assumesse la forma di un vasto cielo che si estende all'infinito in tutte le direzioni. Allora il potere della Coscienza è libero da ogni supporto e rivela la sua propria natura.

92

Quando ci si punge su un arto o su una qualsiasi parte del corpo con un ago appuntito o con qualsiasi altro strumento, allora concentrandosi su quel preciso luogo si raggiunge il puro stato di Bhairava.

93

Bisogna immaginare che non vi sono organi interni in noi costituiti da mente. Poi, grazie all'assenza di pensieri, ci si libererà da ogni pensiero.

94

Osserva il nascere spontaneo di un desiderio e troncalo immediatamente alla sua radice. Esso si fonderà nel punto da cui è sorto.

96

Chi sono nell'istante che precede la mia volontà o il mio definirsi? È ciò che invero sono! Essendo diventato ciò, bisognerebbe immergersi in ciò, e la mente dovrebbe identificarsi con ciò.

97

I saperi e le conoscenze sono un inganno. In verità non hanno alcuna causa, alcun supporto. In realtà non possono essere rivendicati come propri. Contemplando la loro irrealtà, realizza, o Beneamata, che tu sei Śiva.

99

L'Uno che si caratterizza per la Coscienza è presente in tutti i corpi. Non vi è nessuna differenziazione in qualsiasi cosa. Colui che realizza che tutto è ricolmo proprio di tale Coscienza conquista il mondo del divenire.

100

Nella tempesta delle passioni, della collera, dell'avidità, dell'orgoglio, dell'invidia, stabilisciti nella loro fonte. Così rimarrà solo il palco sul quale queste emozioni appaiono e scompaiono.

101

Contempla questo universo e le sue convenzioni come una fantasmagoria, un gioco di prestigio, un film. Non è altro che uno scherzo. Che gioia!

102

Che non ci si identifichi né con il dolore, né con la felicità. O Bhairavi, stabilisciti nello stato mediano. Allora rimane solo la Realtà.

103

Dopo aver respinto l'attaccamento al proprio corpo, occorre realizzare: "Io sono ovunque" con la mente ferma e la visione priva di ogni distrazione. Allora si raggiunge la beatitudine.

104

Liberata da ogni supporto, non trattenere alcuna divisione. Allora, donna dagli occhi di gazzella, vi è solo l'assoluto del Sé.

108

Così come le onde nascono dalle acque, le fiamme dal fuoco, i raggi dal sole, allo stesso modo gli aspetti differenziati dell'universo sono scaturiti da me, Bhairava.

110

Danzando o girando su se stessi, finché subitamente non si cade a terra, allora quando l'energia dell'agitazione si esaurisce lo stato supremo si rivela.

111

Sigillando le orecchie e serrando l'apertura inferiore (l'ano), occorre meditare sul suono privo di vocali e consonanti. In questo modo ci si addentra nell'eterno Brahman.

114

Eretto davanti a un pozzo profondo o sull'orlo di un precipizio, con gli occhi scandaglia il suo fondo senza cedere allo sguardo. Contempla l'assenza di fondo e istantaneamente ti libererai da ogni pensiero, così la mente di certo si dissolverà.

115

Ovunque vada la mente, che sia all'esterno o all'interno, lì invero è lo stato di Śiva. Poiché Egli è onnipervadente, dove altro potrebbe andare la mente?

116

Quando i sensi diventano l'immersione nella presenza dell'istante, che non è altro che la pura Coscienza, allora si rivela l'infinita Plenitudine.

117

Nell'intensità della paura o del dolore, eretti sulla soglia dell'abisso, o quando, terrificati, si fugge dal combattimento, l'illusione della separazione cessa.

118

All'inizio o al termine dello starnuto, nell'intensità della paura o del dolore, o quando si è presi dalla vertigine davanti a un abisso, quando atterriti si fugge via dal campo di battaglia, nel momento di un'intensa curiosità, o quando ci si sente affamati o sazi, l'illusione della separazione cessa.

118

Quando un luogo risveglia reminiscenze, lascia che la mente esaurisca il pensiero di tutti gli oggetti rievocati, e consentendo al corpo di liberarsi da ogni supporto, il Signore rivela se stesso.

119

Fissa gli occhi su un determinato oggetto e lentamente sottrai lo sguardo ad esso. Sottrai anche la conoscenza e il pensiero legato a quest'oggetto. Così, o Dea, diverrai la dimora che contiene il vuoto.

120

Guarda come nella percezione di un solo oggetto, tutti gli altri gradualmente si svuotano. Meditando su questo vuoto nella mente si raggiunge la pace anche quando tale oggetto continua a essere percepito.

122

La realtà di Bhairava è presente ovunque, perfino nella gente comune. Colui che sa che non esiste nulla separato da Lui raggiunge lo stato non-duale.

124

Contempla il vuoto dello spazio esterno che è eterno, senza supporto, vuoto, onnipervadente e privo di limitazioni, in questo modo si verrà assorbiti nel non-spazio.

128

Appena la mente si volge verso un qualsiasi oggetto, occorre nello stesso istante distogliere la mente da esso. Così in questa assenza di supporto, si diventa liberi da ogni agitazione mentale.

129

Rimani alla sorgente di quello che affermi in quanto "io". In questa contemplazione, lascia che affiori il senza-supporto e assapora la pace.



131

Questo universo non ha alcuna realtà. Non è che un gioco di prestigio, e quale realtà può esserci in uno spettacolo di magia? Stabilisciti saldamente in questa intuizione e raggiungerai la pace.

133

Come può il Sé immutabile avere qualsiasi conoscenza o attività? Tutti gli oggetti esterni dipendono dalla conoscenza che ne abbiamo. Perciò questo mondo è vuoto.

134

Per me non vi è né legame né libertà, sono solo fantasmi che infestano colui che è impaurito. Tutto questo universo non è che un riflesso della mente, come il riflesso del sole nell'acqua.

135

Tutte le associazioni legate al piacere e al dolore scaturiscono attraverso i sensi. Perciò distaccati dai sensi e dimora nel tuo proprio Sé.

136

La conoscenza illumina tutto in questo mondo e il Sé è colui che illumina. Poiché sono della stessa natura, la conoscenza e il conosciuto devono essere contemplati come uno solo.

137

O Amata, quando la mente, la coscienza individuale, l'energia vitale e il sé limitato svaniscono, allora appare la natura di Bhairava.

138

La pratica suprema è l'immediata consapevolezza dell'essere. Ciò che risuona spontaneamente nello spazio del cuore è l'unico mantra.

145

Il vero culto non sia nell'offrire fiori o altre sostanze. Il vero culto è stabilire la mente nel vuoto della Coscienza privo di dualità. Da questo ardore nasce l'assorbimento in Siva.

147

La vera oblazione consiste nell'offrire al fuoco della Grande Dimora del Vuoto tutti gli elementi, i sensi, gli oggetti percepiti, persino la mente, usando la consapevolezza come cucchiaio sacrificale.

149

La Coscienza assume i volti dell'adoratore, dell'adorazione e dell'adorata. Vi è solo Lei. Questa è l'adorazione spontanea.

153

Recitando e immergendosi continuamente nella Grande Dea, fermamente stabilito nel rito della grande felicità, ci si unisce a questa Dea e si raggiunge così l'unione con Bhairava.

155

Il soffio espirato mormora SA e quello inspirato HA. È senza fine che questa melopea So'ham viene ripetuta. Così il canto detto della Dea è declamato senza sforzo. Rimane difficile solo per gli stolti.

155-156

O bella dagli occhi di gazzella! Tutto ciò a cui ci aggrappiamo ci abbandonerà. Non vi è nulla che possa essere trattenuto. Dovremmo lasciare tutto ciò che conosciamo. La vita stessa ci abbandonerà. Non vi è nulla in tutto ciò. Tuttavia renditi all'unica priorità, ciò che resta quando tutto si è estinto.

160