

**Yogavāsiṣṭha - Nirvāṇaprakaraṇa Pūrvārdha (YV, 6,
1, 24)**

Sarga 24:

“L’indagine sul Soffio vitale (*prāṇavicāraṇa*)”

edizione testo sanscrito, traduzione italiana e note di
contesto
a cura di Marino Faliero

भुशुण्ड उवाच ।

एकैव केवला दृष्टिर्निरापाया गतभ्रमा ।

विद्यते सर्ववित्त्वेषु सर्वश्रेष्ठा समुन्नता ॥ १ ॥

bhuśuṇḍa uvāca ।

ekaiva kevalā dṛṣṭir nirāpāyā gatabhramā ।

vidyate sarvavittveṣu sarvaśreṣṭhā samunnatā ॥ 1 ॥

Bhuśuṇḍa disse:

1) Un’unica, pura visione, senza pericolo, libera
dall’illusione, esiste tra tutte le conoscenze, (come) la
più eccellente, la più elevata.

आत्मचिन्ता समस्तानां दुःखानामन्तकारिणी ।

चिरसंभृतदुःस्वप्नसंसारभ्रमहारिणी ॥ २ ॥

ātmacintā samastānāṃ duḥkhānāṃ antakāriṇī ।
cirasambhṛtaduḥsvapnasamsārabhramahāriṇī ॥ 2 ॥

2) La contemplazione del Sè pone fine a tutte le sofferenze, (e) annulla l'illusione del *samsāra*, un brutto sogno accumulato da lungo tempo.

निष्कलङ्कमनोमार्गविपुलाङ्गणचारिणी ।

तथा समस्तदुःखानां चिन्तानर्थविनाशिनी ॥ ३ ॥

niṣkalaṅkamanomārgavipulāṅgaṇacāriṇī ।
tathā samastaduḥkhānāṃ cintānarthavināśinī ॥ 3 ॥

3) Essa si muove nel vasto cortile della via della mente senza macchia, e così distrugge tutte le sofferenze, le preoccupazioni e gli affanni.

ज्योत्स्नयेवान्धकाराणामलमन्तः प्रजायते ।

सा स्वात्मचिन्ता भगवन्सर्वसंकल्पवर्जिता ॥ ४ ॥

jyotsnayevāndhakārāṇāmalamantaḥ prajāyate ।
sā svātmacintā bhagavan sarvasaṃkalpavarjitā ॥ 4 ॥

4) Come, con la luce lunare, l'oscurità giunge completamente al termine, così la contemplazione del Sè, O Beato, è priva di ogni Costrutto mentale (*saṃkalpa*).

युष्मदादिषु सुप्रापा दुष्प्रापैवास्मदादिषु ।

समस्तकलनातीतं परां कोटिमुपागतम् ॥ ५ ॥

yuṣmadādiṣu suprāpā duṣprāpaivāsmadādiṣu ।
samastakalanātītaṃ parāṃ koṭim upāgatam ॥ 5 ॥

5) Facilmente raggiungibile per persone come voi,
difficile da raggiungere per persone come noi, (essa è)
al di là di ogni concetto mentale, e ha raggiunto il punto
più alto.

पदमासादयन्त्येतत्कथं सामान्यबुद्धयः ।

आत्मचिन्ताविलासिन्यास्तस्याः सख्यो महामुने ॥ ६ ॥

padam āsādayanty etat katham sāmānyabuddhayaḥ ।
ātmacintāvilāsinyāstasyāḥ sakhyo mahāmune ॥ 6 ॥

6) Come possono raggiungerla le persone con intelletto
ordinario?

O gran Saggio, ci sono delle amiche della
Concentrazione che si diletta nella contemplazione del
Sè.

किञ्चित्साम्यमुपायाता विज्ञानशशिशीतलाः ।

आत्मचिन्तासमानानां विविधानां मुनीश्वर ॥ ७ ॥

kiṃcit sāmīyam upāyātā vijñānaśaśīśītalāḥ ।
ātmacintāsamānānāṃ vividhānāṃ munīśvara ॥ 7 ॥

7) Avendo ottenuto una certa somiglianza (con essa), ve ne sono di diverse, rinfrescanti come la luna della conoscenza, simili alla contemplazione del Sè, O Signore dei Saggi.

आत्मचिन्तावयस्यानां मध्यादेकतमा मया ।

सर्वदुःखक्षयकरी सर्वसौभाग्यवर्धिनी ॥ ८ ॥

ātmacintāvayasyānāṃ madhyād ekatamā mayā ।
sarvaduḥkhakṣayakarī sarvasaubhāgyavardhinī ॥ 8 ॥

8) Tra le compagne della contemplazione del Sè, una di esse, che distrugge tutte le sofferenze e aumenta ogni fortuna...

कारणं जीवितस्येह प्राणचिन्ता समाश्रिता ।

kāraṇaṃ jīvitasyeḥa prāṇacintā samāśritā ।

... è stata adottata (da me) come causa di vita qui: la contemplazione del *prāṇa*.

श्रीवसिष्ठ उवाच ।

इत्युक्तवन्तं विहगं भुशुण्डं पुनरप्यहम् ।

जानन्नपीदमव्यग्रः पृष्टवान्क्रीडया मुनिम् ॥ ९ ॥

śrīvasiṣṭha uvāca ।

ity uktavantam vihagam bhuṣuṇḍam punar apy aham ।
jānann apīdam avyagraḥ pṛṣṭavān krīḍayā munim ॥ 9 ॥

Il venerabile Vasiṣṭha disse:

9) Avendo detto così, io, sebbene sapessi questo, chiesi nuovamente al Saggio Bhuṣuṇḍa, l'uccello, senza agitazione, per il piacere (di ascoltare).

सर्वसंशयविच्छेदिन्नत्यन्तचिरजीवित ।

यथार्थं ब्रूहि मे साधो प्राणचिन्ता किमुच्यते ॥ १० ॥

sarvasaṃśayavicchedinn atyantacirajīvita ।
yathārthaṃ brūhi me sādho prāṇacintā kim ucyate ॥ 10 ॥

10) O Tu che dissolvi ogni dubbio, O Tu che vivi per un tempo estremamente lungo, dimmi correttamente, O Giusto, che cosa si intende per contemplazione del *prāṇa*.

भुशुण्ड उवाच ।

सर्ववेदान्तवेत्तासि सर्वसंशयनाशकः ।

मामेतत्परिहासार्थं मुने पृच्छसि वायसम् ॥ ११ ॥

bhuṣuṇḍa uvāca ।
sarvavedāntavettāsi sarvasaṃśayanāśakaḥ ।
māmetat parihāsārthaṃ mune pṛcchasi vāyasam ॥ 11 ॥

Bhuṣuṇḍa disse:

11) O Saggio, tu che sei conoscitore di tutti i testi finali dei Veda, distruttore di ogni dubbio, tu chiedi questo a me, un corvo, per scherzo.

अथवा भवतामेव भगवन्परिशिक्षितुम् ।

पुनः प्रत्युत्तराणीदं का मे क्षतिरुपस्थिता ॥ १२ ॥

athavā bhavatām eva bhagavan pariśikṣitum ।
punaḥ pratyuttarāṇīdaṁ kā me kṣatir upasthitā ॥ 12 ॥

12) Oppure, O Beato, per istruire voi stesso, (chiedete) nuovamente queste risposte. Quale perdita mi si presenta?

भुशुण्डजीवितकरं भुशुण्डस्वात्मलाभदम् ।

शृणु प्राणसमाधानं वक्ष्यमाणमिदं मया ॥ १३ ॥

bhuśuṇḍajīvitakaraṁ bhuśuṇḍasvātmalābhadam ।
śṛṇu prāṇasamādhānaṁ vakṣyamāṇam idaṁ mayā ॥ 13 ॥

13) (Allora ascolta) ciò che dà vita a Bhuśuṇḍa, ciò che dona a Bhuśuṇḍa la realizzazione del proprio Sè. Ascolta questa concentrazione sul *prāṇa* che verrà descritta da me.

पश्येदं भगवन्सर्वं देहगेहं मनोरमम् ।

त्रिप्रकारमहास्थूणं नवद्वारसमावृतम् ॥ १४ ॥

paśyedaṃ bhagavan sarvaṃ dehagehaṃ manoramam ।
triprakāramahāsthūṇaṃ navadvārasamāvṛtam ॥ 14 ॥

14) Osserva, o Signore, questa intera dimora corporea, affascinante, con tre grandi pilastri e circondata da nove porte.

[le tre costituzioni: aria, bile, flemma (*vāta, pitta, kapha*), o i tre *guṇa*. Le nove porte sono gli orifizi del corpo]

पुर्यष्टककलत्रेण तन्मात्रस्वजनेन च ।

अहंकारगृहस्थेन सर्वतः परिपालितम् ॥ १५ ॥

puryaṣṭakakalatrena tanmātrasvajanena ca ।
ahaṃkāragṛhasthena sarvataḥ paripālitam ॥ 15 ॥

15) Con la fortezza corporea fatta di otto costituenti (*puryaṣṭaka*) come consorte, con gli elementi sottili (*tanmātra*) come parenti, mantenuto in ogni sua parte dal capofamiglia, il senso dell'io (*ahaṃkāra*).

अन्तः पश्यसि सत्कर्णशङ्कुलीचन्द्रशालिकम् ।

शिरोरुहाच्छादनवद्विपुलाक्षिगवाक्षकम् ॥ १६ ॥

antaḥ paśyasi satkarṇaśaṅkulīcandraśālikam ।
śīroruhācchādanavad vipulākṣigavākṣakam ॥ 16 ॥

16) All'interno vedi (esso) con due vere lune fatte di

padiglioni auricolari, con una copertura fatta di capelli,
con finestre di grandi occhi.

आस्यप्रधानसुद्वारं भुजपार्श्वोपमन्दिरम् ।

दन्तालिकेसरस्रग्भिर्भूषितद्वारकोटरम् ॥ १७ ॥

āsyapradhānasudvāraṃ bhuja-pārśvopamandiram ।
dantālikesarasragbhirbhūṣitadvārakoṭaram ॥ 17 ॥

17) Con la bocca come porta principale, con le braccia e
i fianchi come templi laterali, con il vano della porta
adornato da ghirlande di filamenti della fila di denti.

अनारतं रूपरसस्पर्शनद्वारपालवत् ।

संकुलालोकवलितं तारालिन्दकृतस्थिति ॥ १८ ॥

anārataṃ rūparasasparśanadvārapālavat ।
saṃkulālokaavalitaṃ tārāliṇḍakṛtasthiti ॥ 18 ॥

18) Senza interruzione ha guardiani della porta (come) il
(senso di) forma, gusto e tatto, avvolto dalla luce
pervasiva, con la dimora stabilita nel portico delle
pupille.

रक्तमांसवसाधिग्धं स्नायुसंततिवेष्टितम् ।

स्थूलास्थिकाष्ठसंबद्धं सुकुड्यं सुसमाहितम् ॥ १९ ॥

raktamāṃsavasaādhigdhaṃ snāyusaṃtativeṣṭitam ।

sthūlāsthikāṣṭhasaṃbaddhaṃ sukuḍyaṃ susamāhitam
॥ 19 ॥

19) Spalmato con sangue, carne e grasso, avvolto da una rete di tendini, sostenuto da legname di ossa grandi, (è) un buon muro, ben costruito.

इडा च पिङ्गला चास्य देहस्य मुनिनायक ।

सुस्थिते कोमले मध्ये पार्श्वकोष्ठे निमीलिते ॥ २० ॥

idā ca piṅgalā cāsyā dehasya munināyaka ।
susthite komale madhye pārśvakoṣṭhe nimīlite ॥ 20 ॥

20) (Le Canalizzazioni sottili) *idā* e *piṅgalā* di questo corpo,
O Guida dei Saggi, ben situate, sottili, chiuse negli spazi laterali e mediani.

पद्मयुग्मत्रयं यन्त्रमस्थिमांसमयं मृदु ।

ऊर्ध्वाधोनालमन्योन्यमिलत्कोमलसद्दलम् ॥ २१ ॥

padmayugmatrayaṃ yantram asthimāṃsamayaṃ mṛdu ।
ūrdhvādhonālamanyonyamilatkomalasaddalam ॥ 21 ॥

21) Un triplo paio di loti, un apparato fatto di ossa e carne, morbido, con steli sopra e sotto, con petali buoni e sottili che si incontrano l'uno con l'altro.

सेकेन विकसत्पत्रं सकलाकाशचारिणा ।

चलन्ति तस्य पत्राणि मृदु व्याप्तानि वायुना ॥ २२ ॥

sekena vikasatpatram sakalākāśacāriṇā ।

calanti tasya patrāṇi mṛdu vyāptāni vāyunā ॥ 22 ॥

22) Con petali che si aprono per l'irrigazione di ciò che si muove in tutto lo spazio (corporeo). I suoi petali si muovono con dolcezza, pervasi dal respiro.

चलत्सु तेषु पत्रेषु स मरुत्परिवर्धते ।

वाताहते लतापत्रजाले बहिरिवाभितः ॥ २३ ॥

calatsu teṣu patreṣu sa marut parivardhate ।

vātāhate latāpatrajāle bahir ivābhitaḥ ॥ 23 ॥

23) Quando quei petali si muovono, quel vento si accresce, come all'esterno, in una rete di liane colpite dal vento.

वृद्धिं नीतः स नाडीषु कृत्वा स्थानमनेकधा ।

ऊर्ध्वाधोवर्तमानासु देहेऽस्मिन्प्रसरत्यथ ॥ २४ ॥

vṛddhiṃ nītaḥ sa nāḍīṣu kṛtvā sthānam anekadhā ।

ūrdhvādhovartamānāsu dehe'smin prasaraty atha ॥ 24 ॥

24) Aumentato, esso (il vento) si diffonde in questo corpo, nelle Canalizzazioni (*nāḍī*), in quelle che si trovano sopra e sotto, avendo creato la propria dimora

in molteplici modi.

प्राणापानसमानाद्यैस्ततः स हृदयानिलः ।

संकेतैः प्रोच्यते तज्ज्ञैर्विचित्राचारचेष्टितैः ॥ २५ ॥

prāṇāpānasamānādyais tataḥ sa hṛdayānilaḥ ।
saṃketaiḥ procyate tajjñair vicitrācāraceṣṭitaiḥ ॥ 25 ॥

25) Allora quel vento del cuore viene chiamato dai sapienti, con (i nomi di) *prāṇa*, *apāna*, *samāna* e altri, con designazioni (che si riferiscono a) diverse attività e movimenti.

हृत्पद्मयन्त्रत्रितये समस्ताः प्राणशक्तयः ।

ऊर्ध्वाधः प्रसृता देहे चन्द्रबिम्बादिवांशवः ॥ २६ ॥

hṛtpadmayantratritye samastāḥ prāṇaśaktayaḥ ।
ūrdhvādhaḥ prasṛtā dehe candrabimbādivāṃśavaḥ ॥ 26 ॥

26) Nel triplice apparato del loto del cuore, tutte le energie del *prāṇa* si diffondono nel corpo, sopra e sotto, come i raggi di un disco lunare.

यान्त्यायान्ति विकर्षन्ति हरन्ति विहरन्ति च ।

उत्पतन्ति पतन्त्याशु ता एताः प्राणशक्तयः ॥ २७ ॥

yānty āyānti vikarṣanti haranti viharanti ca ।

utpatanti patanty āśu tā etāḥ prāṇaśaktayaḥ || 27 ||

27) Vanno, vengono, tirano, prendono e giocano, salgono e cadono rapidamente. Queste sono le energie del *prāṇa*.

स एष हृत्पद्मगतः प्राण इत्युच्यते बुधैः ।

अस्य काचिन्मुने शक्तिः प्रस्पन्दयति लोचने ॥ २८ ॥

sa eṣa hr̥tpadmagataḥ prāṇa ity ucyate budhaiḥ |
asya kācin mune śaktiḥ praspandayati locane || 28 ||

28) Esso, che circola nel loto del cuore, è chiamato *prāṇa* da coloro dotati di intelletto. O Saggio, una certa energia di quello fa battere gli occhi.

[Lo studio del *Prāṇa*, la forza vitale che anima l'universo senziente, costituisce il fondamento della fisiologia filosofica indiana. Sebbene nel discorso contemporaneo venga spesso ridotto al concetto di "respiro", il *Prāṇa* nella tradizione letteraria sanscrita e yogica rappresenta una bio-energia complessa e stratificata che governa non solo la respirazione polmonare, ma ogni funzione cognitiva e fisica dell'organismo vivente. Nello specifico, il verso isola una particolare manifestazione di energia responsabile del movimento degli occhi – una funzione successivamente codificata nelle tradizioni dello Haṭha Yoga come dominio del *Kūrma upaprāṇa* (la “Tartaruga”, vento vitale secondario). Sebbene lo *Yogavāsiṣṭha*, in questa sezione, descriva le *funzioni* (digestione, parola, battito

di ciglia) senza necessariamente applicare la rigida nomenclatura di *Nāga*, *Kūrma*, ecc. che si trova nei testi successivi dello Haṭha Yoga, esso getta le basi operative per il sistema degli *upaprāṇa*. L'anatomia yogica postula che il corpo fisico sia permeato da una rete di canali sottili (*nāḍī*) attraverso i quali fluisce il *Prāṇa*. Questo sistema è bipartito, consistente nei *Pañca mukhyaprāṇa* (Cinque Venti Maggiori) e nei *Pañca upaprāṇa* (Cinque Venti Minori). La distinzione è fondamentale: mentre i *Prāṇa* maggiori gestiscono le funzioni sistemiche di sopravvivenza (respirazione, circolazione, digestione), gli *upaprāṇa* gestiscono le funzioni di interfaccia e reazione, come starnutire, sbadigliare, e appunto, battere le ciglia. Questa specializzazione dimostra un'osservazione acuta dei fisiologi antichi, che avevano identificato e categorizzato le funzioni del sistema nervoso autonomo ben prima dell'avvento della neurologia moderna. Gli *upaprāṇa* sono generalmente considerati sussidiari o sotto-funzioni specializzate di questi cinque venti maggiori. Ad esempio, *Kūrma* (battito di ciglia) è spesso associato al dominio di *Udāna* (gola/testa) o *Vyāna* (circolazione/movimento), a seconda della tradizione testuale. La connessione tra il cuore (*hṛtpadma*), menzionato da Bhusuṇḍa, e il movimento degli occhi (*Kūrma*) suggerisce che il *Prāṇa* centrale (residente nel cuore) deleghi l'autorità periferica agli organi di senso tramite questi canali secondari. Gli *Upaprāṇa* (letteralmente "sub-*prāṇa*" o "*prāṇa* vicini") rappresentano le sfumature più fini del sistema nervoso autonomo. Se i *Prāṇa* maggiori sostengono la vita strutturale,

gli *upaprāṇa* governano le azioni che sono spesso riflesse, protettive o omeostatiche, considerate manifestazioni distinte della forza vitale. È interessante notare che mentre i *Prāṇa* maggiori sono legati a processi continui e ritmici (respiro, battito cardiaco, digestione), gli *upaprāṇa* sono spesso legati a eventi episodici o reattivi (uno starnuto, uno sbadiglio, un rutto), con l'eccezione notevole di *Kūrma* (che agisce continuamente nella veglia) e *Dhanañjaya* (che circola post-mortem nel cadavere)]

काचित्स्पर्शमुपादत्ते काचिद्वहति नासया ।

काचिदन्नं जरयति काचिद्वक्ति वचांसि च ॥ २९ ॥

kācit sparśam upādatte kācid vahati nāsayā ।
kācid annaṃ jarayati kācid vakti vacāṃsi ca ॥ 29 ॥

29) Un'(energia) percepisce il tatto, un'(energia) trasporta con il naso (il respiro), un'(energia) digerisce il cibo, e un'(energia) pronuncia le parole.

बहुनात्र किमुक्तेन सर्वमेव शरीरके ।

करोति भगवान्वायुर्यन्त्रेहामिव यान्त्रिकः ॥ ३० ॥

bahunātra kim uktena sarvam eva śarīrake ।
karoti bhagavān vāyur yantrehām iva yāntrikaḥ ॥ 30 ॥

30) Che altro dire qui? Il Vento, O Beato, compie tutto nel corpo, come un operatore di macchine (muove) le

operazioni dell'apparato.

तत्रोर्ध्वाधोद्विसंकेतौ प्रसृतावनिलौ मुने ।

प्राणापानाविति ख्यातौ प्रकटौ द्वौ वरानिलौ ॥ ३१ ॥

tatrordhvādhodvisamketau prasṛtāv anilau mune ।
prāṇāpānāv iti khyātau prakṛtau dvau varānilau ॥ 31 ॥

31) Lì, O Saggio, si diffondono due venti (con) due designazioni, il (moto) verso l'alto e il (moto) verso il basso. I due eccellenti venti, il *prāṇa* e l'*apāna*, sono noti in quanto manifesti.

तयोरनुसरन्नित्यं मुने गतिमहं स्थितः ।

शीतोष्णवपुषोर्नित्यं नित्यमम्बरपान्थयोः ॥ ३२ ॥

tayor anusaran nityaṃ mune gatimaham sthitaḥ ।
śītoṣṇavapuṣor nityaṃ nityam ambarapānthayoḥ ॥ 32 ॥

32) Io dimoro seguendo, incessantemente, il moto di quei due, O Saggio, (di quei due) la cui natura è sempre freddo e caldo, che sono incessantemente viandanti dello spazio.

कलेवरमहायन्त्रवाहयोः श्रमहीनयोः ।

हृदाकाशार्कशशिनोस्त्वग्नीषोमस्वरूपयोः ॥ ३३ ॥

kalevaramahāyantravāhayoḥ śramahīnayoḥ ।

hrdākāśārkaśaśinos tv agnīṣomasvarūpayoḥ || 33 ||

33) (Seguo il moto) di quei due che sono i veicoli della grande macchina del corpo, privi di fatica, (che sono) il sole e la luna dello spazio del cuore, e la cui natura è fuoco e *soma*.

शरीरपुरपालस्य मनसो रथचक्रयोः ।

अहंकारनृपस्यास्य प्रशस्येष्टतुरङ्गयोः ॥ ३४ ॥

śarīrapurapālasya manaso rthacakrayoḥ |
ahaṁkāranṛpasyāsyā praśasyeṣṭatur aṅgayoḥ || 34 ||

34) (Seguo il moto) dei due che sono le ruote del carro della mente, il custode della città corporea, e i cavalli lodevoli e desiderati di questo re *ahaṁkāra* (ego).

तयोर्ममानुसरतः प्राणापानाभिधानयोः ।

गतिं शरीरमरुतोराशरीरमरुद्ध्योः ॥ ३५ ॥

tayor mamānuserataḥ prāṇāpānābhidhānayoḥ |
gatiṁ śarīramarutor āśarīram aruddhayoḥ || 35 ||

35) (Seguo il moto) di quei due venti corporei, chiamati *prāṇa* e *apāna*, non bloccati fino alla fine del corpo.

जाग्रत्स्वप्नसुषुप्तेषु सदैव समरूपयोः ।

सुषुप्तसंस्थितस्येव ब्रह्मन् गच्छन्ति वासराः ॥ ३६ ॥

jāgratsvapnasuṣupteṣu sadaiva samarūpayoḥ |
suṣuptasaṁsthitasyeva brahman gacchanti vāsarāḥ ||
36 ||

36) (Seguo il moto) di quei due che hanno sempre la stessa forma nella veglia, nel sogno e nel sonno profondo. O Brahmano, i giorni passano come per colui che si è stabilito nel sonno profondo.

सहस्रविनिकृत्ताङ्गाद्विसतन्तुलवादपि ।

दुर्लक्ष्या विद्यमानापि गतिः सूक्ष्मतराऽनयोः ॥ ३७ ॥

sahasravinikṛttāṅgād visatantulavād api |
durlakṣyā vidyamānāpi gatiḥ sūkṣmatarā'nayoḥ || 37 ||

37) Sebbene esistente, il moto di quei due è più sottile di un frammento di fibra di loto, anche se fosse diviso in mille parti, ed è difficile da percepire.

अविरतगतयोर्गतिं विदित्वा

हृदि मरुतोरनुसृत्य चोदितां ताम् ।

न पुनरिह हि जायते महात्म-

न्मुदितमनाः पुरुषः प्रणष्टपाशः ॥ ३८ ॥

aviratagatayor gatiṁ veditvā
hṛdi marutor anusṛtya coditāṁ tām |

na punar iha hi jāyate mahātma-
n muditamanāḥ puruṣaḥ praṇaṣṭapāśaḥ || 38 ||

38) Avendo conosciuto il movimento dei due venti nel cuore dal moto ininterrotto, e avendolo seguito come istruito, O grande Anima, l'uomo, con la mente gioiosa e i legami distrutti, non rinasce più qui.

इत्यार्षे श्रीवासिष्ठमहारामायणे वाल्मीकीये देवसन्दोहे
निर्वाणप्रकरणे पूर्वार्धे भुशुंडोपाख्याने
प्राणविचारणं नाम चतुर्विंशः सर्गः ॥ २४ ॥

ityārṣe śrīvāsiṣṭhamahārāmāyaṇe vālmīkīye
devasandohe
nirvāṇaprakaraṇe pūrvārdhe bhuśuṇḍopākhyāne
prāṇavicāraṇaṁ nāma caturviṁśaḥ sargaḥ || 24 ||

Così (si conclude) nell'opera sapienziale, nel venerabile "Grande Rāmāyaṇa di Vasiṣṭha", composto da Vālmīki, nella Divina Mungitura, nella sezione Nirvāṇa Prakaraṇa, nella Parte Prima (*pūrvārdhe*), nella Narrazione di Bhuśuṇḍa, il Ventiquattresimo *sarga* intitolato "L'indagine sul Soffio vitale (*prāṇa*)".

