

**Yogavāsiṣṭha - Nirvāṇaprakaraṇa Pūrvārdha (YV, 6,
1, 25)**

Sarga 25:

“La Descrizione del *Samādhi*”

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

श्रीवसिष्ठ उवाच ।

इत्थं स कथयन्पक्षी पृष्टस्तत्र पुनर्मया ।

कीदृशी प्राणवातस्य गतिरित्येव राघव ॥ १ ॥

śrīvasiṣṭha uvāca ।

itthaṃ sa kathayan pakṣī pṛṣṭas tatra punar mayā ।

kīdrśī prāṇavātasya gatiṛ ity eva rāghava ॥ 1 ॥

Il venerabile Vasiṣṭha disse:

1) Così, parlando, quell'uccello fu interrogato di nuovo,
lì, da me: "Qual è, o Rāghava, il movimento del Soffio
vitale (*prāṇa*)?"

[il verso è assente nel passo corrispondente del
Mokṣopāya, 6, 1, 26, che inizia col secondo verso. Qui,
il vocativo ‘*rāghava*’, ‘O Discendente di Raghu’, tipico
dei dialoghi con Rāma, è fuori contesto ed è,

presumibilmente, un errore di trasmissione del testo]

भुशुण्ड उवाच ।

जानन्नपि मुने सर्वं किं मां पृच्छसि लीलया ।

यथापृष्टमहं वच्मि शृणु तत्रापि मद्वचः ॥ २ ॥

bhuśuṇḍa uvāca ।

jānann api mune sarvaṃ kiṃ māṃ pṛcchasi līlayā ।

yathāpṛṣṭam ahaṃ vacmi śṛṇu tatrāpi madvacaḥ ॥ 2 ॥

Bhuśuṇḍa disse:

2) O Saggio, pur sapendo tutto, perchè mi interroghi giocosamente? Nonostante questo, io ti parlerò come mi è stato chiesto. Ascolta il mio discorso.

प्राणोऽयमनिशं ब्रह्मन्स्पन्दशक्तिः सदागतिः ।

सबाह्याभ्यन्तरे देहे प्राणोऽयमुपरि स्थितः ॥ ३ ॥

prāṇo'yam anīśaṃ brahman spandaśaktiḥ sadāgatiḥ ।

sabāhyābhyantare dehe prāṇo'yam upari sthitaḥ ॥ 3 ॥

3) Questo *prāṇa* instancabile, o Brahmano è la forza della vibrazione (*spandaśakti*) sempre in movimento. Nel corpo, sia esterno che interno, questo *prāṇa* risiede nella parte superiore.

अपानोऽप्यनिशं ब्रह्मन्स्पन्दशक्तिः सदागतिः ।

सबाह्याभ्यन्तरे देहे त्वपानोऽयमवाकिस्थितः ॥ ४ ॥

apāno'py anīśaṃ brahman spandaśaktiḥ sadāgatiḥ |
sabāhyābhyantare dehe tv apāno'yam avāksthitaḥ || 4 ||

4) Anche lo *apāna*, o Brahmano è instancabile, è la forza della vibrazione sempre in movimento. Nel corpo, sia esterno che interno, questo *apāna* risiede in basso.

जाग्रतः स्वपतश्चैव प्राणायामोऽयमुत्तमः ।

प्रवर्तते यतस्तज्ज्ञ तत्तावच्छ्रेयसे शृणु ॥ ५ ॥

jāgrataḥ svapataś caiva prāṇāyāmo'yam uttamaḥ |
pravartate yatas tajjñā tat tāvac chreyase śṛṇu || 5 ||

5) Questo *prāṇāyāma* insuperabile opera sia per chi è sveglio, sia per chi dorme. Perciò, O Conoscitore della realtà, ascolta ciò che conduce al bene.

बाह्योन्मुखत्वं प्राणानां यद्दृढम्बुजकोटरात् ।

स्वरसेनास्तयत्नानां तं धीरा रेचकं विदुः ॥ ६ ॥

bāhyonmukhatvaṃ prāṇānāṃ yad dṛḍambujakoṭarāt |
svarasenāstayatnānāṃ taṃ dhīrā recakaṃ viduḥ || 6 ||

6) Quel volgersi verso l'esterno dei soffi vitali dal centro del loto del cuore, che avviene naturalmente e senza sforzo, i sapienti lo conoscono come Espirazione (*recaka*).

द्वादशाङ्गुलपर्यन्तं बाह्यमाक्रमतामधः ।

प्राणानामङ्गसंस्पर्शो यः स पूरक उच्यते ॥ ७ ॥

dvādaśāṅgulaparyantaṃ bāhyam ākramatām adhaḥ ।
prāṇānām aṅgasamsparśo yaḥ sa pūraka ucyate ॥ 7 ॥

7) Il contatto che si verifica quando i soffi vitali scendono fino a dodici dita all'esterno, quello è chiamato Inspirazione (*pūraka*).

बाह्यात्परापतत्यन्तरपाने यत्नवर्जितः ।

योऽयं प्रपूरणः स्पर्शो विदुस्तमपि पूरकम् ॥ ८ ॥

bāhyāt parāpataty antar apāne yatnavarjitaḥ ।
yo'yaṃ prapūraṇaḥ sparśo vidus tam api pūrakam ॥ 8 ॥

8) Il contatto che si verifica quando lo *apāna* ricade all'interno dall'esterno, senza sforzo, questo atto di riempimento, lo conoscono anche come Inspirazione (*pūraka*).

अपानेऽस्तंगते प्राणो यावन्नाभ्युदितो हृदि ।

तावत्सा कुम्भकावस्था योगिभिर्यानुभूयते ॥ ९ ॥

apāne'staṅgate prāṇo yāvan nābhyudito hṛdi ।
tāvat sā kumbhakāvasthā yogibhir yānubhūyate ॥ 9 ॥

9) Quando lo *apāna* è cessato e il *prāṇa* non è ancora sorto nel cuore, quello è lo stato di Ritenzione (*kumbhaka*) che è sperimentato dagli *yogin*.

[Manteniamo *kumbhaka* come "ritenzione", ma nel contesto di Bhuśuṇḍa il termine si riferisce più all'intervallo naturale di quiete (*sandhi*) che a un trattenimento forzato.]

रेचकः कुम्भकश्चैव पूरकश्च त्रिधा स्थितः ।

अपानस्योदयस्थाने द्वादशान्तादधो बहिः ॥ १० ॥

recakaḥ kumbhakaś caiva pūrakaś ca tridhā sthitaḥ ।
apānasyodayasthāne dvādaśāntād adho bahiḥ ॥ 10 ॥

10) (Le fasi di) *recaka*, *kumbhaka* e *pūraka* sono anche stabilite in tre modi all'esterno, sotto il limite di dodici (dita), nel luogo di origine dello *apāna*.

[*Mokṣopāya*:

pūrakaḥ kumbhakaś caiva recakaś ca dvidhā sthitaḥ ।
apānasyodayasthāne dvādaśāntābhidhe bahiḥ ॥

Il *pūraka*, il *kumbhaka* e anche il *recaka* si manifestano in due modi nel luogo della manifestazione dello *apāna*, all'esterno, chiamato il limite di dodici dita.]

स्वभावाः सर्वकालस्थाः सम्यग्यत्नविवर्जिताः ।

ये प्रोक्ताः स्फारमतिभिस्ताञ्छृणु त्वं महामते ॥ ११ ॥

svabhāvāḥ sarvakālasthāḥ samyag yatnavivarjitāḥ ।
ye proktāḥ sphāramatibhis tāñ chṛṇu tvaṃ mahāmate ॥
11 ॥

11) Ascolta, O Tu dalla grande mente, quegli (stati) che sono inerenti alla natura (*svabhāva*), sempre presenti e del tutto liberi da sforzo, che sono stati enunciati dalle menti illuminate.

द्वादशाङ्गुलपर्यन्ताद्बाह्यादभ्युदितः प्रभो ।

यो वातस्तस्य तत्रैव स्वभावात्पूरकादयः ॥ १२ ॥

dvādaśāṅgulaparyantād bāhyād abhyuditaḥ prabho ।
yo vātas tasya tatraiva svabhāvāt pūrakādayaḥ ॥ 12 ॥

12) O Maestro, per il vento che sorge spontaneamente dall'esterno fino al limite delle dodici dita, in esso stesso (il soffio vitale) ha i suoi *pūraka* e gli altri (stati) per sua natura.

[*Mokṣopāya* legge *apānas tasya* al posto di *yo vātas tasya*, identificando chiaramente il soffio esterno che sorge come lo *apāna* che sta per entrare]

मृदन्तरस्थानिष्पन्नघटवद्या स्थितिर्बहिः ।

द्वादशाङ्गुलपर्यन्ते नासाग्रसमसंमुखे ॥ १३ ॥

mṛdantarasthāniṣpannaghaṭavad yā sthitiḥ bahiḥ ।

dvādaśāṅgulaparyante nāsāgrasamasamukhe || 13 ||

13) Quella condizione che è all'esterno, come un vaso in formazione, (ma ancora) all'interno della creta, fino al limite di dodici dita, di fronte al livello della punta del naso...

[Il verso descrive uno stato potenziale che "occupa" lo spazio anche quando l'oggetto fisico non è ancora manifestato.]

व्योम्नि नित्यमपानस्य तं विदुः कुम्भकं बुधाः ।

बाह्योन्मुखस्यवायोर्या नासिकाग्रावधिर्गतिः ॥ १४ ॥

vyomni nityam apānasya taṁ viduḥ kumbhakaṁ budhāḥ
|

bāhyonmukhasya vāyor yā nāsikāgrāvadhir gatiḥ || 14 ||

14) ...quella stabile permanenza dello *apāna* nello spazio, i sapienti la conoscono come *kumbhaka*.
Il movimento del vento rivolto verso l'esterno fino alla punta del naso...

तं बाह्यपूरकं त्वाद्यं विदुर्योगविदो जनाः ।

नासाग्रादपि निर्गत्य द्वादशान्तावधिर्गतिः ॥ १५ ॥

taṁ bāhyapūrakam tv ādyam vidur yogavido janāḥ |
nāsāgrād api nirgatya dvādaśāntāvadhir gatiḥ || 15 ||

15) ...quello i conoscitori dello *yoga* lo riconoscono come il primo *pūraka* esterno.
Il movimento che è uscito dalla punta del naso fino al limite di dodici (dita)...

या वायोस्तं विदुर्धीरा अपरं बाह्यपूरकम् ।

बहिरस्तंगते प्राणे यावन्नापान उद्गतः ॥ १६ ॥

yā vāyos taṃ vidur dhīrā aparaṃ bāhyapūrakam ।
bahirastaṃgate prāṇe yāvan nāpāna udgataḥ ॥ 16 ॥

16) ...quel movimento del vento i saggi lo conoscono come l'altro *pūraka* esterno.
Quando il *prāṇa* si è dissolto all'esterno, finchè lo *apāna* non è sorto...

तावत्पूर्णं समावस्थं बहिष्ठं कुम्भकं विदुः ।

यत्तदन्तर्मुखत्वं स्यादपानस्योदयं विना ॥ १७ ॥

tāvat pūrṇaṃ samāvasthaṃ bahiṣṭhaṃ kumbhakaṃ
viduḥ ।
yat tad antarmukhatvaṃ syād apānasyodayaṃ vinā ॥ 17 ॥

17) ...quella è la piena e stabile condizione di *kumbhaka* esterno. Quell'essere rivolto verso l'interno che si verifica senza il sorgere dello *apāna*...

तं बाह्यरेचकं विद्याच्चिन्त्यमानं विमुक्तिदम् ।

द्वादशान्ताद्यदुत्थाय रूपपीवरता परा ॥ १८ ॥

taṃ bāhyarecakam vidyāc cintyamānaṃ vimuktidam ।
dvādaśāntād yad utthāya rūpapīvaratā parā ॥ 18 ॥

18) ...quello (stato) va conosciuto come *recaka* esterno, che, se contemplato, dona la liberazione.
Il supremo rigoglio di forma che sorge dal limite di dodici (dita)...

अपानस्य बहिष्ठं तमपरं पूरकं विदुः ।

बाह्यानाभ्यन्तरांश्चैतान्कुम्भकादीननारतम् ॥ १९ ॥

apānasya bahiṣṭhaṃ tam aparaṃ pūrakaṃ viduḥ ।
bāhyān ābhyantarāṃś caitān kumbhakādīn anāratam ॥ 19 ॥

19) ...quello all'esterno dello *apāna* lo conoscono come l'altro *pūraka*.

Coloro che hanno compreso questi *kumbhaka* e gli altri (stati), sia esterni che interni, incessantemente...

प्राणापानस्वभावांस्तान्बुद्ध्वा भूयो न जायते ।

अष्टावेते महाबुद्धे रात्रिदिवमनुस्मृताः ॥ २० ॥

prāṇāpānasvabhāvāṃs tān buddhvā bhūyo na jāyate ।
aṣṭāv ete mahābuddhe rātriṃdivam anusmṛtāḥ ॥ 20 ॥

20) ...comprendendo la natura di *prāṇa* e *apāna*, non rinascono più.

O Tu dal grande intelletto, questi otto (stati) sono ricordati notte e giorno.

स्वभावा देहवायूनां कथिता मुक्तिदा मया ।

गच्छतस्तिष्ठतो वापि जाग्रतः स्वपतोऽपि वा ॥ २१ ॥

svabhāvā dehavāyūnāṃ kathitā muktidā mayā ।
gacchatas tiṣṭhato vāpi jāgrataḥ svapato'pi vā ॥ 21 ॥

21) Ti ho esposto le nature dei venti del corpo che donano la liberazione, sia per chi cammina, sia per chi sta fermo, sia per chi è sveglio, sia per chi dorme.

एते निरोधमायन्ति प्रकृत्याऽतिचलानिलाः ।

यत्करोति यदश्नाति बुद्ध्यैवालमनुस्मरन् ॥ २२ ॥

ete na rodham āyanti prakṛtyā'ticalānilāḥ ।
yat karoti yad aśnāti buddhyaivālam anusmaran ॥ 22 ॥

22) Questi venti, che per natura sono estremamente mobili, non incontrano ostacoli. Qualunque cosa si faccia o si mangi, basta contemplare questi stati con l'intelletto.

[Qui, l'uccello sapiente Bhuśuṇḍa espone a Vasiṣṭha la pratica del controllo del respiro spontaneo (*sahajaprāṇāyāma*). A differenza dello Haṭha Yoga

classico, qui non si ricerca la forzatura del soffio, ma la contemplazione cosciente del movimento naturale dei soffi *prāṇa* (ascendente) e *apāna* (discendente).

L'obiettivo è rintracciare il punto di quiete tra i due soffi, identificato con la pura Coscienza]

कुम्भकादीन्नरः स्वान्तस्तत्र कर्ता न किञ्चन ।

अव्यग्रमस्मिन्व्यापारे बाह्यं परिजहन्मनः ॥ २३ ॥

kumbhakādīn naraḥ svāntas tatra kartā na kiṃcana ।
avyagram asmin vyāpāre bāhyaṃ parijahan manaḥ ॥ 23
॥

23) L'uomo, con la sua mente assorta nel *kumbhaka* e nelle altre fasi, non è affatto un agente in ciò. Con la mente non distratta in questa attività, abbandonando il mondo esterno...

दिनैः कतिपयैरेव पदमाप्नोति केवलम् ।

एतदभ्यसतः पुंसो बाह्ये विषयवृत्तिषु ॥ २४ ॥

dinaiḥ katipayair eva padam āpnoti kevalam ।
etad abhyasataḥ puṃso bāhye viṣayavṛttiṣu ॥ 24 ॥

24) ...(egli) ottiene lo stato di Isolamento metafisico (*kaivalya*) in pochi giorni.

Per l'uomo che pratica questo, la mente nelle attività degli oggetti esterni...

न बध्नाति रतिं चेतः श्वदृतौ ब्राह्मणो यथा ।

एतां दृष्टिमवष्टभ्य ये स्थिताः कृतबुद्धयः ॥ २५ ॥

na badhnāti ratim cetah śvadr̥tau brāhmaṇo yathā ।
etām dr̥ṣṭim avaṣṭabhya ye sthitāḥ kṛtabuddhayaḥ ॥ 25 ॥

25) ...non si attacca al piacere, come un brahmano a una pelle di cane.

Coloro la cui intelligenza è stabilita, che sono stabiliti in questa visione...

प्राप्तप्राप्तव्यमखिलं तैरखिन्नास्त एव हि ।

तिष्ठता गच्छता नित्यं स्वपता जाग्रता तथा ॥ २६ ॥

prāptaprāptavyam akhilaṁ tair akhinnāsta eva hi ।
tiṣṭhatā gacchatā nityaṁ svapatā jāgratā tathā ॥ 26 ॥

26) ...essi, senza affaticarsi, sono proprio coloro che hanno ottenuto tutto ciò che c'era da ottenere.

Restando fermi, camminando, dormendo, o anche restando svegli, costantemente...

एषा चेत्प्रेक्ष्यते दृष्टिस्तन्न बन्धनमाप्यते ।

प्राणापानानुसरणप्राप्तबोधवतामलम् ॥ २७ ॥

eṣā cet prekṣyate dr̥ṣṭis tan na bandhanam āpyate ।
prāṇāpānānusaraṇaprāptabodhavatām alam ॥ 27 ॥

27) ...se si osserva questa visione, non si incorre in

legami.

Per coloro che hanno ottenuto la conoscenza
illuminante (*bodha*) seguendo *prāṇa* e *apāna*...

संशान्तमलमोहेन स्वस्थेनान्तरिहोष्यते ।

सर्वारम्भान्सदा स्वच्छः कुर्वन्वापि बुधो जनः ॥ २८ ॥

saṃśāntamalamohena svasthenāntarihoṣyate ।
sarvārambhān sadā svacchaḥ kurvan vāpi budho janaḥ
॥ 28 ॥

28) ...essi dimoreranno all'interno in perfetta salute
(svastha), con la loro impurità e illusione completamente
pacificate.

Il Sapiente, pur compiendo sempre tutte le imprese con
purezza...

[Nella vulgata dello *Yogavāsiṣṭha* appare il vocativo
janāḥ ("O Gente"), che sembra un'intrusione nel dialogo.
Il *Mokṣopāya* legge *janaḥ* riferito al saggio, lezione
molto più coerente.]

प्राणापानगतिं प्राप्य सुस्वस्थः सुखमेधते ।

प्राणस्याभ्युदयो ब्रह्मन्पद्मयन्त्राद्धृदि स्थितात् ॥ २९ ॥

prāṇāpānagatiṃ prāpya susvasthaḥ sukham edhate ।
prāṇasyābhyudayo brahman padmayantrād dhṛdi sthitāt
॥ 29 ॥

29) ...ottiene il movimento di *prāṇa* e *apāna*, è perfettamente stabile e prospera nella felicità.
O Brahmano, il sorgere del *prāṇa* avviene dall'apparato del loto che si trova nel cuore.

द्वादशाङ्गुलपर्यन्ते प्राणोऽस्तं यात्ययं बहिः ।

अपानस्योदयो बाह्याद्वादशान्तान्महामुने ॥ ३० ॥

dvādaśāṅgulaparyante prāṇo'staṁ yāty ayam bahiḥ ।
apānasyodayo bāhyād dvādaśāntān mahāmune ॥ 30 ॥

30) Fino al limite di dodici dita, questo *prāṇa* va verso il tramonto (si dissolve) all'esterno.

Il sorgere dello *apāṇa* è dall'esterno, dal limite di dodici (dita), O grande Saggio...

अस्तंगतिरथाम्भोजमध्ये हृदयसंस्थिते ।

प्राणो यत्र समायाति द्वादशान्ते नभःपदे ॥ ३१ ॥

astaṅgatir athāmbhojamadhye hṛdayasaṁsthite ।
prāṇo yatra samāyāti dvādaśānte nabhaḥpade ॥ 31 ॥

31) ...e il suo tramonto è nel mezzo del loto del cuore.
Il *prāṇa* si dissolve nel punto dei dodici (dita), nel luogo dello spazio.

पदात्तस्मादपानोऽयं खादेति समनन्तरम् ।

बाह्याकाशोन्मुखः प्राणो वहत्यग्निशिखा यथा ॥ ३२ ॥

padāt tasmād apāno'yaṃ khādeti samanantaram ।
bāhyākāśonmukhaḥ prāṇo vahaty agniśikhā yathā ॥ 32
॥

32) E subito dopo da quel luogo nello spazio, questo *apāṇa* si manifesta.

Il *prāṇa*, rivolto verso lo spazio esterno, si muove come una fiamma di fuoco.

हृदाकाशोन्मुखोऽपानो निम्ने वहति वारिवत् ।

अपानश्चन्द्रमा देहमाप्याययति बाह्यतः ॥ ३३ ॥

hṛdākāśonmukho'pāno nimne vahati vārivat ।
apānaś candramā deham āpyāyayati bāhyataḥ ॥ 33 ॥

33) Lo *apāṇa*, rivolto verso lo spazio del cuore, scorre in basso come l'acqua.

Lo *apāṇa*, la luna, rinfresca il corpo dall'esterno.

प्राणः सूर्योऽग्निरथवा पचत्यन्तरिदं वपुः ।

प्राणो हि हृदयाकाशं तापयित्वा प्रतिक्षणम् ॥ ३४ ॥

prāṇaḥ sūryo'gnir athavā pacaty antaridaṃ vapuḥ ।
prāṇo hi hṛdayākāśaṃ tāpayitvā pratikṣaṇam ॥ 34 ॥

34) Il *prāṇa*, il sole o il fuoco, digerisce questo corpo all'interno.

Il *prāṇa*, invero, riscaldando lo spazio del cuore in ogni

istante...

मुखाग्रगगनं पश्चात्तापयत्युत्तमो रविः ।

अपानेन्दुर्मुखाग्रं तु प्लावयित्वा हृदम्बरम् ॥ ३५ ॥

mukhāgragaganam paścāt tāpayaty uttamo raviḥ ।
apānendur mukhāgram tu plāvayitvā hṛdambaram ॥ 35
॥

35) ...il sole eccellente (*prāṇa*) riscalda poi il cielo della punta della bocca.

Lo *apāṇa*, la luna, invece, inondando la punta della bocca e l'etere del cuore...

पश्चादाप्याययत्येष निमेषसमनन्तरम् ।

अपानशशिनोऽन्तस्था कला प्राणविवस्वता ॥ ३६ ॥

paścād āpyāyayaty eṣa nimeṣasamanantaram ।
apānaśaśino'ntasthā kalā prāṇavivasvatā ॥ 36 ॥

36) ...rinfresca subito dopo in un batter d'occhio.

La parte finale (*kalā*) della luna *apāṇa*, che si trova all'interno, (è inghiottita) dal *prāṇa*, il sole.

यत्र ग्रस्ता तदासाद्य पदं भूयो न शोच्यते ।

प्राणार्कस्य तथान्तस्था यत्रापानसितांशुना ॥ ३७ ॥

yatra grastā tadāsādyā padaṃ bhūyo na śocyate ।

prāṇārkasya tathāntasthā yatrāpānasitāṃśunā || 37 ||

37) Raggiungendo quel piano dove (essa) è inghiottita, non si soffre più.

Allo stesso modo, la parte che si trova all'interno del *prāṇa* sole, dove (è inghiottita) dalla luna *apāna*...

ग्रस्ता तत्पदमासाद्य न भूयो जन्मभाङ्गरः ।

प्राण एवार्कतां याति सबाह्याभ्यन्तरेऽम्बरे ॥ ३८ ॥

grastā tat padam āsādy na bhūyo janmabhāṅ narah |
prāṇa evārkatāṃ yāti sabāhyābhyantare'mbare || 38 ||

38) ...raggiungendo quel piano, l'uomo non è più soggetto alla nascita. Il *prāṇa* stesso assume la natura del sole, nell'etere sia esterno che interno.

आप्यायनकरीं पश्चाच्छशितामधितिष्ठति ।

प्राण एवेन्दुतां त्यक्त्वा शरीराप्यायकारिणीम् ॥ ३९ ॥

āpyāyanakarīṃ paścāc chaśitām adhitiṣṭhati |
prāṇa evendutāṃ tyaktvā śarīrāpyāyakāriṇīm || 39 ||

39) Poi, (dopo la fase solare), dimora nella natura della luna, che dona refrigerio.

Il *prāṇa* stesso, abbandonando la natura della luna, che rinfresca il corpo...

क्षणादायाति सूर्यत्वं संशोषणकरं पदम् ।

अर्कतां संपरित्यज्य न यावच्चन्द्रतां गतः ॥ ४० ॥

kṣaṇād āyāti sūryatvaṃ saṃśoṣaṇakaraṃ padam ।
arkatāṃ saṃparityajya na yāvac candratāṃ gataḥ ॥ 40
॥

40) ...ottiene in un istante la condizione di sole, che
causa l'inaridimento.

Non appena abbandona la natura del sole e non ha
ancora raggiunto la natura della luna...

प्राणस्तावद्विचार्यन्तेऽदेशकाले न शोच्यते ।

हृदि चन्द्रार्कयोर्ज्ञात्वा नित्यमस्तमयोदयम् ॥ ४१ ॥

prāṇastāvadvicāryante'deśakāle na śocyate ।
hṛdi candrārkaḥ yorjñātvā nityamastamayodayam ॥ 41 ॥

41) ...allora il *prāṇa* è contemplato in un luogo e tempo
inesistenti, e non si soffre.

Conoscendo l'eterno tramonto e sorgere della luna e del
sole nel cuore...

आत्मनो निजमाधारं न भूयो जायते मनः ।

सोदयास्तमयं सेन्दुं सरश्मिं सगमागमम् ॥ ४२ ॥

ātmano nijam ādhāraṃ na bhūyo jāyate manaḥ ।
sodayāstam ayaṃ senduṃ saraśmiṃ sagamāgamam ॥
42 ॥

42) ...la mente non rinasce più, (ottenendo) il proprio sostegno del Sè.

(Colui che vede) il sole (*prāṇa*) nel cuore, con il suo sorgere e tramonto, con la luna (*apāna*), con i suoi raggi e con il suo andare e venire...

हृदये भास्करं देवं यः पश्यति स पश्यति ।

न क्षीणं नापरिक्षीणं बहिष्ठं सिद्धये तमः ॥ ४३ ॥

hṛdaye bhāskaraṁ devaṁ yaḥ paśyati sa paśyati |
na kṣīṇaṁ nāparikṣīṇaṁ bahiṣṭhaṁ siddhaye tamaḥ ||
43 ||

43) ...colui che vede il dio, il sole, nel cuore, quello (solo) vede (veramente).

L'oscurità esterna, che non è nè distrutta nè indistruttibile, non è (contemplata) per la liberazione.

हार्दं तु क्षपयेद्धान्तं यत्क्षये सिद्धिरुत्तमा ।

बाह्ये तमसि संक्षीणो लोकालोकः प्रजायते ॥ ४४ ॥

hārdaṁ tu kṣapayed dhvāntaṁ yat kṣaye siddhir uttamā
|
bāhye tamasi saṁkṣīṇo lokālokaḥ prajāyate || 44 ||

44) Si deve invece distruggere l'oscurità del cuore (*hārda*), nella cui cessazione risiede la perfezione suprema. Se l'oscurità esterna svanisce, si manifesta il

mondo visibile e l'invisibile.

हार्दे तु तमसि क्षीणे स्वालोको जायते मुने ।

हार्दान्धकारक्षयदं परिज्ञातं विमुक्तिदम् ॥ ४५ ॥

hārde tu tamasi kṣīṇe svāloko jāyate mune ।

hārdāndhakāraṁkṣayadaṁ parijñātaṁ vimuktidaṁ ॥ 45 ॥

45) Ma quando svanisce l'oscurità del cuore, o Saggio, sorge la luce del Sé. La conoscenza di ciò che distrugge l'oscurità del cuore e dona la liberazione.

सोदयास्तमयं यत्नात्प्राणार्कमवलोकयेत् ।

अपानेन्दुः प्रयात्यस्तं यत्र हृत्पद्मकोटरे ॥ ४६ ॥

sodayāstam ayaṁ yatnāt prāṇārkaṁ avalokayet ।

apānenduḥ prayātyastaṁ yatra hṛtpadmakoṭare ॥ 46 ॥

46) Si deve osservare con sforzo il *prāṇa*-sole con il suo sorgere e tramonto. La luna-*apāna* si dissolve là dove si trova nel centro del loto del cuore.

पदात्तस्मादुदेत्यन्तः प्राणार्को बहिरुन्मुखः ।

अपानेऽस्तंगते प्राणः समुदेति हृदम्बुजात् ॥ ४७ ॥

padāt tasmād ude ty antaḥ prāṇārko bahir unmukhaḥ ।

apāne'staṁgate prāṇaḥ samudeti hṛdambujāt ॥ 47 ॥

47) Da quel luogo (nel cuore) il *prāṇa*-sole sorge all'interno, rivolto verso l'esterno. Quando lo *apāna* si è dissolto, il *prāṇa* sorge dal loto del cuore.

छायायां गलिताङ्गायां तत्रैवाशु यथातपः ।

प्राणे त्वस्तंगते बाह्यादपानः प्रोदितः क्षणात् ॥ ४८ ॥

chāyāyāṃ galitāṅgāyāṃ tatraivāśu yathātapah |
prāṇe tv astamgate bāhyād apānaḥ proditaḥ kṣaṇāt || 48
||

48) Quando l'ombra è svanita, subito dopo lì sorge il sole (*prāṇa*). Quando il *prāṇa*, invece, si è dissolto dall'esterno, lo *apāna* sorge in un istante.

आतपे परितो नष्टे छायेवानुपदं तथा ।

प्राणजन्मावनौ नष्टमपानं विद्धि सन्मते ॥ ४९ ॥

ātape parito naṣṭe chāyevānupadam tathā |
prāṇajanmāvanau naṣṭam apānaṃ viddhi sanmate || 49
||

49) Quando il sole è completamente svanito, l'ombra appare subito dopo. Sappi, O Benevolo, che lo *apāna* si dissolve nel luogo di nascita del *prāṇa*.

अपानजन्मभूमौ च प्राणं नष्टमवेहि हि ।

अस्तंगतवति प्राणे त्वपानेऽभ्युदयोन्मुखे ॥ ५० ॥

apānajanmabhūmau ca prāṇaṃ naṣṭam avehi hi |
astaṅgatahati prāṇe tv apāne'bhyudayonmukhe || 50 ||

50) E sappi che il *prāṇa* si dissolve nel luogo di nascita dello *apāna*. Quando il *prāṇa* si è dissolto e lo *apāna* è in procinto di sorgere...

बहिः कुम्भकमालम्ब्य चिरं भूयो न शोच्यते ।

अपानेऽस्तंगते प्राणे किञ्चिदभ्युदयोन्मुखे ॥ ५१ ॥

bahiḥ kumbhakam ālambya ciraṃ bhūyo na śocyate |
apāne'staṅgate prāṇe kiṃcid abhyudayonmukhe || 51 ||

51) ...mantenendo il *kumbhaka* esterno a lungo, non si soffre più. Quando lo *apāna* si è dissolto e il *prāṇa* è in procinto di sorgere...

अन्तःकुम्भकमालम्ब्य चिरं भूयो न शोच्यते ।

प्राणरेचकमालम्ब्य अपानादूरकोटिगम् ॥ ५२ ॥

antaḥkumbhakam ālambya ciraṃ bhūyo na śocyate |
prāṇarecakam ālambya apānād dūraakoṭigam || 52 ||

52) ...mantenendo il *kumbhaka* interno a lungo, non si soffre più. Mantenendo il *recaka* del *prāṇa*, che va fino al limite lontano dallo *apāna* (al limite di sedici dita)...

स्वच्छं कुम्भकमभ्यस्य न भूयः परितप्यते ।

अपाने रेचकाधारं प्राणपूरान्तरास्थितम् ॥ ५३ ॥

svacchaṃ kumbhakam abhyasya na bhūyaḥ paritapyate
|
apāne recakādhāraṃ prāṇapūrāntarāsthitaṃ || 53 ||

53) ...praticando il *kumbhaka* puro, non si è più tormentati. (Osservando) lo *apāna*, che è il supporto del *recaka* (esterno), che si trova all'interno come complemento (*pūra*) del *prāṇa*...

स्वसंस्थं पूरकं दृष्ट्वा न भूयो जायते नरः ।

प्राणापानावुभावन्तर्यत्रैतौ विलयं गतौ ॥ ५४ ॥

svasaṃsthaṃ pūrakaṃ drṣṭvā na bhūyo jāyate naraḥ |
prāṇāpānāv ubhāv antaryatraitau vilayaṃ gatau || 54 ||

54) ...vedendo il *pūraka* interno, l'uomo non rinasce più. Abbracciando il luogo pacifico, dove sia *prāṇa*, sia *apāna* si dissolvono all'interno...

तदालम्ब्य पदं शान्तमात्मानं नानुतप्यते ।

प्राणभक्षोन्मुखेऽपाने देशं कालं च निष्कलम् ॥ ५५ ॥

tadālambya padaṃ śāntam ātmānaṃ nānutapyate |
prāṇabhakṣonmukhe'pāne deśaṃ kālaṃ ca niṣkalam ||
55 ||

55) ...abbracciando quello stato di pace, il Sè non soffre.

Quando lo *apāna* è in procinto di divorare il *prāṇa*, e si contempla lo spazio e il tempo come senza parti...

विचार्य बहिरन्तर्वा न भूयः परिशोच्यते ।

अपानभक्षणपरे प्राणे हृदि तथा बहिः ॥ ५६ ॥

vicārya bahir antar vā na bhūyaḥ parīśocyate ।
apānabhakṣaṇapare prāṇe hṛdi tathā bahiḥ ॥ 56 ॥

56) ...contemplando all'esterno o all'interno, non si soffre più. Quando il *prāṇa* è intento a divorare lo *apāna*, nel cuore e all'esterno...

देशं कालं च संप्रेक्ष्य न भूयो जायते मनः ।

यत्र प्राणो ह्यपानेन प्राणेनापान एव च ॥ ५७ ॥

deśaṃ kālaṃ ca saṃprekṣya na bhūyo jāyate manaḥ ।
yatra prāṇo hy apānena prāṇenāpāna eva ca ॥ 57 ॥

57) ...e si osserva lo spazio e il tempo, la mente non rinasce più. Dove il *prāṇa* è invero inghiottito dallo *apāna*, e lo *apāna* dal *prāṇa*...

निगीर्णो बहिरन्तश्च देशकालौ च पश्यतौ ।

क्षणमस्तंगतप्राणमपानोदयवर्जितम् ॥ ५८ ॥

nigīrṇau bahir antaś ca deśakālau ca paśyatau |
kṣaṇam astaṃgataprāṇam apānodayavarjitam || 58 ||

58) ...sia all'esterno, sia all'interno, e si vede anche lo spazio e il tempo inghiottiti.
(Quello stato) per un istante in cui il *prāṇa* si è dissolto ed è privo del sorgere dello *apāna*...

अयत्नसिद्धबाह्यस्थं कुम्भकं तत्पदं विदुः ।

अयत्नसिद्धो ह्यन्तस्थकुम्भकः परमं पदम् ॥ ५९ ॥

ayatnasiddhabāhyasthaṃ kumbhakaṃ tat padaṃ viduḥ |
ayatnasiddho hy antasthakumbhakaḥ paramaṃ padam
|| 59 ||

59) ...il *kumbhaka* esterno ottenuto senza sforzo lo conoscono come quello stato.
Il *kumbhaka* interno ottenuto senza sforzo è, invero, lo stato supremo.

एतत्तदात्मनो रूपं शुद्धैषा परमैव चित् ।

एतत्सदसदाभासमेतत्प्राप्य न शोच्यते ॥ ६० ॥

etat tad ātmano rūpaṃ śuddhaiṣā paramaiva cit |
etat sadasadābhāsam etat prāpya na śocyate || 60 ||

60) Questa è la forma del Sè, questa è la pura e suprema Coscienza.

Questa è la manifestazione dell'essere e del non

essere. Ottenendo questo, non si soffre.

पुष्पस्यान्तरिवामोदः प्राणस्यान्तरवस्थितम् ।

न स प्राणं न वाऽपानं चिदात्मानमुपास्महे ॥ ६१ ॥

puṣpasyāntar ivāmodaḥ prāṇasyāntar avasthitam ।
na sa prāṇaṁ na vā'pānaṁ cidātmānam upāśmahe ॥ 61
॥

61) Noi veneriamo il Sè di pura Coscienza, ciò che risiede all'interno del *prāṇa*, come il profumo all'interno del fiore. Non il *prāṇa*, nè lo *apāna*.

जलस्यान्तरिवास्वादमपानस्यान्तरस्थितम् ।

न सप्राणं न वाऽप्राणं चिदात्मानमुपास्महे ॥ ६२ ॥

jalasyāntar ivāsvādam apānasyāntarasthitam ।
na saprāṇaṁ na vā'prāṇaṁ cidātmānam upāśmahe ॥ 62
॥

62) Noi veneriamo il Sè di pura Coscienza, ciò che si trova all'interno dello *apāna*, come il sapore all'interno dell'acqua. Non ciò che è con il *prāṇa*, nè ciò che è senza il *prāṇa*.

प्राणक्षयस्योपान्तस्थमपानक्षयकोटिगम् ।

अपानप्राणयोर्मध्यं चिदात्मानमुपास्महे ॥ ६३ ॥

prāṇakṣayasyopāntastham apānakṣayakoṭigam ।
apānaprāṇayor madhyaṃ cidātmānam upāśmahe ॥ 63 ॥

63) Noi veneriamo il Sè di pura Coscienza, ciò che si trova vicino alla dissoluzione del *prāṇa* e al culmine della dissoluzione dello *apāna*; il punto medio di *apāna* e *prāṇa*.

प्राणस्य प्राणनं प्रोच्चैः परं जीवस्य जीवनम् ।

देहस्य धारणं धुर्यं चिदात्मानमुपास्महे ॥ ६४ ॥

prāṇasya prāṇanam proccaiḥ param jīvasya jīvanam ।
dehasya dhāraṇam dhuryaṃ cidātmānam upāśmahe ॥
64 ॥

64) Noi veneriamo il Sè di pura Coscienza, il respiro del *prāṇa*, la suprema vita dell'anima individuale (*jīva*), il fondamentale sostegno del corpo.

मनसो मननं सत्यं बुद्धेरेकावबोधनम् ।

अहंकृतेरहंकारं चिदात्मानमुपास्महे ॥ ६५ ॥

manaso mananam satyaṃ buddher ekāvabodhanam ।
ahaṃkr̥ter ahaṃkāraṃ cidātmānam upāśmahe ॥ 65 ॥

65) Noi veneriamo il Sè di pura Coscienza, il vero pensiero della mente, l'unica illuminazione dell'intelletto (*buddhi*), l'egoità del senso dell'io.

यस्मिन्सर्वं यतः सर्वं यत्सर्वं सर्वतश्च यत् ।

यच्च सर्वमयं नित्यं तच्चित्तत्त्वमुपास्महे ॥ ६६ ॥

yasmin sarvaṃ yataḥ sarvaṃ yat sarvaṃ sarvataś ca
yat ।

yac ca sarvamayaṃ nityaṃ tac cittattvam upāśmahe ॥
66 ॥

66) Noi veneriamo la Realtà della Coscienza (*cittattva*),
ciò nel quale è il tutto, dal quale è il tutto, ciò che è il
tutto, ciò che è in ogni cosa e ciò che è sempre la natura
del tutto.

आलोकालोकनं पुण्यं सर्वपावनपावनम् ।

न च भावनमन्यूनं तच्चित्तत्त्वमुपास्महे ॥ ६७ ॥

ālokālokanam puṇyaṃ sarvapāvanapāvanam ।

na ca bhāvanam anyūnaṃ tac cittattvam upāśmahe ॥ 67
॥

67) Veneriamo quel Principio della Coscienza, la visione
della luce, il merito, il purificatore di ogni cosa sacra,
Colui che non è una costruzione mentale né è mancante
di alcunché.

नापानोऽभ्युदितो यत्र प्राणश्चान्तमुपागतः ।

नासाग्रगगनावर्तं तच्चित्तत्त्वमुपास्महे ॥ ६८ ॥

nāpāno'bhyudito yatra prāṇaś cāntam upāgataḥ ।

nāsāgragaganāvartam tac cittattvam upāśmahe || 68 ||

68) Noi veneriamo la Realtà della Coscienza, dove lo *apāna* non è sorto e il *prāṇa* ha raggiunto la fine, il vortice dello spazio sulla punta del naso.

यत्र प्राणोऽस्तमायाति यत्रापानोऽस्तमेति च ।

यत्र द्वावप्यनुत्पन्नौ तच्चित्तत्त्वमुपास्महे ॥ ६९ ॥

yatra prāṇo'stam āyāti yatrāpāno'stam eti ca ।
yatra dvāv apy anutpannau tac cittattvam upāśmahe || 69 ||

69) Noi veneriamo la Realtà della Coscienza, dove il *prāṇa* tramonta, e dove lo *apāna* tramonta, e dove entrambi non sono ancora sorti.

प्राणापानोद्भवस्थाने बाह्याभ्यन्तरमास्थिते ।

ये द्वे योगिपदाधारस्तच्चित्तत्त्वमुपास्महे ॥ ७० ॥

prāṇāpānodbhavasthāne bāhyābhyantaram āsthite ।
ye dve yogipadādhāras tac cittattvam upāśmahe || 70 ||

70) Noi veneriamo la Realtà della Coscienza, i due luoghi in cui sorgono *prāṇa* e *apāna*, che sono stabiliti all'esterno e all'interno, che sono il sostegno del piano degli *yogin*.

प्राणापानरथारूढं प्राणापानमनाततम् ।

यच्छक्तिरूपं शक्तीनां तच्चित्तत्त्वमुपास्महे ॥ ७१ ॥

prāṇāpānarathārūḍham prāṇāpānam anātataṁ ।
yac chaktirūpaṁ śaktīnāṁ tac cittattvam upāśmahe ॥ 71
॥

71) Noi veneriamo la Realtà della Coscienza, ciò che è montato sul carro di *prāṇa* e *apāna*, ciò che è la forza di *prāṇa* e *apāna*, ciò che non è esteso, ciò che è la forma della potenza delle potenze.

हृत्प्राणकुम्भकं देवं बहिश्चापानकुम्भकम् ।

पूरकांशविसृष्टं यत्तच्चित्तत्त्वमुपास्महे ॥ ७२ ॥

hr̥tprāṇakumbhakaṁ devaṁ bahiś cāpānakumbhakaṁ ।
pūrakāṁśavisṛṣṭaṁ yat tac cittattvam upāśmahe ॥ 72 ॥

72) Noi veneriamo la Realtà della Coscienza, la divina ritenzione (*kumbhaka*) del *prāṇa* nel cuore, e il *kumbhaka* dello *apāna* all'esterno, ciò che è creato dalla porzione dell'inspirazione (*pūraka*).

प्राणापानपरामर्शं सत्ताबोधं विरूपकम् ।

यत्प्राप्यं प्राणमननात्तच्चित्तत्त्वमुपास्महे ॥ ७३ ॥

prāṇāpānaparāmarśaṁ sattābodhaṁ virūpakam ।
yatprāpyaṁ prāṇamananāttaccittattvamupāśmahe ॥ 73
॥

73) Noi veneriamo la Realtà della Coscienza, la contemplazione di *prāṇa* e *apāna*, la conoscenza dell'esistenza, ciò che è senza forma, ciò che è da raggiungere attraverso la contemplazione dei soffi vitali.

यत्प्राणपवनस्पन्दो यत्स्पन्दानन्दकारकम् ।

कारणं कारणानां यत्तच्चित्तत्त्वमुपास्महे ॥ ७४ ॥

yat prāṇapavanaspando yat spandānandakāarakam ।
kāraṇaṃ kāraṇānāṃ yat tac cittattvam upāsmāhe ॥ 74 ॥

74) Noi veneriamo la Realtà della Coscienza, ciò che è la vibrazione (*spanda*) del soffio detto *prāṇa*, ciò che causa la beatitudine della vibrazione, ciò che è la causa delle cause.

यदखिलकलनाकलङ्कहीनं

परिवलितं च सदा कलागणेन ।

स्वनुभवविभवं पदं तदग्र्यं

सकलसुरप्रणतं परं प्रपद्ये ॥ ७५ ॥

yad akhilakalanākalaṅkahīnaṃ
parivalitaṃ ca sadā kalāgaṇena ।
svanubhavavibhavaṃ padaṃ tad agryaṃ
sakalasurapraṇataṃ paraṃ prapadye ॥ 75 ॥

75) Quel piano eccelso, che è libero dalla macchia di

ogni manifestazione, ma che è sempre circondato dalla moltitudine delle sue parti (*kalā*), il cui splendore è la propria esperienza (*svānubhava*), (e) che è venerato da tutti gli dèi, quel piano sommo io raggiungo.

इत्यार्षे श्रीवसिष्ठरामायणे वाल्मीकीये देवदूतोक्ते मोक्षोपायेषु
निर्वाणप्रकरणे पूर्वार्धे भुशुण्डोपाख्याने
समाधिवर्णनं नाम पञ्चविंशः सर्गः ॥ २५ ॥

ityārṣe śrīvasiṣṭharāmāyaṇe vālmīkīye devadūtokte
mokṣopāyeṣu
nirvāṇaprakaraṇe pūrvārdhe bhuśuṇḍopākhyāne
samādhivarṇanaṁ nāma pañcaviṁśaḥ sargaḥ || 25 ||

Così (si conclude) nell’opera sapienziale, nel venerabile “Grande Rāmāyaṇa di Vasiṣṭha”, composto da Vālmīki, narrato dal Messaggero degli Dèi nel Mezzo per la Liberazione (*mokṣopāya*), nella sezione Nirvāṇa Prakaraṇa, nella Parte Prima (*pūrvārdhe*), nella Narrazione di Bhuśuṇḍa, il Venticinquesimo sarga, chiamato “Descrizione del *Samādhī*”.

