

**Yogavāsiṣṭha - Nirvāṇaprakaraṇa Pūrvārdha (YV, 6,
1, 26)**

Sarga 26:

**“Il Racconto della causa della longevità di
Bhūśuṇḍa”**

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

भुशुण्ड उवाच ।

एषा हि चित्तविश्रान्तिर्मया प्राणसमाधिना ।

क्रमेणानेन संप्राप्ता स्वयमात्मनि निर्मले ॥ १ ॥

bhuśuṇḍa uvāca ।

eṣā hi cittaviśrāntir mayā prāṇasamādhinā ।

krameṇānena samprāptā svayam ātmani nirmale ॥ 1 ॥

Bhuśuṇḍa disse:

1) Questa quiete della mente, invero, è stata da me raggiunta tramite la concentrazione sul *prāṇa*, con questo metodo graduale, spontaneamente, nel Sè immacolato.

एतां दृष्टिमवष्टभ्य संस्थितोऽस्मि महामुने ।

न चलामि निमेषांशमपि मेरुविचालतः ॥ २ ॥

etāṃ dr̥ṣṭim avaṣṭabhya saṁsthito'smi mahāmune ।
na calāmi nimeṣāṁśam api meruvicālataḥ ॥ 2 ॥

2) Fondato su questa visione, io rimango, O grande Saggio. Non vacillo neanche per la frazione di un batter d'occhio, nemmeno al cedimento del Monte Meru.

गच्छतस्तिष्ठतो वापि जाग्रतः स्वपतोऽपि वा ।

स्वप्नेऽपि न चलत्येष सुसमाधिर्ममात्मनि ॥ ३ ॥

gacchatas tiṣṭhato vāpi jāgrataḥ svapato'pi vā ।
svapne'pi na calaty eṣa susamādhir mamātmani ॥ 3 ॥

3) Sia che io cammini, stia fermo, sia che io sia sveglio o che io dorma. Anche nel sogno, non vacilla questa mia buona Concentrazione nel Sè.

नित्यानित्यासु लोलासु जगत्स्थितिषु सुस्थितः ।

अन्तर्मुखोऽस्मि तिष्ठामि स्वकामेनात्मनात्मनि ॥ ४ ॥

nityānityāsu lolāsu jagatsthitiṣu susthitaḥ ।
antarmukho'smi tiṣṭhāmi svakāmenātmanātmani ॥ 4 ॥

4) Saldamente stabilito nelle condizioni del mondo, mutevoli, eterne e non eterne, rimango interiorizzato, nel mio Sè, a mia volontà, con la mente nel Sè.

अपि संरुध्यते वायुरपि वा सलिलं गतेः ।

नैतस्मात्सुसमाधानाद्विरुद्धं संस्मराम्यहम् ॥ ५ ॥

api saṁrudhyate vāyur api vā salilaṁ gateḥ ।
naitasmāt susamādhānād viruddhaṁ saṁsmarāmy
aham ॥ 5 ॥

5) Se anche il vento si arrestasse, o l'acqua nel suo corso, io non ricordo nulla di contrario a questa buona Concentrazione.

प्राणापानानुसरणात्परमात्मावलोकनात् ।

अशोकमनुजातोऽस्मि पदमाद्यं महातपः ॥ ६ ॥

prāṇāpānānusaraṇāt paramātmāvalokanāt ।
aśokam anujāto'smi padam ādyaṁ mahātapah ॥ 6 ॥

6) Mediante l'osservazione del *prāṇa* e dell'*apāna* e la contemplazione del Sè Supremo, sono rigenerato al Piano Primordiale, privo di dolore, O grande Asceta.

आमहाप्रलयाद्ब्रह्मन्नुन्मज्जननिमज्जनम् ।

अहमद्यापि भूतानां पश्यञ्जीवामि धीरधीः ॥ ७ ॥

āmahāpralayād brahmann unmajjananimajjanam ।
aham adyāpi bhūtānāṁ paśyañ jīvāmi dhīradhīḥ ॥ 7 ॥

7) Fino alla Grande Dissoluzione, O Brahmano, osservo l'emergere e l'immergersi degli esseri, e vivo ancora adesso, con mente ferma.

न भूतं न भविष्यं च चिन्तयामि कदाचन ।

दृष्टिमालम्ब्य तिष्ठामि वर्तमानामिहात्मना ॥ ८ ॥

na bhūtaṃ na bhaviṣyaṃ ca cintayāmi kadācana ।
dṛṣṭim ālambya tiṣṭhāmi vartamānām ihātmanā ॥ 8 ॥

8) Non penso mai a ciò che è stato, o a ciò che sarà. Rimango qui, sostenendo la visione del presente, con la mia mente, in forza del Sè.

यथा प्राप्तेषु कार्येषु परित्यक्तफलैषणः ।

सुषुप्तसमया बुद्ध्या परितिष्ठामि केवलम् ॥ ९ ॥

yathā prāpteṣu kāryeṣu parityaktaphalaiṣaṇaḥ ।
suṣuptasamayā buddhyā paritiṣṭhāmi kevalam ॥ 9 ॥

9) Riguardo alle azioni che si presentano, avendo abbandonato il desiderio per i frutti, permango semplicemente, con uno stato mentale che è pari a quello del sonno profondo.

भावाभावमयीं चिन्तामीहितानीहितान्विताम् ।

विमृश्यात्मनि तिष्ठामि चिरं जीवाम्यनामयः ॥ १० ॥

bhāvābhāvamayīm cintām īhitānīhitānvitām ।
vimṛśyātmani tiṣṭhāmi ciraṃ jīvāmy anāmayaḥ ॥ 10 ॥

10) Avendo esaminato la preoccupazione riguardante l'esistenza e la non esistenza, che include il desiderato e l'indesiderato, rimango nel Sè e vivo a lungo, libero da afflizioni.

प्राणापानसमायोगसमयं समनुस्मरन् ।

स्वयमात्मनि तुष्यामि चिरं जीवाम्यनामयः ॥ ११ ॥

prāṇāpānasamāyogasamayaṃ samanusmaran ।
svayam ātmani tuṣyāmi ciraṃ jīvāmy anāmayaḥ ॥ 11 ॥

11) Rammemorando costantemente il momento della congiunzione di *prāṇa* e *apāna*, io trovo spontanea soddisfazione nel Sè e vivo a lungo, libero da afflizioni.

इदमद्य मया लब्धमिदं प्राप्स्यामि सुन्दरम् ।

इति चिन्ता न मे तेन चिरं जीवाम्यनामयः ॥ १२ ॥

idam adya mayā labdham idaṃ prāpsyāmi sundaram ।
iti cintā na me tena ciraṃ jīvāmy anāmayaḥ ॥ 12 ॥

12) "Questo è stato ottenuto da me oggi, questo splendido (oggetto) otterrò". Tale pensiero non è in me. Perciò vivo a lungo, libero da afflizioni.

न स्तौमि न च निन्दामि क्वचित्किञ्चित्कदाचन ।

आत्मनोऽन्यस्य वा साधो तेनाहं शुभमागतः ॥ १३ ॥

na staumi na ca nindāmi kvacit kiṃcit kadācana ।
ātmano'nyasya vā sādho tenāhaṃ śubham āgataḥ ॥ 13
॥

13) Non lodo e non biasimo nulla, in nessun luogo, in nessun momento, nè il mio (agire) nè quello di un altro, O Giusto. Per questa ragione, ho raggiunto il bene.

न तुष्यति शुभ्रप्राप्तौ नाशुभेष्वपि खिद्यते ।

मनो मम समं नित्यं तेनाहं शुभमागतः ॥ १४ ॥

na tuṣyati śubhraprāptau nāśubheṣv api khidyate ।
mano mama samaṃ nityaṃ tenāhaṃ śubham āgataḥ ॥
14 ॥

14) La mia mente è sempre in equilibrio. Non gioisce per il raggiungimento del bene, nè si affligge per le cose sfavorevoli.

Per questa ragione, ho raggiunto la felicità.

परमं त्यागमालम्ब्य सर्वमेव सदैव हि ।

जीवितादि मया त्यक्तं तेनाहं शुभमागतः ॥ १५ ॥

paramaṃ tyāgam ālambya sarvam eva sadaiva hi ।
jīvitādi mayā tyaktaṃ tenāhaṃ śubham āgataḥ ॥ 15 ॥

15) Avendo sempre abbracciato il sommo abbandono di tutto,

l'attaccamento alla vita e al resto è stato abbandonato da me.

Per questa ragione, ho raggiunto la felicità.

प्रशान्तचापलं वीतशोकं स्वस्थं समाहितम् ।

मनो मम मुने शान्तं तेन जीवाम्यनामयः ॥ १६ ॥

praśāntacāpalaṃ vītaśokaṃ svasthaṃ samāhitam ।
mano mama mune śāntaṃ tena jīvāmy anāmayaḥ ॥ 16
॥

16) L'instabilità è placata, è priva di dolore, è centrata in sè, è concentrata. La mia mente, O Saggio, è in pace.

Perciò vivo libero da afflizioni.

काष्ठं विलासिनीं शैलं तृणमग्निं हिमं नभः ।

समं सर्वत्र पश्यामि तेन जीवाम्यनामयः ॥ १७ ॥

kāṣṭhaṃ vilāsinīṃ śailaṃ tṛṇam agniṃ himaṃ nabhaḥ ।
samaṃ sarvatra paśyāmi tena jīvāmy anāmayaḥ ॥ 17 ॥

17) Un pezzo di legno, una femmina (di corvo)

fascinoso, una roccia, un filo d'erba, il fuoco, la neve, il cielo, li vedo ovunque, in modo egualitario. Perciò vivo libero da afflizioni.

किमद्य मम संपन्नं प्रातर्वा भविता पुनः ।

इति चिन्ताज्वरो नास्ति तेन जीवाम्यनामयः ॥ १८ ॥

kim adya mama sampannaṃ prātar vā bhavitā punaḥ ।
iti cintājvaro nāsti tena jīvāmy anāmayaḥ ॥ 18 ॥

18) "Cosa mi è successo oggi, o cosa accadrà ancora domani?" Questa febbre della preoccupazione non esiste. Perciò vivo libero da afflizioni.

जरामरणदुःखेषु राज्यलाभसुखेषु च ।

न बिभेमि न हृष्यामि तेन जीवाम्यनामयः ॥ १९ ॥

jarāmaraṇaduḥkheṣu rājyalābhasukheṣu ca ।
na bibhemi na hṛṣyāmi tena jīvāmy anāmayaḥ ॥ 19 ॥

19) Nelle sofferenze della vecchiaia e della morte, o nelle gioie dell'acquisizione di un regno, non ho paura e non mi esalto.
Perciò vivo libero da afflizioni.

अयं बन्धुः परश्चायं ममायमयमन्यतः ।

इति ब्रह्मन्न जानामि तेन जीवाम्यनामयः ॥ २० ॥

ayaṃ bandhuḥ paraś cāyaṃ mamāyam ayam anyataḥ ।
iti brahman na jānāmi tena jīvāmyanāmayaḥ ॥ 20 ॥

20) "Questo è un parente e questo è un estraneo; questo è mio e questo è di un altro". Questa cosa, o

Brahmano, io non conosco.
Perciò vivo libero da afflizioni.

सर्वं सर्वपदाभासमनाद्यन्तमनामयम् ।

अहं चिदिति जानामि तेन जीवाम्यनामयः ॥ २१ ॥

sarvaṃ sarvapadābhāsam anādyantam anāmayam ।
ahaṃ cid iti jānāmi tena jīvāmy anāmayah ॥ 21 ॥

21) Tutto è un'apparenza di ogni stato esistenziale,
senza inizio nè fine, libero da afflizioni. So che io sono
Coscienza. Perciò vivo libero da afflizioni.

आहरन्विहरंस्तिष्ठन्नुत्तिष्ठन्नुच्च्वसन्स्वपन् ।

देहोऽहमिति नो वेद्मि तेनास्मि चिरजीवितः ॥ २२ ॥

āharan viharaṃs tiṣṭhann uttiṣṭhann ucchvasan svapan ।
deho'ham iti no vedmi tenāsmi cirajīvitaḥ ॥ 22 ॥

22) Mentre ghermisco, mentre mi diletto, mentre sto
fermo, mentre mi alzo, mentre respiro, mentre dormo,
non conosco “io sono il corpo”. Per questa ragione,
sono longevo.

इमं सांसारमारम्भं सुषुप्तपदवत्स्थितः ।

असन्तमिव जानामि तेन जीवाम्यनामयः ॥ २३ ॥

imaṃ sāṃsāram ārambhaṃ suṣuptapadavat sthitaḥ ।

asantam iva jñāmi tena jīvāmy anāmayah || 23 ||

23) Riguardo all'agire mondano, lo considero come se non fosse esistente, essendo fondato in uno stato mentale che è come il sonno profondo. Perciò vivo libero da afflizioni.

यथाकालमुपायातावर्थानर्थौ समौ मम ।

हस्ताविव शरीरस्थौ तेन जीवाम्यनामयः ॥ २४ ॥

yathākālam upāyātāvarthānarthau samau mama |
hastāv iva śarīrasthau tena jīvāmy anāmayah || 24 ||

24) Il guadagno e la perdita, giunti a seconda del momento, sono equivalenti, per me, come due mani che stanno in un corpo. Perciò vivo libero da afflizioni.

अपरिचलया शक्त्या सुदृशा स्निग्धमुग्धया ।

ऋजुं पश्यामि सर्वत्र तेन जीवाम्यनामयः ॥ २५ ॥

aparicalayā śaktyā sudṛśā snigdhamugdhayā |
ṛju paśyāmi sarvatra tena jīvāmy anāmayah || 25 ||

25) Con una forza incrollabile, con visione chiara, mite e innocente, vedo rettitudine ovunque. Perciò vivo libero da afflizioni.

आपादमस्तकान्तेऽस्मिन्न देहे ममता मम ।

त्यक्ताहंकारपङ्क्तस्य तेन जीवाम्यनामयः ॥ २६ ॥

āpādamastakānte'smin na dehe mamatā mama |
tyaktāhaṁkārapaṅktasya tena jīvāmy anāmayah || 26 ||

26) In questo corpo, compreso dalle zampe alla testa, non vi è, per me, il senso del possesso, avendo abbandonato il fardello dell'egoità. Perciò vivo libero da afflizioni.

यत्करोमि यदश्नामि तत्त्यक्त्वा तद्वतोऽपि मे ।

मनो नैष्कर्म्यमादत्ते तेन जीवाम्यनामयः ॥ २७ ॥

yat karomi yad aśnāmi tat tyaktvā tadvato'pi me |
mano naiṣkarmyam ādatte tena jīvāmy anāmayah || 27 ||

27) Avendo abbandonato (l'attaccamento a) “Ciò che faccio; ciò che mangio”, la mia mente, anche se compie l'azione, assume il distacco dall'azione. Perciò vivo libero da afflizioni.

यदा यदा मुने किञ्चिद्विजानामि तदा तदा ।

मतिरायाति नौद्धत्यं तेन जीवाम्यनामयः ॥ २८ ॥

yadā yadā mune kiṁcid vijānāmi tadā tadā |
matir āyāti nauddhatyam tena jīvāmy anāmayah || 28 ||

28) Ogni volta, O Saggio, che comprendo qualcosa, in quel momento la mia mente non cade nell'arroganza.

Perciò vivo libero da afflizioni.

करोमीशोऽपि नाक्रान्तिं परितापे न खेदवान् ।

दरिद्रोऽपि न वाञ्छामि तेन जीवाम्यनामयः ॥ २९ ॥

karomīśo'pi nākrāntiṃ paritāpe na khedavān ।
daridro'pi na vāñchāmi tena jīvāmyanāmayah ॥ 29 ॥

29) Sebbene ne sia capace, non opprимо, e non sono afflitto dal tormento. Sebbene sia povero, non desidero. Perciò vivo libero da afflizioni.

पश्यद्रूपे शरीरेऽस्मिन्भूतस्थात्मा चिदास्पदः ।

भूतवृन्दमहं साम्यात्तेन जीवाम्यनामयः ॥ ३० ॥

paśyadrūpe śarīre'smin bhūtasthātmā cidāspadaḥ ।
bhūtavrṇdam ahaṃ sāmīyāt tena jīvāmyanāmayah ॥ 30 ॥

30) In questo corpo che possiede la facoltà di vedere, il Sè che risiede negli esseri è il supporto della Coscienza. Ma l'insieme degli esseri sono io stesso, per la comunanza (del Sè in tutti). Perciò vivo libero da afflizioni.

आशापाशविनुन्नायाश्चित्तवृत्तेः समाहितः ।

संस्पर्शं न ददाम्यन्तस्तेन जीवाम्यनामयः ॥ ३१ ॥

āśāpāśavinunnāyāś cittavṛtteḥ samāhitaḥ ।
saṁsparśaṁ na dadāmy antastena jīvāmy anāmayaḥ ॥
31 ॥

31) Concentrato, non permetto alcun contatto alle
modificazioni della mente che sono spinte,
interiormente, dai lacci del desiderio. Perciò vivo libero
da afflizioni.

असत्तां जगतः सत्तामात्मनः करबिल्ववत् ।

सुप्तः प्रबुद्धः पश्यामि तेनास्मि चिरजीवितः ॥ ३२ ॥

asattāṁ jagataḥ sattām ātmanaḥ karabilvavat ।
suptaḥ prabuddhaḥ paśyāmi tenāsmi cirajīvitaḥ ॥ 32 ॥

32) L'irrealtà del mondo e la realtà del Sè, le vedo
(evidenti) come un frutto di *bilva* sul palmo della mano,
addormentato (al mondo esterno) e risvegliato (al Sè).
Perciò sono longevo.

जीर्णं भिन्नं श्लथं क्षीणं क्षुब्धं क्षुण्णं क्षयं गतम् ।

पश्यामि नववत्सर्वं तेन जीवाम्यनामयः ॥ ३३ ॥

jīrṇaṁ bhinnaṁ ślathaṁ kṣīṇaṁ kṣubdhaṁ kṣuṇṇaṁ
kṣayaṁ gatam ।
paśyāmi navavat sarvaṁ tena jīvāmyanāmayaḥ ॥ 33 ॥

33) Ciò che è vecchio, spezzato, allentato, consumato,
agitato, macinato, giunto alla distruzione. Vedo tutto

come se fosse nuovo. Perciò vivo libero da afflizioni.

सुखितोऽस्मि सुखापन्ने दुःखितो दुःखिते जने ।

सर्वस्य प्रियमित्रं च तेन जीवाम्यनामयः ॥ ३४ ॥

sukhito'smi sukhāpanne duḥkhito duḥkhite jane ।
sarvasya priyamitraṃ ca tena jīvāmyanāmayah ॥ 34 ॥

34) Sono felice per chi ha raggiunto la felicità, sono infelice per la persona infelice, e sono un caro amico per tutti.

Perciò vivo libero da afflizioni.

आपद्यचलधीरोऽस्मि जगन्मित्रं च संपदि ।

भावाभावेषु नैवास्मि तेन जीवाम्यनामयः ॥ ३५ ॥

āpadyacaladhīro'smi jaganmitraṃ ca saṃpadi ।
bhāvābhāveṣu naivāsmi tena jīvāmy anāmayah ॥ 35 ॥

35) Sono saldo nella sfortuna e amico del mondo nella prosperità,

e non sono coinvolto nelle (condizioni di) essere e non essere. Perciò vivo libero da afflizioni.

नाहमस्मि न चान्यो मे नाहमन्यस्य कस्यचित् ।

इति मे भावितं चित्तं तेन जीवाम्यनामयः ॥ ३६ ॥

nāham asmi na cānyo me nāham anyasya kasyacit ।

iti me bhāvitam cittam tena jīvāmy anāmayaḥ || 36 ||

36) "Io non sono, nè nulla di altro è mio, nè io sono di qualcun altro." Così la mia mente è stabilita. Perciò vivo libero da afflizioni.

अहं जगदहं व्योम देशकालक्रमावहम् ।

अहं क्रियेति मे बुद्धिस्तेन जीवाम्यनामयः ॥ ३७ ॥

aham jagad aham vyoma deśakālakramāvaham |
aham kriyeti me buddhis tena jīvāmy anāmayaḥ || 37 ||

37) "Io sono il mondo, io sono il firmamento che sostiene l'ordine di luogo e tempo. Io sono l'azione": questa è la mia convinzione. Perciò vivo libero da afflizioni.

घटश्चित्पटश्चित्त्वं चिद्वनं शकटं च चित् ।

चित्सर्वमिति मे भावस्तेन जीवाम्यनामयः ॥ ३८ ॥

ghaṭaś cic cit paṭaś cit khaṁ cid vanaṁ śakaṭaṁ ca cit |
cit sarvam iti me bhāvas tena jīvāmy anāmayaḥ || 38 ||

38) Un vaso è Coscienza, un panno è Coscienza, il vuoto è Coscienza, una foresta è Coscienza, e anche un carro è Coscienza. "Tutto è Coscienza": questa è la mia convinzione. Perciò vivo libero da afflizioni.

इत्यहं मुनिशार्दूल त्रिलोककमलालिकः ।

भुशुण्डो नाम काकोलः कथितश्चिरजीवितः ॥ ३९ ॥

ity ahaṃ muniśārdūla trilokakamalālikah ।

bhuśuṇḍo nāma kākolaḥ kathitaś cirajīvitaḥ ॥ 39 ॥

39) Così io, O Tigre tra i Saggi, l'ape sul loto dei tre mondi,

Bhuśuṇḍa, il Corvo, ti ha parlato della lunga vita.

ब्रह्मार्णवे विलुलितं त्रिजगत्तरङ्ग-

मुत्पादनाद्यभिभवेन विभिन्नरूपम् ।

आलीनमुन्नमितमाकुलदृश्यदृश्य-

मालोकयन्प्रकलयंश्च चिरं स्थितोऽस्मि ॥ ४० ॥

brahmārṇave vilulitaṃ trijagattaraṅga-

m utpādanādyabhibhavana vibhinnarūpam ।

ālīnam unnamitam ākuladṛśyadṛśya-

m ālokeyan prakalayaṃś ca ciraṃ sthito'smi ॥ 40 ॥

40) Io perduro a lungo, osservando e computando (nella mente) l'onda dei Tre mondi agitata nell'Oceano del Brahman, di forma diversificata per la prevalenza della Creazione, e delle altre fasi, che si dissolve, si innalza e si agita, ed è uno strano spettacolo per la visione.

इत्यार्षे श्रीवासिष्ठमहारामायणे वाल्मीकीये

मोक्षोपायेषु निर्वाणप्रकरणे पूर्वार्धे

भुशुण्डचिरजीवितहेतुकथनं नाम षड्विंशः सर्गः ॥ २६ ॥

ityārṣe śrīvāsiṣṭhamahārāmāyaṇe vālmīkīye
mokṣopāyeṣu nirvāṇaprakaraṇe pūrvārdhe
bhuśuṇḍacirajīvitahetukathanam nāma ṣaḍviṃśaḥ
sargaḥ ॥ 26 ॥

Così (si conclude) nell'opera sapienziale, nel venerabile
“Grande Rāmāyaṇa di Vasiṣṭha”, composto da
Vālmīki, nel Mezzo per la Liberazione (*mokṣopāya*),
nella sezione Nirvāṇa Prakaraṇa, nella Parte Prima
(*pūrvārdhe*), nella Narrazione di Bhuśuṇḍa, il
Ventiseiesimo canto, intitolato “Il Racconto della causa
della longevità di Bhūśuṇḍa”.