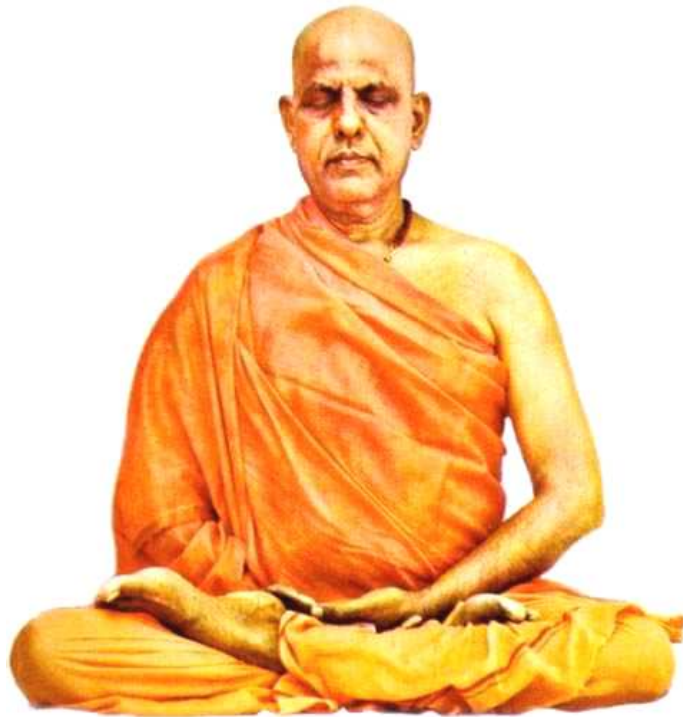


**Svāmī Kripalvananda**

**LA SCIENZA  
DELLA MEDITAZIONE**



**[www.kripalvananda.org](http://www.kripalvananda.org)**

## **REGOLE DI UTILIZZO**

### **SEI LIBERO DI:**

riprodurre, distribuire, comunicare al pubblico, esporre in pubblico, rappresentare, leggere o recitare la presente opera

### **ALLE SEGUENTI CONDIZIONI:**

**Attribuzione:** devi riconoscere sia l'autore del libro che il traduttore/curatore della presente edizione italiana.

**Destinazione non commerciale:** non puoi usare quest'opera per scopi commerciali senza il permesso del titolare del copyright.

**Non operare trasformazioni:** non puoi alterare, trasformare o sviluppare quest'opera.

**I termini della licenza:** in occasione di ogni riutilizzo o distribuzione, devi chiarire agli altri i termini della licenza di quest'opera.

Titolo originale: *The Science of Meditation*

Traduttore e curatore:

Sergio Cipollaro  
[www.kripalvananda.org](http://www.kripalvananda.org)  
[mail@kripalvananda.org](mailto:mail@kripalvananda.org)

## NOTA DEL CURATORE

Le note nel testo tra parentesi quadre e a piè pagina con l'abbreviatura «*n.d.r.*» sono nostre.

Abbiamo integrato il *Glossario dei termini sanscriti* specificando — ove siamo stati in grado di farlo — il genere e la funzione grammaticale dei lemmi; abbiamo inoltre aggiunto nuove voci e talora ampliato la descrizione di quelle esistenti. Le voci aggiunte terminano con l'abbreviatura «*n.d.r.*», mentre gli ampliamenti alle descrizioni sono posti tra parentesi quadre. Non abbiamo mai aggiunto interpretazioni divergenti da quelle offerte da Svāmī Kripalvananda e dal curatore dell'edizione inglese, Svāmī Rājarṣi Muni.

Per le note e le integrazioni al Glossario abbiamo per lo più fatto riferimento ai seguenti libri di consultazione: *Glossario sanscrito* a cura del Gruppo Kevala; *Enciclopedia dello yoga* di Stefano Piano; *Dizionario dell'induismo*, Stutley Margaret, Stutley James; *Monier-Williams Sanskrit-English Dictionary* (vedi Bibliografia).

## NOTA SULLA TRASLITTERAZIONE E LA PRONUNCIA DELLE PAROLE SANSCRITE

Si è adottato il sistema ufficiale di traslitterazione della scrittura *nāgarī* deciso dal X Congresso degli orientalisti (1894) e ancor oggi in uso presso gli indologi.

Il nome dell'autore, Kṛpālvānanda, lo abbiamo lasciato traslitterato come normalmente i devoti e i ricercatori spirituali sono abituati a leggerlo: Kripalvananda.

Le singole lettere si pronunciano approssimativamente come in italiano. In particolare si segnalano le seguenti regole:

**Suoni lunghi:** sono lunghe (raddoppiano la loro durata) le vocali con un trattino soprascritto **ā, ī, ū**; es. *kāma* = kaama, *sūtra* = suutra. Le vocali **e, o** e i dittonghi **ai, au** sono sempre lunghi. Diventano lunghe le vocali seguite da due o più consonanti.

**Accento:** cade sulla penultima sillaba se questa è lunga, altrimenti recede sulla terzultima. Es. *saṃsāra* = saṃsaāra, *asteya* = astéya, *amṛta* = ámṛta, *Upaniṣad* = Upániṣad, *niyama* = níyama.

**c:** è sempre dolce come l'italiano *cielo*. Es. *cakra* = ciákra, *candra* = ciándra.

**g:** è sempre gutturale come l'italiano *gh*, anche davanti alla *e* e la *i*. Es. *gītā* = ghiítaa, *yogi* = yóghi.

**h:** si pronuncia sempre con un'aspirazione avente lo stesso valore delle altre consonanti (come *casa* nella pronuncia toscana: *hasa*); quindi si dirà «lo haṭha-yoha» e non «l'haṭha-yoga». Quando segue una consonante, viene pronunciata quasi separatamente; es. *dharma* = d-hárma, *Bhagavān* = B-hagavaán.

**j:** come l'italiano *gi*. Es. *jīva* = giíva, *japa* = giápa.

**jñā:** si pronuncia come *gh-niaa*. Es. *jñāna* gh-niaana

**ṁ, ṁ:** indicano una nasalizzazione.

**ñ:** nasale gutturale come l'italiano *angolo*.

**ṅ:** nasale retroflessa; un suono intermedio tra la palatale di *gnomo* e la dentale di *naso*.

**ñ:** come la *gn* di *gnomo*.

**ṛ:** come la *r* italiana con l'aggiunta di una *i* breve; es. *Ṛg-veda* = Rigvéda.

**s:** è sempre sorda come *sedia*; non esiste la *s* dolce intervocalica di *rosa*.

**ś, ṣ:** come la *sc* di *scena*, con una leggera differenza essendo la prima palatale e la seconda dentale retroflessa. Es. *Śiva* = Scíva, *Kṛṣṇa* = Kríshna (suono inglese della *sh*).

**ṭ, ṭh, ḍ, ḍh:** sono delle dentali pronunciate come la *t* inglese di *tree* o la *d* siciliana di *padre*.

## PREFAZIONE

Chi è dotato di mentalità scientifica accetta solo conclusioni basate su prove sperimentali, ma una scienza che ha come oggetto l'individuo stesso non può essere valutata solo in base al metodo scientifico. Essa deve soprattutto dar prova di essere capace di trasformare l'intera personalità umana e il suo stile di vita. Grande è oggi il bisogno di una scienza dell'individuo che sia realmente in grado di operare una simile trasformazione nell'uomo, nella società e nell'intera umanità.

Questo secolo ha aperto vasti orizzonti sullo sviluppo delle scienze relative all'universo fisico, per il controllo dell'uomo sul regno della materia. Questo sforzo ha però, in una certa misura, finito per intrappolare l'uomo stesso, reificandolo spesso nell'angusta identità di un mero meccanismo. Proprio per questo, l'uomo ha oggi più che mai bisogno di una scienza dello spirito che gli consenta di calarsi dentro se stesso per ritrovare la propria vera identità e conquistare il reame della coscienza, che è sorgente di ogni conoscenza e possibilità.

La *scienza dello spirito* o «sacra scienza» fu scoperta dagli antichi *Rṣi* dell'India e fu da loro chiamata *yoga* o *meditazione*. Solo per suo mezzo l'uomo può esplorare gli orizzonti della *vera conoscenza* e della perfetta armonia.

Il libro «La scienza della meditazione» va incontro a questo impellente bisogno, offrendo il metodo, la tecnica e la chiara comprensione della *scienza spirituale dello yoga*. Svāmī Kripalvananda, esperto maestro di questa segreta scienza, ci presenta con chiarezza in queste pagine tutti i processi scientifici dello yoga, il cui vero valore può essere pienamente apprezzato solo dai sinceri ricercatori che praticano loro stessi questa via mistica. Il vero ricercatore — colui che è dotato di vera mentalità scientifica — non persegue soltanto la conoscenza relativa, ma si inerpica a sondare fino alla *Verità Ultima*. Nessun condizionamento ambientale dovrebbe far deviare la sua intenzione dalla strada della verità.

«La scienza della meditazione» fu originariamente pubblicata sotto forma di una raccolta di articoli scritti da Svāmī Kripalu<sup>1</sup> nella sua lingua nativa, il gujarati. La prima edizione inglese [del 1971] riorganizzò questi scritti omettendo quelli che non erano direttamente pertinenti alla meditazione. Il Reverendo Svāmī Rājarṣi Muni, uno dei discepoli più vicini a Svāmī Kripalu, ed egli stesso ricercatore avanzato sulla via dello yoga, curò la traduzione e l'organizzazione sistematica dei testi.

Il presente volume è composto da dodici capitoli. Nel primo l'autore chiarisce come i termini *yoga* e *meditazione* siano in verità sinonimi e che, pur esistendo diverse vie yogiche, tutte conducono alla Verità, a Dio. Il processo scientifico che sta alla base di tutte le vie yogiche è infatti «uno» e identico per tutte. L'origine delle diverse vie e delle loro differenti caratteristiche è da

1. Kripalu è il diminutivo affettuoso di Kripalvananda (*n.d.r.*).

ricercarsi unicamente nelle diversità temperamentali dei ricercatori che le praticano. Tutte questi percorsi però, convergono comunque agli otto componenti fondamentali della antica scienza dello yoga, che sono: *yama*, *niyama*, *āsana*, *prāṇāyāma*, *pratyāhāra*, *dhāraṇā*, *dhyāna* e *samādhi*. Il primo capitolo si conclude con l'esposizione degli aspetti iniziali dello yoga.

Nel secondo capitolo, Svāmī Kripalu illustra lo scopo e il significato della meditazione, il perchè è utile, le sue chiavi di accesso e le sue varie tipologie. Fornisce inoltre un esauriente quadro teorico sui concetti, la psicologia e la metodologia della meditazione.

Il terzo capitolo spiega come prepararsi alla meditazione: la giusta scelta del tempo, del luogo, dell'ambiente, e descrive dettagliatamente i numerosi metodi e tecniche di meditazione, offrendo consigli utilissimi per chi le pratica.

Nel quarto capitolo, l'autore affronta il tema dell'iniziazione alla *śaktipāta*, descritta in molte sacre scritture indiane. Essa è il processo di trasmissione dell'energia spirituale da un Guru esperto a un discepolo. Svāmī Kripalu illustra quali siano i requisiti necessari all'allievo per accedere a tale iniziazione, le diverse categorie di aspiranti e le diverse categorie di Guru. Sono altresì esposti gli effetti dell'iniziazione alla *śaktipāta* e il ruolo fondamentale che la liberazione del *prāṇa* (energia vitale) ha nello sviluppo spirituale dell'aspirante.

Nel capitolo quinto, i discepoli iniziati da Svāmī Kripalu alla *śaktipāta* raccontano le loro esperienze spirituali conseguenti alla liberazione del *prāṇa*. L'autore spiega le cause che sottendono tali esperienze, raggruppandole in quattro categorie principali.

Il sesto capitolo parla dei vari stati psichici che si incontrano durante la meditazione come la sonnolenza yogica, il sonno yogico e l'estasi yogica. L'autore chiarisce inequivocabilmente la netta differenza che esiste tra «estasi yogica» e «samādhi».

Il settimo capitolo è dedicato al *pratyāhāra*, il ritiro della mente dai sensi. Viene evidenziata la relazione esistente tra *prāṇa*, mente e *ātman*, e come il ricercatore possa realizzare il *pratyāhāra*, la quinta delle otto parti dello yoga, a seguito della liberazione del *prāṇa*.

L'ottavo capitolo si occupa di *dhāraṇā*, la concentrazione della mente, il sesto componente dello yoga. Definito il concetto di *dhāraṇā*, vengono esposti i vari tipi di concentrazione, le tappe per raggiungere questo stadio e i risultati che si ottengono conseguendolo; sono inoltre elencati dettagliatamente gli ostacoli e le illusioni che si possono presentare a questo livello.

Il nono capitolo affronta i processi di purificazione fisica e mentale e lo sviluppo della mente negli stadi della concentrazione e della meditazione. L'autore spiega con eccezionale chiarezza il significato di *karma* (azione) e *akarma* (inazione o non-azione) e come attraverso la meditazione sia possibile diventare liberi dalla schiavitù dell'azione.

Il decimo capitolo offre un quadro completo del *samādhi*, lo stadio più elevato dello yoga, e dei suoi due livelli. Sono descritte le quattro *samāpatti* (stadi della meditazione), e la dissoluzione

della mente che avviene durante le fasi finali del *samādhi*. Segue il capitolo undicesimo con una dettagliata descrizione dei principali frutti del *samādhi*.

Nel capitolo finale, l'autore ribadisce il principio fondamentale che lo yoga è «uno», con vie solo apparentemente diverse. A sostegno di tale tesi, Kripalvananda cita numerosi brani dalla Bhagavad Gītā e da altre scritture indiane, offrendo al lettore un'ampia possibilità di approfondimento e ricerca.

L'intero libro è scritto in uno stile chiaro e gradevole, e la profonda esperienza yogica dell'autore pervade tutta l'opera. È oggi raro trovare saggi sulla meditazione e sullo yoga scritti con tale completezza e rigore scientifico. Non ho dubbi che «La scienza della meditazione» sia un testo di inestimabile valore per tutti i ricercatori spirituali.

Sono grato a Śrī Kāyāvarohana Tirtha Sevā Samāja e al team composto da Harisarana (Harry Zandler), Tapasvinī (Elizabeth M. Harrison), Indra (Jack Robert Wexel) e Durgā (Betty B. Hurst), che hanno aiutato il traduttore e curatore, Reverendo Śrī Rājarṣi Muni, nell'esame del libro, la revisione della traduzione, la redazione del glossario dei termini sanscriti e la preparazione della bozza finale per la stampa.

Spero che questo libro aiuti gli sforzi spirituali dei ricercatori occidentali, offrendo loro una comprensione scientifica della Verità.

Śrī Nanu B. Amin

*Presidente della*

*Śrī Kāyāvarohana Tirtha Sevā Samara*

*Kāyāvarohana*

*Gujarate, India*

*21 aprile 1977*

## BREVE PROFILO DELLA VITA DI SVĀMĪ KRIPALVANANDA<sup>1</sup>

Svāmī Kripalvananda consacrò tutta la vita alla ricerca della Verità e della Liberazione (*mokṣa*). Mantenne una rigorosa disciplina yogica per oltre ventott'anni, meditando tutti i giorni per dieci ore e ritirandosi nel silenzio negli ultimi diciotto anni. Avendo conquistato tutti gli stadi dello yoga, egli infine raggiunse il livello più elevato del *nirvikalpa samādhi*.

Attraverso la meditazione Kripalvananda riscoprì l'antico ottuplice sentiero dello yoga.

Incontrando Svāmī Kripalvananda — l'amato *Bāpujī* (caro padre), come era affettuosamente chiamato — si era immediatamente colpiti dalla verità, dal coraggio e dalla grande compassione di un uomo che aveva saputo vincere enormi ostacoli. Egli fu un appassionato devoto che dovette compiere grandi sforzi nella disciplina e nella rinuncia. La sua intera vita, che non fu né comoda né facile, si svolse nel campo di battaglia della più grande sfida dell'esistenza: la battaglia dell'anima per trascendere ogni limitazione.

Bāpujī Kripalvananda nacque il 13 gennaio del 1913, nell'India occidentale, col nome di Sarasvatī Candra Majmundar. I suoi genitori, che erano devoti bramini, gli impartirono un'educazione religiosa che risvegliò in lui la fede e il desiderio per la ricerca di Dio. Questa intensa aspirazione lo trascinò, all'età di diciannove anni, a un tale punto di disperazione per l'inutilità della vita, da indurlo a tentare il suicidio per ben quattro volte. Alla fine, la Grazia di Dio lo benedisse provvidenzialmente presentandosi a lui sotto la forma di Svāmī Prāṇavānandajī, il suo amato Guru. Senza averlo apparentemente mai incontrato prima, questo misterioso Svāmī mostrò di conoscere ogni dettaglio del segreto piano suicida di Bāpujī, così come conosceva la di lui profonda aspirazione a Dio. L'onnipotente e amorevole Guru, chiamato affettuosamente Dādajī (amato Nonno), non solo restituì al giovane la volontà di vivere, ma accese nel suo cuore la fiamma spirituale che lo avrebbe trasformato un giorno in un grande Maestro.

Per un periodo di quindici mesi, Prāṇavānanda istruì Bāpujī allo yoga. Malgrado il giovane nutrisse allora ancora aspirazioni di vita mondana, Dādajī lo chiamava con l'appellativo di Svāmī (monaco). Quindi il misterioso Guru, così come era apparso dal nulla, scomparve improvvisamente, lasciando il discepolo alle prime armi a cavarsela da solo.

Dopo dieci anni di vita nel mondo, terminati con la delusione e la sofferenza per la separazione dal suo Guru, Bāpujī prese il *sanyāsa mokṣa* (l'iniziazione alla rinuncia monastica) da Svāmī Śrī

1. Svāmī Kripalvananda abbandonò il corpo fisico il 29 dicembre 1981; per questo, riferendoci alle azioni di Bāpujī abbiamo usato il passato. Per una completa biografia di Kripalvananda rimandiamo il lettore a «Pilgrim of love» di Atma Jo Ann Levitt, Monkfish Book Publishing Company, 27 Lamoree Road, Rhinebeck, New York 12572 (acquistabile sul sito web: [www.kripalu.org](http://www.kripalu.org)), di cui è prossima la pubblicazione di un'edizione italiana in formato elettronico su [www.kripalvananda.org](http://www.kripalvananda.org) (*n.d.r.*).

Śāntānanda Mahārāja e ricevette il nome di Kripalvananda (beato elargitore di Grazia).

Completamente all'altezza di questo nome spirituale, la creatività di Bāpujī, benedetta dall'ispirazione divina, coronò di successo sia la ricerca della verità che la sua opera di predicazione, che accese il desiderio di Dio nel cuore degli uomini.

Bāpujī divenne un brillante scrittore, musicista e poeta. Per otto anni, come *sanyāsī* (rinunciante) errante, viaggiò per l'India occidentale, dove i suoi discorsi sulle Scritture e i suoi ispirati canti devozionali attrassero un vasto pubblico di devoti. In questo periodo, Kripalvananda istituì molti servizi sociali gratuiti come templi, biblioteche, scuole ed altre opere per lo sviluppo umano.

I progetti umanitari e il plauso sociale comunque non potevano quietare lo spirito di Bāpujī, animato com'era dal profondo desiderio di realizzare l'unione con Dio e con il suo Guru. Egli si muoveva irrequieto tra templi e luoghi sacri, fino a che il suo anelito per Dio lo condusse di nuovo a un apice critico sulle montagne dell'Himalaya. Allora — era il 1947 — Prāṇavānanda apparve a Bāpujī nel suo corpo divino. Rendendosi conto di non essere ancora in grado di restare col suo Guru, Bāpujī si impegnò in una pratica yoga al limite delle sue forze per raggiungere la purezza. Alcuni anni dopo, nel 1950, in una luminosa notte a Rājpiplā, il sentimento d'angoscia per la sua inadeguatezza condussero ancora una volta Bāpujī a una crisi profonda. Dādajī allora si presentò a lui in un corpo di luce raggianti, e trasformò le lacrime di Bāpujī in estasi introducendolo formalmente a una pratica yogica regolare. Subito dopo, Kripalvananda cominciò a meditare regolarmente e progredì passo dopo passo giungendo a percepire il suo Guru come una sottile presenza interiore.

Nel 1955, a *Kāyāvarohana*, l'antico centro di pellegrinaggio della civiltà indiana, Dādajī rivelò la sua vera identità. Non appena Kripalvananda si inginocchiò davanti allo *Jyotirlingam*<sup>2</sup>, la sacra statua di *Brahāmeśvara*, egli vide che la vera forma di Dādajī era quella del Signore *Lakulīśa*, la ventottesima incarnazione del Dio *Śiva* e che quella forma era esattamente la stessa della statua che aveva di fronte.

Subito dopo, durante la meditazione, Bāpujī riuscì a realizzare un difficile livello dello yoga. Questo conseguimento fu accompagnato dalla visione dell'antica città di *Kāyāvarohana*, del grande saggio *Viśvāmitra* e del suo Guru, il Signore *Lakulīśa*. I due gli ordinarono di ridare vita al sacro luogo di *Kāyāvarohana*, rendendolo nuovamente un attivo centro di pellegrinaggio e di studi yogici.

Agendo come un umile strumento della *Volontà Divina*, Svāmī Kripalvananda cominciò l'opera di ricostruzione di *Kāyāvarohana*. Nel 1974 fu costruito, in armonia con i principi yogici, un tempio che accolse lo *Jyotirlingam* e che oggi funge da luogo di pellegrinaggio per pellegrini di

2. *Jyotirlingam* vuol dire letteralmente «*lingam* di luce»; è l'immenso *lingam* di luce, la forma assunta da *Śiva* che costrinse *Brahma* e *Viṣṇu* a riconoscerne la superiorità. Il *lingam* o *līṅga* è generalmente un oggetto di forma fallica adorato come simbolo del *divino potere evolutivo*. Nel caso specifico si tratta di una statua composta da una colonna verticale sul cui fronte è poggiata l'effigie del Signore *Brahāmeśvara* (raffigurazione del dio *Śiva*) nella posizione del loto. Vedi foto a pag. 9 (n.d.r.).

ogni religione. Kripalvananda ebbe a dire di *Kāyāvarohana*: «Qui percepì la Suprema Verità di tutti i tempi e, unicamente per sua ispirazione, bramai ardentemente di servirla».

La seconda fase del progetto di *Kāyāvarohana* comprende la formazione di un programma universitario che include, assieme alle discipline scientifiche tradizionali, la scienza dello yoga, il sanscrito, la musica, la danza, la scultura. Inoltre i servizi sociali di *Kāyāvarohana* provvedono a molti altri bisogni, come pasti gratuiti e attrezzature di accoglienza a pellegrini e studenti. Tutti questi progetti riflettono la saggezza di un uomo che comprese quali sono i modelli sociali e culturali più adatti allo sviluppo spirituale.

Svāmī Kripalvananda arrese tutta la sua vita a Dio. Egli rappresenta uno straordinario esempio di grazia e amore, che seppe anche impersonare la disciplina e il distacco.

Kripalvananda compì una grande svolta nella *scienza della meditazione* indicando una strada per una rivoluzione nel sapere, che unifica scienza e religione. Egli ha posto in evidenza la similarità delle esperienze dei ricercatori spirituali di diverse scuole yogiche. La sua opera «Āsana e mudrā» è una vera e propria enciclopedia dello yoga, mentre «La scienza della meditazione» descrive con precisione tutti gli stadi e i processi della meditazione, fino alla realizzazione finale.

Proprio la sua personale esperienza di *yogī* consentì a Bāpujī di riscoprire e ridare vita alla verità celata nelle antiche scritture. Infatti, questa verità può essere veramente conosciuta solo attraverso uno studio che si basa sull'esperienza diretta del ricercatore.

Tutti i diversi approcci alla verità: scientifici, psicologici e religiosi, devono alla fine fare ricorso ai processi evolutivi energetici dello yoga. Devozione, azione e conoscenza furono tutte integrate nella via unica che Svāmī Kripalvananda realizzò come insegnamento universale, per la rigenerazione degli individui e della società.

L'insegnamento di un grande *yogī* trova conferma solo nella realizzazione di un *corpo divino* immortale, purificato dal fuoco dello yoga. Mentre Kripalvananda era in procinto di realizzarlo soleva dire umilmente ai suoi discepoli: «Se non realizzerò un corpo divino, consideratemi soltanto un ordinario *sādhaka* (praticante spirituale)».

Con o senza la conferma finale di un corpo divino, gli insegnamenti di Kripalvananda hanno avuto certamente un grande impatto nel mondo moderno. Consideriamo solo quanto egli ha già realizzato (sperimentato) e fatto conoscere della via per la realizzazione. Per la prima volta nei secoli, le segrete vie esperienziali dei mistici sono state esposte da Kripalu, in modo che i ricercatori possano essi stessi studiarle e sperimentarle. In verità il ricercatore deve calarsi dentro se stesso per apprezzare appieno il valore degli insegnamenti di Bāpujī. La sua vita e le sue parole non soltanto costituiscono un ponte tra est ed ovest, tra scienza e spiritualità, ma ancor di più rappresentano il ponte interiore che unisce l'individuo al Divino che è in ciascuno di noi.

Svāmī Kripalvananda diceva: «Noi non dovremmo occuparci di diffondere la Verità. Dovremmo anzitutto realizzarla in noi stessi e quindi fare solo ciò che la Verità ci chiede. La

Verità soltanto sia la nostra religione, il nostro Dio, il nostro Guru. Allora non noi saremo, ma la Verità stessa sarà! Non noi supplicheremo la Verità perché ci mostri il cammino, ma Lei, considerandoci Ella Stessa, ci darà indicazioni. Se la Verità ci benedice, anche l'impossibile diviene possibile».



**Il tempio di Kāyāvarohana**



**Lo Jyotirlingam raffigurante  
il Signore Lakuliśa (Brahāmeśvara)**