

BIBLIOGRAFIA

- Per la bibliografia di Svāmī Kripalvananda e dei suoi allievi più vicini invitiamo il lettore a consultare la pagina «Biblioteca» sul sito www.kripalvananda.org.

LIBRI DI CONSULTAZIONE

- *Glossario Sanscrito*, scaricabile su: www.kripalvananda.org.
- *Enciclopedia dello Yoga*, Stefano Piano, Magnanelli Edizioni, www.magnanelli.it.
- *Glossario Sanscrito*, Gruppo Kevala, Edizioni Āśram Vidyā, www.edizioniasramvidya.it.
- *Dizionario dell'induismo*, Stutley Margaret, Stutley James, Astrolabio Ubaldini.
- *Monier-Williams Sanskrit-English Dictionary*, ne esiste una versione digitale per Windows curata dal Prof. Luis Bontes dell'Università di Köln (Colonia). Contiene 160.000 lemmi, è molto ben fatta e di facile consultazione. Potete scaricarla gratuitamente qui:
<http://members.chello.nl/l.bontes/>
Esiste anche una versione su CD a un prezzo molto modico. Il CD contiene sia il programma del Prof. Bontes, sia l'intero Dizionario scansionato pagina per pagina e supportato da un programma che ne rende agevole la consultazione. Il CD è spedito come plico assicurato, ma venendo dall'India impiega circa 40 giorni per il recapito. Potete ordinarlo qui:
http://www.matchless-gifts.com/catalog/product_info.php?cPath=25&products_id=65&ad=su.

OPERE CLASSICHE

- *Yoga-darśana* di Patañjali, anche chiamato *Yoga-sūtra* o *Aforismi dello Yoga* ne esistono diverse edizioni.
- *Bhagavad Gītā*, Vyasa, ne esistono diverse edizioni. Segnaliamo due versioni on line:
<http://www.guruji.it/bhagavadgita/gita.htm>,
http://www.harekrsna.it/libri_on_line/la_bhagavad_gita/la_bhagavadgita.asp.
- *Upaniṣad*, esistono diverse Upaniṣad in diverse edizioni. Segnaliamo: «Cinque Upaniṣad», Edizioni Āśram Vidyā, www.edizioniasramvidya.it e un'antologia on line: <http://www.guruji.it/upanishad/upani.htm>.

- *Śiva-saṃhitā*, a cura di Maria Paola Repetto, Magnanelli Edizioni.
- *Gheraṇḍa-saṃhitā*, a cura di Stefano Fossati, Magnanelli Edizioni.
- *Srimad Bhagavatam*, Vyasa, Edizioni Vidyananda, www.vidyananda.it. Segnaliamo la versione on line: <http://www.iskcon.it/prabhupadadesh/sbm.htm> e il riassunto del 10° canto dedicato a Kṛṣṇa: http://www.harekrsna.it/libri_on_line/il_libro_di_krishna/il_libro_di_krishna_menu.asp.
- *Storie dello Yoga-vaśiṣṭha*, Edizioni Vidyananda, www.vidyananda.it.
- *Mahā Bhārata*, Vyasa. Segnaliamo la versione on line: <http://www.guruji.it/mahabharata/indice.html>.

FONTS

- Per il testo sono stati usati due *fonts*: il *Times New Roman* e il *Vu Times Plus* per i caratteri diacritici della traslitterazione del sanscrito. Se volete trasferire il testo su Word, dovete installare il *font* diacritico *Vu Times Plus*. Potete scaricarlo qui: <http://www.pratyosa.com/SanskritDiacriticTextConversion.htm>.



INDICE

Prefazione	pag.	4
Breve profilo della vita di Svāmi Kripalvananda	pag.	7
Capitolo 1 La meditazione è parte integrale dello yoga	pag.	11
Capitolo 2 Significato di dhyāna e tipi di meditazione	pag.	46
Capitolo 3 Preparazione preliminare e tecniche di meditazione	pag.	59
Capitolo 4 L'iniziazione attraverso śaktipāta	pag.	70
Capitolo 5 Le esperienze della meditazione	pag.	81
Capitolo 6 Stati mentali nella meditazione	pag.	89
Capitolo 7 Pratyāhāra realizzato attraverso l'attività del prāṇa	pag.	96
Capitolo 8 Dhāraṇā e gli ostacoli che vi si incontrano	pag.	105
Capitolo 9 Purificazione e controllo della mente attraverso dhyāna	pag.	114
Capitolo 10 Samādhi e dissoluzione della mente	pag.	121
Capitolo 11 I cinque doni del samādhi	pag.	130
Capitolo 12 Aspetti della meditazione	pag.	138
Glossario dei termini sanscriti	pag.	152
Bibliografia	pag.	178

LA SCIENZA DELLA MEDITAZIONE

di Svāmī Kripalvananda

DATA DELLA PUBBLICAZIONE ON LINE:

Aprile 2006

www.kripalvananda.org