

Traduzione di
Elisabeth Ornaghi
Progetto editoriale di
Jayadev Jaerschky




© Copyright edizione in lingua italiana: Ananda Edizioni 2012
© Copyright edizione in lingua inglese: Ananda Edizioni 2012

Tutti i diritti riservati

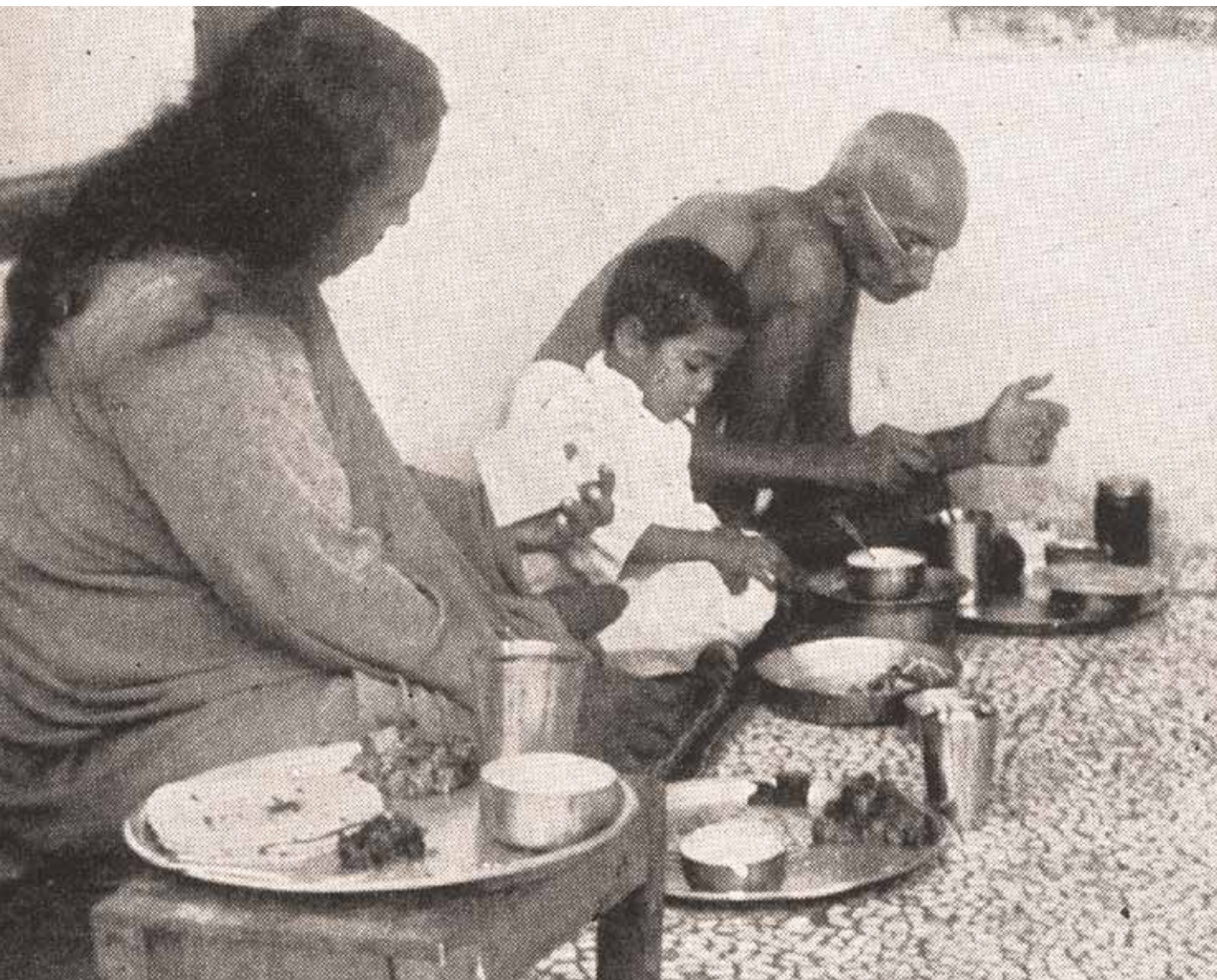


♡ *Pensieri da cuore a cuore* ♡

 Paramhansa YOGANANDA



Ora siediti tranquillo.
Immergiti nel tuo cuore.
Perché questo libro
è un viaggio speciale
verso l'Amore
che non ha confini.




Parole illuminate
sulla magia dell'Amore,
diffondendo nell'aria
le armonie dell'anima,
ti condurranno
per mano
in un regno di gloria,
bellezza e splendore.



Prenditi il tempo
necessario,
predisponi il cuore
ad accogliere con
dolcezza queste parole
che ti indicano il tuo
vero Sé:
l'Amore.



Inizia ora il tuo viaggio,
e sorridi,
perché il tuo Sé è
divinamente bello
e contiene un Infinito
Amore
che desidera svelarsi,
a te,
ADESSO!

A silhouette of a person sitting in a meditative pose on a cliff, looking out over a sunset over the ocean. The person's hands are in a mudra, and the background is a warm, golden glow from the setting sun.

Introduzione di Paramhansa Yogananda


Il puro amore

Il Sole, la Luna, la Terra e tutte le cose sono tenuti insieme dall'amore di Dio. Se vogliamo conoscere Dio, non dobbiamo isolare il nostro amore, bensì renderlo parte dell'Amore Divino. Nonostante la sofferenza e la danza della vita e della morte, ciascuno di noi sa che Dio è amore. L'unico scopo della vita, quindi, dovrebbe essere quello di trovare Dio. Non vi è tonico più efficace dell'amore, in grado di far risplendere il corpo e la mente dell'uomo. L'amore non si può descrivere: lo si può soltanto sentire.

Tutto il nostro amore, nella sua originaria purezza, è amore di Dio. Se il puro amore brillerà nella nostra anima, saremo rivestiti dell'universale bellezza e dell'amore di Dio, fonti d'inesauribile attrattiva. Tutte le nazioni devono entrare nel tempio dell'amore e della comprensione universali.

Solo l'amore è imperituro. Le leggi di Dio sono le leggi della fratellanza e dell'amore.

Sebbene l'amore nasca nelle relazioni umane e nella legge di reciproca utilità, il puro amore trascende qualsiasi relazione



e non è condizionato da tale legge. Sebbene l'amore nasca nell'utilità, non ne siamo consapevoli. L'amore di una madre per il proprio figlio è incondizionato. Le madri, come si sa, amano anche il più inetto, il più brutto, infermo o malvagio dei propri figli.

Non dobbiamo limitarci ad amare chi ci è vicino. Lo scopo dello stare insieme è consentirci di espandere il nostro amore. La natura recide i legami della vita familiare affinché possiamo imparare che l'amore per la nostra famiglia deve estendersi ai vicini, agli amici, al Paese e a tutte le nazioni. Chi non ama la propria

famiglia non può amare il prossimo e neppure il proprio Paese. Chi non ama anzitutto il proprio Paese non può imparare ad amare tutte le nazioni.

L'amore è uno stato della mente e del cuore che trascende nettamente tutte le relazioni e tuttavia possiamo venerare Dio in qualsiasi forma di rapporto umano: possiamo amarLo come Padre, Madre, Maestro, Amico o come l'Amato di tutti i cuori.

L'amore non deve mai restare grettamente limitato a una cerchia ristretta. Attraverso le porte dell'amicizia, dell'affetto coniugale, dell'amore genitoriale e dell'amore per tutti gli esseri umani e le creature animate, possiamo entrare nel regno dell'Amore Divino. Il puro amore non nasce parlando, ma viene coltivato a poco a poco nel terreno in continua espansione di un crescente sentimento di comprensione e amicizia verso tutti.

Chi non ha mai amato nessuno al mondo, neppure gli uccelli o gli animali, non potrà mai amare l'umanità intera. Chi non ha mai amato il proprio prossimo non potrà mai amare Dio. Soltanto il terreno del cuore capace di far crescere l'amore umano è in grado di generare l'Amore Divino.



①

La sostanza dell'amore

L'amore non è soltanto un'emozione. È una sostanza del tutto reale. Se diretto consapevolmente, coglie infallibilmente nel segno ed è l'unica cosa alla quale non si può resistere.

(2)

Alla ricerca dell'amore

L'amore ci sta cercando,
così come noi stiamo cercando *Lui*.

(3)

L'amore è la vera ricchezza

L'amore non
si compra.
Si può solo riceverlo
in *dono*.
Pensa,
quant'è prezioso!



(4)

Se vuoi ricevere amore donalo

Se vuoi essere amato,
comincia ad amare
gli altri
che hanno bisogno
del tuo amore.

(5)

Matrimonio di anime

In un vero matrimonio
di anime, l'amore è *eterno*
e incondizionato.

(6)

I colori dell'amore

L'amore è sempre
puro, divino,
ma si tinge delle
sfumature
della personalità
del sé umano esteriore,
così come l'acqua
trasparente appare tinta
quando viene versata in
un recipiente colorato.

(7)

L'amore maturo

Il *rispetto* reciproco è l'altare
comune sul quale si manifesta
l'amore di Dio.

(8)

La ragione segreta che sta dietro l'amore

Il vero amore è l'*Amore Divino*,
del cuore e dell'anima.

La ragione per cui crea canali che solcano
i cuori umani
è insegnare a esprimere l'Amore Divino.

(9)

**La famiglia come
fabbrica d'amore**

La *famiglia* è
una grande azienda
specializzata
nella formazione
del carattere.
Dio è il Presidente
e l'Amore Divino
è il prodotto.



(67)

Il nettare dell'amore

L'amore umano dovrebbe continuare a
ricercare
fino ad attingere Amore Divino dal pozzo
di un solo cuore.


Dissetandosi di Amore Divino da un
cuore soltanto,
l'anima impara a bere solo Amore Divino
da tutti i cuori.

Così l'Amore Divino assapora il proprio
nettare ovunque
e in ogni cosa con le sue dolci labbra
d'Onnipresenza.

(25)

Il trono dell'amore

Negli inferi della sofferenza
o nel paradiso della gioia,
io so che l'amore
è il Tuo *trono*



(27)

La forza dell'amore

L'amore è superiore alla debolezza o alla forza del corpo o della mente, e in quanto tale dovrebbe essere incondizionato. Non lo si può estorcere, lo si può soltanto ricevere quale dono *spontaneo*. L'amore prospera nella tolleranza, nel perdono e nella fiducia ed è violato dalla gelosia.

(34)

Amare comunque

Se vedete una persona amata smarrirsi lungo strade sbagliate, offritele amore e *comprensione*, non inducetela mai, con dimostrazioni di gelosia e di sospetto, ad allontanarsi ulteriormente da voi e magari a trarvi in inganno. L'amore e la comprensione alimentano la fiducia.

(41)

Il vero amore

Il vero amore è divino.
È dono di sé,
non è mai egoistico.

(42)

Lo specchio dell'amore

L'amore di Dio si riflette già
nelle relazioni umane.

Il Suo amore, come la luce
solare che *risplende*
su innumerevoli frammenti
di vetro,
si *riflette* ovunque.

(54)

Un amore immenso

Il tuo amore è concentrato per
lo più sul tuo piccolo corpo,
ma quell'amore deve
espandersi
fino al regno dell'Infinito.

(53)

Il regno dell'amore

Nel Suo infinito amore,
Dio chiama incessantemente
l'anima
affinché ritorni al Suo regno
eterno
di Beatitudine.

(87)

Beatitudine indescrivibile

Sussurra il tuo amore a Dio
costantemente,
nel corso delle tue attività quotidiane.
Non si è mai troppo occupati per farlo.

Quando il tuo desiderio di Dio
e il tuo amore per Lui diventeranno
sufficientemente profondi e intensi,

Egli non potrà più resisterti.

Allora comprenderai appieno che «Io e il

Padre siamo *Uno*»,

e la Beatitudine che nessuna lingua può
descrivere sarà in te.

(86)

Amore senza formalismi

Quando incontri un amico dopo una lunga
assenza, non hai bisogno di consultare libri
sull'amicizia per sapere come esprimergli il tuo
affetto. Dio è il tuo Amico più intimo.

Lascia che le tue preghiere e richieste
a Lui sgorghino spontanee
dalle profondità del cuore.



(88)

Fiore del cuore

O Dio Padre,
insegnami a comporre un *bouquet*
con i fiori variopinti
dell'amore filiale, coniugale, dei genitori,
degli amici e fra guru e discepolo
e a deporlo sull'altare del mio cuore,
in cui Tu regni sovrano.
Se non riuscirò a riunire tutti questi fiori
in un unico mazzo,
raccoglierò l'amore più raro
che cresce nel giardino della mia
devozione
e l'adagerò ai Tuoi piedi.
Lo accetterai?

(103)

Proponimento d'amore

Vedrò Dio Stesso
riversare su di me il Suo Divino
Amore
attraverso l'amore di tutti coloro
che mi amano.



(104)

L'amore in tutto il mondo

Amerò le persone di tutte le *razze* come miei
connazionali, che vivono negli Stati Uniti del
Mondo, con la Verità come nostro Presidente.



PARAMHANSA YOGANANDA (1893-1952) è stato il primo grande maestro indiano a trasferirsi in Occidente. Autore della famosa *Autobiografia di uno yogi*, pubblicata per la prima volta nel 1946, è considerato una delle principali figure spirituali dei nostri tempi.

Yogananda ha svolto un ruolo chiave nel rendere lo yoga e la meditazione ampiamente accettati e praticati in Occidente. Il suo amore, la sua profondità e l'universalità dei suoi insegnamenti hanno ispirato milioni di persone.

Yogananda ha dato risalto ai principi eterni alla base di ogni religione. Il suo scopo era quello di aiutare i ricercatori sinceri della Verità, indipendentemente dal loro credo, a ottenere l'esperienza interiore e diretta di Dio. Egli ha insegnato che l'essenza intima di ogni religione è la stessa: la via all'unione con l'Infinito, conosciuta come "realizzazione del Sé".

Per aiutarci a raggiungere questo traguardo, Yogananda ha trasmesso l'antica scienza del *Kriya Yoga*, insegnando pratiche spirituali facilmente accessibili ai ricercatori occidentali. Persone di ogni età, religione e provenienza possono utilizzare queste tecniche, basate su principi scientifici e permeate di devozione e saggezza. Fin dai primi passi, esse consentono di creare un equilibrio armonioso tra l'aspetto fisico, mentale, emozionale e spirituale della propria natura, e di infondere questo equilibrio in tutte le attività della vita.

ANANDA, fondata nel 1968 da Swami Kriyananda, discepolo diretto di Paramhansa Yogananda, è un insieme di comunità spirituali con centinaia di centri e gruppi di meditazione negli Stati Uniti, in Europa e in India.

Nelle colline adiacenti ad Assisi sorge una delle comunità Ananda. Vi risiedono circa cento persone che sperimentano, vivendo in armonia, gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda.

In questo luogo di pace giungono ogni anno centinaia di ricercatori spirituali provenienti da ogni parte del mondo, in cerca di riposo e rigenerazione interiore. Nello splendido Tempio di Luce, dedicato a tutte le religioni, vengono offerti tutto l'anno corsi della durata di cinque giorni o di un fine settimana, con pratiche di yoga, meditazione e lezioni, in un'atmosfera di profonda tranquillità.

Gli insegnamenti presentati esprimono il messaggio universale alla base delle discipline spirituali di Oriente e Occidente: l'antico insegnamento della realizzazione del Sé. Ogni programma comprende l'istruzione nelle tecniche di base del *Kriya Yoga*, con sessioni di meditazione ogni mattina e sera, sia per principianti sia per praticanti più esperti.

Se desideri maggiori informazioni su Ananda puoi visitare il nostro sito www.ananda.it oppure telefonare allo 0742.813.620.





Ananda Edizioni
ti consiglia altre letture



di Paramhansa YOGANANDA

Autobiografia di uno yogi
Audiolibro Autobiografia di uno yogi

COLLANA ETERNA SAGGEZZA DI YOGANANDA

Come essere sani e vitali
Come amare ede essere amati
Come creare il proprio destino
Come essere sempre felici
Come vincere le sfide delal vita
Come essere una persona di successo

Sussurri dall'Eternità
Poesie dall'Eternità
Conversazioni con Yogananda



di Swami KRIYANANDA

Paramhansa Yogananda. Una biografia
Il nuovo Sentiero
L'essenza della Bhagavad Gita

Vivere con saggezza, vivere bene
Educare alla Vita
L'intelligenza intuitiva
Attrarre la prosperità
L'arte di guidare gli altri
Raja Yoga
Ananda Yoga
Supercoscienza
Io amo meditare
I segreti
Affermazioni per l'autoguarigione



di altri autori

Il gusto della gioia
L'amore in 30 giorni

Puoi consultare il catalogo completo su **www.anandaedizioni.it**, dove troverai anche i nostri eBook e tanti prodotti per una nuova coscienza.

Titolo originale:

108 Meditations on Love

Prima edizione italiana:

novembre 2012

Grafica di Amelia Verga

Revisione editoriale di Sahaja Mascia

Ellero e Massimo e Manuela Masotti



Ananda Edizioni

Ananda Edizioni Associazione

Frazione Morano Madonnuccia, 7

06023 Gualdo Tadino (PG)

tel. 075-9148375 / fax 075-9148374

info@anandaedizioni.it

www.anandaedizioni.it

Finito di stampare nel novembre 2012 presso CSR
Tipolitografia, Roma