

*Dalla saggezza di un grande Maestro indiano*

108

*Palpiti  
d'Amore*

*♡ Pensieri da cuore a cuore ♡*

 Paramhansa YOGANANDA

# 108 PALPITI D'AMORE

Pensieri da cuore a cuore

«L'amore non è soltanto un'emozione.  
È una sostanza del tutto reale».

– *Paramhansa Yogananda*

Questo libro focalizza la nostra vita sul valore supremo: l'amore. Ogni frase offre un autentico *palpito d'amore* che rappresenta un modo di vivere, un sentiero su cui camminare, un panorama da scoprire nel proprio quotidiano per trovare la vera felicità.

Ogni *palpito d'amore* è uno stimolo che ci chiama: «Rendi la tua vita più colorata, più ricca, più nobile. Ricordati di ciò che già sai nel profondo del tuo cuore: non c'è niente di più importante dell'amore. Nessuno è più ricco di colui che ha trovato il vero amore, nessuno più felice».

L'amore non dipende da un incontro, da una persona, da una storia romantica. L'amore si risveglia con i *palpiti* nel nostro cuore, che possono esserci sempre, con la giusta pratica.

Questo libro ci offre tale pratica: Yogananda ci guida verso un cuore che potrà sempre risuonare con dei *palpiti d'amore*, in modo da colmarlo con la sostanza stessa della vita: il puro Amore.

*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

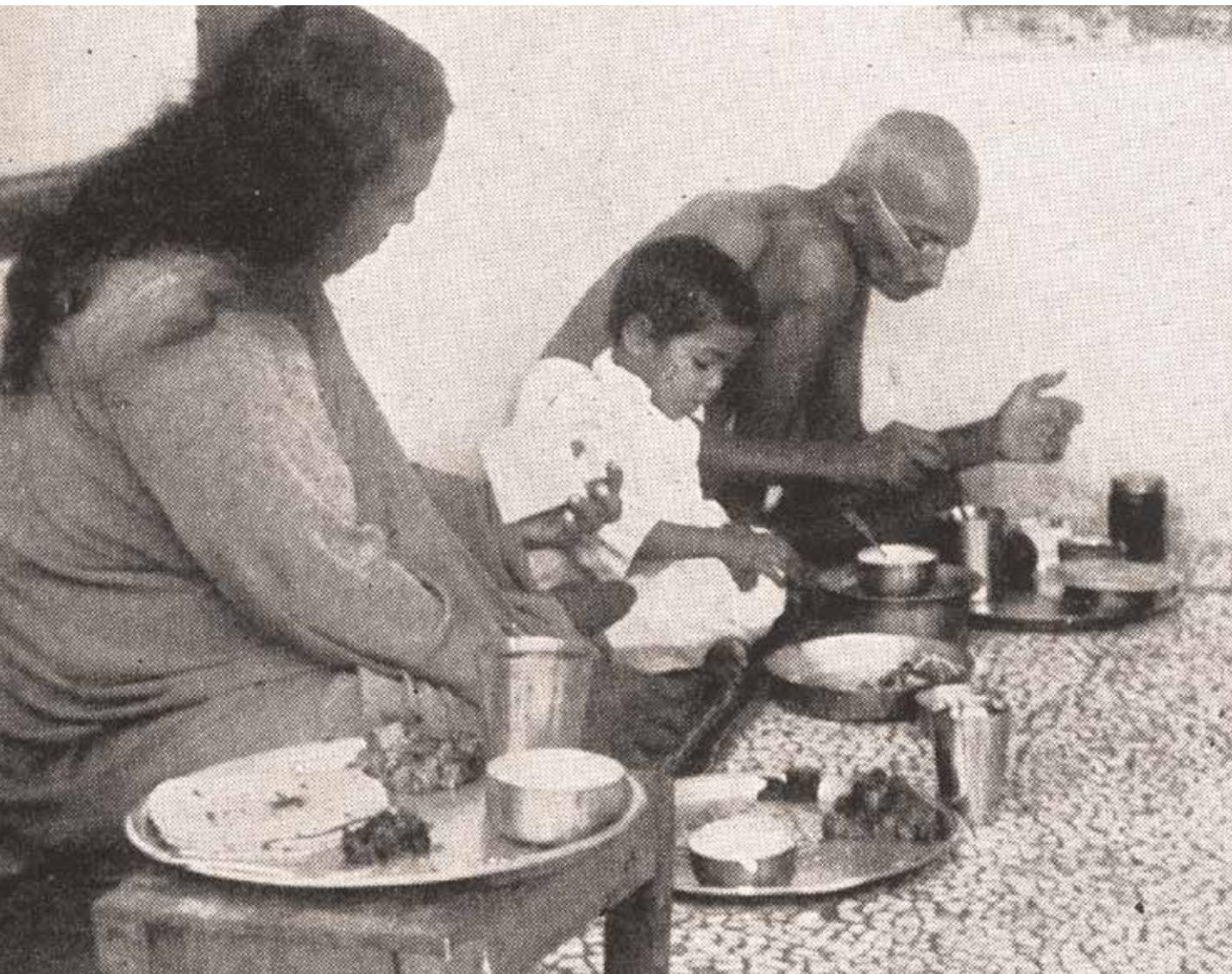


♡ *Pensieri da cuore a cuore* ♡

 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.



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 edge, looking out over a sunset over a body of water. The sky is a warm, golden yellow, and the water reflects the light. The person's hands are in a mudra, resting on their knees.

## 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.

(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.

(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.

(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?



**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 una 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](http://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](http://www.anandaedizioni.it)**, dove troverai anche i nostri eBook e tanti prodotti per una nuova coscienza.



## Paramhansa YOGANANDA

**Paramhansa Yogananda** (1893-1952), definito un’“incarnazione d’amore”, è stato il primo grande maestro indiano trasferitosi 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 gioia 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 raggiungere il più alto traguardo dell’esistenza: la “realizzazione del Sé”, l’esperienza interiore e diretta di Dio come sempre nuova Beatitudine e Amore.

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 risvegliare le illimitate potenzialità del proprio essere, per portare energia, chiarezza e amore in ogni abito della propria vita.

«Non vi è tonico più efficace dell'amore,  
in grado di far risplendere  
il corpo e la mente dell'uomo».  
– Paramhansa Yogananda



La legge dell'amore è una scienza molto più vasta di qualsiasi scienza moderna. L'amore guarisce. L'amore ci porta la pace, sia nel nostro cuore che nel mondo. L'amore ci dona una felicità duratura. L'amore rende il nostro viso e i nostri occhi più belli. L'amore ci fa ridere delle ricchezze materiali. Ci aiuta a imparare qualsiasi cosa con maggiore velocità. L'amore ci rende instancabili al lavoro e ci dona infinita ispirazione. L'amore ci fa veramente godere la vita. Più amore significa più vita. E l'amore ci porta la *vera* vita.

Lascia che Yogananda, con i suoi *108 palpiti*, ti conduca verso questa *vera* vita: una vita che meriti. Non è difficile: applica semplicemente ciò che leggi, un po' alla volta, e sentirai palpitare nel tuo cuore il *vero* amore.

  
Ananda Edizioni

