



# PICCOLI SUSSURRI

*Pregchiere e poesie illustrate  
dalla saggezza di un  
grande Maestro*

CON ILLUSTRAZIONI DI  
*Amrita Cantarutti*



 Paramhansa YOGANANDA

## O Padre Celeste, sii Tu la Stella Polare per la nave dei miei pensieri!

In questo luminoso libro, pensato per tutta la famiglia, lo spirito ritrova slancio e respiro, grazie alle ispiranti preghiere di Paramhansa Yogananda, tratte dai suoi *Sussurri dall'Eternità*. Le splendide illustrazioni di Amrita ne racchiudono, artisticamente, il senso più profondo, affinché ogni nostra preghiera diventi esperienza piena, in cui colloquiare con Dio a tu per tu e percepirlo nell'intimo del nostro più profondo Sé.

I devoti di ogni età resteranno conquistati dalla freschezza delle immagini e dalla suggestione dei loro meravigliosi colori, aggiungendo nuova linfa alla conversazione col Padre Celeste che ascolta la preghiera sincera di tutti i cuori, grandi e piccini.

Pagina dopo pagina, disegni e parole accompagneranno i nostri occhi e la nostra anima nella percezione del divino che è in noi e tutto intorno a noi, nella Sua dolce bellezza e nella Sua avvolgente presenza.

*“RicordaTi di me sempre, anche se  
io non mi ricordo di Te. Sii con me.  
Sempre, sempre, sempre.”*



# PICCOLI SUSSURRI

---

*Pregchiere e poesie illustrate  
dalla saggezza di un  
grande Maestro*

# PICCOLI SUSSURRI

---

*Pregchiere e poesie illustrate  
dalla saggezza di un  
grande Maestro*

CON ILLUSTRAZIONI DI  
*Amrita Cantarutti*



**PARAMHANSA YOGANANDA**

*Tratto da "Sussurri dall'Eternità"*

*Illustrazioni di Amrita Cantarutti*



*Ananda Edizioni*

©Copyright edizione in lingua inglese Hansa Trust 2008  
©Copyright edizione in lingua italiana Ananda Edizioni 2011  
©Copyright delle illustrazioni Ananda Edizioni 2018  
Tutti i diritti riservati



## Cosa c'è dentro

Iniziamo da qui | 7

Qualche parola dall'illustratrice | 9

### PICCOLI SUSSURRI

Tu sei amore perché mia madre mi ama | 11

Amando tutti i miei amici, possa io trovare il  
Tuo amore | 12

Insegnami a donare sorrisi a tutti | 14

Pregiera dell'alba | 16

Fa' di me un milionario di sorrisi | 17

Vieni a me come pace nel sonno e come gioia quando  
sono sveglio | 18

Tu sei chiaramente presente ovunque: mi inchino a Te | 20

I miei genitori e i miei amici mi amano,  
caro Padre, perché Tu mi ami | 23

O Divino Scultore, cesella Tu la mia vita | 24

Richiesta per trovare Dio in qualunque momento, in  
qualunque luogo | 25

Insegnami a sentirTi come silenzio quando chiudo gli occhi | 27

Tu sei la causa di tutto: mi inchino a Te | 29

Mi inchino a Te nella luce del sole, nella brezza, nell'alba e nei  
cuori degli amici amorevoli | 31

Richiesta per rendere più veloce l'attività | 32

Benedicimi, affinché io possa scorgerTi attraverso le finestre di  
tutte le mie attività | 33

Insegnami a trovare la felicità nella gioia degli altri | 34

Sii Tu la Stella Polare per la nave dei miei pensieri | 37

Benedici il Tuo colibrì, affinché possa suggerire il Tuo miele | 38

Richiesta per l'unione con l'Onnipotente | 40

Insegnami a compiere ogni lavoro soltanto  
per compiacerTi | 41

Richiesta per la calma nell'attività | 43

Richiesta speciale, quotidiana e universale per ricevere la  
guida divina | 45

Fa' che io Ti senta attraverso il tocco della brezza | 46

Fiori e cieli, i Tuoi messaggeri | 47

Il tuo Sussurro | 48

Un Maestro venuto da lontano | 51

Educare alla Vita | 55



## Iniziamo da qui

Il grande maestro indiano Paramhansa Yogananda, autore delle splendide e poetiche preghiere che stai per conoscere, è stato chiamato “*Premavatar*”, cioè un’incarnazione (il modo in cui Dio si rende visibile tra gli uomini) dell’amore. È infatti l’amore il regalo più grande che ha lasciato ai suoi amici, ai suoi cari, ai suoi discepoli, a tutte le persone che sono state ispirate da lui e che, ancora oggi, cercano di vivere secondo i suoi insegnamenti.

Yogananda, quando era sulla Terra, nel suo corpo fisico, era dunque un Maestro amorevole, a volte anche severo, ma che non mancava mai di senso dell’umorismo. Esortava i suoi discepoli a considerare tutto ciò che accadeva come *lila*, il gioco di Dio, e ogni esperienza come necessaria per imparare e migliorare sempre di più. Yogananda ci ha insegnato a invocare con concentrazione profonda e, al contempo, con gioiosa fiducia, la presenza dell’Amato Cosmico, o Padre Celeste, o Madre Divina, tutti appellativi che lui amava utilizzare per definire Dio.

Ci ha così donato un grande tesoro, preghiere ispirate, luminose e piene di profonda saggezza: i *Sussurri dall’Eternità*. Una parte di queste perle di saggezza sono contenute nel libro che hai in mano, quelle che sono adatte e comprensibili a tutti, piccoli e grandi.

Quando ci concentriamo e recitiamo queste bellissime preghiere, seguiamo il consiglio di Yogananda: pensiamo a Dio come al nostro Amico Divino: il più vicino, il più caro e il più attento. Inoltre, quando le avrai praticate un

po' di volte e, dunque, imparate meglio, chiudi gli occhi e concentrati nel punto, sulla fronte, tra le sopracciglia: lascia, da quel punto speciale, che la tua preghiera raggiunga Dio come un raggio di luce che esce da una bella finestra aperta verso il cielo stellato. Sentirai subito quanta pace e quanta dolcezza entreranno in te in risposta alla tua preghiera. Anche mentre la leggi, tuttavia, aiutato dalle bellissime illustrazioni che troverai nel libro, cerca ugualmente di metterti calmo, in uno spazio tranquillo, senza rumori intorno, e di sentire che a ogni parola pronunciata corrisponde una vibrazione di luce. Quella luce che offrirai a Dio e che Lui ti restituirà, moltiplicata "cento volte tanto", come ha detto Gesù ai suoi discepoli.

Se, a volte, ti sembra che le tue preghiere restino inascoltate, ricorda sempre che Dio ha una "visione più grande" di ciò che è bene per noi, di ciò di cui abbiamo davvero bisogno per crescere, fortificarci e diventare veri e propri "guerrieri spirituali"! Nessuna preghiera sincera resta inascoltata! Lui non ci abbandona mai, anzi, proprio nei momenti che ci sembrano i più difficili, Dio è sempre presente, con l'infinita tenerezza di un genitore amorevole. Se vuoi, nel silenzio del tuo cuore, puoi chiedere a Yogananda di essere con te in spirito quando reciti i suoi "Sussurri": alla tua preghiera potrà così unire le sue benedizioni.

Che l'amore dell'Amico Divino possa risplendere sempre nel tuo cuore!

*Con amicizia, nel Maestro*

I tuoi amici di Ananda Edizioni



## Qualche parola dall'illustratrice

Nella profonda immensità racchiusa nel libro *Sussurri dall'Eternità*, c'è nascosto un tesoro inestimabile, offerto tanto ai grandi quanto ai piccoli.

L'ho riscoperto quasi per caso. Mi chiedevo come mettere a servizio del Maestro una capacità che mi riusciva abbastanza spontanea e che non volevo tenere solo per me. Cercavo un modo per parlare ai bambini di ogni età, ma non solo: per parlare ai bambini tramite i genitori e ai genitori tramite i bambini. Attraverso le immagini.

Ogni idea mi sembrava eccessiva o banale, fino a quando questi *Sussurri* non sono arrivati a me, nella loro semplicità e nella loro grandezza.

L'immagine è un canale potente e, grazie a essa, si può seminare nel cuore qualcosa che resta nella memoria più profonda, anche solo una sensazione di pace, di amore, di allegria. Una segreta memoria che può accompagnare per tutta la vita e, al solo contattarla, elevarci in una dimensione di luce.

Spero di essere riuscita, anche solo un poco, a risvegliare, comprendere o trasmettere le divine vibrazioni che Yogananda ha infuso in queste parole e, attraverso questi disegni, a far sì che i valori universali in esse contenuti possano ispirare i cuori dei bambini come degli adulti.

*Con gioia,*  
Amrita



*Ananda Edizioni*



**I miei genitori e i miei amici  
mi amano, caro Padre,  
perché Tu mi ami**

I miei genitori mi amano,  
caro Padre Celeste, perché Tu mi ami.

I miei amici mi amano perché Tu,  
attraverso di loro, mi ami.

Amo la mia casa, il mio quartiere e Il mio Paese,  
perché il Tuo amore è ovunque.

Mi inchino a Te, nel profondo del mio cuore.

# Un Maestro venuto da lontano

Alessandra Akshaya Limetti

Paramhansa Yogananda, l'autore delle preghiere contenute in questo libro, è nato in India, nella cittadina di Gorakhpur, il 5 gennaio del 1893. Il suo vero nome è Mukunda Lal Gosh: sceglierà il nome di Yogananda quando entrerà nell'ordine degli Swami (i monaci della religione indù) e



riceverà più tardi il titolo monastico di *Paramhansa*. Il giovane **Mukunda** è il quarto di otto figli ed è un ragazzino sveglio e curioso, con una grande passione per i santi: assieme ad amici avventurosi quasi quanto lui, tenta di intraprendere rocambolesche fughe verso l'Himalaya, per andare a trovare gli yogi (praticanti la scienza dello yoga, la via dell'unione con Dio attraverso la meditazione e la disciplina interiore) che là vivono da eremiti, in solitudine contemplativa. Puntualmente

riacciuffato e dissuaso dal fratello maggiore e dalla famiglia, Mukunda, complici gli amici che ben sanno del suo desiderio di conoscere persone che hanno dedicato la vita a Dio e che hanno raggiunto le vette più alte della realizzazione spirituale, si reca dunque a trovare tutti gli yogi in odore di santità che vivono nella sua zona, ricevendo da alcuni di loro grandi benedizioni.

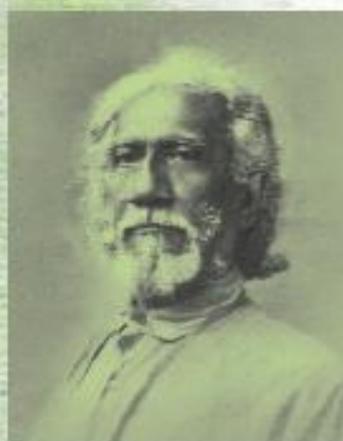
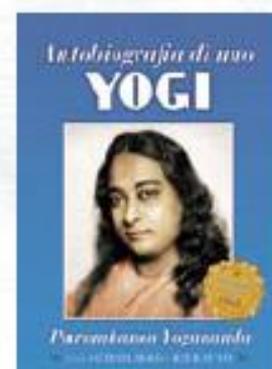
A undici anni, rimane orfano di madre. Questa triste esperienza segnerà tantissimo la sua vita interiore, rendendolo particolarmente sensibile all'immagine di Dio come Madre Divina, che consola e accoglie i Suoi figli tra le Sue invisibili ma protettive braccia. Mukunda sviluppa presto la capacità di con-



centrarsi in meditazione, immergendosi nel silenzio interiore, e ha precoci esperienze della presenza di Dio, testimonianza e segno del suo essere un'anima speciale, ricettiva e capace di un contatto vero e profondo col Divino. Una notte, nella sua stanza, dopo una lunga meditazione e in risposta alle sue accorate preghiere, la Madre Divina gli appare e Mukunda sente crescere in sé sempre più il desiderio di dedicare la propria vita al Suo servizio.

Si mette così alla tenace ricerca di un guru, un maestro illuminato che lo possa accompagnare nella sua crescita spirituale. Incontra personaggi interessanti, alcuni dei quali sinceri devoti e grandi yogi, di cui parla diffusamente nel suo libro più importante, *l'Autobiografia di uno yogi*, in cui regala ai suoi lettori meravigliosi aneddoti della sua vita e profondissimi insegnamenti. Sarà solo nel 1910, a diciassette anni, che incontrerà colui che diverrà la figura di riferimento più importante per la sua vita, il suo insegnante e guru, Swami Sri Yukteswar. Lo incontrerà per strada, a Benares, e lo riconoscerà all'istante come il Maestro a lui inviato da Dio per istruirlo e farlo crescere in sapienza e devozione. Fatto strano, per un ragazzo che voleva cercare l'illuminazione in posti remoti, l'*ashram* (il monastero in cui i maestri indù insegnano ai propri discepoli) del maestro Yukteswar si trova a Serampore, a pochi chilometri dalla città di Calcutta, in cui la famiglia Gosh si era trasferita a causa del lavoro del padre di Mukunda, dirigente alle ferrovie. Che benedizione! Mukunda capisce che, spesso, siamo noi a voler complicare le cose, non Dio!

**Swami Sri Yukteswar** è un maestro saggio ma esigente e sa a che destino sta preparando il suo pupillo: insieme agli insegnamenti spirituali che gli impartisce, chiede al suo riluttante allievo di proseguire gli studi all'Università. A Mukunda non resta che accettare e, sebbene "per il rotto della cuffia"



e grazie a molteplici interventi divini che hanno del miracoloso, data la sua predilezione per la meditazione e la frequentazione dei santi rispetto all'applicazione nello studio, consegue la laurea all'università di Calcutta, sede di Serampore. Sri Yukteswar vede più in là del naso del suo giovane *chela* (discepolo): discepolo di Lahiri Mahashaya – lo stesso Maestro cui erano devoti il padre e la madre di Mukunda e a cui l'*avatar* (incarnazione di Dio sulla Terra)

Babaji aveva dato il compito di diffondere nel mondo la scienza e la pratica del *Kriya Yoga* – Yukteswar sapeva che Mukunda era destinato a diffondere il *Kriya Yoga* fuori dall'India, nell'Occidente, a iniziare da quell'America tanto sensibile ai titoli accademici, che avrebbe dunque ascoltato più volentieri uno Swami laureato. Il “dottor” Mukunda riceve così, ufficialmente, dal proprio Maestro anche il titolo di Swami e sceglie per sé il nome monastico di Yogananda, che significa “beatitudine attraverso lo yoga”. E sarà proprio la diffusione dei principi dello yoga il suo destino! Dopo aver fondato e diretto per anni una scuola per ragazzi, la *Brahmacharya Vidyalaya*, in cui applica una pedagogia innovativa fondata sull'equilibrio di corpo, mente e spirito, nel 1920 viene inviato da Sri Yukteswar in America, nel cuore dell'industrioso Occidente, per risvegliarne il potenziale spirituale, addormentato sotto le coltri del materialismo e della ricerca di successi esteriori. Yogananda parte solo, ma sa che la Divina Madre veglia su di lui e lo protegge.

Il successo, in **America**, non tarda ad arrivare: le sue conferenze riempiono le platee dei teatri e folle entusiaste ascol-



tano con emozione gli insegnamenti dello Swami vestito di arancione, che viene dall'India per parlare di concetti profondi e bellissimi come l'unione col Divino, la gioia sempre nuova, la realizzazione del Sé. E per insegnare, a chiunque le desideri con cuore sincero, le tecniche trasformanti del *Kriya Yoga*. È una rivoluzione, spirituale e culturale. Che avviene in un periodo particolarmente buio della storia dell'umanità, la prima metà del Novecento, un periodo in cui due guerre mondiali e l'incertezza che ne consegue rendono più urgente il bisogno di risposte vere sul senso della vita, di valori duraturi e di conforto interiore. Le parole di Yogananda arrivano dritte al nucleo profondo dei bisogni dell'uomo e presto può contare su un consistente numero di discepoli. Fonda così, nel cuore della mondanità americana, a Los Angeles, città in cui sorge Hollywood, la prima sede della *Self-Realization Fellowship*, una chiesa, basata sui solidi principi del *Kriya Yoga*, rivolta ai devoti di tutte le religioni, una chiesa che predica la fratellanza, l'uguaglianza e vuole mostrare a ciascuno la possibilità di raggiungere l'auto-realizzazione attraverso la disciplina interiore.

In occasione di un ritorno in India, per andare a trovare la sua famiglia e il suo Maestro, **Yogananda** riceve da quest'ultimo il più alto titolo monastico di *Paramhansa*, che significa "cigno supremo". Si reca poi in visita in Europa, dove ha modo di gettare anche nel "vecchio continente" i semi della diffusione del *Kriya Yoga* e degli immortali insegnamenti del *Sanaatan Dharma*, la "religione eterna", così come ci è stata tramandata dai saggi dell'antica India, semi che poi germoglieranno e cresceranno rigogliosi grazie soprattutto all'opera del suo discepolo diretto Swami Kriyananda, che vi fonderà la prospera comunità di Ananda Assisi, "sorella europea" dell'Ananda Village in California, dove si mettono in pratica gli insegnamenti del Maestro nella vita di tutti i giorni, in un'ottica di cooperazione, armonia e sostegno reciproco.



L'attività in America di Paramhansa Yogananda prosegue instancabile fino al suo *mahasamadhi* (la morte dei grandi Maestri, che sanno quando è il momento di lasciare il proprio corpo fisico e, immergendosi in meditazione, permettono all'anima di staccarsi coscientemente da esso per immergersi nella beatitudine divina), nel 1952.

I suoi preziosi insegnamenti sono contenuti nei suoi molti libri, nelle pubblicazioni delle sue lezioni, nella registrazione delle sue conferenze e nella sua ispirante musica (perché, come diceva Sant'Agostino, "chi canta prega due volte!"). *L'Autobiografia di uno yogi* è ritenuto uno dei libri spirituali più importanti di tutti i tempi e ha aiutato migliaia di ricercatori spirituali a trovare il proprio sentiero e la propria sintonia con Dio.



**IL SIMBOLO DELLA GIOIA**  
*rappresenta il volo dell'anima,  
che si libra nei cieli della gioia  
per poi ritornare e portare quella  
gioia nella vita quotidiana.*



Edizione completa: Sussurri dall'Eternità (aprile 2011)  
Prima edizione di *Piccoli Sussurri*: agosto 2018

Illustrazioni di Amrita Cantarutti

Grafica di Tejindra Scott Tully

Revisione editoriale di Alessandra Akshaya Limetti,  
Massimo e Manuela Masotti

*Si ringraziano tutti coloro che hanno contribuito  
finanziariamente alla realizzazione di quest'opera*

ISBN: 97 88833320 014



*Ananda* in sanscrito significa “beatitudine divina”, e tutti i nostri libri sono pieni di “Ananda”; così è nato il nostro nome. Ti invitiamo a consultare il catalogo su [www.anandaedizioni.it](http://www.anandaedizioni.it), dove troverai anche i nostri e-book.

Ananda Edizioni / Ananda Assisi Coop.  
Frazione Morano Madonnuccia, 7  
06023 Gualdo Tadino (PG)  
tel. 075-9148375 / fax 075-9148374  
[amicideilibri@anandaedizioni.it](mailto:amicideilibri@anandaedizioni.it)  
[www.anandaedizioni.it](http://www.anandaedizioni.it)

*Finito di stampare nell'agosto 2018 presso  
CSR Tipolitografia, Roma*



## Paramhansa Yogananda

Nato nel 1893, Yogananda fu il primo grande maestro indiano a trascorrere la maggior parte della sua vita in Occidente. Divenne famoso attraverso l'*Autobiografia di uno yogi*, pubblicata per la prima volta nel 1946. Il suo amore, la sua profondità e l'universalità dei suoi insegnamenti continuano a ispirare milioni di persone in ogni parte del mondo.

Yogananda ha dato risalto ai principi eterni alla base di ogni religione. Il suo scopo era di aiutare i sinceri ricercatori della verità, indipendentemente dal loro credo, a ottenere l'esperienza interiore e diretta di Dio.



## Amrita Cantarutti

Amrita (Elena) Cantarutti, nata a Udine, si è formata all'Istituto d'Arte della sua città, specializzandosi in seguito in illustrazione per l'infanzia. È discepola di Paramhansa Yogananda dal 2007 e, dal 2012, vive e lavora nella comunità di Ananda Assisi.



## Dio sussurra al nostro cuore!

Dio ci chiama, ci invita ad ascoltarLo, ad amarLo, a vivere nella Sua Luce e nelle Sue infinite benedizioni. La migliore risposta che possiamo offrirGli è, nel silenzio, la nostra preghiera concentrata e sincera. *Piccoli Sussurri* contiene una selezione, adatta ai devoti di ogni età, delle preghiere in forma poetica presenti nella splendida raccolta *Sussurri dall'Eternità*, del grande maestro indiano Paramhansa Yogananda, autore del classico spirituale *Autobiografia di uno yogi*.

*Ogni invocazione è illustrata dalle incantevoli immagini dell'artista Amrita Cantarutti*



AE 120

Disponibile anche in  e-book



Ananda Edizioni

ISBN 978-88-333-2001-4



9 788833 320014

72466N

€ 16,00