



La fragranza dell'amore spirituale

Quando il cuore comprende perché esiste

Messaggio in occasione del 71esimo compleanno di

PUJYA DAAJI

28 settembre 2026, Kanha Shanti Vanam



La fragranza dell'amore spirituale

Quando il cuore comprende perché esiste

Cari amici,

Ogni tradizione spirituale ci dice che l'amore è il cuore del viaggio. Noi annuiamo e pensiamo di aver capito, ma è davvero così? In questo messaggio seguiremo il percorso che si dispiega man mano che l'amore sboccia e sprigiona la sua fragranza. Ma innanzitutto, qual è la natura della fragranza? È forse il fiore a scegliere di essere profumato? No, la fragranza si irradia naturalmente quando il fiore diventa ciò che è destinato a essere. La fragranza è qualcosa che trabocca. E anche l'amore, in senso spirituale, è un traboccare.

Nei nove messaggi precedenti abbiamo iniziato con "Il cuore diviso", per poi descrivere gli ostacoli alla pienezza e alla fioritura, e come superarli. Quegli ostacoli erano l'inerzia che intorpidiva lo scopo, il dubbio che indeboliva le fondamenta, l'orgoglio che creava il soffitto, la gelosia che distoglieva il nostro sguardo, il pregiudizio che distorceva la nostra percezione e la paura che chiudeva la porta dall'interno. Quando, ne "Il fiume impara il proprio nome",

la porta si è aperta, la paura si è trasformata in fiducia. Poi, ne “Il terreno prima del seme”, la fede ha preparato il terreno interiore. Questo decimo messaggio rappresenta il naturale passo successivo. Qui esploriamo come un cuore reso ricettivo dalla fede permetta alla Grazia di entrare. Qualunque cosa la Grazia riempia, diventa amore. E l’amore che riconosce la propria Fonte diventa *bhakti*.

“Amore” è una delle parole più usate e fraintese. Descrive il sentimento di una madre quando prende in braccio il suo bimbo appena nato, quello di un giovane nell’euforia della prima attrazione, quello di un patriota per il proprio Paese, quello di un devoto per il Divino e persino il nostro piacere nel gustare un buon caffè. Abbiamo esteso il significato di questa parola a tal punto che ormai abbraccia quasi tutto.

Allora, cosa significa amore in ambito spirituale? Una semplice prova dell’amore spirituale sta nel modo in cui consideriamo coloro che non condividono la nostra fede, il nostro percorso o persino la nostra idea di Dio. Quando li escludiamo perché praticano un culto diverso, l’amore non è ancora sbocciato in noi. Quando amiamo veramente Dio, non possiamo ignorare nessuna delle Sue creature. Tollerare gli altri è un inizio. Accettare gli altri è qualcosa di più profondo. Riconoscere la stessa essenza sacra in ogni persona è il movimento dell’amore.

L’amore spirituale emerge quando il cuore subisce una profonda trasformazione. Tale trasformazione si dispiega attraverso questa meravigliosa progressione:

dall'anelito alla shraddha, alla ricettività, alla grazia,
all'amore e alla bhakti.

Ogni passo prepara il successivo. Ciascuno è nascosto in quello che lo precede, proprio come il fiore è nascosto nel seme, e nel fiore la fragranza

Anelito, il primo movimento

Prima di iniziare la pratica della meditazione e la ricerca consapevole di Dio, spesso sorge un senso di inquietudine. Manca qualcosa. Possiamo avere comodità, successi, famiglia, riconoscimento, conoscenza e tutto ciò che porta soddisfazione, eppure dentro di noi rimane una sofferenza senza risposta.

Alcuni di noi cercano di colmarla dandosi da fare di più, acquisendo di più, viaggiando e distraendosi. Cerchiamo relazioni, risultati ed esperienze, comprese quelle spirituali. Eppure la sofferenza ritorna. E se la sofferenza non fosse un problema? E se fosse un invito?

Un seme piantato nel terreno risponde a un sole che non ha mai visto. Un'intelligenza invisibile sa come muoversi verso l'alto,



L'amore spirituale emerge quando il cuore subisce una profonda trasformazione. Tale trasformazione si dispiega attraverso la meravigliosa progressione dall'anelito alla shraddha, alla ricettività, alla grazia, all'amore e alla bhakti.

spingendolo verso la crescita e il compimento. L'anelito è quel movimento dentro di noi. Non conosciamo la destinazione, ma qualcosa ci attira. Percepriamo che la vita racchiude una profondità che non abbiamo ancora toccato. C'è una verità che non abbiamo incarnato, una casa che non abbiamo raggiunto. Il nostro viaggio spirituale inizia con questo anelito. E quando l'anelito riconosce una direzione, diventa *shraddha*.

Shraddha, dove si pone il cuore

Abbiamo parlato di *shraddha* ne “Il terreno prima del seme”. Di solito viene tradotto come “fede”, anche se questo termine difficilmente ne trasmette la ricchezza. *Shraddha* è più che credere nell'impossibile. È anche più di un'accettazione passiva, di un'obbedienza cieca o della sospensione dell'intelligenza. È un movimento dell'intero essere. Implica il concetto di *porre o stabilire il cuore*.

“Dove pongo il mio cuore?” ha un significato più ampio di “In cosa credo?”. Possiamo credere in Dio mentre poniamo il cuore nello status sociale. Possiamo parlare molto di spiritualità mentre poniamo il cuore nel riconoscimento. Possiamo lodare la semplicità mentre poniamo il cuore nei beni materiali. Possiamo parlare d'amore mentre investiamo la nostra attenzione nel risentimento.

La Bhagavad Gita lo esprime così:¹

*śraddhā-mayo 'yaṁ puruṣo
yo yac-chraddhaḥ sa eva saḥ*

¹ Bhagavad Gita, capitolo 17, verso 3.

Una persona è plasmata dalla *shraddha*,
com'è la qualità della sua *shraddha*, così essa diventa

In altre parole, *la shraddha ci plasma*. Qualunque cosa il cuore riceva ripetutamente, ci modella gradualmente. Diventiamo ciò che onoriamo con la nostra attenzione, fiducia, anelito e amore.

La *shraddha* può apparire inizialmente come interesse, riverenza, anelito o la semplice volontà di sedersi ogni mattina e rivolgersi verso l'interno. Quando viene nutrita, si approfondisce. Ciò che inizia come un orientamento diventa attrazione. L'attrazione diventa intimità. L'intimità prepara la via all'amore.

La *shraddha* è il cuore che impara dove riposare. L'amore è ciò che scorre quando trova la sua dimora. Potremmo persino dire che la *shraddha* è amore prima ancora di riconoscersi come tale. Il desiderio chiede: "Dov'è Colui che cerco?". La *shraddha* risponde orientando il cuore in quella direzione. E quando il cuore viene orientato lì più e più volte, si apre. La *shraddha* diventa ricettività.



*La shraddha è il terreno su cui cresce l'amore.
La devozione è l'amore che ha trovato la sua
direzione. L'abbandono è la devozione che ha
mollato la presa sul risultato. La fusione è quello
che rimane quando persino l'abbandono è stato
abbandonato.*

Ricettività, il coraggio di aprirsi

Un cuore chiuso, come un pugno chiuso, non può ricevere nulla. Possiamo chiedere la Grazia, pregare per la trasformazione, cercare l'Altissimo e meditare ogni mattina, eppure rimanere interiormente legati alle nostre preferenze. Come esercizio, chiediti: “Voglio una trasformazione senza turbamenti, l'abbandono pur mantenendo il controllo, l'Infinito senza riorganizzare il mio interno? In altre parole, voglio il Divino alle mie condizioni?».

La *shraddha* cambia gradualmente tutto questo. La fiducia si approfondisce, così il bisogno di difenderci si indebolisce. Eserciti un minor controllo su quanto in seguito accadrà. Questa è ricettività: disponibilità interiore, una volontà di ricevere ciò che il cuore non può produrre da sé. Ci rendiamo disponibili alla corrente divina. Prepariamo il campo interiore affinché l'offerta della Grazia possa essere ricevuta. Questo è lo scopo della pratica spirituale.

Prepararsi all'invasore

Babuji ha usato un'immagine suggestiva per descrivere ciò che ci viene offerto. Ha parlato di preparare il terreno per l'“invasore”. Di solito, un invasore non è ben accolto, ma qui il significato è del tutto diverso. L'amore entra e prende possesso di noi quando le condizioni diventano favorevoli. E la Grazia è la forza motrice di questa invasione una volta che il terreno interiore è ricettivo. Per prepararci alla ricettività, le radici profonde vengono estirpate affinché la nuova vita possa attecchire. Quelle radici sono le nostre aspettative, i pregiudizi, le paure, le simpatie e le antipatie, le impressioni accumulate, l'insistenza su noi stessi e la nostra pretesa che la vita spirituale si svolga secondo i nostri desideri.

La Grazia è sempre lì ad aspettarci. Dobbiamo renderci disponibili. La *shraddha* prepara il luogo dentro di noi dove la Grazia non incontra più resistenza. A quel punto ci affidiamo all'amore. All'inizio diciamo: "Credo". Più tardi diciamo: "Ho fiducia". Ancora più tardi, la fiducia non è più necessaria, perché la distanza tra chi ha fiducia e Colui in cui riponiamo la fiducia scompare. L'amore entra come un invasore solo per rivelarsi come il legittimo occupante del cuore.

Amore e scambio

La forma più comune di amore spesso presenta un elemento di scambio. Diamo aspettandoci qualcosa in cambio, anche se inconsciamente. L'affetto cerca affetto. L'attenzione cerca attenzione. Il sacrificio cerca riconoscimento. La cura cerca gratitudine.

Quando lo scambio procede come previsto, ci sentiamo amati. Al contrario, rimaniamo delusi. Questo è amore mescolato al bisogno. Dove c'è bisogno, la paura è nei paraggi. Potrebbe essere la paura di perdere ciò che abbiamo, la paura di non ricevere ciò che desideriamo o la paura di essere dimenticati, sostituiti, rifiutati o lasciati soli.

La paura restringe, mentre l'amore espande. La paura chiede: "Cosa mi succederà?", mentre l'amore non ha bisogno di chiedere.



La Grazia è sempre lì ad attenderci. Dobbiamo renderci disponibili. La shraddha prepara il luogo dentro di noi dove la Grazia non incontra più resistenza. A quel punto ci affidiamo all'amore.

La paura erige confini, l'amore li dissolve. E la *shraddha* è il ponte tra i due. La paura dice: "Proteggiti", mentre la *shraddha* sussurra: "Abbi fiducia in te stesso". Il passaggio dall'autoprotezione verso l'affidarsi è una delle grandi transizioni della vita spirituale. Essa spiana la strada affinché il cuore diventi ricettivo alla Grazia.

Il vero amore è uno stato sottile, frutto di un intenso lavoro interiore svolto lentamente, in silenzio e nell'anonimato. Al contrario, l'amore ostentato è spesso un amore sminuito. Nel momento in cui cerca una risposta, porta con sé il profumo dell'ego. Una rosa non si volge a un passante per chiedergli: "Hai sentito il mio profumo?". Essa dona perché donare è la sua essenza.

La recinzione che svanisce

Le radici più profonde nel terreno interiore sono quelle dell'ego, l'"io" separato che, dal vasto campo dell'esistenza senza confini, delimita un appezzamento e poi trascorre una vita intera a difenderne il perimetro. Tutto ciò che si trova all'interno della recinzione è "mio" e tutto ciò che sta fuori diventa desiderabile, minaccioso, utile o irrilevante. L'ego domina quando la coscienza si restringe per rimanere all'interno di quel appezzamento recintato. L'amore sboccia



La paura crea barriere, l'amore le abbatte. E la shraddha è il ponte tra le due. La paura dice: "Proteggiti", mentre la shraddha sussurra: "Abbi fiducia in te stesso". Il passaggio dall'autoprotezione all'affidarsi a se stessi è una delle grandi transizioni della vita spirituale. Spiana la strada affinché il cuore diventi ricettivo alla Grazia.

quando la recinzione non esiste più. E affinché ciò avvenga, l'amore non ha bisogno di distruggere la recinzione, ma semplicemente la rende superflua.

Quando la coscienza si espande oltre la barriera, passa dall'“io” al “noi”. In questo processo, scopre che si stava proteggendo proprio da ciò che cercava. La barriera dell'ego è, in realtà, una barriera costruita dalla paura. E cosa dissolve la barriera dall'interno? Il calore. L'amore riscalda il cuore finché l'ego non si scioglie, proprio come il ghiaccio scompare da una finestra quando splende il sole.

La finestra e la luce

Le quattro pratiche di Heartfulness ci aiutano a coltivare la ricettività.

La meditazione apre la finestra alla luce.

Nella meditazione, rivolgiamo delicatamente la nostra attenzione verso la presenza della luce divina nel cuore. Non forziamo un'esperienza, né creiamo un'immagine. Ci rendiamo interiormente disponibili.

Il cleaning rimuove lo sporco dal vetro.

Nel corso del tempo, impressioni, tendenze, fardelli emotivi e complessità offuscano la nostra percezione. Il cleaning li rimuove in modo che la luce possa passare più liberamente.

La preghiera apre completamente la finestra, con umiltà, alla Grazia.

La preghiera riconosce che la luce non è nostra. Attenua l'illusione dell'autosufficienza e ci pone davanti alla Sorgente con umiltà, apertura e disponibilità per lasciarci guidare da una saggezza superiore alla nostra.

Il Ricordo Costante mantiene per tutto il giorno lo sguardo rivolto verso la sorgente di luce.

Il cuore mantiene il suo orientamento interiore anche mentre lavoriamo, parliamo, serviamo, creiamo e ci prendiamo cura degli altri. Il ricordo preserva l'orientamento stabilito dalla *shraddha*.

La meditazione invita la luce.

Il cleaning rimuove gli ostacoli.

La preghiera ci apre con umiltà alla Sorgente.

Il Ricordo Costante mantiene il cuore rivolto verso la Sorgente

La meditazione e il cleaning agiscono sullo stato del cuore. La preghiera consolida il nostro rapporto con la Sorgente. Il Ricordo Costante mantiene la direzione verso cui si rivolge il cuore. E la Grazia offre ciò che nessuna di queste pratiche può produrre.

La Grazia non può essere generata dallo sforzo

Non siamo noi a creare la Grazia, proprio come un contadino non crea la pioggia. Ci prepariamo a riceverla, proprio come il contadino prepara il terreno. Egli rimuove i sassi, smuove la terra, pianta i

semi e attende con attenzione. Quando arriva la pioggia, il campo è pronto. La pratica spirituale è la nostra preparazione.

Questa distinzione ci protegge da due errori. Il primo è l'orgoglio, la convinzione che la nostra condizione spirituale sia un raggiungimento personale. Il secondo è la passività, la convinzione che, poiché la Grazia viene donata, non sia necessaria alcuna preparazione. Entrambe le posizioni sono incomplete. Noi ci prepariamo con sincerità e la Grazia completa ciò che lo sforzo da solo non potrà mai realizzare.

Pranahuti e la coppa traboccante

Non si può versare acqua da una coppa vuota. Allo stesso modo, nelle relazioni umane, non possiamo dare ciò che non abbiamo. Eppure gran parte della vita la trascorriamo amando dalla condizione di vuoto, cercando di dare ciò che noi stessi cerchiamo disperatamente. Ecco perché l'amore umano spesso diventa estenuante. Dare è uno sforzo perché, da qualche parte sotto il gesto del dare, rimane la speranza di ricevere. Gli amanti diventano mendicanti, alla ricerca di elemosine d'amore l'uno dall'altro!



La meditazione e il cleaning agiscono sullo stato del cuore. La preghiera stabilisce il nostro rapporto con la Sorgente. Il Ricordo Costante mantiene la direzione del cuore. E la Grazia offre ciò che nessuna di queste pratiche può produrre.

L'amore spirituale inizia con il ricevere. Nella tradizione Heartfulness, ci sediamo in meditazione e diventiamo ricettivi alla *pranahuti*, la Trasmissione yogica. Meditazione dopo meditazione, qualcosa cambia in modo quasi impercettibile. La coppa si riempie. Man mano che si riempie, l'amore comincia a traboccare in modo naturale e senza sforzo. *La pienezza si esprime da sé.* Questo è il potere trasformativo dell'amore. Esso abbellisce ogni cosa e porta vita anche al cuore più arido. Il suo potere vibrazionale non è qualcosa che creiamo; piuttosto, diventiamo un canale per l'amore che riceviamo.

Ripercorriamo questo percorso.

L'anelito risveglia la ricerca.

La *shraddha* dà una direzione alla ricerca..

La *shraddha* si approfondisce fino a diventare ricettività.

La ricettività accoglie la Grazia.

La Grazia riempie il cuore.

Il cuore colmo trabocca d'amore.

Love recognizes its Source and becomes *bhakti*.

Bhakti, quando l'amore ritrova la sua Sorgente

Una volta risvegliato, l'amore trabocca nelle nostre relazioni, nel lavoro, nelle parole, nel servizio e nel modo di guardare il mondo. Addolcisce il giudizio e indebolisce i muri della separazione. Allora ha inizio un movimento ancora più profondo. L'amore ricorda da dove proviene. Si rivolge verso la sua Sorgente con la stessa naturalezza con cui un fiume scorre verso il mare. Questo rivolgersi è la *bhakti*. La *bhakti* è l'amore che riconosce la propria origine e si rivolge interamente verso di essa.



La shraddha è il cuore che si rivolge verso l'Amato. L'amore è il cuore che si riempie dell'Amato. La bhakti è il cuore che desidera esistere solo nell'Amato.

La *shraddha* è il cuore che si rivolge verso l'Amato. L'amore è il cuore che si riempie dell'Amato. La *bhakti* è il cuore che desidera esistere solo nell'Amato.

Il desiderio, la *shraddha*, la ricettività, la Grazia, l'amore e la *bhakti* non sono separati. Sono la sequenza della vita che si dispiega, proprio come una pianta si dispiega attraverso un seme, una radice, uno stelo, un fiore, un profumo e il profumo che ritorna alla sua Sorgente.

La legge del ritorno

La natura ci insegna un'altra sfaccettatura dell'amore. Un albero di mango ha bisogno di terra, luce, acqua e un po' di concime. Da questi semplici doni restituisce una succosa dolcezza, profumo, nutrimento, ombra e innumerevoli possibilità di nuova vita. Una palma da cocco si nutre dalla terra, dalla pioggia, dalla luce e dall'aria, trasformandoli in qualcosa di molto più ricco di ciò che riceve. Una mucca ha bisogno di erba, foraggio, acqua, luce, cure e affetto, e, in cambio, offre latte nutriente.

La natura riceve ciò che è semplice e restituisce ciò che è sublime.

E noi? Noi riceviamo le cose più preziose. Riceviamo la luce del sole, l'aria, l'acqua, un corpo straordinario, l'affetto degli altri, la saggezza di chi ci ha preceduto, il sacrificio dei genitori e degli insegnanti, la generosità della Terra e, soprattutto, la possibilità della Grazia.

Cosa possiamo dare in cambio? Non possiamo restituire la luce del sole al sole né l'acqua alle nuvole. Non dobbiamo ripagare la Grazia alla sua Sorgente. Non c'è nulla che manchi al Divino e che noi dobbiamo ricostruire. C'è un solo dono degno della nostra attenzione: quello di *trasformare ciò che abbiamo ricevuto*.

Se l'albero di mango trasforma il letame in dolcezza, la palma da cocco trasforma acqua ordinaria in nutriente acqua di cocco e la mucca trasforma l'erba in latte, anche noi dobbiamo possedere questa sacra capacità di trasformazione.

Quando riceviamo dolore, riusciamo a offrire il perdono?

Quando riceviamo rabbia, riusciamo a offrire comprensione?

Quando riceviamo odio, riusciamo a offrire compassione?

Quando riceviamo conoscenza, riusciamo a offrire saggezza?

Quando riceviamo abbondanza, riusciamo a offrire
generosità?

Quando riceviamo la Grazia, *riusciamo a offrire amore?*

Questa è la dignità dell'essere umano. La nostra grandezza sta in *ciò che la vita diventa passando attraverso di noi*. Un albero irradia la qualità del suo lavoro interiore attraverso i suoi frutti. Così facciamo anche noi. Il Divino attende ciò che gli permettiamo di fare di noi.

Quando l'amore diventerà parte della nostra natura, non ci preoccuperemo più di chi lo riconoscerà, di chi lo ricambierà e di chi lo apprezzerà. Il vero amore non ha bisogno di testimoni. La sua testimonianza è la sua fragranza.

Con affetto,

Kamlesh



Messaggio in occasione del 71esimo compleanno di

Pujya Daaji

28 settembre 2026, Kanha Shanti Vanam



There's **More** Waiting For You to go a little deeper

HEARTFULNESS APP

A Quiet Place to Start

Carry your practice with you — download the free app and connect with a personal trainer anytime.

Free Download. Daily practice. Trainer always Available.



[Heartfulnessapp.org](https://heartfulnessapp.org)

MASTERCLASSES

Go Deeper at Home

Learn with Daaji relaxation, meditation, cleaning, and prayer through three freely offered video sessions.

Free Videos. Learn from Daaji. 3 classes.



[Heartfulness.org/global/masterclass](https://heartfulness.org/global/masterclass)

RETREAT

Time for Just You

Step away from the noise and into a peaceful weekend that quietly deepens everything.

Peaceful Setting. Deepen Practice. Weekend Stays.



[Heartfulness.org/global/retreat](https://heartfulness.org/global/retreat)

HEARTSPOTS

Find a Centre Near You

Your nearest meditation centre is closer than you think at no cost.

6000+ Centres. Heartful Community. Free to Visit.



[Heartspots.heartfulness.org](https://heartspots.heartfulness.org)

Scan to download the free app, always there when you need it.
Start with a guided session, and let the practice find its own rhythm in you.
The journey inward begins with a single, still moment.



heartfulness
purity | weaves destiny