

Un
TOCCO
di
PACE



Paramhansa Yogananda

Un
TOCCO
di
PACE

VIVERE GLI INSEGNAMENTI DI
Paramhansa Yogananda

NAYASWAMI
JYOTISH & DEVI NOVAK

*Traduzione di
Alessandra Akshaya Limetti
e Damiana Cove*



Ananda Edizioni

Edizione in lingua italiana © 2022 Yogananda Edizioni
Tutti i diritti riservati.

INDICE

Prefazione | *xi*

Introduzione | *xii*

Prologo - Preghiere per la pace | *xv*

1. Buon compleanno, Maestro! | 3
2. Battere il *karma* al suo stesso gioco | 7
3. Dieci portali per la gioia | 10
4. Soluzioni | 15
5. Lascia le cose meglio di come le hai trovate | 18
6. Il sentiero spirituale, una panoramica | 22
7. Perché abbiamo bisogno dei santi | 26
8. Una vita equilibrata | 30
9. Alza gli occhi! | 34
10. Il resto della storia | 38
11. Che cosa ci dà il perdono | 41
12. Un gentile passaggio di consegne | 45
13. Come nasce una stella | 48
14. "Beatitudinite" | 51

15. Solo attraverso i tuoi occhi | 54
16. Che rimanga solo l'amore | 57
17. La vita è l'insegnante | 60
18. Una ruota spirituale dei colori | 64
19. Rimanere giovani | 67
20. Quando le preoccupazioni ululano | 71
21. Santi inaspettati | 74
22. Condividere | 78
23. Che lavoro fai? | 81
24. Compleanni | 84
25. Tanti altri potrebbero essere liberi | 88
26. Cinquant'anni! | 92
27. Cinquant'anni: come ce l'abbiamo fatta | 95
28. L'unica luce in tutte le religioni | 100
29. Questo tempio in rovina | 103
30. Molte mani hanno fatto un tempio | 106
31. Che parte reciterai? | 109
32. Quando collaboriamo con la grazia | 113
33. Quello che non sembra un elefante | 116
34. Embarghi | 119
35. Esercitarti quando è facile | 122
36. Non più legato al suolo | 126
37. Raggiungere i nostri obiettivi | 129
38. Fa ciò che puoi | 132
39. Abbiamo bisogno di promemoria | 135
40. Trovare la calma nel mezzo dell'attività | 139
41. Non essere formale con Dio | 143

42. Una corsia preferenziale per la felicità | 147
43. A Brindaban senza un soldo | 151
44. Superare il conflitto | 155
45. Scorgere la gazza blu dal becco rosso | 158
46. Lavorare per Dio | 162
47. Le correnti del Gange | 165
48. Come preghiamo | 168
49. Come amare | 171
50. Come godersi lunghe meditazioni | 174
51. Verso la Coscienza Cristica | 177
52. Vigilia di Natale | 181
53. Consigli per gli investimenti | 184
54. La vibrazione dell'OM | 188
55. Vorrei averti incontrato | 192
56. Guru Seva | 196
57. Divertiti | 200
58. Dissolvere l'ego | 203
59. Sopravvivere alla tempesta | 206
60. Rilassati e accetta | 211
61. Chi è il prigioniero? | 214
62. Il primo giorno | 218
63. Abbraccia le tue paure | 221
64. Sii un guerriero di luce | 225
65. La vista del Kanchenjunga | 228
66. Buoni consigli | 232
67. Una stagione di cambiamenti | 235
68. Opportunità nelle avversità | 238

69. Dal *lockdown* al decollo | 2 4 1
70. Controllare l'incontrollabile | 2 4 5
71. Tre specchi | 2 4 9
72. Omaggio a Kriyananda | 2 5 3
73. Una luce in tempi bui | 2 5 7
74. Farsi carico della propria vita | 2 6 1
75. Grazie meravigliosa | 2 6 5
76. La bilancia del *karma* | 2 6 9
77. Che cosa possiamo fare? | 2 7 3
78. L'illuminazione del Buddha | 2 7 7
79. Cinque formule per raggiungere i tuoi obiettivi di vita | 2 8 1
80. Ostacolo od opportunità? | 2 8 5
81. Solo per divertimento | 2 8 8
82. Come dipingo | 2 9 1
83. Che coincidenza! | 2 9 5
84. Gestire la bassa energia | 2 9 9
85. Babaji | 3 0 3
86. La rassicurazione del Maestro | 3 0 7
87. La nostra più grande avventura | 3 1 0
88. Dire di sì | 3 1 4
89. Le onde del risveglio | 3 1 7
90. Paramhansa Yogananda - 100 anni | 3 2 1
91. Comprendere le persone | 3 2 5
92. Vedere lo spirito ovunque | 3 2 9
93. La bestia nella giungla | 3 3 3
94. Una vita sul nostro pianeta | 3 3 7

95. Come finisce la storia? | 3 4 0
96. Otto consigli dai tuoi amici | 3 4 4
97. Santi e fragoline di bosco | 3 4 8
98. Correre una maratona | 3 5 2
99. Amore non corrisposto | 3 5 6
100. Grazie | 3 5 9
101. Ora più che mai | 3 6 3
102. Fratellanza mondiale | 3 6 7
103. Creare una nuova lingua | 3 7 1
104. Chiudere il cerchio | 3 7 5
105. Quattro lampade per illuminare il 2021 | 3 7 8

PREFAZIONE

Questo libro è il quarto della serie tratta dai nostri blog settimanali: *Un tocco di Luce* è uscito nel 2015, seguito da *Un tocco di Gioia* nel 2017, *Un tocco d'Amore* nel 2019 e ora *Un tocco di Pace*. Quando abbiamo iniziato a scrivere questi blog, nel 2013, non avevamo idea di quanto a lungo avremmo continuato, e nemmeno che avrebbero avuto un'accoglienza così entusiasta. Ormai sono otto anni che continuiamo; abbiamo superato il traguardo dei quattrocento blog, e ogni anno che passa è per noi sempre più appagante.

Onestamente, è grazie ai lettori fedeli e ai loro commenti ispiranti che siamo stati in grado di continuare così a lungo. Ci è parso un bellissimo lavoro di collaborazione. Il sincero interesse spirituale di voi lettori è la calamita; noi meditiamo e cerchiamo di percepire ciò che sarebbe utile e stimolante nel vostro viaggio spirituale.

Questi blog, quindi, non sono scaturiti dal nostro solo pensiero, e non sono nemmeno un'espressione di ciò che "vogliamo dire". Piuttosto, rappresentano ciò che sentiamo che le persone hanno bisogno di sentire. Spesso, quando di

settimana in settimana ci sediamo per scrivere, pensiamo: «Non so davvero di cosa scrivere»; ma poi un'idea meravigliosa emerge splendente come una farfalla dalla noiosa crisalide della nostra mente. Come siamo soliti dire, è una "collaborazione a tre", che unisce il nostro ruolo di intermediari, le esigenze dei lettori e gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda, che sono in grado di trasformare la vita.

Nel marzo del 2020 è arrivato lo tsunami globale della pandemia di Covid-19. Dal suo inizio, e dai conseguenti drammatici cambiamenti nelle nostre vite, molti dei blog hanno offerto prospettive, pratiche e insegnamenti che potessero aiutare ad affrontare le particolari sfide che tutti noi stiamo affrontando. È come se Yoganandaji, di cui siamo discepoli da più di cinquant'anni, stesse mostrando a tutti noi come trovare luce, gioia, amore e pace in mezzo alle prove. Da qui, questo nuovo volume: *Un tocco di Pace*. Molti di coloro che seguono i nostri blog settimanali, i blog contenuti in questo libro, ci hanno scritto, come nell'ultimo anno, questi appuntamenti siano stati la loro àncora di salvezza in un mare di paura e incertezza.

La nostra speranza è che questi scritti vi mostrino la via da seguire, nonostante tutte le sfide esteriori, verso la pace e la forza interiore, e verso un futuro più luminoso.

NAYASWAMI JYOTISH E NAYASWAMI DEVI

Ananda Village, aprile 2021

INTRODUZIONE

Questo libro è un nuovo gioiello dell'appassionante serie di Jyotish e Devi "Un Tocco". In realtà, questi libri non regalano solo *un* tocco, ma *molti* tocchi. Ogni articolo, infatti, se lo leggi con attenzione, può essere percepito come il tocco di un'unica vibrazione speciale.



In breve: in ogni libro di questa serie ricevi – in maniera sottile – molti tocchi delicati per la tua anima. In questo caso, stai per ricevere molti tocchi gentili di *pace*.

Potresti chiedere: «Sono curioso. Raramente questi blog parlano veramente di pace». La risposta è: «Invece lo fanno, eccome, in ognuno di essi».

Ancora, potresti chiedere: «Perché?». La risposta è: la vera pace non può essere raggiunta restando su un normale livello di coscienza. In effetti, una pace interiore duratura non può *mai* essere percepita se interiormente rimaniamo su un livello di coscienza ordinario, mondano. Può essere

trovata *solo* se eleviamo la nostra coscienza. Elevare la nostra coscienza, in altre parole, è l'*unico* modo per raggiungere una pace duratura.

Quindi, è ciò che questo libro farà con te, su un piano spirituale: ti "toccherà" a livello vibratorio, gentilmente, con saggezza, più e più volte, blog dopo blog, e attraverso questi tocchi vedrai la tua coscienza innalzarsi gradualmente. E in tale sfera interiore elevata potrai veramente toccare la pace.

Paramhansa Yogananda nelle sue *Praecepta Lessons* originali lo spiega così:

«La pace si trova nell'abbandonarsi al bene, attraverso la devozione. Le persone che sono amorevoli, che praticano la calma e la delizia nella meditazione e nelle buone azioni sono veramente pacifiche. Le persone che seguono le nobili emozioni dell'entusiasmo e della calma sono veramente pacifiche. La pace è l'altare di Dio, la condizione nella quale può esserci la felicità. Memorizza queste parole».

Il nostro desiderio è che tu, caro lettore, possa venire innalzato nella ricchezza interiore della pace, pagina dopo pagina! In tal modo, non solo diventerai più felice, ma potrai anche contribuire a rendere il mondo più pacifico.

JAYADEV JAERSCHKY
Ananda Assisi, giugno 2022

PROLOGO

PREGHIERE PER LA PACE

11 marzo 2022

In questo momento, il mondo ha un disperato bisogno delle nostre preghiere e della nostra buona volontà. Gli eventi eccezionali che stanno avvenendo in Ucraina e in Russia, così come in tutto il mondo, stanno inviando ondate di energia oscura, disturbata. Ciascuno di noi deve fare il possibile per controbilanciare questa oscurità con la luce.

Nel 1939, quando l'Europa era sull'orlo di una seconda Guerra Mondiale, Paramhansa Yogananda lanciò un forte avvertimento al mondo. Tra le altre cose, disse:

«Perché nel mondo nascono sofferenza e miseria? Quando su tutta la Terra le persone sono felici e prospere, esse sono in sintonia con Dio, e tutte le vibrazioni della Terra, in relazione con i pianeti, sono armoniose. Ma non appena una nazione inizia a combattere contro un'altra, o gli avidi egoisti dell'industria, cercano di accaparrarsi tutta la prosperità per sé, si crea depressione. E quando la depressione inizia in un luogo, poi comincia a

diffondersi ovunque, a causa delle vibrazioni che viaggiano attraverso l'etere.

«La Prima Guerra Mondiale ha inizialmente creato vibrazioni sbagliate in Europa, che poi si sono diffuse su tutta la Terra e, dove non c'era guerra, è apparsa l'influenza. Le atroci sofferenze delle persone morte durante la Guerra Mondiale hanno creato la causa, a livello sottile, per l'epidemia.

«Voi nazioni del mondo, state attente! Usate il vostro patriottismo per proteggere la vostra nazione e non mescolatevi con nessun'altra nazione che propugna l'aggressione. Tutte le nazioni dovrebbero unirsi per non collaborare in alcun modo con quelle nazioni che vogliono iniziare guerre di aggressione.

«I politici sono accecati dal loro patriottismo, egoismo e amore per la fama. Ignorando le leggi divine stabilite da Dio ed espresse dai grandi santi, stanno portando una valanga di miserie sulle nazioni della Terra».

Il ripetersi della storia è inquietante. Yogananda potrebbe aver parlato di aggressione e di pandemia oggi, invece che oltre ottant'anni fa. Ma implicito nel suo monito, se si guarda più in profondità, c'è anche un messaggio di speranza e un'indicazione. Se li vediamo come un ammonimento per elevare la nostra coscienza, questi tempi di conflitto possono rappresentare un trampolino di lancio

verso una maggiore consapevolezza. Non aspettate che siano gli altri ad agire. Fate sì che la pace inizi nella vostra mente e che si diffonda a coloro che vi circondano in cerchi sempre più ampi.

Come le cattive vibrazioni possono causare malattia e depressione, le buone vibrazioni possono creare salute e prosperità. È nostra responsabilità inviare forti radiazioni di pace e di buona volontà, per contrastare e neutralizzare quelle negative.



Ognuno di noi può pregare per la pace

È molto positivo il fatto che il mondo si sia unito nell'affrontare questa aggressione principalmente attraverso mezzi economici e non violenti, come suggerito da Yogananda. Ma noi, individualmente, dobbiamo anche affrontare con forza l'oscurità di questi tempi.

Ciascuno di noi può pregare per la pace, agire come angelo della misericordia verso tutti coloro che incontra, e riempire i propri pensieri e le proprie relazioni di pace e armonia. A un livello più sottile, ciò ci aiuta ricordare che questo mondo non è che un'opera teatrale, creata e reci-

tata dalla Madre Divina. Tutto è fatto di coscienza. Con la nostra coscienza elevata, in sintonia con le leggi superiori di Dio, possiamo contribuire a rafforzare la luce, in modo che essa possa prevalere su tutto.

Abbiamo molti amici, persone meravigliose, in Ucraina, Russia e in tutta Europa. Le persone innocenti non vogliono la guerra. Proviamo ad aiutarli! Visualizza i nostri amici e tutta quella zona pieni di sottili vibrazioni di buona volontà e benevolenza. Prega sinceramente affinché le vibrazioni più elevate dell'amore e della gentilezza di Dio si diffondano ovunque.

Mi impegno a fare del mio meglio per agire ogni giorno con pace e armonia, e irradiare fortemente quelle vibrazioni all'intero pianeta. Vuoi unirti a me?

Nella luce,

NAYASWAMI JYOTISH

Un
TOCCO
di
PACE

BUON COMPLEANNO, MAESTRO!

«**P**ur rivolgendosi a ciascuno facendolo sentire il più caro degli amici, ella restava sempre avvolta da un'aura di lontananza: il paradossale isolamento dell'Onnipresenza*». Con queste parole Paramhansa Yogananda descriveva la grande santa, Anandamayi Ma, in *Autobiografia di uno yogi*.

Parole che ben descrivono il dilemma di fronte al quale anche noi ci troviamo, quando cerchiamo di approfondire l'amore per il nostro Guru. È spesso più facile visualizzare la coscienza di Yoganandaji come impersonale e che abbraccia l'infinito, piuttosto che pensare a lui come "il più intimo dei cari amici".

Perché ci ritraiamo dal ricevere un amore che ci ha aspettato dall'eternità? Perché esitiamo a cantare la melodia dell'amore divino che risuona costantemente nei nostri cuori, ma che rimane spesso inascoltata?

* Paramhansa Yogananda, *Autobiografia di uno yogi*, Ananda Edizioni.

Mentre celebriamo il compleanno di Yoganandaji, il 5 gennaio, consideriamo alcuni dei modi in cui creiamo queste barriere, e come possiamo abbatterle.

Un comune pensiero autodistruttivo è: «So che il mio Guru ama altri discepoli più meritevoli più di quanto ami me». Possiamo provare a percepire il suo amore, ma riteniamo altri (che pensiamo meditino meglio o prestino maggiore servizio) più degni di noi di ricevere l'affetto del Guru. Accettiamo il nostro posto come il "figliastro" trascurato, la "cenerentola" della famiglia.

Questo ragionamento, forse, si può applicare quando si parla di affetto umano, ma, per quanto riguarda l'amore del Guru verso i suoi discepoli, si tratta di un pericoloso fraintendimento. L'amore divino è incondizionato, non basato su conquiste esteriori, né offerto a una persona a spese di un'altra.

Se un tale pensiero ti affligge, prova a fare questo: unisci la natura personale e impersonale del Guru. **Senti che egli ama te (e tutti i suoi discepoli) completamente e in modo equanime, perché questa è la natura dell'onnipresenza.**

Un'altra barriera mentale da abbattere è: «Come può il mio guru amarmi, se conosce tutti gli errori che commetto?». Questo dubbio può portarci a sperare che un essere onnisciente non sappia che abbiamo mangiato tutti i biscot-



ti quando avremmo dovuto digiunare, o che abbiamo trascorso la nostra meditazione mattutina seguendo i pensieri erranti che vagabondavano per la nostra mente. Ma ovviamente il Guru lo sa. Come Yoganandaji ha detto a Swami Kriyananda: «Conosco ogni tuo pensiero».

Quindi, invece di nascondere le briciole dei biscotti sotto il tappeto, prova un'altra strada: condividi ogni sbaglio, ogni errore di giudizio, ogni mancanza di autodisciplina con il tuo guru. Fagli anche sapere quanto fossero buoni i biscotti che hai mangiato (sa già che te li sei goduti). Quando abbiamo fiducia nel fatto che l'amore divino cresce nell'onestà e nell'apertura, allora cominciamo a sperimentare la gioia di sentirci totalmente accettati per quello che siamo. Consapevoli di tale completa accettazione, sarà anche più facile per noi cambiare.

Infine, potremmo erroneamente cadere nel pensiero: «Un giorno sentirò l'amore del mio Guru, ma non durerà a lungo». Invece, stasera, prima di andare a letto, condividi con lui, con entusiasmo, tutto ciò che è successo durante la giornata: le prove, le gioie, le sciocchezze, il dolore, tutto quanto. Quando ti svegli domani, lascia che il tuo primo pensiero sia: «Ti amo, Maestro. Per favore, vieni a condividere la giornata con me». Perché aspettare che il tempo passi, per esprimere l'amore per il nostro guru? Offrilo oggi. Solo offrendo il calice del nostro amore ogni giorno possiamo ricevere l'oceano del suo amore per l'eternità.

Swami Kriyananda ha scritto queste parole come introduzione al suo canto "*You Remain Our Friend*" ("Resti nostro amico"):

*Perché fuggiamo da Lui?
Di chi è la mano sempre tesa con gentilezza?
La risposta non è ovvia?
È il vuoto nei nostri stessi cuori!
Fuggiamo perché Lui ci chiede il dono più grande:
Ci chiede il nostro amore.*

Vi auguriamo una celebrazione del compleanno del Maestro colma di benedizioni, in cui gli offrite con gioia questo tesoro, dal profondo del vostro cuore. Una volta che condividiamo pienamente l'amore che irradia da dentro di noi, attiriamo la presenza vivente di questo *premaavatar*, "incarnazione dell'amore divino", il nostro amato Guru.

La tua amica in Dio,
NAYASWAMI DEVI



Nayaswami Jyotish e Devi alle Nazioni Unite, dove hanno ricevuto il premio "Ambasciatore Globale di Pace" nel 2017.

Nayaswami Jyotish e Devi sono insegnanti spirituali, scrittori e counselor. Sono discepoli di Paramhansa Yogananda e dal 1984 servono insieme come direttori spirituali di Ananda Sangha Worldwide. Sposati da oltre 45 anni, viaggiano e insegnano in tutto il mondo tenendo lezioni e conferenze sullo yoga, la meditazione, la famiglia e la vita spirituale.

Sono membri dell'Ordine monastico dei Nayaswami creato da Swami Kriyananda, discepolo diretto di Yogananda e fondatore delle comunità Ananda nel mondo. Nel 2017 hanno ricevuto il "Global Ambassador Peace Award" alle Nazioni Unite. Il loro amato blog *A Touch of Light* è la fonte dei loro libri: *Un tocco di Luce*, *Un tocco di Gioia*, *Un tocco d'Amore*, *Un tocco di Pace*.

Nayaswami Jyotish è stato per 45 anni intimo amico e studente di Swami Kriyananda ed è stato da lui nominato suo successore spirituale. Jyotish ha iniziato a prendere lezioni da Kriyananda nel 1967 e dopo due anni ha fondato insieme a lui, sulle colline della Sierra Nevada in California, la prima comunità Ananda, l'Ananda World Brotherhood Village. Insieme alla moglie Devi, ha in seguito contribuito a fondare l'opera di Ananda in Italia e in India.

È autore di diversi libri sulla meditazione e applicazione degli insegnamenti yogici nella vita quotidiana; tra questi, *L'amore in 30 giorni*, pubblicato da Ananda Edizioni.

Nayaswami Devi ha incontrato Swami Kriyananda nel 1969. Insieme al marito Jyotish, ha trascorso la sua vita al servizio di Swami Kriyananda e di Paramhansa Yogananda, contribuendo con l'insegnamento e le conferenze a diffondere la loro opera nel mondo.

Devi è autrice della biografia di Swami Kriyananda *La Fede è la mia armatura* e curatrice di due libri di Kriyananda, *L'intelligenza intuitiva* e *The Light of Superconsciousness*.

È conosciuta per la materna saggezza e l'amorevole comprensione con cui ispira le persone a seguire con coraggio e fiducia il richiamo del loro stesso Sé.



www.jyotishanddevi.org



Paramhansa Yogananda

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*.



Swami Kriyananda

Insegnante spirituale, autore e compositore di fama internazionale, Swami Kriyananda è stato uno dei massimi esponenti dello yoga in Occidente.

Divenuto discepolo nel 1948 del maestro indiano Paramhansa Yogananda, Kriyananda ha diffuso in tutto il mondo gli insegnamenti di Yogananda sulla realizzazione del Sé, mostrandone l'applicazione in ogni ambito dell'esistenza: l'educazione, gli affari, i rapporti con gli altri, il matrimonio, l'arte, la vita comunitaria ecc.

Autore estremamente prolifico, ha scritto oltre cento libri, pubblicati in novanta Paesi. È stato anche il fondatore delle nove comunità spirituali Ananda nel mondo, laboratori viventi per una vita semplice con alti ideali.

Swami Kriyananda ha lasciato il corpo nel 2013 nella comunità di Ananda nei pressi di Assisi. La sua luce e il suo messaggio continueranno sempre a splendere e a ispirare tantissime anime, ovunque.



Ananda

Fondata nel 1968 da Swami Kriyananda, Ananda 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 centocinquanta persone che sperimentano, vivendo in armonia, gli insegnamenti di Paramhansa Yogananda.

In questo luogo di pace giungono ogni anno migliaia 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.

Per maggiori informazioni: www.ananda.it / 0742.813.620.



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.



Ananda Edizioni TI PROPONE ALTRE LETTURE

Ananda in sanscrito significa “beatitudine divina”, e tutti i nostri libri sono pieni di “Ananda”. Ti invitiamo a consultare il nostro catalogo su anandaedizioni.it.

ALTRI LIBRI DI JYOTISH E DEVI *in italiano*



UN TOCCO DI GIOIA

Vivere gli insegnamenti di Yogananda
Nayaswami Jyotish e Devi

Anche in
eBook

Una raccolta di riflessioni di due profonde anime generose sulle orme del grande maestro Paramhansa Yogananda, che ci sprona a ritrovare quel tesoro di Gioia che risiede nel nostro vero Sé. 368 pagine con fotografie a colori.



UN TOCCO DI LUCE

Vivere gli insegnamenti di Yogananda
Nayaswami Jyotish e Devi

Anche in
eBook

Questo libro offre riflessioni utili per tutti noi impegnati nella ricerca spirituale. Parla delle nostre sfide, delle nostre realizzazioni interiori e apre il cuore con storie divententi e ispiranti. 264 pagine con fotografie.



UN TOCCO D'AMORE

Vivere gli insegnamenti di Yogananda
Nayaswami Jyotish e Devi

Anche in
eBook

Verso l'amore perfetto! Jyotish e Devi ci regalano un terzo libro, in cui condividono in modo pratico e ispirante gli insegnamenti di Yogananda per migliorare tutte le nostre relazioni, perfezionando l'amore e l'amicizia divini. 368 pagine, con fotografie.



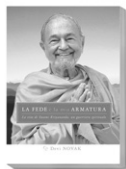
L'AMORE IN 30 GIORNI CON CD

I segreti delle coppie felici

Jyotish Novak

Metti in pratica per trenta giorni, uno per ogni giorno del mese, i pratici suggerimenti ed esercizi consigliati in questo libro e potrai trasformare la tua vita a due in maniera semplice, divertente e profonda. 160 pagine con fotografie a colori.

IL CD MUSICALE *Secrets of Love* di Swami Kriyananda esprime le altezze a cui l'amore umano può aspirare. Questi 18 brani sono ideali per i momenti di relax insieme.



LA FEDE È LA MIA ARMATURA

Swami Kriyananda, un guerriero spirituale

Devi Novak

Anche in
eBook

La vita di Swami Kriyananda è la storia di un eroe moderno: un uomo che ha conseguito incredibili vittorie nella sua vita, non con la forza delle armi, ma con coraggio morale e spirituale. Un libro che porterà rinnovata fede a tutti. 256 pagine con fotografie.



L'INTELLIGENZA INTUITIVA

Come riconoscere e seguire la guida interiore

Swami Kriyananda, a cura di Devi Novak

Anche in
eBook

Questo libro spiega con estrema chiarezza che cos'è l'intelligenza intuitiva, come sintonizzarsi con essa, come fidarsi dell'intuizione e come riconoscere la falsa guida. Nella seconda parte spiega le pratiche semplici e necessarie per accedere alla guida supercosciente latente in ognuno di noi. 120 pagine.

«Un mondo di persone capaci di avere intuizioni, di riconoscerle e di seguirle sarebbe un mondo migliore, e quest'opera è utile all'intera umanità». –Fabio Marchesi, scienziato