

Un
TOCCO
di
PACE

VIVERE GLI INSEGNAMENTI DI
Paramhansa Yogananda

NAYASWAMI
JYOTISH & DEVI NOVAK

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