

NAYASWAMI JYOTISH e DEVI

UN TOCCO DI POTERE



VIVERE GLI INSEGNAMENTI DI
Paramhansa Yogananda



Aumenta il potere della tua anima!

I potere spirituale non si impone mai: vuole solo trasformarti. Può essere una dolcezza che dissolve l'aggressività, una pace radiosa che calma ogni tensione, una saggezza luminosa che rischiarla la confusione. Il potere dell'anima infatti si manifesta in molte forme, come un diamante che riflette mille sfumature di luce.

In questo libro troverai 52 ispirazioni – una per ogni settimana dell'anno – che ti guideranno, passo dopo passo, a risvegliare il potere più profondo e autentico che possiedi. Tra i tanti temi troverai:

- *Se puoi vederlo, puoi realizzarlo*
- *Non esiste cattivo karma*
- *Sia fatta la Tua volontà*
- *Semplici passi verso la felicità*

Ogni capitolo è un raggio di luce, forte, radioso, capace di sviluppare **il potere nascosto** della tua anima.



*Traduzione a cura di
Yogananda Edizioni*



Ananda Edizioni

© Copyright edizione in lingua inglese Hansa Trust 2024
© Copyright edizione in lingua italiana Yogananda Edizioni 2025
Tutti i diritti riservati.

INDICE

Crediti artistici e fotografici | *ix*

Prefazione | *xi*

1. Priorità | 3
2. Il miracolo dei miracoli | 7
3. *Seclusion* | 11
4. Fuori dal tempo | 15
5. Ciò che va, ciò che resta | 19
6. Una vita in Dio | 23
7. Sfide e soluzioni per i nostri tempi | 27
8. Scegliete i vostri ricordi | 31
9. Preghiere per la pace | 34
10. Dall'uno ai molti | 37
11. Guardare avanti guardando indietro | 41
12. Risorgere dalle ceneri | 44
13. Una pagella spirituale | 48
14. Cercate il lucernario | 52
15. Vi sentite sopraffatti? | 56

16. Una resurrezione di tulipani | 6 0
17. Imparare a strizzare gli occhi | 6 4
18. State facendo progressi spirituali? | 6 7
19. Levità | 7 1
20. Armonia dinamica | 7 5
21. Un passo alla volta | 7 9
22. Quando la bolla scoppia | 8 2
23. Non vedere il male | 8 5
24. Non esiste cattivo karma | 8 8
25. Esperienze di premorte | 9 2
26. Il santo e lo scorpione | 9 6
27. Dove dimorano le risposte | 9 9
28. Memoria corta | 10 3
29. Tre parole possono cambiare la vita | 10 7
30. Cosa cambia? | 11 0
31. Sia fatta la Tua volontà | 11 3
32. Se puoi vederlo, puoi farlo | 11 6
33. Principi guida | 12 0
34. Se solo sapeste... | 12 3
35. Lasciamo che sia Dio a decidere | 12 6
36. Fa' che risplenda | 12 9
37. Il mio corpo ha toccato quel suolo | 13 3
38. Una celebrazione di Dio | 13 6
39. Semplici passi verso la felicità | 14 0
40. Uomo Rosa | 14 4
41. Un dono sacro | 14 7
42. Non vedo nessuno straniero | 15 0

- 43. Il ritorno della luce | 1 5 3
- 44. Portami un seme di senape | 1 5 6
- 45. Dietro la facciata austera | 1 6 0
- 46. Un cerchio d'amore globale | 1 6 4
- 47. Una lettera a Dio | 1 6 9
- 48. Il messaggio in uno strano incontro | 1 7 2
- 49. Scontento in qualche misura | 1 7 6
- 50. Libertà nel perdono | 1 7 9
- 51. Natale e coraggio | 1 8 3
- 52. Guadagni permanenti | 1 8 6

PREFAZIONE

La vita al giorno d'oggi è una sfida continua. L'odio insensato, la violenza e la divisione che vediamo a livello globale possono lasciarci disorientati e senza speranza. Ma dietro le nubi dell'oscurità c'è una luce eterna che, se la cerchiamo, può portarci speranza, comprensione e un futuro migliore.

Nel 2013 abbiamo iniziato a scrivere un blog settimanale intitolato *A Touch of Light**, basato sugli insegnamenti del nostro grande guru, Paramhansa Yogananda. Il nostro scopo era quello di dare alle persone un messaggio settimanale di ispirazione che le aiutasse a trovare significato, forza e guida per le sfide della loro vita quotidiana.

Sono passati ormai undici anni da quando abbiamo iniziato a scrivere questi blog e, con nostro grande stupore, il numero totale è arrivato a quasi seicento puntate. Queste sono state pubblicate in cinque libri precedenti: *Touch of Light*, *Touch of Joy*, *Touch of Peace*, *Touch of Love* e *Touch of Divine Wisdom*.† Ecco ora il sesto della serie: *Touch of Inner Power*.‡

* "Un tocco di luce" (N.d.T.).

† Tradotti e pubblicati in italiano: *Un tocco di luce*, *Un tocco di gioia*, *Un tocco di pace*, *Un tocco d'amore* e *Un tocco di saggezza*, Ananda Edizioni (N.d.T.).

‡ "Tocco di potere interiore", tradotto e pubblicato come *Un tocco di potere*, Ananda Edizioni (N.d.T.).

Il mondo in cui ci troviamo oggi è ancora più stressante e confuso di quando abbiamo iniziato a scrivere questi blog. Ecco perché il tema del *potere interiore* è così importante e attuale. Non significa tanto potere sugli altri o sulle circostanze esterne, quanto su noi stessi: la capacità di pensare, parlare e agire in modi che siano edificanti e rafforzativi per noi stessi e per coloro che ci circondano.

In ognuno di noi vive un “guerriero interiore” che ci permette di affrontare le sfide con successo. È ciò che ci dà la forza di perseverare nonostante le difficoltà. Paramhansa Yogananda ha scritto: «La vita è una lotta per la gioia lungo tutto il cammino. Che io possa combattere per vincere la battaglia proprio nel punto in cui mi trovo ora». Anche questa battaglia deve essere combattuta con gioia e con la convinzione che un potere più grande stia combattendo con noi.

Cosa ci spinge a continuare a scrivere questi blog ogni settimana? In parte, sono le note di gratitudine che riceviamo regolarmente dalle migliaia di persone che li ricevono in tutto il mondo. Ecco un piccolo ma rappresentativo campione di commenti che le persone ci inviano:

«Grazie mille per questo consiglio così pieno di speranza».

«Adoro le vostre newsletter! Sono piccole spinte di incoraggiamento e promemoria per me. Grazie mille!».

«Non so dirvi quanto sia importante per me in questo momento».

«Grazie per le vostre parole ispiranti: come spesso accade, proprio quello che avevo bisogno di leggere e assimilare oggi».

«Parole bellissime e così pertinenti per la mia vita attuale. L'articolo mi ha davvero toccato. Grazie».

Per questo vi offriamo *Un tocco di potere*. Ci auguriamo che queste "frecce di incoraggiamento e forza" vi aiutino a combattere le vostre battaglie. Leggeteli, condivideteli, viveteli. Le verità eterne che contengono possono guidarvi verso la luce divina che risplende in voi e in ogni anima sulla terra.

NAYASWAMI JYOTISH
NAYASWAMI DEVI

*Ananda World Brotherhood Village,
13 febbraio 2024*

PREGHIERE *per la* PACE

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

Paramhansa Yogananda lanciò un forte avvertimento al mondo nel 1939, quando l'Europa era sull'orlo della seconda guerra mondiale. Tra le altre cose, disse:

«Perché sorgono la sofferenza e l'infelicità nel mondo? Quando i popoli di tutta la terra sono felici e prosperi, 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 litigare con un'altra, o gli egoisti ghiottoni dell'industria cercano di divorare tutta la prosperità per sé stessi, ciò provoca la depressione. E quando la depressione inizia in un luogo, comincia a diffondersi ovunque, a causa delle vibrazioni che viaggiano nell'etere.

«La prima guerra mondiale ha creato dapprima vibrazioni sbagliate in Europa, che poi si sono diffuse su tutta la terra, e dove non c'era la guerra è comparsa l'influenza. Le agonie delle persone morte nella guerra mondiale hanno creato la causa sottile dell'epidemia.

«Voi, nazioni del mondo, fate attenzione! Usate il vostro patriottismo per proteggere il vostro Paese e non immischiatevi con altre nazioni che sono a favore dell'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, dall'egoismo e dall'amore per la fama. Disattendendo le leggi divine stabilite da Dio e espresse da grandi



santi, stanno portando una valanga di miserie sulle nazioni della terra».

Il ripetersi della storia è inquietante. Yogananda avrebbe potuto parlare oggi piuttosto che più di ottant'anni fa di aggressioni e pandemie. Ma implicito nel suo avvertimento, se si guarda più in profondità, c'è anche un messaggio di speranza e di insegnamento. Questi tempi di conflitto possono essere un trampolino di lancio verso una maggiore consapevolezza, se li vediamo come un avvertimento per elevare la nostra coscienza. Non aspettate che siano gli altri ad agire. Lasciate che la pace inizi nella vostra mente e che si diffonda a coloro che vi circondano in cerchi sempre più ampi.

Se le vibrazioni negative possono causare malattie e depressione, le vibrazioni positive possono creare salute e prosperità. È nostra responsabilità inviare forti radiazioni di pace e buona volontà per contrastare e neutralizzare quelle negative.

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

Ognuno di noi può pregare per la pace, agire come uno degli angeli di misericordia con tutti coloro che incontra e riempire i propri pensieri e le proprie relazioni di pace e armonia. A un livello più sottile, è utile ricordare che questo mondo non è che un dramma, creato e recitato dalla Madre Divina. Tutto è fatto di coscienza. Con la nostra coscienza elevata, sintonizzata con le leggi superiori di Dio, possiamo contribuire a rafforzare la luce in modo che possa prevalere.

Abbiamo molti amici, persone meravigliose, in Ucraina, in Russia e in tutta Europa. Le persone innocenti non vogliono la guerra. Cerchiamo di aiutarli! Visualizzate i nostri amici e l'intera area riempirsi di sottili vibrazioni di buona volontà e benevolenza. Pregate intensamente affinché le vibrazioni superiori di amore e gentilezza di Dio si diffondano.

Mi impegno a fare del mio meglio per agire ogni giorno con pace e armonia e a irradiare fortemente queste vibrazioni a tutto il pianeta. Vi unite a me?

Nella Sua Luce,

NAYASWAMI JYOTISH

STATE FACENDO PROGRESSI SPIRITUALI?

C'è la storia di un giovane discepolo che si recò nell'*ashram* nella foresta del suo guru per ricevere una formazione. Il guru lo benedisse e gli chiese di iniziare a raccogliere la legna per le stufe dell'*ashram*. Egli svolse volentieri questo compito e, con il passare dei giorni, dei mesi e degli anni, continuò a servire umilmente in questo modo.

Un giorno, mentre tornava all'*ashram* con il suo carico di legna, inciampò in una radice d'albero e un bastone gli cadde dalle braccia. Cadendo, gli strappò alcune ciocche di capelli. Guardando con stupore le ciocche grigie impigliate nel pezzo di legno, pensò: «Sono venuto qui da giovane e ora sono vecchio con i capelli grigi. Ho sprecato tutta la mia vita a trasportare legna mentre altri discepoli studiavano con il guru. Non ho fatto progressi verso il mio obiettivo di trovare Dio». I suoi occhi cominciarono a riempirsi di lacrime.

Proprio in quel momento il suo guru corse da lui e raccolse le sue lacrime. «Non sai» disse il saggio «che se le

lacrime di un'anima grande come te toccano la terra ci sarà carestia nel paese per sette anni?». Il guru gli toccò la fronte e il discepolo entrò in unione con Dio.

Questa bella storia illustra il punto che è molto difficile capire da soli se stiamo facendo progressi spirituali o meno. Ci sono modi per sapere se i nostri sforzi spirituali stanno dando frutti? Ecco alcuni segnali che vi aiuteranno a orientarvi:

Avete una maggiore comprensione e compassione per gli altri? Con la crescita spirituale, la nostra coscienza si espande in modo da percepire più intensamente le gioie e i dolori degli altri. Questa maggiore consapevolezza si traduce in un senso di connessione e di unità e in un desiderio più forte di aiutare gli altri a uscire dalla loro sofferenza.

State scoprendo nuove prospettive di vita che vanno al di là delle vostre preferenze e antipatie? Quando i confini autolimitanti dell'ego cominciano a dissolversi, otteniamo una visione più ampia della vita che abbraccia le realtà degli altri come le nostre. Swamiji ha definito la *maturità* come "la capacità di relazionarsi in modo appropriato con realtà diverse dalla propria".

Siete in grado di accettare più facilmente persone o situazioni che un tempo vi davano fastidio? Cominciate a chiedervi perché una particolare situazione vi abbia mai turbato? Con la crescita interiore arriva la libertà dal vecchio karma che ci ha tenuti legati. Sorella Gyanamata, la discepola più avanzata di Yoganandaji, amava queste parole

di un canto: «Davanti a me / giace il mio morto sé. / Oh incomparabile gioia!».

Stai vedendo nuove cose in te stesso che devono essere cambiate? Questo può sembrare in contraddizione con la crescita spirituale, ma Swami Kriyananda una volta ha detto: «Se vedi un difetto in te stesso che deve essere corretto, non disperare, ma rallegrati. Il difetto è sempre stato lì, ma ora che finalmente lo vedi, puoi iniziare a lavorarci su».

Siete in grado di rimanere “equilibrati e allegri” in ogni circostanza? Quando una corrente di gioia inizia a permeare la vostra coscienza, vi renderete conto che, qualunque cosa accada nella vita, nulla può toccare quella gioia. Un santo



disse una volta: «La gioia è il segno infallibile della presenza di Dio».

Ma devo anche dire che ci sono alcuni atteggiamenti che sono un deterrente per il nostro sviluppo interiore:

Non continuate a cercare segni di progresso spirituale. Yoganandaji diceva che i nostri sforzi spirituali sono come piantare dei semi. Se continuate a dissotterrarli per vedere se sono germogliati, non fate altro che rallentare la loro crescita. Siate un buon giardiniere che cura amorevolmente le sue piante, ma ha la pazienza di lasciarle crescere al loro ritmo.

Ricordate che Dio è l'artefice e affidate il vostro sviluppo interiore alle sue mani. Nella dimenticanza di noi stessi siamo in grado di permettere alla grazia divina di trasformarci in modi che non possiamo ancora comprendere. Con la fede in Dio, col tempo possiamo raggiungere gli obiettivi che cerchiamo.

Una volta eravamo in macchina con Swami Kriyananda e lui stava commentando la crescita spirituale di vari membri di Ananda. In silenzio, dal sedile posteriore, dissi: «Non so se ho fatto molti progressi». Con intensità Swamiji rispose: «Come puoi dire questo? Sei una persona completamente diversa rispetto a quando sei arrivato!». All'epoca frequentavo Ananda da circa quindici anni e sicuramente non ero a conoscenza dei cambiamenti a cui si riferiva.

Se il nostro progresso spirituale avviene in modi per noi difficili da vedere, potremmo essere portati a chiederci: «Chi stiamo diventando attraverso questo processo?». Può sembrare difficile da definire, ma in realtà è piuttosto semplice. Gli ultimi due versi della poesia di Yoganandaji, "*Samadhi*", dicono tutto:

Da minuscola bolla di risa,
son divenuto il Mare stesso della Gioia.

A suo tempo tutti i nostri sforzi finiscono nell'infinità dell'oceano di gioia di Dio.

Verso la gioia,
NAYASWAMI DEVI

GLI AUTORI

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



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

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.

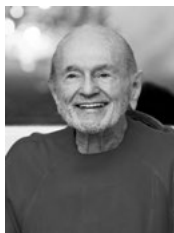
www.jyotishanddevi.org



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.

ALTRI LIBRI DI JYOTISH E DEVI *in italiano*



UN TOCCO DI SAGGEZZA

Vivere gli insegnamenti di Yogananda

Lascia che la tua vita sia permeata dalla saggezza di yogi amorevoli che sanno come parlare in modo significativo ad altri yogi. 224 pagine, con fotografie.



UN TOCCO DI PACE

Vivere gli insegnamenti di Yogananda

Che la pace regni sulla terra! Quando eleviamo la nostra coscienza diventiamo parte del cambiamento positivo necessario in questi tempi così sfidanti. 424 pagine, con fotografie.

Anche in
eBook



UN TOCCO DI GIOIA

Vivere gli insegnamenti di Yogananda

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

Anche in
eBook



UN TOCCO DI LUCE

Vivere gli insegnamenti di Yogananda

Questo libro offre riflessioni utili per tutti noi impegnati nella ricerca spirituale. Parla delle nostre sfide e delle nostre realizzazioni interiori. 264 pagine con fotografie.

Anche in
eBook



UN TOCCO D'AMORE

Vivere gli insegnamenti di Yogananda

Verso l'amore perfetto! Jyotish e Devi condividono in modo pratico e ispirante gli insegnamenti per migliorare tutte le nostre relazioni. 368 pagine, con fotografie.

Anche in
eBook



Titolo originale: *Touch of Inner Power*

Prima edizione italiana: luglio 2025

Grafica di Tejindra Scott Tully

Revisione del testo di Carla Lorizzo
e Roberto Himavan Pedroli

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

ISBN: 97 88833 321 127



Ananda Edizioni

Yogananda Edizioni Srl - Impresa sociale

Frazione Morano Madonnuccia, 7

06023 Gualdo Tadino (PG)

tel. 075-9148375

www.anandaedizioni.it

amicideilibri@yoganandaedizioni.it

Finito di stampare nel luglio 2025 presso Rotomail SpA, Italia



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 contribuito, in seguito, a fondare l'opera di Ananda in Italia e in India.

È autore di diversi libri sugli insegnamenti yogici nella vita quotidiana, tra questi: *Un tocco di Luce*, *Un tocco di Gioia*, *Un tocco d'Amore*, *Un tocco di Pace* e *Un tocco di Saggezza*, pubblicati 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 del suo guru, 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.

Che cos'è il POTERE SPIRITUALE?

Quando pensiamo al potere, spesso lo associamo al controllo, alla manipolazione o al dominio sugli altri. Ma il potere spirituale è di tutt'altra natura: è pura luce. È il potere che innalza, che guarisce, che ispira. È il potere dell'amore che trasforma i cuori, della luce che illumina ogni luogo che tocchiamo, dell'intuizione che sorge dall'anima.

È **«il POTERE SUPERCOSCIENTE dell'ANIMA»** di cui parla Paramhansa Yogananda: la forza divina che scaturisce da dentro di noi e ci guida verso una vita sempre più ispirata.

In queste pagine, Nayaswami Jyotish e Devi ci donano con amore e profondità un contatto diretto con questa forza interiore. Capitolo dopo capitolo, ci accompagnano alla scoperta delle molte sfaccettature di questo potere sacro, un tocco alla volta.



*Paramhansa
Yogananda*

«Quando arrivano le difficoltà, non chiedetevi con autocommiserazione: "Perché proprio a me?". Chiedetevi piuttosto: "Cosa dovrei imparare da questo?". Tutte le esperienze della vita, sia a livello individuale che sociale, ci vengono date per espandere la nostra consapevolezza».

—Nayaswami Devi, dal Blog n.44



Disponibile anche in  e-book