

NAYASWAMI JYOTISH e DEVI

Un TOCCO D'AMORE



VIVERE GLI INSEGNAMENTI DI
Paramhansa Yogananda



Fai fiorire l'Amore!

L'Amore ci sostiene e ci nutre, ci dona la forza di superare le avversità, ci colma di gratitudine per i doni che ogni giorno sperimentiamo; purifica le nostre emozioni, consola la nostra anima nei momenti di sconforto e nobilita i nostri pensieri. L'amore è un'energia che si autoalimenta, che cresce e si rigenera là dove maggiormente viene donata senza riserve.

Il libro che hai tra le mani è uno strumento prezioso, basato sugli insegnamenti dei grandi Maestri del Kriya Yoga, che ti aiuterà a vivere la tua vita con un respiro più ampio, in una prospettiva più inclusiva, scoprendo quanto amore dentro di te attenda solo di essere esplorato e liberato e quanto attorno a te di essere guardato e riconosciuto.

«Se hai mai avuto l'opportunità di incontrare Jyotish e Devi, sarai senz'altro stato colpito dall'amore con cui incontrano ogni persona. Un amore che viene dal profondo del loro essere, un amore ricevuto da Dio e condiviso a piene mani con tutti. Possa dunque questo tocco d'Amore toccare anche il tuo cuore».

—MayaDevi Lauer, Kriyacharya



Ananda Edizioni



Paramhansa Yogananda

Un TOCCO D'AMORE

VIVERE GLI INSEGNAMENTI DI
Paramhansa Yogananda

NAYASWAMI
JYOTISH E DEVI NOVAK

*Traduzione di
Alessandra Akshaya Limetti*



Ananda Edizioni

Edizione in lingua italiana ©2019 Ananda Edizioni
Tutti i diritti riservati.

INDICE

Prefazione | *xi*

Introduzione | *xiv*

1. Alla ricerca dell'oro | 3
2. L'amore del Guru | 6
3. Il potere della "resistenza zero" | 9
4. Salvato dal Guru | 12
5. Equilibrare la bilancia | 15
6. I momenti di aridità spirituale | 19
7. Dio va in vacanza | 22
8. «Non avete idea di quanto siete belli» | 25
9. Il sacro fiume nascosto | 28
10. La mia India | 32
11. Vedere le opportunità | 36
12. Quattro chiavi per meditazioni più profonde | 39
13. Chi sei tu? Verità contro dati di fatto | 42
14. La felicità è una scelta? | 45
15. Guarda alla vetta | 49
16. Cinquant'anni | 52

17. La natura dell'amore divino | 5 5
18. Riscaldamento globale | 5 8
19. La vita, la libertà e la ricerca della felicità | 6 2
20. Qualità divine: una "check list" | 6 5
21. La meditazione è facile o difficile? | 6 9
22. Un universo virtuale? | 7 3
23. Il modo migliore per affrontare
il cambiamento | 7 6
24. Unità nella diversità | 7 9
25. La soluzione si trova all'interno
del problema | 8 2
26. Principi che uniscono | 8 6
27. La forza rimane | 8 9
28. Il canale è benedetto | 9 2
29. L'arte del divenire | 9 5
30. Concentrazione | 9 9
31. Lezioni da un corso di danza | 10 3
32. Le sfide della vita | 10 7
33. Satana esiste? | 11 0
34. L'eclissi | 11 3
35. Come controllare i desideri | 11 6
36. Diventare un angelo custode | 11 9
37. Il segreto di una vita straordinaria | 12 3
38. Il crogiolo | 12 7
39. Il passero, ogni granello di sabbia | 13 0
40. Nutrire le formiche | 13 4
41. Chi è il responsabile qui? | 13 7

42. La notte più buia dell'anno | 140
43. Il tuo cervello durante la meditazione | 143
44. Ritiro | 147
45. La conchiglia rotta | 150
46. La famiglia dei topi | 153
47. Quello che abbiamo visto | 156
48. Il consiglio di Babaji | 159
49. È possibile smettere di preoccuparsi? | 162
50. Dio, il guru, i *gurubhai* e la grinta | 166
51. Lo scialle d'oro | 169
52. Buoni propositi | 172
53. Nel 2018 trova il tuo potere spirituale! | 175
54. Lavoro di squadra | 178
55. Toccare il silenzio | 182
56. Ananda Seva | 186
57. Quando reagire | 190
58. Abbiamo bisogno di nuove autodefinizioni | 194
59. I ladri di felicità | 198
60. I pilastri del sentiero | 202
61. "L'arte di seguire": un'allegoria | 205
62. Giorno straordinario, straordinaria grazia | 209
63. Che cos'è questa vita? | 212
64. Un luogo di rifugio | 215
65. Chi stai cercando di compiacere? | 218
66. Cooperare con la grazia | 222

67. Esprimi il tuo Sé! | 2 2 5
68. Il potere dei luoghi divini | 2 2 9
69. Bellezza e grazia | 2 3 2
70. Autocontrollo | 2 3 5
71. Cinque passi verso l'autorealizzazione | 2 3 8
72. Non sappiamo abbastanza | 2 4 2
73. Il re filosofo | 2 4 6
74. *Game Over* | 2 4 9
75. Come innaffiare un orto | 2 5 2
76. Animali e compassione | 2 5 6
77. Una giornata di yoga | 2 5 9
78. Agire sulla base dell'intuizione | 2 6 3
79. Alla fine tutto si equilibra | 2 6 7
80. La cosa più importante che faccio | 2 7 0
81. Uscire dall'obitorio | 2 7 3
82. Che cosa devo fare? | 2 7 7
83. Stiamo costruendo un Tempio di Luce | 2 8 1
84. Strumenti per vivere | 2 8 4
85. Come costruire il potere interiore | 2 8 8
86. Vivere una vita di discepolato | 2 9 2
87. Il nocchiere di Dio | 2 9 5
88. Dal "da nessuna parte" al "qui e ora" | 2 9 9
89. Che cosa è rimasto? | 3 0 3
90. Mantieni le cose semplici | 3 0 7
91. Il pozzo, il secchio e la corda | 3 1 0
92. Un tripudio di musica | 3 1 3
93. Integrità contro intrattenimento | 3 1 7

94. Il potere di una mente positiva | 3 2 0
95. Smettila di contare! | 3 2 3
96. Cinque veloci interruttori per spegnere lo stress | 3 2 8
97. Fallo e basta! | 3 3 2
98. Come prendere decisioni migliori | 3 3 6
99. Lezioni apprese | 3 4 0
100. Canta la tua strada verso la libertà | 3 4 4
101. Grazie, cara India | 3 4 8
102. Immergersi in Dio | 3 5 2
103. Chi è l'altro saggio? | 3 5 5
104. I miei propositi per il nuovo anno | 3 6 0

Fotografi e Artisti | 3 6 5

Glossario dei termini sanscriti | 3 6 8

Sugli Autori | 3 7 2

PREFAZIONE

Caro amico, cara amica, forse avrai già letto i precedenti libri dei Nayaswami Jyotish e Devi, *Un tocco di Luce* e *Un tocco di Gioia*, o forse questa è la prima volta che ti capita di imbatterti nei loro scritti di saggezza senza tempo. In ogni caso, sono sicura che apprezzerai questa collezione di pensieri profondi e ispiranti tratti dal blog americano che aggiornano settimanalmente con interventi ricchi di aneddoti e umorismo non meno che di grande spiritualità.

Per cinquant'anni, Jyotish e Devi hanno praticato, vissuto e condiviso gli insegnamenti del loro guru Paramhansa Yogananda. Hanno vissuto la maggior parte del tempo ad Ananda Village, la prima comunità spirituale fondata da Swami Kriyananda. Per lungo tempo, Kriyananda li ha accompagnati nella crescita spirituale personale e li ha preparati a diventare leader spirituali, in modo che un giorno potessero assumere la guida del movimento mondiale di Ananda e prenderne il posto in qualità di direttori dopo la sua scomparsa, avvenuta nel 2013.

Con grande umiltà, amore, saggezza, ispirazione e for-

za si sono fatti carico di questa grande eredità spirituale.

Jyotish e Devi sono soliti appuntare i propri pensieri in questi blog settimanali durante i loro frequenti spostamenti in Italia, in India e in America, condividendo così anche un tocco della cultura dei vari luoghi visitati. Come leggerai nelle pagine che seguono, con il moltiplicarsi delle comunità Ananda in tutto il mondo, questi viaggi sono diventati una parte fondamentale della loro missione di diffondere e condividere la saggezza del sentiero del *Kriya Yoga* con discepoli, devoti e ricercatori spirituali di ogni parte del globo.

Dopo *Un tocco di Luce* e *Un tocco di Gioia*, questa nuova collezione di riflessioni si apre in modo molto suggestivo con il tema della relazione e del legame con il guru, con preziosi consigli su come farsi guidare da lui, come sintonizzare la nostra coscienza alla sua e come invitarlo nella nostra vita.

In questo libro troverai una miniera di ispirazione, che ti sarà di grande utilità nei diversi frangenti della tua vita e che ti aiuterà a mutare la tua prospettiva o il tuo modo di affrontare le diverse situazioni che l'esistenza ti pone innanzi, trovandone magari il lato positivo o riuscendo a ricavarne preziosi insegnamenti. Jyotish e Devi mostrano come, di fronte a un mondo molto imperfetto, possiamo scegliere di rispondere in modo più elevato, più spiritualmente consapevole, più amorevole, camminando sempre sul nobile sentiero che ci conduce verso la felicità e, in ultima analisi, verso la libertà.

Se hai mai avuto l'opportunità di incontrare Jyotish e Devi, sarai senz'altro stato colpito dall'amore e dalla grande disponibilità con cui incontrano ogni persona. Un amore che viene dal profondo del loro essere, un amore ricevuto da Dio e condiviso a piene mani con tutti. Possa dunque questo tocco d'Amore toccare anche il tuo cuore!

MAYADEVI LAUER

Kriyacharya, insegnante di Ananda

e buona amica di Jyotish e Devi da più di 35 anni

INTRODUZIONE

Quando abbiamo iniziato a scrivere il nostro blog settimanale, “Un tocco di Luce”, nel 2013, non sapevamo se avremmo avuto davvero qualcosa di significativo da dire ogni settimana, o se la gente si sarebbe divertita a leggerlo. Per questa ragione siamo stati grati quando entrambe queste domande hanno ricevuto come risposta un sonoro “Sì”.

Ogni settimana giungeva un’intuizione o un’ispirazione inaspettata, e uno di noi diceva all’altro: «Penso che questo potrebbe essere un buon blog» (li scriviamo a turno, così ognuno di noi ha una settimana di tempo per riordinare le idee). Con il passare delle settimane, abbiamo cominciato a capire che la fonte delle ispirazioni non era nostra, ma che eravamo interiormente guidati a scrivere ciò che sarebbe stato spiritualmente utile ai lettori. In molti casi era particolarmente semplice: ciò che ci aveva ispirato ispirava anche altri.

Iniziarono ad arrivare commenti e “mi piace” da persone di tutto il mondo, che ci dicevano quanto supporto e aiuto ricevessero dai nostri scritti. Un commento che giungeva quasi settimanalmente era: «Questo blog è ar-

rivato proprio nel momento in cui avevo bisogno di leggerlo. Grazie!».

Molti lettori ci dicono anche che aspettano con trepidazione ogni venerdì mattina (quando il blog viene pubblicato) per vedere quale sia l'ispirazione in serbo per loro. Altri, che tengono uno dei nostri libri vicino al letto, in modo da poter leggere qualcosa di breve ed edificante prima di addormentarsi.

Quindi eccoci qui, sei anni e più di trecento blog dopo: li stiamo ancora scrivendo, e la gente li legge ancora. Il nostro primo libro in cui abbiamo raccolto i blog, *Un tocco di Luce*, ha coperto gli anni 2013-2014; il successivo, *Un tocco di Gioia*, il 2015 e il 2016. Quella che ora tieni in mano è la collezione 2017-2018, *Un tocco d'Amore*.

I libri sono stati una meravigliosa evoluzione dalla "luce" alla "gioia" e, infine, all'"amore". Dato che sentivamo sempre più l'entusiasmo e il sostegno dei nostri lettori, non avevamo più la sensazione (come, a volte, all'inizio) di stare scrivendo nel vuoto. Nel corso degli anni, abbiamo iniziato a sentire il calore, la gratitudine e l'amicizia con cui questi blog venivano accolti, e lo stesso scriverli è diventato veramente un'espressione d'amore.

Quindi, ve li offriamo ora con il nostro amore, e con la speranza che possiate trovare in queste pagine la guida, l'ispirazione e l'intuizione che state cercando.

Con luce, gioia e amore,
NAYASWAMI JYOTISH E DEVI

Un TOCCO D'AMORE

DAL BLOG SETTIMANALE DI
NAYASWAMI JYOTISH E DEVI

L'AMORE *del* GURU

L'amore e l'amicizia del Guru sono qualcosa che comprendiamo a fatica, e che ancor meno riusciamo ad accettare. Noi siamo limitati dal tempo e dallo spazio e tendiamo a relazionarci a lui allo stesso modo. Quanto spesso ho pensato e sentito altri dire «Se solo fossi stato con il Maestro!». Tale pensiero, per quanto tenero, in effetti finisce per allontanarci da lui.



«A coloro che mi pensano vicino, io sarò vicino».

Il Guru è con noi ora, mentre stiamo leggendo queste parole. Egli ha detto: «A coloro che mi pensano vicino, io sarò vicino». Se ci apriremo a lui, se lo inviteremo nella nostra quotidianità, il Guru diventerà una presenza dinamica nella nostra vita.

Abbiamo recentemente ricevuto questa bella lettera di Paramhansa Yogananda. È profondamente commovente e rassicurante. L'abbiamo

condivisa con i nostri amici qui ad Ananda Village e ora, caro amico, la offriamo a te.

NAYASWAMI JYOTISH



Una lettera dal Maestro, novembre 1933

Ai miei amici, in tutte le terre e in tutti i mondi, saluti e buona volontà! Ovunque voi siate, chiunque voi siate, di qualsiasi colore, razza o credo, vi mando il mio amore e il pegno della mia fedeltà. Voi, che per migliaia di anni, o solo per un giorno, avete lavorato e lottato per la giustizia, la libertà e la Verità, ricevete la mia gratitudine e devozione.

Che risiediate in palazzi o stamberghe, in città o giungle, in regge o in celle, se nei vostri cuori vi è la spinta verso un modo di vivere migliore e più elevato e verso più nobili ideali, credetemi quando dico che sono vostro amico e che vi considero miei amici benedetti. Molti di voi li ho conosciuti nel passato, altri non li ho mai visti, ma penso che nel tempo stabilito da Dio incontrerò ciascuno faccia a faccia e vi darò prova del mio affetto. Tuttavia, poco importa se ora non siamo insieme, o se il tempo e lo spazio ci separano da distanze quasi infinite. L'unica cosa che conta è che siamo amici, che lavoriamo insieme per una causa comune, la causa della giustizia e dell'espansione della coscienza dei figli dell'Altissimo.

Sebbene non vi veda, sento spesso vicina la vostra pre-

senza o il fremito dei nobili pensieri che inviate affinché trovino la loro dimora nelle menti in sintonia con le vostre. Anche se è possibile che non leggiate mai le parole che sto scrivendo ora, vi affermo che sentirete le vibrazioni di tenerezza e gentilezza che promanano da me a tutti voi.

Il nostro lavoro, il nostro amore, i nostri scopi sono Uno. Mettiamoci in marcia, cari amici, verso obiettivi più luminosi ed elevati! Perseverate nei vostri sogni di giorni più felici e nelle azioni di servizio ai vostri simili. Proteggete la torcia della fede dai venti del dubbio e non lasciate che alcuna tempesta disturbi la vostra pace interiore. Addio, cari amici miei, finché non ci incontreremo.

PARAMHANSA YOGANANDA,
East-West Magazine, novembre 1933

VEDERE *le* OPPORTUNITÀ

C'è una storia di due commercianti di scarpe che vengono inviati dalle rispettive aziende a esplorare le possibilità di vendita in un Paese del cosiddetto "Terzo Mondo". Vi giungono allo stesso momento, fanno i loro controlli di rito e poi si dirigono entrambi all'ufficio telegrafico per inoltrare rapporto.

Il primo telegrafa: «Qui tutti scalzi. Nessun mercato. Ritorno immediato».

Il secondo scrive: «Qui nessuno possiede scarpe. Opportunità straordinarie. Mandare immediatamente grossa fornitura». Quest'ultimo ha visto le possibilità.

Quando Paramhansa Yogananda è arrivato in America nel 1920, non aveva alcun amico e i suoi possedimenti ammontavano a soli cinquecento dollari. Eppure, ha iniziato la sua missione di spiritualizzare l'Occidente con coraggio e fiducia. Mentre viveva in una piccola stanza all'YMCA di Boston, aveva detto al suo primo discepolo, il dottor Lewis: «Sarà grande, dottore. GRANDE, ci scommetto». E grande è diventata. Il Maestro ha visto le possibilità e ha messo in campo l'energia per realizzarle.

Quando Swami Kriyananda ha fondato l'Ananda Village, nel 1969, aveva appena una manciata di studenti fedeli e una modesta quantità di denaro guadagnato insegnando Hatha Yoga e tenendo lezioni di meditazione. Eppure, quasi cinquant'anni dopo, Ananda ha raggiunto milioni di persone proponendosi a modello di un nuovo stile di vita, radicato in Dio. Swamiji ha visto le possibilità e ha messo in campo l'energia per realizzarle.

Quando guardiamo alle sfide che ci troviamo ad affrontare nella nostra vita o, più in generale, nel mondo, è facile sentirsi scoraggiati, magari anche disperati. Ciononostante, il segreto per riuscire a navigare in acque turbolente è essere consapevoli delle rocce lungo il cammino, ma anche cercare i punti dove le correnti scorrono liberamente. Dove gli altri vedono solo ostacoli, allenati a vedere le opportunità.

Chiediti: «Che cosa voglio realizzare ora? Che differenza positiva posso fare nella vita degli altri?». Cerca le possibilità, per quanto piccole possano sembrare, e agisci su di esse.

Sii consapevole di quali porte si stanno aprendo per te per mostrarti una nuova direzione, e quale sforzo ci vorrà da parte tua per superare gli ostacoli. Come i nostri leader spirituali ci hanno mostrato, cerca le possibilità e credi che il



Divino ha il potere di aiutarti in questa impresa.

Soprattutto, medita regolarmente per sentire il flusso di possibilità infinite che ti guidano in avanti. Nel 1933, nel bel mezzo della Grande Depressione americana, Paramhansa Yogananda diede ai suoi discepoli la seguente affermazione quotidiana: **«Sono il potente fiume di pace che spazza via tutti gli argini delle preoccupazioni umane».**

Quindi, qualunque siano le prove che ti si presentano lungo il cammino, chiedi a Dio di mostrarti come usare il tuo potenziale per superare tutti gli ostacoli. Vedi le possibilità in ogni situazione, finché non saprai per esperienza che, dietro a ogni nuvola di oscurità, la luce di Dio splende sempre per mostrarci nuove opportunità.

Con benedizioni di luce,

NAYASWAMI DEVI

La FELICITÀ è una SCELTA?

Vorrei chiederti di prenderti un momento, chiudere gli occhi e rispondere a questa domanda con parole tue: «Che cos'è la felicità?».

Ora che ti sei fatto la tua idea, ecco cosa dice Wikipedia: «La felicità è uno stato di benessere mentale o emotivo definito da emozioni positive o piacevoli che vanno dalla contentezza alla gioia intensa. Gli stati mentali felici possono anche riflettere i giudizi di una persona sul suo benessere generale».

Ecco una seconda domanda: «Che cosa ti renderebbe felice?». Non riflettere su questa domanda, cerca solo di avere un'immagine chiara della prima risposta che ti viene in mente. La maggior parte delle persone penserà a qualcosa al



Che cos'è la felicità? Beatitudine.

di fuori di sé; il gruppo più numeroso probabilmente penserà al denaro o a qualcosa che il denaro può comprare. Un gruppo più piccolo, ma significativo, penserà a qualcosa che riguarda le relazioni. E un gruppo ancora più ristretto penserà a qualcosa che ha a che fare con la posizione, lo status, o con la considerazione altrui. Tuttavia, qualsiasi risposta che risiede al di fuori del proprio stato mentale è sbagliata. Le cose, le persone, la posizione: nulla di ciò ha il potere di dare felicità. Ma il modo in cui reagiamo a esso influenzerà il nostro stato di benessere. Quindi, se sono le nostre reazioni che ci rendono felici o infelici, ecco un'ultima domanda:

«La felicità è una scelta?». Ovvero, puoi imparare a controllare le tue reazioni? La tendenza sarebbe quella di affermare disinvoltamente: «Ovviamente posso». Se fosse così facile, tuttavia, tutti sarebbero sempre felici. Tu saresti sempre felice. Lo sei?

Ecco ciò che hanno da dire al riguardo gli insegnamenti yogici. Teoricamente puoi controllare le tue reazioni, ma le abitudini di questa vita o di vite passate potrebbero limitare la tua capacità di farlo. Per essere sempre felici, dobbiamo cambiare queste abitudini mentali ed emotive. Patanjali approfondisce ulteriormente il concetto e dice che dobbiamo imparare a neutralizzare *chitta* (il sentimento primordiale delle attrazioni e repulsioni che risiede nella zona del cuore). Quando saremo in grado di farlo, raggiungeremo uno stato di unione e uno stato di beatitudine.

Quindi, che cosa ci impedisce di neutralizzare i vortici di *chitta*? Una risposta è: l'abitudine. Una seconda risposta è

che non vogliamo veramente farlo, poiché ci piacciono ancora gli eccitanti alti e bassi emotivi delle montagne russe della vita. Il primo passo è desiderare veramente la felicità piuttosto che l'eccitazione o, messa in un altro modo, volere Dio più del mondo materiale. Solo quando questo desiderio è abbastanza forte si arriva allo studio dello yoga, o metodi scientifici che portano all'unione con l'Infinito. Quali sono questi metodi?

I sentimenti, si è scoperto, sono legati al flusso di *prana* (energia) nella spina dorsale astrale e fisica. Un flusso verso l'alto ed espansivo si traduce in sensazioni di felicità e benessere, mentre flussi negativi verso il basso provocano malcontento e infelicità.

Paramhansa Yogananda ci ha così insegnato metodi che aiutano a controllare questo *prana*: tecniche di *pranayama*, incluso il *Kriya Yoga*. Giorno per giorno, meditazione dopo meditazione, impariamo a portare questa energia sotto il nostro controllo cosciente. Quando il *prana* è in uno stato di quiete, le onde di *chitta* si placano, e siamo finalmente in grado di vedere il nostro vero Sé, la nostra natura di anima beata, che non cerca nulla al di fuori di se stessa.

Ecco, dunque, le possibili risposte a tutte le precedenti domande:

- **Che cos'è la felicità?** Beatitudine.
- **Dove possiamo trovarla?** Nella vera natura della nostra anima.
- **Cosa ci rende felici?** Riunirci alla vera natura della nostra anima, che è già felice.

- **È una scelta?** Sì, ma per farcela dobbiamo superare la resistenza inquieta dell'ego.

Nella gioia dell'anima,
NAYASWAMI JYOTISH

Sugli 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 ricevuto il "Global Ambassador Peace Award" alle Nazioni Unite. Il loro amato blog *A touch of Light* è la fonte dei loro libri.

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.



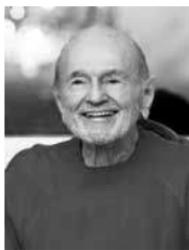
www.jyotishanddevi.org



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 una 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”; così è nato il nostro nome. Ti invitiamo a consultare il nostro catalogo su www.anandaedizioni.it.

ALTRI LIBRI DI JYOTISH E DEVI



UN TOCCO DI GIOIA

*Vivere gli insegnamenti di Yogananda
Nayaswami Jyotish e Devi*

Questo libro è una raccolta di riflessioni di due profonde anime gioiose sulle orme del grande maestro Paramhansa Yogananda, che ci accompagna nella vita come una mano amica, e 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*

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



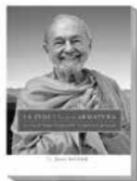
L'AMORE IN 30 GIORNI

I segreti delle coppie felici

Jyotish Novak

Metti in pratica per trenta giorni, uno per ogni giorno del mese, i 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.

IN OMAGGIO il CD musicale *Secrets of Love* di Swami Kriyananda. 18 brani ispiranti, ideali per i momenti di relax insieme.



LA FEDE È LA MIA ARMATURA

Swami Kriyananda, un guerriero spirituale

Devi Novak

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.

Anche in
eBook



L'INTELLIGENZA INTUITIVA

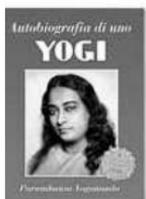
Come riconoscere e seguire la guida interiore

Swami Kriyananda, a cura di Devi Novak

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*

Anche in
eBook



AUTOBIOGRAFIA DI UNO YOGI CON CD

Edizione originale del 1946

Paramhansa Yogananda

Anche in
eBook

Il capolavoro del grande maestro indiano Paramhansa Yogananda, annoverato tra i cento libri di spiritualità più importanti del ventesimo secolo. L'edizione originale del 1946, in questa traduzione fedelissima e con numerosi brani sconosciuti, offre l'opportunità di leggere il testo come Yogananda per la prima volta lo consegnò al mondo. Egli affermò che sarebbe stata l'opera più importante della sua vita, il suo "portavoce". Un classico immortale per tutti i ricercatori della verità e per chiunque cerchi risposta ai misteri più profondi dell'esistenza. 528 pagine, con fotografie.



Con Audiolibro: Alcuni dei capitoli più famosi letti dal noto attore Enzo Decaro, con ispiranti musiche di sottofondo. Oltre 5 ore.

A grande richiesta, questo libro straordinario è ora disponibile in versione integrale tascabile, da portare con te, ovunque, per sempre nuova ispirazione. 704 pagine, con fotografie.



SUSSURRI DALL'ETERNITÀ

Paramhansa Yogananda

Anche in
eBook

Oggi in versione integrale tascabile! Scritto da uno dei più grandi maestri di tutti i tempi, *Sussurri dall'Eternità* contiene poesie e preghiere nate dalle profonde esperienze spirituali dell'autore. È il manuale per eccellenza di ogni ricercatore spirituale. Un'opera grandiosa in cui Yogananda onora Dio in ogni forma, indicandoci centinaia di modi per sintonizzarci con Lui. Contiene oltre 250: richieste all'Infinito • invocazioni ai grandi maestri del mondo • preghiere per ottenere la devozione, l'illuminazione, la saggezza, la prosperità, la salute, l'amore • canti, poesie, e molto altro ancora! 332 pagine.

"ETERNA SAGGEZZA DI YOGANANDA"



COME ESSERE SEMPRE FELICI

Con questi scritti inediti, Paramhansa Yogananda ci offre una mappa da seguire passo dopo passo per trovare il tesoro della vera felicità nel luogo in cui più raramente lo cerchiamo: nel nostro stesso Sé. 200 pagine, con fotografie.

Anche in
eBook



COME ESSERE UNA PERSONA DI SUCCESSO

In questo libro, Paramhansa Yogananda ci guida saggiamente verso il vero successo materiale e spirituale, offrendoci gli strumenti pratici per potenziare il pensiero positivo, la volontà dinamica, l'introspezione e l'autocontrollo. 208 pagine, con fotografie.

Anche in
eBook



COME CREARE IL PROPRIO DESTINO

Quanto nella nostra vita è già fisso e immutabile, per sempre segnato da un destino a volte cieco e capriccioso, e quanto invece possiamo cambiare con la nostra volontà e le nostre azioni? In questi scritti inediti Paramhansa Yogananda ci spiega alcuni dei più grandi misteri dell'esistenza, come la legge del karma. 176 pagine, con fotografie.

Anche in
eBook



COME ESSERE SANI E VITALI

In questi tempi di grande dispersione energetica e smarrimento, questa raccolta di insegnamenti inediti ci aiuta a mantenerci sani, giovani, incredibilmente energetici e mentalmente attivi, ricaricandoci con l'Energia Vitale. Contiene i meravigliosi *Esercizi di ricarica*. 200 pagine, con fotografie in bianco e nero.

Anche in
eBook



COME VINCERE LE SFIDE DELLA VITA

Anche in
eBook

Per risvegliare il coraggio, la calma e la fiducia in noi stessi, questa raccolta di potenti insegnamenti ci aiuta a trasformare le sfide in vittorie e a riscoprire l'invincibile forza del nostro stesso Sé. 208 pagine, con fotografie.



COME AMARE ED ESSERE AMATI

Anche in
eBook

Imparando a sviluppare l'amore più puro di tutti – l'amore non egoistico – riusciremo finalmente a esprimere il nostro vero amore verso gli altri, senza paura di essere respinti. Una guida per sperimentare l'Amore Universale. 192 pagine, con fotografie.



COME RISVEGLIARE IL TUO VERO POTENZIALE

Anche in
eBook

Hai talenti e qualità ancora inespressi? Sei pronto a fare dei passi concreti per scoprire le tue risorse nascoste? In questo libro scoprirai che dentro di te c'è un potere indicibile e imparerai tecniche e risorse quotidiane per vivere la vita con più gioia e significato. 208 pagine, con fotografie.



RIDI CON YOGANANDA

Anche in
eBook

Una delle caratteristiche di Yogananda, era il suo contagioso senso dell'umorismo. Le storie raccolte in questo libro provengono da scritti inediti di Yogananda, con alcune esperienze col Maestro raccontate da Swami Kriyananda, suo discepolo diretto. 232 pagine, con fotografie.



VIVERE CON SAGGEZZA, VIVERE BENE

Swami Kriyananda

Apri questo libro, leggi una frase qualsiasi, poi chiudilo e goditi un momento di chiarezza, di risveglio, di tranquillità. Lascia che questa goccia di saggezza scorra dentro il tuo essere. Con 366 frasi, una per ogni giorno, questo libro può guidarti in modo semplice e profondo. 216 pagine.

Anche in
eBook



IO AMO MEDITARE CON CD

Swami Kriyananda

È un fatto: in tutto il mondo sempre più persone praticano la meditazione... e la amano! In questo libro sarai guidato passo per passo da uno dei massimi esperti contemporanei, Swami Kriyananda, che ha imparato a meditare con il grande maestro Paramhansa Yogananda e ha praticato e insegnato la meditazione per oltre sessant'anni. Con visualizzazioni guidate. 144 pagine. CD: 66 minuti.

Anche in
eBook

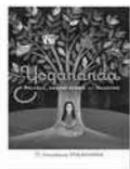


DVD ESERCIZI DI RICARICA di P. Yogananda

A cura di Jayadev Jaerschky

Gli Esercizi di ricarica, il più prezioso contributo di Paramhansa Yogananda alla scienza dello yoga, in uno splendido DVD completo di libretto illustrato. Il DVD contiene diversi modi di eseguire la pratica (classico, lento, a terra, ecc.), guidati da Jayadev Jaerschky, direttore della Scuola Europea di Ananda Yoga e autore di numerosi libri sullo yoga. Durata DVD 2 ore; libro 64 pagine.

Anche in
eBook



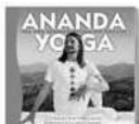
YOGANANDA • Piccole grandi storie del Maestro

Paramhansa Yogananda

Una raccolta delle più belle storie raccontate da Yogananda nei suoi scritti e nelle sue conferenze. Un tesoro da assaporare quotidianamente e da condividere con tutti, grandi e piccini. 192 pagine, con illustrazioni a colori di Nicoletta Bertelle.

Anche in
eBook

LIBRI SULLO YOGA



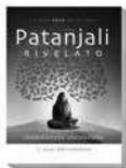
ANANDA YOGA

Per una consapevolezza più elevata

Swami Kriyananda

Anche in
eBook

Basato sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda, l'*Ananda Yoga* ci offre l'*Hatha Yoga* così come era originariamente inteso: come strumento per elevare la coscienza e contribuire allo sviluppo spirituale. Insegna a sintonizzarsi con la coscienza di ogni posizione, per raggiungere attraverso la pratica un maggiore benessere fisico, atteggiamenti positivi, chiarezza mentale e una consapevolezza più elevata. 252 pagine, con fotografie a colori.



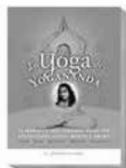
PATANJALI RIVELATO

La vera voce dello yoga

Swami Kriyananda

Anche in
eBook

Basandosi sui commenti inediti di Paramhansa Yogananda agli *Yoga Sutra* (Aforismi) di Patanjali, Kriyananda ci offre una visione pratica di questi altissimi insegnamenti, rendendoli accessibili e comprensibili a tutti. Un tesoro per tutti gli yogi. 280 pagine.



LO YOGA DI YOGANANDA

Il manuale dell'Ananda Yoga per risvegliare corpo, mente e anima

Jayadev Jaerschky

Anche in
eBook

È il primo manuale completo dell'Ananda Yoga, con tutte le posizioni dettagliate, un compendio unico e inedito degli insegnamenti di Paramhansa Yogananda e Swami Kriyananda sullo Yoga. Contiene: 84 posizioni yoga • 7 sequenze • l'arte del pranayama • la pratica degli asana secondo Patanjali • tecniche di meditazione • l'arte di portare lo yoga nel quotidiano. 368 pagine, con foto a colori.



RAJA YOGA

Il manuale completo di yoga e meditazione
Swami Kriyananda

Anche in
eBook

Raja Yoga è molto più di un libro, è un corso completo sullo yoga e la meditazione in cui l'antica scienza dello yoga emerge in tutta la sua gloria. Con spiegazioni dettagliate sull'essenza del *Raja Yoga* (lo "yoga regale"), è articolato in 14 lezioni, con pratiche ed esercizi per studenti di ogni livello. 408 pagine, con fotografie a colori e ricette.



KRIYA YOGA

Il manuale per la libertà interiore
Jayadev Jaerschky

Anche in
eBook

Il *Kriya Yoga*, chiamato "la rotta aerea verso l'Infinito", è stato portato in Occidente dal grande maestro Paramhansa Yogananda. Questo libro getta luce sull'antica scienza del *Kriya*, parla degli yogi illuminati che lo hanno rivelato al mondo e spiega l'effetto trasformante del *Kriya* sulla nostra coscienza. 224 pagine, con fotografie a colori.



RISVEGLIA I CHAKRA

Insegnamenti e tecniche per corpo, mente e anima • Jayadev Jaerschky

Anche in
eBook

Basato sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda, *Risveglia i Chakra* è ricchissimo di informazioni, spesso inedite e sorprendenti. Ogni capitolo contiene utili pratiche per scoprire i chakra: come percepirli, come stimolarli, come aprirli per ottenere profondi benefici. Con profondità, chiarezza, e con la leggerezza che lo contraddistingue, Jayadev descrive il potere dei chakra a tutti i livelli della nostra vita: per i nostri rapporti; per l'armonia con la natura e l'universo; per la musica e l'arte; e naturalmente i chakra nelle posizioni yoga. 304 pagine, con fotografie a colori.



PERCHÉ NON ADESSO?

366 semi di trasformazione

Swami Kriyananda

Anche in
eBook

Un pensiero per ogni giorno dell'anno... un invito personale all'azione. In questo libro colmo di saggezza, Swami Kriyananda ci offre 366 semplici e pratici "semi", da piantare nel nostro giardino interiore per veder germogliare i fiori dell'amore, dell'amicizia, della vera felicità. 208 pagine, tutte a colori.



SUPERCOSCIENZA

Risvegliarsi oltre i confini della mente

Swami Kriyananda

Anche in
eBook

Molte persone hanno sperimentato momenti di coscienza elevata, ma non sanno come accedere volontariamente a questi stati supercoscienti. Attraverso semplici meditazioni, canti, affermazioni e preghiere, Kriyananda ci guida a esplorare gli stati di consapevolezza più elevati. Un libro indispensabile per tutti. Con prefazione di Fabio Marchesi. 304 pagine.



ANCHE IN CD: 17 meditazioni e visualizzazioni guidate tratte dal libro. 66 minuti.



AFFERMAZIONI PER L'AUTOGUARIGIONE

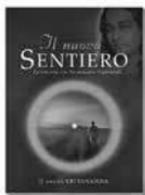
Swami Kriyananda

Anche in
eBook

Un richiamo alla nostra essenza più vera, un prezioso strumento di trasformazione personale. Il libro contiene 52 affermazioni e preghiere, una per ogni settimana dell'anno, per cambiare le abitudini negative cristallizzate nel subconscio e i blocchi psicologici, per acquisire nuove qualità ed esprimere al meglio le nostre potenzialità spirituali. 128 pp. con immagini.



ANCHE IN CD: Contiene le 52 affermazioni dal libro con un sottofondo musicale di Swami Kriyananda. 2 CD: 2 ore 40 minuti



IL NUOVO SENTIERO

La mia vita con Paramhansa Yogananda

Swami Kriyananda

Anche in
eBook

Fin dalla sua prima uscita negli anni Settanta, *Il Sentiero* ha conquistato migliaia di lettori in tutto il mondo con l'affascinante resoconto delle esperienze di vita dell'autore a fianco di uno dei giganti spirituali dei nostri tempi, Paramhansa Yogananda. Questa nuova edizione comprende molti racconti inediti e la narrazione dell'infanzia e giovinezza di Kriyananda. 568 pagine, con fotografie.



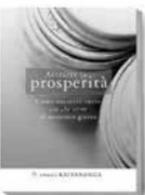
L'ARTE DI GUIDARE GLI ALTRI

La via verso una nuova leadership

Swami Kriyananda

Anche in
eBook

Accolto con entusiasmo da imprese di ogni tipo – dalle grandi multinazionali di consolidato successo alle giovani imprese emergenti – questo libro presenta un nuovo concetto di leadership, basato sul servizio. Il vero leader è colui che sa lavorare su di sé, che entusiasma e coinvolge i propri collaboratori e sa armonizzare le energie e il lavoro di squadra. 152 pagine.



ATTRARRE LA PROSPERITÀ

Come ottenere tutto ciò che serve al momento giusto

NUOVA EDIZIONE CON "I SEGRETI DELLA PROSPERITÀ"

Swami Kriyananda

Anche in
eBook

Attraverso i pratici consigli dell'autore, comprenderai che l'abbondanza a tua disposizione è infinita e che "prosperità" non significa semplicemente denaro o benessere materiale. La legge del magnetismo si estende ugualmente a ogni ambito dell'esistenza, sia materiale che spirituale. Include il libro di Swami Kriyananda *I segreti della prosperità*. 184 pp.

ALTRI LIBRI DI ANANDA EDIZIONI

basati sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda

Affermazioni scientifiche di guarigione
e meditazioni metafisiche

L'essenza della *Bhagavad Gita*

Le rivelazioni di Cristo

Educare alla Vita

La promessa dell'immortalità

Paramhansa Yogananda. *Una Biografia*

Dio è per tutti

Il segno zodiacale come guida spirituale

Città di Luce

I Segreti

La religione nella nuova era

Il matrimonio come espansione del sé

Il tunnel del tempo

Respira che ti passa!

Esercizi di felicità

Il Prossimo Passo della tua vita

ACCENDI IL TUO READER... E LA TUA ANIMA

Il nostro sito, www.anandaedizioni.it, è in continua crescita. Sono disponibili anche in eBook, da scaricare sul tuo computer, sul reader o sul tuo smartphone. Per avere tutta la tua libreria spirituale sempre con te, in viaggio, al lavoro, a casa, ovunque tu sia.

- Affermazioni per l'autoguarigione
- Affermazioni scientifiche e Meditazioni Metafisiche
- Ananda Yoga
- Attrarre la prosperità
- Autobiografia di uno yogi
- Città di Luce
- Come amare ed essere amati
- Come creare il proprio destino
- Come essere sani e vitali
- Come essere sempre felici
- Come essere una persona di successo
- Come risvegliare il tuo vero potenziale
- Come vincere le sfide della vita
- Conversazioni con Yogananda
- Dio è per tutti
- Educare alla Vita
- Educare con gioia
- Esercizi di felicità
- Gli esercizi di ricarica di Yogananda
- Il Cantante e l'usignolo
- Il gioiello nel loto
- Il gusto della gioia
- Il matrimonio come espansione del sé
- Il mio cuore ricorda Swami Kriyananda
- Il nuovo Sentiero
- Kriya Yoga
- L'essenza della *Bhagavad Gita*
- L'Eterno Presente
- L'intelligenza intuitiva
- Io amo meditare
- L'arte di guidare gli altri
- La fede è la mia armatura
- La promessa dell'immortalità
- La religione nella nuova era
- La terra del sole d'oro
- Le rivelazioni di Cristo
- Lo Yoga di Yogananda
- OM
- Paramhansa Yogananda. *Una biografia*
- Patanjali rivelato
- Perché non adesso?
- Raja Yoga
- Respira che ti passa!
- Risveglia i chakra
- Supercoscienza
- Sussurri dall'Eternità
- Swami Kriyananda come noi lo conosciamo
- Un luogo chiamato Ananda
- Vivere con saggezza, vivere bene
- Yogananda: Piccole, grandi storie del Maestro
- Yogananda mi ha cambiato la vita



Formati disponibili ePub, Mobi per i seguenti dispositivi: PC, Mac, Linux, iPhone, iPad, Android, HTC, Blackberry e lettori.



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 su come applicare gli insegnamenti yogici nella vita quotidiana; tra questi, *Un tocco di Luce* e *Un tocco di Gioia*, 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 Sè.



Ananda Edizioni

LASCIATI CONQUISTARE *dalla* FORZA IRRESISTIBILE *dell'*AMORE!

«**A**ma e fa' ciò che vuoi» diceva S. Agostino, per indicare quanto fosse grande il potere del vero amore, l'amore incondizionato, l'amore che emana dalla Fonte Suprema, Dio. Quando permettiamo all'Amore di erompere nelle nostre vite, l'intera esistenza rinasce e le nostre giornate risplendono di nuovo colore, si riempiono di rinnovato calore.



*Nayaswami Jyotish
e Devi*

Dopo la calorosa accoglienza di *Un tocco di Luce* e *Un tocco di Gioia*, Jyotish e Devi – sempre fedeli al solco tracciato amorevolmente da Paramhansa Yogananda e dal suo discepolo diretto Swami Kriyananda – tornano ad accompagnarci in un nuovo, magnifico viaggio alla scoperta della più grande delle nostre qualità divine. Basandosi sul loro famoso blog settimanale, questo libro raccoglie pensieri e riflessioni che – con ironia e leggerezza non meno che con vivace intelligenza e profonda spiritualità – apriranno alla nostra mente, al nostro cuore e alla nostra anima prospettive inedite e ci doneranno una nuova gioiosa consapevolezza.



Swami Kriyananda

Jyotish e Devi Novak sono i direttori spirituali di **Ananda Sangha Worldwide**. Viaggiano in tutto il mondo tenendo lezioni e conferenze per condividere gli inestimabili insegnamenti che hanno benedetto e trasformato la loro vita... e quella di migliaia di persone!

ISBN 978-88-333-2010-6



9

788833

320106

78272V

€ 16,00


Ananda Edizioni