NAYASWAMI JYOTISH e DEVI

TOCCO PACE

Paramhansa Yogananda







TOCCO PACE



Paramhansa Yogananda

TOCCO PACE VIVERE GLI INSEGNAMENTI DI Paramhansa Yogananda

NAYASWAMI JYOTISH & DEVI NOVAK

Traduzione di Alessandra Akshaya Limetti e Damiana Covre



© Copyright edizione in lingua inglese Hansa Trust 2021 © Copyright edizione in lingua italiana Yogananda Edizioni 2022 Tutti i diritti riservati.

INDICE

Prefazione xi	
Introduzione xiii	
Prologo - Preghiere per la pace	xu

- 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. Esèrcitati 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 mio 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 | 2 3 5
- 68. Opportunità nelle avversità | 238

- 69. Dal lockdown al decollo | 241
- 70. Controllare l'incontrollabile | 245
- 71. Tre specchi | 249
- 72. Omaggio a Kriyananda | 253
- 73. Una luce in tempi bui | 257
- 74. Farsi carico della propria vita | 261
- 75. Grazia meravigliosa | 265
- 76. La bilancia del karma | 269
- 77. Che cosa possiamo fare? | 273
- 78. L'illuminazione del Buddha | 277
- 79. Cinque formule per raggiungere i tuoi obiettivi di vita 1 2 8 1
- 80. Ostacolo od opportunità? | 285
- 81. Solo per divertimento | 288
- 82. Come dipingo | 291
- 83. Che coincidenza! | 295
- 84. Gestire la bassa energia | 299
- 85. Babaji | 303
- 86. La rassicurazione del Maestro | 307
- 87. La nostra più grande avventura | 310
- 88. Dire di sì | 314
- 89. Le onde del risveglio | 317
- 90. Paramhansa Yogananda 100 anni | 321
- 91. Comprendere le persone | 325
- 92. Vedere lo spirito ovunque | 329
- 93. La bestia nella giungla | 333
- 94. Una vita sul nostro pianeta | 337

- 95. Come finisce la storia? | 3 4 0
- 96. Otto consigli dai tuoi amici | 3 4 4
- 97. Santi e fragoline di bosco | 348
- 98. Correre una maratona | 352
- 99. Amore non corrisposto | 356
- 100. Grazie | 359
- 101. Ora più che mai | 3 6 3
- 102. Fratellanza mondiale | 367
- 103. Creare una nuova lingua | 371
- 104. Chiudere il cerchio | 375
- 105. Quattro lampade per illuminare il 2021 | 378

Epilogo | 382

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

uesto 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 querre 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 recitata 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

TOCCO PACE

BUON COMPLEANNO, MAESTRO!

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".

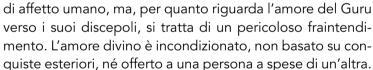
Perché ci ritraiamo dal ricevere un amore che ci ha aspettato dall'eternità? Perché esitiamo a cantare la melodia dell'amore divino che risuona costantemente nei nostri cuori, ma che rimane spesso inascoltata?

^{*} 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.

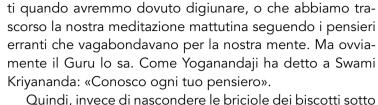
Un comune pensiero autodistruttivo è: «So che il mio Guru ama altri discepoli più meritevoli più di quanto ami me». Possiamo provare a percepire il suo amore, ma riteniamo altri (che pensiamo meditino meglio o prestino maggiore servizio) più degni di noi di ricevere l'affetto del Guru. Accettiamo il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

Questo ragionamento, forse, si può applicare quando si parla



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-



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 *premavatar*, "incarnazione dell'amore divino", il nostro amato Guru.

La tua amica in Dio, NAYASWAMI DEVI

BATTERE il KARMA al sua STESSO GIOCO

I buon karma è ciò che ti avvicina a Dio, il cattivo karma è ciò che ti allontana da Lui»: questa è la risposta che Swami Kriyananda, una volta, ha dato alla domanda di un giovane. Risposta che non solo chiarisce gran parte della confusione sull'argomento del karma, ma ci dà anche un'indicazione per vivere: cerca sempre di fare ciò che ti avvicina a Dio. In un'altra occasione, Swamiji ha detto: «L'intero sentiero spirituale ha lo scopo di dissolvere l'ego». Quindi, il karma buono è quello che dissolve l'ego, e il karma cattivo è quello che lo rafforza.

Paramhansa Yogananda ha spiegato che il pensiero è una forza simile al magnetismo. Ogni pensiero, parola o azione invia un impulso di energia che ci fa attrarre un'energia simile, proprio come un sasso che cade in uno stagno crea un'onda che ritorna al punto originario. Le azioni che sono in sintonia con la legge universale attirano una risposta karmica positiva, e quelle che sono contro la verità universale ne attraggono una negativa. In questo modo, impariamo gradualmente a distinguere il bene dal male.

7

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 *premavatar*, "incarnazione dell'amore divino", il nostro amato Guru.

La tua amica in Dio, NAYASWAMI DEVI

BATTERE il KARMA al sua STESSO GIOCO

I buon karma è ciò che ti avvicina a Dio, il cattivo karma è ciò che ti allontana da Lui»: questa è la risposta che Swami Kriyananda, una volta, ha dato alla domanda di un giovane. Risposta che non solo chiarisce gran parte della confusione sull'argomento del karma, ma ci dà anche un'indicazione per vivere: cerca sempre di fare ciò che ti avvicina a Dio. In un'altra occasione, Swamiji ha detto: «L'intero sentiero spirituale ha lo scopo di dissolvere l'ego». Quindi, il karma buono è quello che dissolve l'ego, e il karma cattivo è quello che lo rafforza.

Paramhansa Yogananda ha spiegato che il pensiero è una forza simile al magnetismo. Ogni pensiero, parola o azione invia un impulso di energia che ci fa attrarre un'energia simile, proprio come un sasso che cade in uno stagno crea un'onda che ritorna al punto originario. Le azioni che sono in sintonia con la legge universale attirano una risposta karmica positiva, e quelle che sono contro la verità universale ne attraggono una negativa. In questo modo, impariamo gradualmente a distinguere il bene dal male.

7



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 italiana*



UN TOCCO DI GIOIA

Vivere gli insegnamenti di Yogananda

Nayaswami Jyotish e Devi



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



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



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

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



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



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*

"FTFRNA SAGGE77A 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. In questo libro sono svelati i segreti, semplici ma profondi, per cercare la felicità là dove realmente si trova. 200 pagine, con fotografie.



COME ESSERE UNA PERSONA DI SUCCESSO (BOOK



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. 200 pagine, con fotografie.



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. 176 pagine, con fotografie.



COME ESSERE SANI E VITALI



Ricarica il corpo con l'Energia Vitale! In questi tempi di grande dispersione energetica e smarrimento, questa raccolta di insegnamenti inediti ci aiuterà a mantenerci sani, giovani, incredibilmente energetici e mentalmente attivi, ricaricandoci con l'Energia Vitale. Inoltre, contiene i meravigliosi *Esercizi di ricarica*. 200 pagine, con fotografie.



COME VINCERE LE SFIDE DELLA VITA



Per risvegliare il coraggio, la calma e la fiducia in noi stessi, questi brani inediti ci aiutano a trasformare le sfide in vittorie e a riscoprire l'invincibile forza del nostro stesso Sé. 208 pagine, con foto.



COME AMARE ED ESSERE AMATI

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



Hai talenti e qualità ancora inespressi? In questo libro scoprirai che dentro di te si nasconde un potere indicibile e imparerai tecniche e risorse quotidiane per vivere la vita con più gioia e significato. 208 pagine, con fotografie.



COME AFFRONTARE I CAMBIAMENTI

Anche in eBook

Come possiamo affrontare i cambiamenti nella nostra prosperità, nel nostro corpo, nei rapporti? E come vincere la nostra resistenza a cambiare? In questo momento storico di grande incertezza, questi insegnamenti originali di Yogananda ci guidano a vivere la nostra vita in costante cambiamento. 216 pagine, con fotografie.



RIDI CON YOGANANDA

Una delle caratteristiche più apprezzate di Yogananda era il suo senso dell'umorismo, quello spirito giocoso che viene da un'inesauribile fonte di gioia, accessibile a tutti noi. 232 pp., con foto.



AUTORIOGRAFIA DI UNO YOGI

Edizione originale del 1946 Paramhansa Yogananda



Il capolavoro di 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. Un classico immortale per tutti i ricercatori della verità e

per chiunque cerchi risposta ai misteri più profondi dell'esistenza. 528 pagine, con fotografie.

A grande richiesta, questo libro straordinario è ora disponibile in *versione integrale tascabile.* 704 pagine con fotografie.



L'audiolibro completo. Questo splendido audiolibro è letto dal noto attore Enzo Decaro in un'interpretazione calda e coinvolgente, con ispiranti musiche di sottofondo. Più di 21 ore d'ispirazione, su chiavetta o download.



SUSSURRI DALL'ETERNITÀ



Paramhansa Yogananda

In versione integrale tascabile! Scritto da uno dei più grandi maestri di tutti i tempi, Sussuri 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 per sintonizzarci con Lui. Contiene oltre 250: richieste all'Infinito • invocazioni ai grandi maestri del mondo • preghiere per ottenere la devozione, la saggezza, la prosperità, la salute, l'amore • canti, poesie, e molto altro ancora! 332 pagine.



AFFERMAZIONI SCIENTIFICHE DI GUARIGIONE MEDITAZIONI METAFISICHE

Paramhansa Yogananda



Per la prima volta riuniti in un unico volume, due dei libri più popolari di Yogananda, da utilizzare per la meditazione, la preghiera e la trasformazione personale. Oltre 300 meditazioni, preghiere, affermazioni e visualizzazioni. Un capolavoro! 192 pp., con foto.



IO AMO MEDITARE CON CD

Swami Krivananda



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



YOGODA • Gli Esercizi di ricarica di Paramhansa Yogananda

Jayadev Jaerschky



Paramhansa Yogananda ha portato all'Occidente una pratica antica in una veste nuova: gli Esercizi di ricarica, chiamati anche *Yogoda*. È una tecnica per canalizzare la forza della natura, cioè il *prana* (la forza vitale), al corpo, per guarirlo e trasformarlo. In questo libro pratico imparerai anche come applicare i principi degli Esercizi di ricarica alla tua vita quotidiana. 240 pagine con foto.



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.



ANANDA YOGA

Per una consapevolezza più elevata Swami Kriyananda



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.

PATANIALI RIVELATO

La vera voce dello yoga



Swami Kriyananda



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 a tutti e spazzando via alcune delle interpretazioni, affermatesi nel corso del tempo, che li rendevano difficili. 280 pagine.

LO YOGA DI YOGANANDA

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



Jayadev Jaerschky



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.



RAIA YOGA

Il manuale completo di voga e meditazione Swami Kriyananda



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 completo per la libertà interiore Javadev Jaerschky, Krivacharya



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 e 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



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.



VIVERE L'AUTORIOGRAFIA DI UNO YOGI

108 giorni con Yogananda

Jayadev Jaerschky / Sahaja Mascia Ellero



In questo libro, 108 importantissimi insegnamenti yogici vengono portati alla luce in tutta la loro potenza e bellezza, con l'amorevole guida di Yogananda e di 27 potenti santi protagonisti dell'*Autobiografia*. Con frasi ispiranti, esercizi di autoconsapevolezza e affermazioni di Yogananda. 326 pagine, con foto.



SUPERCOSCIENZA

Risvegliarsi oltre i confini della mente Swami Kriyananda



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 guidate tratte dal libro. 66 minuti.



AFFERMAZIONI PER L'AUTOGUARIGIONE

Swami Kriyananda



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: Ripete le 52 affermazioni del 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



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 Swami. 568 pagine, con fotografie.



L'ESSENZA DELLA BHAGAVAD GITA

Commentata da Paramhansa Yogananda Swami Kriyananda



Swami Kriyananda, dopo aver trascorso un'intera vita in sintonia con il suo guru, ha magistralmente completato questo *opus magnum*. Destinato a diventare un classico spirituale, questo commento rende gli antichi insegnamenti della "bibbia" indù vivi, attuali e comprensibili per tutti. 552 pagine.



LE CARTE DI YOGANANDA

Sahaja Mascia Ellero



Quaranta carte basate sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda, per ricevere ispirazione e guida all'inizio di ogni giornata o nei momenti di bisogno. Ideate da Sahaja Mascia Ellero e poeticamente illustrate da Nicoletta Bertelle, artista di fama internazionale, queste carte ti aiuteranno a entrare in contatto con la tua Supercoscienza e a trovare in te stesso le risposte che cerchi. Il libretto allegato illustra in dettaglio come usare le carte e contiene frasi ispiranti e affermazioni di Yogananda, 136 pagine a colori.

ALTRI LIBRI DI ANANDA EDIZIONI

basati sugli insegnamenti di Paramhansa Yogananda

La realizzazione del Sé

Attrarre la prosperità

Le rivelazioni di Cristo

Sarò per sempre Tuo

La Meditazione di Yogananda

Gli esercizi di ricarica di Paramhansa Yogananda

Educare alla Vita

La promessa dell'immortalità

Paramhansa Yogananda *Una Biografia*

Dio è per tutti

Il segno zodiacale come guida spirituale

Città di Luce

Il piccolo Yogi

I Segreti

La religione nella nuova era

Il matrimonio come espansione del sé

ACCENDI IL TUO READER... E LA TUA ANIMA

I nostri libri sono disponibili anche in eBook e in audiolibro (), da scaricare sul tuo computer, reader o smartphone. Per avere tutta la tua libreria spirituale sempre con te, ovunque tu sia. Scaricali da **WWW.ANANDAEDIZIONI.IT**.

- Affermazioni per l'autoguarigione 🞧
- Affermazioni scientifiche di guarigione 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 d'amore
- Esercizi di felicità
- Esercizi di Mindfulness Yogica
- Gli esercizi di ricarica di Yogananda 🞧
- I sogni secondo 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
- lo 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
- La Meditazione di Yogananda
- Lo Yoga di Yogananda
- OM
- Paramhansa Yogananda. Una biografia
- Patanjali rivelato
- Perché non adesso?
- Raja Yoga
- Respira che ti passa!
- Risveglia i Chakra
- Sarò per sempre Tuo
- Supercoscienza
- Sussurri dall'Eternità
- Swami Kriyananda come noi lo conosciamo
- Un luogo chiamato Ananda
- Vivere con saggezza, vivere bene
- Vivere l'Autobiografia di uno yogi
- Yogananda. Piccole grandi storie del Maestro
- Yogoda
- Yogananda mi ha cambiato la vita 🞧



Formati disponibili ePub, Mobi per i seguenti dispositivi: PC, Mac, Linux, iPhone, iPad, Android, HTC, Blackberry e reader. Titolo originale: *Touch of Peace* Prima edizione italiana: luglio 2022

Grafica di Tejindra Scott Tully

Revisione del testo di Alessandra Akshaya Limetti, Francesca Di Giannantonio, Massimo e Manuela Masotti

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

ISBN: 97 88833 320 595



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 2022 presso CSR Tipolitografia, Roma

Colmiamo il MONDO di PACE e ARMONIA!

el mondo attuale, in cui le persone sono sempre più divise e in competizione tra loro, la pace sembra essere una qualità inafferrabile. Tuttavia, la vera pace non dipende dalla fragilità umana, ma è una qualità trascendente, la cui vera fonte è la Coscienza Divina. Man mano che impariamo a innalzare la nostra consapevolezza verso Dio, iniziamo a realizzare che la pace sulla Terra inizia nel cuore dell'uomo.



Nayaswami Jyotish e Devi con il premio di pace all'ONU.

Questo libro offre atteggiamenti e strumenti pratici per aiutarti ad affrontare i conflitti e le disarmonie intorno a te e, più in generale, nel



Il Mahatma Gandhi, simbolo di una vita di pace interiore.

mondo. Troverai anche indicazioni utili per la pratica della meditazione, che ti permetteranno di sperimentare una pace interiore più profonda.

Ognuno di noi può diventare un canale della pace e dell'amore di Dio verso gli altri. È una scelta che possiamo fare per rendere il mondo intorno a noi un luogo più armonioso. Sei pronto a fare questa scelta?

yotish 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 be-

nedetto e trasformato la loro vita... e quella di migliaia di persone! – www.jyotishanddevi.org.



