

## PREFAZIONE

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

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

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

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

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

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

NAYASWAMI JYOTISH E NAYASWAMI DEVI

*Ananda Village, aprile 2021*

## INTRODUZIONE

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



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

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

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

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

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

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

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

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

JAYADEV JAERSCHKY  
*Ananda Assisi, giugno 2022*

## PROLOGO

PREGHIERE PER LA PACE

11 marzo 2022

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



### **Ognuno di noi può pregare per la pace**

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

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

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

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

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

*Nella luce,*

NAYASWAMI JYOTISH

*Un*  
TOCCO  
*di*  
PACE

## BUON COMPLEANNO, MAESTRO!

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

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

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

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

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

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 meditano meglio o prestino maggiore servizio) più degni di noi di ricevere l'affetto del Guru. Accettiamo il nostro posto come il "figliastro" trascurato, la "cenerentola" della famiglia.



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

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

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

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

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

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

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

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

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

*La tua amica in Dio,*  
 NAYASWAMI DEVI

## BATTERE *il* KARMA *al suo* 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.



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

*La tua amica in Dio,*  
 NAYASWAMI DEVI

## BATTERE *il* KARMA *al suo* 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.



*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.

