



خطوات نحو سلام

داخلي

الحاجة إلى السلام



خطوات نحو سلام داخلي

منذ بدء حياتي توصلت إلى اكتشافين مهمين :
أولهما : ان كسب المال أمراً سهلاً .
والثاني : ان كسب المال وتبذيره لا معنى له مطلقاً .

كما اني علمت ان هذا ليس السبب لمجيتي لهذا العالم غير اني (وقد كان هذا منذ أمد بعيد) لم اعرف بالضبط سبب مجيتي .

وبعد تفكير عميق لطريقة حياة لها قيمة افضل وبعد ان امضيت ليلة كاملة امشي وحيد في الغابة توصلت الى نتيجة نفسية مجدية . شعرت بالاستعداد التام لان اكرس حياتي للخدمة العامة . واستطيع القول بان هذه نقطة اللا عودة . اذ أنه بعد ذلك لا يمكن ان يرجع الانسان للحياة المركزه حول نفسه . هكذا بدأت مرحلة جديدة من حياتي . بدأت اعيش لاعطي ما استطيع عطاؤه بعد ان كنت اعيش لأخذ ما استطيع اخذه ودخلت عالماً جميلاً جديداً . وبدأت حياتي وكان لها معنى جديد .

نعمت بصحة جيدة ، ولم اعد اشكو من الرشح او الم الرأس (اغلب الامراض نفسية اكثر منها صحية) .
وبعد تلك اللحظة تأكدت بان عملي سيكرس نحو السلام وانه سيشمل الصورة الشاملة للسلام - سلام

بين الامم ، سلام بين الجماعات ، سلام بين الافراد
والاهم السلام الداخلي . غير انه هناك فارق شاسع بين
ان تريد ان تكرر حياتك وان تكرسها فعلاً وقد اخذني
خمسة عشر عاماً حتى اكتشفت هذا الفارق .

تعرفت في هذه المرحلة على ما يسميه علماء النفس
الذات والضمير ووجدت اننا نعيش كإنسانين داخل
جسد واحد بطبيعتين وروحين وارادتين مختلفان كل
الاختلاف في وجهات النظر .

وجدتني في صراع مع نفسي في هذه الفترة لان
وجهات النظر بين الذات والضمير كانت مختلفة كل
الاختلاف .

وكان هذا الصراع شديداً مثل الجبال والوديان ولكن
حصلت المعجزة الكبيره خلال هذا الصراع حيث
وصلت الى القمه حين شعرت بمعنى السلام الداخلي .

شعرت بوحدة بتكامل عارم شامل ، تكامل تام
وحدة تامة مع الجنس البشري والمخلوقات . اخذت
عواطفني ومشاعري تموج بين قيمة هذا الشعور والعودة
الى الفراغ الى ان كان ذلك اليوم العظيم الذي شعرت
فيه اني لن اعود للشعور السابق وعلمت ان لا صراع
بعد الان فقد وجدت السلام الداخلي . وهذا الشعور
شعور لا عودة منه .

علمت اني لن اعود للصراع فعندما نجد السلام الداخلي لا نعود الى الصراع لانه لا جدوى منه فانت تعلم انك ستعمل ما هو صحيح ولست بحاجة لاي دافع خارجي لفعل ذلك .

ان السلام الداخلي لا يتوقف عند حد والتقدم والاستمرارية لا تنتهي . وفي هذه المرحلة التالية من حياتي شعرت بتقدم كبير وكأن سفر الحياة اصبح جلياً وبدأت النقاط توضع على الحروف .

التقدم يستمر متجانساً وهناك الشعور بانك في وسط جميل كل ما حولك جميل ، حب ، سلام ، سعادة وكأنك محاط بعناية تامة لا تعرف الحدود تساعدك وتمدك بالقوة في مواجهة الحياة .

قد تواجه متاعب ومشاكل الدنيا غير ان الينابيع الداخلية تجعلك تتخطى هذه الصعاب . فهناك الهدوء والتروي ولا يوجد صراع في اي شيء او لاي شيء او لأي سبب . الحياة جميلة عندما تكون متجانسة ولا تكون مملوءة بامور عديدة .

وقد تعلمت درساً هاماً. اذا عشت حياة متجانسة تعيش مطيعاً لقوانين هذا العالم فحياتك تكون عامرة الا إنها لن تكون مكتظة مختلطة . فان وجدت ان حياتك مكتظة فانت تعمل اكثر من نصيبك من العمل في العالم الذي تعيش فيه .

هناك حياة للعطاء بدل من حياة للاخذ فقط . وحين
تمعن النظر تجد بانه كما انه من غير الممكن الاخذ بدون
العطاء لا يمكن العطاء دون الاخذ ، وهذا صحيح
حتى بأكثر الأشياء روعه وابداع مثل الصحة ،
السعادة ، والسلام الداخلي .

هناك شعور لا ينفذ بالطاقة اللانهائية ، وانت
تتحكم بحياتك . ولم تعد الذات تتحكم بحياتك لان
الذات تحكمها التمنيات التي تسيطر على العقل ،
الجسد والحس، ولكن الطبيعة السامية هي التي تتحكم
بالجسد والعقل والحس . استطيع أمر جسدي بالنوم
على الارض وجسدي يطيع واستطيع القول لعقلي بان
يركز على أمر معين ويطيع واستطيع القول لجسي
وعواظفي بان تهمد في أفضع الحالات وتطيع . انها حياة
مختلفة .

كتب الفليسوف ثورد . ان لم يحذو المرء حذو
اصدقائه فانه يستمع لطبل آخر وانت كذلك . الان
انت تستمع لطبل آخر . اي تتحكم بك الطبيعة العليا
لا السفلى .

وفي هذه الفترة من عام ١٩٥٣ وجدت نفسي مدفوعة
لبداء حجة السلام في هذا العالم على النحو التقليدي .
والطريق التقليدي للحج هو السفر مشياً على الاقدام
بايمان وعقيدة لمقابلة الناس .

ولكي اقابل الناس البس جلباباً اكتب عليه من
الصدر « حجة السلام » واشعر كأن هذا هو اسمي وهو
يحدد حجم رسالتي اكثر مني . وعلى الظهر مكتوب عليه
« ٢٥٠٠٠٠ ميل على الاقدام من اجل السلام » . القصد
من هذا اللباس هو التعرف الى الناس .

وبهذه الطريقة امشي داخل المدن او خارجها وتتقدم
الناس لتكلمني مما يعطيني الفرصه للتحدث اليهم عن
السلام . مشيت ٢٥٠٠٠٠ ميلا كحج مفلس لا املك الا
ما البس وما يوجد معي في جيوبي الصغيرة . لا انتمي
لاي منظمة وعاهدت نفسي ان امشي حتى اجد مأوى
وان اصوم الى ان اعطى بعض الطعام وانا ابقى هائمه
الى ان يتعلم بني البشر طريق السلام .

وأستطيع ان اقول لكم بكل امانة اني أعطيت كل
ما اعوز في رحلتي دون سؤال مما يدل على طيب خلق
الناس .

احمل معي رسالة السلام دائماً هذا طريق السلام :
تغلب على الشر بالحسن ، الكذب بالامانة والصدق
والكراهية بالمحبة . هذه الرسالة ليس فيها جديد سوى
ممارستها . وممارستها ضرورية ليس في المعنى العالمي لها
بل بالمعنى الشخصي ايضاً . الحالة التي وصل اليها
علمنا ما هي الا انعكاس لعدم نضجنا . فلو اننا كنا
امم متجانسة ناضجه لن يكون الحرب مشكلة بل يكون
مستحيلاً .

جميعنا يستطيع العمل نحو السلام ، نستطيع ان نبدأ من انفسنا لانه ان وجدنا فينا السلام ووجد في حياتنا من الممكن ان نعكسه لما حولنا ، بالحقيقة حيننا للاستمرار والبقاء سيدعم فينا السلام لهذا العالم وان لم يكن قائما على اسس قوية الا انه قد يكون الدافع الى صحوة داخلية ان اريد له النجاح .

أنا واثقه من ان وصولنا الى عصر الطاقة النووية سيجعلنا نسمو الى مفهومية قوية تجعلنا قادرين على حل مشاكل هذا العصر الجديد لهذا فإن موضوعي الاساسي هو سلام داخل انفسنا كخطوه نحو سلام في عالمنا .

والان عندما أتكلم عن خطوات نحو سلام داخلي فإني أتكلم عن هذه الخطوات في اطار عام لا تحكمه خطوات معدودة .

فالخطوات قد تكون كثيرة أو قليلة ما هذه الا طريقة للتحديث في هذا الموضوع الا انها مهمة لانه لا يوجد طريق او خطوات معينة نحو هذا السلام الداخلي ولا يوجد منهاج معين لهذه الخطوات . قد تكون أول خطوة اخطوها نحو السلام هي آخر خطوة يخطوها شخص آخر لذلك ما عليك الا اتباع الخطوة التي تناسبك وحين تبدأ بأخذ هذه الخطوات فانه يسهل عليك الاستمرار .

قد لا يجد اي منكم الدافع للمشي من اجل السلام الا انه يتحقق علينا شيئاً واحداً وهو مجال التوصل الى

تجانس وانسجام في حياتنا واظن عندما تسمعوني اتكلم عن بعض الخطوات التي اتخذتها نحو سلام داخلي ستشاركوني بالتعرف عليها كخطوات اخذتموها انفسكم .

بالدرجة الاولى اريد ان اذكر بعض التحضير الذي كان من الضروري ان اقوم به : وأول شيء كان من الواجب تحضيره هو نظرتي للحياة وهذا يعني التوقف عن حياة التهرب . التوقف عن الحياة السطحية . هناك ملايين من الناس السطحيين الذين لا يجدوا ما هو جدير بالذكر . كن مستعداً لخوض الحياة وترك الامور السطحية والوصول الى لب الامور حيث تعيش الحقيقة . هذا ما سنفعله الان .

اذا نظرت للمشاكل التي توجد في حياتك بعمق ولو نظرت للصورة العامة لرأيت ان المشاكل التي توضع امامك توضع لتساعد على نموك الداخلي . فلو استطعت تقبل هذه النظرية لبدأت تنظر لهذه المشاكل على انها فرص سانحه بحد ذاتها . فلو لم تواجهك مشاكل فأنتك لن تنمو . خلال التغلب على هذه الصعاب والمشاكل يتحقق العمل .

الصعاب الجماعية تحتاج الى حلول جماعية ولا يستطيع الانسان ان يجد سلام داخلي اذا تجنب المشاركة في حل هذه المشاكل مثل عدم التسلح العالمي والسلام العالمي .

لذلك دعونا نفكر بهذه المشاكل والامور معاً ونتكلم عنها معاً والعمل نحو حل هذه المشاكل معاً .

والشيء الثاني الذي كان الواجب تحضيره هو ايجاد انسجام مع القوانين التي تحكم هذا الكون . لقد خلق العالم والمخلوقات والقوانين التي تحكمها معاً .

وتطبيقاً لذلك من الناحية السيكولوجية والفيزيولوجية فان هذه القوانين تتحكم بتصرفات البشر .

فكلما استطعنا العيش بانسجام مع هذه القوانين فان حياتنا تكون منسجمه بينما لو عصينا هذه الاحكام والقوانين تكون حياتنا مليئة بالمشاكل . نحن اعداء انفسنا . فان كنا جهله وعصينا القوانين فإننا نتأثر قليلا الا اننا لو عرفنا القوانين وعصيناها ستتعب جداً . .

القوانين هذه معروفة كل المعرفة ومقبوله الا اننا علينا اتباعها في عيشنا .

فلهذا بدأت هذا المشروع العظيم وهو ان اعيش حسب إيماني . لم ابدأ بعمل كل شيء مرة واحدة حتى لاشوش حياتي . فبدأت هكذا: ان علمت ان شيئاً ما يجب ان لا اعمله فاني اتوقف عن العمل به فوراً هذه ابسط الطرق لان الملاحظة صعبة . وان علمت ان شيئاً آخر يجب علي عمله ولم اعمله بعد ، فابدأ بالعمل به فوراً . طبعاً اخذني فترة حتى اصبح ما اعمل وما اؤمن

به يتمشى يداً بيد . وأنا الان اعيش لما أومن به
واصبحت حياتي مضيئة .

ان هذه القوانين واحدة لجميعنا وهي الاشياء التي
باستطاعتنا ان ندرسها ونتحد بها معاً .

الا انه هناك شيئاً ثالثاً وهو يخص كل منا على حدة،
وهذا هو وضعنا في نموذج الكون الكبير .

فاذا كنت لا تعرف وضعك حتى الان فيجب ان
تحاول ايجاده بالتأمل والصمت .

انا تعودت السير بين جمال الطبيعة وخلال هذه المسيرة
وجدت الالهام وافكار عظيمة جداً .

تبدأ بمعرفة وضعك في نموذج الكون الكبير العام إذا
بدأت بعمل الاعمال الطيبة حتى وان بدت صغيرة في
بادىء الامر .

اعطي هذه الامور الالوية في حياتك .

هناك من يعرف ولا يعمل . وهذا محزن للغاية .

اذكر يوماً كنت اسير بالقرب من الطريق العام حين
توقفت سيارة جميلة وقال لي السائق « عظيم منك ان
تتبعي رسالتك في الحياة ! » اجبته « اظن ان كل منا
يجب ان يعمل ما يؤمن بانه صحيح » وهنا بدأت
بالتحدث اليه بما يؤمن به وما يعتقد انه يجب ان

يعمله . فأخذني الحماس وظننت انه يعمل ما يؤمن به فسألته « وكيف تفعل ذلك ؟ » فأجاب : « أنا لا أعمل ذلك . هذا العمل لا يؤمن العيش وليس له ثمن بالسوق » ولا انسى الحزن الذي كان ظاهراً عليه وهو يقول ذلك . ولكن هذا العصر المادي له ميزانه الخاص . فالمقياس هو الدولار غير ان السعادة والسلام الداخلي لا تعد بالدولارات . فاذا كانت لديك المعرفة ولا تعمل ما تؤمن به فانك تكون انسان لا يعرف السعادة ابداً .

هناك ايضا تحضير رابع وهو تبسيط الحياة حتى يتسنى لنا سعادة داخلية وخارجية سيكولوجية ومادية التي تحقق الانسجام التام .

هذا بالنسبة كان سهلاً لأنني بعد ان كرست حياتي للخدمة شعرت بأنني لا أستطيع أن اقبل أكثر مما احتاج إليه بينما هناك آخريين في العالم يعيشون على أقل مما يحتاجون اليه .

هذا اعتقاد شد إحساسي لدرجة استطعت ان اعيش على الاكتفاء . ظننت ان هذا يكون صعباً وظننت ان هناك عقبات كثيرة يجب ان اتخطاها الا اني وجدت اني كنت مخطئة .

والان بعد ان اصبحت املك ما البسه وما احملة في جيوبي الصغيرة فقط فاني لا أشعر بانني محرومة من اي

شيء . ما اريد وما احتاج اليه هو نفس الشيء
ولا تستطيع ان تعطيني ما لا احتاج اليه . اكتشفت هذه
الحقيقة : وهي الممتلكات الغير ضرورية ما هي الا عبثاً
من الممكن الحياة بدونها . طبعا لا اقصد بهذا القول
بان احتياجاتنا متساوية فقد يكون ما تحتاج اليه اكثر مما
احتاج اليه ، فمثلاً اذا كانت لديك عائلة فانك تحتاج
الى الاستقرار لك ولعائلتك وأولادك ولكن اقول بأن أي
شيء زيادة عن احتياجك يصبح عبثاً .

هناك حرية كبيرة بالعيش البسيط وعندما اخذت
اشعر بهذا الشعور وجدت انسجام تام بين حياتي
الداخلية والخارجية . فهذا الانسجام له منافع قيمه
للانسان والمجتمع . فهذا العالم لا يعيش بانسجام
ولذلك حين يخترع الطاقة الذرية يسعى لأن يصنع منها
القنبلة الذرية لاستعمالها في قتل الناس . وما هذا الا
لان ما نشعر به داخليا يختلف عما نعمله خارجيا .

لذلك حتى يتسنى لنا العيش بانسجام يجب ان
يكون البحث العلمي للمستقبل يتبع الشعور الداخلي
السيكولوجي .

ثم اكتشفت بان هناك تطهيرات ضرورية يجب أن
أعملها .

الاولى بسيطه جداً فهي تطهير الجسد . وهذا يتعلق
بسعادتك اليومية هل تأكل بحكمه ، تأكل لتعيش فانا

اعرف ناس يعيشوا ليأكلوا هل تعلم متى تتوقف عن الأكل ؟ فهذا شيء مهم جداً ان تعرفه . هل لديك عادات حكيمه للنوم ؟ انا احاول ان انام مبكرا حتى يتسنى لي الراحة والنوم لساعات . هل تأخذ الوفير من الهواء النقي واشعة الشمس ، التمارين الرياضية وهل تحتك بالطبيعة ؟ قد تظن ان هذه بديهات الا اني اكتشفت عكس ذلك فهذه بحد ذاتها تخلصنا من عاداتنا القديمة التي نتمسك بها بقوة .

الثانية لا استطيع ان اتشدد فيها لانها تطهير الفكر فلو كنت تعلم ما اقوى سلطة التفكير عند الانسان لما فكرت فكراً واحداً سيئاً . فالافكار قد تكون لها تأثير كبير بالخير اذا كانت افكار جيدة وقد تكون لها تأثير عكسي حتى انها قد تجعل الانسان مريضاً ان كانت افكار سيئه .

اذكر رجلا كان عمره ٦٥ سنة وقد ظهرت عليه علامات المرض تحدثت اليه ووجدت ان حياته بها مرارة مع العلم اني لم استطع التوصل الى هذه النتيجة فوراً لان حياته مع اولاده وزوجته كانت منسجمه . وبعد فترة وجدت ان سبب المرارة في حياته كانت بسبب والده المتوفي من سنين حيث انه ساعد اخوة في تحصيل العلم ولم يساعده . وحين استطاع التحدث عن هذه الافكار الدفينه صحته اخذت في التحسن واعراض المرض تلاشت تماماً .

فان كنت تكن مرارة بسيطة لاي مخلوق او افكار
شريره مهما نكن يجب ان تتخلص منها وبسرعة لان هذا
لا يضر احداً الا انت . الكراهية تؤذي الكاره لا المكروه .
لا جدوى في حياتك ان كنت تعمل الاشياء الصحيحة
وتقولها لانه حتى تكون حياتك منسجمه يجب ان تكون
افكارك صحيحة .

والتطهير الثالث هو تطهير الرغبة . ما هي الاشياء
التي ترغبها ؟ ثياب جديدة ؟ عفش ؟ سيارة جديدة ؟
فانت باستطاعتك كبح هذه الرغبات بان تفكر وتعيش
بوحدة مع نفسك فكل الرغبات لا تساوي هذا
الشعور .

وهناك تطهير آخر وهو تطهير الحافز . ما هو الحافز
فيما تفعل ؟ إن كان طمعاً أو أنانية لا تفعل أي عمل
هذا هو حافزه والدافع له وهذا ليس سهلاً لاننا احيانا
نفعل ما نفعل بحوافز متضاربة الجيدة منها والسيئة .
فرجل الاعمال قد لا يكون حافز عمله اسمى الحوافز
الا انه يهتم بعائلته ومجتمعه وهذا هو تضارب الحوافز .

ان كنت تسعى نحو سلام داخلي فيجب ان يكون
الحافز هو الخدمة يجب ان يكون العطاء وليس الاخذ .
تعرفت الى شخص مهندس معماري كان يتقن مهنته
جداً الا انه كان يعمل بحافز الحصول على مال وفيروان
يسبق جيرانه . أخذ يعمل حتى مرض وتعرفت اليه بعد

مرضه هذا وحشته على تقديم بعض الخدمات البسيطة .
كلمته عن السعادة التي ترافق الخدمة هذه وانا متأكدة
انه لا يمكن ان يعود لعيشة الماضي بعد ان يشعر بعيشة
الخدمة . فكلّمته مرة ثانية في السنة التالية من رحلتي
ومررت به وكم كان اعجابي عندما رأيته رجلاً آخر لقد
تغير كثيراً مع العلم انه مازال يعمل كمهندساً معمارياً .
قال لي : « اصمم هذه الرسومات حتى يستطيع الزبون
البناء بحدود ميزانيته » . فإن الحافز له الان اصبح ان
يخدم الزبائن وقالت لي زوجته : « أن عمله تزايد لان
الناس تحضر من جهات مختلفة طالبه منه المساعدة » .

قابلت العديدين اللذين اضطروا لتغيير وظائفهم
واعمالهم حتى تتغير حياتهم . تعرفت الى كثيرين غيروا
حافزهم فقط .

والجزء الاخير هو الاشياء التي يجب التخلي والاقلاع
عنها .

ونحن اذ نتخلى عن اول شيء نجد السلام الداخلي
لانه يجب ان نتخلى عن التشبث أو العناد الذي نعيش
فيه . طريقة الوصول الى ذلك هي الامتناع عن عمل
ما هو غير صالح فإن كان الحافز غير سليم لا تقمعه
بل وجهه نحو عمل صالحاً فما عليك الا ان تحول الطاقة
نفسها من عمل الشر الى عمل الخير ، بهذا تنجح .

الشيء الثاني الذي يجب التخلي عنه هو الشعور بالانفصالية فأحيانا نفصل انفسنا من العالم ونجلس في وسط العالم كالحاكم أو القاضي ونفعل ذلك حتى بعد ان نتعلم ونعرف الحقيقة . وبالحقيقة فاننا غير منفصلين عن بنى البشر . فالبشرية كل لا يتجزأ . بدون هذه النظرة يصعب عليك أن تحب جارك كنفسك .

ومن هذه النقطة السامية يصبح هناك طريق واحد للعمل وهو لصالح المجموع . كإنسان واحد ان عملت ما هو لصالحك تجد انك غير منسجم مع ما حولك . ولكن حينما تبدأ بالعمل لصالح الكل تجد نفسك بانسجام تام مع نفسك والجنس البشرى من حولك .

تجد ان هذه الطريقة السهلة لحياة منسجمه سعيده .

وهناك التخلي الثالث عن جميع الروابط ، الاشياء المادية يجب ان تأخذ مكانها الصحيح . هي للاستعمال ولا مانع لاستعمالها لكن بعد ان تأخذ المنفعة المرجوه من هذه الاشياء فلا مانع من التخلي عنها او اعطائها لشخص آخر له حاجة اكبر لها .

وكل شيء لا تستطيع التخلي عنه يصبح مالكك وفي هذا العالم المادي كثيرين منا محكومين أو ممتلكين نحن لسنا احرار وهناك تملك آخر من نوع آخر . انت لا تملك اي انسان مهما تكن العلاقة وطيدة بينكما . الزوج لا يملك زوجته ولا الزوجة تملك زوجها

والاباء لا يملكو اولادهم . عندما نشعر اننا نملك شخص يصبح لنا هدف في ان نتحكم بطريقة عيشهم وبهذا تنتج حياة ينقصها الانسجام وحين نشعر اننا لا نملكهم ولا نملك التحكم بطريقة حياتهم وان من حقهم ان يعيشوا كما يحبون نشعر بالانسجام معهم .

واخيراً يجب التخلي عن جميع المشاعر السلبية . وارىد ان اذكر احد هذه المشاعر السلبية التى يشعر بها احسن الناس وهذا الشعور السلبي هو القلق .

القلق ليس الاهتمام الذى يدفعك لعمل كل ما فى وسعك عمله .

القلق هو التفكير المستمر فى اشياء لانستطيع تغييرها .

هناك طريقة واحدة . انت لا تقلق على اللحظة التى تعيش فيها . فحين تشعر بالقلق يكون عادة باشياء حدثت فى الماضى أو ستحدث فى المستقبل الذى لم يحضر بعد . فنحن نتخطى اللحظة التى نعيش فيها فى قلقنا وبما ان هذه اللحظة هي اللحظة المهمة لانك لو لم تعيشها فانك لا تكن فى عداد الاحياء لذلك فاني اشعر بان كل لحظة هي فرصة جديدة لتقديم خدمة .

ملحوظة أخيرة نحو المشاعر السلبية انه لا يوجد شيء أو شخص خارجي باستطاعته ايدائك نفسياً ، فانت

الوحيد الذي تؤذي نفسك نفسياً بأعمالك السيئة التي باستطاعتك التحكم بها او بالامتناع عن عملها حتى تساعد ما حولك . عندما شعرت هذا الشعور شعرت بالحرية وتوقفت عن اىذاء نفسي . فقد ساء الى اى شخص ولكن لا يؤذيني باعماله لاني اشعر بالرافه نحوه لانه شخص مضطرب نفسياً يحاول اىذاء نفسه باعماله السيئه .

لن اؤذي نفسي بالشعور بالغضب أو المرارة ، فأنت الوحيد الذي تقرر ان كان اى عمل سيؤذيك نفسياً وفي اى وقت من الممكن ان توقف هذا الشعور .

هذه الخطوات نحو سلام داخلي أردت ان اشاركم فيها . لا يوجد فيها الحديد بل هي حقيقة الكون وانا فقط تحدثت عنها وعن خبرتي .

قوانين هذا العالم تساعدنا حين نطيعها ونتبعها اى تعارض مع هذه القوانين له تأثير . فهلاكنا في بذورها . والجميل في الحياة البشرية هو أن اطاعة هذه القوانين سهله . لنا الحرية في الاختيار ولذلك فنحن ان نطيع هذه القوانين نجد الانسجام في حياتنا وفي عالما وهذا يرجع لنا .

الخلاصة

أربع محاضرات :

١ - اختار النظره الصحيحة نحو الحياة :

توقف عن الانهزامية أو الحياة السخيفه لانها تسبب عدم الانسجام في حياتك . واجه الحياة حتى تصل الى اعماقها والحقائق النابعة من العيش الصحيح . حل المشاكل التي تواجهها وبحل المشاكل تجد النمو الداخلي . وحل المشاكل الجماعية يساعد على نموك الداخلي ويجب ان لا تهرب من هذه المشاكل .

٢ - عش بايمان صحيح :

القوانين التي تحكم السلوك البشري تنطبق على قوانين الجاذبية . طاعة هذه القوانين تجذبنا نحو الانسجام وعدم طاعتها يدفعنا الى عدم الانسجام . بما ان كثير من هذه القوانين هي اعتقادات سائده لذلك ابدأ بتطبيق الاشياء الجيده التي تؤمن بها . لن تكون الحياة منسجمه متناسقه الا اذا كان الايمان والتطبيق مناسباً .

٣ - حدد مكانك في نموذج الحياة :

لديك دور في تسيير الامور انت تعرف هذا الدور بقرارة نفسك . فتش عنه في السكون الذاتي ، فلتبدأ بأن تتبع الحوافز الجيدة التي تؤمن

بها وترك الامور السطحية التي تغزو حياة الانسان .

٤ - بسط الحياة حتى يتسنى لك ان تجد انسجام بين

ما تشعر به في الداخل والعالم الخارجي :

الممتلكات الغير ضرورية هي متاعب

لا جدوى منها .

هناك الكثير من الذين يملأوا حياتهم

بممتلكات غير ضرورية ونشاطات لا جدوى

منها .

هؤلاء لا يعيشون بانسجام وحياتهم بحاجة

لان تصبح بسيطه . ما نحتاج اليه وما نريده قد

يصبح وحدة لا تتجزأ في حياتنا وعند الوصول الى

هذا الشعور نجد الانسجام بين شعورنا

الداخلي . وعالمنا الخارجي . هذا الانسجام

ضروري ليس في حياتنا فقط بل في مجتمعنا .

التطهيرات الأربعة

١ - تطهير الجسد :

هل انت خال من الطباع السيئه ؟ في طعامك

هل تهتم باكل الاطعمة الاساسية مثل الفواكه ،

الحبوب ، الخضار والمكسرات ؟ هل تنام مبكراً

وتحظى على كمية وافرة من النوم ؟ هل تستنشق

الهواء النقي وتتمتع بالشمس والرياضة البدنية

وتعيش مع الطبيعة ؟ اذا كانت اجابتك نعم لكل
ما ورد من هذه الأسئلة فأنت حظيت على قدر
كبير من تطهير جسدك .

٢ - تطهير الأفكار :

ليس بالكاف ان تقول ما هو حسن وتفعل ما
هو جيد فعليك بالتفكير السليم الحسن ، الافكار
الجيدة لها قوة وتأثير نحو الخير والافكار السلبية قد
تجعلك مريضاً . تأكد من ان تكون علاقتك
حسنه وانك تعيش بسلام مع نفسك ومع
الآخرين ، لانك لا تستطيع الحصول على
الانسجام الداخلي الا بعد ان تتطهر من الافكار
الشريرة .

٣ - تطهير الرغبات :

حيث انك في هذا العالم حتى تجد الانسجام
بين القوانين التي تتحكم بسلوك البشر ودورك في
مجرى الاحداث يجب ان تكون رغباتك متجهة
بهذا الاتجاه .

٤ - تطهير الخوافز :

من الواضح ان الحافز يجب ان لا يكون
الطمع حب الذات او تمجيد النفس . حتى
حافز ايجاد سلام داخلي أناني يجب ان يكون
الحافز تقديم الخدمة لبني البشر سابقا لحافز ايجاد
انسجام في حياتك .

أربعة أشياء يجب الاقلاع عنها

١ - الاقلاع والتخلي عن العناد :

لك او يظهر كأنه لك نفسين ، النفس السفلى التي تتحكم بك بطريقة أنانية والنفس العليا التي تسمو بك الى درجات مشرفه عليا يجب ان تتحكم انت بهذه النفس السفلى ليس بالضغط بل بتحويل حوافزك حتى يتسنى لنفسك العليا ان تغلب .

٢ - التخلي عن الشعور بالانفصالية :

جميعنا خلايا في جسد الانسانية انت لست منفصل عن بني البشر ولن تجد الانسجام لوحدهك ولن تجد الانسجام التام حتى تشعر أن هناك وحدة لا تتجزأ بينك وبين بني البشر وتعمل لصالح الجميع .

٣ - التخلي عن الروابط :

لا تستطيع ان تعيش حراً الا اذا تخليت عن جميع الروابط . الاشياء المادية لها حد نفعي فإذا كنت لا تستطيع التخلي عن هذه الماديات التي بات نفعها غير مجدي فانها تتملكك فيك . لا تستطيع العيش بانسجام مع البشر الا اذا شعرت بأنك لا تملكهم ولا تملك التحكم بطريقة عيشهم .

٤ - التخلي عن المشاعر السلبية :

يجب ان تحاول التخلي عن جميع المشاعر السلبية ان كنت تعيش في الحاضر وهذا هو ما يجب فعله فان قلقك يقل . ان تحققت بان من يفعل شراً فهو مريض نفسياً فعندها يتبدل شعورك بالغضب لهذا الانسان الى شعور بالشفقة . واذا علمت أن الألم الداخلي سببه اعمالك الشريرة أو رد لعمل شرير أو التخلي عن فعل عمل مجدي عندها تستطيع التوقف عن ايداء نفسك .

أفكار

من الممكن ان نقضي عمرنا جميعاً نفعنا الخير .
كلما تقابلت مع شخص فكر بشيئاً مشجعاً لتقول له
كلمه حسنه ، اقتراحاً مفيداً ، تعبير اعجاب .

في أي موقف ومناسبة فكر بشيء نافع تحضره -
هدية ، مراعاة لشعور الآخرين ، يد مساعدة .

هناك مقياس ممكن ان تتبعه وتعرف اذا كانت افكارك
وافعالك صحيحة .

هذا القياس هو الاجابة على سؤال هل وجدت
سلاماً داخليا فيما فعلت او فكرت ؟

اذا كان الجواب لا هناك شيء خطأ فحاول مرة

اخرى . اذا أحببت الناس بادلوك المحبة .

اذا آذيت الناس ألوم نفسي لاني اعلم باني لو كانت افعالي صحيحة لما غضبوا حتى ولو لم يتفقوا معي بالرأي .

« قبل ان يتكلم اللسان يجب ان يخلو من قوة التجريح . » الى هؤلاء الذين يشعروا بالاكثاب اقول : حاولوا ملء المحيط الذي تعيشوا فيه بالجمال ، جمال الموسيقى والزهور ، حاولوا قراءة وحفظ افكار تبعث الحياة والمسرة .

حاول عمل لائحة للاشياء التي تجعلك شكوراً ! اذا كان هناك شيئاً تحب عمله ابدأ الآن اعمل لنفسك برنامجاً مفيداً وحافظ على هذا البرنامج .

حتى ولورثي الاخرين حالك يجب ان لا ترثي لحال نفسك لان هذا يؤثر تأثيراً سلبياً على نفسية الانسان وكيانه .

ادرك ادراكاً تاماً ان جميع المتعاب والصعاب بغض النظر عن درجاتها ما هي الا فرص لنموك الروحي وحاول الاستفادة من هذه الفرص .

خذ الأفضل من كل ما تقرأ أو تقابل معتمداً في الاختيار على المدرس في داخلك - اترك الباقي .

للارشاد الصحيح من الافضل ان ترجع الى ينبوع
ذاتك بدلا من الكتب والناس .

الكتب والناس ما هي الا للايحاء .

لن يكون الانسان حراً طليقاً طالما انه مرتبط بأشياء
مادية اماكن أو أناس .

يجب علينا ان نتعلم كيف نستعمل الأشياء عند
حاجتها والتخلي عنها دون اسف عندما ينتهي النفع
بها .

يجب علينا ان نقدر ونستمتع بالاماكن التي نتواجد
فيها ولكن يجب ان نتعلم كيف نسير قدماً دون ازعاج
عندما نذهب الى مكان آخر .

علينا ان نعيش بمحبة مع الناس دون ان نشعر بأننا
نملكهم وكلما تأسر بأسرك واذا اردت العيش حراً يجب
ان تعطي الحرية للآخرين .

الحياة الروحية هي الحياة الحقيقية وما دون ذلك فهو
غش ووهم .

التمسكون بالله هم فقط الأحرار الحقيقيين .

الذين يعيشوا في النور الحقيقي هم فقط اللذين
يجدوا التجانس في حياتهم .

الذين يعيشون بأعلى الخوافز يصبحون القوة
للصلاح .

انه من غير الضروري ان ترى التأثير على الناس .
لا يجوز ان تتوخى النتائج ابدا لكن يجب ان تعرف بأن
كل عمل جيد تعمله ، وكل كلمة جيدة تقلها ، وكل
فكر جيد تفكره له تأثيره الحسن .

من الممكن لجميع الناس ان تعمل للسلام .
كلما عملت نحو وفاق في اي مناسبة فأنت تسهم في
احلال السلام بصورته الشاملة .

طالما لديك سلام في حياتك فأنت تشع السلام في
محيطك وعالمك من حولك .

كلما تأخذ من الخارج من الممكن مقارنته بالمعرفة .
المعرفة توصل الى ايمان قلما يكون كافيا لتحريك
عمل ما . أن ما يأتي من الداخل بعد ان يكتسب
المعرفة من الخارج أو يوصى به من الداخل (كما هي
طريقتي) قد يقارن بالحكمة . فهذا يوصل الى المعرفة
التامة والعمل يتبعها .

في تطورنا الروحي يطلب الينا مراراً عديدة أن تنتقل
وان نستر صفحات عديدة من حياتنا حتى تصبح
الاشياء المادية لا تشدنا ابداً وباستطاعتنا محبة الناس
جميعاً أو تفضيل ارتباط على ارتباط آخر .

لا تستطيع ترك حاله ما دون ان تتأثر روحياً الا اذا
تركتها بمحبة .

إذا اردت تعليم الناس صغاراً كانوا أم كبار فلا بد أن تبدأ من مستواهم الفكري . فاذا وجدت فيهم أكثر منك علماً وارفع منك فهماً اطلب اليهم تعليمك .

بما ان التقدم الروحي له درجات عديدة اغلبننا يستطيع ان يعلم الاخر .

من الممكن ان يتوقف العنف الجسدي قبل ان نتعلم طريق المحبة الا أن العنف النفسي سيستمر حتى نتعلم طريق المحبة .

السلام الخارجي من الممكن الحصول عليه بالقانون والطريق الصحيح للسلام الداخلي هو المحبة .

يجب التركيز على العطاء حتى تستطيع ان تتفهم الاخذ .

يجب التركيز بالعيش في النور الموجود لديك حتى تستطيع قبول نور أكبر .

أحيانا الصعوبات الجسدية ما هي الا تذكره بان الجسد لباس زائل وبال والحقيقة هي الاساس الذي يعطي الحياة لهذا الجسد .

بعد ان تجتهد السلام الداخلي يتم النمو الروحي بانسجام تام لانك الان تسير بالنفس العليا - وتعمل ارادة الله تلقائياً ولا ضرورة لدافع خارجي .

لا شيء يهدد صانعي مشيئة الله . ومشيئة الله هي المحبة والايان . الذين يشعرون بالخوف والكراهية لا انسجام لديهم مع مشيئة الله ويمكن ان يجدوا صعوبات عديدة . جميع الصعوبات في حياتك لها هدف . فهذه الصعوبات هي دافعك نحو الانسجام مع مشيئة الله .

هناك طريقة دائماً لعمل ما هو صحيح .

ما يعذبنا هو عدم النضوج . فلو كنا ناضجين لما كان الحرب مشكلة لانه يكون مستحيلاً .

من اجل النور تسير الى منبع النور وليس للانعكاسات . واحاول ان اجعل اكبر قدر من النور يأتي إلي بواسطة العيش في أعلى مراتب النور .

لا يمكنك ان تخطيء النور من المنبع لانه يشع اشعاً كامل ويمكنك التفسير والبحث .

الحكم على الآخرين لا يجدي بشيء بل يؤذيك روحياً الا اذا علمت الآخرين محاسبة أنفسهم .

لا تفكر بان الجهد الصحيح غير مستمر - كل جهد صحيح يحمل ثماراً جيدة ان كنا نرى النتائج أم لا .

ركز جهدك نحو التفكير والعيش والعمل من اجل السلام وتشجيع الآخرين بحذو خطاهم تاركين النتائج لله .

لا تستطيع تغيير احداً سواك . بعد ان تصبح مثلاً
أعلى من الممكن ان ترشد الآخرين لتغيير انفسهم .
في أي حالة تعارض يمكنك التفكير بحل عادل
لجميع المعنيين بدلاً من حلاً في صالحك . لانه الحل
الوحيد الممكن في النهاية .

يجب ان تكون دوافعك جيدة حتى تجدي أعمالك
النفع المطلوب .

نبذات من مراسلاتي

سؤال : هل عملي من اجل العيش ؟

الجواب : أعمل من أجل معيشتي بطريقة غير
تقليدية . اعطي ما استطيت من أفكار ،
أقوال أو افعال للانسانية . واقبل ما يعطى
لي من الناس لكي لا أطلب أو أحتاج
للسؤال .

يتباركون بعطائهم واتبارك انا بما آخذ منهم .

سؤال : لماذا لا تقبلي نقود ؟

الجواب : لاني أتكلم عن الحقيقة الروحية والحقيقة
الروحية يجب ان لا تباع ابداً . من يبيع
الحقيقة الروحية يؤدي نفسه روحياً .

النقود التي تأتي بالبريد دون ان اطلبها
لا استعملها من اجل حاجياتي الشخصية
استعملها من أجل الطبع والبريد .
الذين يحاولوا شراء الحقيقة الروحية يحاولوا
اخذها قبل ان يكون قد تم استعدادهم
لذلك . في هذا العالم ستعطي لهم الحقيقة
الروحية حين يتم استعدادهم لتقبلها .

سؤال : الا تشعرني بالوحدة والاحباط والتعب ؟

الجواب : لا . عندما تعيش باتصال دائم مع الله لا
تشعر بالوحدة . عندما تتعلم الطريقة
المدهشة التي تسير بها خطط الله وتعلم ان
جميع الجهود الجيدة تجدي ثمارها لن تشعر
بالاحباط . وعندما تجد السلام الداخلي
فانت باتصال دائم مع القوة العالمية ولن
تتعب .

سؤال : ما معنى التقاعد للانسان ؟

الجواب : يجب ان لا تعني كلمة تقاعد التوقف عن
النشاط بل تغيير النشاط مع عطاء اكبر من
حياتك للعمل . لذلك وجب ان يكون
افضل فترة في حياتك . الفترة التي تعمل بها
بسعادة ومعنى تام .

سؤال : كيف اشعر بالتقرب الى الله ؟

الجواب : الله محبة وكلما تمد يد العطف والمحبة فانت

تعمل ارادة الله .

الله حقيقة وكلما بحثت عن الحقيقة فانت

تبحث عن الله .

الله جمال فكلما لمست جمال زهرة او الغروب

فانت تلمس القوة الالهية .

الله الذكاء الذي يخلق كل شيء ، يبقي كل

شيء ، يجمع كل شيء ، ويعطي الحياة

للجميع .

نعم الله هو اصل وجوهر كل شيء .

لذا فأنت بالله والله فيك ولا تستطيع ان

تكون حيث لا يوجد الله . قانون الله يخترق

كل شيء - القانون الجسدي والقانون

الروحي . اذا خالفت قانون الله تشعر

بالكآبة لانك تشعر بالبعد عن الله ، ان

اطعته تشعر بالانسجام لانك تشعر بالقرب

الى الله .

سؤال : ماهي الاشياء الحميدة وكيف املأ حياتي

بها ؟

الجواب : الاشياء الحميدة تفيدك وتفيد غيرك .

قد تستمد بعض الحيوية من الخارج الا انه

في النهاية فأنت تعلم من شعورك

الداخلي الاشياء الحميدة التي تريد ان تملأ

حياتك بها لذلك باستطاعتك ان تضع برنامج للاشياء الحميدة التي تريد ان تملأ حياتك بها .

قد تكون شيئاً ذا نفع للجسد مثل المشي والرياضة ، او شيئاً منشط للذكاء والذهن كالقراءة المفيدة ، أو شيئاً منشط للمشاعر الجميلة مثل الموسيقى . ولكن اهم شيء ان يكون ضمنها نفعاً للاخرين حتى يكون فيها نفعاً روحياً لك .

سؤال : اذا صادفت مشكلة فهل بإمكانك حلها ؟

الجواب : اذا كانت مشكلة صحية فأسأل نفسك :

(هل اسأت استعمال جسدي ؟) .

وان كانت المشكلة نفسية فأسأل نفسك :

هل انا محب كما يريدني الله ان اكون ؟

ان كانت مشكلة مادية فأسأل نفسك :

هل اسرفت في معيشتي ؟

ما تعمله الان يحدد المستقبل لذلك استعمل

حاضرک لخلق مستقبل افضل .

بواسطة تفكيرك الدائم السليم فانت تنمي

حالك الداخلي مما يخلق الامور التي تسير من

حولك . لذلك اجعل افكارك كلها متفائلة

وفكر بما هو افضل والاشياء الحميدة التي

تجها ان تحصل . فكر بالله .

سؤال : كيف أبدأ في العيش الحقيقي ؟

الجواب : بدأت في العيش الحقيقي عندما اخذت بالنظر في كل حاله والتفكير بما استطيع تقديمه من خدمات في كل حاله . تعلمت بان اكون مستعدا للمساعدة وليس مدافعاً .

في الاغلب استطيع تقديم يد المساعدة او ابتسامه محبه او كلمه حسنه ، تعلمت بأنه بالعطاء فقط تؤخذ الاشياء ذات القيمة بهذه الحياة .

سؤال : كيف تستطيع زوجة عادية او ام ان تجد ما عندك ؟

الجواب : التي تعيش في جو عائلي (كما يفعل اغلب الناس) تجد السلام الداخلي كما وجدته انا . تطيع قوانين الله التي لا تتغير ، وهي نفسها لجميعنا . ليس القوانين الوضعية فقط بل القوانين الروحية التي تتحكم بتصرفات الانسان من الممكن البدء بالعيش السليم الذي تؤمن به كما فعلت انا . تفتش وستجد المكان الملائم في الخطة الالهية التي تناسبها والتي تختلف من شخص لآخر . قد تجد هذا السلام بالصمت . العيش في جو عائلي

لا يشكل عقبه للنمو الروحي بل على العكس قد يكون داعماً لهذا النمو .
دائماً ننمو بتخطي المشاكل وحلها والعيش في جو عائلي يتيح فرصة كبيرة لحل مثل هذه المشاكل والنمو . عندما نتواجد في جو عائلي نبدل الانانية الشخصية للانتفاء العائلي .
الحب الحقيقي هو العطاء دون انتظار لأي رد أو مقابل . الجو العائلي يحقق أول خطوات هذا الحب الطاهر مثل حب الام والاب لاولادهم .

سؤال : هل يجد المرء المأ في ان يصبح جميلاً ؟

الجواب : ستجد المأ في النمو الروحي حتى تتعلم ان تعمل مشيئة الله تلقائياً دون اي ضغط خارجي . عندما تخرج عن الانسجام مع الله نبدأ المتاعب والقصد منها ان تعيدك الى الانسجام مع الله . فإذا فعلت مشيئة الله تتجنب العقبات والمشاكل .

سؤال : هل من الممكن الشعور بالراحة الدائمة دون

ان تشعر بأنك بحاجة الى الراحة ؟

الجواب : عندما تجد السلام الداخلي لا يكون هناك

سبباً لان تشعر بحاجة لشيء لانك مكتفي

ذاتياً بوجودك وبراحتك الا انك تستمر في

النمو بطريقة منسجمة .

سؤال : من هو الشخص المؤمن الحقيقي ؟

الجواب : الشخص الدين المؤمن هو الذي يأخذ موقفاً قوياً من تعاليم دينية ومحج جميع الناس مطيعاً لله وتعاليمه وارشاداته وله موقف سليم مع نفسه مؤمناً بأنه لا يعيش وحيداً في هذه الدنيا وانه اكثر من جسد وان الحياة اكبر من الحياة على هذه الارض .

سؤال : ماذا يجعلنا نتغلب على الخوف ؟

الجواب : الايمان بطرد الخوف - اذا كنت تحب الناس فلا داعي لان تخافهم . الحب الصادق يطرد الخوف . اطاعة الله تجعلك تعيش في حضرة الله وهذا يجعل الخوف يتلاشى عندما تتعلم وتعرف بانك تلبس جسداً ممكن هلاكه الا انك انت الحقيقة التي تنعش هذا الجسد وهذه الحقيقة لا تهلك فكيف تخاف ؟

تقديم حجة السلام مقتطفات من رسالة إخبارية

اربعة رسائل :

بينما كنت اجيب على بعض الرسائل قالت لي احدها « ماذا يستطيع الناس فعله للسلام ؟ » اجبت : « لنرى ما تقول هذه الرسائل . »

الرسالة الاولى قالت : « انا زوجة عاملة في الحقل منذ تحدثت اليك علمت اني يجب ان افعل شيئاً نحو السلام خاصة اني اربي اربعة ابناء . فانا اكتب رسالة كل يوم لاشخاص في الحكومة أو هيئة الامم المتحدة ممن يعملوا نحو السلام لتشجيعهم . »

اما الثانية فقالت : « كنت اظن ان سلام العالم كبير جداً وليس من اختصاصي الا اني بعد التحدث اليك اشتركت في لجنة التعاون الانساني في مدينتنا والان اعمل نحو السلام بين الجماعات . »

وقالت ثالثة : « منذ ان تحدثت اليك فقد عملت على حل مشكلة كانت قائمة بيني وبين زوجة اخو زوجي . »

وقالت الاخيرة : « منذ التحدث اليك فقد عدلت عن التدخين . »

عندما تفعل شيئاً نحو سلام العالم او سلام بين الجماعات او سلام بين افراد او حتى سلام داخلي خاص فانك تساعد على ان تحسن الصورة العامة للسلام الشامل . عندما تحاول ايجاد الانسجام في اي مناسبة فانك بذلك تعمل نحو السلام .

الاشياء الثمينه : بعد افريقي القصيرة في البرية ، اسير في المدينة التي اقامت بها الساعة الواحدة مساءً . مئات الناس في ازيائهم ووجوههم الباهته او المدهونة يسرون بطريقة منتظمة من او الى اماكن عملهم . واسير بينهم بقميصي الباهت . نعالي ليس لها صوت اسير بالقرب من الكعوب العالية في الضوضاء . في الاحياء الفقيرة من المدينة انا مقبولة ، اما في الاحياء الاكثر ثراء فاما ان ينظروا الي نظره ازدراء او نظرة استهجان . على طرفي الشارع تجد الاشياء الكثيرة التي يمكن شرائها ان اردنا . اشياء كثيرة نافعة ولكن كثير غيرها تافه تماماً . بعض الاشياء جميلة وبعضها بشع جداً . آلاف الاشياء معروضة لكن الاشياء الثمينه غير معروضة . الحرية ، الصحة ، السعادة ، راحة البال كلها غير معروضة .

حتى تحوز على هذه الاشياء الثمينه قد تحتاج لان تترك المسيره المنتظمة مع الناس وان تخاطر بأن ينظر اليك بازدراء .

السلي والايجابي :

لقد اخترت الطريقة الايجابية في الحياة فبدل ان اشجع الاشياء المضره التي لا احبها فاني اختار الاشياء الجيدة التي احبها . اما الذين يختارون الطريقة السلبية فانهم قد يلجأوا الى الانتقاد والنميمة واحيانا شتيمة الاخرين . بالطبع التأثير كبير فتأثير الطريقة الايجابية حسنا اما الطريقة السلبية فنتيجتها عكسية . حين تحارب الشر حتى ولو كان ضعيفا فان قوة الشر تتمرد وتواجه بقوة ولو كانت ضعيفة والهجوم يعطيها القوة عندما لا يوجد هجوم فقوى الخير تتحكم وهنا لا يتلاشى العمل الشرير فقط بل نجد الاشرار يتغيروا .

الطريق الايجابى ينعش الانسان ، بينما الطريق السلي يولد الغضب . عندما تغضب الناس فانهم يتصرفوا بطريقة عدائية وقد تكون عنيفة . عندما تنعش الناس فان تصرفهم يكون على مستوى عال وفي حدود المعقول . الغضب مؤقت اما الابتهاج فله تأثير طويل قد يكون مدى الحياة .

العمل نحو السلام :

المسألة ليست عدداً فقد يكون عمل اقلء يعملوا باخلاص اكثر توفيقاً من عمل جماهير غير منسجم او منسق لذلك فعلى العاملين نحو السلام ان لا يتخاذلوا .

فعلينا ان نستمر في العمل نحو السلام والصلاة
للسلام بكل ما نستطيع عمله . وعلينا ان نستمر في
التحدث من أجل السلام ونعيش الطرق المؤدية للسلام
حتى تصبح نموذجاً يحذوا حذوة الناس . شخص واحد
يكرس وقته نحو السلام يصبح خبيراً عالمياً وأشخاص
كثيرين مكرسين بعض وقتهم نحو السلام يصنعوا
التاريخ .

طوبى للذين يعطوا دون توخي اي مردود ولا حتى
الشكر لان أجرهم كبير جداً .

طوبى للذين يحولوا معرفتهم الطبية الى اعمال طبية
فانهم سيجدوا حقائق سامية في حياتهم .

طوبى للذين يعملوا ارادة الله دون توخي تحقيق
النتيجة لان اجرهم عظيم .

طوبى للذين يجدوا ويؤمنوا ببني البشر لانهم سيتوصلوا
الى الطيب في الناس لان الناس سيتجاوبوا معهم
بمحبة .

طوبى للذين عرفوا الحقيقة بان ليس القشرة الطينية
في الانسان هي كل شيء بل ما يحرك ويحيي هذه القشرة
هو الاساس الذي لا يفنى .

طوبى للذين تعلموا ان الموت ما هو الا تحرير من
هذه الحياة الدنيوية لانهم سيبتهجوا من اجل الاحياء
الذين دخلوا حياة الحرية .

طوبى للذين تباركوا بتكريس حياتهم ووجدوا
الشجاعة والايان بالاستمرار والتصدي للعبثات التي
سيواجهونها لانهم بذلك سيباركوا مرة اخرى .

طوبى للذين يستمروا في طريق الروحانيات دون ان
يكون حافزهم الوصول نحو سلام داخلي لانهم سيجدوا
هذا السلام الداخلي .

طوبى للذين يسيروا نحو ابواب الجنة بمحبه وتواضع
لانهم سيصلوا ويدخلوا الجنة .
بامكانك معرفة الله :

هناك قوة اقوى منا التي تتجلى فينا وفي كل ما حولنا
بهذا العالم . هذا ما اسميه معرفة الله . هل تعلم ما
هو الشعور بمعرفة الله ؟ بان يكون الله الموجه الوحيد
في حياتك ومعرفة مستمرة بوجود الله .

تنعكس معرفة الله بمحبتك للناس ، وبمخلوقات
الله بمعرفة الله يتم سلامك الداخلي ، هدوء - تاؤدة ،
قوة لا تتزعزع تجعلك تواجه جميع الظروف .

معرفة الله تعني ان تكون سعادتك عظيمه ظاهرة تملأ
العالم .

لدي رغبة واحدة الان وهي عمل مشيئة الله وارادته
عندما يوصيني الله بان امشي فاني امشي بسعادة .
وعندما يوصيني الله ان اعمل اشياء اخرى اعملها بنفس

السعادة وان كان الناس ينتقدوا ما افعل فاني اتقبل انتقادهم برأس مرفوعة . وان مدح الناس عملي فاني اقول لا استحق التوجيب بل الله هو الذي يستحق الحمد لاني فقط الآله التي يحركها الله لمجده ولعمل ارادته .

عندما يوصيني الله ان اعمل شيء فانه يهبني القوة يعطيني المعونة يحدد طريقي ويعطيني الكلمات التي يجب ان اتفوه بها . ان كانت الطريق ضيقه او واسعة فاني امشي في النور والمحبة والسلام والسعادة التي يمنحها الله وارجع الى الله بالحمد والترنيم والشكر . هذه معرفة الله ومعرفة الله ليست حكراً على العظماء فإنها لكل الناس . الله يبحث عنك - فإن بحثت انت تجده خاصة اذا اطعت القوانين الالهية وأحببت الناس وتخلت عن العناد والروابط والافكار والمشاعر السلبية .

وحين تجد الله تجده في داخلك .

الخوف :

لا يوجد عقبه في تحقيق السلام العالمي والسلام الداخلي اقوى من الخوف .

ما نخافه نكرهه لذلك نكره ونخاف .

هذا لا يؤثر على نفسيتنا وعلى سلام عالمنافقط بل انه يجذب الاشياء التي نخاف منها . ان لم نخف شيئاً واشعلنا المحبة بين الناس في هذا العالم فكل الاشياء

الجميلة تحدث في هذا العالم الذي هو بحاجة لرسالة
السلام والمحبة والايان .

الحرية التي تجلبها الحياة البسيطة :

يظن البعض ان حياتي النابعة من الخدمة والبساطة
حياة تقشف لا يوجد فيها سعادة الا انهم لا يعلموا
الحرية التي تجلبها حياة البساطه .

فأنا اعلم ما يكفي عن التغذية لكي اغذي جسدي
بطريقة صحيحة وصحتي ممتازة . احب الطعام آكل
لاعيش ، لا اعيش لاكل ، وأعلم متى اتوقف عن
الطعام . فلست مستعبده للطعام . ثيابي مريحة جداً
وعملية جداً فأحذيتي من القماش الناعم ونعالها من
المطاط الناعم فأنا اشعر براحة وكأني اسير بدون
نعال . انا لست مستعبدة للموضة .

لست مستعبدة للراحة فمثلا انام جيداً في فراش
ناعم أو على الحشيش قرب الشارع .

لست مثقلة بمجموعات لا معنى لها ، حياتي جيدة
الا انها غير مكتظة واقوم بعلمي بسهولة وسعادة . أرى
الجمال في كل ما حولي وأراة في كل من اقابل لاني ارى
صورة الله في كل شيء . اعترف بالقوانين التي تحكم
هذا العالم واجد انسجام وفرحة باطاعتها .

اعرف دوري في نموذج الحياة واجد الانسجام
والسعادة والفرح في عيشي هذا . اعلم اني واحدة مع

الجماعة وواحدة مع الله استمد السعادة من العطاء
والمحبة لكل ما حولي من ناس أو أشياء .

الناس في وقتنا هذا :

حتى تستطيع المسيره في العصر الذهبي يجب ان نرى
الصلاح في كل الناس . يجب ان نعلم ان الصلاح
موجود في كل الناس حتى ولو كان غير ظاهر لنا . نعم
الانانية موجودة واللامبالاة موجودة لكن الخير والصلاح
موجود ايضاً .

الحكم على الناس لا يوصلنا الى الخير أما المحبة
والايهان فيوصلنا . المحبة تستطيع ان تنقظنا من الهلاك
النووي .

احبوا الله اكلوا على الله . احبوا بني البشر وعاملوا
الناس بمودة وعطاء . عش بطريق المحبة حتى يمكن
أن تكون من ابناء الله .

النمو الروحي هي عملية نمو تشبه تماماً النمو
الجسدي والعقلي .

الاولاد الذين لم يناهزوا الخامسة من اعمارهم لا
يتوقعوا ان يكونوا بطول ابائهم في عيد ميلادهم المقبل
ولا يتوقع من في الصف الاول ان يرقى الى السنة الاولى
جامعة في نهاية الفصل، كذلك فإن الحقيقة لن توصلك
الى السلام الداخلي بين يوم وليلة .

وصفات سحرية : هناك وصفه سحرية لحل المنازعات
كالتالي : اجعل هدفك حل النزاع وليس كسب
مصلحة شخصية . هناك وصفه سحرية في تجنب
النزاع وهي : ليكن هدفك عدم ايداء أحداً وليس ان
لا يؤذيك احداً .

عدم التضوج : الناس تعاني من عدم التضوج . فان
الحرب لن تكون مشكلة بين الناضجين لان الحرب
يكون مستحيلاً .

فالناس في مفهومهم الغير ناضج يريدون سلاماً ولكن
بنفس الوقت يريدوا الاشياء التي تسبب الحروب .

لكن الناس مثل الاطفال من الممكن ان تنمو
مؤسساتنا، وحكامنا يعكسوا عدم نضجنا، ولكن عندما
يتم نضجنا الفكري فأننا نختار حكام ونؤسس مؤسسات
افضل فكل ذلك يعود على أن نعمل دائماً من اجل حياة
افضل .

رسالتي لكم :

العالم في دوامه والانسانية تترنح بين فوضى عامه
شاملة وعصر ذهبي ، بينما القوة الكبيرة تدفع بها نحو
الفوضى . فان لم نستيقظ نحن بني البشر من سباتنا
هذا ونعمل بقوة وبسرعة فائقة ضد هذه الفوضى فإن
كل ما نحب سيتهي بدمار شامل .

هذه هي طريقة السلام : تغلب على الشر بالحسن وعلى الكذب والبهتان بالحقيقة والكرهية بالمحبة .

ارجوك أن لا تقل ان هذه افكار دينية غير عملية .
فقوانين العالم قوتها تعادل قوة قوانين الجاذبية عندما لا تتبع هذه القوانين بأي شكل فان الفوضى تعم . اما باطاعة هذه القوانين فإن عالمنا المهدد بالحروب قد يدخل فترة سلام ورخاء ابعد من خيالنا .

نشاط السلام المتأصل كالعشب :

بامكانك ان تبدأ جماعة مترابطة نحو السلام بمجموعة تصلي من أجل السلام وتصلي ان نجد طريق السلام .

بعض الاماكن اخذوا كتاباتي واستعملوها لانها تتحدث عن السلام من الناحية الروحية . اقرأ فقره واحده وتمعن بكلماتها بالصمت ثم تحدث عما فهمته . كل من يقرأ مثل هذا الكلام ويتفهمه يكون جاهزا روحياً للعمل من أجل السلام .

بعد ذلك يصبح هناك جماعة لدراسة السلام . يجب ان نتفهم الحالة الحاضرة لعالمنا وما يجب عمله لتحويل الحالة الحاضرة الى سلام عالمي . من المؤكد ان تتوقف جميع الحروب . من الواضح اننا يجب ان نجد طريقة نترك فيها السلاح والتسلح . يجب ان نجد طريقة

نتحاشى فيها العنف في عالم مازال العنف النفسي موجود
فيه !

جميع الامم يجب ان تعطي حقاً واحداً لهيئة الامم
المتحدة - هذا الحق هو حق الحرب .

يجب علينا كشعوب هذا العالم ان نتعلم وضع
مصلحة العالم قبل مصلحة جماعة معينة .

يجب ان نخفف الجوع والاسى والخوف والكرهية .

هناك مشاكل لا بد ان نواجهها من اجل السلام .

يجب ان نعمل من أجل السلام بين الجماعات .

أول هذه المشاكل هو تعديل اقتصادنا ليتناسب مع
اقتصاد السلام .

يجب ان نعمل نحو ايجاد دائرة سلام في كل دولة
حتى تعمل هذه الدائرة بايجاد طرق لحل المنازعات
سلمياً .

وعندما نصل إلى ذلك نستطيع ان نطلب من الدول
الآخري في ان تعمل مثلنا .

عندما تصبح مشاكل العالم جله وطرق الحلول
واضحه نكون مستعدين لان يكون عندنا جماعة تعمل
من أجل السلام .

من الممكن أن تصبحوا جماعة تعمل من أجل السلام

بالتدرّيج وذلك بحل كل لغز على حده .

العمل نحو السلام يجب ان يبدأ بالعيش بطرق
السلام .

قد يكون العمل كتابة رسائل تشجيع من عملوا من
أجل السلام . أو لاعضاء مجلس الشيوخ ليصلوا الى
تشريع من أجل السلام أو للكتاب الذين يتطرقوا
لمواضيع عن السلام أو لاصدقاء نخبرهم بها تعلمنا عن
السلام . وقد يكون بواسطة اجتماعات تتعلق باحلال
السلام أو ايجاد متحدثين عن السلام أو توزيع منشور
وكتابات تتحدث عن السلام مثل اسبوع السلام ، أو
بقيام اجتماعات موسمية للسلام أو مشي من اجل
السلام أو اي ترويج من اجل السلام . قد يكون
انتخاب من يناصروا طرق احلال السلام .

من الضروري في هذه المرحلة من حياتنا ان يكون
لكل مدينة مجلس جماعي يعمل نحو السلام . مثل هذا
المجلس قد يبدأ بأقلية من الناس مهتمة بموضوع
السلام وقد تبدأ بك انت .

ان كنت معجب بما قرأت فلعلك تحب ان تقرأ :

حجة السلام

حياتها وعملها كما جاءت بكلماتها .

الصفحات الـ ٢١٦ جمعت من قبل ٥ اصدقاء سلام
بعد وفاتها في عام ١٩٨١ .

جمعت « تقدم حجة السلام » من الرسائل
وتسجيلات عن كلامها ، بعض الرسائل الشخصية ،
مقابلات ، وفقرات اخبارية فانها كتبت عن تجاربها
الكثيرة خلال ٢٨ حجة سلام .

تجد نماذج عن معاملاتها بمحبة وجسارة مع اشخاص
متوتري الاعصاب وطريقتها الفريدة في حل المشاكل .

افكارها عن السلام ، والصلاة ، البساطة وطريق
المحبة التي تكشف النقاب عن حياة شخص سعيد .

هذا الكتاب وكتيب الخطوات سيرسل لمن يطلبها .

اصدقاء حجة السلام يودوا الاستمرار بعرض رسالتها
دون ثمن .

العاملين المتبرعين وبعض المتبرعين مادياً يجعلوا
التوزيع على النحو السابق ممكناً .

لدينا اشربة فيديو وصور واشربة صوتية وبطاقات
ونسخ من هذا الكتيب باللغة الاسبانية .

اكتب للعنوان التالي :
اصدقاء حجة السلام
٧٢٥٠ لمريه دررادو كانيون، سمرست
كاليفورنيا، الرمز البريدي ٩٥٦٨٤
فاكى ٥٢٠٦٢٠٢٣٢

Friends of Peace Pilgrim
PO Box 2207
Shelton, CT 06484
(203) 926-1581
www.peacepilgrim.org



خطوات نحو سلام
داخلي

STEPS TOWARD INNER PEACE IN ARABIC

FRIENDS OF PEACE PILGRIM