

# ETAPE SPRE PACEA INTERIOARĂ

## Principii armonioase pentru viața umană

scrise de *Pelerin de Pace*

### Cine este *Pelerin de Pace*?

Pelerin de Pace este o figură legendară în Statele Unite. Timp de mai bine de treizeci de ani, aceasta doamnă a străbătut drumurile Americii pe jos, coborând către sud în timpul iernii, reurcând către nord când se apropia vremea bună. Fără a poseda nici bunuri și nici bani, ea se oprea când întâlnea persoane interesate sau grupuri care o invitau în școli, în universități, în biserici, la radio sau la televiziune, pentru a transmite mesajul său de pace.

Ea a inspirat multe marșuri pentru pace în lume: *Marșul Oamenilor*, din California până la Moscova; *Marșul pentru Tera*, din Stonehenge până la Atena; și multe altele. Povestea vieții ei a fost tradusă în mai multe limbi.

Există în limba engleză casete video, DVD-uri și casete audio conținând interviurile și conferințele ei.

Pentru toate informațiile vizitați situl internet consacrat Pelerinului de Pace:

[www.peacepilgrim.org](http://www.peacepilgrim.org)

Există deasemeni o asociație de Prieteni ai Pelerinului de Pace (*Friends of Peace Pilgrim*) ale cărei coordonate se pot găsi pe situl internet sus-citat.

## Etape spre pacea interioară

În tinerețea mea am făcut două descoperiri foarte importante. Mai întâi, am descoperit că este ușor să câștigi bani. Apoi, am descoperit că a câștiga bani și a-i cheltui fără discernământ n-are nici un sens. Știam că nu acesta era scopul existenței mele pe acest pamânt, dar în acel moment (cu mulți ani în urmă) nu știam exact care este menirea mea. O căutare foarte profundă a sensului vieții mele m-a condus, după o noapte întreagă petrecută în pădure, la un salt psihologic foarte important. M-am simțit cu totul pregătită, fără nici o ezitare, de a consacra viața mea întreagă serviciului. Vă spun, a fost o schimbare ireversibilă. După o astfel de experiență, nu mai putem reveni la o viață egocentrică.

Astfel am abordat cea de-a doua fază a vieții mele. Am început să trăiesc pentru a da tot ce puteam oferi în loc de-a pune mâna pe tot ce puteam lua. Așa am intrat într-o lume nouă și minunată. Viața mea a început să capete un sens. Am primit darul minunat al unei excelente stări de sănătate. De atunci, n-am mai avut nici o răceală sau o durere de cap (majoritatea bolilor au o cauză psihologică). În acel moment am realizat că viața mea va fi consacrată păcii în toate domeniile: păcii între națiuni, păcii între grupuri, păcii între indivizi și celei foarte, foarte importante păci interioare. Totuși, drumul este lung între voința de a-și consacra viața unei cauze și realizarea acestei voințe. În cazul meu, cinsprezece ani de pregătire și căutare interioară au fost necesari.

În timpul acestei perioade de pregătire, am perceput ceea ce psihologii numesc *ego* și *conștiință*. Am început să realizez că este ca și cum am avea două personalități, sau două naturi, sau două voințe, cu două puncte de vedere diferite. Cum aceste două puncte de vedere erau atât de diferite, am simțit atunci în viața mea o luptă între aceste două personalități și punctele lor de vedere. Au fost mai multe susuri și josuri. Și atunci, în toiul acestei lupte, am trăit experiența unui vârf minunat. Pentru prima dată am știut ce este pacea interioară. Am simțit o întregime: am simțit că fac unul cu toți semenii mei, cu întreaga Creație. De atunci, nu m-am mai simțit separată sau cu totul ruptă de acest întreg. Puteam să reurc mereu pe acest vârf minunat. Puteam să stau acolo din ce în ce mai mult și să nu mai cobor decât ocazional. Până ce, într-o dimineață minunată am știut, trezindu-mă, că nu voi mai coborî în vale. Am știut că pentru mine lupta a fost terminată, că am reușit să fac din viața mea un dar și să trăiesc pacea interioară. Aceasta a fost o altă transformare ireversibilă. Nu mai puteam reveni la lupta dinaintea ei. Lupta mea se sfârșise pentru că dorința mea de a săvârși doar binele era sensul existenței mele și nu mai întâlnea nici un obstacol.

Asta nu a însemnat însă că dezvoltarea mea a luat sfârșit. Am făcut mari progrese în această a treia fază a vieții mele. Totul s-a petrecut ca și cum motivul central al mozaicului vieții mele era complet, clar și desăvârșit, iar alte piese puteau fi adăugate pe marginea lui. Este mereu o parte care crește, dar dezvoltarea este armonioasă. Aveam mereu impresia de a fi înfășurată de toate lucrurile bune ca iubirea, pacea și bucuria. Acestea formau un veșmânt protector, o încredere de neclintit în orice situație.

Cei ce te privesc din afară pot crede că ai mari probleme, dar această sursă interioară de energie îți permite să rezolvi cu ușurință aceste probleme. Nimic nu mai pare greu. Te simți în liniște, pace, nu mai ai sentimentul de a fi grăbit. Nu mai există în tine nici o luptă sau tensiune pentru orice ar fi. Viața este plină, viața este bună, dar nu este niciodată prea încărcată. Am învățat ceva foarte important: dacă viața ta este în armonie cu locul tău în planul Vieții și dacă respecti legile care guvernează acest univers, viața ta este atunci plină și bună, fără a fi prea încărcată. Dacă este prea încărcată, asta înseamnă că faci mai mult decât ceea ce îți corespunde, mai mult decât ceea ce este sarcina ta în planul total al lucrurilor.

De acum înainte, viața nu mai înseamnă a lua, ci a dăruți tot ce poți. De fiecare dată când te concentrezi pe a dăruți celor din jur, descoperi acest lucru: cum nu poți dăruți nimic fără a primi, tot așa nu poți primi nimic fără a dăruți – chiar lucruri atât de minunate ca sănătatea, fericirea și pacea interioară. Simți o *energie infinită, inepuizabilă*, la fel de inepuizabilă ca și aerul pe care îl respirăm. Ai atunci impresia de a fi conectat în mod direct la sursa de energie a universului.

De acum înainte, îți poți stăpâni și dirija viața. Știi, *ego*-ul nu stăpânește niciodată. *Ego*-ul este stăpânit de dorințele de confort și bunăstare ale corpului; de imperativele minții; și de exploziile emoțiilor. Dar natura noastră cea mai elevată stăpânește corpul, mintea și emoțiile. Pot spune corpului meu: „culcă-te aici pe acest ciment și dormi”. Iar el mă ascultă. Pot spune minții mele: „uită restul și concentrează-te pe această sarcină de îndeplinit.” Și ea mă ascultă. Pot spune emoțiilor mele: „rămâneți liniștite chiar și în fața acestei teribile situații”. Și ele rămân calme. Aceasta este o manieră diferită de a trăi. Filosoful Thoreau a scris: „Dacă un om nu merge în pas cu ceilalți oameni, poate că el ascultă de alt sunet de trâmbiță”. Și de acum înainte *tu* ai ales o altă cale: cea a naturii tale superioare în locul celei inferioare.

În 1953, după cinsprezece ani de pregătire interioară, m-am simțit condusă, chemată și încurajată să efectuez pelerinajul meu pentru pace în lume – o călătorie după tradiția pelerinilor. Aceasta înseamnă a pleca pe jos, cu credință, cu rugăciune, pentru a întâlni oameni. Eu port o vestă cu o inscripție pentru a mă apropia de oamenii pe care îi întâlnesc. Pe fața ei scrie: „*Pelerin de Pace*”. Eu consider că de acum înainte acesta este numele meu. Acest nume pune în evidență misiunea și nu persoana mea. Pe spatele vestei scrie: „*25 000 mile (40 000 km) pe jos pentru pace*”. Scopul acestei veste este de a mă apropia de oameni. Când mă deplasez pe autostrăzi sau în orașe, oamenii vin mereu spontan spre mine. Am atunci ocazia de a vorbi cu ei despre pace.

Am străbătut 25 000 de mile (40 000 km) pe jos, fără nici un ban. Nu am în posesie decât hainele de pe mine și ceea ce port în buzunare. Nu sunt membră a niciunei organizații. Merg până când mi se oferă un adăpost și postesc până ce mi se oferă de mâncare. Voi continua pelerinajul meu până când omenirea va descoperi calea ce duce spre pace. Și pot spune cu toată sinceritatea că am primit fără să cer tot ce mi-era necesar pentru călătorie. Aceasta arată cât de buni sunt în realitate oamenii.

Port mereu cu mine mesajul meu de pace: *Iată calea ce duce către pace: învinge răul prin bine, minciuna prin adevăr, ura prin iubire.* Acest mesaj nu e nou. Ceea ce este nou, este punerea sa în practică. Punerea sa în practică este necesară nu numai pe plan internațional, ci și pe plan personal. Cred că situația mondială este imaginea proiectată a propriei noastre imaturități. Dacă am fi persoane armonioase, cu mai multă maturitate, războiul n-ar mai fi o problemă, căci el ar fi imposibil.

Noi putem cu toții să lucrăm pentru pace. Putem să lucrăm acolo unde suntem, în interiorul ființei noastre, fiindcă cu cât avem pace în suflet, cu atât proiectăm această pace în situațiile exterioare. De fapt, cred că dorința de *supraviețuire* ne va împinge spre un fel de pace mondială instabilă care, pentru a dura, va trebui susținută de o mare deșteptare interioară. Cred că descoperirea energiei nucleare ne-a făcut să intrăm într-o nouă eră. Această eră cere o renaștere pentru a ne ridica la un nivel superior de conștiință ce ne va permite să rezolvăm problemele ei. De aceea, obiectivul meu principal este pacea interioară ca etapă spre pacea mondială.

Când mă refer la etapele către pacea interioară eu fac mai degrabă referință la un cadru general, pentru că numărul etapelor este arbitrar. Pot fii mai multe sau mai puține decât cele indicate de mine. Este doar un fel de a prezenta acest subiect foarte important: etapele nu trebuie făcute într-o ordine anume. Primul pas pentru unii poate fi de fapt ultimul pentru alții. Fiecare este liber să aleagă ca prim pas cel ce i se pare cel mai ușor. De îndată ce am făcut primii pași, următorii par mai ușori. În această privință, putem învăța unii de la alții. Nimeni dintre voi nu trebuie să se simtă chemat să facă un pelerinaj, eu nu încerc deloc să vă conduc spre această cale, dar putem colabora la căutarea armoniei în viețile noastre. Cred că aflând de aceste etape veți recunoaște poate unele pe care le-ați făcut deja.

Mai întâi de toate, aș vrea să evoc câteva pregătiri ce mi-au fost necesare.

## Pregătiri

Prima pregătire este o *atitudine justă în fața vieții*. Aceasta înseamnă: nu mai fugii de realitate! Nu mai trăi superficial. Milioane de persoane trăiesc în felul acesta și nu găsesc nimic care să aibă cu adevărat valoare. Acceptă să înfrunți viața în mod deschis, lasă deoparte superficialitatea și mergi în profunzime, acolo unde se află adevărul și realitatea. Este ceea ce facem acum.

În această atitudine justă se află toată esența unei atitudini valabile în fața problemelor vieții. Dacă ai putea vedea situația în totalitate, dacă ai putea cunoaște toată istoria ei, de la început, atunci ai înțelege că nu întâlnești niciodată o problemă care să nu-ți fie utilă, care să nu contribuie la dezvoltarea ta lăuntrică. Atunci când discerni acest lucru, vei considera fiecare problemă ca o ocazie ascunsă. Dacă renunți la înfruntarea problemelor, atunci vei stagna și vei rătăci prin viață. Nu putem crește lăuntric decât atunci când ne rezolvăm problemele utilizând Cunoașterea cea mai avansată. Problemele comunității trebuie rezolvate în mod colectiv și nimeni nu poate găsi pacea interioară dacă evită să contribuie la rezolvarea

problemelor colective ca dezarmarea și pacea mondială. De aceea trebuie să reflectăm împreună la aceste probleme, să discutăm și să lucrăm împreună la soluționarea lor.

A doua pregătire consistă în a *trăi viața noastră în armonie cu legile universului*. Nu numai lumea și toate creaturile au fost create, ci și legile care le guvernează. Aceste legi se aplică atât domeniului fizic cât și psihologic. Ele determină comportamentul uman. Dacă înțelegem aceste legi și ne acordăm viețile cu ele, atunci viețile noastre vor deveni armonioase. Dacă nu ascultăm de aceste legi, atunci ne creăm dificultăți. Noi suntem cei mai mari dușmani ai noștri. Dacă din ignoranță nu trăim în armonie cu legile universului, noi suferim. Dar dacă rămânem așa *in știință de cauză*, atunci suferim și mai mult. Recunosc că aceste legi sunt bine cunoscute și general admise. Nu ne mai rămâne decât să le trăim, să le aplicăm în viața noastră.

Apoi, am lucrat la un proiect foarte interesant. Acesta era de a *trăi toate lucrurile bune în care credeam*. Nu m-am încurcat să le încerc pe toate deodată. Am început să nu mai fac ceea ce știam că nu trebuie să fac. Am aplicat mereu o *renunțare rapidă*. Știi, aceasta este calea rapidă. A face asta în mod progresiv este lung și greu. Când nu făcusem ceva ce știam că ar fi trebuit să fac, atunci îl făceam imediat. Viața are nevoie de ceva timp pentru a prinde credința din urmă, dar este posibil. Astăzi, dacă cred în ceva bun, atunci trăiesc imediat acest lucru. Altfel, n-ar avea nici un sens. Trăind după cea mai puternică lumină pe care o aveam, am descoperit că am primit altă lumină și asta m-a făcut să fiu mereu dornică să primesc și mai multă lumină.

Aceste legi sunt identice pentru toată lumea, noi putem să le studiem și să vorbim despre ele împreună. Dar este deasemeni o a treia pregătire, care este specifică fiecărui individ pentru că fiecare dintre noi are *un loc special în Planul Vieții*. Dacă nu știi încă foarte bine care este locul tău, te sfătuiesc să încerci să-l găsești într-o liniște receptivă. Adesea mă plimbam printre frumusețile naturii, deschisă și liniștită, și așa am avut minunate intuiții. Când începi să faci toate lucrurile bune care te inspiră, spre care te simți chemat, chiar dacă la început nu sunt decât lucruri mărunte, atunci începi să ocupi locul tău propriu în Planul Vieții. Astfel dai prioritate acestor lucruri bune în locul lucrurilor superficiale care tulbură în general viața oamenilor.

Sunt oameni care știu și totuși nu fac. Este foarte trist. Îmi amintesc de o zi în care mergeam de-a lungul unei autostrăzi. O mașină foarte frumoasă s-a oprit în dreptul meu. Șoferul mi-a spus: „Ce minunat este să îți urmezi chemarea!”. I-am răspuns: „Eu cred foarte tare că fiecare dintre noi ar trebui să facă ceea ce crede că este mai bine!”. Atunci el a început să-mi povestească ceea ce îl motiva și era vorba de o cauză foarte bună. Entuziasmată și convinsă că era ceea ce făcea în realitate, i-am spus: „Ce minunat! Și cum faceți acest lucru?”. Iar el mi-a răspuns: „O, nu fac acest lucru. O muncă de felul ăsta nu e deloc rentabilă.” Și n-am să uit niciodată cât de nefericit părea acest om. Dar, vedeți, în epoca aceasta materialistă noi măsurăm succesul după criterii total eronate. Îl măsurăm în dolari și în bunuri materiale. Dar nu în această direcție se află fercirea și pacea interioară. Dacă știi asta, și totuși nu o pui în practică, atunci ești o persoană nefericită.

Apoi este și a patra pregătire. Este vorba de *ușurarea vieții* în scopul de a armoniza bunăstarea interioară și exterioară (bunăstarea psihologică și materială). Aceasta s-a petrecut foarte ușor pentru mine. De cum am consacrat viața mea serviciului semenilor mei, am simțit că nu puteam accepta *mai mult* decât aveam nevoie când alți oameni au *mai puțin* decât au nevoie. Din acest motiv mi-am redus nevoile la strictul necesar. Am crezut la început că va fi greu și că voi avea de trecut prin perioade de lipsă, dar mă înșelam. În prezent, deși nu posed decât hainele de pe mine, am impresia că nu-mi lipsește nimic. Ceea ce doresc este exact ceea ce am. Nu accept nimic de care nu am nevoie.

Am descoperit acest mare adevăr: posesiunile inutile sunt poveri inutile. Nu vreau să spun că toată lumea are aceleași nevoi. Dacă ai o familie, ai nevoie de stabilitatea unui cămin pentru copii. Ceea ce vreau să spun este că tot ce depășește nevoile tale - nu numai cele materiale, bine înțelese – se transformă în poveri.

O viață simplă procură o mare libertate. Când am înțeles acest lucru, am simțit o armonie între bunăstarea interioară și exterioară. Trebuie să adaug ceva foarte important, ceva ce se referă nu numai la viața individuală, ci și la cea a societății. Lumea de azi este atât de departe de armonie, atât de obnubilată de partea materială a dezvoltării că poate utiliza energia nucleară pentru a fabrica bombe și a ucide oameni. Aceasta se datorează faptului că am neglijat echilibrul interior și am privilegiat bunăstarea materială. În viitor, cercetarea valabilă se va face în domeniul echilibrului *interior*, psihologic. Omenirea va putea atunci echilibra dezvoltarea interioară și exterioară, utilizând cu discernământ nivelul de dezvoltare materială la care a ajuns.

## Purificări

Am descoperit în continuare că diverse forme de purificare îmi erau cerute. Prima este foarte simplă: este *purificarea corpului*. Ea caracterizează obiceiurile de igienă fizică. Oare mănânci cu măsură, mâncând pentru a trăi? Cunoasc astăzi mulți oameni care trăiesc pentru a mânca. Știi oare când să te oprești de a mânca? Este foarte important să știi asta. Obiceiurile tale de odihnă sunt rezonabile? Eu încerc să mă culc seara devreme și să dorm suficient de mult. Ai tu oare suficient aer curat, soare, mișcare și contact cu natura? Am putea crede că acesta este primul domeniu în care oamenii ar accepta să avanseze, dar experiența mea mi-a arătat că este adeseori ultimul. Într-adevăr, el poate implica renunțarea la unele proaste obiceiuri și nu e nimic altceva de care suntem mai legați.

Nu pot decât să insist asupra celei de a doua purificări, care este *purificarea gândurilor*. Dacă ai putea imagina puterea gândurilor tale n-ai mai putea avea gânduri rele. Gândirea noastră poate avea o influență foarte mare în bine, dacă ea este bună. Dacă gândurile sunt negative, ele pot (și fac) să-ți producă boli fizice.

Îmi amintesc de un bărbat de 65 de ani care, atunci când l-am cunoscut, prezenta simptomele unei boli cronice. Am discutat cu el și am descoperit, fără să pot să-mi explic imediat, o anume amărăciune în el. Se înțelegea bine cu soția și copiii săi adulți, cu anturajul său, dar amărăciunea nu dispărea. Am descoperit că el reproșa încă tatălui său, care murise de mult, că acesta plătitise studiile fratelui său și nu pe ale sale. De îndată ce a reușit să renunțe la această amărăciune, boala s-a atenuat și apoi a dispărut.

Dacă ai cel mai mic reproș la adresa cuiva sau dacă nutrești un gând rău, oricare ar fi acela, trebuie să te debarasezi de el foarte repede. El nu rănește pe altcineva decât pe tine. Se spune că ura rănește pe cel care urăște și nu pe cel care este urât. Nu e suficient să faci și să spui ce e bine, ci trebuie să și *gândești ce e bine* pentru ca viața ta să devină armonioasă.

A treia purificare este *purificarea dorințelor*. Ce îți dorești? Haine noi, plăceri, mobilă nouă, o mașină nouă? Trebuie să ajungi la un punct la care să nu mai dorești decât să cunoști care este rolul tău în Planul Vieții și să-l îndeplinești. Când te gândești, există oare ceva mai important de dorit?

A patra purificare este *purificarea motivelor*. Din ce motive faci fiecare lucru? Dacă motivele tale sunt aviditatea, egoismul sau dorința de glorie, îți spun: „*Nu face acest lucru.*” Nu face nimic din aceste motive. Dar nu este așa de ușor, căci facem lucruri din motive bune și rele. Iată de exemplu un om de afaceri. Motivele sale nu sunt poate cele mai nobile, dar pot fi și motive bune ca de exemplu a avea grijă de familia sau de comunitatea sa. Motive amestecate!

Dacă vrei să găsești pacea interioară, motivația ta trebuie să fie îndreptată către exterior: spre serviciu. Ea trebuie să dăruie și nu să ia. Am cunoscut un bărbat, un bun arhitect. În mod evident, meseria îi convenea foarte bine, dar motivele sale nu erau bune. El voia să câștige cât mai mulți bani și să se ridice social. L-am cunoscut cu puțin timp după ce s-a îmbolnăvit muncind. L-am determinat să facă mici servicii celorlalți. I-am vorbit despre bucuria de a servi, știind că o dată ce a gustat o dată nu va mai putea reveni la o viață total egocentrică. Am schimbat ceva scrisori după această întâlnire. În timpul celui de-al treilea an al pelerinajului meu am trecut din nou prin orașul său. Când l-am vizitat, aproape că nu l-am recunoscut. Se schimbase așa de mult! Era tot arhitect. Desena un plan și mi-a spus: „Vezi, fac asta ca să nu depășească bugetul lor. Apoi, o voi construi pe micul lor teren pentru ca să fie frumos.” El lucra ca să facă servicii oamenilor pentru care desena planurile. Era radios, o persoană transformată. Soția sa mi-a povestit că biroul său se mărise căci oamenii veneau de departe ca să-i ceară să le deseneze planurile caselor.

Am întâlnit câteva persoane care au trebuit să-și schimbe meseria ca să-și poată schimba viața. Dar am întâlnit și mai mulți oameni care pentru a-și schimba viața și-au schimbat pur și simplu motivația, îndreptând-o către serviciu.

# Renunțări

Iată și ultima parte a pregătirilor. Este vorba de *renunțări*. Odată ce ai făcut prima renunțare, ai găsit pacea interioară, căci ea este *renunțarea la propria voință*. Te poți antrena către aceasta renunțând la toate proiectele rele spre care te simți atras, dar fără să le refulezi. Dacă te simți împins să faci sau să spui ceva care nu este bun, tu poți mereu să te gândești sau să faci ceva bun. Renunță în mod conștient la tot ce e rău și utilizează *aceeași energie* pentru a face sau a spune ceva bun. Vei vedea că se poate!

A doua renunțare este *renunțarea la sentimentul separării*. La început, ne simțim separați de ceilalți și judecăm totul în raport cu noi înșine, ca și cum am fi centrul universului. Chiar după ce dobândim un bagaj intelectual superior, noi continuăm să judecăm în același mod. De fapt, noi suntem celule ale corpului omenirii. Nu suntem separați de frații noștri umani. Întreaga omenire formează un tot. Numai din punct de vedere superior poți înțelege: „Iubește-ți aproapele ca pe tine însuși.” Din acest punct de vedere cel mai înalt, nu există decât un singur fel de a munci, și anume pentru binele general. Atâta timp cât muncești numai pentru mica ta persoană în mod egoist, nu ești decât o singură celulă contra tuturor celorlalte celule și te excluzi singur din armonie. De îndată ce începi să lucrezi pentru binele comun, atunci ești în acord cu toate ființele umane. Vezi, este felul cel mai ușor și armonios de a trăi.

A treia renunțare este *renunțarea la toate atașamentele*. Bunurile materiale trebuie puse la locul lor. Ele sunt acolo pentru a fi utilizate. Este bine să le utilizăm căci asta este menirea lor. Dar când nu mai ai nevoie de ele, fi gata de a renunța la ele și a le da cuiva care are nevoie. Tot ce nu poți abandona când nu mai ai trebuință te posedă. În epoca noastră materialistă, mulți dintre noi sunt posedați de proprietățile lor. Noi nu suntem liberi.

Există și o altă formă de posesivitate. *Nici o ființă umană nu-ți aparține*, oricare ar fi legătura dintre voi. Nici o femeie nu-i aparține soțului ei, nici un bărbat nu aparține soției lui, nici un copil nu aparține părinților lui. Atunci când credem că cineva ne aparține, avem tendința de a-i dirija viața în locul său. Aceasta conduce la o situație foarte nearmonioasă. Numai atunci când înțelegem că aceste persoane nu ne aparțin, că ele trebuie să trăiască după motivele lor proprii, vom înceta să le conducem viața în locul lor. Și vom descoperi că putem trăi împreună în armonie.

Iată acum ultima renunțare: *renunțarea la orice sentiment negativ*. Nu voi menționa decât un sentiment negativ, pe care chiar cele mai bune persoane continuă să-l aibă. Este vorba de a-și face griji. Nu vorbesc de grija de a face tot posibilul într-o situație dată. Prin a-și face griji eu înțeleg faptul de a se gândi în mod inutil la lucrurile ce nu pot fi schimbate. Iată un exemplu. Se întâmplă foarte rar să ne facem griji pentru prezent. Când ne facem griji, aceasta este în general în legătură cu trecutul, pe care de mult ar trebui să-l uităm, sau cu viitorul, care nu există încă. Avem tendința de a trece foarte repede peste prezent. Ori, prezentul este singurul moment pe care-l putem trăi. Dacă nu trăim prezentul, atunci nu vom trăi niciodată cu adevărat. Dacă trăiești în prezent, atunci nu te vei îngrijora. Pentru mine, fiecare clipă aduce o nouă ocazie de a fi utilă.

Iată o ultimă remarcă despre sentimentele negative, care m-a ajutat foarte mult și care a ajutat și alte persoane. Nimic din ce provine din exterior (nimic și nimeni) nu mă poate răni în interior, psihic. Am înțeles că pot fi rănită launtric numai de propriile mele acțiuni negative, pe care le pot controla; de propriile mele reacții negative (chiar dacă ele sunt viclene, pot să le controlez); sau de propria mea inacțiune în anumite situații care-mi cer să acționez, cum este situația mondială în prezent. Ce eliberare am simțit când am realizat acest lucru! Am încetat imediat să mă rănesc pe mine însumi. Acum, cineva ar putea să-mi facă cel mai mare rău, n-aș nutri decât o imensă compasiune pentru această persoană căzută în afara armoniei, pentru această persoană bolnavă psihic, capabilă de lucruri meschine. Nu m-ași răni cu siguranță pe mine însumi printr-o reacție negativă de amărăciune sau de mânie. Tu poți controla în totalitate faptul de a fi sau nu rănit psihic și în orice moment poți înceta de a te răni pe tine însuși, dacă vrei.

Acestea sunt etapele spre pacea interioară pe care vroiam să le împărtășim. Nu este nimic nou. Este un adevăr universal. Am vorbit pur și simplu despre ele cu cuvintele mele, pornind de la propria mea experiență. Legile care guvernează acest univers lucrează pentru binele nostru atâta timp cât le respectăm. Tot ceea ce se opune acestor legi nu durează mult, căci conține în sine germenii propriei distrugerii. Binele din fiecare viață umană ne permite să respectăm aceste legi. Noi suntem liberi să ne conformăm lor. Noi decidem când urmăm aceste legi și când găsim armonia în noi înșine și în lume.

[Fragment dintr-o convorbire la radio FPFK, la Los Angeles]

## Rezumat

### - Patru pregătiri -

1. *O atitudine justă în fața vieții.* Încetează să fugi sau să trăiești la suprafața lucrurilor. Această atitudine nu-ți aduce armonie în viață. Înfruntă direct viața și pătrunde sub suprafața plină de lucruri fute pentru a descoperii realitățile și adevărurile ei. Rezolvă problemele pe care viața ți le prezintă și vei vedea că rezolvarea lor va contribui la dezvoltarea ta interioară. Ajutorul pe care îl aduci la rezolvarea problemelor colective contribuie deasemenea la dezvoltarea ta. Aceste probleme nu trebuie evitate.
2. *Trăiește în acord cu credința adevărată.* Legile care guvernează comportamentul uman se aplică tot atât de riguros ca și legile gravitației. Ascultarea de aceste legi duce la armonie; neascultarea duce la haos. Cum multe dintre aceste legi sunt recunoscute universal, poți să începi să pui în practică toate lucrurile bune în care crezi. Nici o viață nu poate fi armonioasă fără ca credința și practica să se acorde între ele.

3. *Găsește-ți locul în Planul Vieții.* Tu ai un rol de jucat în firea lucrurilor. Numai în tine însuși poți descoperi natura acestui rol. Tu poți să îl cauți într-o liniște receptivă. Poți începe să trăiești în acord cu acest rol făcând toate lucrurile bune spre care te simți atras dându-le astfel prioritate în viața ta asupra lucrurilor superficiale care stânjenesc viața majorității oamenilor.
4. *Simplifică-ți existența pentru a pune în armonie bunăstarea interioară și exterioară.* Posesiile inutile sunt poveri inutile. Multe vieți sunt încărcate nu numai de posesii inutile, ci și de activități fără sens. Viețile prea încărcate sunt nearmonioase și trebuie simplificate, ușurate. Dorințele și nevoile pot să coincidă într-o viață de om. Când realizezi aceasta, va exista armonie între binele interior și exterior. O astfel de armonie este indispensabilă nu numai vieții personale, ci și vieții colective.

## - Patru purificări -

1. *Purificarea templului corpului.* Te-ai eliberat oare de proastele obiceiuri? În alimentația ta, preferi-tu oare alimentele indispensabile vieții: fructele, cerealele complete, legumele și nucile? Te culci tu oare devreme seara, dormi suficient de mult? Ai tu oare suficient aer curat, soare, mișcare și contact cu natura? Dacă poți răspunde „da” la aceste întrebări, ai avansat deja pe calea purificării templului corpului.
2. *Purificarea gândurilor.* Nu este suficient să faci și să spui lucruri bune. Tu trebuie deasemeni să *gândești* lucruri bune. Gândurile pozitive au o influență puternică asupra binelui. Gândurile negative te pot îmbolnăvi. Asigură-te că nu există nici o situație conflictuală între tine și altă ființă umană. Nu vei putea găsi armonia interioară decât atunci când vei înceta gândurile negative.
3. *Purificarea dorințelor.* Cum ești aici ca să trăiești în armonie cu legile ce guvernează comportarea umană și cu rolul tău în planul lucrurilor, dorințele tale trebuie să fie orientate spre această cale.
4. *Purificarea motivelor.* Evident că motivele tale nu trebuie niciodată să fie aviditatea, egoismul sau auto-glorificarea. Tu nu trebuie să ai nici motivul egoist de a căuta pacea interioară pentru tine însuși. Pentru a găsi armonia, motivarea ta trebuie să fie îndreptată spre a-i servi pe semenii tăi.

## - Patru renunțări -

1. *Renunțarea la voința proprie.* Tu ai, sau este ca și cum ai avea *două naturi* în tine: natura inferioară, care te guvernează în general prin prisma egoismului, și natura Superioară, care este gata pentru a te ghida în mod glorios. Tu trebuie să subordonezi natura inferioară prin renunțarea la acțiunile rele spre care te simți antrenat și aceasta fără să le refulezi, ci transformându-le. Astfel, natura Superioară poate să te călăuzească pe drumul vieții.
2. *Renunțarea la sentimentul separării.* Fiecare dintre noi, de pretutindeni, este o celulă din corpul umanității. Tu nu ești separat de ceilalți oameni și nu poți găsi armonia numai pentru tine. Tu poți găsi armonia numai atunci când realizezi unitatea tuturor și când lucrezi pentru binele tuturor.

3. *Renunțarea la atașamente.* Doar atunci când vei abandona toate atașamentele vei putea fi liber cu adevărat. Bunurile materiale există pentru a fi folosite. Lucrurile de care nu te poți separa atunci când nu-ți mai sunt de folosință te țin prizonier. De asemeni, tu poți trăi în armonie cu ceilalți oameni doar când nu ai impresia că ei îți aparțin și când nu încerci să le dirijezi viața.
4. *Renunțarea la toate sentimentele negative.* Lucrează pentru renunțarea la toate sentimentele negative. Dacă trăiești în prezent, care este singurul moment pe care-l ai de trăit, atunci nu vei mai avea de ce să-ți faci griji. Dacă vei înțelege că cei ce se comportă rău cu tine sunt bolnavi psihic atunci mânia ta se va transforma în milă. Dacă vei recunoaște că suferințele tale se datorează numai propriilor tale fapte rele, propriilor tale reacții negative sau lipsei tale de acțiune, atunci vei înceta să-ți faci rău.

## Cugetări

- Fiecare dintre noi își poate consacra viața binelui. La fiecare întâlnire, întreabă-te ce lucru încurajator ai putea spune: un cuvânt amabil, o sugestie utilă, un gest de admirație. În fiecare situație, întreabă-te ce bine poți face : un cadou potrivit, o atitudine plină de atenție, o mână de ajutor.
- Există un criteriu care te ajută să știi dacă un gând sau o faptă este justă sau nu. Acest criteriu este: *ți-au adus ele oare pacea interioară?* Dacă nu, atunci ceva nu e în regulă. Perseverează.
- Dacă iubești oamenii cu adevărat, ei vor reacționa amical. Dacă jignesc pe cineva mă învinuiesc căci știu că dacă atitudinea mea ar fi fost corectă, persoana nu ar fi fost jignită, chiar dacă nu sunt de acord cu ea. „Înainte ca limba să vorbească, ea trebuie să-și fi pierdut puterea de a răni.”
- Celor ce se simt deprimăți le-aș spune: Încercați să vă înconjurați de o muzică frumoasă sau de flori frumoase. Încercați să citiți și să rețineți cugetări care vă inspiră. Încercați să faceți o listă cu toate lucrurile pentru care sunteți recunoscători. Dacă există o faptă bună pe care ați dorit mereu să o realizați, este momentul să o faceți cu adevărat. Puteți face un plan pe care să-l urmați.
- Chiar dacă ceilalți te plâng, nu-ți plânge *niciodată* de milă. Aceasta are un efect mortal asupra bunăstării spirituale. Consideră mai degrabă fiecare problemă, oricât de grea ar fi ea, ca o ocazie de creștere spirituală de care trebuie să profiți.
- Reține mereu numai partea bună – ceea ce propria ta „voce interioară” îți șoptește - și uită restul din tot ce citești sau din fiecare persoană pe care o întâlnești. Pentru a căsi calea adevărului, este mult mai bine să te adresezi sursei, adică propriei tale „voci interioare”, decât altor persoane sau cărți. Oamenii și cărțile nu pot decât să te inspire. Dacă acestea nu răsună în interiorul tău, atunci nimic valabil nu a fost săvârșit.
- Nimeni nu este cu adevărat liber dacă este încă atașat bunurilor materiale, locurilor sau altor ființe umane. Noi trebuie să putem utiliza obiectele când avem nevoie și să ne detașăm de ele fără regret atunci când și-au pierdut rostul. Noi trebuie să fim capabili de a aprecia și de a iubi locul unde ne aflăm dar să și putem să-l părăsim fără teamă când suntem chemați în altă parte. Noi trebuie să putem trăi într-o armonie iubitoare cu semenii noștri fără să avem sentimentul că ei ne aparțin și că trebuie să le călăuzim pașii. Tot ce reții prizonier te menține captiv. Dacă vrei libertate, trebuie să lași libertatea celorlalți.

- Viața adevărată este viața spirituală. Restul est iluzie și înșelăciune. Sunt liberi numai oamenii care nu sunt atașați decât lui Dumnezeu. Doar ce care trăiesc conform celei mai înalte Conștiințe pe care o posedă vor găsi armonia în viața lor. Cei care acționează conform motivelor celor mai nobile devin o forță a Binelui. Nu este nevoie ca ceilalți să fie schimbați în mod vizibil. Rezultatele nu trebuie să fie niciodată căutate sau dorite. Fii sigur că fiecare din atitudinile tale juste, cuvintele bune și gândurile pozitive au un efect benefic.
- Fiecare din noi poate lucra pentru pace. De fiecare dată când pui armonie într-o situație de conflict tu contribui la pacea generală. În măsura în care propria ta viață este în pace, tu transmiți pacea în anturajul tău și în lume.
- Ceea ce primim din exterior se poate compara cu știința. Ea conduce la o convingere, care de obicei nu este destul de puternică pentru a motiva acțiunea. Dar ceea ce este confirmat lăuntric, *din interior*, după a intrat în contact cu lumea exterioară, sau ceea ce a fost primit direct *din interior* (ca în cazul meu) poate fi comparat cu înțelepciunea. Ea duce la *cunoaștere*, care împinge spre acțiune.
- În cursul dezvoltării noastre spirituale, ne este deseori necesar să o luăm de la început după ce am pus capăt multor capitole din viața noastră, aceasta până ce nu mai suntem atașați bunurilor materiale și atunci când devenim în stare să iubim toate ființele umane fără a fi atașați lor.
- Dacă vrei să lași în urma ta o situație fără a te simți rănit spiritual, atunci tu trebuie să o părăsești în iubire.
- Dacă vrei să înveți alți oameni, tineri sau bătrâni, tu trebuie să îi iei de acolo de unde se găsesc, de la nivelul lor de înțelegere. Dacă vezi că ei sunt mai avansați ca tine, atunci lasă-i pe ei să te învețe. Cum etapele dezvoltării spirituale pot fi parcurse într-o ordine foarte variabilă, noi putem cu toții învăța unii de la alții.
- Violența fizică se poate opri înainte ca noi să învățăm calea iubirii, dar violența psihologică va continua atâta timp cât noi nu alegem calea iubirii. Justiția umană și legile ei nu pot aduce decât pacea exterioară. Calea păcii interioare este iubirea.
- Concentrându-te să dăruiești poate să te faci dispus să primești la rândul tău. Concentrându-te să traiești după Cunoașterea pe care o ai, mai multă cunoaștere vei dobândi.
- Câteodată corpul tău îți crează dificultăți. Acestea îți aduc aminte că corpul tău nu este decât un veșmânt efemer și că realitatea este esența indestructibilă care îl animă.
- Când vei găsi pacea interioară, vei cunoaște o dezvoltare spirituală armonioasă fiindcă, fiind de acum ghidat de natura ta Superioară, vei accepta în totală libertate să faci voia lui Dumnezeu, fără a fi împins de cineva.
- Nimic nu amenință pe cei care fac voința lui Dumnezeu. Iar voința lui Dumnezeu este iubirea și credința. Cei care simt mânia și frica nu trăiesc în armonie cu voința lui Dumnezeu și riscă să aibă probleme.
- În viața noastră, toate dificultățile au un scop. Ele ne împing spre armonie cu voința lui Dumnezeu.
- Există *întotdeauna* o cale dreaptă de a face lucrurile!
- Suferința noastră are drept cauză *imaturitatea*. Dacă am fi oameni maturi, n-ar mai exista războaie. Ele ar fi imposibile.
- Sigur că am încredere în legea iubirii! Cum aș putea să cred în altceva, când universul e guvernat de această lege?
- Eu iau Lumina direct de la sursă, și nu în reflecțiile ei. Astfel, trăind în Lumina cea mai mare pe care o am, mai multă Lumină primesc. Nu poți să nu recunoști Lumina care vine de la Sursă, căci împreună cu ea vine și o *înțelegere totală* care îți permite să o explici și să vorbești despre ea.

- A-i judeca pe ceilalți nu-ți aduce nimic și îți dăunează spiritual. Doar inspirându-i pe ceilalți să se judece ei-înșiși vei realiza ceva valabil.
- Nu crede niciodată că un efort veritabil este inutil. *Fiecare* efort produce roade bune, indiferent dacă noi le vedem sau nu. Concentrează-te numai pe gândul, pe viața și faptele în favoarea păcii. Inspiră-i pe ceilalți să facă la fel și lasă rezultatele în mâna Domnului.
- Nu poți schimba pe nimeni în afară de tine. Doar atunci când vei deveni un bun exemplu îi vei putea face pe ceilalți să se transforme.
- În orice situație de conflict, tu trebuie să cauți o soluție echitabilă pentru ambele părți și nu o soluție care te favorizează. Doar o soluție echitabilă pentru toate părțile implicate va putea dura pe termen lung.
- Motivele tale trebuie să fie bune pentru ca lucrul tău să fie benefic.

## Fragmente din corespondența mea

*Întrebare: Munciți pentru a trăi?*

Răspuns: Pentru a trăi, eu lucrez într-un fel neobișnuit. Dau tot ce pot prin gândurile, vorbele și faptele mele celor pe care îi întâlnesc și umanității. În schimb, accept ceea ce oamenii vor să-mi dea, dar nu cer nimic. Ei sunt binecuvântați grație darului lor așa cum sunt și eu prin darul meu.

*Î: De ce nu acceptați bani?*

R: Fiindcă eu vorbesc de adevărul spiritual, iar adevărul spiritual nu trebuie să fie vândut niciodată. Cei care îl vând se rănesc spiritual. Bani pe care îi primesc prin scrisori (fără să-i cer) nu-mi servesc mie personal. Îi utilizez pentru cheltuielile de imprimare și pentru timbre. Cei care încearcă să cumpere adevărul spiritual vor să-l obțină înainte de a fi pregătiți să îl primească. În acest univers minunat de bine ordonat, el le va fi dăruit atunci când vor fi gata pregătiți să-l primească.

*Î: Nu vă simțiți niciodată singură, descurajată sau obosită?*

R: Nu. Când trăiești în comunicare constantă cu Dumnezeu tu nu te poți simți singur. Când colaborezi la minunatul plan al lui Dumnezeu și când știi că fiecare efort bun poartă roade, atunci nu poți fi descurajat. Când ai găsit pacea interioară, tu ești în contact cu sursa de energie universală și nu te poți simți obosit.

*Î: Ce semnificație poate avea vremea pensionării pentru o persoană?*

R: Perioada pensiei nu ar trebui să însemne o incetare a activității, ci o schimbare a acesteia în sensul unei vieți consacrate mai mult serviciului semenilor tăi. Ea ar deveni atunci perioada cea mai minunată a vieții tale, un timp al activității fericite și pline de sens.

*Î: Cum mă pot oare simți aproape de Dumnezeu?*

R: Dumnezeu este Iubire și de fiecare dată când te exprimi în jurul tău cu iubire și bunățate, tu îl exprimi pe Dumnezeu. Dumnezeu este Adevăr și de fiecare dată când cauți adevărul, tu îl cauți pe Dumnezeu. Dumnezeu este Frumusețe și de fiecare dată când admiri frumusețea unei

flori sau apusul soarelui, tu intri în contact cu Dumnezeu. Dumnezeu este inteligență care crează totul, susține totul, unește totul și dă viață tuturor. Întrădevăr, Dumnezeu este esența tuturor lucrurilor. De aceea tu ești în Dumnezeu și Dumnezeu este în tine. Tu nu poți merge într-un loc fără ca acolo să fie Dumnezeu. Legile divine guvernează totul: legile fizice și spirituale. Dacă te opui lor, tu ești nefericit, te simți separat de Dumnezeu. Dacă le urmezi, te simți în armonie și aproape de Dumnezeu.

*Î: Ce sunt lucrurile bune și cum pot ele să-mi umple viața?*

R: Lucrurile bune sunt cele care îți sunt benefice ție și celor din jurul tău. Tu poți fi inspirat din exterior, dar în final tu trebuie să știi din interior cu ce lucruri bune vrei să-ți umpli viața. Apoi, tu poți face un plan pentru a determina cum să trăiești o viață bună și să urmezi acest plan. Un astfel de plan poate include lucruri care fac bine corpului, ca mersul sau mișcarea; care stimulează intelectul, cum sunt lecturile înălțătoare; sau care înnobilează sentimentele, cum ar fi muzica. Dar cel mai important rămâne faptul de a servi pe semenii tăi. Dăruirea de sine este indispensabilă pentru ca lucrurile bune să-ți fie benefice pe plan spiritual.

*Î: Când mă aflu în fața unei probleme, pot oare face ceva din punct de vedere intelectual?*

R: Dacă este vorba de o problemă de sănătate, întrebă-te: „Oare am abuzat de corpul meu?” Dacă este vorba de o problemă psihologică, întrebă-te: „Am fost eu oare iubitor așa cum vrea Dumnezeu să fiu?” Dacă este vorba de o problemă financiară, întrebă-te: „Am trăit eu oare pe măsura veniturilor mele?” Ceea ce faci tu în prezent determină viitorul. Prin urmare, utilizează prezentul pentru a crea un viitor luminos. Gândurile tale îți creează neîncetat starea interioară. Ele te ajută să crezi condițiile din jurul tău. Păstrează gândurile tale pozitive, gândește-te la toate lucrurile bune pe care le dorești. Gândește-te la Dumnezeu!

*Î: Cum să fac să trăiesc cu adevărat?*

R: Am început să trăiesc cu adevărat atunci când am început să studiez fiecare împrejurare pentru a ști cum să o utilizez pentru a-mi servi aproapele. Am învățat că nu trebuie să mă simt obligată să ajut, ci să fac asta din proprie inițiativă. Puteam deseori întinde o mână de ajutor, oferi un surâs prietenos sau un cuvânt încurajator. Am învățat că dăruind vom dobândi lucrurile care au cea mai mare valoare în viață.

*Î: Cum poate o simplă soție și mamă găsi ceea ce se pare că posedam?*

R: Cel ce trăiește în familie (ca majoritatea oamenilor) găsește pacea interioară în același fel ca și mine. Legile divine, cele fizice dar și cele spirituale care guvernează comportamentul, sunt aceleași pentru toată lumea, așadar ascultă de ele. Tu poți începe prin a trăi conform convingerilor tale, cum am făcut eu. Găsește rolul tău deosebit în planul divin, care rezervă un loc unic fiecărui suflet omenesc. Tu poți încerca să găsești acest rol în reculegere, ca și mine. A trăi în familie nu este un obstacol în calea creșterii spirituale și, într-un fel, este chiar un avantaj. Noi continuăm să ne dezvoltăm căutând soluții la problemele cu care ne confruntăm. Viața de familie ne pune multe probleme care ne ajută să creștem. Când fondăm un cămin, prima noastră sarcină este să depășim egoismul și să ne concentrăm pe familia noastră. Iubirea pură este voința de a da fără a aștepta ceva în schimb. Familia oferă prima experiență de iubire pură: iubirea unei mame sau unui tată pentru copilul lor.

*Î: Oare creșterea frumuseții interioare este mereu însoțită de suferință?*

R: Creșterea ta spirituală va fi dureroasă până când tu vei face de bunăvoie voința lui Dumnezeu. Când nu ești în armonie cu voința lui Dumnezeu, atunci încep dificultățile. Dacă ai face de bunăvoie voința lui Dumnezeu, atunci ai putea evita problemele.

*Î: Oare voi atinge vreodată starea de liniște sufletească în care să nu mai simt nevoia de a fi în devenire?*

R: Când ai găsit pacea interioară, tu nu mai simți nevoia de a deveni. Ești fericit de a fi, ceea ce înseamnă că tu urmezi propriul tău ghid divin. Și totuși, tu vei continua să crești, dar armonios.

*Î: Ce este un om cu adevărat religios?*

R: Aș spune că un om cu adevărat religios are o atitudine religioasă: o atitudine iubitoare față de celelalte ființe; o atitudine de ascultare față de Dumnezeu și de îndrumările lui Dumnezeu; și o atitudine religioasă față de sine însuși. Un astfel de om știe că este mai mult decât o persoană egocentrică, mai mult decât un trup și că viața este mai mult decât simpla viață terestră.

*Î: Cum putem învinge teama?*

R: Aș spune că învingem teama printr-o atitudine religioasă. Dacă ai o atitudine iubitoare față de semenii tăi, tu nu te vei teme de ei. „*Iubirea perfectă alungă teama.*” O atitudine de ascultare față de Dumnezeu te face conștient în permanență de prezența lui Dumnezeu. Și atunci teama s-a dus. Când tu știi că nu faci decât să porți trupul tău, care poate fi distrus, și că tu ești *realitatea* indestructibilă care *animă* trupul, cum să-ți mai fie teamă?

## **Pelerin de Pace în mers** (fragmente din *Newsletters*)

### **Fragmente din patru scrisori**

Într-o zi când răpundeam la niște scrisori, o doamnă mi-a spus: „Ce pot face oamenii pentru pace?” I-am răspuns: „Să vedem ce spun aceste scrisori.” Prima spunea: „Sunt o țărăncă. De când v-am vorbit, am înțeles că trebuie să fac ceva pentru pace, cu atât mai mult cu cât cresc patru băieți. În prezent, eu scriu în fiecare zi o scrisoare unui membru al guvernului sau al ONU care a contribuit cauzei păcii. Eu îi mulțumesc pentru a-l susține moral.” Următoarea scrisoare spunea: „Pacea mondială mi se părea ceva peste putință. De când v-am vorbit, fac parte din Consiliul Relațiilor Umane (*Human Relations Council*) din orașul meu și lucrez pentru pace în grupuri.” A treia scrisoare spunea: „De când v-am vorbit, eu am rezolvat un conflict cu cumnata mea.” Iar ultima scrisoare spunea: „De când v-am vorbit, am încetat să fumez.” De fiecare dată când faci ceva pentru pacea mondială, între comunități, între indivizi sau pentru propria ta pace interioară, *tu contribui la ameliorarea situației globale a păcii*. Fiecare dată când aduci armonie într-o situație conflictuală, tu contribui la cauza păcii.

### **Lucrurile cele mai de preț**

După un sejur minunat în deșert, merg din nou pe străzile unui oraș unde am trăit cândva. Este ora unu după-masă. Sute de oameni, bine îmbrăcați, cu figurile palide sau machiate, se grăbesc pe drumuri știute, spre sau de la locurile de muncă. Purtând tunica mea decolorată și pantalonii mei uzați, merg în mijlocul lor. Tălpile de cauciuc ale pantofilor mei nu fac nici un

zgomot printre cel al pantofilor eleganți cu toc înalt. În cartierele sărace, sunt tolerată. În cartierele mai bogate, mi se aruncă priviri mirate și deseori disprețuitoare. De o parte și de alta a străzii sunt expuse obiecte pe care le putem cumpăra dacă acceptăm să trăim o viață ordonată, zi de zi, an de an. Unele obiecte sunt mai mult sau mai puțin utile, multe sunt chiciuri. Unele obiecte sunt frumoase, altele sunt teribil de urâte. Mii de obiecte sunt în vitrine. Cu toate acestea, lucrurile cele mai de preț sunt absente. Nici libertatea, nici sănătatea, nici fericirea, nici pacea sufletului nu sunt expuse. Pentru a le dobândi, dragi prieteni, va trebui probabil să părăsiți, la rândul vostru, drumurile bătătorite, cu riscul de a fi priviți cu dispreț.

## **Negativ-Pozitiv**

Am ales demersul pozitiv. În loc de a insista pe lucrurile rele cu care sunt în dezacord, eu insist pe lucrurile bune în care cred. Cei ce aleg demersul negativ nu se gândesc decât la ce este fals, utilizând judecata și critica, iar uneori chiar insulta. Firește, demersul negativ are un efect negativ asupra celui ce-l utilizează, pe când demersul pozitiv are efecte bune. Când este atacat, răul se apără și asta îl întărește, chiar dacă era slab și dezordonat la început. Dacă nu există atac, dacă bunele influențe se manifestă într-o situație anume, atunci nu numai răul slăbește, dar cel ce face rău tinde a se transforma. Demersul pozitiv inspiră, demersul negativ irită. Când iriți oamenii, ei reacționează conform instinctelor primare, deseori violent și irațional. Când inspire pozitiv oamenii, ei reacționează conform naturii lor superioare, cu bun simț și sensibilitate. Mânia este o stare tranzitorie pe când inspirația poate avea un efect care durează viața întreagă.

## **Lucrarea pentru pace**

Câteva persoane devotate pot compensa cele mai rele efecte a unui mare număr de persoane nearmonioase. De aceea, noi cei care lucrăm pentru pace nu trebuie să zăbovim. Trebuie să continuăm să ne rugăm pentru pace și să lucrăm pentru pace după puterile noastre. Trebuie să continuăm să vorbim despre pace și să trăim în spiritul păcii. Pentru a inspira alte persoane, noi trebuie să ne gândim neconținut la pace și să știm că ea e posibilă. Dacă insistăm asupra păcii noi îi vom permite să se manifeste. O simplă persoană care consacră tot timpul său păcii face manșetele ziarelor. Mai multe persoane care îi consacră o parte din timpul lor pot face istoria.

**FERICIȚI** cei ce dăruiesc fără a aștepta nimic în schimb, nici măcar mulțumiri, căci ei vor fi răsplățiți din belșug.

**FERICIȚI** cei ce traduc în fapte convingerile lor. Chiar și adevărurile cele mai înalte le vor fi revelate.

**FERICIȚI** cei ce fac voia lui Dumnezeu fără a cere să vadă rezultate, căci mare va fi răsplata lor.

**FERICIȚI** cei ce-i iubesc pe semenii lor și au încredere în ei. Aceștia vor atinge ce e bun în oameni și vor primi un răspuns iubitor.

**FERICIȚI** cei ce au văzut realitatea, căci ei știu că nu veșmântul pământesc, ci ceea ce îl însuflețește este real și indestructibil.

**FERICIȚI** cei ce văd schimbarea numită moarte ca o eliberare de limitele vieții terestre, căci ei se vor bucura cu cei dragi care au făcut glorioasa tranziție.

**FERICIȚI** cei care, după ce și-au dat viața și au fost binecuvântați, au curajul și credința de a depăși greutățile drumului lor, că ei vor fi răsplățiți încă o dată.

**FERICIȚI** cei ce avansează pe calea spirituală fără a căuta în mod egoist pacea interioară, căci ei o vor găsi.

**FERICIȚI** cei care nu încearcă să forțeze porțile împărăției cerurilor, ci, dinpotrivă, încearcă să se apropie cu smerenie, cu iubire și puritate, căci ei le vor traversa direct.

## **Tu îl poți cunoaște pe Dumnezeu**

Există o forță mai mare decât noi, care se manifestă în noi, ca pretutindeni în univers. Eu numesc această forță Dumnezeu. Știi tu oare ce înseamnă a-l cunoaște pe Dumnezeu, a fi călăuzit de Dumnezeu, a simți mereu prezența lui Dumnezeu? A-l cunoaște pe Dumnezeu înseamnă a simți pacea interioară, a simți liniștea, serenitatea, o încredere de neclintit care ne face capabili de a face față oricărei situații. A-l cunoaște pe Dumnezeu înseamnă a fi atât de plin de bucurie că ea dă pe dinafară și continuă să lucreze la binecuvântarea lumii. Eu nu mai am decât o dorință: a face voia lui Dumnezeu. Nu mai este nici un conflict interior. Când Dumnezeu mă cheamă să fac un pelerinaj, eu îl fac cu bucurie. Când Dumnezeu mă cheamă să fac alte sarcini, eu le fac cu aceeași bucurie. Dacă faptele mele primesc critici, eu le suport cu fruntea sus. Dacă faptele mele primesc felicitări, eu le transmit imediat lui Dumnezeu, căci nu sunt decât un mic instrument prin care Dumnezeu acționează. Când Dumnezeu mă cheamă la o sarcină anume, îmi dă în același timp forță și ajutor. Îmi arată drumul și-mi inspiră cuvinte potrivite. Fie drumul ușor sau greu, eu merg în lumina iubirii lui Dumnezeu, în pacea, în bucuria sa, și îi cânt în slavă cu recunoștință. Asta înseamnă a-l cunoaște pe Dumnezeu. Și nu este rezervat marilor oameni de a-l cunoaște pe Dumnezeu. Asta este pentru oamenii simpli, ca mine și tine. Dumnezeu ne caută mereu, pe fiecare dintre noi. Tu îl poți găsi pe Dumnezeu numai dacă ascuți de legile divine, cu iubire pentru oameni, renunțând la voința proprie, renunțând la atașamente, la gândurile și sentimentele negative. Și când l-ai găsit pe Dumnezeu vine liniștea sufletului. Îl vei găsi pe Dumnezeu înăuntrul tău.

## **Teama**

Cel mai mare obstacol în calea păcii mondiale sau păcii interioare este teama. Noi nutrim o ură inexplicabilă pentru obiectul fricii noastre. Astfel începem să urâm și să ne fie teamă. În plus de a ne face rău psihologic și de a mării tensiunile mondiale, această concentrare negativă ne atrage obiectul temerii. Dacă nu ne este frică de nimic și dacă noi suntem plini de iubire, atunci noi vom atrage numai lucrurile bune. Ah, ce nevoie are lumea de mesajul și exemplul iubirii și credinței!

## **Libertatea unei vieți simple**

Unii oameni cred că viața mea consacrată simplității și serviciului semenilor este austeră și tristă. Ei nu cunosc libertatea pe care o procură simplitatea. Știu destule lucruri despre alimentație pentru a hrana trupului și am o sănătate excelentă. Apreciez mâncarea, dar manânc pentru a trăi. Nu trăiesc pentru a mânca și știu când trebuie să mă opresc. Nu sunt sclava mâncării. Hainele mele sunt confortabile și practice. Pantofii mei sunt, deoacumdată, din pânză cu tălpi de cauciuc. Mă simt la fel de liberă ca și cu aș merge desculță. Nu sunt sclava modei. Nu sunt sclava confortului și a comodității. De exemplu, dorm la fel de bine într-un pat moale și în iarba de lângă drum. Nu mă încarc cu posesii inutile și activități fără sens. Viața mea este plină și bună, fără să fie prea încărcată, și îmi îndeplinesc sarcinile cu ușurință și bucurie. Mă simt înconjurată de frumusețe. Eu văd frumusețea în fiecare persoană pe care o întâlnesc, căci îl văd pe Dumnezeu în toate. Eu recunosc legile ce guvernează universul și găsesc armonia conformându-mă lor de bunăvoie și cu bucurie. Eu recunosc rolul meu în planul Vieții și găsesc armonia trăind acest rol de bunăvoie, cu bucurie. Eu recunosc că fac unul cu omenirea întreagă și cu Dumnezeu. Acest preaplin de fericire este sursa iubirii și a dăruirii pentru fiecare persoană și fiecare lucru.

## **Oamenii timpurilor noastre**

Dacă vrem să contribuim la venirea epocii de aur, noi trebuie să vedem binele în fiecare om. Noi trebuie să știm că el este acolo, oricât de profund ar fi ascuns. Da, apatia și egoismul sunt acolo, dar binele este și el. Nu prin judecată îl vom putea atinge, ci prin iubire și credință. Iubirea poate salva lumea de distrugerea nucleară. Iubește pe Dumnezeu, întoarce-te spre El cu toată puterea ta de a primii și cu responsabilitate. Iubește-i pe semenii tăi, întoarce-te spre ei cu prietenie, gata de a dăruia. Asigură-te de a putea fi numit copil al Domnului, urmând calea Iubirii!

## **Creșterea spirituală**

Creșterea spirituală este un proces asemănător creșterii fizice și mentale. Copiii de cinci ani nu se așteaptă ca la viitoarea lor aniversare să fie la fel de mari ca părinții lor. Studentul de anul întâi nu se așteaptă să primească diploma la sfârșitul anului. Studentul adevărului nu se așteaptă să găsească pacea interioară de pe-o zi pe alta.

## **Formulele magice**

Există o formulă magică pentru a soluționa conflictele. Aceasta este: *Fie ca țelul tău să fie rezolvarea conflictului și nu câștigul unui avantaj.* Există o formulă magică pentru a evita conflictele. Aceasta este: *Preocupă-te mai bine de a nu ataca decât de a nu fi atacat.*

## Imaturitatea

Marea suferință a omenirii provine din imaturitatea sa. Dacă oamenii ar fi adulți, războiul n-ar fi o problemă. El ar fi imposibil. Dar în imaturitatea lor, oamenii vor în același timp pacea și ceea ce provoacă războiul. Dar la fel cum copii ating vârsta adultă, oamenii sunt capabili de a se maturiza. Da, instituțiile și conducătorii noștri reflectă imaturitatea noastră. Dacă noi ne maturizăm, vom alege atunci guvernanți mai buni și vom face institutii mai bune. În definitiv, cauza tuturilor relelor este refuzul nostru de a lucra pentru a ne ameliora.

## Mesajul meu

Prieteni, situația mondială este gravă. Omenirea se clatină și avansează ezitând pe drumul abrupt ce separă haosul de epoca de aur. Forțe puternice o împing către haos. Dacă noi, ființele umane trăind pe acest pământ, nu ne trezim din letargie și nu ne rupem repede și hotărât de haos, atunci tot ce iubim va fi măturat de distrugerea totală care se va abate asupra noastră.

*Iată calea păcii: Învinge răul prin bine, minciuna prin adevăr și ura prin iubire.*

Regula de aur s-ar aplica la fel de bine. Te rog, nu spune cu neglijență că nu sunt decât principii religioase impactabile în viața de zi cu zi. Acestea sunt legile care guvernează comportamentul uman și ele se aplică cu aceeași rigoare ca și legile gravitației. Neglijarea acestor legi în viața de zi cu zi conduce la haos. Ascultarea lor ar permite lumii noastre angoasate, sătule de război, de a intra în era păcii, într-o vreme de plenitudine a vieții care depășește visele noastre cele mai îndrăznețe.

## Activități concrete pentru pace

Puteți fonda un grup de pace plecând de la un grup de rugăciune pentru pace pentru a căuta calea păcii. În unele locuri, textele mele au fost utilizate ca punct de plecare. Studiul textelor despre pacea interioară (acest text de exemplu) poate constitui un bun început. Citiți un paragraf, meditați-l în liniște și discutați-l împreună. Cel care reușește să înțeleagă și să discearnă adevărul spiritual din acest text este gata de a lucra pentru pace.

Apoi, puteți fonda un grup de cercetare pe tema păcii. Noi trebuie să ne facem ideea cea mai clară cu putință asupra situației mondiale și asupra ceea ce este necesar pentru a o transforma într-o situație de pace. Este clar că toate războaiele actuale trebuie să dispară. Este evident că noi trebuie să găsim mijloacele de a depune armele, cu toții. Trebuie să construim mecanismele care împiedică violența fizică într-o lume în care violența psihologică există în continuare. *Toate* națiunile ar trebui să renunțe la un drept în fața Națiunilor Unite, și anume la dreptul de a face războiul.

Noi, ființe umane ale lumii, trebuie să învățăm să punem binele umanității mai presus de binele unui grup anume, oricare ar fi el. Foametea și suferința ar trebui ușurate, războiul și ura trebuie să dispară. Există câteva probleme naționale care privesc pacea. Trebuie să lucrăm la pacea între grupuri. Principala problemă națională pe care o avem este adaptarea economiei noastre unei situații de pace. Noi avem nevoie de un minister al păcii în guvernul țării noastre,

care să caute intens mijloacele pacifice de a rezolva conflictele. Numai atunci vom putea cere celorlalte țări să facă la fel.

După ce ați înțeles situația mondială și ați căutat etapele necesare pentru rezolvarea problemelor, sunteți gata de a vă angaja într-un *grup de acțiune pentru pace*. Acesta se poate dezvolta progresiv prin reacția la fiecare problemă pe care ați înțeles-o. Acțiunea pentru pace ar trebui să ia mereu forma unei vieți sub semnul păcii. Alte acțiuni pot fi trimiterea de scrisori, reuniunile publice, difuzarea cărților despre pace, discuții cu vecinii despre pace, săptămâni pentru pace, sărbători pentru pace, marșuri pentru pace. De asemenea, puteți vota pentru cineva care se va angaja cu determinare în favoarea păcii. Acțiunile pot fi foarte diverse. Fiecare poate găsi ceea ce îi convine.

În aceste vremuri de criză, ar trebui un grup activ în fiecare oraș. Pentru început, un astfel de grup nu are nevoie decât de o mână de oameni. El poate începe grație ție.