

**Étapes
vers
la paix
intérieure**



*Principes harmonieux
pour la vie humaine*

par Pèlerin de Paix

Ce texte *ÉTAPES VERS LA PAIX INTÉRIEURE* est disponible sur le site

www.peacepilgrim.org

Il a été publié en 2002
avec l'aide de L^AT_EX₂
sur Debian GNU/Linux.

Étapes vers la paix intérieure n'est pas protégé par des droits d'auteur.
Les reproductions, en totalité ou en partie, sont les bienvenues.

Révisé en 2008
avec des outils de traitement de texte sous le système d'exploitation Windows.

Table des matières

PÈLERIN DE PAIX	4
ÉTAPES VERS LA PAIX INTÉRIEURE	5
PRÉPARATIONS	7
PURIFICATIONS	9
ABANDONS	10
RÉSUMÉ	11
- QUATRE PRÉPARATIONS -	11
- QUATRE PURIFICATIONS -	12
- QUATRE ABANDONS –	12
PENSÉES	13
EXTRAITS DE MA CORRESPONDANCE	16
LE VOYAGE DE PÈLERIN DE PAIX	18
EXTRAIT DE QUATRE LETTRES	18
LES CHOSES LES PLUS PRÉCIEUSES	18
LE NÉGATIF VS LE POSITIF	18
LE TRAVAIL POUR LA PAIX	19
TU PEUX CONNAÎTRE DIEU	19
LA PEUR	20
LA LIBERTÉ DE LA SIMPLICITÉ	20
LES ÊTRES HUMAINS DE NOTRE TEMPS	20
LA CROISSANCE SPIRITUELLE	21
LES FORMULES MAGIQUES	21
L'IMMATURITÉ	21
MON MESSAGE	21
ACTIVITÉS CONCRÈTES POUR LA PAIX	21

Pèlerin de Paix

Pèlerin de Paix est une figure légendaire aux États-Unis. Pendant plus de trente ans, cette femme a sillonné les routes de l'Amérique à pied, descendant vers le sud en hiver, remontant vers le nord à l'approche de la belle saison. Sans posséder ni bien ni argent, elle s'arrêtait au gré des rencontres pour transmettre son message aux personnes qui l'interpellaient ou à des groupes qui l'invitaient dans des écoles, des universités, des églises, à la radio ou à la télévision.

Elle a inspiré beaucoup de marches dans le monde : *La Marche des Gens*, de Californie à Moscou; *La Marche pour la Terre*, de Stonehenge à Athènes; et bien d'autres. Le récit de sa vie a été traduit en plusieurs langues.

Il existe en anglais des cassettes vidéo et des cassettes audio d'entretiens et de causeries.

Pour tous renseignements, visiter le site internet consacré à Pèlerin de Paix :

www.peacepilgrim.org

Sur le site, on peut aussi trouver la version française du livre *Pèlerin de Paix, sa vie et son œuvre dans ses propres mots*, qu'on peut télécharger ou lire directement, à l'adresse suivante :

www.peacepilgrim.org/fr

Il existe une association des amis de Pèlerin de Paix (*Friends of Peace Pilgrim*) qu'on peut également contacter (en anglais) via le site internet. Toutes les coordonnées (adresse postale, courriel, téléphone, etc.) y sont disponibles.

Étapes vers la paix intérieure a été traduit par

« Femmes pour la Paix »

F-68480 Biederthal

(Une révision de ce texte a été effectuée en 2008, par Micheline Simard, à la demande de l'organisation *Friends of Peace Pilgrim*.)

Étapes vers la paix intérieure

Dans ma jeunesse, j'ai fait deux découvertes très importantes. Tout d'abord, j'ai découvert que gagner de l'argent était facile. En second lieu, j'ai découvert que faire de l'argent et le dépenser sans discernement n'avait aucun sens. Je savais que je n'étais pas ici pour cela, mais à cette époque (c'était il y a plusieurs années) je ne savais pas exactement pourquoi j'étais ici. Une recherche très approfondie du sens à donner à ma vie me conduisit, le lendemain d'une nuit entière passée en forêt, à un point que je sais aujourd'hui avoir été un bond psychologique très important. Je me suis sentie totalement prête, sans la moindre réserve, à donner ma vie, à consacrer ma vie au service. Je vous le dis, ce fut un point de non-retour. Après une telle expérience, on ne peut plus revenir à une vie centrée sur soi-même.

C'est ainsi que j'abordai la seconde phase de ma vie. Je commençai à vivre de manière à donner ce que je pouvais donner au lieu de prendre ce qu'il m'était possible de prendre. Je pénétrai dans un monde neuf et merveilleux. Ma vie commença à prendre un sens. Je reçus la grâce merveilleuse d'une excellente santé. Depuis, je n'ai eu ni rhume ni maux de tête (la plupart des maladies ont des causes psychologiques). C'est à ce moment que je réalisai que ma vie serait consacrée à travailler pour la paix dans tous les domaines: la paix entre les nations, la paix entre les groupes, la paix entre les individus, et la très, très, importante paix intérieure. Un long chemin sépare néanmoins le désir de donner sa vie du don lui-même. Pour moi, cela représenta un écart de quinze années de préparation et de recherche intérieure.

Pendant cette période, j'ai pris connaissance de ce que les psychologues nomment *ego* et *conscience*. Je commençai à réaliser que c'est comme si nous avions deux personnalités, ou deux natures, ou deux volontés, avec deux points de vue différents. Étant donné que ces deux points de vue étaient si différents, je sentis alors une lutte dans ma vie au cours de cette période entre les deux personnalités et leurs deux points de vue. Il y a eu des hauts et des bas (plusieurs hauts et bas). Alors, au milieu de ce combat, je vécus l'expérience d'un sommet merveilleux. Pour la première fois, je sus ce qu'était la paix intérieure. Je ressentis une unité : une unité avec tous mes frères les êtres humains, une unité avec toute la Création. Depuis, je ne me suis plus jamais sentie vraiment séparée. Je pouvais retourner encore et encore à ce merveilleux sommet. Je pouvais y rester durant des périodes de plus en plus longues, et n'en sortir qu'occasionnellement. Alors, arriva un merveilleux matin où je sus, en me levant, que je n'aurais plus jamais à redescendre dans la vallée. Je sus que pour moi la lutte était terminée, que j'avais enfin réussi à donner ma vie et à trouver la paix intérieure. Ce fut encore un point de non-retour. Je ne pouvais plus jamais retourner au combat. La lutte était maintenant terminée parce que j'accomplirais la bonne chose sans avoir besoin d'y être poussée.

Mais mon développement ne se termina pas pour autant. De grands progrès se sont installés dans cette troisième phase de ma vie. C'était comme si le motif central du puzzle de ma vie était complet, clair et immuable, et que des pièces pouvaient s'ajouter dans la bordure. Il y a toujours un côté qui grandit, mais le développement est harmonieux. J'avais l'impression d'être constamment enveloppée par toutes les bonnes choses comme l'amour, la paix et la joie. Cela ressemble à une enveloppe protectrice dans laquelle une confiance inébranlable permet d'affronter toute situation qui se présente.

Ceux qui te voient de l'extérieur peuvent estimer que tu as de grands problèmes, mais cette source interne d'énergie te permet de résoudre facilement ces problèmes. Rien ne paraît difficile. Le calme, la sérénité et le sentiment de ne plus être pressé t'habitent. Il n'y a plus de lutte ou de tension pour quoi que ce soit. La vie est pleine, la vie est bonne, mais elle n'est jamais encombrée. J'ai appris une chose très importante : si ta vie est

en harmonie avec ta place dans le plan de la Vie, et si tu respectes les lois qui régissent cet univers, ta vie est alors pleine et bonne, mais non encombrée. Si elle est encombrée, c'est que tu en fais plus que ce qui est bon pour toi, plus que ce qui est ton travail à faire dans le plan total des choses.

À présent, la vie ne consiste plus à prendre, mais à donner. Dès que tu te concentres sur le don, tu découvres ceci : de même que tu ne peux rien donner sans recevoir, tu ne peux rien recevoir sans donner — même des choses merveilleuses comme la santé, le bonheur et la paix intérieure. Tu ressens une *énergie infinie, inépuisable*, aussi inépuisable que l'air. Tu as l'impression d'être directement branché à la source de l'énergie de l'univers.

À présent, tu contrôles ta vie. Tu vois, l'ego ne contrôle jamais. L'ego est contrôlé par les désirs de confort et de bien-être du corps; par les exigences de l'esprit; et par les explosions des émotions. Mais la nature la plus élevée contrôle le corps, l'esprit et les émotions. Je puis dire à mon corps : « Couche-toi ici sur ce sol de ciment, et endors-toi. » Et il m'obéit. Je puis dire à mon esprit : « Oublie tout le reste et concentre-toi sur ce travail. » Et il obéit. Je puis dire à mes émotions : « Restez calmes, même devant cette terrible situation. » Et elles sont calmes. C'est une manière différente de vivre. Le philosophe Thoreau a écrit : « *Si un homme ne suit pas le rythme de ses compagnons, c'est peut-être qu'il a choisi une autre voie.* » Et maintenant tu suis une autre voie: celle de ta nature supérieure et non plus celle de ta nature inférieure.

Ce n'est qu'à cette époque, en 1953, que je me suis sentie conduite, appelée ou poussée à entreprendre mon pèlerinage pour la paix dans le monde - un voyage au sens traditionnel. La tradition du pèlerinage veut que l'on parte à pied, avec foi, dans la prière, pour rencontrer les gens. Je porte une tunique avec une inscription dans le but d'entrer en contact avec les gens. L'inscription sur le devant est : *Pèlerin de Paix*. Je considère que c'est désormais mon nom. Il souligne ma mission plutôt que ma personne. Sur le dos de la tunique, il est inscrit : *25 000 milles (40 000 km) à pied pour la paix*. Le but de cette tunique est simplement d'établir des contacts. Lorsque je marche sur les autoroutes et dans les villes, les gens m'abordent constamment. J'ai alors l'occasion de parler de paix avec eux.

J'ai parcouru 25 000 milles (40 000 km) à pied, sans argent. Je ne possède que ce que je porte sur moi et transporte dans mes petites poches. Je ne suis membre d'aucune organisation. Je marche jusqu'à ce que l'on m'offre un abri, et je jeûne jusqu'à ce que l'on m'offre à manger. Je poursuivrai mon pèlerinage jusqu'à ce que l'humanité découvre le chemin qui conduit à la paix. Et je puis dire, en toute honnêteté, que j'ai reçu tout ce dont j'avais besoin pour mon voyage, sans avoir rien demandé. Ceci montre combien en réalité les êtres humains sont bons.

Je porte toujours sur moi mon message de paix : *Voici le chemin qui conduit à la paix : surmonte le mal par le bien, le mensonge par la vérité, la haine par l'amour*. Ce message n'est pas nouveau. Ce qui est nouveau, c'est le mettre en pratique. Sa mise en pratique n'est pas requise seulement sur le plan international, mais aussi sur le plan personnel. Je crois que la situation dans le monde est un reflet de notre propre immaturité. Si nous étions des êtres harmonieux, avec plus de maturité, la guerre ne poserait aucun problème : elle serait impossible.

Nous pouvons tous travailler pour la paix. Nous pouvons y travailler là où nous nous trouvons, à l'intérieur de nous-mêmes, parce que plus nous avons de paix en nous-mêmes, plus nous rayonnons cette paix dans les situations extérieures. En fait, je crois que le désir de *survie* nous poussera vers une sorte de paix mondiale instable qui, pour durer, devra s'accompagner d'un grand réveil intérieur. Je crois que la découverte de l'énergie nucléaire nous a fait entrer dans une ère nouvelle. Cette ère nouvelle nécessite une renaissance nouvelle pour nous élever à un niveau de conscience supérieur permettant de résoudre les problèmes de cette

ère nouvelle. C'est pourquoi mon premier objectif est la paix intérieure comme étape vers la paix dans le monde.

Lorsque je parle des étapes vers la paix intérieure, j'en parle à l'intérieur d'un cadre, mais le nombre d'étapes est arbitraire. Il peut y en avoir plus ou moins. Ce n'est qu'une façon de parler du sujet, mais ceci est important : les étapes vers la paix intérieure n'ont pas à être franchies dans un ordre donné. La première étape pour l'un pourrait être la dernière pour un autre. À chacun de choisir comme première étape celle qui lui semble la plus facile. Dès que l'on a franchi quelques étapes, les autres semblent plus faciles. Dans ce domaine nous pouvons réellement partager. Personne parmi vous ne doit se sentir appelé à entreprendre un pèlerinage, et je n'essaie pas de vous y entraîner, mais nous pouvons collaborer à la recherche d'une harmonie dans nos vies. Je crois qu'en m'entendant aborder l'une ou l'autre des étapes vers la paix intérieure, vous reconnaîtrez des étapes que vous avez également franchies.

J'aimerais d'abord évoquer quelques préparations qui m'ont été nécessaires.

Préparations

La première préparation est *une attitude juste face à la vie*. Cela signifie : ne fuis plus la réalité! Ne vis plus superficiellement. Il y a des millions de gens qui vivent ainsi et ils ne trouvent rien qui ait réellement de la valeur. Accepte d'affronter ouvertement la vie, quitte la superficialité et vas en profondeur, là où se trouvent la vérité et la réalité. C'est ce que nous faisons maintenant.

C'est en cela que réside toute l'essence d'une attitude valable face aux problèmes de la vie. Si seulement tu pouvais voir l'ensemble de la situation, si seulement tu pouvais connaître toute l'histoire, tu comprendrais que tu ne rencontres jamais aucun problème qui n'ait son utilité dans ta vie, qui ne puisse contribuer à ta croissance intérieure. Lorsque tu perçois cela, tu considères chaque problème comme une occasion déguisée. Si tu renonces à affronter les problèmes, tu erres dans la vie et tu ne peux grandir intérieurement. Ce n'est qu'en résolvant les problèmes en accord avec la Connaissance la plus élevée que nous pourrons croître intérieurement. Les problèmes de la communauté doivent être résolus collectivement, et personne ne trouve la paix intérieure s'il évite d'apporter sa contribution à la solution de problèmes collectifs comme le désarmement et la paix mondiale. C'est pourquoi nous devons toujours réfléchir ensemble à ces problèmes, en parler ensemble et travailler ensemble à leur solution.

La seconde préparation consiste à *mettre notre vie en harmonie avec les lois qui régissent l'univers*. Il n'y a pas seulement le monde et les créatures qui aient été créés. Il y a également les lois qui les régissent. Ces lois s'appliquent aussi bien dans le domaine physique que psychologique. Elles déterminent le comportement humain. Si nous comprenons ces lois et accordons nos vies avec elles, nos vies deviendront harmonieuses. Si nous désobéissons à ces lois, nous nous créons des difficultés. Nous sommes nos pires ennemis. Si nous ne sommes pas en harmonie, par ignorance, nous souffrons. Mais si nous le *demeurons en connaissance de cause*, nous souffrons beaucoup plus. Je reconnais que ces lois sont bien connues et généralement admises. Alors, elles n'ont qu'à être aussi bien vécues.

Ensuite, j'ai travaillé à un projet très intéressant. C'était de *vivre selon toutes les choses bonnes auxquelles je croyais*. Je ne me suis pas embrouillée en les essayant toutes à la fois. J'ai plutôt commencé à cesser de faire ce que je savais devoir de ne pas faire. J'ai toujours fait un *abandon rapide*. Tu vois, c'est la voie facile. Y aller progressivement est long et difficile. Lorsque je n'avais pas fait quelque chose que je savais que j'aurais dû faire, je le faisais immédiatement. La vie prend un certain délai pour rattraper la foi, mais c'est possible. Aujourd'hui, si je crois à quelque chose, je le vis. Autrement, cela n'aurait aucun sens. En vivant selon la

Connaissance la plus élevée que j'avais, j'ai découvert que plus de Connaissance m'était donnée et cela m'a ouverte à recevoir plus de Connaissance.

Ces lois sont valables pour chacun d'entre nous, et ce sont des choses que nous pouvons étudier et au sujet desquelles nous pouvons parler ensemble. Mais il y a aussi une troisième préparation qui, elle, concerne quelque chose d'unique à chaque être humain : *chacun d'entre nous a une place bien précise dans le plan de la Vie*. Si tu ne sais pas encore très bien quelle est ta place, je te propose de tenter de la trouver dans un silence réceptif. C'est lorsque je marche au milieu des merveilles de la nature, ouverte à tout, en silence, que j'ai de merveilleuses intuitions. Lorsque tu fais toutes les choses bonnes auxquelles tu te sens appelé, même si au début ce ne sont que de très petites choses, tu commences à jouer le rôle qui t'est attribué dans le plan de la Vie. Tu donnes à ces bonnes choses la priorité dans ta vie sur les choses superficielles qui troublent généralement la vie humaine.

Il y a des gens qui savent et qui n'agissent pas. C'est très triste. Je me souviens d'un jour où je marchais le long d'une autoroute. Une très belle voiture s'arrêta à ma hauteur. L'homme me dit : « Comme c'est beau d'obéir à votre vocation! » Je lui répondis : « Je crois fermement que chacun devrait faire ce qu'il sent devoir faire ». Il commença alors à me raconter ce pour quoi il se sentait motivé. C'était une bonne cause qui valait la peine d'être poursuivie. Je m'enthousiasmai vraiment, persuadée qu'il y travaillait. Je lui dis : « C'est merveilleux! Et comment faites-vous? » Il me répondit : « Oh, je n'y travaille pas. Ce genre de travail n'est pas rentable. » Je n'oublierai jamais combien cet homme semblait désespérément malheureux. Mais vous voyez, à notre époque matérialiste, nous mesurons le succès à l'aide de critères totalement erronés. Nous le mesurons en dollars et en biens matériels. Et pourtant, ce n'est pas dans cette direction que se trouvent le bonheur et la paix intérieure. Si tu crois en quelque chose et que tu n'agis pas en conséquence, tu es vraiment quelqu'un de très malheureux.

Il y a aussi une quatrième préparation. C'est *la simplification de la vie* pour amener le bien-être intérieur et extérieur (le bien-être psychologique et matériel) en harmonie dans ta vie. Cela s'est fait très facilement pour moi. Dès que j'eus consacré ma vie au service, je sentis que je ne pouvais plus accepter plus que ce dont j'avais besoin, alors que dans le monde tant de gens avaient moins que ce dont ils avaient besoin. Cela m'amena à restreindre mes besoins aux choses vraiment nécessaires. Je pensais que ce serait difficile et que je traverserais des périodes pénibles, mais je me trompais. À présent que je ne possède que ce que je porte sur moi et transporte dans mes poches, j'ai l'impression qu'il ne me manque rien. Ce que je désire correspond exactement à ce dont j'ai besoin. Tu ne pourrais pas me faire accepter quelque chose dont je n'ai pas besoin.

J'ai découvert cette grande vérité : des possessions inutiles sont des poids inutiles. Je ne veux pas dire que chacun a les mêmes besoins. Tes besoins peuvent être beaucoup plus grands que les miens. Si tu as une famille, tu as besoin de la stabilité d'un foyer pour tes enfants. Mais je veux dire que tout ce qui dépasse les besoins — et je ne parle pas seulement des besoins physiques — tend à devenir un fardeau.

Une vie simple procure une grande liberté. Lorsque j'ai compris cela, j'ai trouvé l'harmonie dans ma vie entre le bien-être intérieur et extérieur. Il me faut ajouter quelque chose d'important, qui ne concerne pas seulement la vie de l'individu, mais aussi celle de la société. En tant qu'humanité, nous nous sommes tellement éloignés de cette harmonie, nous sommes tellement obnubilés par le côté matériel, que nous sommes même capables d'utiliser l'énergie nucléaire pour en faire des bombes et tuer des gens. Cela est dû au fait que nous avons tellement négligé notre équilibre intérieur par rapport à notre bien-être matériel. À l'avenir, la recherche valable sera dans le domaine *intérieur*, psychologique. Nous pourrons alors amener un équilibre entre les deux domaines et utiliser avec discernement le bien-être matériel que nous avons atteint.

Purifications

Je découvris ensuite que diverses formes de purifications m'étaient demandées. La première est très simple : c'est *la purification du corps*. Elle concerne tes habitudes de vie physiques. Manges-tu avec mesure, mangeant pour vivre? Je connais actuellement des gens qui vivent pour manger. Sais-tu quand t'arrêter de manger? C'est très important de le savoir. Tes habitudes de sommeil sont-elles raisonnables? J'essaie d'aller tôt au lit et d'avoir beaucoup d'heures de sommeil. As-tu suffisamment d'air pur, de soleil, d'exercice et de contacts avec la nature? On pourrait penser que ce domaine serait le premier dans lequel l'être humain accepterait de travailler. Mon expérience pratique m'a montré que c'est souvent le dernier. En effet, cela peut signifier l'abandon de quelques mauvaises habitudes, et il n'y a rien à quoi nous ne soyons plus attachés.

Je ne peux assez souligner la seconde purification, car c'est *la purification des pensées*. Si tu pouvais réaliser la puissance de tes pensées, tu ne pourrais plus avoir de pensées négatives. Les pensées peuvent exercer une influence puissante en direction du bien, si elles sont positives. Si elles sont négatives, elles peuvent (et le font) te rendre physiquement malade.

Je me souviens d'un homme de 65 ans qui, quand je l'ai connu, manifestait les symptômes d'une maladie chronique. Je m'entretins avec lui et je découvris, sans pouvoir tout de suite me l'expliquer, une certaine amertume en lui. Il s'entendait bien avec sa femme et ses enfants adultes, et il s'entendait bien avec son entourage, mais l'amertume était toujours présente. Je découvris qu'il en voulait à son père, mort depuis longtemps, parce que celui-ci avait permis à son frère d'étudier, et non à lui. Dès qu'il arriva à abandonner cette amertume, la maladie s'atténua, et bientôt elle disparut.

Si tu éprouves encore la moindre amertume envers quelqu'un, ou que tu as une pensée négative, quelle qu'elle soit, il faut t'en débarrasser rapidement. Elle ne blesse personne d'autre que toi. On dit que la haine blesse celui qui hait et non celui qui est haï. Il ne te suffit pas de faire et de dire ce qui est juste, il te faut aussi *penser* ce qui est juste pour que ta vie devienne harmonieuse.

La troisième purification est *la purification des désirs*. Que désires-tu? Désires-tu de nouveaux habits, ou des plaisirs, ou de nouveaux meubles, ou une nouvelle voiture? Il te faut atteindre le point où tu n'auras plus qu'un seul désir, celui de connaître ton rôle dans le plan de la Vie et de le remplir. Quand tu y réfléchis, y a-t-il quelque chose d'autre qui vaille vraiment la peine d'être désirée?

La quatrième purification est *la purification des motifs*. Quelles sont tes motivations par rapport à tout ce que tu fais? Si elles ne sont que l'avidité ou l'égoïsme ou le désir d'être glorifié, je te dirais : « *Ne fais pas cette action.* » Ne fais rien pour de tels motifs. Mais ce n'est pas si facile, car nous faisons les choses avec de bons et de mauvais motifs mélangés. Prenons l'exemple d'un homme d'affaires. Ses motifs peuvent ne pas être des plus élevés, mais il peut aussi avoir des motivations comme celles de prendre soin de sa famille et, peut-être, de faire du bien dans sa communauté. Des motifs mélangés!

Si tu veux trouver la paix intérieure, ta motivation doit être tournée vers l'extérieur: le service. Elle doit être de donner et non de prendre. J'ai connu un homme, un bon architecte. À l'évidence, son métier lui convenait très bien, mais il l'exerçait pour de mauvaises raisons, à savoir gagner le plus d'argent possible, et s'élever au-dessus du niveau des gens ordinaires. Je l'ai rencontré peu après qu'il se soit rendu malade à travailler. Je l'ai amené à rendre de petits services. Je lui ai parlé de la joie du service, sachant que lorsqu'il y aurait goûté une fois, il ne pourrait plus jamais retomber dans une vie entièrement égoïste. Nous avons échangé quelques lettres après cette rencontre. La troisième année de mon pèlerinage, mon chemin me conduisit dans sa ville. Quand j'allai lui rendre visite, je le reconnus à peine. Il avait tellement changé! Il était toujours architecte. Il était en

train de tracer un plan et me dit : « Vois-tu, je réalise ceci de manière à ne pas dépasser leur budget. Ensuite, je le construirai sur leur petit bout de terrain pour que ce soit beau. » Il travaillait pour rendre service aux gens pour lesquels il dessinait des plans. Il était radieux, une personne transformée. Sa femme me raconta que son bureau s'était agrandi parce que les gens venaient maintenant de très loin pour lui faire dessiner les plans de leur maison.

J'ai rencontré quelques personnes qui ont dû changer de travail pour changer leur vie. Mais j'en ai rencontré bien plus qui ont simplement eu à changer leur raison d'agir pour le service afin de changer leur vie.

Abandons

Et enfin, la dernière partie concerne les abandons. Une fois que tu as fait le premier abandon, tu as trouvé la paix intérieure parce que c'est *l'abandon de sa volonté*. Tu peux t'y exercer en renonçant à tout mauvais projet vers lequel tu te sens poussé, mais sans jamais le refouler. Si tu te sens poussé à faire ou dire quelque chose qui n'est pas bien, tu peux toujours penser ou dire quelque chose de bien. Détourne-toi consciemment de ce qui est mauvais, et utilise la *même énergie* pour faire ou dire quelque chose de bien. Cela marche!

Le second abandon est *l'abandon du sentiment de séparation*. Au début, nous nous sentons séparés et nous jugeons tout par rapport à nous, comme si nous étions le centre de l'univers. Même après avoir une meilleure connaissance intellectuelle, nous continuons à juger de la même manière. En réalité, nous sommes évidemment les cellules du corps de l'humanité. Nous ne sommes pas séparés de nos frères humains. L'ensemble est une totalité. Ce n'est qu'à partir de ce point de vue supérieur que tu peux comprendre ce que signifie : « Aime ton prochain comme toi-même. » À partir de ce point de vue plus élevé, il n'y a plus qu'une seule manière réaliste de travailler, et c'est pour le bien de l'ensemble. Aussi longtemps que tu ne travailles que pour ton petit moi égoïste, tu n'es qu'une seule cellule contre toutes les autres cellules, et tu t'exclus de l'harmonie. Dès que tu commences à travailler pour le bien commun, tu te trouves en accord avec tous les êtres humains. Tu vois, c'est la manière facile et harmonieuse de vivre.

Il y a un troisième abandon, c'est *l'abandon de tous les attachements*. Les biens matériels doivent être mis à leur place. Ils sont là pour être utilisés. Il est absolument juste de les utiliser. C'est pour cela qu'ils existent. Mais quand ils ne te sont plus utiles, sois prêt à les abandonner et peut-être à les donner à quelqu'un qui en a besoin. Tout ce que tu ne peux abandonner quand tu n'en as plus besoin te possède. À notre époque matérialiste, plusieurs d'entre nous sont possédés par leurs possessions. Nous ne sommes pas libres.

Il y a une autre forme de possessivité. *Tu ne possèdes aucun être humain*, quel que soit son lien avec toi. Aucun mari ne possède sa femme; aucune femme ne possède son mari; aucun parent ne possède ses enfants. Lorsque nous croyons posséder des gens, nous avons tendance à diriger leur vie pour eux. Cela conduit à une situation extrêmement inharmonieuse. Ce n'est qu'au moment où nous reconnaissons que nous ne les possédons pas, qu'ils doivent vivre en accord avec leurs propres motivations intérieures, que nous cessons de vouloir conduire leur vie à leur place. Nous découvrons alors que nous pouvons vivre en harmonie avec eux.

Voici maintenant le dernier : *l'abandon de tout sentiment négatif*. Je n'évoquerai qu'un sentiment négatif, que les meilleures personnes continuent d'expérimenter, et c'est le souci. Je n'entends pas par là le désir de faire tout ce qui est possible de faire dans une situation donnée. Par souci, j'entends le fait de ruminer inutilement des choses que l'on ne peut pas changer. Voici un exemple. On se fait rarement du souci pour le moment présent. Si tu te fais du souci, c'est en général quand tu te tortures avec le passé, que tu aurais dû oublier depuis longtemps, ou alors quand tu appréhendes l'avenir, qui n'est même pas encore là. Nous avons tendance

à passer très rapidement sur le présent. Mais comme c'est le seul moment qu'il nous soit possible de vivre, si tu ne le vis pas, tu ne pourras jamais arriver à le vivre vraiment. Si tu vis le moment présent, alors tu ne te feras pas de souci. Pour moi, chaque instant apporte une nouvelle occasion de me rendre utile.

Voici une dernière remarque sur les sentiments négatifs, qui m'a déjà beaucoup aidée, et en a aidé d'autres. Rien provenant de l'extérieur (rien ni personne) ne peut me blesser intérieurement, psychologiquement. J'ai compris que je peux être blessée psychologiquement seulement par mes propres mauvaises actions, sur lesquelles j'ai un contrôle; par mes propres mauvaises réactions (même si elles sont rusées, je peux aussi les contrôler); ou par ma propre inaction dans certaines situations, qui exigent que j'agisse, comme la situation mondiale actuelle. Quelle libération j'ai ressentie lorsque j'ai compris cela! Je cessai immédiatement de me blesser moi-même. À présent, quelqu'un pourrait m'infliger le pire des maux, je ne ressentirais qu'une profonde compassion pour cette personne tombée hors de l'harmonie, pour cette personne psychologiquement malade, capable de faire des choses mesquines. Je ne me blesserais certainement pas moi-même par une mauvaise réaction d'amertume ou de colère. Tu as le complet contrôle sur le fait d'être blessé ou non psychologiquement, et à n'importe quel moment tu peux cesser de te blesser toi-même, si tu le veux.

Voilà les étapes vers la paix intérieure que je voulais partager avec toi. Il n'y a rien de neuf dans tout cela. C'est une vérité universelle. J'ai simplement parlé de ces choses dans mon langage de tous les jours, à partir de ma propre expérience. Les lois qui régissent cet univers travaillent pour le meilleur tant que nous leur obéissons. Ce qui s'oppose à ces lois ne peut durer longtemps, car il contient en lui-même les germes de sa propre destruction. Le bon en chaque vie humaine nous permet toujours d'obéir à ces lois. Nous sommes libres de le faire. C'est donc à nous de décider quand nous obéirons et quand nous trouverons l'harmonie à la fois en nous et dans notre monde.

[Extrait d'une conversation à la radio FPFK, à Los Angeles]

Résumé

- Quatre préparations -

1. *Prends une attitude juste face à la vie.*

Arrête de fuir ou de vivre en surface. Cette attitude ne suscite que la disharmonie dans ta vie. Affronte ouvertement la vie et plonge sous la surface des futilités pour découvrir ses vérités et ses réalités. Résous les problèmes que la vie te présente et tu verras que le fait de les résoudre contribue à ton développement intérieur. Aider à résoudre des problèmes collectifs contribue aussi à ton développement. Ces problèmes ne doivent jamais être évités.

2. *Vis en accord avec des croyances justes.*

Les lois qui régissent le comportement humain s'appliquent aussi rigoureusement que les lois de la pesanteur. L'obéissance à ces lois nous mène à l'harmonie; la désobéissance à l'inharmonie. Comme beaucoup de ces lois sont universellement admises, tu peux commencer à mettre en pratique toutes les choses bonnes en lesquelles tu crois. Aucune vie ne peut être en harmonie sans que croyance et pratique ne soient en harmonie.

3. *Trouve ta place dans le plan de la Vie.*

Tu as un rôle à jouer dans l'ordre des choses. Ce n'est qu'en toi-même que tu peux découvrir la nature de ce rôle. Tu peux le rechercher dans un silence réceptif. Tu peux commencer à vivre en accord avec ce rôle en faisant toutes les bonnes choses vers lesquelles tu te sens attiré, et en leur donnant la priorité dans ta vie sur les choses superficielles qui encombrant la vie de la plupart des êtres humains.

4. *Simplifie ta vie pour mettre en harmonie ton bien-être intérieur et extérieur.*

Les possessions inutiles sont des fardeaux inutiles. Plusieurs vies sont encombrées non seulement de possessions inutiles, mais aussi d'activités dépourvues de sens. Des vies encombrées sont des vies inharmonieuses qui doivent être simplifiées. Désirs et besoins peuvent devenir les mêmes dans une vie humaine. Quand ce sera accompli, il y aura harmonie entre le bien-être intérieur et extérieur. Une telle harmonie est indispensable, non seulement dans la vie personnelle, mais aussi dans la vie collective.

- Quatre purifications -

1. *Purification du temple du corps*

Es-tu libéré de toutes tes mauvaises habitudes? Dans ton alimentation, donnes-tu la préférence aux aliments indispensables à la vie : les fruits, les céréales complètes, les légumes et les noix? Vas-tu au lit tôt, et as-tu suffisamment de sommeil? As-tu suffisamment d'air pur, de soleil, d'exercice et de contact avec la nature? Si tu peux répondre « oui » à toutes ces questions, tu es déjà avancé sur la voie de la purification du temple du corps.

2. *Purification des pensées*

Il ne suffit pas de faire et de dire les choses justes. Tu dois aussi *penser* aux choses justes. Les pensées positives peuvent exercer une influence puissante sur le bien. Les pensées négatives peuvent te rendre physiquement malade. Assure-toi qu'il n'y a pas de situation conflictuelle entre toi et tout autre être humain. Tu ne pourras trouver l'harmonie intérieure que lorsque tu auras cessé d'entretenir des pensées négatives.

3. *Purification des désirs*

Comme tu es ici pour vivre en harmonie avec les lois qui régissent le comportement humain et selon ton rôle dans le plan des choses, tes désirs devraient s'orienter dans cette direction.

4. *Purification des motifs*

Il est évident que tes motifs ne doivent jamais être l'avidité, l'égoïsme ou l'auto-glorification. Tu ne devrais même pas avoir le motif égoïste de rechercher la paix intérieure pour toi-même. Être au service de tes frères humains doit être ta motivation afin que ta vie puisse devenir harmonieuse.

- Quatre abandons -

1. *Abandon de sa volonté*

Tu as, ou c'est comme si tu avais, *deux identités* en toi : le moi inférieur, qui généralement te gouverne par l'égoïsme; et le Soi supérieur, qui se tient prêt à te guider glorieusement. Tu dois subordonner le moi inférieur en renonçant à faire toutes les mauvaises actions vers lesquelles tu te sens entraîné, et cela, non en les refoulant, mais en les transformant. Ainsi, le Soi supérieur peut prendre en charge ta vie.

2. *Abandon du sentiment d'être séparé*

Chacun d'entre nous, dans le monde entier, est une cellule du corps de l'humanité. Tu n'es pas séparé des autres êtres humains, et tu ne peux trouver l'harmonie pour toi seul. Tu peux trouver l'harmonie seulement quand tu prends conscience de l'unité de tout et que tu travailles pour le bien de tous.

3. *Abandon des attachements*

Ce n'est que lorsque tu auras abandonné tous tes attachements que tu pourras être réellement libre. Les biens matériels sont là pour être utilisés. Tout ce dont tu ne peux te séparer lorsqu'il ne t'est plus utile te possède. Tu peux vivre en harmonie avec les êtres humains seulement si tu n'as pas l'impression de les posséder et que tu n'essaies pas de diriger leur vie.

4. *Abandon de tous les sentiments négatifs*

Travaille à abandonner tous les sentiments négatifs. Si tu vis dans l'instant présent, qui est véritablement le seul instant que tu as à vivre, tu auras moins tendance à te faire du souci. Si tu comprends que ceux qui agissent mal sont psychologiquement malades, tes sentiments de colère se transformeront en compassion. Si tu reconnais que toutes tes souffrances intérieures sont causées par tes propres mauvaises actions, ou par tes mauvaises réactions, ou par ton inaction, tu cesseras alors de te blesser toi-même.

Pensées

- Chacun d'entre nous peut consacrer sa vie à faire le bien. À chaque rencontre, demande-toi ce que tu pourrais dire d'encourageant : une parole gentille, une suggestion utile, un témoignage d'admiration. Dans chaque situation, demande-toi ce que tu peux faire de bien : donner un cadeau approprié, avoir une attitude pleine d'attention, tendre une main secourable.
- Il existe un critère qui permet d'évaluer la justesse de tes pensées et de tes actions. Ce critère est : *t'ont-elles apporté la paix intérieure?* Si ce n'est pas le cas, il y a quelque chose qui cloche avec elles. Poursuis tes efforts.
- Si tu aimes vraiment les gens, ils réagiront de manière amicale. Si j'offense quelqu'un, je me blâme, car je sais que si mon attitude avait été correcte, il n'aurait pas été offensé, même si nos avis divergent. « Avant que la langue ne parle, elle doit avoir perdu le pouvoir de blesser. »
- À ceux qui se sentent déprimés, je dirais : Essayez de vous entourer de belle musique et de belles fleurs. Essayez de lire et de mémoriser des pensées qui inspirent. Essayez de faire une liste de toutes les choses pour lesquelles vous devez être reconnaissants. S'il y a une bonne action que vous avez toujours voulu faire, commencez à la faire. Faites-vous un plan et suivez-le.
- Même si les autres te plaignent, ne t'apitoie *jamais* sur toi-même. Cela a un effet mortel sur le bien-être spirituel. Considère chaque problème, quelle que soit sa difficulté, comme une occasion de croissance spirituelle, et tires-en le meilleur parti.
- Dans tout ce que tu lis et dans toutes les personnes que tu rencontres, retiens toujours le bon côté et laisse tomber le reste. Ce que ton propre «maître intérieur» te dit est pour toi. Pour être guidé et trouver la vérité, il est bien préférable de t'en remettre à la Source par l'intermédiaire de ton propre « maître

intérieur » plutôt qu'à des êtres humains ou à des livres. Les livres et les humains ne peuvent que t'inspirer. S'ils n'éveillent rien en toi, rien de valable n'aura été accompli.

- Nul n'est vraiment libre s'il est encore attaché à des biens matériels ou à des lieux ou à des êtres humains. Nous devons pouvoir utiliser les objets quand nous en avons besoin, et nous en détacher sans regrets lorsqu'ils ont perdu leur utilité. Nous devons être capables d'apprécier et d'aimer l'endroit où nous demeurons, et de pouvoir néanmoins le quitter sans anxiété quand nous sommes appelés ailleurs. Nous devons pouvoir vivre en association aimante avec les gens sans avoir le sentiment de les posséder et de devoir diriger leur vie. Tout ce que tu t'efforces de retenir captif te maintient prisonnier. Si tu veux la liberté, tu dois donner la liberté.
- La vie spirituelle est la vie réelle. Tout le reste est illusion et tromperie. Seulement ceux qui sont attachés à Dieu seul sont vraiment libres. Seulement ceux qui s'élèvent à leur Connaissance la plus élevée trouveront l'harmonie dans leur vie. Ceux qui agissent pour les motifs les plus élevés deviennent une force pour le bien. Il n'est pas important de toucher de manière visible les autres. Les résultats ne devraient jamais être recherchés ou désirés. Sache que chacune de tes attitudes justes, de tes bonnes paroles et de tes pensées positives a un effet bénéfique.
- Chacun peut travailler pour la paix. Chaque fois que tu introduis l'harmonie dans une situation de conflit, tu contribues à la paix générale. Dans la mesure où ta propre vie est en paix, tu rayannes la paix dans ton entourage et dans le monde.
- Ce que l'on reçoit de l'extérieur peut être comparé au savoir. Il conduit à une croyance, qui n'est que rarement assez forte pour motiver l'action. Ce qui est confirmé *de l'intérieur*, après avoir été mis en contact avec le monde extérieur, ou encore ce qui est reçu directement *de l'intérieur* (comme dans mon cas), peut être comparé à la sagesse. Elle mène à la *connaissance*, qui pousse à l'action.
- Dans notre développement spirituel, il nous est souvent demandé de prendre de nouveaux départs et de clore beaucoup de chapitres de notre vie, jusqu'au moment où nous ne sommes plus attachés aux biens matériels, et où nous devenons capables d'aimer tous les êtres humains sans être attachés à eux.
- Tu ne peux laisser derrière toi aucune situation sans te sentir blessé spirituellement, sauf si tu la quittes dans l'amour.
- Si tu veux enseigner à d'autres êtres humains, jeunes ou vieux, tu dois les prendre là où ils se trouvent, à leur niveau de compréhension. Si tu vois qu'ils ont déjà dépassé ton niveau de compréhension, laisse-les t'enseigner. Comme les étapes vers l'avancement spirituel peuvent être parcourues dans un ordre très variable, nous pouvons tous apprendre les uns des autres.
- La violence physique peut s'arrêter même avant que nous ayons appris le chemin de l'amour, mais la violence psychologique continuera tant que nous n'aurons pas choisi la voie de l'amour. Les lois ne peuvent apporter que la paix extérieure. La voie de la paix intérieure passe par l'amour.
- Concentre-toi sur le don afin de pouvoir t'ouvrir à recevoir. Concentre-toi à vivre selon la Connaissance que tu as afin de pouvoir t'ouvrir à recevoir plus de Connaissance.
- Parfois ton corps te cause des difficultés. Celles-ci te rappellent que ton corps n'est qu'un vêtement éphémère, et que la réalité est l'essence indestructible qui l'anime.

- Lorsque tu auras trouvé la paix intérieure, un développement spirituel harmonieux s'installera parce que, étant maintenant dirigé par le Soi supérieur, tu accepteras de faire librement la volonté de Dieu, sans y être poussé.
- Rien ne menace ceux qui font la volonté de Dieu. Et la volonté de Dieu, c'est l'amour et la foi. Ceux qui éprouvent de la haine et de la peur ne vivent pas en harmonie avec la volonté de Dieu et risquent d'avoir des difficultés.
- Dans notre vie, toutes les difficultés ont un but. Elles nous poussent vers l'harmonie avec la volonté de Dieu.
- Il existe *toujours* une manière de faire qui soit juste!
- Notre souffrance est causée par notre *immaturité*. Si nous étions des êtres humains matures, il n'y aurait plus de guerre. Elle serait impossible.
- Bien entendu, je fais confiance à la loi de l'amour! Étant donné que l'univers fonctionne en accord avec la loi de l'amour, comment pourrais-je placer ma confiance en quelque chose d'autre?
- Je puise la Connaissance directement à la Source de la Connaissance et non dans ses reflets. De plus, en vivant selon la Connaissance la plus élevée que j'ai, je m'ouvre à recevoir toujours plus de Connaissance. Il est impossible de méconnaître la Connaissance provenant directement de la Source, car elle s'accompagne d'une *compréhension totale* qui permet de l'expliquer et d'en parler.
- Juger autrui ne t'apporte rien et te nuit spirituellement. Ce n'est qu'en amenant les autres à se juger eux-mêmes que quelque chose de valable est accompli.
- Ne pense jamais qu'un effort véritable soit inutile. *Chaque* effort juste produit de bons fruits, que nous en voyions ou non les résultats. Concentre-toi seulement sur la pensée, la vie et l'action pour la paix. Inspire les autres à faire de même en laissant les résultats entre les mains de Dieu.
- Tu ne peux changer personne, sauf toi-même. Ce n'est que lorsque tu seras devenu toi-même un bon exemple que tu pourras amener les autres à se transformer eux-mêmes.
- Dans toute situation de conflit, tu dois rechercher une solution qui soit équitable pour toutes les parties concernées, plutôt qu'une solution qui t'avantage. Seule une solution équitable pour toutes les parties concernées sera viable à long terme.
- Tes motifs doivent être bons pour que ton travail ait de bons effets.

Extraits de ma correspondance

Q. *Travaillez-vous pour vivre?*

R. Pour vivre, je travaille d'une manière un peu inhabituelle. Je donne ce que je peux par des pensées, des paroles et des actes à ceux que je rencontre et à l'humanité. En échange, j'accepte ce que les gens veulent bien me donner, mais je ne leur demande rien. Ils sont bénis grâce à leur don, et moi je le suis par le mien.

Q. *Pourquoi n'acceptez-vous pas d'argent?*

R. Parce que je parle de vérité spirituelle, et que la vérité spirituelle ne devrait jamais être vendue. Ceux qui la vendent se blessent eux-mêmes spirituellement. L'argent reçu dans mon courrier (sans que je l'aie demandé), je ne l'utilise pas pour moi-même. Je l'utilise pour les frais d'impression et les timbres. Ceux qui essaient d'acheter la vérité spirituelle essaient de se la procurer avant d'être prêts à la recevoir. Dans cet univers merveilleusement bien ordonné, elle leur sera donnée quand ils seront prêts à la recevoir.

Q. *Ne vous sentez-vous jamais seule, découragée ou fatiguée?*

R. Non. Quand tu vis en communication constante avec Dieu, tu ne peux pas te sentir seul. Lorsque tu collabores au plan merveilleux de Dieu, et que tu sais que chaque bon effort porte de bons fruits, tu ne peux pas être découragé. Quand tu as trouvé la paix intérieure, tu es en contact avec la source de l'énergie universelle et tu ne peux te sentir fatigué.

Q. *Que peut signifier la retraite pour une personne?*

R. La retraite devrait vouloir dire non pas un arrêt de l'activité, mais un changement d'activité dans le sens d'une vie consacrée davantage au service. Elle devrait alors être la période la plus merveilleuse de ta vie, un temps d'activité joyeuse et pleine de sens.

Q. *Comment puis-je me sentir proche de Dieu?*

R. Dieu est Amour, et chaque fois que tu t'exprimes à l'extérieur avec amour et bonté, tu exprimes Dieu. Dieu est Vérité, et chaque fois que tu cherches la vérité, tu cherches Dieu. Dieu est Beauté, et chaque fois que tu admires la beauté d'une fleur ou d'un coucher de soleil, tu entres en contact avec Dieu. Dieu est l'Intelligence qui crée tout, soutient tout, relie tout et donne vie à tout. Oui, Dieu est l'Essence de tout. C'est ainsi que tu es à l'intérieur de Dieu et que Dieu est en toi. Tu ne peux aller nulle part où Dieu ne soit pas. Les lois de Dieu régissent tout : les lois physiques et spirituelles. Si tu leur désobéis, tu es malheureux, tu te sens séparé de Dieu. Si tu leur obéis, tu te sens en harmonie, tu te sens proche de Dieu.

Q. *Que sont les choses bonnes, et comment peuvent-elles remplir ma vie?*

R. Les choses bonnes sont celles qui te sont bénéfiques ainsi qu'aux autres. Tu peux recevoir de l'inspiration de l'extérieur, mais, en fin de compte, tu dois savoir à partir de l'intérieur avec quelles choses bonnes tu veux remplir ta vie. Ensuite, tu peux faire un plan pour déterminer comment vivre une vie bonne et suivre ce plan. Un tel plan peut inclure des choses qui font du bien au corps, comme la marche et l'exercice physique; qui stimulent l'intellect, comme des lectures enrichissantes; ou qui élèvent les sentiments, comme de la belle musique. Mais le plus important de tout est qu'elles doivent inclure le service d'autrui pour t'être bénéfiques spirituellement.

Q. *Lorsque je me trouve face à un problème, puis-je faire quelque chose intellectuellement?*

R. S'il s'agit d'un problème de santé, demande-toi : « Ai-je abusé de mon corps? » S'il s'agit d'un problème psychologique, demande-toi : « Ai-je été aussi aimant que Dieu me le demande? » S'il s'agit d'un problème

financier, demande-toi : « Ai-je vécu à la mesure de mes moyens? » Ce que tu fais dans le présent détermine l'avenir. Par conséquent, utilise le présent pour créer un avenir merveilleux. Tes pensées créent sans cesse tes conditions intérieures. Elles aident à créer les conditions autour de toi. Garde tes pensées positives, pense aux choses bonnes que tu voudrais qui arrivent. Pense à Dieu!

Q. *Comment puis-je commencer à vivre réellement?*

R. J'ai commencé à vivre réellement lorsque j'ai commencé à étudier chaque situation pour savoir comment l'utiliser pour le service. J'ai appris que je ne devais pas me sentir obligée d'aider, mais que je devais le faire volontairement. Je pouvais souvent tendre une main secourable ou offrir un sourire amical ou une parole encourageante. J'ai appris que c'est en donnant que nous recevons ce qui a le plus de valeur dans la vie.

Q. *Comment une simple épouse et mère de famille peut-elle trouver ce que vous semblez posséder?*

R. Celui qui vit en famille (comme la majorité des êtres humains) trouve la paix intérieure de la même manière que je l'ai trouvée. Obéis aux lois de Dieu qui sont les mêmes pour chacun d'entre nous, pas seulement aux lois physiques, mais aussi aux lois spirituelles qui gouvernent le comportement humain. Tu peux commencer en vivant selon tes bonnes convictions, comme je l'ai fait. Trouve ton rôle particulier dans le plan divin, qui réserve une place unique à chaque âme humaine. Tu peux essayer de le trouver dans le silence réceptif, comme je l'ai fait. Vivre en famille ne constitue pas un empêchement à la croissance spirituelle, et, d'une certaine manière, c'est un avantage. Nous continuons à nous développer en recherchant des solutions à nos problèmes. Vivre en famille pose beaucoup de problèmes qui aident à grandir. Lorsque nous fondons une famille, notre première tâche consiste à surmonter notre égoïsme et à nous concentrer sur notre famille. Le pur amour est la volonté de donner sans idée de recevoir en retour. La famille offre la première expérience du pur amour : l'amour d'une mère ou d'un père pour leur bébé.

Q. *Est-ce que la croissance de la beauté intérieure est toujours accompagnée de souffrance?*

R. Ta croissance spirituelle sera douloureuse jusqu'au moment où tu feras volontairement la volonté de Dieu, sans devoir y être poussé. Quand tu n'es pas en harmonie avec la volonté de Dieu, les problèmes commencent. Leur but est de te ramener à l'harmonie. Si tu faisais librement la volonté de Dieu, tu pourrais éviter les problèmes.

Q. *Est-ce que je n'atteindrai jamais un état de calme où je ne ressente plus le besoin de devenir?*

R. Lorsque tu as trouvé la paix intérieure, tu ne ressens plus le besoin de devenir. Tu es heureux d'être, ce qui signifie également que tu suis ton guide divin. Toutefois, tu continues à croître, mais harmonieusement.

Q. *Qu'est-ce qu'un être humain vraiment religieux?*

R. Je dirais qu'un être humain vraiment religieux a une attitude religieuse : une attitude aimante face aux autres êtres vivants; une attitude obéissante face à Dieu, aux lois de Dieu et aux directives de Dieu; et une attitude religieuse face à lui-même. Il sait qu'il est plus qu'un être centré sur lui-même, plus qu'un corps, et que la vie est plus que simplement la vie terrestre.

Q. *Comment surmonte-t-on la peur?*

R. Je dirais qu'on surmonte la peur par une attitude religieuse. Si tu as une attitude aimante envers tes frères humains, tu n'auras pas peur d'eux. « *L'amour parfait chasse la crainte.* » Une attitude obéissante face à Dieu te rend constamment conscient de la présence de Dieu. La peur est alors partie. Quand tu sais que tu ne fais que porter le corps, qui peut être détruit, et que tu es *la réalité* indestructible qui anime le corps, comment pourrais-tu avoir peur?

Le voyage de Pèlerin de paix

(extraits de *Newsletters*)

Extrait de quatre lettres

Un jour, alors que j'étais en train de répondre à mon courrier, une femme me dit : « Que peuvent faire les gens pour la paix? » Je répondis : « Voyons un peu ce que disent ces lettres. » La première disait : « Je suis une paysanne. Depuis que je vous ai parlé, j'ai compris que je devais faire quelque chose pour la paix, d'autant plus que j'élève quatre fils. À présent, j'écris chaque jour une lettre à un membre de notre gouvernement ou des Nations Unies, qui a contribué à la cause de la paix. Je l'en remercie pour le soutenir moralement. » La lettre suivante disait : « La paix mondiale me semblait être quelque chose de démesurée. Depuis que je vous ai parlé, je fais partie du Concile des Relations Humaines (*Human Relations Council*) de ma ville et je travaille à la paix dans des groupes. » La troisième lettre disait : « Depuis que j'ai parlé avec vous, j'ai résolu un conflit qui m'opposait à ma belle-sœur. » La dernière lettre disait : « Depuis que je vous ai parlé, j'ai arrêté de fumer. » Lorsque tu fais quelque chose pour la paix du monde, entre des groupes, entre des individus ou pour ta propre paix intérieure, *tu améliores la situation globale de la paix*. Chaque fois que tu introduis de l'harmonie dans une situation conflictuelle, tu contribues à la cause de la paix.

Les choses les plus précieuses

Après un séjour merveilleux dans le désert, je marche à nouveau dans les rues d'une ville où j'ai vécu à une certaine époque. Il est une heure de l'après-midi. Des centaines d'êtres humains, bien habillés, aux figures pâles ou maquillées, se hâtent selon des itinéraires déterminés, allant à leur travail ou en revenant. Vêtue de ma chemise délavée et de mes pantalons usés, je marche au milieu d'eux. Les semelles de caoutchouc de mes souliers de marche souples ne font aucun bruit au milieu du claquement des souliers élégants, étroits, à talons hauts. Dans les quartiers pauvres, on me tolère. Dans les quartiers plus aisés, on me lance des regards étonnés et souvent méprisants. De part et d'autre de la rue sont exposés des objets que nous pouvons acheter à condition d'accepter de vivre une vie ordonnée, jour après jour, année après année. Certains objets sont plus ou moins utiles, plusieurs sont de la pure camelote. Certains objets sont d'une certaine beauté, d'autres sont effroyablement laids. Des milliers d'objets sont exposés. Pourtant les choses les plus précieuses sont absentes. Ni la liberté, ni la santé, ni le bonheur, ni la paix d'esprit ne sont exposés. Pour les obtenir, mes amis, il est probable qu'il vous faudra, à votre tour, quitter les sentiers battus au risque d'être dévisagés avec mépris.

Le négatif vs le positif

J'ai choisi l'approche positive. Plutôt que d'insister sur les choses mauvaises avec lesquelles je suis en désaccord, je souligne les choses bonnes auxquelles je crois. Ceux qui choisissent l'approche négative ne pensent qu'à ce qui est faux, ayant recours au jugement et à la critique, et parfois même à l'injure. Naturellement, l'approche négative a un effet négatif sur l'être humain qui l'utilise, alors que l'approche positive a un bon effet. Lorsque le mal est attaqué, il se défend et en sort renforcé, même s'il était faible et désordonné. S'il n'y a pas d'attaque, et que de bonnes influences s'exercent dans une situation donnée, non seulement le mal s'affaiblit, mais celui qui fait le mal tend à être transformé. L'approche positive inspire, l'approche négative irrite. Lorsque tu irrites les gens, ils réagissent conformément à leurs instincts primaires, souvent violemment et irrationnellement. Quand tu inspires positivement les gens, ils réagissent conformément à leur nature supérieure, avec bon sens et sensibilité. La colère est un état transitoire tandis que l'inspiration peut avoir un effet qui dure toute une vie.

Le travail pour la paix

Quelques personnes dévouées peuvent compenser les pires effets d'un grand nombre de gens en inharmonie. C'est pourquoi nous, qui travaillons pour la paix, ne devons pas chanceler. Nous devons continuer à prier pour la paix et à agir pour la paix de la manière que nous le pouvons. Nous devons continuer à parler pour la paix et à vivre selon la voie de la paix. Pour en inspirer d'autres, nous devons continuer à penser à la paix, et savoir qu'elle est possible. Ce sur quoi nous insistons nous aide à l'amener à se manifester. Une personne ordinaire, consacrant tout son temps à la paix, fait les manchettes des médias. Plusieurs personnes, y consacrant une partie de leur temps, peuvent faire l'histoire.

HEUREUX ceux qui donnent sans rien attendre en retour, même des remerciements, car ils seront abondamment récompensés.

HEUREUX ceux qui traduisent en actes leurs convictions. Même les vérités les plus élevées leur seront révélées.

HEUREUX ceux qui font la volonté de Dieu sans demander à voir des résultats, car leur récompense sera grande.

HEUREUX ceux qui aiment leurs frères humains et leur font confiance. Ils atteindront le bon en l'être humain et recevront une réponse aimante.

HEUREUX ceux qui ont vu la réalité, car ils savent que ce n'est pas le vêtement de terre, mais ce qui l'anime, qui est réel et indestructible.

HEUREUX ceux qui voient le changement que nous appelons la mort comme une libération des limitations de cette vie terrestre, car ils se réjouiront avec leur proches aimés qui ont fait la glorieuse transition.

HEUREUX ceux qui, après avoir donné leur vie et avoir été bénis, ont le courage et la foi de surmonter les difficultés du chemin devant eux, car ils seront bénis une seconde fois.

HEUREUX ceux qui avancent sur la voie spirituelle sans rechercher égoïstement la paix intérieure, car ils la trouveront.

HEUREUX ceux qui n'essaient pas d'enfoncer les portes du royaume des cieux, mais qui, au contraire, tentent de s'en approcher dans l'humilité, l'amour et la pureté, car ils les traverseront directement.

Tu peux connaître Dieu

Il existe une force, plus grande que nous, qui se manifeste en nous, comme partout ailleurs dans l'univers. J'appelle cette force Dieu. Sais-tu ce que signifie connaître Dieu, être guidé par Dieu, avoir constamment conscience de la présence de Dieu? Connaître Dieu, c'est faire rejaillir l'amour sur tous les gens et toute la création. Connaître Dieu, c'est ressentir la paix à l'intérieur. C'est ressentir un calme, une sérénité, une confiance inébranlable, qui rend capable de faire face à toute situation. Connaître Dieu, c'est être si plein de joie que celle-ci déborde et continue à agir pour bénir le monde. Je n'ai plus qu'un seul désir : faire la volonté de Dieu. Il n'y a plus aucun conflit. Quand Dieu m'appelle à un pèlerinage, je m'y engage avec joie. Quand Dieu m'appelle à d'autres tâches, je les remplis avec la même joie. Si mes actes m'attirent des critiques, je les

supporte la tête haute. Si mes actes m'attirent des félicitations, je les transmets immédiatement à Dieu, car je ne suis qu'un petit instrument à travers lequel Dieu agit. Quand Dieu m'appelle à une tâche, il me donne également force et soutien. Il me montre la voie et m'inspire les paroles justes. Que la voie soit aisée ou difficile, je chemine dans la lumière de l'amour de Dieu, dans sa paix, dans sa joie, et j'adresse à Dieu des chants de reconnaissance et de louange. Voici ce qu'est connaître Dieu. Et il n'est pas réservé aux grands de connaître Dieu. C'est pour le petit peuple, comme toi et moi. Dieu nous cherche toujours, chacun d'entre nous. Tu peux trouver Dieu si seulement tu le cherches dans l'obéissance aux lois divines, dans l'amour pour les êtres humains, dans l'abandon de ta volonté, dans l'abandon de tes attachements, de tes pensées et de tes sentiments négatifs. Et quand tu trouves Dieu, c'est dans la tranquillité. Tu trouveras Dieu à l'intérieur de toi-même.

La peur

Il n'y a pas de plus grand obstacle à la paix du monde ou à la paix intérieure que la peur. Nous développons une haine inexplicable pour ce que nous craignons. Ainsi nous en venons à haïr et à avoir peur. Non seulement cela nous nuit psychologiquement et augmente les tensions dans le monde, mais par une telle concentration négative, nous attirons ce que nous craignons. Si nous ne craignons rien et rayonnons l'amour, nous pouvons nous attendre à ce que de bonnes choses arrivent. Oh combien ce monde a besoin du message et de l'exemple de l'amour et de la foi!

La liberté de la simplicité

Certains semblent penser que ma vie consacrée à la simplicité et au service est austère et sans joie. Ils ne connaissent pas la liberté que procure la simplicité. J'en sais assez sur l'alimentation pour bien nourrir mon corps, et je jouis d'une excellente santé. J'apprécie la nourriture, mais je mange pour vivre. Je ne vis pas pour manger, et je sais quand m'arrêter. Je ne suis pas esclave de la nourriture. Mes vêtements sont confortables autant que pratiques. Mes souliers, pour l'instant, sont faits de tissu souple sur le dessus et de semelles de caoutchouc. Je me sens libre comme si je marchais nu-pieds. Je ne suis pas esclave de la mode. Je ne suis pas esclave du confort et de la commodité. Par exemple, je dors aussi bien dans un lit douillet que dans l'herbe qui borde la route. Je ne m'encombre pas de possessions inutiles ou d'activités dépourvues de sens. Ma vie est pleine et bonne, sans être encombrée, et je fais mon travail facilement et avec joie. Je me sens entourée de beauté. Je perçois la beauté en chaque être humain que je rencontre, car je vois Dieu en tout. Je reconnais les lois qui régissent cet univers, et je trouve l'harmonie en leur obéissant volontiers et dans la joie. Je reconnais mon rôle dans le plan de la Vie, et je trouve l'harmonie en le vivant volontiers, dans la joie. Je reconnais mon unité avec l'humanité et mon unité avec Dieu. Mon bonheur déborde dans l'amour et le don face à chacun et à chaque chose.

Les êtres humains de notre temps

Si nous voulons apporter une contribution à l'avènement de l'âge d'or, nous devons voir le bien dans l'être humain. Nous devons savoir qu'il est là, quelle que soit la profondeur à laquelle il est enfoui. Oui, l'apathie et l'égoïsme y sont présents, mais le bien y est également présent. Ce n'est pas par le jugement que le bien peut être atteint, mais par l'amour et la foi. L'amour peut sauver le monde de la destruction nucléaire. Aime Dieu, tourne-toi vers Lui avec toute ta capacité d'accueil et de responsabilité. Aime tes frères humains, tourne-toi vers eux avec amitié, prêt à donner. Assure-toi de pouvoir être appelé un enfant de Dieu, en suivant la voie de l'Amour!

La croissance spirituelle

La croissance spirituelle est un processus comme celui de la croissance physique ou mentale. Les enfants de cinq ans ne s'attendent pas à être aussi grands que leurs parents à leur prochain anniversaire de naissance. L'étudiant de première année au collège ne s'attend pas à obtenir son diplôme à la fin de l'année. L'étudiant de la vérité ne s'attend pas à avoir la paix intérieure du jour au lendemain.

Les formules magiques

Il existe une formule magique pour résoudre les conflits. C'est : *Aie comme objectif la résolution du conflit, non le gain d'un avantage*. Il existe une formule magique pour éviter les conflits. C'est : *Préoccupe-toi de ne pas attaquer, plutôt que de ne pas être attaqué*.

L'immatunité

La grande souffrance de l'humanité provient de son immatunité. Si les êtres humains étaient adultes, la guerre ne serait pas un problème. Elle serait impossible. Dans leur immatunité, les êtres humains veulent à la fois la paix et ce qui cause la guerre. Mais de même que les enfants atteignent l'âge adulte, les êtres humains sont capables de mûrir. Oui, nos institutions et nos dirigeants reflètent notre immatunité. Si nous mûrissons, nous choisirons de meilleurs dirigeants et construirons des institutions meilleures. En définitive, la cause de tous les maux est notre refus de travailler à notre propre amélioration.

Mon message

Mes amis, la situation mondiale est grave. L'humanité chancelle et avance avec des pas hésitants sur l'arête qui sépare le chaos de l'âge d'or. Des forces puissantes la poussent en direction du chaos. Si nous, les êtres humains qui vivent sur cette terre, ne nous réveillons pas de notre léthargie et ne nous arrachons pas rapidement et résolument au chaos, tout ce que nous aimons sera balayé dans la destruction totale qui fondra sur nous.

Voici la voie de la paix : Surmonte le mal par le bien, le mensonge par la vérité, et la haine par l'amour.

La règle d'or s'appliquerait tout aussi bien. Je t'en prie, ne dis pas étourdiment que ce ne sont que des concepts religieux, impraticables dans la vie courante. Ce sont les lois qui gouvernent le comportement humain et qui s'appliquent aussi rigoureusement que les lois de la pesanteur. Négliger ces lois dans sa vie conduit au chaos. Obéir à ces lois permettrait à notre monde angoissé, las de la guerre, d'entrer dans une ère de paix, dans un temps de plénitude de vie dépassant nos rêves les plus fous.

Activités concrètes pour la paix

Vous pouvez fonder un groupe de paix à partir d'un groupe de prière pour la paix afin de rechercher la voie de la paix. À quelques endroits, mes textes ont été utilisés comme point de départ. L'étude de textes sur la paix intérieure (par exemple ce fascicule) peut constituer un bon début. Lisez un paragraphe, méditez-le en silence et discutez-en ensemble. Celui qui arrive à comprendre et à discerner la vérité spirituelle qui s'y trouve est prêt à travailler pour la paix.

Ensuite, vous pouvez fonder un groupe de recherche sur la paix. Nous devons nous faire une idée la plus claire possible sur la situation actuelle du monde et sur ce qui est nécessaire pour la transformer en une situation de

paix. Il est clair que toutes les guerres actuelles doivent disparaître. Il est évident que nous devons trouver les moyens de déposer, tous ensemble, nos armes. Nous devons construire des mécanismes qui empêchent la violence physique dans un monde où la violence psychologique continue d'exister. *Toutes* les nations devraient renoncer à un droit auprès des Nations Unies, celui du droit de faire la guerre.

Nous, les êtres humains du monde, devons apprendre à placer le bien de l'humanité au-dessus du bien de quelque groupe particulier que ce soit. La famine et la souffrance doivent être soulagées, la guerre et la haine doivent disparaître. Il y a quelques problèmes nationaux concernant la paix. Il faut travailler à la paix entre les groupes. Notre problème national numéro un est l'adaptation de notre économie à une situation de paix. Nous avons besoin d'un ministère de la paix dans le gouvernement de notre pays, qui fasse une recherche approfondie sur les moyens pacifiques de résoudre les conflits. Alors seulement, nous pourrons adresser la même demande aux autres pays.

Après avoir compris la situation mondiale et recherché les étapes nécessaires pour résoudre les problèmes, vous êtes prêt à vous engager dans un *groupe d'action pour la paix*. Celui-ci peut se développer progressivement en réagissant à chaque problème que vous avez compris. L'action pour la paix devrait toujours prendre la forme de vivre selon la voie de la paix. D'autres actions peuvent être l'envoi de lettres, des réunions publiques, la diffusion d'ouvrages sur la paix, des discussions avec ses voisins sur la paix, des semaines pour la paix, des fêtes pour la paix, des marches pour la paix. Cela peut également être de voter pour quelqu'un qui s'engagera avec détermination pour la paix. Les actions sont très diverses. Chacun peut y trouver ce qui lui convient le mieux.

Dans notre temps de crise, il faudrait qu'il y ait un groupe actif pour la paix dans chaque ville. Pour commencer, un tel groupe n'a besoin que d'une poignée de personnes. Il peut commencer grâce à toi.