

# Passi verso la Pace Interiore

**MOLTO PRESTO NELLA MIA VITA** feci due scoperte molto importanti. In primo luogo scoprii che era facile fare soldi. E in secondo luogo scoprii che fare soldi e spenderli in maniera stupida era una cosa completamente priva di senso. Sapevo che non era per questo che ero al mondo, ma a quel tempo (cioè molti anni fa), non sapevo esattamente per quale motivo io *fossi* al mondo. Fu in seguito ad una ricerca molto approfondita di un modo di vivere che avesse un significato e dopo aver camminato per una notte intera in mezzo ai boschi, che arrivai a quello che ora so essere un salto psicologico molto importante. Sentii una volontà completa, senza riserve, a dare la mia vita, a dedicare la mia vita al servizio degli altri. Davvero, è un punto di non ritorno. Dopo di ciò, non puoi più tornare ad una vita completamente incentrata su te stesso.

E così passai alla seconda fase della mia vita. Iniziai a vivere per *dare* ciò che potevo, invece di vivere per *ottenere* ciò che potevo, ed entrai in un mondo nuovo e meraviglioso. La mia vita cominciò ad avere un senso. Ricevetti la grande grazia della buona salute; da allora non ho più avuto un raffreddore o un mal di testa. (La maggior parte delle malattie sono psicologicamente indotte.) Da quel momento in poi, seppi che lo scopo della mia vita sarebbe stato lavorare per la pace e ciò avrebbe abbracciato lo scenario al completo: pace tra le nazioni, pace tra i gruppi, pace tra gli individui, e, cosa importantissima, la pace interiore. Comunque, vi è una bella differenza tra essere disposti a dare la propria vita e donare di fatto la propria vita e, nel mio caso, ci sono voluti 15 anni di preparazione e di ricerca interiore tra i due stadi.

In quel periodo venni a conoscenza di ciò che gli psicologi chiamano *Ego* e *Coscienza*. Iniziai a comprendere che è come se avessimo due sé o due nature o due volontà con due diversi punti di vista. Siccome erano così diversi, sentii, durante quel periodo della mia vita, una lotta tra i miei due sé differenti. Così ci furono colline e valli da attraversare – molte colline e molte valli. Poi, nel bel mezzo della lotta, raggiunsi l'apice con un'esperienza che mi capitò e, per la prima volta, conobbi la pace interiore. Sentii una unità: unità con i miei simili, unità con tutto il creato. Da allora non mi sono mai sentita separata. Sarei sempre potuta ritornare a raggiungere quella vetta meravigliosa e rimanervi per periodi di tempo sempre più lunghi e scivolarne via di quando in quando. Poi arrivò un mattino meraviglioso quando svegliandomi seppi che non sarei mai più dovuta scendere a valle. Sapevo che per me la lotta era cessata, che finalmente ero riuscita a donare la mia vita e a trovare la pace interiore. Si tratta di nuovo di un punto di non ritorno. Non puoi più tornare alla lotta. La lotta è ora cessata perché tu *vuoi* fare la cosa giusta, e non hai bisogno che qualcuno ti spinga a farla.

Comunque, il progresso non si fermò lì. Un grande progresso avvenne in questa terza fase della mia vita, ma è come se la figura centrale del puzzle della tua vita fosse completa e chiara e invariabile, e ai bordi vi fossero altre tessere che verrebbero continuamente ad aggiungersi. C'è sempre un bordo in espansione, ma il progresso è armonioso. Vi è il sentimento di essere sempre circondati da tutte le cose buone, come l'amore, la pace, la gioia. E' come se tu fossi avvolto in un'atmosfera protettiva, e provi dentro di te una saldezza che ti accompagna in qualsiasi situazione tu debba affrontare.

Può darsi che il mondo, guardandoti, pensi che tu stia affrontando dei gravi problemi, ma sempre avrai le risorse interiori per superare questi problemi. Nulla appare difficile. Provi calma, serenità e pacatezza: niente più sforzi o tensioni, per nessun motivo. La vita è piena, è buona e non è più sovraccarica. Ecco una cosa importantissima che ho imparato: se la tua vita è in armonia con il tuo ruolo nel Piano della Vita e se tu sei obbediente alle leggi che governano questo universo, allora la tua vita è piena e buona ma non sovraccarica. Se è sovraccarica, stai facendo più di quanto tu debba fare, più di quanto sia compito tuo all'interno dello schema totale delle cose.

Ora, una vita esiste per dare, non per ricevere. Se ti concentri sul dare, scoprirai che proprio come non puoi ricevere senza dare, così non puoi nemmeno dare senza ricevere – vale anche per le cose più meravigliose come la salute, la felicità e la pace interiore. Vi è una sensazione di *energia infinita* che non smette mai, che sembra essere infinita come l'aria. Ti senti come se tu fossi collegato alla fonte dell'energia universale.

Adesso hai il controllo della tua vita. Vedi, l'ego non possiede mai il controllo. L'ego è controllato dai desideri di agi e comodità da parte del corpo, dalle richieste della mente e dalle esplosioni delle emozioni. Ma la natura superiore controlla il corpo, la mente e le emozioni. Posso dire al mio corpo: “Allungati lì su quel pavimento in cemento e addormentati”, ed esso obbedisce. Posso dire alla mia mente: “Scarta tutto il resto e concentrati sul compito che ti sta di fronte”, e anch'essa obbedisce. Posso dire alle mie emozioni: “Quietatevi anche di fronte a questa terribile situazione”, ed esse si quietano. E' un diverso modo di vivere. Il filosofo Thoreau scrisse: *Se un uomo non tiene il passo dei suoi compagni, forse sta udendo un ritmo diverso*. E così ora anche tu stai seguendo un ritmo diverso: una natura superiore invece di quella inferiore.

FU solo allora, nel 1953, che mi sentii guidata o chiamata o motivata ad iniziare il mio pellegrinaggio per la pace nel mondo, un viaggio intrapreso come nella tradizione. La tradizione del pellegrinaggio è un viaggio intrapreso a piedi e nello spirito di fede, di preghiera e come un'opportunità di entrare in contatto con la gente. Perciò, indosso una tunica con la scritta **'PELLEGRINA DELLA PACE'** sul davanti. Sento che ora il mio nome è questo: enfatizza la mia missione al posto di me stessa. Sul dietro si legge **'25.000 MIGLIA A PIEDI PER LA PACE.'** Per me la tunica ha il solo scopo di creare dei contatti. Costantemente, quando cammino lungo le strade maggiori e attraverso le città, la gente si avvicina a me e io ho l'occasione di parlare con loro della pace.

Ho camminato per 25.000 miglia come una pellegrina che non possiede un centesimo. Possiedo solo quello che indosso e quello che ho nelle mie tasche. Non appartengo ad alcuna organizzazione. Ho detto che camminerò finché mi verrà dato un rifugio e digiunerò finché mi sarà dato da mangiare, e continuerò ad andare in giro finché l'umanità non avrà appreso la via della pace. E posso dirti con sincerità che, senza chiedere mai nulla, ho sempre ricevuto tutto quel che mi serviva per il mio viaggio, il che ti mostra quanto *buona* sia in realtà la gente.

Con me porto sempre il mio messaggio di pace: *“Questa è la via della pace: supera il male con il bene, la falsità con la verità e l'odio con l'amore.”* Non vi è nulla di nuovo in questo messaggio, eccetto la sua pratica. E va praticato non solo sul piano internazionale ma anche su quello personale. Credo che la situazione del mondo sia un riflesso della nostra propria immaturità. Se fossimo persone mature e armoniose, la guerra non sarebbe assolutamente un problema, essa sarebbe impossibile.

Tutti noi possiamo lavorare per la pace. Possiamo lavorare proprio dove ci troviamo ora, all'interno di noi stessi, perché più pace abbiamo dentro la nostra vita, più la possiamo riflettere nelle situazioni esterne. A dire il vero, credo che il desiderio di *sopravvivere* ci spingerà ad una sorta di pace mondiale scomoda, che avrà poi bisogno di essere sostenuta da un risveglio interiore ben maggiore se la si vorrà mantenere. Credo che quando scoprimmo l'energia nucleare entrammo in un'era nuova, e questa nuova era reclama un nuovo risveglio per elevarci ad un grado più elevato di comprensione, in modo da poter risolvere i problemi di questa nuova era. Perciò, il mio tema principale è la pace dentro di noi intesa come un passo nella direzione della pace mondiale.

**ORA**, quando parlo dei passi nella direzione della pace interiore, parlo di essi all'interno di una struttura generale, ma non vi è nulla di arbitrario riguardo al numero dei passi. Possono essere espansi o ridotti. E' solo un modo per parlarne, ma quel che importa è che i passi verso la pace interiore non sono realizzati in un ordine specifico. Ciò che per uno rappresenta il *primo passo*, per un altro può essere *l'ultimo*. Perciò scegli i passi che ti sembrano più facili, e mentre ne seguirai alcuni, diventerà per te più facile seguirne un numero sempre maggiore. In questo campo possiamo davvero condividere le esperienze. Magari nessuno di voi se la sente di fare un pellegrinaggio camminando, ma possiamo condividere le esperienze riguardanti l'armonia che abbiamo trovato nella nostra vita. E ho l'impressione che quando tu mi sentirai parlare di passi che indico per raggiungere la pace interiore, tu li riconoscerai come passi scelti anche da te.

In primo luogo vorrei menzionare alcune preparazioni che mi vennero richieste. La prima preparazione è un *atteggiamento corretto nei confronti della vita*. Questo significa: smettila di fuggire! Smettila di essere uno che vive in superficie e lì continua a stare. Ci sono milioni di persone così, che non riescono mai a trovare qualcosa per cui valga la pena vivere. Disponiti ad affrontare la vita di petto e a scendere oltre la superficie della vita, dove si possono trovare le verità e le realtà. Ecco quello che stiamo facendo adesso.

Bisogna tener presente la questione di avere un atteggiamento costruttivo nei confronti dei problemi che la vita può porti. Se solo tu potessi vedere l'intero scenario, se solo tu conoscessi tutta la storia, capiresti che ogni problema che ti capita ha uno scopo nella tua vita, contribuisce alla tua crescita interiore. Quando percepisci questo, riconoscerai nei problemi delle opportunità nascoste. Se tu non affrontassi i problemi, ti lasceresti trasportare dal flusso esterno della vita senza raggiungere la crescita interiore. E' attraverso la risoluzione dei problemi in accordo con la luce più elevata che abbiamo, che otterremo la crescita interiore. Ora, i problemi della collettività vanno risolti da noi collettivamente, e nessuno troverà la pace interiore se eviterà di fare la sua parte nel risolvere i problemi della collettività, come il disarmo e la pace mondiale. Perciò riflettiamo e discutiamo insieme di questi problemi e lavoriamo collettivamente in vista della loro risoluzione.

La seconda preparazione ha a che fare con *il mantenere la nostra vita in armonia con le leggi che governano questo universo*. Non sono stati creati solo i mondi e gli esseri, ma anche le leggi che li governano. Applicabili sia al regno fisico che a quello psicologico, queste leggi governano l'umana condotta. Nella misura in cui riusciamo a capire e a mantenere le nostre vite in armonia con queste leggi, le nostre vite sono armoniche. Nella misura in cui disobbediamo a queste leggi, creiamo difficoltà a noi stessi a causa della nostra disobbedienza. Siamo noi i peggiori nemici di noi stessi. Se ci troviamo in disarmonia per ignoranza, soffriamo fino a un certo punto; ma se *conosciamo queste leggi* e siamo ancora in disarmonia, allora soffriamo un bel po'. Ritengo che queste leggi siano ben note e accreditate, di conseguenza, hanno solo bisogno di essere ben vissute.

Così mi occupai di un progetto molto interessante: *vivere tutte le cose buone in cui credevo*. Non confusi me stessa tentando di farle tutte in una volta; invece, se stavo facendo qualcosa che sapevo non avrei dovuto fare, smettevo di farla, e facevo sempre una *rinuncia rapidamente*. Vedi, in questo modo è facile, mentre rinunciare a poco a poco è una cosa lunga e dura. E se non stavo facendo una cosa che sapevo avrei dovuto fare, me ne occupavo subito. Mi servì un po' di tempo per far coincidere la vita con le idee in cui credevo, ma ovviamente è stato possibile, ed ora se io credo in qualcosa, la vivo. Altrimenti tutto ciò non avrebbe alcun senso. Quando cominciai a vivere secondo la mia luce più elevata, scoprii che mi veniva concessa altra luce e che potevo aprire me stessa a ricevere più luce mentre vivevo la luce che già possedevo.

Queste leggi sono le stesse per tutti noi, e sono queste le cose che possiamo studiare e di cui possiamo conversare insieme. Ma vi è anche una terza preparazione che ha a che fare con qualcosa

di unico in ciascuna vita umana poiché ognuno di noi ha *un posto speciale nel Piano della Vita*. Se non hai ancora le idee chiare su quale sia il tuo posto, ti suggerisco di provare a cercarlo in un atteggiamento silenzioso e ricettivo. Io avevo l'abitudine di camminare in mezzo alle bellezze della natura, ricettiva e silenziosa, e mi venivano intuizioni meravigliose. Inizi a fare la tua parte nel Piano della Vita facendo tutte quelle cose buone per cui ti senti motivato, anche se all'inizio sono piccole cose buone. Dai a queste la precedenza nella tua vita, vai oltre tutte quelle cose superficiali che, come d'abitudine, ingombrano le vite umane.

Ci sono coloro che fanno e non fanno. E' una cosa molto triste. Ricordo un giorno, mentre camminavo lungo una strada, si fermò una macchina lussuosa e l'uomo mi disse: "E' meraviglioso che tu segua la tua chiamata!" Io risposi: "Sono convinta che ognuno dovrebbe fare ciò che sente giusto fare." Poi lui iniziò a raccontarmi ciò per cui si sentiva motivato, ed era una cosa buona che era necessario fare. Mi entusiasmai molto e diedi per scontato che lui la stesse facendo. Gli dissi: "Che meraviglia! E come te la stai cavando?" E lui rispose: "Oh, non lo sto facendo. Quel tipo di lavoro *non paga*." E non dimenticherò mai quanto fosse disperatamente infelice quell'uomo. Ma vedi, in questa era materialista abbiamo un criterio davvero molto falso per misurare il successo. Lo misuriamo in termini di dollari, in termini di cose materiali. Ma la felicità e la pace interiore non vanno in quella direzione. Se sai ma non fai, sei di fatto una persona molto infelice.

C'è anche una quarta preparazione, ed è la *semplificazione della vita* per portare benessere interiore ed esteriore (benessere psicologico e materiale) nella tua vita. Questa preparazione mi fu resa molto facile. Non appena dedicai la mia vita a servire gli altri, sentii che non potevo continuare ad accettare *più* di quanto avessi bisogno mentre altra gente nel mondo aveva *meno* di quanto avesse bisogno. Ciò mi spinse ad abbassare la mia vita al livello dello stretto necessario. Pensavo che sarebbe stato difficile. Pensavo che avrebbe comportato moltissime privazioni, ma mi sbagliavo di grosso. Adesso che possiedo solo ciò che indosso e quel che ho in tasca, non mi sento privata di nulla. Per me, quello che voglio e quello di cui ho bisogno sono esattamente la stessa cosa, e non puoi darmi qualcosa di cui io non bisogno.

Scoprii questa grande verità: i beni superflui sono solo fardelli superflui. Ora, non intendo dire con questo che tutti abbiamo le stesse necessità. Le tue potrebbero essere ben maggiori delle mie. Per esempio, se hai una famiglia, avrai bisogno della stabilità di un nucleo familiare per i tuoi figli. Quello che voglio dire è che qualsiasi cosa al di là del necessario (e a volte la necessità include anche cose che vanno oltre i bisogni fisici), qualsiasi cosa al di là del necessario tende a diventare un peso.

Vi è una grande libertà nel vivere con semplicità, e dopo che iniziai a provare questa sensazione, trovai nella mia vita un'armonia tra il benessere interiore ed il benessere esteriore. Ce n'è da dire su una tale armonia, non solo per la vita individuale ma anche per la vita sociale. Per il fatto che come mondo ci siamo allontanati così tanto dall'armonia, quando scopriamo qualcosa come l'energia nucleare siamo addirittura capaci di collocarla in una bomba ed usarla per uccidere la gente. Ciò accade perché il nostro benessere interiore viene trascinato da quello esteriore. La ricerca valida per il futuro risiede nel lato *interiore*, nel lato psicologico, in modo da poterli mantenere entrambi in equilibrio e potremo così sapere come usare bene il benessere esteriore che già possediamo.

**POI** scoprii che mi venivano richieste delle purificazioni. La prima è una cosa semplicissima: è la *purificazione del corpo*. Essa ha a che fare con le tue abitudini fisiche di vita. Ti alimenti in modo sensato, mangi per vivere? Io di fatto conosco persone che vivono per mangiare. E sai quando è ora di smettere di mangiare? E' una cosa molto importante da sapere. Sei abituato a dormire a sufficienza? Io cerco di andare a letto presto e di avere molte ore di sonno. Ricevi abbastanza aria pura, sole, esercizio fisico e contatto con la natura? Potresti pensare che questa è la prima area in cui

la gente è disposta a lavorare, ma in base alla mia esperienza pratica ho scoperto che è spesso l'ultima, perché significherebbe liberarsi dalle cattive abitudini, e non c'è nulla a cui noi ci attacchiamo più tenacemente se non le cattive abitudini.

La seconda purificazione, che non posso sottolineare abbastanza, è la *purificazione del pensiero*. Se tu ti rendessi conto di quanto siano potenti i tuoi pensieri, non penseresti mai un pensiero negativo. Possono avere un'influenza davvero potente quando sono positivi, mentre possono e di fatto ti rendono fisicamente malato quando sono negativi.

Mi ricordo di un uomo di 65 anni: quando lo conobbi manifestava i sintomi di quella che sembrava una malattia fisica cronica. Parlando con lui mi resi conto che era amareggiato dalla vita per qualcosa che non riuscì ad individuare subito. Andava d'accordo con sua moglie e con i suoi figli adulti, viveva bene nella sua comunità, ma gli rimaneva addosso un'amarezza. Scoprii che covava dell'amarezza nei confronti del padre morto da tempo, perché il padre aveva fatto studiare suo fratello e non lui. Non appena riuscì a liberarsi di questa amarezza, la sua cosiddetta malattia cronica cominciò ad affievolirsi e ben presto scomparve.

Se stai covando anche minimamente un sentimento di amarezza o qualsiasi tipo di pensiero cattivo nei confronti di qualcuno, te ne devi liberare alla svelta. Fai del male solo a te stesso. Si dice che l'odio danneggia colui che odia, non colui che viene odiato. Non è sufficiente fare le cose giuste e dire le cose giuste, bisogna anche *pensare* le cose giuste per trovare armonia nella vita.

La terza purificazione è la *purificazione del desiderio*. Quali sono le cose che desideri? Desideri abiti nuovi, nuovi piaceri, mobili nuovi o una macchina nuova? Puoi raggiungere il punto in cui avere un unico desiderio: conoscere e fare la tua parte nel Piano della Vita. Se ci pensi bene, cos'altro c'è di così importante da desiderare?

Vi è un'altra purificazione, ed è la *purificazione delle motivazioni*. Quali sono i motivi per cui tu stai facendo una data cosa? Se è per pura ambizione, egoismo o autogrificazione, io ti direi: "*Non farlo*." Non fare nulla a partire da tali motivazioni. Ma non è così semplice perché tendiamo a fare le cose per ragioni miste, le motivazioni buone e le cattive sono intrecciate. Prendiamo un uomo d'affari: le sue motivazioni possono non essere molto elevate, ma sommate ad esse vi sono motivazioni collegate alla famiglia e magari al fare del bene alla comunità di cui fa parte. Motivazioni miste!

Le tue motivazioni, se vuoi trovare la pace interiore, devono essere rivolte all'esterno: devi essere motivato al servizio per gli altri. Deve essere dare, non ricevere. Conoscevo un uomo che era un buon architetto. Si vedeva che era quello il lavoro adatto a lui, ma lui lo faceva per i motivi sbagliati. La sua motivazione era fare un sacco di soldi ed avere di più della 'famiglia Rossi'. Lavorò a tal punto da ammalarsi, e fu poco dopo che lo incontrai. Gli parlai delle gioie procurate dal mettersi al servizio degli altri e sapevo che, dopo averle sperimentate, non sarebbe più tornato ad una vita incentrata su se stesso. Dopo quell'episodio corrispondemmo per qualche tempo. Durante il terzo anno del mio pellegrinaggio, passai per la sua città e faticai a riconoscerlo quando mi fermai a salutarlo. Era un uomo talmente cambiato! Ma faceva ancora l'architetto. Stava disegnando un progetto e me ne parlò: "Vedi, sto disegnando un progetto in modo che si adatti al loro budget e che possa stare bene nel lotto in cui costruiremo." La sua motivazione era servire le persone per cui disegnava progetti. Sua moglie mi disse che il suo giro di affari era aumentato perché la gente ora veniva da molto lontano per farsi fare un progetto per la loro casa da lui.

Ho conosciuto alcune persone che dovettero cambiare mestiere per cambiare la loro vita, ma ne ho conosciute molte di più che dovettero semplicemente cambiare le loro motivazioni e prestarsi a servire gli altri al fine di mutare la loro vita.

**ORA**, l'ultima parte. Queste sono le rinunce. Una volta fatta la prima rinuncia, troverai la pace, perchè si tratta della *rinuncia alla propria volontà*. Puoi lavorarci astenendoti dal fare cose non buone per le quali potresti sentirti motivato, ma non reprimere nulla! Se sei motivato a fare o a dire una cosa meschina, pensa a qualcosa di buono e, deliberatamente, trasforma e usa quella *stessa energia* per fare qualcosa di buono: funziona!

La seconda rinuncia è *la rinuncia alla sensazione di isolamento*. Iniziamo a sentirci molto separati e giudichiamo tutto in relazione a noi, come se noi fossimo il centro dell'universo. Anche dopo aver accresciuto le nostre conoscenze intellettuali, continuiamo a giudicare le cose in quel modo. In realtà siamo ovviamente tutti delle cellule nel corpo dell'umanità. Non siamo separati dai nostri simili. Si tratta di una totalità. E' solo dal punto di vista più elevato che puoi capire cosa significa amare il tuo prossimo come te stesso. Da quella prospettiva più elevata emerge solo un modo realistico di lavorare ed è per il bene di tutti. Fin quando lavori per il tuo piccolo sé egoista sei solo una cellula contro tutte le altre cellule e sei molto distante dall'armonia. Ma non appena inizi a lavorare per il bene di tutti, ti trovi ad essere in armonia con tutti i tuoi simili. Vedi, è un modo di vivere facile e armonioso.

Poi c'è la terza rinuncia, ed è *la rinuncia ad ogni forma di attaccamento*. Le cose materiali vanno messe al posto che è loro consono. Sono qui per essere usate. Va benissimo usarle, ecco perché esistono. Ma quando hanno perso la loro utilità, sii pronto a rinunciare ad esse e magari passale a qualcuno che ne ha bisogno. Qualsiasi cosa a cui non riesci a rinunciare una volta che è diventata inutile, ti possiede, e in questa era materialista molti di noi sono posseduti dai loro averi. Non siamo liberi.

Esiste anche un altro tipo di possessività. *Tu non possiedi alcun essere umano*, non importa quanto stretta possa essere la tua relazione con lui. Nessun marito possiede la propria moglie; nessuna moglie possiede il proprio marito; nessun genitore possiede i propri figli. Quando crediamo di possedere le persone tendiamo a dirigere la loro vita al posto loro, e da ciò si sviluppa una situazione di estrema disarmonia. Solo quando ci rendiamo conto che non li possediamo, che devono vivere in accordo con le loro motivazioni interiori, solo allora smettiamo di tentare di dirigere la loro vita al loro posto e scopriamo poi che siamo in grado di vivere in armonia con loro.

Ed ora l'ultima: *la rinuncia a tutti i sentimenti negativi*. Voglio citare solo un sentimento negativo che provano anche le persone migliori, e questo sentimento è la *preoccupazione*. La preoccupazione è diversa dall'*occuparsi* il meglio possibile per risolvere una situazione. La preoccupazione è rimuginare inutilmente su cose che non possiamo cambiare. Lasciami citare solo una tecnica. Raramente ti preoccupi del momento presente, e di solito fai bene. Se ti preoccupi, agonizzi per un passato che avresti dovuto dimenticare da tempo o sei in apprensione per un futuro che deve ancora venire. Tendiamo a sfiorare il momento presente. Visto che è l'unico momento che si può vivere, se non lo vivi non imparerai mai che cos'è vivere. Se vivi davvero il momento presente, tendi a non preoccuparti. Per me ogni momento è un'opportunità per essere al servizio degli altri.

Un ultimo commento a proposito dei sentimenti negativi, che una volta mi aiutò tantissimo e che ha aiutato anche altri. Nessuna cosa esteriore (nulla, nessuno dall'esterno) può ferirmi dentro, psicologicamente. Mi resi conto che potevo essere ferita psicologicamente solo dalle mie cattive

azioni, di cui possiedo il controllo; dalle mie reazioni sbagliate: sono ingannevoli ma anche di queste possiedo il controllo; o dalla mia passività in certe situazioni, come la situazione mondiale attuale, che necessita di un'azione da parte mia. Quando presi coscienza di tutto questo, quanto mi sentii libera! E smisi di colpo di fare del male a me stessa. Se adesso qualcuno mi facesse qualcosa di meschino io proverei una profonda compassione per questa persona in disarmonia, questa persona tanto malata psicologicamente che riesce a fare cose così cattive. Di certo non ferirei me stessa con un'errata reazione di amarezza o di rabbia. Tu hai un controllo completo sul fatto di essere o meno ferito psicologicamente, e puoi smetterla di ferire te stesso ogni volta che vuoi.

Questi sono i passi verso la pace interiore che volevo condividere con voi. Non vi è nulla di nuovo in tutto ciò. Questa è una verità universale. Ho semplicemente esposto queste cose con parole semplici in relazione alla mia esperienza personale. Le leggi che governano questo universo operano per il bene non appena ubbidiamo ad esse, e tutto ciò che è contrario a queste leggi non dura a lungo, perchè contiene in sé i semi della propria distruzione. Il buono che esiste in ogni vita umana ci rende sempre possibile obbedire a queste leggi. Possediamo il libero arbitrio, perciò sta a noi decidere quando obbedire a queste leggi: a quel punto troveremo l'armonia, sia all'interno di noi stessi che nel mondo.

(Tratto da un intervento alla stazione radio KPFK, Los Angeles)

## RIASSUNTO

### QUATTRO PREPARAZIONI

*1. Assumi un atteggiamento corretto nei confronti della vita.*

Smettila di fuggire e di essere qualcuno che vive in modo superficiale, in quanto questi atteggiamenti non fanno altro che causare disarmonia nella tua vita. Affronta la vita di petto e vai sotto la schiuma superficiale per scoprire le sue verità e le sue realtà. Risolvi i problemi che la vita ti pone di fronte, e scoprirai che, risolvendoli, contribuirai alla tua crescita interiore. Anche aiutare a risolvere problemi collettivi ti aiuta a crescere, e questi problemi non andrebbero mai evitati.

*2. Vivi le tue buone convinzioni.*

Le leggi che governano l'umana condotta vengono applicate tanto rigidamente quanto la legge di gravità. L'obbedienza a queste leggi ci spinge verso l'armonia, la disobbedienza ci spinge verso la disarmonia. Siccome molte di queste leggi sono di dominio del senso comune, puoi cominciare a mettere in pratica tutte le buone cose in cui credi. Nessuna vita può essere in armonia a meno che credo e pratica siano, ugualmente, in armonia.

*3. Trova il tuo posto nel Piano della Vita.*

Tu hai un posto all'interno dello schema delle cose. Quale sia questo luogo lo puoi sapere solo guardando dentro te stesso. Puoi cercarlo in ricettivo silenzio. Puoi iniziare a vivere in accordo con esso facendo tutte le cose buone per le quali ti senti motivato e dando a queste cose la precedenza nella tua vita, rispetto a tutte le cose superficiali che abitualmente occupano la vita umana.

*4. Semplifica la vita al fine di stabilire armonia tra benessere interiore ed esteriore.*

I beni superflui sono fardelli superflui. Molte vite sono sovraccariche non solo con beni superflui ma anche con attività prive di senso. Le vite sovraccariche sono disarmoniche e richiedono una

semplificazione. Desideri e necessità possono diventare un tutt'uno nella vita di una persona e, quando questo accade, vi è un senso di armonia tra benessere interiore e esteriore. Una tale armonia è necessaria non solo in termini di vita individuale ma anche in termini di vita collettiva.

## **QUATTRO PURIFICAZIONI**

### *1. Purificazione del tempio del corpo.*

Ti sei liberato dalle tue cattive abitudini? Nella tua dieta privilegi i cibi vitali: frutta, cereali integrali, verdure, frutti e semi oleosi? Vai a letto presto e dormi a sufficienza? Ricevi abbondante aria pura, sole, esercizio fisico e contatto con la natura? Se puoi rispondere "Sì" a tutte queste domande, hai fatto già un buon percorso verso la purificazione del tempio del corpo.

### *2. Purificazione dei pensieri.*

Non è sufficiente fare e dire le cose giuste. Devi anche *pensare* le cose giuste. I pensieri positivi possono avere un'influenza potente verso il bene. I pensieri negativi ti possono far ammalare fisicamente. Assicurati che non vi sia alcuna situazione conflittuale tra te e un altro essere umano, perché solo quando cessi di albergare in te i pensieri ostili puoi raggiungere l'armonia interiore.

### *3. Purificazione dei desideri.*

Siccome sei al mondo per vivere in armonia con le leggi che governano l'umana condotta e hai la tua parte nello schema delle cose, i tuoi desideri dovrebbero concentrarsi in questa direzione.

### *4. Purificazione delle motivazioni.*

E' ovvio che i tuoi motivi non dovrebbero essere mai l'ambizione, l'egoismo o il desiderio di autogrificazione, non dovrete nemmeno alimentare il motivo egoista di raggiungere la pace interiore per te stesso. Essere al servizio dei tuoi simili deve essere la tua motivazione, prima che la tua vita incontri l'armonia.

## **QUATTRO RINUNCE**

### *1. Rinuncia alla volontà arbitraria dell'ego.*

Tu hai, o è come se avessi, *due sé*: il sé inferiore che di solito ti governa egoisticamente, ed il sé superiore che sta pronto per usarti gloriosamente. Devi subordinare il sé inferiore astenendoti dal fare le cose non buone verso le quali ti senti motivato, non sopprimendole, ma trasformandole in modo che il tuo sé superiore possa assumere il controllo della tua vita.

### *2. Rinuncia al sentimento di isolamento.*

Tutti noi, in tutto il mondo, siamo cellule nel corpo dell'umanità. Tu non sei separato dagli altri esseri umani, e non puoi trovare l'armonia soltanto per te stesso. Potrai trovare l'armonia quando ti renderai conto dell'unità del tutto e lavorerai per il bene di tutti.

### *3. Rinuncia ad ogni forma di attaccamento.*

Solo quando rinuncerai ad ogni tipo di attaccamento sarai veramente libero. Le cose materiali esistono per essere usate, e tutto quello a cui non riesci a rinunciare, quando ha perso la sua utilità, ti

possiede. Puoi vivere in armonia con i tuoi simili quando abbandoni il sentimento di possederli e la tentazione di tentare di dirigere la loro vita.

#### 4. Rinuncia a tutti i sentimenti negativi.

Impegnati a rinunciare ai sentimenti negativi. Se vivi nel momento presente, che è di fatto l'unico momento che hai da vivere, tenderai a preoccuparti di meno. Se ti rendi conto che coloro che fanno cose meschine sono psicologicamente malati, i tuoi sentimenti di rabbia si trasformeranno in sentimenti di pietà. Se tu riconosci che tutte le tue ferite interiori sono causate dalle tue cattive azioni o le tue reazioni sbagliate o le tue erronee inattività, allora riuscirai a smetterla di far del male a te stesso.

## PENSIERI

\* Tutti possiamo trascorrere la nostra vita dedicandoci a fare del bene. Ogni volta che incontri una persona, pensa ad una cosa incoraggiante da dire: una parola gentile, un suggerimento utile, un'espressione di ammirazione. In ogni situazione che affronti, pensa a qualcosa di buono con cui contribuire: un regalo significativo, un atteggiamento gentile, una mano per dare un aiuto.

\* C'è un criterio con cui puoi giudicare se i pensieri che hai e le cose che fai sono giuste per te. Il criterio è: *"Ti hanno portato la pace interiore?"* Se la risposta è negativa, in esse vi è qualcosa di sbagliato, perciò continua a fare dei tentativi.

\*Se tu ami le persone abbastanza, esse reagiranno con amore. Se offendo le persone, mi sento in colpa, perchè so che se il mio comportamento fosse stato corretto non le avrei offese, anche se non sono d'accordo con me. "Prima che la lingua possa parlare, deve aver perso il suo potere di ferire."

\*A coloro che si sentono depressi, io direi: cerca di mantenere l'ambiente che ti circonda pieno di bella musica e di fiori meravigliosi. Cerca di leggere e di memorizzare pensieri ispiratori. Cerca di fare una lista di tutte le cose che hai per le quali essere grato. Se c'è qualcosa che avresti sempre voluto fare, inizia a farla. Preparati un programma di attività significative ed attieniti ad esso.

\*Anche se gli altri si sentono in pena per te, non provare *mai* pena per te stesso: ha un effetto mortale sul tuo benessere spirituale. Riconosci in tutti i problemi, non importa quanto difficili, delle opportunità di crescita spirituale, e trai il massimo profitto da queste opportunità.

\*Da tutto ciò che leggi e da tutte le persone che incontri, trai ciò che è buono per te (quello che il tuo 'Maestro Interiore' ti indica essere per te) e lascia perdere il resto. Nella ricerca di guida e di verità è molto meglio guardare alla Fonte attraverso il tuo stesso 'Maestro Interiore' che attraverso le persone o i libri. I libri e le persone possono solo ispirarti. A meno di risvegliare qualcosa dentro te stesso, non realizzano nulla di significativo.

\*Nessuno è davvero libero se rimane legato alle cose materiali o a dei luoghi o a delle persone. Dobbiamo essere capaci di usare le cose quando ci servono e rinunciarvi senza rimpianto quando hanno perso la loro utilità. Dobbiamo essere capaci di apprezzare ed approfittare dei luoghi in cui ci tratteniamo ed anche di andarcene, senza angoscia, quando siamo chiamati da un'altra parte. Dobbiamo essere capaci di relazionarci amorevolmente con le persone senza sentire che le possediamo e che dobbiamo dirigere la loro vita. Qualsiasi cosa tu cerchi di tenere prigioniera, renderà te prigioniera, e se tu desideri la libertà, tu devi dare libertà.

\*La vita spirituale è la vita reale: tutto il resto è illusione e delusione. Soltanto coloro che sono legati solo a Dio sono veramente liberi. Solo coloro che vivono secondo la luce più elevata trovano armonia nella loro vita. Coloro che agiscono sulla base delle loro motivazioni più elevate diventano un potere per il bene. Non importa che gli altri vengano influenzati visibilmente. I risultati non andrebbero mai ricercati o desiderati. Sappi che ogni cosa buona che fai, ogni cosa buona che dici, ogni pensiero positivo che tu hai avrà un buon effetto.

\*Tutti possono essere lavoratori per la pace. Ogni volta che porti l'armonia in una situazione di discordia, contribuisci allo scenario totale della pace. Tu rifletti la pace nell'ambiente circostante e nel mondo, nella misura in cui essa è presente nella tua vita.

\*Ciò che si riceve dall'esterno può essere paragonato alla conoscenza e conduce ad una convinzione, che raramente è forte abbastanza per motivare all'azione. Ciò che, dopo averlo ricevuto dall'esterno, viene confermato *dal di dentro* o viene direttamente percepito *dal di dentro* (che è il mio modo) può essere paragonato alla saggezza, che conduce alla *conoscenza* e l'azione corre parallela ad essa.

\*Nel nostro sviluppo spirituale ci viene spesso chiesto di strappare le nostre radici molte volte e di chiudere molti capitoli della nostra vita, finché non proviamo più attaccamento per le cose materiali e possiamo amare tutti senza attaccamento nei loro confronti.

\*Non puoi abbandonare una situazione senza danni spirituali, a meno che tu lo faccia con amore.

\*Se vuoi insegnare alle persone, giovani o vecchie, devi partire da dove si trovano loro, dal loro livello di comprensione. Se capisci che sono superiori al tuo livello di comprensione, lascia che siano loro ad insegnare a te. Siccome i passi verso l'avanzamento spirituale possono essere presi nel modo più vario, la maggior parte di noi li può insegnare agli altri.

\*La violenza fisica può finire addirittura prima di aver imparato la via dell'amore, ma la violenza psicologica continuerà finché non impareremo. Solo la pace esteriore può essere mantenuta con la legge. Il cammino della pace interiore passa attraverso l'amore.

\*Concentrati nel dare così da poter aprire te stesso al ricevere. Concentrati a vivere in accordo con la tua luce, in modo da poter aprire te stesso ad una luce maggiore.

\*A volte le difficoltà del corpo vengono per dimostrare che il corpo è solo un abito transitorio: la realtà è l'essenza indistruttibile che dà vita al corpo.

\*Quando hai trovato la pace interiore, la crescita spirituale avviene armoniosamente perchè tu, governato ora da un sé superiore, farai la volontà di Dio senza che nessuno ti faccia pressione per farlo.

\*Nulla minaccia coloro che fanno la volontà di Dio e la volontà di Dio è amore e fede. Coloro che provano odio e paura non sono in armonia con la volontà di Dio e sono soggetti facilmente alle difficoltà.

\*Tutte le difficoltà nella tua vita hanno uno scopo. Ti spingono verso l'armonia con la volontà di Dio.

\*C'è *sempre* un modo per fare il bene!

\*Ciò di cui soffriamo è *l'im maturità*. Se fossimo persone mature, la guerra non costituirebbe un problema, sarebbe impossibile.

\*E' ovvio che credo nella Legge dell' Amore! Visto che l'universo opera in accordo con la Legge dell' Amore, in cos' altro potrei credere?

\*Per ricevere la Luce io vado direttamente alla Fonte di Luce, non ad un suo riflesso. Inoltre rendo possibile ricevere più Luce per me vivendo in accordo con la Luce più elevata che possiedo. Io non posso ingannarmi sulla Luce proveniente dalla Fonte, perché essa viene con *la completa comprensione*, in modo che possa essere spiegata e discussa.

\*Giudicare gli altri non ti serve a nulla e ti fa male spiritualmente. Solo se ispiri gli altri a giudicare se stessi avrai fatto qualcosa per cui ne è valsa la pena.

\*Non pensare che uno sforzo qualsiasi per il bene sia sterile: *ogni* sforzo giusto produce buoni frutti, che tu veda i risultati o meno. Basta solo che ti concentri a pensare, vivere e agire per la pace e che ispiri gli altri a fare altrettanto, lasciando i risultati nelle mani di Dio.

\*Non puoi cambiare nessuno tranne te stesso. Dopo essere diventato di esempio, puoi ispirare gli altri a cambiare.

\*In una situazione di conflitto devi pensare ad una soluzione che sia giusta per tutte le parti coinvolte, non ad una soluzione che vada a tuo vantaggio. Soltanto una soluzione giusta per tutti sarà efficace nel lungo periodo.

\*I tuoi motivi devono essere buoni se il tuo lavoro deve sortire un buon effetto.

## **DALLA MIA CORRISPONDENZA**

D: *Lavori per vivere?*

R: Io lavoro per vivere in maniera insolita. Do quello che posso attraverso pensieri, parole e azioni a coloro che incontro e all' umanità. In cambio accetto quello che la gente mi vuole dare, ma io non chiedo. Gli altri sono benedetti per ciò che danno e io sono benedetta per ciò che do.

D: *Perchè non accetti denaro?*

R: Perchè parlo della verità spirituale e la verità spirituale non dovrebbe mai essere venduta; coloro che la vendono si fanno del male spiritualmente. Il denaro che arriva per posta (senza che io lo solleciti) non lo uso per me, ma per le stampe e i francobolli. Quelli che cercano di comprare la verità spirituale stanno cercando di ottenerla prima di essere pronti. In questo universo meravigliosamente ben organizzato, la verità sarà loro data quando saranno pronti.

D: *Non ti senti sola, scoraggiata, stanca?*

R: No. Quando vivi in costante comunicazione con Dio, non puoi essere solo. Quando percepisci l' operato del meraviglioso piano divino e sai che tutti i buoni sforzi producono buoni frutti, non puoi scoraggiarti. Quando hai trovato la pace interiore, sei in contatto con la fonte di energia universale e non puoi essere stanco.

D: *Cosa deve significare andare in pensione per una persona?*

R: Andare in pensione dovrebbe significare non una cessazione delle proprie attività, ma un

cambiamento di attività donando in maniera più completa la propria vita al servizio degli altri. Dovrebbe perciò essere il periodo più meraviglioso della tua vita, un tempo in cui sei felice e significativamente occupato.

D: *Come posso sentirmi vicino a Dio?*

R: Dio è Amore e ogni volta che vai incontro agli altri con amore e gentilezza, tu stai esprimendo Dio. Dio è Verità e ogni volta che cerchi la verità, tu stai cercando Dio. Dio è Bellezza e ogni volta che tocchi la bellezza di un fiore o di un tramonto, tu stai toccando Dio. Dio è l'Intelligenza che tutto crea, tutto sostiene, tutto integra e tutto vivifica. Sì, Dio è l'Essenza di tutto. Perciò tu sei in Dio e Dio è in te; tu non potresti essere dove Dio non è. La compenetrazione divina nel tutto è la Legge di Dio, legge fisica e legge spirituale. Disobbediscile e sarai infelice, ti sentirai separato da Dio. Obbediscile e ti sentirai in armonia, ti sentirai vicino a Dio.

D: *Quali sono le cose buone e come posso riempire la mia vita con esse?*

R: Le cose buone vanno a beneficio tuo e degli altri. Puoi trarre un po' d'ispirazione dall'esterno, ma in ultima analisi devi sapere dal di dentro con quali cose buone vuoi riempire la tua vita. Poi puoi preparare un programma che illustri il tuo pensiero su come dovrebbe essere una vita buona e puoi vivere secondo il tuo programma. Può includere qualcosa di benefico per il corpo, come camminare o fare esercizio. O qualcosa di stimolante per l'intelletto, come una lettura significativa. E qualcosa di confortante per le emozioni, come la buona musica. Ma, soprattutto, bisogna includere il servizio agli altri, per essere spiritualmente benefico per te stesso.

D: *Quando mi confronto con un problema, posso fare qualcosa a livello intellettuale?*

R: Se è un problema di salute, domandati: "Ho abusato del mio corpo?" Se è un problema psicologico, domandati: "Sono stato tanto amorevole come Dio vorrebbe che io fossi?" Se è un problema finanziario, domandati: "Ho vissuto in accordo con i miei mezzi?" Quello che fai nel presente crea il futuro, perciò usa il presente per creare un futuro meraviglioso. Costantemente, attraverso il pensiero, tu crei le tue condizioni interiori e contribuisce a creare le condizioni intorno a te. Perciò mantieni i tuoi pensieri sul lato positivo, pensa sempre al meglio che potrebbe accadere, pensa alle buone cose che vuoi che avvengano, pensa a Dio!

D: *Come posso io, realmente, cominciare a vivere la mia vita?*

R: Io iniziai a vivere realmente la vita quando cominciai ad osservare ogni situazione chiedendomi come avrei potuto essere di aiuto. Imparai che non dovevo imporre il mio aiuto, ma solo mettermi a disposizione. Spesso potevo dare una mano o un sorriso amorevole o una parola allegra. Imparai che attraverso il dare noi riceviamo le cose che valgono la pena nella vita.

D: *Come può una semplice donna di casa e madre trovare quello che tu sembri possedere?*

R: Chi vive in famiglia (come è il caso per la maggior parte delle persone) trova la pace interiore allo stesso modo in cui la trovai io. Obbedisci alle leggi di Dio, che sono le stesse per tutti noi, non solo le leggi fisiche, ma anche le leggi spirituali che governano l'umana condotta. Puoi iniziare vivendo tutte le buone cose in cui credi, come feci io. Cerca il tuo posto speciale nel piano divino e adattati ad esso. Questo posto è unico per ogni anima umana. Puoi provare a cercarlo in silenzio con atteggiamento ricettivo, come feci io. Appartenere ad una famiglia non costituisce un blocco alla crescita spirituale e per certi versi rappresenta un vantaggio. Noi cresciamo attraverso la risoluzione dei problemi e far parte di una famiglia significa avere un sacco di problemi attraverso i quali si può crescere. Quando entriamo in una famiglia, per la prima volta sperimentiamo il passaggio dalla centralità del sé alla centralità della famiglia. Il puro amore è una disponibilità a dare senza pensare di ricevere nulla in cambio, e la famiglia fornisce la prima esperienza di puro amore: l'amore di una madre e di un padre per il loro bambino.

D: *Sarà sempre doloroso il processo di trasformazione in un essere umano più bello?*

R: Avrai sempre dolore nella tua crescita spirituale finché non farai la volontà di Dio spontaneamente. Quando sei in disarmonia con la volontà di Dio, appariranno i problemi, il cui proposito è quello di stimolarti nella direzione dell'armonia. Se ti disponi spontaneamente a fare la volontà di Dio, puoi evitare i problemi.

D: *Verrà un giorno in cui mi sentirò a riposo, senza nessuna necessità di cambiare?*

R: Quando hai trovato la pace interiore, non senti più il bisogno di cambiare, sei semplicemente contento di essere, il che include seguire la guida divina. Comunque continui a crescere, ma armoniosamente.

D: *Com'è una persona veramente religiosa?*

R: Direi che una persona veramente religiosa ha atteggiamenti religiosi: un atteggiamento di amore nei confronti dei suoi simili, un atteggiamento di obbedienza davanti a Dio, davanti alle leggi e alla guida di Dio e un atteggiamento religioso con se stessi, sapendo che tu sei più di una natura incentrata sul sé, più che un corpo, e che la vita è più che la vita terrena.

D: *Come si supera la paura?*

R: Io direi che la paura si supera con gli atteggiamenti religiosi. Se hai un atteggiamento d'amore nei confronti dei tuoi simili, non li temerai. *"Il perfetto amore scaccia la paura."* Un atteggiamento di obbedienza davanti a Dio ti porterà ad avere la consapevolezza costante della presenza di Dio, e così la paura se ne va. Quando sai che stai solo indossando un corpo, che può essere distrutto, che tu sei la realtà che infonde vita al corpo e non puoi essere distrutto, come puoi avere paura?

## **I PROGRESSI DELLA PELLEGRINA DELLA PACE**

BRANI *tratti dai* NOTIZIARI

QUATTRO LETTERE: Un giorno, mentre stavo rispondendo alla mia corrispondenza, una donna mi chiese: "Cosa può fare la gente per la pace?" Io replicai: "Vediamo cosa dicono queste lettere." La prima diceva: "Sono una casalinga. Da quando ho parlato con te, mi sono resa conto che dovrei fare qualcosa per la pace, specialmente per il fatto che sto crescendo quattro figli. Ora scrivo una lettera al giorno a una persona del nostro governo o delle Nazioni Unite che ha fatto qualcosa per la pace, complimentandomi con lei al fine di dare un appoggio morale." La successiva diceva: "La pace mondiale mi sembrava un compito al di là della mia portata, tuttavia, dopo aver conversato con te, mi sono associata al Consiglio delle Relazioni Umane della mia città e sto lavorando per la pace tra i gruppi." La terza diceva: "Dopo aver parlato con te, ho risolto una situazione conflittuale tra me e mia cognata." L'ultima diceva: "Dopo aver parlato con te, ho smesso di fumare." Quando fai qualcosa per la pace nel mondo, la pace tra i gruppi, la pace tra gli individui o la tua pace interiore, *tu migliori il panorama totale della pace.* Ogni volta che porti armonia in una situazione ostile, tu contribuisce alla causa della pace.

LE COSE CHE VALGONO DI PIU': Dopo una meravigliosa sosta nella foresta, mi incamminai sempre da sola per le strade di una città che per un po' sarebbe stata la mia casa. E' l'una del pomeriggio. Centinaia di persone ben vestite con visi spenti o truccati si affrettano formando file abbastanza ordinate verso e dal loro luogo di lavoro. Io cammino tra di loro, con la mia camicia slavata e i miei pantaloni logori. Le soles di gomma delle mie scarpe comode in tela si muovono silenziose tra il ticchettio di scarpe affusolate ed eleganti con i tacchi alti. Nei quartieri più poveri

vengo tollerata. Nei quartieri più benestanti alcuni mi danno occhiate quasi di sorpresa, altri di disdegno. Camminando, su entrambi i lati appaiono in bella mostra le cose che possiamo comprare se siamo disposti a stare in file ordinate, giorno dopo giorno, anno dopo anno. Alcune di queste cose sono più o meno utili, molte non sono altro che spazzatura, alcune possono passare per belle, altre sono vistosamente brutte. In mostra vi sono migliaia di cose, eppure mancano quelle che valgono di più. La libertà non viene esposta, né la salute, né la felicità, né la pace della mente. Per ottenerle, amici miei, dovete anche voi fuggire dalle file ordinate e rischiare di essere guardati con disdegno.

**NEGATIVO contro POSITIVO:** Io ho scelto l'approccio positivo: invece di enfatizzare le cose brutte alle quali sono contraria, enfatizzo le cose buone per le quali sono a favore. Coloro che scelgono un approccio negativo si attardano su ciò che non va, avvalendosi di giudizi e critiche, a volte anche di ingiurie, contro le persone. Naturalmente, l'approccio negativo ha un effetto pregiudizievole sulla persona che lo applica, mentre l'approccio positivo sortisce un buon effetto. Quando il male è attaccato, esso si mobilita, sebbene prima fosse debole e disorganizzato, e perciò l'attacco gli fornisce validità e forza. Quando, al posto dell'attacco, vengono esercitate buone influenze sulla situazione, non solo il male tende a scomparire, ma colui che fa il male tende a subire una trasformazione. L'approccio positivo ispira, l'approccio negativo causa rancore. Quando fai arrabbiare qualcuno, egli agisce seguendo i suoi istinti più bassi, spesso con violenza e irrazionalità. Quando ispiri qualcuno, egli agisce in accordo con i suoi istinti più elevati, con assennatezza e razionalità. La rabbia è transitoria, mentre l'ispirazione in alcuni casi può fare effetto per tutta la vita.

**LAVORARE PER LA PACE:** Pochissime persone realmente dedite possono compensare gli effetti negativi di una moltitudine in disarmonia, perciò noi che lavoriamo per la pace non dobbiamo vacillare, dobbiamo continuare a pregare e ad agire per la pace in qualsiasi modo possibile. Dobbiamo continuare a parlare di pace e a vivere la pace; per ispirare gli altri, dobbiamo continuare a pensare alla pace, nella convinzione che la pace sia possibile. Quando ci concentriamo su qualcosa, lo aiutiamo a manifestarsi. Una semplice persona, che dedica tutto il suo tempo alla pace, fa notizia. Molte persone, dedicando parte del loro tempo, possono fare la storia.

**BENEDETTI** coloro che danno senza aspettarsi in cambio nemmeno un grazie, perchè saranno abbondantemente ricompensati.

**BENEDETTI** coloro che traducono in azione ogni cosa buona che sanno, poiché verità più elevate verranno loro rivelate.

**BENEDETTI** coloro che fanno la volontà di Dio senza chiedere di vedere i risultati, perchè grande sarà la loro ricompensa.

**BENEDETTI** coloro che amano e confidano nei loro simili, perchè troveranno la bontà nelle persone e riceveranno in cambio una risposta di amore.

**BENEDETTI** coloro che hanno visto la realtà, perchè sanno che non l'abito di argilla, ma ciò che pone l'abito di argilla in movimento, è reale e indistruttibile.

**BENEDETTI** coloro che vedono la trasformazione che chiamiamo morte come una liberazione dai limiti della vita terrena, poiché essi si rallegreranno insieme ai loro cari che realizzeranno la gloriosa transizione.

**BENEDETTI** coloro hanno ricevuto la benedizione per aver dedicato la loro vita agli altri e che mantengono il coraggio e la fede per superare le difficoltà poste sul loro cammino, poiché riceveranno una seconda benedizione.

**BENEDETTI** coloro che avanzano nel cammino spirituale senza la motivazione egoistica di trovare la pace interiore, poiché essi la troveranno.

**BENEDETTI** coloro che, invece di abbattere i cancelli del regno celeste, vi si avvicinano con umiltà, amore e nella purezza, poiché essi li attraverseranno.

**PUOI CONOSCERE DIO:** Vi è un potere più grande di noi che si manifesta sia all'interno di noi che nel resto dell'universo. Questo, io lo chiamo Dio. Sai cos'è conoscere Dio, avere Dio come guida costante, una costante consapevolezza della presenza di Dio? Conoscere Dio è riflettere amore verso tutte le persone e tutto il creato. Conoscere Dio è sentire la pace dentro, una calma, una serenità, una saldezza che ti permette di far fronte a qualsiasi situazione. Conoscere Dio è essere così colmi di gioia che essa trabocca e inonda il mondo di benedizioni. Ho un solo desiderio adesso: fare la volontà di Dio, non vi sono conflitti. Quando Dio mi guida nel cammino del pellegrinaggio, io lo faccio volentieri. Se quello che faccio scatena delle critiche nei miei confronti, io le accetto a testa alta. Se ciò che faccio mi rende apprezzata, passo immediatamente la lode a Dio, poiché io sono solo un modesto strumento attraverso cui Dio opera. Quando Dio mi guida a fare qualcosa, mi dà la forza, mi dà il sostentamento, mi mostra il cammino, mi dà le parole che devo pronunciare. Indipendentemente dal fatto che il cammino sia facile o duro, io cammino nella luce dell'amore di Dio, della pace di Dio, della gioia di Dio, e mi rivolgo a Dio con salmi di ringraziamento e di lode. Questo è conoscere Dio. E lo è anche sapere che Dio non viene riservato ai grandi, è per gente modesta come me e te. Dio vi sta sempre cercando, ciascuno di voi. Puoi trovare Dio solo se sarai disposto a cercarlo nell'obbedienza alle leggi divine, nell'amore per la gente, nella rinuncia alla volontà egoista, agli attaccamenti, ai pensieri e ai sentimenti negativi. E quando troverai Dio, sarà nell'immobilità del silenzio. Troverai Dio dentro di te.

**SULLA PAURA:** non c'è blocco maggiore alla pace mondiale o alla pace interiore della paura. Noi tendiamo a sviluppare un odio irragionevole verso ciò che temiamo, ecco come si arriva all'odio e alla paura. Questo non solo ci danneggia psicologicamente e aggrava la tensione nel mondo, ma attraverso una tale concentrazione negativa, tendiamo ad attirare le cose che temiamo. Se non temiamo nulla e sprigioniamo amore, possiamo aspettarci delle buone cose in arrivo. Quanta necessità vi è per il mondo del messaggio e dell'esempio dell'amore e della fede!

**LA LIBERTA' DELLA SEMPLICITA':** Alcuni sembrano pensare che la mia vita, essendo dedicata alla semplicità e a servire gli altri, sia austera e priva di gioia, ma essi non conoscono la libertà della semplicità. So abbastanza sul cibo da poter nutrire il mio corpo in modo appropriato, e godo di un'eccellente salute. Il cibo mi delizia, ma mangio per vivere. Non vivo per mangiare e so quando è ora di smettere di mangiare. Non sono schiava del cibo. I miei abiti sono sia molto comodi che molto pratici. Le mie scarpe, ad esempio, sono in tessuto morbido con soles di gomma: mi sento libera come se camminassi scalza. Non sono schiava della moda. Non sono schiava degli agi e delle comodità: ad esempio, dormo ugualmente bene in un soffice letto o sul ciglio erboso di una strada. Non vengo oppressa da beni superflui o da attività insignificanti. La mia vita è piena e bella, ma non è sovraccarica, e assolvo il mio compito con facilità e con gioia. Sento la bellezza che mi circonda e vedo la bellezza in ogni persona che incontro, perché vedo Dio in ogni cosa. Riconosco le leggi che governano questo universo e trovo l'armonia obbedendo a queste leggi volentieri e con gioia. Riconosco la mia parte nel Piano della Vita e trovo l'armonia vivendola con benevola disposizione e con gioia. Riconosco la mia unità con tutta l'umanità e la mia unità con Dio. La mia felicità trabocca di amore e di dono di me stessa verso ogni persona ed ogni cosa.

**SULLA GENTE DEL NOSTRO TEMPO:** per agevolare il passaggio verso l'età dell'oro, dobbiamo vedere il buono che c'è nelle persone: dobbiamo sapere che esiste, non importa quanto profondamente sia seppellito. Sì, c'è l'apatia e c'è l'egoismo, ma c'è anche la bontà. Non è con i giudizi che si può raggiungere la bontà, ma attraverso l'amore e la fede. L'amore può salvare il mondo dalla distruzione nucleare. Ama Dio, volgiti a Dio con il cuore aperto pronto a riceverlo. Ama i tuoi simili, rivolgiti a loro con amicizia e generosità. Preparati appropriatamente per essere chiamato figlio di Dio vivendo il Cammino dell'Amore!

**LA CRESCITA SPIRITUALE** è un processo spirituale come la crescita fisica o mentale. Dei bambini di cinque anni non possono pretendere di essere alti come i loro genitori quando compiono sei anni; uno scolaro in prima elementare non può pretendere di laurearsi alla fine dell'anno; chi studia la verità non dovrebbe aspettarsi di raggiungere la pace interiore dal giorno alla notte.

**FORMULE MAGICHE:** C'è una formula magica per risolvere i conflitti. E' questa: *Datti come obiettivo la risoluzione del conflitto, non l'acquisizione di un vantaggio.* C'è una formula magica per evitare i conflitti. E' questa: *Preoccupati di non offendere e non di non essere offeso.*

**SULL'IMMATURITA':** La vera malattia delle persone è l'im maturità. Tra persone mature la guerra non sarebbe un problema, sarebbe impossibile. Nella loro immaturità le persone vogliono, al tempo stesso, la pace e le cose che creano guerra. Comunque, le persone possono maturare proprio come i bambini crescono. Sì, le nostre istituzioni e i nostri leader riflettono la nostra immaturità, ma maturando eleggeremo leader migliori e stabiliremo migliori istituzioni. Tutto si rifà a qualcosa che molti di noi vorrebbero evitare: lavorare al miglioramento di noi stessi.

**IL MIO MESSAGGIO:** Amici miei, la situazione del mondo è grave. L'umanità, a passi timorosi ed esitanti, cammina sul filo del rasoio tra il caos completo e l'età dell'oro, mentre forze poderose la spingono verso il caos. Se noi, popoli del mondo, non ci sveglieremo dalla nostra letargia per allontanarci con fermezza e rapidità dal caos, tutto quello che ci sta a cuore sarà distrutto nell'olocausto che ne discenderà.

*Questa è la via della pace: Supera il male con il bene, la falsità con la verità, l'odio con l'amore.*

Andrebbe bene applicare anche la Regola d'Oro. Per favore non parlare con leggerezza dicendo che questi sono solo concetti religiosi e dunque non praticabili. Queste sono leggi che governano l'umana condotta e che sono inesorabili come la legge di gravità. Quando chiudiamo gli occhi di fronte a queste leggi nella nostra vita, come risultato si ha il caos. Attraverso l'obbedienza a queste leggi, questo nostro mondo spaventato e stanco delle guerre potrà entrare in un periodo di pace e di ricchezza al di là dei nostri sogni più cari.

**ATTIVITA' DI BASE PER LA PACE:** Puoi creare un'Associazione Comunitaria per la Pace con un gruppo di preghiera per la pace. In alcuni posti sono stati utilizzati i miei scritti, in quanto hanno a che fare con la pace da un punto di vista spirituale. Leggi un paragrafo e soffermati su di esso in silenzio e con il cuore aperto, poi discutine. Chiunque capisca e senta le verità spirituali ivi contenute è pronto a lavorare per la pace.

Poi sarebbe la volta di un Gruppo di Studio sulla Pace. Abbiamo bisogno di un quadro chiaro dell'attuale situazione mondiale e di ciò che serve per trasformarla in una situazione di pace universale. Di certo tutte le attuali guerre devono cessare. Ovviamente, dobbiamo trovare un modo per posare le armi insieme. Abbiamo bisogno di mettere in moto dei meccanismi per evitare la violenza fisica in un mondo in cui esiste ancora la violenza psicologica. *Tutte* le nazioni devono rinunciare ad un diritto, delegandolo alle Nazioni Unite: il diritto di fare la guerra.

Noi, popoli del mondo, abbiamo bisogno di imparare a porre il benessere dell'intera famiglia umana al di sopra del benessere di un gruppo. La fame e la sofferenza devono essere alleviate, così come la paura e l'odio. Vi sono alcuni problemi nazionali connessi alla pace. Il lavoro per la pace va fatto tra i gruppi. Il nostro problema nazionale numero uno è l'adeguamento della nostra economia ad una situazione di pace. Necessitiamo di un Dipartimento della Pace nel nostro governo nazionale, che faccia ricerche estese sui modi pacifici di risolvere i conflitti. Poi possiamo chiedere agli altri paesi di creare dipartimenti simili.

Dopo che i problemi del mondo e i passi necessari alla loro soluzione si faranno chiari, sarete pronti a diventare un gruppo di Azione per la Pace. Potete diventare un gruppo di Azione per la Pace gradualmente, agendo sul problema che si è compreso. L'azione di pace dovrebbe sempre essere intesa come vita nel cammino di pace. Può anche assumere la forma di lettera per lodare coloro che hanno fatto qualcosa di buono per la pace: ai membri del Congresso per la legislazione sulla pace, ai redattori per i loro articoli sulla pace, agli amici per quello che hai imparato sulla pace. L'azione di pace può assumere la forma di pubbliche riunioni su argomenti di pace, di oratori su temi di pace, di distribuzione di scritti sulla pace, di conversazioni con la gente sulla pace, una Settimana per la Pace, una Festa della Pace, una Camminata per la Pace o una Processione per la Pace. Può essere anche votare per coloro che si sono impegnati a promuovere la pace.

E' di vitale importanza lavorare per la pace alla base. In questo periodo di crisi, dovrebbe esserci un'Associazione Comunitaria per la Pace in ogni città. Un gruppo del genere può iniziare con un numero esiguo di persone motivate. Può iniziare da te!