

**СТУПЕНИ
К ДУШЕВНОМУ
ПОКОЮ**



СТУПЕНИ К ДУШЕВНОМУ ПОКОЮ

В молодости я сделала для себя два важных открытия. Первое — что зарабатывать деньги совсем не трудно. А второе, что неразумно расходовать заработанные деньги — совсем бессмысленно. Я понимала, что не для этого живу на свете. Однако в то время, много лет назад, я еще точно не знала, *в чем* смысл моей жизни. Но я упорно стремилась найти истинный смысл своей жизни, и вот однажды, пробродив всю ночь по лесу, я осознала, что в моей жизни настал критический момент. Я была готова безо всяких оговорок посвятить себя служению людям. Надо прямо сказать, что возврата к прежнему у меня не было. После этого уже нельзя было вернуться к эгоистическому образу жизни.

И вот наступил второй период в моей жизни. Я стала жить, стараясь *давать* другим все, что могу, вместо того, чтобы *брать* у них как можно больше, и я почувствовала, что передо мной открылся новый чудесный мир. Моя жизнь приобрела смысл и значение. Я благодарю судьбу за то, что с тех пор у меня отличное здоровье: ни разу не было ни насморка, ни головной боли. (Большинство болезней возникает под воздействием психики). С того времени я знаю, что целью моей жизни всегда будет служение всеобщему делу мира, мира между народами, мира между различными группами, между отдельными людьми и, особенно, мира в душе каждого человека. Однако, существует большая разница между готовностью посвятить жизнь служению людям и настоящим служением, и я прошла через 15 лет подготовки и серьезных внутренних исканий прежде, чем достигла этого.

За это время я познакомилась с двумя психологическими понятиями — *эго* и *совесть*. Я стала понимать, что у человека есть две личности, две силы воли, два различных взгляда на жизнь. Так как в этот период моей жизни эти взгляды были очень различными, я чувствовала, что идет борьба между моими двумя личностями, между двумя точками зрения. Так, в моем сознании появились «пики» и «спады», множество «пиков» и «спадов». В ходе внутренней борьбы я испытала чудесное чувство, подобное тому, которое испытываешь,

когда достигаешь вершины горы; я впервые узнала, что такое душевный покой. Я почувствовала единство со всеми людьми, единство со всем мирозданием. И действительно, с того времени я никогда больше не чувствовала себя одинокой. Я не раз могла возвращаться на эту чудесную вершину и оставаться на ней все дольше и дольше, только иногда спускаясь ниже. И вот настало чудесное утро, когда я проснулась и почувствовала, что мне больше не придется покинуть эту вершину. Я знала, что настал конец внутренней борьбе и что я, наконец, достигла желанной цели — отдать свою жизнь служению другим, обретя при этом душевное спокойствие. Повторяю, что возврата к прежнему больше не было, не стало и внутренней борьбы. Она окончилась, потому что я поступала правильно, *по своей воле*, никто не заставлял меня действовать таким образом.

Однако, процесс изменений еще не был закончен. Большой прогресс был сделан в третий период моей жизни. Казалось, будто главное в моей жизни уже было найдено и больше не изменялось, а детали еще продолжали искать свои места. Процесс вашего внутреннего роста в этот период продолжается, но он гармоничен. Вы чувствуете, что окружены всем хорошим: любовью, душевным спокойствием, радостью. Они ощущаются как защитная оболочка, которая помогает без труда преодолевать любые препятствия.

Люди смотрят на вас и думают, что вы стоите перед сложнейшими проблемами, но у вас теперь так много внутренних сил, что вы можете решить все эти проблемы. Ничто не кажется вам трудным. Все спокойно, ясно, безмятежно. Больше нет напряженных усилий. Жизнь полна смысла, жизнь хороша, но не перенасыщена. Я поняла одну очень важную вещь: если ваша жизнь проходит в соответствии с той ролью, которую вы исполняете в Дrame Жизни, и вы следуете законам, управляющим вселенной, тогда ваша жизнь полна, хороша, но не перенасыщена. А если это не так, тогда вы тратите больше сил, чем требуется.

Живите так, чтобы давать, а не брать. И если вы будете стараться жить, чтобы давать, вы поймете, что вы не можете получать и в то же время не давать, так же как и давать, ничего

не получая, — даже в тех случаях, когда речь идет о таких прекрасных вещах, как здоровье, счастье, мир в душе и спокойствие. У вас возникает ощущение *неиссякаемой энергии* — она также неисчерпаема, как воздух вокруг вас. И вам кажется, что вы подключены к источнику всеобщей энергии.

Вы теперь хозяин своей жизни. Вам ясно, что это — не хозяин. Это контролируется стремлением вашего тела к комфорту, требованиями ума и вспышками ваших эмоций. Однако, высшая природа человека управляет и телом, и умом, и эмоциями. Я могу сказать своему телу: «Ложись на цементный пол и спи», — оно повинуется мне. Я могу сказать своему разуму: «Отбрось все другие мысли и сконцентрируйся только на той задаче, которая стоит перед тобой», — и оно повинуется мне. Я могу сказать своим чувствам: «Успокойтесь, несмотря на ужасную ситуацию», — и они успокоятся. Это совсем другой образ жизни. Философ Генри Давид Торо писал: «Если человек идет не в ногу со своими спутниками, может быть, он слышит другого барабанщика». И вы теперь следуете за другим барабанщиком, вы внемете своей высшей, а не низшей природе.

И только в 1953 г. я почувствовала, что призвана начать странствование во имя мира на земле — традиционное странствование. Обычно странствовать — это идти пешком, с глубокой верой и молитвой, ради возможности встречаться с людьми.

Чтобы облегчить встречи с людьми, я хожу, надев на себя блузу с надписью **МИРОЛЮБИВАЯ СТРАННИЦА** на груди. Я чувствую, что теперь это мое настоящее имя и моя миссия. А на спине у меня слова: «25.000 миль во имя мира». Назначение этих надписей — дать людям возможность легче опознать меня. Всюду, когда я странствую по дорогам или иду через какой-нибудь город, люди подходят ко мне, и у меня бывает возможность поговорить с ними о мире.

Я прошла пешком 25.000 миль без гроша в кармане. Все мое имущество — только на мне и в моих маленьких карманах. Я не принадлежу ни к какой организации. Я сказала себе, что буду идти, пока кто-нибудь не даст мне временный

приют, буду поститься, пока кто-нибудь не накормит меня, и буду странствовать до тех пор, пока человечество не научится жить в мире и согласии. И я могу честно сказать, что ни разу ничего не просила; люди сами давали мне все необходимое для моего пути, что показывает, как хороши люди в действительности.

С собой я всегда ношу мое послание о мире: «*Вот путь достижения мира: преодоление зла добром, лжи правдой и ненависти любовью*». В этом послании нет ничего нового, кроме необходимости воплотить его в жизнь. А его воплощение обязательно не только в международных, но и в личных отношениях. Я верю, что современная ситуация в мире является отражением нашей духовной незрелости. Если бы мы были вполне зрелыми и жили в согласии, война не была бы проблемой, она была бы невозможна.

Все мы можем служить делу мира. Мы можем это делать там, где находимся, потому что, чем больше мы стремимся к миру внутри нас самих, тем больше это отражается на внешних обстоятельствах. Я на самом деле верю, что желание *выжить* будет толкать нас к состоянию неустойчивого мира на земле. И чтобы такой мир сохранился, необходимо будет великое душевное пробуждение. Я верю, что с открытием атомной энергии мы вступили в новую эпоху, и эта новая эпоха призывает нас к новому возрождению, которое должно поднять нас на более высокую ступень понимания, чтобы мы могли справиться с проблемами этой новой эпохи. Таким образом, моя главная тема — обретение мира внутри себя, душевного покоя как первый шаг ко всеобщему миру и согласию на земле.

Итак, когда я говорю о шагах к нашему душевному покою, я говорю об общих принципах. Нет обязательного числа шагов; их может быть больше или меньше. Я говорю о них только в связи с главной темой; шаги к душевному миру следуют не в определенном порядке. *Первый шаг* одного может быть *последним шагом* другого. Таким образом, делайте те шаги, которые кажутся вам самыми легкими и, когда вы сделаете несколько шагов, вам будет легче сделать еще

несколько. В этой области мы можем поделиться опытом друг с другом. Вполне возможно, что никто из вас не призван странствовать, и я не призываю вас странствовать. Однако, желая найти дорогу к миру, мы можем делиться опытом. Я полагаю, что, когда вы услышите мое повествование о ступенях к душевному покою, вы узнаете в них шаги, которые вы уже сделали.

Прежде всего, мне хотелось бы рассказать о некоторых предварительных шагах. Первым предварительным шагом является установление *правильного отношения к жизни*. Это значит — перестать избегать сложностей жизни! Перестать скользить по ее поверхности. Ведь таких людей — миллионы, они никогда не находят в жизни ничего существенного. Будьте готовы без страха смотреть жизни в лицо, смотрите в глубину и тогда вы найдете все истинное и настоящее. Именно это мы теперь и делаем.

Дело заключается в том, что вам надо иметь правильное отношение к проблемам, которые могут возникнуть перед вами. Если бы вам была видна вся картина, если бы вы были знакомы со всей ситуацией, вы бы тогда поняли, что нет такой проблемы, которая не имела бы значения в вашей жизни, не обогатила бы вас жизненным опытом. Если вы это поймете, вы будете воспринимать проблемы как благоприятные возможности. Если бы в жизни не возникало проблем, тогда она прошла бы без всякого значения, не обогатив вас духовно. Только решая проблемы с помощью сияющего в нас «света свыше», мы обогащаемся духовно. Общие проблемы должны разрешаться общими усилиями, и вы не обретете мира в душе, если будете избегать решения общих проблем, таких, как проблемы разоружения и установления мира на земле. Поэтому давайте вместе думать об этих проблемах, вместе обсуждать их и вместе решать.

Вторым предварительным шагом является то, что мы должны *стараться жить по законам гармонии, управляющим всей вселенной*. Созданы не только миры и живые существа, но и законы, которые ими управляют. Действующие и на физическом, и на психологическом уровне, эти законы управляют и поведением людей. И насколько мы сможем понять эти

законы и жить согласно им, настолько наша жизнь станет гармоничней. А если мы не будем подчиняться этим законам, мы тем самым будем создавать себе трудности. Мы сами себе злейшие враги. Если мы нарушаем эту гармонию по невежеству, мы в какой-то мере страдаем, но если мы делаем это *сознательно*, тогда наши страдания увеличиваются во сто крат. Я думаю, что люди хорошо знают эти законы и верят в них; поэтому нужно только следовать им в своей жизни.

Так я занялась очень интересным для меня делом: *жить в согласии со своей верой*. Я не хотела запутывать себя, стараясь братья за все сразу. Однако, если я видела, что поступаю неправильно, я сразу отходила от этого. Как видите, это самый легкий путь, а если сойти с него — все становится бесконечно сложным. Если я чувствовала, что неделаю того, что необходимо делать, я сразу же начинала работать над этим. Потребовалось время, чтобы привести свою жизнь в согласие с верой, но теперь я знаю, что это вполне возможно, и ныне, если я во что-то верю, то живу согласно своим убеждениям. В противном случае, все теряет смысл. Живя в согласии со внутренним «светом свыше», я обнаружила, что мне был дан еще один источник света, и я продолжала жить, все больше открывая себя этому свету.

Эти законы одни и те же для всех нас, и мы можем их изучать и обсуждать вместе. Однако, существует и третья подготовительная ступень, относящаяся к тому, что является уникальным в каждой человеческой жизни, потому, что каждый из нас занимает *особое место в Дrame Жизни*. Если вам еще не ясно, где ваше место в этой Дrame, я советую вам искать его, находясь в состоянии сосредоточенного молчания. Я часто совершала прогулки среди красот природы и в сосредоточенном молчании ощущала чудесное озарение. Вот тогда вы начинаете принимать участие в Дrame Жизни, творя добро по вашему усмотрению, хотя сначала это совсем маленькие вещи. Но вы отдаете этому предпочтение перед всем незначительным, загромаждающим человеческую жизнь.

Есть люди, которые знают все это, но ничего не делают. Это очень прискорбно. Я помню, как однажды, когда я шла по дороге, около меня остановилась красивая машина, и ее

водитель сказал мне: «Как это прекрасно, что вы следуете своему призванию!» Я ответила ему: «Я думаю, что каждый должен делать то, что считает правильным». Тогда он начал рассказывать мне о своих чувствах и добрых намерениях. Я с большой радостью восприняла его слова и посчитала само собой разумеющимся, что он следует своим принципам. Я сказала: «Это прекрасно! Как идут теперь дела?» И он ответил: «О, я не делаю этого. Такие дела не *приносят денег*». И мне никогда не забыть, каким безнадежно несчастным был этот человек. Вот видите, какой у нас ложный критерий для определения успеха в этом материалистическом мире. Мы измеряем его долларами, материальными ценностями. Но счастье и душевный покой лежат в другой плоскости. Если вы знаете об этом, но ничего не делаете, вы очень несчастный человек.

Четвертая подготовительная ступень — *упрощение жизни* — необходима для того, чтобы привести в гармонию внутреннее и внешнее благосостояние, психологическое и материальное. Мне это было легко сделать. Как только я решила посвятить свою жизнь служению, я почувствовала, что я не могу принять *больше*, чем мне необходимо, в то время, как другие имеют *меньше*, чем им нужно. Это свело мою жизнь до уровня самого необходимого. Я думала, что это будет трудно, что я буду испытывать лишения, но я ошибалась. Теперь, когда все мое имущество — это то, что на мне надето, и то, что в моих карманах, я не чувствую себя обездоленной. Для меня то, что я хочу, и то, что мне нужно — одно и то же. Я не пользуюсь тем, что мне не нужно.

Мне открылась великая истина: излишнее имущество — излишнее бремя. В то же время, я не хочу сказать, что все наши нужды одинаковы. Ваши, может быть, больше моих. Например, если у вас есть семья, вам необходим прочный семейный очаг для воспитания детей. Тем не менее, я думаю, что все, кроме самого необходимого, становится бременем (хотя необходимое иногда включает в себя вещи помимо физических потребностей).

У нас больше свободы, если мы живем простой жизнью, и после того, как я поняла это, в моей жизни наступила

гармония между внутренним и внешним благополучием. Очень много можно сказать об этой гармонии не только в жизни отдельного человека, но и в жизни целого общества. Все это потому, что мы создали себе мир, лишенный гармонии, главным образом, мир материальных ценностей. Когда делается какое-нибудь открытие, например, атомной энергии, оно используется для производства бомбы с целью уничтожения людей. Все это потому, что наше душевное благополучие отстает от материального. В будущем мы должны обращать больше внимания на *внутренний* мир, на психологическую сторону, с тем, чтобы знать, как лучше использовать внешнее, материальное благополучие, которым мы уже располагаем.

Потом мне стало ясно, что мне нужно пройти через несколько этапов очищения. Первый очень простой — *очищение тела*. Это относится к вашему физическому образу жизни. Рационально ли вы едите? Едите ли вы для того, чтобы жить, или живете, чтобы есть? Я знаю людей, которые живут только для того, чтобы есть. Знаете ли вы, когда надо остановиться? Это очень важно. Рационально ли вы спите? Я стараюсь ложиться спать рано, и у меня достаточно времени для нормального сна. Достаточно ли вы пользуетесь свежим воздухом и солнечным светом? Делаете ли вы физические упражнения? Общаетесь ли вы с природой? Казалось бы, все это очевидно, но на практике я обнаружила, что все это часто оказывается на последнем месте, потому что мы так упорно держимся за вредные привычки, от которых не можем отказаться.

Второе очищение столь важно, что невозможно преувеличивать его значение: это — *очищение мыслей*. Если бы вы поняли, какой силой обладают негативные мысли, вы бы никогда не допустили ни одной подобной мысли. Позитивные мысли являются мощным инструментом добра. А негативные не только могут делать, но и действительно делают человека физически больным.

Я вспоминаю одного человека (ему было 65 лет), который, видимо, страдал хронической болезнью. Из разговоров с ним я поняла, что в его жизни была какая-то горечь, хотя

я не сразу это установила. Он хорошо жил с женой и со своими уже взрослыми детьми, у него были хорошие отношения с окружающими людьми, а горечь продолжала мучить его. И вот я узнала, что его мучили горькие мысли об умершем отце, который помог получить образование его брату, а не ему. И как только он освободился от этих горьких мыслей, его так называемая хроническая болезнь начала проходить и, наконец, совсем исчезла.

Если вы питаете даже малейшее чувство горечи или недобрые чувства к кому-либо, вам нужно как можно быстрее избавиться от них. Они не причиняют боли никому, кроме вас. Говорят, что ненависть вредит не тому, кого ненавидят, а тому, кто ненавидит. Недостаточно только поступать правильно и говорить правильные вещи, нужно еще и правильно *мыслить*, чтобы ваша жизнь стала гармонией.

Третье очищение — это *очищение побуждений*. Чем мотивируются все ваши действия? Если жадностью, корыстью, тщеславием, то я скажу вам прямо, *отбросьте все это*. Не делайте ничего, если у вас такие побуждения. Однако все это не так легко, потому что мы имеем склонность совершать по ступки, мотивируя их разными побуждениями, хорошими и плохими. Возьмите, например, бизнесмена — его побуждения, может быть, и не очень высокие, однако, к ним могут быть примешаны побуждения, связанные с заботой о семье или с какими-нибудь хорошими делами для окружающих. Это смешанные побуждения!

Если вы хотите обрести душевное спокойствие, ваши побуждения должны быть направлены на служение другим. Старайтесь давать другим, а не брать у них. Я знала одного человека, который был хорошим архитектором. Было очевидно, что он был на своем месте в этом деле, однако, им двигали не очень благородные мотивы. Целью его действий было заработать как можно больше денег и быть впереди других. Он доработался до того, что заболел, и как раз в это время я встретила с ним. Я предложила ему начать с маленьких услуг людям. Я говорила с ним о том, какую радость может принести такая деятельность, и я знала, что, испытав это, он уже не сможет вернуться к эгоистическому

образу жизни. Потом мы переписывались некоторое время. На третьем году моего странствования, проходя через его город, я зашла к нему и едва узнала его. Он так изменился! Он, как и раньше, продолжал работать архитектором. Он чертил план и объяснял мне: «Видите, я проектирую дом с учетом бюджета семьи и их участка земли так, чтобы все выглядело красиво». Служение людям, для которых он делал проекты, стало мотивом его действий. Он очень изменился и сиял счастьем и здоровьем! Его жена рассказала мне, что его дело разрослось, потому что люди со всей округи приходили к нему за проектами домов.

Мне довелось встретить несколько человек, которым пришлось сменить работу, чтобы изменить образ жизни; однако я встретила гораздо больше людей, которые изменили свои побуждения и решили служить другим, и тем самым изменили образ жизни.

А теперь последнее: самоограничение. Во-первых, это — *освобождение от эгоистических желаний*. Вот вы отказались от этих желаний и обрели внутренний покой. Над этим можно работать, избегая дурных поступков, однако никогда не подавляйте свою склонность к таким поступкам, а переключайте ее на хорошие дела. Если вам хочется сделать или сказать что-то дурное, знайте, что вы можете подумать о хорошем. Постарайтесь сознательно направить ту же самую энергию на добрые слова и дела. Это всегда получается!

Во-вторых, это — *освобождение от чувства отчужденности*. Мы начинаем себя чувствовать отстраненными от других людей и начинаем смотреть на все вокруг нас так, как будто мы являемся центром вселенной. Даже тогда, когда умом мы понимаем, что это не так, мы все равно продолжаем так мыслить. В действительности, конечно, мы только маленькие клеточки всего человечества. Мы составляем единое целое. Только с этой высшей точки зрения становится ясно, что единственный возможный путь — это путь служения этому единому целому. Пока вы работаете только для себя, вы остаетесь одной клеткой против всех других клеток, и тогда у вас нет гармонии с вашими собратьями. Но как только вы

начинаете работать на благо единого целого, вы вступаете в гармонию со всеми другими людьми. Как видите, легче жить гармонично.

Третьим освобождением можно считать *освобождение от излишней привязанности*. Материальные ценности должны занимать подобающее им место. Они существуют для того, чтобы ими пользоваться. В этом нет ничего плохого. Но когда они уже больше не приносят вам пользы, будьте готовы освободиться от них, по возможности отдавая их тем, кому они нужны. Вещи, которые вам не нужны и от которых вы не можете освободиться, владеют вами. В наш материалистический век вещи владеют многими из нас, и поэтому мы не свободны.

Есть и другой вид собственности. *Вы не можете владеть другим человеком*, независимо от близости взаимоотношений с ним. Ни один муж не владеет своей женой. Ни одна жена не владеет своим мужем. Родители не владеют детьми. Если нам кажется, что мы владеем людьми, то у нас появляется тенденция управлять их жизнью, вот почему появляются противоречия. Когда нам становится ясно, что мы не сможем владеть ими и что они должны жить по-своему, только тогда мы прекращаем управлять их жизнью, и тогда нам становится ясно, что мы вполне можем жить в гармонии с ними.

А теперь в заключение: *освобождение от всех отрицательных чувств*. Мне хочется упомянуть только об одном таком чувстве, которое испытывают даже самые лучшие люди — этим отрицательным чувством является *беспокойство*. Беспокойство не должно быть мотивирующей силой ни в какой ситуации. Оно бесполезно в тех случаях, когда невозможно чего-нибудь изменить. Позвольте мне напомнить об одном приеме. Мы очень редко беспокоимся о настоящем; оно обычно в порядке. Чаще всего мы беспокоимся о прошлом, которое следовало бы забыть давным-давно, или о будущем, которое еще не наступило. Мы склонны не обращать внимание на то, что происходит в настоящий момент. А ведь настоящей жизнью можно жить только в настоящем, иначе вы не живете вообще. Если вы живете настоящим, вам не о чем беспокоиться. Для меня любой момент в моей жизни

является благоприятной возможностью служения другим.

Последнее замечание об отрицательных чувствах, которое в прошлом очень помогло мне и другим людям. Никакое внешнее обстоятельство, ничто и никто не может причинить мне внутреннюю боль, повлиять на мое психологическое состояние. Я осознала, что только я сама могу причинить себе боль своим дурным поведением, которым я могу управлять; своими неправильными реакциями, которые сложны, но над которыми я все же имею контроль; или своей пассивностью в некоторых случаях, как например, в современной международной ситуации, требующей от меня активного участия. Когда я осознала все это, какой свободной почувствовала я себя! И я перестала причинять себе боль. Теперь, если человек сделает что-нибудь очень грубое по отношению ко мне, я буду чувствовать глубокое сострадание к этому не достигшему гармонии человеку, человеку с расстроенной психикой, способному на недобрые поступки. Я уж, конечно, не причиню себе боли неверной реакцией горечи или злости. Только от вас зависит, будете ли вы задеты психологически или нет, поэтому в любое время вы можете избежать этой боли.

Вот и все шаги к душевному спокойствию, которыми я хотела поделиться с вами. В этом нет ничего нового. Это общеизвестная истина. Я рассказала об этом простыми словами на основе своего личного опыта. Законы, которые управляют этим миром, служат добру, если мы следуем им, а все, что противоречит этим законам, нежизнеспособно, потому что оно содержит в себе зародыши своей собственной гибели. Добро в каждом человеке помогает нам следовать этим законам. Мы свободны в своих поступках, и поэтому все зависит от нас самих, от того, когда мы начнем следовать этим законам, обретя, таким образом, гармонию в нас самих и в окружающем нас мире.

(Из выступления по радио КПФК в Лос-Анжелесе)

КРАТКОЕ ИЗЛОЖЕНИЕ

ЧЕТЫРЕ СТУПЕНИ ПОДГОТОВКИ НА ПУТИ К ДУШЕВНОМУ ПОКОЮ

1. Найдите правильный подход к жизни.

Перестаньте избегать жизненных проблем и поверхностно относиться к жизни, так как такое отношение может послужить причиной дисгармонии. Смотрите прямо в лицо реальности, принимая жизнь такой, какая она есть, с ее реалиями и истинами. Решайте проблемы, которые жизнь ставит перед вами, и вы увидите, что их решение способствует вашему внутреннему росту. Помощь в решении общих проблем также способствует вашему росту, поэтому ее не следует избегать.

2. Живите верой в добро.

Законы, управляющие поведением человека, должны применяться так же строго, как закон всемирного тяготения. Повиновение этим законам ведет нас к гармонии, неповиновение — к дисгармонии. Так как многие из этих законов давно известны, вы можете начать применять их, делая добрые дела, в которые вы верите. Нельзя жить в гармонии, если вера не находится в согласии с реальной жизнью.

3. Найдите свое место в Дrame Жизни.

Вы являетесь участником всего происходящего. Роль, которую вы исполняете в этом процессе, известна только вам. Ищите ее в состоянии сосредоточенного молчания. Начиная жить в соответствии с этой ролью, творя добрые дела, отдавая приоритет им, а не второстепенным вещам, которые обычно заполняют человеческую жизнь.

4. Упрощайте вашу жизнь, стараясь привести вашу внутреннюю жизнь в соответствие с вашими делами и поступками.

Излишнее имущество — излишнее бремя. Жизнь многих загромождена не только ненужными вещами, но и бессмысленной деятельностью. Суматошная жизнь негармонична и

нуждается в упрощении. Когда человеческие желания и нужды совпадают, наступает гармония между душевным равновесием и материальным благополучием. Такая гармония необходима не только в жизни каждого человека, но и в общественных отношениях.

ЧЕТЫРЕ ВИДА ОЧИЩЕНИЯ

1. Очищение телесного храма.

Свободны ли вы от дурных привычек? Делаете ли вы упор в своем питании на фрукты, зерно, овощи и орехи? Ложитесь ли вы вовремя спать и достаточно ли вы спите? Достаточно ли вам свежего воздуха, солнечного света, физических упражнений и общения с природой? Если ваши ответы на эти вопросы положительны, можно сказать, что вы уже много сделали для очищения телесного храма.

2. Очищение мыслей.

Недостаточно делать добро и высказывать правильные мысли, нужно еще правильно *мыслить*. Положительные мысли могут оказать сильное влияние на вас, помогая вам творить добрые дела. Отрицательные мысли могут привести вас в болезненное состояние. Старайтесь избегать конфликтов с окружающими. Только тогда, когда вы освободитесь от недобрых мыслей, вы обретете душевный покой.

3. Очищение желаний.

Так как вы здесь для того, чтобы привести вашу жизнь в соответствие с законами, которые управляют поведением людей, и с вашей ролью в жизни общества, ваши желания должны быть направлены на достижение этой цели.

4. Очищение побуждений.

Само собой разумеется, что целью ваших побуждений не должны быть ни жадность, ни своекорыстие, ни самовосхваление. Вы не должны даже иметь эгоистического желания обрести душевный покой. Ваши побуждения должны быть

направлены на служение другим людям, чтобы ваша жизнь могла достичь гармонии.

ЧЕТЫРЕ ВИДА ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ ДУРНЫХ ПРИВЫЧЕК

1. Освобождение от своеволия.

В природе человека есть как бы два «я». Одно — низшее «я», которое управляет человеком в эгоистических целях, другое — высшее «я», которое всегда движет вас к благородным целям. Вы должны подчинить себе свое низшее «я», удерживаясь от совершения нехороших поступков — не подавляя их, но преобразовывая их так, чтобы вашей жизнью стало управлять ваше высшее «я».

2. Освобождение от чувства отчужденности.

Все мы являемся частицами человечества. Вы не отделены от своих собратьев, и вы не сможете обрести душевный покой в одиночестве. Вы обретете мир только тогда, когда осознаете, что составляете единое целое с другими людьми, и будете действовать для общего блага.

3. Освобождение от чувств привязанности.

Вы станете действительно свободны, когда избавитесь от привязанности к чему бы то ни было. Вещи существуют для того, чтобы ими пользоваться, но если вы не отказываетесь от них, когда они уже бесполезны, они овладевают вами. Вы сможете жить в согласии с другими людьми только тогда, когда у вас не будет чувства властвования над ними, поэтому не старайтесь управлять их жизнью.

4. Освобождение от отрицательных эмоций.

Старайтесь освободиться от отрицательных эмоций. Если вы будете жить настоящим моментом — а только так вы и можете жить — у вас будет меньше поводов для беспокойства. Если вы осознаете, что тот, кто творит зло, — человек с не совсем здоровой психикой, ваше чувство гнева превратится в чувство сострадания. Если вы убедитесь в том, что причиной

вашей боли являются ваши собственные неправильные поступки, ваши ошибочные реакции и ваша пассивность, вы перестанете причинять себе боль.

МЫСЛИ

* Все мы можем прожить жизнь, творя добрые дела. Каждый раз, когда вы встречаетесь с кем-нибудь, постарайтесь сказать что-нибудь положительное: доброе слово, полезный совет, выражение восхищения. Если есть возможность, постарайтесь сделать что-нибудь приятное: подарить что-нибудь хорошее, отнестись с вниманием, протянуть руку.

* Существует критерий, с помощью которого вы можете судить, правильно ли вы думаете и поступаете. Вот этот критерий: если ваши мысли и дела *приносят вам душевный покой*, тогда все хорошо, а если нет, тогда здесь что-то не так; мой совет вам: продолжайте работать над собой.

* Если вы с любовью отнесетесь к людям, люди любовью отзовутся на вашу доброту. Если я кого-то обидела, то в этом виновата я, так как я знаю, что если бы я вела себя правильно, то человек бы не обиделся, даже если бы он не был согласен со мной. Обдумывайте ваши слова перед тем, как произнести их; обдуманное слово не причинит обиды. «Прежде чем язык заговорит, он должен утратить силу ранить».

* Тем, кто находится в унынии, я бы сказала: Старайтесь слушать чудесную музыку и окружите себя цветами. Старайтесь читать и запоминать то, что вдохновляет. Постарайтесь составить список всего того, за что вы должны быть благодарны. Если есть какие-то хорошие дела, которыми вы всегда хотели бы заняться, начинайте их делать сейчас. Составьте себе определенное расписание и старайтесь его придерживаться.

* Хотя другие могут жалеть вас, *никогда не жалеете себя*. Это может отрицательно сказаться на вашем душевном со-

стоянии. Любые проблемы должны служить возможностью для духовного роста. Не упускайте таких возможностей.

* Из всего того, что вы читаете, и от всех людей, которых вы встречаете, берите только то, что по вашему усмотрению — по усмотрению вашего «внутреннего учителя» — является хорошим, а на все остальное не обращайтесь никакого внимания. Ищите руководящий принцип и истину в Источнике, руководствуясь голосом вашего «внутреннего учителя», а не в людях и книгах. Книги и люди могут только вдохновить вас на дальнейший поиск. Если они не могут ничего пробудить в вас, ничего существенного не может быть достигнуто.

* Тот, кто привязан к вещам, местам или людям, не является по-настоящему свободным. Мы должны уметь пользоваться вещами, когда они нам полезны, и без сожаления отказываться от них, когда они нам больше не нужны. Мы должны уметь ценить место, где мы живем, но при необходимости, мы должны быть готовы покинуть его без особого сожаления. Мы должны поддерживать хорошие отношения с другими людьми, без ощущения того, что мы владеем ими, и без попыток управлять их жизнью. Если вы пытаетесь удержать кого-то, то сами становитесь пленником; если же вы желаете свободы, помогите другим обрести ее.

* Духовная жизнь есть настоящая жизнь, все остальное обман и иллюзия. Только тот, кто предан Богу, по-настоящему свободен. Только тот, кто старается жить в соответствии с внутренним светом свыше, находит душевную гармонию. Те, которые действуют в соответствии с высшими побуждениями, несут в мир добро. Неважно, что вы не видите результатов ваших дел, и не нужно ожидать, что ваши дела будут заметно воздействовать на других. Вы никогда не должны думать о результате. Знайте, что любое доброе дело, доброе слово, добрая мысль оказывает положительное воздействие.

* Все могут содействовать делу мира. Каждый раз, когда вам удастся создать из враждебной ситуации мирную, вы этим содействуете общему делу мира. Если вы живете в мире и согласии, это отражается и на вас, и на окружающем вас мире.

* То, что поступает в наше сознание из внешнего мира, можно сравнить с книжными знаниями: они ведут к вере, которая редко бывает достаточно сильной, чтобы побудить к действию. То, что получено *из внешнего мира* и подтверждено сознанием, или то, что *внутренне* осознано (это мой метод), можно сравнить с мудростью. Это в свою очередь ведет к *знанию*, а действие следует за ним.

* Вы можете найти выход из любой ситуации без душевной боли, если только вы делаете это с любовью.

* Если вы хотите учить людей, молодых или старых, вы должны начать на том уровне, на каком они находятся — на их уровне понимания. Если вы видите, что они выше вас в этом отношении, тогда пусть они учат вас. Так как пути к духовному развитию разнообразны, большинство из нас может учить друг друга.

* Физическое насилие может прекратиться и до того, как мы научимся жить в любви, однако психологическое насилие будет продолжаться до тех пор, пока мы не научимся любить. Посредством государственных законов можно достичь только внешнего спокойствия. Мир в душе достигается через любовь.

* Обращайте больше внимания на то, чтобы давать; тогда вы сможете принимать. Старайтесь жить в соответствии с внутренним светом — так, чтобы вы все больше открывали свою душу свету свыше.

* Иногда проблемы, связанные с нашим физическим состоянием, свидетельствуют о том, что наше тело — только

временная «одежда», и что наша истинная реальность — это неразрушимая внутренняя сущность, которая вливает в нас жизнь.

* Обретая душевный мир, вы растете духовно, потому что вами управляет ваше высшее начало, и вы исполняете Божью волю, ставшую вашей собственной.

* Ничто не угрожает тем, кто исполняет волю Бога, а Божья воля — это любовь и вера. Тот, кто ненавидит и живет в страхе, не находится в гармонии с волей Бога и, по всей вероятности, испытывает трудности.

* Все трудности в вашей жизни имеют определенное предназначение. Они прокладывают вам путь к гармонии с Божьей волей.

* *Всегда* есть возможность делать все должным образом.

* Мы страдаем от *незрелости*. Если бы мы были зрелыми людьми, война бы не стояла на пороге, ибо она была бы невозможна.

* Конечно, я верю в Закон Любви! Так как вся вселенная, управляется по Закону Любви, как я могу верить во что-то иное?

* За Светом я иду прямо к Источнику Света, а не к каким-то отражениям. Кроме того, чтобы во мне было больше Света, я стараюсь жить в соответствии с требованиями наивысшего Света во мне. Вы не можете принять Свет Источника за что-то иное, ибо он исходит с *такой ясностью*, что его можно осознавать и объяснять другим.

* Осуждение других ничего вам не даст, а только повредит вам в духовном отношении. Если же вы сумеете воодушевить других судить самих себя, можете считать, что вам удалось достичь многого.

* Никогда не думайте, что усилия, направленные на то, чтобы делать добро, бесполезны; *всякое доброе усилие приносит свои плоды, независимо от того, видим мы их или нет.* Просто направьте свои мысли, жизнь и действия на достижение мира и воодушевляйте других на подобные поступки, оставляя результаты в руках Божьих.

* Вы никого не можете изменить, кроме себя. Став примером для других, вы сможете показать им путь к совершенствованию.

* В конфликтной ситуации нужно думать о решении, справедливом для всех, а не только для вас. Только то решение, которое справедливо по отношению ко всем участникам конфликта, выдержит испытание временем.

* Ваши побуждения должны быть добрыми, если вы хотите, чтобы ваша деятельность привела к каким-либо положительным результатам.

ВЫДЕРЖКИ ИЗ МОЕЙ ПЕРЕПИСКИ

Вопрос: *Вы зарабатываете себе на жизнь?*

Ответ: Да, я делаю это несколько необычным путем. Встречая людей, я делюсь с ними своими мыслями и личным опытом. Я помогаю всем, с кем меня сводит судьба. В ответ я принимаю то, что люди хотят мне дать, но я никогда ни о чем их не прошу. Это освящает и их, и мою жизнь, ибо мы смогли помочь друг другу.

— *Почему вы не берете денег?*

— Потому что я проповедую духовную истину, а духовная истина не должна быть предметом продажи — тот, кто продает ее, наносит себе духовный вред. Деньги, которые поступают по почте без моей просьбы, я не трачу на себя, они идут на печатание материалов и их рассылку. Тот, кто старается купить духовную истину, еще не готов воспринять

ее. В мире все удивительным образом организовано — когда человек будет готов понять эту истину, он ее получит.

— *Чувствуете ли вы себя иногда одинокой, расстроенной или усталой?*

— Нет. Если вы всегда живете в постоянном общении с Богом, вы не можете чувствовать себя одиноким. Когда вы постигаете суть чудесного Божественного плана и понимаете, что добрые усилия приносят свои плоды, тогда вы не теряете веры в то, что делаете. Если вы обрели мир в душе и находитесь в контакте с источником вселенской энергии, вы не можете чувствовать себя усталым.

— *Что значит для человека уйти на пенсию?*

— Быть на пенсии не означает, что вы должны прекратить всякую деятельность. Наоборот, вы должны изменить свое отношение к работе так, чтобы вы смогли полностью посвятить свою жизнь служению делу, в которое вы верите. Таким образом, это должна быть самая замечательная пора вашей жизни, когда вы счастливо заняты полезной деятельностью.

— *Как можно почувствовать близость к Богу?*

— Бог есть Любовь, и когда вы доброжелательно относитесь к другим, вы выражаете этим волю Бога. Бог есть Истина, и каждый раз, когда вы ищете истину, вы ищете Бога. Бог есть Красота, и когда вы видите красивый цветок или любуетесь закатом солнца, вы соприкасаетесь с Богом. Бог есть Разум, который создает все, поддерживает все, соединяет все и вдыхает жизнь во все. Да, Бог есть Сущность всего. Поэтому вы в Боге и Бог в вас — вы не можете быть там, где нет Бога. Проникновение во все есть закон Бога — материальный и духовный. Неповиновение этому закону делает человека несчастным, вы чувствуете себя оторванным от Бога. Повиновение ему ведет к гармонии и близости к Богу.

— *Что такое «добрые дела» в жизни и как мне наполнить ими свою жизнь?*

— Добрые дела приносят пользу вам и другим людям.

Воодушевление может прийти извне, но, в конечном счете, от вас самих зависит, какие добрые дела вы хотите совершить. Тогда вы можете составить себе план тех добрых дел, которые вы можете творить в вашей жизни, и жить по этому плану. Вы можете включить в него что-нибудь полезное для вашего здоровья, например, прогулки и физические упражнения, или что-нибудь, что стимулирует ваш интеллект, например, чтение хороших книг, или что-то, что вдохновляет вас эмоционально, например, хорошую музыку. Однако, если вы хотите обогатить себя духовно, самой важной частью вашего плана должны быть такие дела, которые приносят пользу другим.

— *Если у меня возникла какая-нибудь проблема, могу ли я разрешить ее логическим путем?*

— Если это проблема, связанная с вашим здоровьем, тогда спросите себя: «Относился ли я плохо к своему организму?» Если это психологическая проблема, тогда спросите себя: «Жил ли я по закону любви, как того ожидает от меня Бог?» Если это денежные затруднения, тогда спросите себя: «Жил ли я в соответствии со своими средствами?» То, что вы делаете сейчас, является подготовкой к будущему, поэтому используйте настоящее для того, чтобы построить лучшее будущее. Своими мыслями вы создаете свое внутреннее состояние и вносите вклад в созидание окружающей вас действительности. Направляйте ваши мысли на все положительное и доброе, думайте о лучшем исходе любой ситуации и о том, что бы вам хотелось увидеть в своей жизни и в окружающем мире — думайте о Боге!

— *Как мне начать жить по-настоящему?*

— Я начала жить по-настоящему, когда я стала думать о всякой ситуации с точки зрения того, как мне быть полезной. Мне стало ясно, что я не должна навязывать свою помощь, а должна только быть готовой помочь. Очень часто я могла подать кому-нибудь руку помощи, ответить приятной улыбкой или добрым словом. Я поняла, что мы получаем все хорошее в жизни, когда даем это другим.

— *Как простой домохозяйке и матери найти то, что, по-видимому, у вас уже есть?*

— Те, кто имеет семью (а это большинство людей), обретают мир в душе тем же путем, что и я. Следуйте Божьим законам, которые управляют человеческим поведением, они одинаковы для всех не только в материальном, но и в духовном мире. Как и я, вы можете начать жить в соответствии с вашей верой. Как и я, найдите и займите ваше особое место в Божественном плане, уникальное место для каждой человеческой души. Вы можете вести этот поиск в медитации, в сосредоточенном молчании, как делала я. Семья не является преградой духовному росту, в некотором смысле это даже преимущество. Мы растем и обогащаемся путем разрешения проблем, и, когда вы живете в семье, у вас всегда возникают проблемы, которые помогают вашему росту. Когда мы вступаем в семейные отношения, наша жизнь впервые изэгоцентричной становится сосредоточенной на семье. Настоящая любовь — это готовность служить другим, не ожидая за это никаких наград. Семейные отношения дают вам первый опыт настоящей любви — любви матери и отца к ребенку.

— *Будет ли человек всегда страдать на пути духовного становления?*

— Страдания будут сопутствовать вашему духовному росту до тех пор, пока вы не будете по собственной воле исполнять волю Бога. Если вы не разделяете Божью волю, тогда у вас появляются проблемы — их задача помочь вам найти гармонию. Как только Божья воля станет вашей собственной, тогда вы сможете освободиться от всех проблем.

— *Могли ли я обрести состояние покоя, не беспокоясь больше о процессе роста и становления?*

— Когда вы обретаете душевный покой, вы больше не беспокоитесь о процессе роста и становления. Вы испытываете внутреннее удовлетворение от того, что вы живете, идя по пути, указанному вам Богом. Процесс вашего внутреннего роста продолжается, но он гармоничен.

— *Что значит быть по-настоящему религиозным человеком?*

— Я бы сказала, что быть по-настоящему религиозным человеком — значит всегда жить, пользуясь религиозными принципами, относиться с любовью ко всем людям, исполнять волю Бога, Его законы, идти по пути, начертанному Им, а также относиться к себе с пониманием того, что вы представляете собой нечто большее, чем ваше тело и ваши эгоцентричные желания, и что жизнь — больше, чем земная жизнь.

— *Как преодолеть страх?*

— Можно сказать, что религиозное отношение преодолевает страх. Если вы относитесь с любовью ко всем своим братьям, тогда вам нечего бояться. *Истинная любовь освобождает вас от страха.* Повиновение Богу поможет вам постоянно чувствовать его присутствие, освобождая вас от страха. Если вам становится ясно, что тело — только оболочка, которая может быть уничтожена, но что вы сами есть *настоящая сущность*, которая *вливает жизнь* в тело и которая не может быть уничтожена, тогда чего же вам бояться?

ПУТЬ МИРОЛЮБИВОЙ СТРАННИЦЫ

Выдержки из информационных писем

ЧЕТЫРЕ ПИСЬМА: Однажды, когда я писала ответы на присланные мне письма, одна женщина спросила меня: «Что могут сделать люди для дела мира?» Я ответила ей: «Давайте посмотрим, что в этих письмах». Вот в первом письме мы читаем: «Я домохозяйка, живу на ферме. С тех пор, как я встретила с вами, мне стало ясно, что мне нужно что-нибудь делать для достижения мира, особенно, учитывая тот факт, что я воспитываю четырех сыновей. И вот теперь я пишу по одному письму каждый день тем членам нашего правительства и представителям Организации Объединенных Наций, которые уже предприняли что-нибудь для укрепления мира, выражая им свою признательность и моральную

поддержку». В следующем письме было написано: «Мне казалось, что мир во всем мире — дело слишком большое для меня, однако после того, как я встретила с вами, я стала членом «Совета общественных отношений» в нашем городе, и я работаю для установления более гармоничных отношений между различными группами». В третьем письме мы прочитали: «Поговорив с вами, я наладила отношения со своей невесткой». И в последнем письме мы читаем: «С тех пор, как я поговорила с вами, я бросила курить». Когда вы делаете что-нибудь для укрепления мира между разными группами, отдельными людьми или в собственной душе, *вы этим помогаете установлению мира в целом.* Каждый раз, когда вам удастся создать мир вместо раздора, вы помогаете этим в деле установления общего мира.

САМОЕ ЦЕННОЕ В НАШЕЙ ЖИЗНИ: И вот после некоторого пребывания в «пустыне», я иду опять по улицам моего бывшего родного города. Время — час дня. Сотни хорошо одетых людей, с бледными или накрашенными лицами, спешат довольно упорядочным строем с работы или на работу. Я, в выгоревшей блузе и изношенных брюках, иду среди них. Резиновые подметки моих парусиновых туфель бесшумно ступают вместе со стуком и топотом красивых и узких туфель на высоких каблуках. В более бедных кварталах города меня терпят, в более богатых — смотрят удивленно или с презрением. По обеим сторонам от нас выставлены вещи, которые мы можем купить, если мы хотим идти в ногу с другими день за днем и год за годом. Некоторые вещи более или менее полезны, многие, однако, абсолютный хлам. Некоторые вещи претендуют на красоту, другие — просто крикливы и безобразны. Тысячи вещей выставлены, но самых ценных вещей нет. Нет ни свободы, ни здоровья, ни счастья, ни душевного мира и спокойствия. Для того, чтобы «приобрести» эти вещи, друзья мои, вам тоже, может быть, придется испытать на себе презрительные взгляды других людей.

ОТРИЦАТЕЛЬНОЕ И ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ: Я предпо-

читаю положительный подход ко всему, а не отрицательный. Мысли людей с отрицательным подходом концентрируются на плохом, в результате чего эти люди постоянно прибегают к осуждению, критике, а иногда даже и к оскорблениям. Вполне естественно, что отрицательный подход вредно влияет на человека, в то время, как положительный оказывает благотворное влияние. Когда вы нападаете на зло, вы этим усиливаете и укрепляете его, хотя оно, возможно, было раньше слабым и неорганизованным, и, таким образом, зло приобретает силу и значимость. Когда, вместо того, чтобы нападать, вы положительно влияете на ситуацию, зло не только ослабевает, но и человек, совершающий злые поступки, может преобразиться. Положительный подход воодушевляет, а отрицательный только раздражает. Если вы раздражаете людей, они действуют согласно своим низменным инстинктам, зачастую враждебно и неразумно. Когда вы воодушевляете людей, они действуют согласно своим высшим инстинктам, осознанно и разумно. Злоба проходит, а воодушевление иногда может продолжаться всю жизнь.

РАБОТАТЬ НА ДЕЛО МИРА: Даже несколько человек, преданных делу мира, могут преодолеть неблагоприятное влияние многих людей, живущих в раздоре, поэтому нам, работающим на благо мира, не нужно ничего бояться. Нам нужно продолжать молиться и делать все, что полезно делу мира. Мы должны продолжать не только говорить, но и работать для укрепления мира. Чтобы воодушевить других, нам надо продолжать думать о мире и знать, что мир возможен. Мы помогаем нашим рассуждениям стать реальностью. Даже один «маленький» человек, работая все время на дело мира, может оказаться в центре внимания. А когда много людей посвящают этому часть своего времени, они могут стать творцами истории.

БЛАЖЕННЫ те, кто способен отдавать, не ожидая в ответ даже благодарности, ибо они будут щедро вознаграждены.

БЛАЖЕННЫ те, у кого добрые мысли не расходятся с действиями, ибо они унаследуют высшую истину.

БЛАЖЕННЫ те, кто исполняет волю Божью, не думая о результате, ибо велика будет их награда.

БЛАЖЕННЫ те, кто любит своих братьев и доверяет им, ибо им отзовется все доброе в людях, и они испытают ответное чувство любви.

БЛАЖЕННЫ те, кто познал сущность бытия, ибо им ясно, что не одеяние нашей плоти, а то, что вливает в нее жизнь, является настоящим и неразрушимым.

БЛАЖЕННЫ те, кто видит в преображении, называемом смертью, освобождение от ограничений земной жизни, ибо они будут радоваться со своими возлюбленными в тот чудесный миг преобразования.

БЛАЖЕННЫ те, кто посвятил свою жизнь служению и, будучи благословлен, с верой отважился преодолевать тернии на своем пути, ибо будет им еще одно благословение.

БЛАЖЕННЫ те, кто идет по духовному пути не из личного стремления обрести душевный мир, ибо они обретут его.

БЛАЖЕННЫ те, кто вместо того, чтобы разбивать врата Царствия Небесного, подходит к ним смиренно, с любовью и с чистым сердцем, ибо они войдут в них без всяких затруднений.

ВЫ МОЖЕТЕ ПОЗНАТЬ БОГА: Существует сила, могущественнее нас самих, которая проявляется и внутри нас, и во всей окружающей нас вселенной. Имя этой силы — Бог. Имеете ли вы понятие о том, что такое знать Бога, быть постоянно им ведомым, всегда сознавать Его присутствие? Знать Бога — это значит любить всех людей и все Его

творения. Знать Бога — это значит иметь покой внутри себя — невозмутимость, ясность, неколебимость — все это вселяет в вас веру и позволяет смотреть без страха в лицо любому препятствию. Знать Бога — это значит быть преисполненным чувством радости; такими вы идете по миру, благославляя всех и вся. У меня теперь есть только одно желание — жить по воле Бога, и нет никаких противоречий. Когда Бог повелевает мне странствовать, тогда я с радостью исполняю Его волю. Когда Бог повелевает мне делать что-либо другое, тогда я делаю это с таким же чувством радости. Если я делаю что-то, и это вызывает у других критические замечания, я принимаю их, не опуская головы. Если я делаю что-то, и это приносит мне похвалу, тогда я хвалю за это не себя, а Бога, так как я лишь маленькое орудие в руках Бога, который является истинным творцом. Когда Бог указывает мне путь к действию, у меня появляется больше силы, энергии, и я нахожу слова, которые я должна произнести. Независимо от того, легок или труден мой путь, я всегда иду в свете Божьей любви, мира и радости, и я обращаюсь к Богу с псалмами благодарения и восхваления. Вот что значит — знать Бога. Знание Бога не предназначено только для великих мира сего. Оно открыто для малых людей, как вы и я. Бог всегда стремится найти вас, всех вас без исключения. Вы можете найти Бога, если только вы будете стремиться найти Его, повинувшись Его законам, относясь с любовью к людям, освобождаясь от своеволия, от чрезмерной привязанности, от отрицательных мыслей и чувств. А когда вы найдете Бога, вы найдете Его в тишине и спокойствии. Вы найдете Бога внутри себя, в своей душе.

О СТРАХЕ: Нет большего препятствия к миру на земле или к душевному миру, чем страх. То, чего мы боимся, обыкновенно вызывает в нас неосознанное чувство неприязни, а отсюда появляются ненависть и страх. Это не только приносит вред нашему душевному состоянию и усиливает напряжение во всем мире, но такими недоброжелательными силами мы притягиваем к себе то, чего мы страшимся. Если мы не будем ничего бояться, а будем излучать любовь, нас

ожидает в жизни только хорошее. О, как необходимы этому миру примеры и проповеди любви и веры!

СВОБОДА ПРОСТОТЫ: Некоторые люди могут подумать, что моя жизнь, полная простоты и служения людям, сурова и безрадостна. Однако эти люди не знают, что такое свобода простоты. Я хорошо знаю, как нужно питаться; у меня отличное здоровье. Я наслаждаюсь пищей, но я ем, чтобы жить, а не живу, чтобы есть, и я знаю, когда мне надо остановиться. Я не делаю культа из еды. Моя одежда очень удобна и практична. Мои туфли, например, из мягкой парусины на резиновой подошве. Я чувствую себя свободной и хожу как-будто босиком. Я не являюсь рабом моды. Я независима от всякого рода удобств, например, я одинаково хорошо сплю на мягкой постели или на траве у дороги. Я не обременена ни ненужными вещами, ни бессмысленной деятельностью. Моя жизнь богата и хороша, но не перегружена, и я выполняю свою работу без напряжения и с радостью. Я чувствую красоту вокруг себя, я вижу красивое во всех людях, с которыми встречаюсь, ибо во всем я вижу образ Бога. Мне ясны законы, которые управляют вселенной и, повинаясь им с радостью, я нахожу душевный мир и согласие. Мне ясна моя роль во Всеобщем Замысле и, с радостью следуя ему, я нахожу мир и согласие. Я ощущаю свое единство со всеми людьми и с Богом. Я преисполнена счастьем любви и рада одарить любовью всех и каждого.

О ЛЮДЯХ НАШЕГО ВРЕМЕНИ: Чтобы мы могли помочь наступлению золотого века, мы должны научиться видеть доброе начало в каждом человеке; мы должны знать, что оно есть в нас, хотя оно может быть глубоко скрыто. Да, есть равнодушие и эгоизм, но ведь есть и хорошее. Не осуждение, а любовь и вера пробуждают хорошее в людях. Любовь может спасти мир от атомной катастрофы. Любите Бога, обращайтесь к Богу, откликайтесь на Его призыв. Любите всех ваших братьев, относитесь к ним с дружелюбием и щедростью. Живите по любви так, чтобы вас можно было по праву называть детьми Божиими!

ДУХОВНЫЙ РОСТ: Человек растет духовно так же, как он растет физически и обогащается умственно. Нельзя ожидать, что пятилетние дети будут через год такого же роста, как и их родители. Нельзя ожидать, что первоклассник через год поступит в университет. Нельзя ожидать, что ищущий истину обретет мир в душе за одну ночь.

МАГИЧЕСКИЕ ФОРМУЛЫ: Существует магическая формула для разрешения конфликтов. Вот она: *Ваша цель — разрешение конфликта, а не получение преимущества.* Существует магическая формула для того, чтобы избежать конфликтов. Вот она: *Не думайте о том, что кто-то может вас обидеть, заботьтесь только о том, чтобы вы никого не обидели.*

О НЕЗРЕЛОСТИ: Сильнее всего люди страдают от незрелости. Среди зрелых людей война не была бы проблемой — она была бы невозможна. В своей незрелости люди в одно и то же время хотят мира и участвуют в деятельности, которая порождает войну. Люди достигают зрелости так же, как растут дети. Да, наши учреждения и наши руководители отражают нашу незрелость, но придет время, — мы станем более зрелыми, мы выберем лучших руководителей и лучшим устройством общества. В итоге оказывается всегда необходимым делать то, чего многие из нас желали бы избежать — работать над своим совершенствованием!

МОЕ ПОСЛАНИЕ: Дорогие друзья, международная ситуация очень серьезна. Человечество нерешительными шагами идет по острию ножа между хаосом и золотым веком, в то время, как темные силы толкают нас в сторону хаоса. Если мы, все люди на земле, не проснемся от нашего равнодушия и не пойдем быстро и решительно прочь от хаоса, тогда все, что дорого нам, будет предано полному уничтожению.

*Вот путь к миру:
Преодолевайте зло добром,
ложь правдой
и ненависть любовью.*

Здесь применимо золотое правило. Оно гласит: «И как хотите, чтобы с вами поступали люди, так и вы поступайте с ними». Не смотрите на это легкомысленно, говоря, что это понятия религиозные и неприменимы на практике. Это те законы, которые управляют человеческим поведением, и так же строго применимы, как закон всемирного тяготения. Когда мы, кто бы мы ни были, игнорируем эти законы, тогда появляется хаос. Путем повиновения этим законам уставший от войны мир может вступить в эпоху мира и невиданного богатства жизни.

ОБЩЕСТВЕННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МИРА: Вы можете организовать «Местное общество для укрепления мира» с группой людей, которые с молитвой будут стремиться установить мир. В некоторых местах люди использовали мои письма и публикации, так как они духовно связаны с вопросами мира. Возьмите один абзац, прочитайте, подумайте над ним в сосредоточенном молчании и обсудите его. Тот, кому становится понятной духовная истина, содержащаяся в нем, готов духовно содействовать делу мира.

Затем идут «Группы по изучению проблем мира». Нам необходимо понять современное международное положение и наметить шаги, ведущие к укреплению мира. Конечно, все войны и конфликты, которые происходят сейчас, должны прекратиться. Ясно, что нам нужно найти путь к тому, чтобы всем вместе сложить оружие. Нам нужно найти средство, которое поможет нам избежать физического насилия в мире, где еще существует психологическое насилие. *Всем* странам необходимо отказаться от одного права — права на подготовку и ведение войны — и возложить решение всех международных конфликтов на Организацию Объединенных Наций.

Нам, людям всего мира, надо научиться ставить благосостояние всего человечества выше благосостояния отдельных групп. Мы должны положить конец голоду, страданиям, страху и ненависти. Существуют национальные проблемы, связанные с установлением мира. Многого нужно сделать в этом направлении среди разных групп. У нас самой главной

проблемой нужно считать проблему использования нашей экономики в мирных целях. Нам нужен Государственный Департамент по Делах Мира, имеющий своей целью глубокое исследование разрешения конфликтов мирным путем. Тогда мы сможем предложить другим государствам создать такие же учреждения.

Как только международные проблемы и пути к их разрешению будут вами поняты, тогда вы будете готовы организовать «Группу в защиту мира». Ваша группа может расти постепенно — по мере того, как вы будете действовать на основе вашего понимания той или иной проблемы. Ваша жизнь в мире должна стать примером в вашей работе. Эта работа может включать в себя рассылку писем для поощрения тех людей, которые уже сделали что-то хорошее для укрепления мира, для поощрения членов конгресса за законодательства в пользу мира, редакторов, которые занимаются этой темой, ваших друзей за добрые дела. Эта работа может принять форму открытых собраний с докладами, обсуждением литературы и беседами, форму «Недели Мира», «Ярмарки Мира», «Процессии Мира», а также форму голосования за тех, кто активно участвует в деле защиты мира.

Такая деятельность очень важна. В этот критический момент каждый город и поселок должен иметь «Местное общество в защиту мира». Его может начать маленькая группа заинтересованных людей. И такая группа может начаться с одного человека — с вас!

Миролюбивая Странница 1908-1981
Время ее странствований: 1953-1981 гг.

Странствование - это спокойное путешествие с молитвой, которое может служить примером для людей. Мое странствование - это прежде всего молитва о мире. Если вы посвящаете вашу жизнь молитве, ваша молитва безмерно усиливается.

Миролюбивая Странница прошла пешком более сорока тысяч километров по Соединенным Штатам, неся свое послание "Путь к миру и согласию - это преодоление зла добром, лжи правдой, ненависти любовью". Миролюбивая Странница не принадлежала ни к какой организации. Ее обет был: "Я буду ходить, пока человечество не научится жить в мире и согласии; идти, пока кто-нибудь не даст мне временный приют; поститься, пока меня кто-нибудь не покормит". Она разговаривала с людьми на пыльных дорогах и на улицах городов, в церквях и колледжах, с членами общественных организаций, выступала по телевизору и радио; темой ее разговоров был покой, внешний и внутренний.

Ее беседы во время странствования касались всех видов миролюбивных отношений: мир между странами, мир между группами и отдельными людьми, а самое главное - это внутренний покой, потому что именно здесь начинается мир.

Она верила, что мир во всем мире наступит тогда, когда достаточно людей обретет внутренний покой. Ее жизнь и работа показали, что даже один человек, достигший внутреннего покоя, может внести огромный вклад в дело мира во всем мире.

Напутствия *Ступени к душевному покою* изданы без авторских прав, поэтому вы можете перепечатывать их полностью или частично. Они были переведены на несколько языков. Мы надеемся, что они будут переведены и изданы во всех странах мира.

МП «Компас интернэшнл»
1993

Отпечатано в ВИМИ. Зак. 3029.