



Passos em direção À Paz Interior

*Princípios harmoniosos
para a Vida Humana*

A Peregrina da Paz dedica esta obra, com amor, a todos os que buscam a paz.

Muito cedo em minha vida, eu fiz duas descobertas importantes: Em primeiro lugar, descobri que era fácil ganhar dinheiro. Em segundo lugar, que ganhar dinheiro e gastá-lo levemente não fazia qualquer sentido. Eu sabia que não era para fazer tal coisa que eu estava neste mundo, embora, naquela época, eu não sabia exatamente porque eu viera ao mundo. Foi através de uma intensa busca de modo de vida significativo e após caminhar uma noite inteira pela floresta, que eu cheguei a algo que hoje percebo ter sido um importante salto psicológico. Senti-me completamente disposta, sem reserva alguma, a dar minha vida, a dedicar minha vida ao serviço dos outros. De fato, este é um ponto sem volta. Depois disto, você nunca poderá voltar a uma vida completamente centrada em si mesmo.

E, assim, passei à segunda fase de minha vida. Comecei a viver para *dar* tudo o que eu pudesse, em vez de viver para *ter* tudo o que eu pudesse, e entrei num mundo novo e maravilhoso. Minha vida começou a ganhar sentido. Recebi a grande graça da boa saúde; desde então nunca mais tive um resfriado ou senti uma dor de cabeça. (A maioria das doenças são psicologicamente induzidas.) Desde então, eu compreendi que minha tarefa nesta vida seria trabalhar pela paz; e este cobriria todo o quadro: paz entre nações, grupos e indivíduos, além da tão importante paz interior. Todavia, há uma grande diferença entre estar disposto a dar sua vida e efetivamente doar sua vida, e no meu caso, passaram-se quinze anos de preparação e busca interior entre os dois estágios.

Durante esse tempo, tomei conhecimento daquilo que os psicólogos chamam de *Ego* e *Consciência*. Comecei a compreender que é como se tivéssemos dois eus, duas naturezas, ou duas vontades com dois diferentes pontos de vista. E, por serem tão diferentes, senti, ao longo desse período, uma luta entre meus dois diferentes *eus*. Assim é que houve colinas e vales, muitas colinas e vales. Até que no meio desta luta, ocorreu-me uma experiência extraordinária e, pela primeira vez, conheci a paz interior. Senti uma unidade com meus semelhantes, unidade com toda a criação. Desde então, nunca mais me senti à parte. Eu podia regressar àquele pico maravilhoso e lá permanecer por períodos cada vez mais prolongados e só escorregar de vez em quando. Então, veio uma maravilhosa manhã quando eu acordei e sabia que eu nunca mais teria que descer ao vale. Eu sabia que minha luta terminara e eu estava pronta a dar minha vida e encontrar a paz interior. Novamente, este é um ponto irreversível. Você não poderá voltar à luta. A luta acabou porque você quer fazer a coisa certa sem que alguém precise pressioná-lo.

Entretanto, o progresso não terminou ali. Um grande progresso tem ocorrido nesta terceira fase em minha vida, mas é como se a figura central do quebra-cabeça de sua vida estivesse completa, clara e imutável, enquanto em volta das margens, outras peças vão se encaixando. Sempre há uma margem crescendo, mas o progresso é harmonioso. Há uma sensação de estar-se sempre cercada de coisas boas, tais como amor,

paz e alegria. É como se uma atmosfera protetora lhe cercasse, absolutamente firme, conduzindo-lhe através de qualquer situação que você tenha que enfrentar.

O mundo pode olhar para você e acreditar que você enfrenta grandes problemas, mas haverá sempre recursos interiores para você facilmente superar estes problemas. Nada parece difícil. Há calma, serenidade e nenhuma pressa, nenhum esforço ou ansiedade a respeito de coisa alguma. A vida é plena, a vida é boa e nunca mais estará sobrecarregada. Isto é algo muito importante que aprendi: se sua vida está em harmonia com sua parte no Plano da Vida e se você é obediente às leis que governam este universo, então sua vida é plena, boa e nunca sobrecarregada. Se está sobrecarregada, você está fazendo mais do que deve fazer, mais do que é sua tarefa no esquema total das coisas.

Agora se você vive para dar, não para receber, à medida em que se concentra em dar, você descobre que não pode receber sem dar, nem dar sem receber, mesmo as coisas mais maravilhosas, tais como saúde, felicidade e paz interior. Há uma sensação de *energia inesgotável*, que simplesmente, nunca se acaba, parece tão inesgotável como o ar. Você se sente como se estivesse ligado à fonte da energia universal.

Você tem agora o controle da sua vida. Veja, o ego nunca está em controle. O ego é controlado por desejos de conforto e conveniência por parte do corpo, por exigências da mente e por explosão de emoções. Mas, a natureza superior controla o corpo, a mente e as emoções. Eu posso dizer ao meu corpo: "deite-se naquele chão de cimento e vá dormir" e ele obedece. Eu posso dizer à minha mente: "esqueça tudo o mais e concentre-se na tarefa à sua frente" e ela também obedece. Eu posso dizer às minhas emoções: "permaneçam calmas, mesmo diante desta terrível situação" e elas se acalmam. É um modo diferente de viver. O filósofo Thoreau escreveu: "Se um homem não marcha ao compasso de seus companheiros, talvez ele esteja seguindo um ritmo diferente, uma natureza superior, em vez de inferior."

Foi só, então, em 1953, que eu me senti motivada, guiada, chamada a começar minha peregrinação pela paz no mundo, uma jornada empreendida tradicionalmente. A peregrinação é, tradicionalmente, realizada a pé e no espírito de fé e oração, é como uma oportunidade de entrar em contato com as pessoas. Para tanto, eu uso uma túnica que leva à frente a inscrição: "Peregrina da Paz". Eu sinto que é este meu nome agora, enfatiza minha missão e não a mim mesma. Nas costas, diz: "25.000 Milhas a Pé pela Paz". O propósito da túnica é simplesmente, comunicar. Constantemente, enquanto caminho pelas estradas e através das cidades, pessoas se aproximam de mim e eu tenho a chance de conversar com elas sobre a paz.

Eu já caminhei 25.000 milhas como uma peregrina que não possui um centavo. Só possuo o que eu eo que eu carrego nos meus pequenos bolsos. Não pertencço a qualquer organização. Eu tenho dito que eu caminharei até que me ofereçam abrigo e jejuarei até que me dêem comida, permanecendo errante até que a humanidade aprenda o caminho da paz. E eu posso afirmar honestamente que, sem jamais ter pedido coisa alguma, eu tenho recebido todos suprimentos necessários à minha viagem, o que mostra quão boas são as pessoas, realmente.

Sempre carrego comigo minha mensagem de paz: "*Este é o caminho da paz: vença o mal com o bem, a falsidade com a verdade, o ódio com o amor*". Não há nada de novo nesta mensagem, exceto sua prática. E é preciso praticá-la, não só no plano internacional, mas também no pessoal. Eu acredito que a situação do mundo é um reflexo de nossa própria imaturidade. Se fôssemos pessoas maduras, harmoniosas, a guerra não seria problema, seria impossível.

Todos nós podemos trabalhar pela paz. Podemos trabalhar exatamente, onde estamos, dentro de nós mesmos, pois, quanto mais paz tenhamos dentro de nossas vidas, mais paz refletimos na realidade exterior. De fato, eu acredito que a vontade de *sobreviver* nos empurrará até algum tipo de incômoda paz mundial a qual, se quiser, perdurar, deverá ser apoiada por um grande despertar interior. Eu acredito que nos interessamos em uma nova era quando descobrirmos a energia nuclear, e esta nova era clama por um novo renascimento para elevar-nos a um patamar mais alto de compreensão, para que sejamos capazes de fazer frente aos problemas desta nova era. Assim, basicamente, meu lema é a paz interior como um passo em

direção à paz mundial.

Agora, quando eu falo sobre os passos em direção à paz interior, eu me refiro a um esquema geral, mas não há nada arbitrário em termos do número de passos. Estes podem expandir-se ou reduzir-se e é importante observar: os passos em direção à paz interior não são realizados em qualquer ordem específica. O primeiro passo para um pode ser o último para outro. Assim, tome aqueles passos que pareçam mais fáceis para você e quando tomar uns poucos passos, será mais fácil tomar outros. Nesta área podemos, realmente, trocar experiências. É possível que nenhum de vocês se sinta guiado a empreender uma peregrinação, e eu não estou tentando induzi-los a fazer isto, mas, quanto ao modo de encontrar harmonia em nossas vidas, podemos compartilhar experiências. E eu tenho a impressão de que quando vocês me ouvirem contar alguns passos em direção à paz, vocês o reconhecerão como passos por vocês mesmos empreendidos.

Primeiramente, gostaria de mencionar algumas preparações que me foram exigidas. A primeira preparação é uma atitude correta diante da vida. Isto significa: pare de fugir! Pare de viver na superfície, apenas tocando a espuma das águas. Há milhões de pessoas que vivem assim e elas nunca encontrarão nada que valha a pena. Disponha-se a encarar a vida de frente e mergulhar para além da superfície da vida, onde as verdades e realidades podem ser encontradas. É isto o que estamos fazendo agora.

Há que se ter em conta a questão de assumir-se uma atitude positiva face aos problemas que a vida venha a lhe apresentar.

Se você pudesse ver o panorama completo, se você conhecesse a história toda, você compreenderia que nenhum problema virá a você se este não cumprir um propósito em relação à sua vida, não contribuir para o seu crescimento interior. Quando você perceber isto, você reconhecerá problemas como oportunidades disfarçadas. Se você não enfrentasse problemas, você, simplesmente, flutuaria vida afora sem nunca crescer interiormente. É solucionando problemas de acordo com a luz mais elevada que temos, que obteremos crescimento interior. Problemas coletivos devem ser resolvidos coletivamente, e ninguém encontrará a paz interior se evitar fazer sua parte quanto à resolução de problemas coletivos, como o desarmamento e a paz mundial. Assim, pensemos e discutamos juntos sobre esses problemas, trabalhando coletivamente com vistas à sua resolução.

A segunda preparação diz respeito a *manter nossas vidas em harmonia com as leis que governam este universo*. Não só os mundos e os seres foram criados, mas também as leis que os governam. Aplicáveis tanto no plano físico como no plano psicológico, estas leis governam a conduta humana. Na medida em que formos capazes de manter nossas vidas em harmonia com estas leis, nossas vidas serão harmônicas. Na medida em que desobedecemos estas leis, criamos dificuldades para nós, através de nossa desobediência. Nós somos os piores inimigos de nós mesmos. Se nós estamos em desarmonia por ignorância, nós sofremos de alguma maneira, mas se nós conhecemos estas leis e mesmo assim, estamos em desarmonia, então sofremos muito. Acredito que estas leis são bem conhecidas e acreditadas, por conseguinte, elas só precisam ser bem vividas.

Assim, eu ocupei-me com um projeto muito interessante: viver todas as coisas boas nas quais acreditava. Eu não me confundi tentando fazer tudo de uma vez, mas, pelo contrário, quando eu sentia estar fazendo algo que eu sabia não dever fazer, eu parava e sempre fazia uma rápida renúncia. Este é o caminho mais fácil. Renunciar aos poucos é duro e custoso. E, se eu não estava fazendo algo que eu sabia dever fazer, eu, imediatamente, disto me ocupava. Levou-me bastante tempo fazer a vida coincidir com a crença, mas, obviamente, isto é possível, e, agora, se acredito em algo, eu vivo aquilo em que acredito. De outra forma, a vida me seria completamente sem sentido. Quando comecei a viver de acordo com minhas luzes mais elevadas, descobri que outra luz me era concedida e que eu me abria para receber mais luz, à medida em que vivia a luz que já possuía.

Estas leis são as mesmas para todos nós e estas são as cousas sobre as quais podemos conversar e estudar

juntos. Mas há ainda uma terceira preparação e que é algo único para cada vida humana, porque cada um de nós tem um lugar especial no plano de vida. Se você ainda não sabe qual seu lugar, sugiro que você o procure em silêncio receptivo. Eu costumava caminhar às belezas da natureza, simplesmente receptiva e silenciosa, e descobertas maravilhosas vinham a mim. Você começa a cumprir sua parte no plano de vida, realizando todas as coisas boas pelas quais você se sente motivado, mesmo que sejam só pequenas coisas, de início. Dê a estas coisas prioridade sobre aquelas coisas superficiais que costumeiramente enchem a vida das pessoas.

Há aqueles que sabem e não fazem. Isto é muito triste; lembro que um dia enquanto eu andava ao longo de uma estrada, um bonito carro parou ao meu lado e o homem me disse: "que maravilhoso você seguir seu chamado!" Eu respondi: eu certamente creio que todos deveriam fazer aquilo que consideram ser correto. Ele então começou a me contar sobre suas próprias motivações. Entusiasmei-me bastante e tomei como certo que aquele homem, estava seguindo suas motivações. Disse, então: Que maravilha. Como você está se saindo com seu projeto? e ele contestou: "Oh, eu não o estou fazendo. Esse tipo de trabalho *não paga nada!*". Jamais esquecerei quão desesperadamente infeliz era esse homem. Mas, você sabe, nesta era materialista nós temos critérios muito falsos para medir o sucesso. Este é medido em termos de dólares, de bens materiais. Mas, felicidade e paz interior não vão nesta direção. Se você o sabe e não faz, você é, de fato, uma pessoa muito infeliz.

Há, ainda, uma quarta preparação e é a *simplificação de vida* para alcançar a harmonia entre o bem estar interior e o exterior, -- o psicológico e o material -- em sua vida. Isto tornou-se muito fácil para mim. Logo, após ter dedicado minha vida a servir, eu não mais pude aceitar mais do que eu precisava, enquanto outros no mundo tinham *menos* do que necessitavam.

Isto levou-me a trazer minha vida ao nível das necessidades básicas. Pensei que isto seria difícil. Que isto significaria muitas privações graves, mas eu estava muito equivocada. Agora que possuo apenas a roupa que visto e as coisas que carrego em meus bolsos, não me sinto privada de nada. Para mim, o que eu quero e o que necessito são, exatamente o mesmo e ninguém poderia dar-me qualquer coisa que eu não necessite.

Eu descobri esta grande verdade: as posses desnecessárias são cargas desnecessárias. Não estou querendo dizer que todas tenham as mesmas necessidades. As suas podem ser bem maiores que as minhas. Se, por exemplo, você tem uma família, você precisaria de estabilidade de um centro familiar para seus filhos. O que eu quero dizer, sim, é que qualquer coisa além do necessário -- e necessidade algumas vezes inclui coisas além das necessidades básicas -- qualquer coisa além do nível de necessidade tende a tornar-se uma carga.

Há uma grande liberdade na simplificação da vida e após descobrir isto, eu encontrei a harmonia na minha vida entre o bem estar interior e o exterior. De fato, há muito a ser dito a respeito desta harmonia, não somente para a vida individual, mas também para a vida de uma sociedade. E pelo fato da humanidade ter se afastado tanto da harmonia e se voltado tanto para o lado material, quando descobrimos algo como a energia nuclear, somos capazes de colocá-la numa bomba e usá-la para matar pessoas. Isto se deve a que nosso bem estar interior está muito atrasado em relação ao nosso bem estar exterior. A pesquisa válida para o futuro está no lado *interior*, no lado psicológico, a fim de que possamos equilibrar esses dois lados e assim saber como bem usar o bem estar exterior que já possuímos.

Então, eu descobri que havia algumas purificações que eram exigidas de mim! A primeira é algo tão simples: é a *purificação do corpo*. Isto tem a ver com seus hábitos físicos de vida. Você se alimenta de forma sensata, alimentando-se para viver? Conheço, de fato, pessoas que vivem para comer. Você sabe quando parar de comer? Isto é muito importante. Você tem hábitos de sono igualmente racionais? Eu tenho que ir para a cama cedo e garantir muitas horas de sono. Você recebe suficiente ar puro, sol, exercícios físicos e contato com a natureza? Poder-se-ia pensar que esta é a área mais fácil a ser atacada, mas, por experiência prática, descobri que, frequentemente, é a última, porque pode significar para as

pessoas, livrem-se de alguns maus hábitos aos quais nos aferramos tão tenazmente!

A segunda purificação não poderia ser enfatizada em demasia, pois é a *purificação do pensamento*. Se você compreendesse toda a força dos seus pensamentos, você nunca teria um pensamento negativo. Eles poderão ser uma poderosa influência para o bem quando estão no lado positivo, como também podem fazê-lo adoecer fisicamente, quando estão no lado negativo.

Lembro-me de um homem que tinha 65 anos quando o conheci e que manifestava sintomas do que parecia ser uma doença crônica. Conversei com ele e percebi que havia uma amargura em sua vida, embora eu não conseguisse identificá-la exatamente, a princípio. Ele se relacionava bem com sua mulher e seus filhos crescidos, vivia bem em sua comunidade, mas a amargura estava lá. Eu acabei descobrindo que ele nutria uma amargura em relação a seu pai falecido há muito tempo, por ter seu pai educado seu irmão e não ele. Tão logo ele abriu mão de sua amargura, a tal doença crônica desapareceu.

Se você abriga o menor rancor contra alguém, ou quaisquer pensamentos negativos desagradáveis, você deve libertar-se disto imediatamente, isto não está causando mal a quem quer seja, exceto a você mesmo. É sabido que o ódio fere aquele que odeia, não aquele que é odiado. Não basta fazer ou dizer o que é correto, é preciso que se pense o que é correto, antes que sua vida possa harmonizar-se.

A terceira purificação é a *purificação do desejo*. Que coisas você deseja? Você deseja roupas novas ou prazeres, artigos, domésticos ou um carro novo? Você pode chegar ao ponto de ter um único desejo: conhecer e fazer sua parte no Plano da Vida. Pensando bem, há alguma outra coisa verdadeiramente importante a desejar-se?

Há mais uma purificação, que é a *purificação das motivações*. Quais são os seus motivos para o que quer que você esteja fazendo? Se se trata de pura ambição, egoísmo ou auto-glorificação, eu lhe diria: "Não faça isto". "Não faça qualquer coisa a partir de um tal motivo". Mas, isto não é tão fácil porque tendemos a agir com motivos mistos, boas e más motivações estão misturadas. Tomemos um homem de negócios: suas motivações podem não ser as mais elevadas, mas, somadas a estas, estão motivações relacionadas aos cuidados com sua família, e, talvez, traga algum bem à sua comunidade. Motivações mixtas!

Sua motivação, para você encontrar a paz interior deve voltar-se para fora de você mesmo -- deve ser motivação para o serviço. Deve se dar, não receber. Conheci um homem que era um bom arquiteto. Este era, obviamente, o trabalho certo para ele, mas ele o fazia por motivos errôneos. Sua motivação era ganhar muito dinheiro e passar à frente dos "Silva". Ele trabalhou até contrair uma doença e foi logo depois disto que o conheci. Consegui que ele fizesse pequenas coisas para servir. Conversei com ele sobre a alegria de servir e sabia que depois desta experiência, ele jamais poderia voltar a viver egoisticamente. Correspondemo-nos um pouco depois disto. Em meu terceiro ano de peregrinação, passei por sua cidade e quase não o reconheci quando parei para visitá-lo. Ele era um outro homem! Mas, ainda era um arquiteto. Ele trabalhava em um projeto e me explicou: "Veja, estou fazendo uma planta que se adapte ao orçamento deles e também para que fique bem no terreno onde será construído". Seu motivo era servir às pessoas para quem fazia os projetos. Ele estava radiante e completamente transformado! Sua esposa contou-me que seus negócios melhoravam porque agora pessoas vinham de bem longe para encomendar-lhe projetos para suas casas.

Conheci algumas pessoas que tiveram que mudar de emprego a fim de mudar suas vidas, mas conheci muitas outras que simplesmente tiveram que mudar suas motivações, direcionando-as para o serviço, a fim de mudar suas vidas.

Agora, a última parte: Estas são as renúncias. Uma vez feita a primeira renúncia, você terá encontrado a paz interior, porque é a *renúncia à sua vontade*. Você pode praticar isto, abstendo-se de fazer algo que não seja bom, para que você se sinta motivado, mas nunca reprima! Se você sentir-se motivado para dizer ou fazer algo mau, pense em algo bom e, deliberadamente, use a mesma energia para fazer ou dizer algo

bom. Isto funciona!

A segunda renúncia é a renúncia à *sensação de isolamento*. Começamos a sentir-nos à parte e julgar tudo à nossa volta como se fôssemos o centro do universo. Mesmo após adquirirmos um melhor conhecimento intelectual, continuamos, ainda assim, a julgar as coisas dessa maneira. De fato, somos todos células no corpo da humanidade. Não somos separados dos outros seres humanos. Trata-se de uma totalidade. É somente desta perspectiva mais elevada que você poderá saber o que significa amar seu próximo como a si mesmo. Desse ponto de vista mais elevado emerge uma só maneira realística de se trabalhar e esta será para o bem, você será uma célula contra todas as outras e estará, assim, em desarmonia. Mas, tão logo você comece a trabalhar para o bem do todo, você se encontrará em harmonia com todos os outros seres humanos. Esta é maneira fácil e harmoniosa de viver.

Há, ainda, uma terceira renúncia: *a renúncia a todos os apegos*. As coisas materiais devem ser postas em seus devidos lugares. Estão ali para serem usadas e está correto usá-las, para isto foram feitas. Mas, quando perderem sua utilidade você deve estar pronto a renunciar a elas e talvez, passá-las a alguém que as necessite. Qualquer coisa à qual você não consegue renunciar após perder sua utilidade, passa a lhe possuir, e nestes tempos materialistas, muitos de nós somos possuídos por nossas posses materiais. Não somos livres.

Existe outro tipo de possessividade. *Você não possui qualquer outro ser humano*, não importa quão próxima seja sua relação com ele. Nenhum marido possui sua mulher; nenhuma esposa possui seu marido; nenhum pai possui seus filhos. Quando acreditamos possuir as pessoas tendemos a dirigir suas vidas e daí surge uma situação de extrema desarmonia. Só quando damos conta de que não as possuímos, que elas devem viver de acordo com suas próprias motivações interiores, é que deixamos de tentar dirigir suas vidas e então descobrimos que somos capazes de viver em harmonia com elas.

Agora, a última: *a renúncia a todos os sentimentos negativos*. Quero mencionar apenas um sentimento negativo: é a *preocupação*. Preocupar-se é diferente de ocupar-se o que lhe obrigaria a fazer o possível para resolver uma situação. Preocupar-se é, inutilmente, remoer-se coisas que não podemos mudar. Vou mencionar apenas uma técnica. Raramente, preocupamo-nos acerca do momento presente, o que, de maneira geral, está aqui. Se você se preocupa, você sofre pelo passado que deveria ter esquecido há muito tempo, ou fica apreensivo pelo futuro que nem sequer está aqui, ainda. Tendemos a passar por cima do momento presente. Uma vez que este é o único momento que pode ser vivido, se você não o vive agora, você jamais chegará a vivê-lo. Se, de fato, você vive o momento presente, tenderá a não se preocupar. Para mim, cada momento é uma nova oportunidade de prestar serviço.

Um último comentário acerca dos sentimentos negativos, algo que me ajudou muitíssimo em uma ocasião e que tem ajudado outras pessoas. Nenhuma coisa exterior, nada ou ninguém pode ferir-me internamente, psicologicamente. Eu só posso ser ferida psicologicamente por minhas próprias ações errôneas e sobre as quais eu tenho controle: ou por minhas próprias reações equivocadas, as quais são sutis e enganosas, mas também podem ser por mim controladas; ou por minha própria passividade em algumas situações, como por exemplo, a atual situação mundial, a qual precisa de minha ação. Quando tomei consciência de tudo isto, que livre me senti! E simplesmente deixei de magoar-me. Agora, alguém poderia me fazer o pior mal e eu sinto apenas a mais profunda compaixão por esta pessoa tão em desarmonia, esta pessoa tão doente psicologicamente, que é capaz de fazer coisas tão perversas. Eu, certamente, não me magoaria através de uma reação errônea de amargura ou rancor. Você tem controle absoluto sobre ferir-se ou não, psicologicamente, e você pode parar de magoar-se a qualquer momento que você assim o queira.

Estes são os passos em direção à paz interior que eu desejava compartilhar com você. Não há nada de novo nisto. É a verdade universal. Eu apenas conversei sobre isto com minhas próprias palavras em termos da minha própria experiência pessoal. As leis que governam este universo operam para o bem tão logo as obedecemos, e qualquer coisa contrária a essas leis não perdurará, pois contém dentro de si os germes da sua própria destruição. O bom em cada vida humana torna possível a nós a obediência a essas leis. Nós temos livre arbítrio e, assim, depende apenas de nós quão cedo passamos a obedecer a estas leis e

encontrar a harmonia, tanto dentro de nós como no mundo.

(Extraído de uma palestra na Estação de Rádio KPFK, Los Angeles).

SUMÁRIO

-- QUATRO PREPARAÇÕES --

1. Assuma atitudes corretas diante da vida.

Pare de fugir e viver superficialmente, pois isto só lhe trará desarmonia em sua vida. Encare a vida de frente e mergulhe para além da superfície para descobrir suas verdades e realidades. Resolva os problemas que a vida lhe apresenta e você descobrirá que solucioná-los contribuirá para seu crescimento interior. Ajudar a resolver problemas coletivos também contribui para o crescimento e estes jamais devem ser evitados.

2. Viva boas crenças.

As leis que governam a conduta humana se aplicam tão inexoravelmente como a lei da gravidade. Obediência a essas leis nos conduz à harmonia; desobediência leva-nos à desarmonia. Uma vez que muitas dessas leis são do domínio do senso comum, você pode começar praticando todas as coisas boas em que você acredita. Nenhuma vida pode atingir a harmonia a menos que crença e prática estejam, igualmente, em harmonia.

3. Encontre seu lugar no Plano da Vida.

Você tem um lugar no esquema das coisas. Qual é este lugar você só o saberá olhando para dentro de você mesmo. Você pode começar a viver de acordo com isto, fazendo todas as coisas boas para as quais sente-se motivado e atribuindo a esta prioridade todas as coisas superficiais que, em geral, ocupam a vida humana.

4. Simplifique a vida a fim de estabilizar harmonia entre o bem-estar interior e exterior.

Posses desnecessárias são cargas desnecessárias. Muitas vidas são sobrecarregadas não só com coisas desnecessárias mas também com atividades sem sentido. Vidas sobrecarregadas são vidas desarmônicas e requerem simplificação. Os desejos e necessidades podem ser uma mesma coisa na vida de uma pessoa, e quando isto acontece, há um senso de harmonia entre o bem-estar interior e exterior. Tal harmonia é necessária não só em termos da vida individual, mas, também, da vida coletiva.

-- QUATRO PURIFICAÇÕES --

1. Purificação do templo do corpo.

Você está livre de todos os maus hábitos? Em sua dieta, você dá ênfase aos alimentos vitais: frutas, grãos integrais, legumes e nozes? Você vai para a cama cedo e dorme o suficiente? Toma bastante ar puro, sol, exercício e contato com a natureza? Se você responder "sim" a todas essas perguntas, você já avançou bastante na direção da purificação do templo do seu corpo.

2. Purificação dos pensamentos.

Não basta fazer e dizer coisas corretas: é necessário também *pensar* corretamente. Os pensamentos positivos podem exercer poderosa influência para o bem. Os pensamentos negativos podem, por sua vez, lhe deixar fisicamente doente. Assegure-se de que não há qualquer situação conflituosa entre você e qualquer outro ser humano, porque somente quando não mais nutrir pensamentos hostis, você conquistará a harmonia interior.

3. Purificação dos desejos.

Uma vez que você está neste mundo para viver em harmonia com as leis que governam a conduta humana, e com a sua parte no esquema das coisas, seus desejos devem estar voltados para esta direção.

4. Purificação dos motivos.

É óbvio que seus motivos jamais deveriam ser a ambição, o egoísmo ou o desejo por auto-glorificação. Você não deveria sequer alimentar o motivo egoísta de alcançar a paz interior para você mesmo. Estar a serviço de seu próximo deve ser sua motivação antes que sua vida encontre a harmonia.

-- QUATRO RENÚNCIAS --

1. Renuncie à vontade arbitrária.

Você tem, ou é como tivesse dois *eus*. O eu inferior, que, em geral, lhe governa egoisticamente, e o eu superior, que está pronto a lhe usar gloriosamente. Você deve subordinar o eu inferior, evitando fazer coisas más, para as quais se sente motivado, não reprimindo-as, mas transformando-as de maneira que seu eu superior possa manter controle sobre sua vida.

2. Renúncia à sensação de isolamento.

Todos nós, em todo o mundo, somos células no corpo da humanidade. Você não está separado dos outros seres humanos e, assim, não pode encontrar a paz apenas para você mesmo. Você só poderá encontrar a harmonia, quando você empreende a unidade de todos e trabalha para o bem de todos.

3. Renúncia aos apegos.

Somente quando você renunciar a todos os seus apegos, você estará livre. As coisas materiais estão aqui para serem usadas e qualquer coisa à qual você não pode renunciar, uma vez cessada sua utilidade, lhe possui. Você só poderá viver em harmonia com seus semelhantes quando você abandonar o sentimento de possuí-los e a tentação de tentar dirigir suas vidas.

4. Renúncia a todos os sentimentos negativos.

Se você viver o momento presente, que é o único momento que lhe é dado, realmente, viver, você tende a preocupar-se menos. Se você compreende que aqueles que cometem más ações são psicologicamente doentes, seus sentimentos de rancor se transformarão em sentimentos de compaixão. Se você reconhecer que todas as suas dores interiores são causadas por suas próprias ações erradas, suas próprias reações erradas, ou sua própria errônea inatividade, então você cessará de lhe causar sofrimento.

PENSAMENTOS

☞ Podemos passar toda a nossa vida dedicados a fazer o bem. Cada vez que encontrar alguém, pense em algo encorajador para dizer-lhe: uma palavra gentil, uma sugestão útil, uma expressão de admiração. Cada vez que enfrentar uma situação, pense em fazer alguma coisa boa: um presente sensível, uma atitude de consideração, uma ajuda.

☞ Existe um critério pelo qual você pode julgar se o que você está pensando e fazendo é correto para você. O critério é: "isto tem lhe trazido paz interior?" Se a resposta é negativa, então há algo errado, assim, continue tentando.



Se você ama as pessoas o bastante, elas reagirão com amor. Se eu ofendo alguém, me sinto culpada, é porque sei que se minha conduta fora correta, a pessoa não se teria ofendido, mesmo que este não estivesse de acordo consigo. "Antes que a língua possa falar, deve ter perdido seu poder de ferir".

☞ Àqueles que se sentem deprimidos, eu diria: Tente manter seu ambiente cheio de música bonita e maravilhosas flores. Tente ler e memorizar pensamentos inspiradores. Tente fazer uma lista de todas as coisas pelas quais você deveria ser grato. Se há alguma coisa boa que você sempre desejou fazer, comece a fazê-la. Faça um esquema de atividades significativas para você e cumpra esse esquema.

☞ Mesmo que outras pessoas sintam pena de você, jamais sinta pena de você mesmo. Isto tem efeito mortal em seu bem estar espiritual. Reconheça todos os problemas, não importa quão grandes, como oportunidades de crescimento espiritual e tire o máximo proveito dessas oportunidades.

☞ De tudo o que você ler e de todas as pessoas que encontrar, tire o que seja bom para você, aquilo que seu "mestre interior" lhe indique que seja para você, e deixe o resto para lá. Em busca de orientação e da verdade, é muito melhor olhar a fonte através de seu próprio "mestre interior" do que através de pessoas ou livros. Livros e pessoas podem apenas lhe servir de inspiração. A menos que algo desperte dentro de você mesmo, nada significativo terá sido alcançado.

☞ Ninguém é verdadeiramente livre se continuar apegado a bens materiais, lugares ou pessoas. Nós devemos ser capazes de fazer uso das coisas e delas abrir mão sem arrependimentos, uma vez cessada sua utilidade. Devemos ser capazes de apreciar e desfrutar dos lugares por onde passamos, e, sem angústias, seguir adiante a-quando chamados a outro lugar. Você deve ser capaz de relacionar-se amorosamente com as pessoas, sem sentir que as possui e que poderá dirigir suas vidas. Qualquer coisa que você tentar prender, lhe prenderá; se você deseja liberdade, você deve dar liberdade.

☞ A vida espiritual é a vida real -- tudo o mais é ilusão e decepção. Somente aqueles que têm apego tão só a Deus são verdadeiramente livres. Somente aqueles que vivem de acordo com as mais elevadas luzes, tem suas vidas em harmonia. Aqueles que agem de acordo com as mais elevadas motivações convertem-se em poder para o bem. Não importa que outros sejam visivelmente afetados. Resultados não devem ser procurados ou desejados. Saiba que qualquer coisa que você faça, qualquer boa palavra que você diga -- qualquer pensamento positivo que você nutra -- terá bons efeitos.

☞ Todas as pessoas podem ser trabalhadores pela paz. Sempre que você traga harmonia a uma situação carente de paz, você está contribuindo para a paz, na sua totalidade. À medida que você tenha paz em sua vida, isto se refletirá ao seu redor e no seu mundo.

☞ Aquilo que é recebido de fora pode ser comparado ao conhecimento. Leva a uma crença que é, raramente, forte o bastante para levar a uma ação. Aquilo que, após recebido de fora, é confirmado a partir do interior, ou aquilo que é diretamente percebido do interior (que é a minha maneira) pode ser comparado à sabedoria. Leva a um saber e a ação corre paralela a isto.

☞ Em nosso desenvolvimento espiritual, temos muitas vezes que arrancar raízes e fechar capítulos em nossas vidas até que não mais estejamos apegados a qualquer bem material e possamos amar as pessoas sem qualquer apego a elas.

☞ Você não pode afastar-se de qualquer situação sem um dano espiritual, a menos que isto seja feito com amor.

☞ Se você quiser ensinar a alguém, jovem ou velho, você deve começar onde ele está, isto é, em seu nível de compreensão. Se você vê que a pessoa já está além do seu nível de compreensão, deixe que essa pessoa lhe ensine. Posto que os passos em direção ao avanço espiritual ocorrem em tão variada ordem, muitos de nós podemos nos ensinar uns aos outros.

☞ Violência física pode terminar mesmo antes que tenhamos aprendido o caminho do amor, mas a

violência psicológica permanecerá até que o aprendamos. Somente a paz exterior pode ser mantida pela lei. O caminho da paz interior passa pelo amor.

☞ Concentre-se em dar a fim de que você se abra para receber. Concentre-se em viver de acordo com sua luz a fim de que você possa se abrir para mais luz.

☞ Algumas vezes, as dificuldades do corpo vêm demonstrar que o corpo é apenas uma roupagem transitória que o real é esta essência indestrutível que põe o corpo em atividade.

☞ Depois de encontrar a paz interior, o crescimento espiritual ocorrerá harmoniosamente, pois que, agora governado pelo eu superior, você fará a vontade de Deus, sem que alguém precise pressioná-lo a fazê-lo.

☞ Nada ameaça aqueles que fazem a vontade de Deus, e a vontade de Deus é amor e fé. Aqueles que sentem medo e ódio não estão em harmonia com a vontade de Deus e facilmente terão dificuldades.

☞ Todas as dificuldades em sua vida, têm um propósito. Elas estão lhe empurrando em direção à harmonia, com a vontade de Deus.

☞ Há *sempre* uma maneira de fazer o bem!

☞ O que sofremos vem da nossa *imaturidade*. Se formos maduros, a guerra não seria um problema -- seria impossível.

☞ É claro que eu confio na Lei do Amor! Uma vez que o universo opera de acordo com a Lei do Amor, como poderia eu acreditar em outra coisa?

☞ Para receber Luz, eu vou direto à Fonte da Luz, não a qualquer de seus reflexos. Ainda, torno possível que venha mais Luz a mim, vivendo de acordo com a Luz mais elevada que possua. Eu não posso me enganar sobre a Luz que vem da Fonte, pois esta vem com *completa compreensão*, de modo que possa ser explicada e discutida.

☞ Julgar os outros de nada lhe serve e pode lhe fazer mal espiritualmente. Só quando você consegue inspirar alguém a julgar-se a si mesmo, terá feito algo que vale a pena.

☞ Nunca pense que algum esforço na direção correta tenha sido infrutífero. Todo esforço correto produz bons frutos, quer você veja seus resultados ou não. Simplesmente, concentre-se em pensar, viver e agir em nome da paz, inspirando outros a fazer o mesmo, e deixe os resultados nas mãos de Deus.

☞ Você não pode mudar qualquer pessoa, a não ser você mesmo. Após tornar-se um exemplo, você pode inspirar outros a mudar.

☞ Numa situação conflituosa você deve pensar numa solução que é justa para todas as partes envolvidas, não na solução que seria mais vantajosa para você. Somente uma solução justa para todos será eficaz, a longo prazo.

☞ Seus motivos devem ser bons para seu trabalho surtir bons efeitos.

DE MINHA CORRESPONDÊNCIA

P: *Você trabalha para viver?*

R: Trabalho para viver de uma maneira pouco usual. Eu dou o que posso em pensamentos, palavras e obras àqueles cujas vidas venho a tocar e à humanidade e, em troca, aceito o que as pessoas queiram me dar sem, porém, pedir coisa alguma. Elas são abençoadas pelo que dão e eu sou abençoada pelo que dou.

P: Por que você não aceita dinheiro?

R: Porque eu falo sobre a verdade espiritual e a verdade espiritual jamais deve ser vendida. Aqueles que a vendem se fazem mal espiritualmente. O dinheiro que vem pelo correio sem ter sido solicitado, jamais o uso para mim. Uso para impressão e selagem. Aqueles que tentam comprar a verdade espiritual, estão tentando obtê-la antes que estejam prontos. Neste universo tão maravilhosamente bem organizado, a verdade lhes será dada quando estiverem prontos.

P: Você não se sente só, desanimada e cansada?

R: Não. Quando você vive em constante comunicação com Deus, você não pode estar só. Quando você percebe como opera o maravilhoso plano de Deus e sabe que todos os bons esforços produzem bons frutos, você não se desencoraja. Quando você tem paz interior, você está em contato com a fonte da energia universal e você não se pode cansar.

P: O que a aposentadoria dever significar para uma pessoa?

R: A aposentadoria deveria significar não um cessar de suas atividades, mas uma mudança de atividades com uma entrega mais completa de sua vida ao serviço. Deveria então, ser a época mais maravilhosa de sua vida, o tempo em que você está feliz e significativamente ocupado.

P: Como posso sentir-me próximo a Deus?

R: Deus é Amor e sempre que você vá ao encontro de outro com um gesto de amor, você está expressando Deus. Deus é Verdade e sempre que você vá à procura da verdade, você está procurando Deus. Deus é Beleza, e sempre que você toca a beleza de uma flor ou de um por-de-sol, você está tocando a Deus. Deus é a Inteligência que tudo cria, tudo sustenta, tudo integra e tudo vivifica. Sim, Deus é a Essência de tudo. Assim você está em Deus e Deus está em você; você não poderia estar onde Deus não está. Tudo penetrar é a Lei de Deus, lei física e lei espiritual. Desobedeça-a e você se sentirá infeliz, separado de Deus. Obedeça-a e você sentirá harmonia, se sentirá perto de Deus.

P: Quais são as coisas boas e como posso encher minha vida com elas?

R: Coisas boas são aquelas que fazem benefícios para você e para outros. Você pode receber inspiração de fora, mas, em última análise, você tem que saber, dentro de você, com que coisas boas você pretende encher sua vida. Então, você pode fazer um programa daquilo que você pensa que deve ser a boa vida e viver de acordo com este programa. Pode incluir algo benéfico para o corpo como caminhar ou exercitar-se. Ou algo que estimule o intelecto, como uma leitura significativa. E, ainda, algo reconfortante para as emoções, como boa música. Mas, sobretudo, precisa incluir o serviço aos outros, para ser espiritualmente benéfico a você.

P: Quando me confronto com um problema, posso fazer alguma coisa, intelectualmente, a respeito?

R: Se tratar-se de um problema de saúde, pergunte-se: "Será que eu abusei meu corpo?" Se for um problema psicológico, pergunte-se: "Tenho sido tão amável como Deus gostaria que eu fosse?" Se o problema é financeiro, pergunte-se "Tenho vivido de acordo com minhas condições?" O que se faz no presente cria o futuro, assim, use o presente para criar um futuro maravilhoso. Constantemente, através do pensamento, você está criando suas condições interiores e ajudando a criar as condições ao seu redor. Assim, mantenha seus pensamentos do lado positivo, pense sempre no melhor que poderia acontecer, pense nas coisas boas que você deseja que aconteçam, pense em Deus!

P: Como posso eu, realmente, começar a viver a vida?

R: Eu comecei a realmente viver a vida quando eu comecei a olhar cada situação perguntando-me: Como poderia eu estar a serviço naquela situação? Eu aprendi que não devia impor minha ajuda, apenas estar à

disposição.

Frequentemente, eu podia dar uma ajuda efetiva, ou, talvez, um sorriso amável, uma palavra de ânimo. Aprendi que é dando que se recebe as coisas que de fato valem a pena na vida.

P: *Como pode uma simples dona de casa e mãe alcançar o que você parece possuir?*

R: Alguém que vive em família (como é o caso da maioria das pessoas) encontra a paz interior da mesma maneira que eu a encontrei. Obedeça às leis de Deus que são as mesmas para todos, não somente as leis físicas, mas também as espirituais, que governam a conduta humana. Você pode começar fazendo todas as coisas boas em que você acredita, como eu fiz. Encontre seu lugar especial no plano divino e se ajuste a ele. Este lugar é único para cada alma humana. Você pode tentar buscá-lo em silêncio receptivo, como eu fiz. Pertencer a uma família não é um obstáculo ao crescimento espiritual, ao contrário, isto é vantajoso, em alguns aspectos. Crescemos através da resolução de problemas, e numa família há um bom número de problemas através dos quais se pode crescer. Quando ingressamos numa família, temos nossa primeira experiência de passar de um eu centrado em si mesmo, para um eu centrado na família. O puro amor é a disponibilidade de dar sem pensar em receber algo em troca, e o padrão familiar provê a primeira experiência de puro amor; o amor da mãe e do pai pelo seu bebê.

P: *Será sempre doloroso o processo de tornar-se um ser humano mais belo?*

R: Haverá sempre dor em seu crescimento espiritual até que você queira fazer a vontade de Deus espontaneamente. Quando você está em desarmonia com Deus, aparecem os problemas, cujo propósito é impulsioná-lo em direção à harmonia. Se você espontaneamente dispõe-se a fazer a vontade de Deus, você evita os problemas.

P: *Chegarei um dia a sentir-me em repouso, sem mais necessidade alguma de mudar?*

R: Quando você encontrar a paz interior, você não mais sente necessidade de mudar, você se contenta simplesmente em *ser*, o que inclui seguir a orientação divina. No entanto, você continua crescendo, mas harmoniosamente.

P: *O que é uma pessoa verdadeiramente religiosa?*

R: Eu diria que uma pessoa verdadeiramente religiosa tem atitudes religiosas: uma atitude de amor por seus semelhantes, uma atitude obediente diante de Deus, diante das leis e da orientação de Deus e uma atitude religiosa para consigo mesma, sabendo que você é mais que uma natureza centrada em si mesma, mais que um corpo, e a vida é mais que a vida terrena.

P: *Como se vence o medo?*

R: Eu diria que se vence o medo, através de atitudes religiosas. Se você tem uma atitude de amor para com as pessoas, você não as teme. "*O amor perfeito afugenta o medo.*" Uma atitude obediente a Deus lhe leva a sentir permanentemente a presença de Deus e, assim, vai-se o medo. Quando você sabe que você está apenas usando o corpo, o qual pode ser destruído, que você é a *realidade* que põe o corpo em *atividade* e não pode ser destruído, como sentir medo?

OS PROGRESSOS DA PEREGRINA DA PAZ

EXTRATOS de seus BOLETINS DE NOTÍCIAS

QUATRO CARTAS: Um dia, enquanto respondia minha correspondência, uma mulher me perguntou: "O que podem as pessoas fazer pela paz?". Eu repliquei: "Vejam os que dizem essas cartas". A primeira dizia: "Sou uma dona de casa e vivo numa fazenda. Depois que conversei com você, compreendi que

deveria fazer alguma coisa em prol da paz, principalmente pelo fato de criar quatro filhos. Agora eu escrevo, todos os dias, uma carta a alguém de nosso governo ou das Nações Unidas que tenha feito algo pela paz, felicitando-lhes a fim de dar-lhes apoio moral". A segunda dizia: "A paz mundial parecia uma tarefa grande demais para mim, mas depois de conversar com você, filiei-me ao Conselho de Relações Humanas em minha cidade e estou trabalhando para a paz entre os grupos". A terceira carta dizia: "Depois de falar com você, resolvi uma situação de hostilidade entre mim e minha cunhada". A última dizia: "Depois que conversei com você, deixei de fumar". Quando você faz algo em prol da paz mundial, da paz entre os grupos, da paz entre as pessoas, ou por sua própria paz interior, *you improve the total panorama of peace*. Cada vez que você traz harmonia a uma situação, você está contribuindo para a causa da paz.

OS BENS MAIS VALIOSOS: Depois de uma maravilhosa estada na floresta, novamente caminho pelas ruas de uma cidade que foi meu lar por algum tempo. São 13:00 horas. Centenas de pessoas bem vestidas, com rostos pálidos ou pintados se movem apressadas e ordeiras em direção a seus locais de trabalho ou deles regressando. Caminho entre elas com minha camisa desbotada e calças já muito usadas. As solas de borracha de meus sapatos de lona se movem silenciosamente entre os ruídos dos elegantes sapatos de saltos altos. Nos bairros mais pobres da cidade, sou tolerada. Nos bairros mais ricos, alguns olham-me surpresos, outros, com desdém. Em ambos os lados, estão dispostos os artigos que podemos comprar, se nos dispomos a permanecer em filas ordeiras, dia após dia, ano após ano. Algumas coisas são mais ou menos úteis, outras, simplesmente, lixo; algumas podem passar por bonitas, outras, grotescamente feias. Milhares de coisas estão expostas; entretanto, estão faltando as coisas mais valiosas. A liberdade não está exposta, ou a saúde, a felicidade, ou a paz de espírito. Para obter estes bens, meus amigos, vocês talvez, tenham que fugir das filas ordeiras e correr o risco de ser olhado com desdém.

NEGATIVO vs. POSITIVO: Escolho o enfoque positivo, em vez de enfatizar as coisas negativas com as quais discordo, enfatizo as coisas positivas às quais sou favorável. Aqueles que escolhem o enfoque negativo, concentram-se no que é mau, valendo-se de julgamentos e críticas, às vezes, até, de injúrias pessoais. Naturalmente, o enfoque negativo tem um efeito prejudicial sobre a pessoa que o aplica, enquanto o enfoque positivo produz bons efeitos. Quando o mal é atacado, este se mobiliza, mesmo que antes fosse frágil e desorganizado, conseqüentemente, o ataque lhe traz validade e força. Quando não há ataque, mas, ao contrário, se exerce boas influências na situação, não só o mal tende a desaparecer, como aquele que faz o mal tende a se transformar. O enfoque positivo inspira, o enfoque negativo causa rancor. Quando alguém se zanga, age de acordo com seus instintos mais baixos, muitas vezes irracional e violentamente. Quando você inspira uma pessoa, esta tende a agir de acordo com seus instintos mais elevados, sensível e racionalmente. A raiva é transitória, enquanto a inspiração pode surtir efeito para toda a vida.

TRABALHANDO PELA PAZ: Algumas poucas pessoas realmente dedicadas podem contrabalançar os efeitos danosos de multidões desarmoniosas. Assim, nós, que trabalhamos pela paz, não devemos esmorecer. Devemos continuar orando pela paz, trabalhando pela paz de todas as formas possíveis. Devemos continuar a falar sobre a paz e viver a paz, para inspirar os outros, devemos continuar pensando sobre a paz, acreditando que a paz é possível. Quando nos concentramos em algo, ajudamos a que isto se concretize. Uma simples pessoa que doa todo seu tempo à causa da paz, faz notícia. Muitas pessoas dedicando parte do seu tempo podem fazer história.

BEM AVENTURADOS aqueles que dão sem sequer esperar agradecimentos, pois estes serão abundantemente recompensados.

BEM AVENTURADOS aqueles que traduzem em ação tudo o que sabem de bom, pois que verdades ainda mais elevadas lhes serão reveladas.

BEM AVENTURADOS aqueles que fazem a vontade de Deus sem pedir para ver os resultados, pois serão grandemente recompensados.

BEM AVENTURADOS aqueles que amam e confiam em seus semelhantes, pois estes

alcançarão o bem nas pessoas e receberão, em troca, uma resposta de amor.

BEM AVENTURADOS os que viram a realidade, pois estes sabem que não o traje de argila, mas aquilo que põe o traje de argila em movimento, é real e indestrutível.

BEM AVENTURADOS aqueles que vêem a transição que chamamos morte como uma libertação das limitações desta vida terrena, pois que estes se regozijarão em união com seus entes queridos que realizaram a gloriosa transição.

BEM AVENTURADOS aqueles que após receberem a benção por dedicarem suas vidas, mantêm a coragem e a fé de superar as dificuldades do caminho à frente, pois eles receberão uma segunda benção.

BEM AVENTURADOS aqueles que seguem o caminho da espiritualidade sem o motivo egoísta de encontrar a paz interior, pois eles a encontrarão.

BEM AVENTURADOS aqueles que em vez de tentar pôr abaixo os portões do reino do céu, deles se aproximam purificados, com humildade e amor, pois por eles passarão.

VOCÊ PODE CONHECER DEUS: Existe um poder maior que nós mesmos, que se manifesta igualmente dentro de todos nós e em todo o universo. A isto, eu chamo Deus. Você sabe o que é conhecer Deus, ter Deus como seu guia constante, sentir a constante presença de Deus? Conhecer Deus é refletir amor em todas as pessoas, em toda a criação. Conhecer Deus é sentir paz interior, calma, serenidade e uma firmeza que lhe permite enfrentar qualquer situação. Conhecer Deus é estar tão pleno de alegria que esta transbordará e derramará bençãos no mundo. Eu tenho apenas um desejo, fazer a vontade de Deus, não há conflito algum. Quando Deus me guia a fazer outras coisas, eu também faço de boa vontade. Se sou criticado pelo que eu faço, aceito isto de cabeça erguida. Se sou apreciada, imediatamente, transfiro a Deus o reconhecimento, pois sou apenas um pequeno instrumento através do qual Deus faz suas obras. Quando Deus me guia a fazer algo, Ele me dá a força, Ele me dá os meios, Ele me mostra o caminho, Ele me dá as palavras que devo pronunciar. Seja o caminho fácil ou difícil, eu o percorro à luz do amor, de paz e de alegria divina e eu dirijo-me a Deus com salmos de graças. Isto é conhecer Deus. E conhecer Deus não está reservado aos grandes, é para pessoas pequeninas como eu e você. Deus está sempre em busca de você, cada um de vocês. Você pode encontrar Deus se apenas o busca, obedecendo às leis divinas, amando as pessoas, renunciando a si, aos seus apegos, pensamentos e sentimentos negativos. E quando você encontrar Deus, será na quietude. Você encontrará Deus dentro de você.

SOBRE O MEDO: Não há maior obstáculo à paz mundial e à paz interior que o medo. Quando tememos algo, tendemos a desenvolver um ódio irracional em relação a isto, assim, acabamos temendo e odiando ao mesmo tempo. Isto não somente nos prejudica psicologicamente e agrava a tensão mundial mas, ainda, através dessa concentração negativa, tendemos a atrair aquilo que tememos. Se não tememos nada e irradiamos amor, podemos confiar que boas coisas virão. Como necessita o mundo da mensagem e do exemplo de amor e fé!

A LIBERDADE DA SIMPLICIDADE: Algumas pessoas pensam que minha vida, por ser dedicada à simplicidade e ao serviço é austera e sem alegria. Mas, essas pessoas não conhecem a liberdade da simplicidade. Eu sei o suficiente sobre os alimentos para nutrir meu corpo adequadamente, e gozo de excelente saúde. Desfruto a comida mas como para viver, não vivo para comer e sei quando parar de comer, não sou escrava da comida. Minhas roupas são muito cômodas e práticas. Meus sapatos, por exemplo, são feitos de tecido macio e solas de borracha, com eles, sinto-me livre como se estivesse caminhando descalça. Não sou escrava de moda, não sou escrava do comodismo. Posso dormir igualmente bem numa cama macia ou na grama à beira da estrada. Não estou sobrecarregada com posses desnecessárias ou atividades inúteis. Minha vida é plena e boa, mas não sobrecarregada e faço meu trabalho alegremente. Sinto beleza ao meu redor e vejo beleza em todos os que encontro, proque em tudo vejo Deus. Reconheço as leis que governam este universo e encontro harmonia no fato de obedecê-las de boa vontade. Reconheço meu lugar no Plano de Vida e encontro alegria em vivê-lo de boa vontade.

Reconheço minha unidade com toda a humanidade e com Deus. Minha felicidade transborda no amor e na doação a todos e a tudo.

SOBRE AS PESSOAS DO NOSSO TEMPO: Para ajudar a chegada da era do ouro, temos que ver o bom nas pessoas, devemos compreender que está lá, não importa quão profundamente esteja sepultado. Sim, a apatia está lá, o egoísmo está lá, mas o bem também está lá. Não é através do julgamento que se alcança o bem, mas pelo amor e pela fé. O amor pode salvar o mundo da destruição nuclear. Ame a Deus. Volte-se para Deus com o coração aberto a recebê-lo. Ame seus semelhantes, volte-se para eles com amizade e espírito de doação. Torne-se digno de ser chamado filho de Deus vivendo o Caminho do Amor.

O CRESCIMENTO ESPIRITUAL: é um processo tal qual o crescimento físico e mental. Não se espera que crianças de cinco anos sejam tão altas como seus pais no aniversário seguinte; o aluno da primeira série não poderá ingressar na universidade ao final do ano; o estudante da verdade não pode alcançar a verdade da noite para o dia.

FÓRMULAS MÁGICAS: Há uma fórmula mágica para se resolver conflitos. É o seguinte: *Tenha como objetivo resolver o conflito, não obter vantagem.* Há uma fórmula mágica para se evitar conflitos. É o seguinte: *Preocupe-se em não ofender, não em não ser ofendido.*

SOBRE A IMATURIDADE: O sofrimento das pessoas vem, de fato, da imaturidade. Entre pessoas maduras, a guerra não seria um problema: seria impossível. Em sua imaturidade, as pessoas querem, ao mesmo tempo, a paz e as coisas que fazem a guerra. Entretanto, as pessoas podem amadurecer, da mesma forma que as crianças crescem. Sim, nossas instituições e nossos líderes refletem nossa imaturidade. À medida que amadurecemos, elegemos melhores líderes e estabelecemos melhores instituições. Tudo se resume no ponto que muitos de nós desejam evitar, trabalhar para melhorar nós mesmos.

MINHA MENSAGEM: Meus amigos, a situação do mundo é grave. A humanidade, com passos temerosos e trêmulos, caminha pelo fio da navalha entre o caos e uma era de ouro, enquanto poderosas forças empurram para o caos. A menos que nós, os povos do mundo, despertemos de nossa letargia e o empurremos firme e rapidamente para longe do caos, tudo o que apreciamos será destruído no holocausto que sobre nós descerá.

Este é o caminho da paz: Supere o mal com o bem, a falsidade, com a verdade, o ódio, com o amor.

A regra de ouro se aplicaria, igualmente, aqui. Por favor, não alegue levianamente que estes são apenas conceitos religiosos, sem qualquer praticidade. Estas são leis que governam a conduta humana e que são tão inexoráveis como a lei da gravidade. Quando você desconsidera essas leis, sobrevém o caos. Pela obediência a essas leis, este nosso mundo, amedrontado e cansado de guerras, bem poderia ingressar num período de paz e riqueza de vida para além dos nossos mais caros sonhos.

ATIVIDADES BÁSICAS PARA A PAZ: Você pode iniciar uma Associação Comunitária pela Paz com um grupo de oração pela paz. Em alguns locais, meus escritos têm sido usados uma vez que tratam da paz de um ponto de vista espiritual. Leia um parágrafo, reflita em silêncio, conversando sobre ele, depois. Qualquer pessoa que pode compreender e sentir as verdades espirituais contidas nesses escritos está pronta para trabalhar pela paz.

Então, se formaria um Grupo de Estudos para a Paz. Precisamos ter clareza sobre a atual situação mundial e sobre o que é preciso ser feito para convertê-la em uma situação de paz universal. Evidentemente, nossas guerras atuais devem cessar. Certamente, precisamos encontrar uma maneira de baixar juntos as nossas armas. Precisamos estabelecer mecanismos para evitar a violência física num mundo onde a violência psicológica, ainda existe. Todas as nações devem renunciar, junto às Nações Unidas, a um direito, o direito de fazer guerra.

Nós, os povos do mundo, precisamos aprender como colocar o bem-estar da inteira família humana acima do bem-estar de qualquer grupo específico. A fome e o sofrimento devem ser aliviados, da mesma forma

que o medo e o ódio. Há alguns problemas nacionais relacionados com a paz. É necessário que trabalhemos pela paz entre os grupos. Nosso problema nacional número um é o ajustamento de nossa economia a uma situação de paz. Precisamos de um Departamento da Paz em nosso governo para realizar, concentrar-se em pesquisas sobre maneiras pacíficas de resolver conflitos. Então, podemos pedir a outros países para criarem departamentos semelhantes.

Quando os problemas mundiais, bem como os passos necessários à solução destes, estiverem claros para vocês, vocês estarão prontos para tornarem-se um Grupo de Ação pela Paz. Vocês podem formar um Grupo de Ação pela Paz gradualmente, trabalhando sobre um problema específico que vocês passaram a compreender. A ação pela paz deveria sempre tomar a forma da vivência da paz. Pode, também, ser feito através de correspondência, felicitando aqueles que têm feito algo pela paz, a membros do Congresso sobre aspectos da legislação relativos à paz, a editores, abordando temas sobre a paz, a amigos, compartilhando o que aprenderam sobre a paz. Pode, ainda, tomar forma de reuniões públicas sobre a questão da paz, conferencistas falando sobre a paz, distribuindo literatura sobre a paz, uma Semana da Paz, uma Feira da Paz, uma Marcha pela Paz, ou um carro alegórico da Paz em um desfile. Pode-se também, trabalhar pela paz, votando-se naqueles candidatos comprometidos com a promoção da paz.

O trabalho nas bases é também de importância vital. Nesse período de crise, deveria formar-se uma Associação Comunitária pela Paz em cada cidade. Tal grupo pode começar com um pequeno número de pessoas. Pode começar com você!

Passos em direção à paz não tem direitos reservados e você pode reproduzi-lo no todo ou em parte. Já foi traduzido para várias línguas. Esperamos que seja traduzido para muitas outras e publicado em todos os países.

Se você sentiu-se inspirado por este pequeno clássico espiritual, você gostará de ler:

PEACE PILGRIM HER LIFE AND WORK IN HER OWN WORDS

Este livro de 216 páginas foi compilado por cinco amigos da Peregrina da Paz, após sua morte, em 1981. O livro foi escrito com base em seus boletins de notícias, cartas pessoais, gravações de suas falas, entrevistas e artigos de jornais. Ela conta muitas de suas experiências ao longo de 28 anos de peregrinação. Ela dá exemplos de como enfrentou, com amor e sem medo, pessoas violentas, confusas, e fala sobre algumas de suas soluções para os problemas. Seus pensamentos sobre a paz, a oração, a simplicidade, e sua maneira de amar mostram a vida de uma pessoa plena de alegria. Este livro, bem como o livretinho sobre os Passos serão enviados para todos que os solicitarem.

Os Amigos da Peregrina da Paz desejam continuar a oferecer sua mensagem gratuitamente. Serviços voluntários gratuitos e muitas pequenas doações tornam possível a continuidade desta distribuição.

Temos outros materiais da Peregrina da Paz, inclusive fitas e vídeos, fotos, cartões postais, além de cópias desses Passos em espanhol. Para uma lista atualizada, escreva para:

FRIENDS OF PEACE PILGRIM
[Contact Information](#)

[Home](#) | [Book](#) | [Offerings](#) | [About Us](#) | [Newsletter](#)