

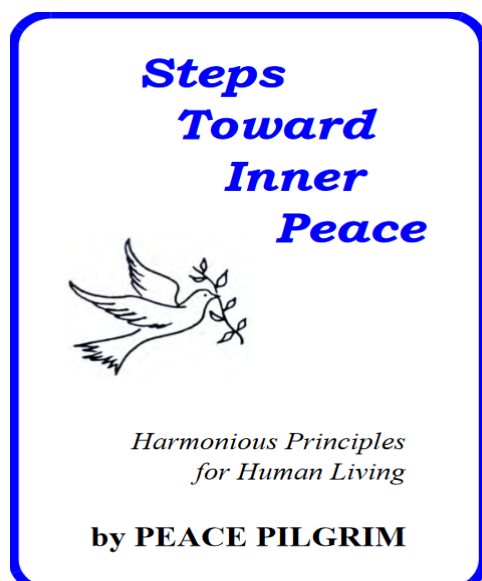
گام های استوار، به سوی صلح پایدار

اصول موزون برای زندگی بشر



Peace

ترجمه به دری: رونا انصاری (انوری)



## راهی به سوی صلح درونی

من در اوایل زندگی ام به دو نکته بسیار مهم متوجه شدم. اول اینکه فهمیدم پول به دست آوردن ساده است. و دوم اینکه مصرف کردن بیجای پول، احمقانه و بی معنی است. من میدانستم که من در این مکان برای آن نیستم، و در آن زمان (این سالها قبل بود) نمی دانستم که من در این جا یا در این دنیا دقیقاً برای چه هستم. بعد از بسیار جست و جوی عمیق درونی برای یک راه و روش زندگی پر مفهوم، و بعد از اینکه یک شب، تمام شب را در جنگل راه رفتم، چیزی را یافتم که اکنون می دانم یک جزء بسیار مهم روانی است. من احساس آمادگی کامل کردم بدون هیچ تردید که زندگی ام را وقف خدمت به مردم کنم. با خود گفتم که از این نقطه دیگر برگشت ای وجود ندارد. بعد از این هیچ وقت نمی توانی دوباره به زندگی خودخواهانه برگردی. و من به قسمت دوم زندگی خود وارد شدم. من شروع کردم به زندگی کردن برای دادن آنچه که از توام پوره بود، به جای اینکه بتوانم آنچه را که می توانستم به دست آورم. من به یک دنیای شگفت انگیزه داخل

شدم. زندگی ام شروع شد که پر معنی شود. من نعمت بزرگ سلامتی را به دست آوردم که دیگر هیچ وقت سرما خوردگی سراغم نیامد یا سر درد نشدم. ( باعث اکثر بیماری ها مشکلات روانی میباشد.) از آن زمان به بعد میدانستم که هدف زندگی من، تلاش برای صلح است. و این تصویر صلح همه را در بر میگیرد، صلح برای مملکت، صلح میان ملت ها، صلح میان گروه ها، صلح میان افراد و آرامش بسیار بسیار مهم درونی. به هر حال یک تفاوت بسیار است بین اینکه بخواهی زندگی خود را در راه صلح بدهی و یا اینکه حقیقتاً زندگی خود را وقف نمائی، که برای من 15 سال آمادگی با جست و جوی درونی همراه داشت.

در طول این مدت من با آنچه که روانشناسان به عنوان وجدان و نفس از آن یاد می کنند ، آشنا شدم. من شروع کردم به درک کردن این موضوع که به نظر میرسد ما دو خود یا دو طبیعت یا دو اراده با دو دیدگاه متفاوت داریم. از آنجا که دیدگاه ها بسیار متفاوت بودند، در طول این دوره زندگی خود احساس کردم که با این دو دیدگاه خودم در مبارزه هستم. بنابراین به مشکلات زیاد و پستی و بلندی های زیاد سر دچار شدم که به مثل تپه ها و دره ها شباهت داشتند. سپس در میان این مبارزه ناگهان یک احساس فوق العاده را تجربه کردم، مانند آنکه به قلّه یک کوه بزرگ رسیده باشم. برای اولین بار دانستم که آرامش درونی یا صلح درونی چه است. من واقعاً احساس یگانگی کردم – یگانگی با همه انسان ها و یگانگی و همبستگی با همه خلقت. و از آن به بعد دیگر هیچ وقت خود را جدا و تنها حس نکردم. من همیشه دوباره و دوباره می توانم به آن قلّه کوه، یعنی به آن احساس فوق العاده خود برگردم و سپس برای مدت طولانی و طولانی تر در آن جا بمانم، و همان احساس را داشته باشم. در عین زمان یکروز صبح که از خواب بیدار شدم فهمیدم که دیگر هرگز از آن قلّه کوه دوباره به پایان دره نخواهم رفت. من می دانستم که برای من مبارزه تمام شد، که بالاخره من برای وقف زندگی ام و یا پیدا کردن صلح درونی یا آرامش درونی موفق شده ام. باز هم میگویم که از این نقطه دیگر برای من راه بازگشت نبود. نمیتوانید که باز هم دوباره در مبارزه داخل شوید. اکنون مبارزه تمام شده است، زیرا کار درست را انجام خواهید داد و دیگر فشاری لازم نیست.

به هر حال پیشرفت هنوز پایان نیافته است. پیشرفت بزرگ در این مرحله سوم زندگی من رخ داد، اما اینگونه بنظر میرسد که شکل مرکز معمای زندگی شما کامل و واضح شده و تغییر پذیر نیست و همچنان قسمت های دیگر این معما به هم می پیوست. همیشه معما رو به رشد وجود دارد، اما پیشرفت هماهنگ است. همیشه این احساس وجود دارد که با همه چیز های خوب، مانند عشق و محبت، آرامش و شادی محصور هستی – مثل اینکه همه اطراف تو محافظه شده است و یک قدرت درونی داری که می توانی از هر مشکلی که مواجه شوی، بگذری.

دنیا به شما شاید نگاه کند و باور کنند که شما مشکلات بزرگی را متقابل می شوید، اما همیشه منابع داخلی یا درونی وجود دارد که به آسانی همه مشکلات را رفع میکند. هیچ چیزی مشکل بنظر نمیاید. یک آرامی و آرامش مکمل بدون تلاش و اضطراب برقرار است، دیگر تشویش و نگرانی وجود ندارد. زندگی مکمل است و مملو از خوبی ها. زندگی دیگر زیادتیر پر ازدحام نیست. این یک چیز بسیار مهم است که من یاد گرفتم: اگر شما در زندگی موافق و هماهنگی با هر شرایط زندگی داشته باشید و اگر به قوانین ای که کاینات را اداره می کند اطاعت نمائید - زندگی شما مکمل و پر از خوبی بوده و مزدحم نمی باشد. اگر زندگی شما پر ازدحام شود، بدانید که شما بیشتر از اندازه خود کار می کنید.

اکنون در زندگی به جای گرفتن، به بخشیدن بیندیشیم. زمانی که شما برای دادن و یا بخشیدن تمرکز میکنید - متوجه می شوید که نمی توانید چیزی دریافت کنید، بدون آنکه چیزی بدهید. حتی در مسایل شگفت انگیز مانند سلامت و شادی و آرامش درونی. در این جا احساس انرژی بی پایان وجود دارد که هیچگاه تمام نمی شود. به نظر میرسد که شما به منبع انرژی جهانی وصل شده اید.

شما حالا کنترل زندگی خود را بدست دارید. و می بینید که نفس دیگر هرگز شما را کنترل نمی تواند. نفس با خواهشات برای راحتی و آرامش خاطر و آسودگی عضو های جسمی و با خواهشات و تقاضای ذهنی و طغیان احساسات کنترل می شود. من می توانم بدن ام را بگویم "دراز بکش بر روی زمین و خواب شو یا به خواب برو"، وجودم آنرا اطاعت میکند. من می توانم به ذهن خود بگویم "ساکت باش - همه چیز را خاموش کن و به کار فعلی تمرکز کن" و ذهنم قبول میکند. من میتوانم به احساس خود بگویم "آرام باش حتی در یک موقع خراب و ترسناک" و آرام باشم. این روش و طریقهء زندگی متفاوت است. فیلسوف (تأورو) مینویسد:

"زمانیکه یک شخص قدم ها و مسافهء خود را با همراهان اش حفظ نمی کند، شاید آواز دهل دیگری را می شنود و تعقیب میکند - طبیعت بالاتری را بجای پایین تر."

**فقط در همین زمان بود**، در سال 1953، که احساس کردم هدایت خدائی را و یا به نام یا انگیزه ای که مهاجرت خود را برای صلح در جهان آغاز کنم. عهد یک سفر خلاف رسم و رواج معمول. اصول مهاجرت عهد کردن است برای یک سفر با پای پیاده و با عقیده و ایمان راسخ، و این یک فرصتی است برای تماس گرفتن با مردم. من برای اینکه با مردم بهتر به تماس باشم یک پیراهن می پوشم که در جلو آن نوشته شده "**مهاجر صلح**". احساس می کنم که همین اسم من است - این مقصد و هدف مرا بهتر نشان داده و تائید می کند. در عقب پیراهن نوشته شده است "**25000 مایل پیاده برای صلح**". یگانه منظور این پیراهن که مردم

را زیاد متوجه ساخته و دائماً با من به تماس میشوند. همچنان که در جاده های بزرگ و شهر ها راه میروم ، مردم به من نزدیک میشوند و برای من فرصتی می شود که با آنها در مورد صلح صحبت کنم. من 25000 مایل را به عنوان یک مهاجر بی پول با پای پیاده راهپیمائی کردم، فقط یک جوره لباس تنم را داشتم که یک جیب کوچک داشت. من به هیچ سازمانی متعلق نیستم. با خود عهد کردم و گفتم که من تا زمانی به رهم ادامه میدهم و غذا نمی خورم تا برایم پناهگاه و غذا میسرشود. من تا زمانی که بشر راه صلح را بیاموزد مهاجر حیران و سرگردان باقی می مانم. من صادقانه بدون هیچ تردیدی گفته می توانم که هر چیزی که برای سفرم ضرورت داشت، برایم میسر می شد. و ازین به شما واضح میشود که مردم تا کدام اندازه حقیقتاً خوب هستند.

من همواره این پیام صلح را با خود حمل می کنم. پیام راه صلح این است: بر اعمال بد و شیطانی، با نیکی کردن و خوبی به مقابله بروید و بر خوبی ها حاکم شوید، بر بدی ها و دروغ، با حقیقت و نیکی مقابله کنید. غالب شدن بر نفرت و جاگزینی آن با محبت و دوستی. در این پیام چیزی جدید و مشکلی نیست، جز اینکه تمرین و عمل شود. و عمل آن نه تنها در اوضاع جهانی، بلکه در وضعیت شخصی نیز مورد نیاز است. من اعتقاد دارم که اوضاع در جهان انعکاس نارسائی های خود ما است. اگر ما مردم بالغ، خردمند، و هماهنگ بودیم، جنگ هیچ مشکلی نمی داشت - غیر ممکن می بود.

همه ما می توانیم برای صلح تلاش کنیم. ما می توانیم از همین جایی که قرار داریم، کار را آغاز کنیم، درست در درون خود، به این دلیل که هر قدر صلح درونی بیشتری در زندگی خود داشته باشیم، بیشتر می توانیم در اوضاع بیرونی منعکس کنیم. در حقیقت، آرزو برای زنده ماندن ما را به جهان نارام و مضطرب می برد که برای تحمل کردن آن نیاز به یک قدرت بیداری درونی بزرگ می باشد. من معتقدم وقتیکه که انرژی هسته ای را کشف کردیم، ما وارد یک عصر جدیدی شده ایم، و این عصر جدید، خواستار یک رنسانس جدید است تا ما را به سطح بالاتر درک برسد. طوری که ما بتوانیم قادر به مقابله با مشکلات این عصر جدید باشیم. بنابراین، درجه اول بحث من، صلح در درون خودما به عنوان گامی به سوی صلح در جهان ما میباشد.

**حال، زمانی که من** در مورد گام ها به سوی صلح داخلی صحبت می کنم، بحث من در مورد اصول و اساس است، اما هیچ چیزی غیر منطقی و خودسرانه در تعداد این گام ها نیست. این موضع می تواند توسعه و گسترش یابد، و می تواند عهد و پیمان باشد. این فقط یک راه و روش صحبت در مورد موضوع است، اما این مهم است: گام ها به سوی صلح درونی یا داخلی هیچ نظم خاصی ندارد و تابع هیچ مقرراتی نیست. برای

یک شخص شاید قدم اول باشد، اما برای شخص دیگر همان قدم، قدم آخر باشد. بنابراین، فقط هر قدمی که برای شما ساده ترین به نظر می رسد، همان قدم را بردارید. و همان گونه که چند قدم برمی دارید، مرحله بعدی ساده تر می شود که چند قدمی بیشتر بردارید. ما در این مورد واقعاً می توانیم سهم بیگیریم. شاید هیچکدام از شما احساس نکند که هدایت شده است، تا پیاده مهاجرت را آغاز نکرده است، اما در زمینه برای پیدا کردن آرامش و هماهنگی در زندگی خود می توانید احساس شریکی کنید. به گمانم هنگامی که بعضی مراحل به سوی آرامش درونی یا روحانیت را از من بشنوید، به خاطر می آورید که شما هم این قدم ها را برداشته اید.

**در مرحله اول** می خواهم برخی از آمادگی هایی را که برای من لازم بود ذکر کنم. آمادگی اول روش و کردار مثبت در در مقابل زندگی است. این بدان معنی است که دیگر از احساسات ناخوشایند فرار نکنید و پنهان نشوید، مایل باشید که زندگی را طور کامل از چهار طرف ببینید و با واقعیت ها و حقیقت هائی که زیر سطح زندگی نهفته است، مقابل شوید. این همان چیزی است که ما اکنون در اینجا انجام می دهیم.

تمام این مسائل مربوط به داشتن یک نظر و رفتار معنی دار برای مشکلاتی است که زندگی ممکن است در راه شما ایجاد کند. اگر فقط بتوانید کل تصویر را ببینید، اگر فقط شما تمام داستان را می دانستید، شما متوجه می شدید که هیچ مشکلی برای شما پیش نمی آید که دلیل و مقصدی در زندگی شما نداشته باشد، و نتواند به بیداری ضمیر و رشد داخلی شما تأثیر کند. هنگامی که شما این را درک کنید، مشکلات را به عنوان چانس خوب و فرصت های پنهان تشخیص می دهید. اگر مشکلات را قبول نکنید و نپذیرید از جهت و مسیر زندگی خارج خواهید شد، و از بهبود ضمیر و رشد باطنی منفعت نخواهید بُرد. همین است که از طریق حل مشکلات مطابق به بالاترین نور و حکمت رشد و نمو باطنی حاصل میشود (هدایت به رستگاری و به راه راست رفتن). در حال حاضر، مشکلات جمعی ما در مجموع باید حل شود، و هیچ کسی که از انجام سهم خود در حل مشکلات جمعی اجتناب کند، صلح درونی حاصل نخواهد کرد، مثل خلع سلاح جهانی و صلح جهانی. بنابراین اجازه دهید که همواره در مورد این مشکلات با هم یکجا فکر کنیم، در مورد آنها با هم صحبت کرده و باهم جهت راه حل شان یکجا کار کنیم.

طریقه دوم برای آماده شدن، مربوط می شود به **مطابقت زندگی ما به هماهنگی با قوانین** ای که در این کائنات **حاکم است**. نه تنها این جهان و هستی آفریده شده است، بلکه مقررات ای که آنها را اداره می کند هم ضمیمه آن است. این قوانین که مربوط به هر دو دنیای مادی و دنیای معنوی است، رفتار انسان ها را هم اداره میکند. تا جائیکه ما بدانیم و بتوانیم که با این قوانین توافق و هماهنگی را در زندگی خود بیاوریم، همانقدر زندگی ما هماهنگ خواهد بود. تا زمانی که از این قوانین پیروی و اطاعت نکنیم، برای خود سختی و مشکلات

خلق میکنیم. ما بدترین دشمن خود هستیم. اگر ما به سبب جهل و نادانی هماهنگی نداشته باشیم به نوعی رنج می‌بریم. اما اگر ما بهتر می‌دانیم و هنوز هم هماهنگ نیستیم، پس بیشتر رنج می‌بریم. من متوجه شدم که این قوانین به خوبی شناخته شده و معتبر هستند و از این سبب باید با آنها خوب زندگی کرد و آنها را مراعات نمود.

بنابراین در یک پروژه بسیار جالب مشغول شدم. و این برای امرار حیات در متن همه چیزهای خوب ای بود که به آن اعتقاد داشتم. تلاش کردم خود را مشوش نسازم، سعی کردم که همه چیز را در آن واحد و به گونه‌ی یکبارگی انجام ندهم، اما اگر من چیزی را انجام می‌دادم که می‌دانستم نباید انجام شود، من آن کار را متوقف می‌کردم و همیشه سریع تسلیم شده و گذار می‌شده و از آن صرف نظر می‌کردم. ببینید که این راه ساده و آسان است. کاهش تدریجی مشکل و طولانی است. اگر من کاری را انجام نمی‌دادم و می‌دانستم که باید انجام دهم، در آن کار مشغول میشدم. این مدت زمان زیاد طول کشید تا در زندگی به اعتقاد و ایمان برسم و مطمئناً که رسیدم. اکنون اگر به چیزی اعتقاد داشته باشم، برای آن زندگی می‌کنم. در غیر آن زندگی کاملاً بی‌معنی خواهد بود. همانگونه که بر حسب بیشترین روشنایی و نور و نیز حکمت که من در امتداد آن زندگی میکردم، متوجه شدم که نور و روشنایی دیگری فراهم شده است و من آماده شدم تا نور بیشتر را بپذیرم، در همان نور که زندگی میکردم.

این قوانین برای همه ما یکسان است و اینها چیزهایی اند که ما می‌توانیم باهم مطالعه و تبادل نظر کنیم. اما آمادگی سوم نیز وجود دارد و مربوط میشود به آنچه که مخصوص و منحصر است به زندگی هر انسان، زیرا هر یک از ما در مسیر زندگی، جای بخصوصی دارد. اگر شما هنوز واضح نمی‌دانید به کجای آن تعلق دارید، من پیشنهاد می‌کنم که سعی کنید آن را در یک سکوت و آرامش قابل فهم جست و جو کنید. من عادت داشتم در بین زیبایی‌های طبیعت راه پیمائی کنم، فقط در متن یک سکوت و آرامش، و آگاهی‌های روحی شگفت‌انگیز برای من ایجاد می‌گردید. با انجام دادن کارهای خوب که علاقه دارید، باوجود اینکه در ابتدا آن چیزهای خوب کوچک به نظر می‌رسند، شما شروع می‌کنید که قسمت خود را در طرح زندگی انجام دهید. شما اینها را در زندگی تان مقدم می‌شمارید، نسبت به همه چیزهای سطحی که معمولاً زندگی انسان‌ها را مشکل و پراکنده می‌سازد.

کسانی هستند که می‌دانند چه کار باید بکنند و نمی‌کنند. این بسیار تأثر آور است. من به خاطر دارم که یک روز همانطور که در امتداد یک جاده عمومی راه می‌رفتم یک وسیله نقلیه بسیار شیک توقف کرد و مردی به من گفت "چقدر عالی است که شما خواسته خود را دنبال میکنید!" من جواب دادم "من مطمئناً فکر می‌کنم که هر کس چیزی را که مورد پسند او است، باید انجام دهد." او سپس شروع کرد به گفتن آنچه که به

او انگیزه می دهد، و یک عمل خوبی بود که انجام دادنش مورد نیاز بود. من در مورد آن بسیار مشتاق شدم و حدس زدم که او آنرا حتماً انجام خواهد داد. من برایش گفتم "بسیار عالی! چگونه شما این کار را انجام خواهید داد؟" و او جواب داد "من آنرا انجام نمی دهم زیرا این گونه کار ها پول کافی نمی دهند." من هیچ وقت فراموش نمی کنم که آن مرد ناگزیر، ناشاد و ناراضی بود. اما ببینید، در این عصر مادیات، ما معیار غلطی داریم که با آن موفقیت را اندازه گیری میکنیم. ما آن را از نظر پول، از لحاظ امکانات مادی اندازه گیری می کنیم. اما شادی و آرامش روحی یا درونی در این مسیر و جهت نیست. اگر شما آنرا می دانید، اما انجام نمی دهید، شما واقعا یک شخص خیلی ناراضی هستید.

آمادگی برای مرحله چهارم نیز وجود دارد، و آن **سادگی در زندگی** است که برای سلامت درونی و بیرونی و رفاه و سعادت روانی و مادی شما در زندگی مفید می باشد. درک این موضوع، مسیرم را برای من بسیار آسان ساخت. درست بعد از اینکه من زندگی خود را به خدمت اختصاص دادم، احساس کردم که دیگر نمی توانم بیشتر از آنچه که نیاز دارم قبول کنم، در حالی که دیگران در جهان از آنچه که نیاز دارند کمتر دارند. این باعث شد که من زندگی خود را به اندازه نیاز خود تقلیل دهم. من فکر کردم که این مشکل خواهد بود. من فکر کردم که این امر باعث بسیار سختی های زیاد می شود، اما من کاملاً اشتباه کرده بودم. حالا که من فقط یک جور لباسی را که می پوشم، دارم و آنچه را که در جیب هایم نگاه میدارم، احساس نمی کنم که هیچ چیزی کمبود دارم. برای من، آنچیزی را که می خواهم داشته باشم و آن چیزی را که نیاز دارم هر دو کاملاً یکی است، و شما نمی توانستید چیزی را که لازم نداشتم برایم بدهید.

**من این حقیقت عالی را کشف کردم:** اموال غیر ضروری، تنها بار های اضافی اند. حالا منظور من این نیست که همه نیازهای ما یکسان است. ممکن است نیاز و ضرورت شما بیشتر از نیاز و ضرورت من باشد. به عنوان مثال، اگر شما یک خانواده دارید، برای فرزندان خود به مواظبت یک مرکز خانوادگی نیاز خواهید داشت. اما منظور من این است که هر چیزی بیشتر از نیاز - و این نیاز ها بعضی اوقات چیزهایی اضافه از نیازهای فیزیکی نیز هستند - هر چیزی که بیشتر از نیاز و ضرورت است، موجب نگرانی و خستگی می شود. آزادی بزرگ در ساده بودن زندگی وجود دارد، و بعد از اینکه من شروع به درک این احساس کردم، در زندگیم بین رفاه درونی و بیرونی هماهنگی و آرامش به وجود آمد. اکنون در این مورد بسیار مهم است که گفته شود، چنین هماهنگی و توازن نه تنها برای زندگی یک فرد ضرور است، بلکه برای زندگی یک اجتماع نیز لازم می باشد. چونکه همه ما به عنوان یک دنیای واحد، خود را آنقدر از هماهنگی و آرامش دور کرده ایم و بی اندازه به طرف مادیات کشانده شده ایم، زمانی که ما چیزی شبیه انرژی هسته ای کشف کردیم، هنوز قادر به قرار دادن آن در یک بم هستیم و از آن برای کشتن انسانها استفاده می کنیم.



این به دلیلی است که آرامش درونی ما نسبت به آرامش بیرونی ما خیلی به عقب افتاده است. تحقیقات موثق برای آینده در روانشناسی درونی یا باطن است که ما قادر هستیم بین این آرامش درونی و بیرونی تعادل برقرار کنیم، بنابراین ما می دانیم که چگونه از سلامتی و راحتی بیرونی که داریم بهتر استفاده کنیم.

**آنگاه من متوجه شدم** که برایم قدری پاکیزه کردن یا خالص کردن لازم است. اولین مرحله برای پاک کردن عمل بسیار ساده است: این پاکیزه کردن وجود است که به عادت های زندگی جسمی یا فیزیکی مربوط می شود. آیا شما عاقلانه غذا می خورید، خوردن برای زندگی کردن؟ من حقیقتاً افرادی را می شناسم که زندگی میکنند برای خوردن. و آیا میدانید چه وقت از غذا خوردن دست کشیده و اکتفا کنید. این موضوع بسیار مهمی است که باید بدانیم. آیا عادت خواب کردن تان مناسب است؟ من سعی می کنم زودتر به خواب بروم و کافی بخوابم. آیا شما مقدار کافی هوای تازه و آفتاب می گیرید و ورزش میکنید و با طبیعت ارتباط برقرار می کنید؟

شاید شما فکر کنید که این اولین مرحله باشد که مردم مایل هستند بالای آن کار کنند، اما از تجربه عملی من کشف کردم که اغلب آخرین است، زیرا این شاید به معنی از بین بردن برخی از عادات بد ما باشد و چیزی است که ما بر این عادات محکم چسبیده ایم.

دومین مرحله پاکیزه کردن فکر است که من نمی توانم بیش از حد تأکید کنم. اگر شما پی ببرید یا درک کنید که افکار شما به کدام اندازه قدرتمند هستند، هرگز فکر منفی به شما راه نخواهد یافت. آنها می توانند نفوذ قوی برای خوبی باشند در زمانی که در جهت فکر مثبت قرار گیرند، و زمانی که در جهت منفی قرار می گیرند، میتوانند شما را از نظر جسمی بیمار کنند.

من به یاد دارم زمانی را که یک مرد 65 ساله را می شناختم که با طرز تفکر منفی اش علایمی را داشت که به نظر می رسید یک بیماری مزمن جسمی دارد. من با او صحبت کردم و متوجه شدم برخی تلخی ها در زندگی او بوده، اگر چه من آن تلخی ها را نمی توانستم در یک دفعه بدانم. او با همسر و فرزندان بزرگسال اش به خوبی موافق و همراه بود و در اجتماع خود هم به خوبی کار می کرد، اما بآنهم تلخی و اندوه وجود داشت. من دریافتم که اندوه و غم نهانی وی در مقابل پدراش بوده است، از سببی که پدر خدا بیامرزش، برادرش را کمک کرده بود تحصیل کند، نه او را. او به مجردی که توانست این تلخی را رها کند، بیماری به اصطلاح مزمن شروع به محو شدن کرد و به زودی کاملاً از بین رفت.

اگر شما کوچکترین تلخی یا غمی را نسبت به کسی و یا هرگونه افکار بی عاطفه و منفی داشته باشید، باید آن را فوراً از خود دور کنید، زیرا آنها هرگز به جز شما به کسی دیگری آزار نمی رساند و آسیب و صدمه

وارد نمی‌کند. این فقط کافی نیست که کارهای درست انجام دهیم و سخنان درست بگوئیم، شما باید فکر های درست و صحیح هم داشته باشید، قبل از اینکه زندگی شما دلبپذیر و هماهنگ شود.

سومین تطهیر، پاکیزه کردن خواهشات است. خواهشات شما چه است؟

آیا شما یک لباس جدید می‌خواهید؟ یا لذت و خوشگذرانی، یا وسائل جدید برای منزلتان، یا یک موتر جدید؟ شما می‌توانید به نقطه توافقی و هماهنگی خواهشات خود برسید، فقط بدانید که حصه و بخش خود را در هر مرحله زندگی انجام دهید. هنگامی که شما در این مورد فکر کنید، آیا چیز دیگری وجود دارد که واقعاً مهمتر از آرزوی توافقی و هماهنگی باشد؟

یک تطهیر بیشتر نیز است و آن تصفیه انگیزه یا محرک شما است. شما به چه کار شوق دارید که انجام دهید؟ اگر شوق شما به کاری باشد که فقط حرص و خودخواهی باشد و یا برای آرزوی خود پرستی باشد، من می‌گویم که آن کار را نکنید. با چنین انگیزه‌ای، هیچ کاری را انجام ندهید. اما این آسان نیست زیرا ما تمایل به انجام کارها انگیزه‌های بسیار متفاوت داریم، انگیزه‌های خوب و بد که همه مخلوط شده‌اند. مردی را در دنیای کسب و کار یا تجارت مدنظر می‌گیریم: شاید او شوق زیاد به مقام بلند نداشته باشد، اما انگیزه‌های او آمیخته با مراقبت از خانواده اش است و شاید هم برای خدمت به جامعه خود باشد. انگیزه‌های مختلف است.

انگیزه شما، اگر برای جست و جوی صلح درونی باشد، باید انگیزه بیرونی شما برای خدمت به دیگران باشد که آنرا باید حاصل شود، نه اینکه گرفته شود. من مردی را می‌شناختم که یک معمار خوب بود. این واضح بود که این کار برای او درست بود، اما مقصد او اشتباه بود. وی می‌خواست پول زیادی به دست آورد تا از خانواده "جونز" سبقت جسته باشد. او آنقدر کار کرد تا خودش را به بیماری مبتلا کرد و من او را بعد از آن، پس از مدت اندکی ملاقات کردم. من او را به انجام کارهای کوچک جهت خدمت مشغول ساختم. من با او در مورد لذت بردن از خدمت صحبت کردم و می‌دانستم که او بعد از تجربه اینکه داشت، هرگز نمی‌خواهد به زندگی خودخواهانه خود بازگردد. ما کمی بعد از آن توافق کردیم و همنظر شدیم. در سال سوم، مهاجرتم در مسیرشهر او بود و زمانی که در آنجا توقف کردم، او را به مشکل شناختم. بسیار تغییر کرده بود! اما هنوز هم مهندس بود. او یک نقشه طرح کرده بود و با من در مورد آن صحبت کرد: "می‌بینید، من آن را به گونه‌ای طرح کرده‌ام که متناسب با بودیجه آنها باشد، و بعداً آن را در متن کار خود قرار داده بالای آن کار می‌کنم تا زیبا معلوم شود." منظور او خدمت به مردمی بود که این نقشه را برایشان تنظیم کرده بود. او به یک فرد موفق و پر طراوت تبدیل شده بود. همسرش به من گفت که کسب و کار او رونق گرفته است، زیرا مردم حالا برای طرح و نقشه خانه از فاصله‌های دور به او مراجعه میکنند.

من چندین نفر را ملاقات کردم که مجبور بودند شغل خود را عوض کنند تا زندگی شان را عوض کرده باشند، اما من بسیاری از افراد دیگر را دیدم که فقط منظور و انگیزه خود را برای خدمت کمی تغییر داده بودند تا زندگی خود را تغییر بدهند.

**اکنون، قسمت آخر.** این ها همه ترک کردن یا تسلیم شدن است. هنگامی که برای اولین بار توانستید عادت های بد را رها کنید و تسلیم شوید، شما آرامش درونی پیدا میکنید، زیرا این رهائی از خودخواهی است. "رها کردن قدرت، مشکل تر از به دست آوردن آن است". شما می توانید این کار را بکنید و از انجام خواهشات که شاید باعث کار های نادرست شود، خودداری کنید، اما هرگز آن را سرکوب نکنید. اگر شما می خواهید عملی انجام دهید، یا سخنی بگوئید که بامفهوم باشد، می توانید همیشه به چیز های خوب فکر کنید، و با استفاده از همان قدرت و انرژی، آگاهانه و هوشمندانه می توانید بجای آن یک کار سودمند انجام دهید، یا یک سخن خوب بگوئید.

دومین چیزی که باید ترک کنیم، احساس خود را جدا از دیگران دانستن است. ما خود را جدا و تنها حس میکنیم هنگامیکه در باره دیگران و یا آنچه مربوط ما میشود قضاوت میکنیم، مثل اینکه ما مرکز جهان باشیم. حتی بعد از اینکه از نظر فکری بهتر می دانیم، هنوز هم همانطور در مورد هر چیز قضاوت می کنیم. در حقیقت، ما همه سلولهای بدن انسانیت هستیم. ما از انسان های دیگر جدا نیستیم. همه چیز یک مجموع و کلیت است. این فقط از دیدگاه فوق است که شما قادر به درک این اصل می شوید تا چگونه همسایه خود را به مثل خود دوست بدارید. از یک دیدگاه والاتر، تنها یک راه واقع بینانه برای انجام اینکار وجود دارد، و این کاری است به نفع همه. تا زمانی که برای خودخواهی خود کار کنید، شما فقط به مثل یک سلول هستید در مقابل همه سلول های دیگر، و از هماهنگی خارج هستید. اما به مجردیکه شما برای خیر عموم کار خود را آغاز می کنید، شما خود را در هماهنگی با همه هموعان خود قرار می دهید. می بینید که این روش ساده است، راه متناسب و هماهنگ برای زیستن است.

بعداً روش سوم است و آن **گذشتن از همه وابستگی ها** است. اشیاء مادی باید به جایگاه مناسب شان قرار داده شوند. اشیاء مادی برای استفاده کردن هستند و استفاده کردن از آنها درست است، زیرا به همین منظر هستند. اما زمانی که دیگر از آنها استفاده نمی شود و مفید بودن خود را از دست میدهند، آماده باشید که آنها را رها کنید و شاید آنها را به کسی منتقل کنید که به آنها نیاز دارد. هر چیزی را که نمی توانید از آن بگذرید، زمانی که از آن استفاده هم نمی کنید سودمندی آن شما را کنترل میکند، و در چنین زمان، مادی پرستی تعداد زیادی از ماها تحت تصرف و تاثیر مال و دارائی خود قرار میگیریم. ما آزاد نیستیم.

نوع دیگری از مالکیت هم وجود دارد. شما مالک هیچ انسان دیگری نیستید، هر اندازه که به آن شخص نزدیک هم باشید. هیچ شوهر، مالک همسرش نیست و هیچ همسر صاحب شوهرش نیست، و هیچ والدین مالک فرزندان خود نیستند. هنگامی که ما فکر می‌کنیم که ما صاحب یا مالک کسی هستیم، تمایل داریم و می‌خواهیم که زندگی‌شان را اداره کنیم و از این جهت یک موقعیت بسیار ناخوشایند ایجاد می‌کنیم. تنها زمانی که متوجه شدیم که ما مالک آنها نیستیم، و آنها باید با انگیزه درونی خود زندگی کنند، کوشش نکنیم زندگی‌شان را اداره کنیم و برای آنها تصمیم بگیریم، بعداً می‌فهمیم که می‌توانیم با آنها با هماهنگی و با خوشی زندگی کنیم.

حالا در اخیر: گذشتن از تمام احساسات منفی. من می‌خواهم فقط یک احساس منفی را بیان کنم که حتی بهترین افراد هنوز هم آنرا تجربه می‌کنند و آن احساس نگرانی و تشویش است. نگرانی و تشویش باعث این نمی‌شود که شما کدام کاری که ممکن است در یک شرایط ناگوار، انجام دهید. نگرانی و اضطراب بی‌فایده است و ما چیزی را به وسیله آن تغییر داده نمی‌توانیم. اجازه دهید فقط یک روش یا طریقه را ذکر کنم. شما به ندرت در مورد حالت حاضر نگران می‌باشید، معمولاً این درست است. اگر شما تشویش می‌کنید، شما در مورد گذشته که باید آنرا فراموش می‌کردید، نگران بوده و عذاب میکشید، و یا در مورد آینده که حتی هنوز هم نیامده اند، دچار اضطراب می‌شوید. ما تمایل داریم که حالت حاضر را سطحی گرفته و نادیده بگیریم. از آنجائیکه این فقط لحظه ای است که می‌توان زندگی کرد، اگر شما آن را زندگی نمی‌کنید، شما هرگز به هیچ وجه نمی‌توانید این لحظه را دوباره زندگی کنید. اگر شما این لحظه فعلی و حاضر را زنده نگه دارید، دیگر تمایل ندارید که نگران باشید. برای من هر لحظه یک فرصت جدید برای خدمت است.

آخرین نظر در مورد احساسات منفی است که در یک زمان به من کمک زیادی کرد و به دیگران نیز کمک کرده است. هیچ عامل بیرونی - هیچ چیز، هیچ کس از بیرون - نمی‌تواند باعث آزار داخلی یا درونی من از نظر روحی شود. من واقعاً دانستم که این فقط خودم هستم که با انجام دادن اعمال نادرست، میتوانم باعث آزار و اذیت روانی خود شوم، اعمال ای که به اختیار خودم هستند که کنترل کنم، و با عکس‌العمل‌های غلط خودم، گرچه حيله گر و نیرنگ باز هم هستند، اما باز هم من بالای شان اختیار و کنترل دارم. و یا در بعضی مواقع به سبب انجام ندادن عمل ای، مانند حالت فعلی جهان که به عمل ای از من ضرورت دارد. من هنگامی که همه این‌ها را واقعاً دانستم و درک کردم، چقدر احساس آزادی کردم! و فقط به آزار دادن خود خاتمه دادم. حالا اگر کسی بدترین عمل در مقابل من انجام دهد، من برای این شخص که مریض است، احساس عمیق شفقت می‌کنم، این فرد بیمار روانی است که قادر به انجام عمل شایسته نمی‌میشد. من مطمئناً با یک عمل ناشایسته که از قهر و خشم است، خودم را آزار نخواهم داد. شما کاملاً اختیار و کنترل دارید

که باعث آزار و اذیت روانی خود شوید یا نشوید، و هر زمانی که می خواهید، می توانید کنترل کامل داشته باشید و می توانید آزار دادن خود را متوقف ساخته و خاتمه دهید.

این ها مراحل هستند بسوی صلح درونی که می خواستم با شما در میان گذارم و شما را سهیم بسازم. چیزی جدیدی در این مراحل نیست. این حقیقت جهانی است. من در مورد این چیزها در گفتار روزمره خودم فقط از تجربه شخصی خود با آنها صحبت میکردم. قوانین ای که حاکم این جهان و کائنات است، برای بهبودی بشریت کار میکند، در صورتی که ما این قوانین را قبول و عمل کنیم و هر چیزی که خلاف این قوانین است، برای مدت طولانی دوام نمی کند، در خود تخم های نابودی و ویرانی را دارد. خوبی که در زندگی هر انسان وجود دارد، همیشه ما را قادر می سازد که از این قوانین اطاعت کنیم. ما در مورد این قوانین آزادی خود را داریم، و بنابراین مربوط به ما میباشد که تا کدام اندازه زودتر میتوانیم این قوانین را اطاعت کنیم و هماهنگی و خوشی در درون خود و در دنیای خود ایجاد کنیم.

## خلاصه

### چهار طریقه برای آمادگی

#### 1- رفتار و روش درست در مقابل زندگی را فرض کنید.

از حوادث و حقایق زندگی فرار نکنید و از سطحی نگری در زندگی اجتناب کنید، این رفتار و عادت باعث ناگواری در زندگی شما میشود. با زندگی صادقانه و بدون چون و چرا مقابل شوید و پائین بروید تا زیر سطح آن، تا حقایق و واقعیت ها را کشف نماید. مشکلات را که در زندگی مقابل می شوید، حل کنید و شما متوجه خواهید شد که حل آنها شما را با رشد روحی و روانی کمک می کند. کمک کردن به حل مشکلات اجتماعی نیز به رشد شما کمک می کند و هرگز نباید از این مشکلات فرار کرد.

#### 2. با اعتقادات خوب زندگی کنید.

قوانین ای که حاکم بر رفتار انسان ها است، مانند قوه جاذبه، به گونه محکم عمل می کند. اطاعت از این قوانین ما را به سمت هماهنگی هدایت می کند. ناسازگاری و نافرمانی ما را به سمت نادانی و نارضایتی

رهنمائی می کند. از آنجایی که بسیاری از این قوانین عقائد جمعی می باشند، شما می‌توانید به انجام دادن همه اعمال خوب، آغاز کنید که به آنها عقیده و باور دارید. زندگی هیچ کسی نمی‌تواند هماهنگ و خوش باشد، غیر از اینکه عقیده و عمل به آن در زندگی تان موجود باشد.

### **3. موقعیت خود را در ترتیب زندگی در یابید.**

شما جزء این طرح می‌باشید و در هر قسمت آن حصه دارید. این که قسمت یا حصه شما چه است، فقط خودتان می‌توانید در اعماق قلب تان آنرا جست و جو کنید. شما می‌توانید آن را در سکوت کامل و قابل فهم دریافت کنید، و مطابق به آن آغاز کنید تا با انجام دادن همه اعمال خوب که مورد شوق و علاقه تان است زندگی کنید، و این را در زندگی تان حق اولویت داده بالاتر بدانید نسبت به تمام چیزهای سطحی و ظاهری که به طور معمول زندگی انسان ها را اشغال می‌کنند.

### **4. زندگی را ساده سازید تا خوشی و آرامش درونی و بیرونی را به هماهنگی بیاورید.**

اموال و اشیاء اضافی، بارهای سنگین و غیر ضروری هستند. بیشترین زندگی ما نه تنها با اموال غیر ضروری، بلکه با فعالیت های بی معنی اشغال گردیده است. زندگی بی نظم و درهم و برهم، زندگی بدون خوشی و هماهنگی میباشد و نیاز به ساده سازی دارد. خواسته ها و نیازها می‌توانند در یک زندگی انسانی یکسان باشند و هنگامی که این کار انجام شود، احساس هماهنگی بین آرامش درونی و رفاه بیرونی ایجاد خواهد شد. چنین هماهنگی و رفاه نه تنها در زندگی فردی، بلکه در زندگی اجتماعی نیز ضرورت است.

## **چهار طریقه پاکیزه سازی**

### **1. پاکیزه ساختن معبد وجود**

آیا شما از همه عادت های بد آزاد هستید؟ آیا رژیم غذایی شما شامل غذاهای حیاتی مانند - میوه، غله جات سبوس دار، سبزیجات و مغزیات است؟ آیا شما وقت به بستر خواب میروید و به اندازه کافی استراحت می کنید؟ آیا شما به قدر کافی هوای تازه و آفتاب گرفته، ورزش می کنید و با طبیعت در تماس هستید؟ اگر می‌توانید به تمامی این سوالات «آری» پاسخ دهید، به مسیر پاکیزه کردن معبد وجود پی برده اید.

### **2. پاکیزه کردن افکار**

این کافی نیست که چیزهای درست انجام دهیم و چیزهای درست را بیان کنیم. شما باید چیزهای درست هم فکر کنید. افکار مثبت می تواند تأثیرات مثبت خوبی داشته باشد. افکار منفی شما را از نظر جسمی بیمار می کند. مطمئن باشید که هیچ وضعیت غیر صلح آمیز بین خود و هر انسان دیگر وجود ندارد، زیرا تنها زمانی که شما متوقف و متوجه شدید که به افکار ناپسند و بی عاطفه خاتمه دهید، می توانید هماهنگی و آرامش درونی را بدست آورید.

### **3. پاکیزه ساختن خواهشات**

از آنجایی که شما اینجا هستید تا با قوانینی که رفتار انسان ها را اداره می کنند خود را هماهنگ بسازید و با در نظر داشت اینکه در طرح همه اعمال نقش دارید، خواهشات شما باید در همین مسیر، متمرکز گردد.

### **4. پاکیزه کردن تحرکات**

واضح است که انگیزه شما هرگز نباید حرص و طمع و یا خودخواهی یا آرزوی خود پرستی باشد. شما حتی نباید انگیزه خودخواهانه برای رسیدن به آرامش درونی خود را داشته باشید. قبل از اینکه زندگی شما به هماهنگی برسد، انگیزه و محرکه شما باید برای خدمت به دیگر انسان ها باشد.

## **چهار طریقه ترک کردن**

### **1 . گذشتن از خواسته های خود و صرف نظر از لجاجت**

مانند اینکه که دو تا خودت باشی: یکی خود پائینتر (سفلی) است که معمولاً تحت تاثیر خودخواهی شما قرار دارد و یکی خود بالائی (علیا) است که آماده است تا شما را شکوهمند و پیروز بسازد. شما باید خود-پایینی (سفلی) یا نفس را مطیع و راضی بسازید تا اجتناب کند از انجام دادن اعمال ناشایست و غیر نیکو که شما به آن رغبت یا تمایل دارید، آنها را سرکوب نکنید، بلکه آنها را تغییر دهید تا خود بالائی (علیا) بتواند زندگی شما را به عهده بگیرد.

### **2. ترک کردن احساس از جدایی و تنهایی**

همه ما در سرتاسر جهان، مانند سلولهای بدن انسانیت هستیم. شما از هموعان خود جدا نیستید، و شما نمی توانید هماهنگی فقط برای خود ایجاد کنید. شما می توانید هماهنگی را پیدا کنید فقط زمانی که شما یگانگی همه را درک کنید و اعمال خوب برای همه انجام دهید.

### 3. گذشتن از وابستگی ها و دلبستگی ها

فقط زمانی که همه پیوند ها را رها کردید، می توانید واقعاً آزاد باشید. مادیات در اینجا برای استفاده هستند، و هر چیزی را که دیگر قابل استفاده نیستند شما نمی توانید رها کنید یا قادر به گذشتن از آن نیستید، آن چیزها شما را تصاحب کرده اند. شما فقط می توانید در هماهنگی با هموعان خود زندگی کنید اگر احساس کنید که شما مالک آنها نیستید و بنابراین سعی نکنید زندگی شان را کنترل کنید.

### 4. رها کردن تمام احساسات منفی

تلاش کنید که احساسات منفی را رها کنید. اگر در لحظه فعلی و در زمان حال زندگی کنید، واقعا هم که تنها همین لحظه را دارید که زندگی کنید، دیگر شاید کمتر نگران و پریشان باشید. اگر متوجه شوید کسانی که کار های بد انجام میدهند از لحاظ روانشناسی بیمار هستند، احساس خشم شما به احساس ترحم تبدیل خواهد شد. اگر قبول کنید که تمام درد های درونی شما ناشی از اشتباهات خودتان یا عکس العمل های غلط خودتان است، یا از تنبلی و عمل نکردن میباشد، پس دیگر خود را آزار نمی دهید.

## افکار

ما همه می توانیم زندگی خود را به انجام دادن کار های خوب سپری کنیم. هر زمانی که فردی را ملاقات میکنید، فکر کنید اندکی از اعمال امید بخش سخن بگوئید، یک جمله دلگرم کننده و مهربان، یک پیشنهاد مفید، ابراز تحسین. هر بار که به موقعیتی میرسید، فکر کنید تا یک فضای خوب ایجاد کنید - یک هدیه ارزشمند، رفتار نیک، یک دست کمک کننده داشته باشید.

یک معیار وجود دارد که شما می توانید قضاوت کنید که آیا افکاری که فکر می کنید و کارهایی که انجام می دهید، برای شما مناسب هستند. آن معیار این است که آیا برای شما صلح و آرامش درونی را به ارمغان آورده اند؟ اگر نیآورده اند، پس در جایی اشتباهی صورت گرفته است - لذا کوشش و تلاش تانرا ادامه بدهید.



اگر مردم را به اندازه کافی دوست دارید، آنها با دوستی پاسخ خواهند داد. اگر من مردم را برنجانم، من خودم را سرزنش می‌کنم، زیرا می‌دانم که اگر رفتار من درست می‌بود، شاید آزرده نمی‌شدند، حتی اگر با من موافق هم نمی‌بودند. "قبل از اینکه زبان صحبت کند، باید قدرت زخم زدن را از دست بدهد."

من به کسانی که احساس افسردگی می‌کنند، می‌خواهم بگویم: سعی کنید محیط اطراف خود را پر از موسیقی زیبا و گل‌های دوست‌داشتنی نگهدارید. سعی کنید افکار و اندیشه‌هایی را که الهام بخش هستند، مطالعه کرده و حفظ کنید. سعی کنید فهرستی بنویسید از تمام چیزهایی که باید برای آن‌ها سپاسگزار باشید. اگر بعضی چیزی هائی خوب هستند که همیشه می‌خواستید انجام دهید، شروع به انجام دادن آن کنید. یک برنامه‌ی معنی‌دار برای خودتان بسازید و به اجرای آن برنامه ادامه بدهید.

ممکن است دیگران برای شما تأسف بخورند و اظهار تأثر کنند، ولی هرگز برای خودتان احساس تأسف نکنید - زیرا یک اثر کشنده بر سلامت روحی و رفاه معنوی دارد. تمام مشکلات را تشخیص دهید، بدون توجه به اینکه کدام اندازه دشوار اند، به عنوان فرصت برای رشد معنوی بپذیرید، و از این فرصت‌ها بیشترین استفاده را بکنید.

از همه چیزهایی که می‌خوانید و از همه افرادی که ملاقات می‌کنید، آنچه را که خوب است انتخاب کنید، آن چیز هائی را که "معلم درونی" تان به شما می‌گوید برای شماست، و بقیه را رها کنید و بگذرید. برای راهنمایی و برای حقیقت، بهتر است که از طریق "معلم داخلی خود به منبع و منشأ آن بروید، بجای آنکه به دیگران یا به کتابها مراجعه کنید. کتاب‌ها و مردم می‌توانند شما را فقط الهام ببخشند. مگر اینکه آنها چیزی را درون شما بیدار کنند، چیزی ارزشمند به دست نمی‌آید.

هیچ کس واقعاً آزاد نیست، تا زمانی‌که هنوز هم به مادیات و یا به مکان‌ها و یا به مردم وابسته هستند. ما باید قادر باشیم از چیزهایی که ما به آنها نیاز داریم، استفاده کنیم و بعد زمانی که آنها دیگر مفید نیستند و عمر خود را خورده اند بدون احساس پشیمانی رها کنیم. ما باید قادر باشیم به قدردانی و لذت ببریم از مکان‌هایی که در آنها اقامت می‌کنیم، و درعین حال رها کنیم زمانی که درمحل دیگری فراخوانده می‌شویم بدون نگرانی و ناراحتی. ما باید بتوانیم در ارتباط دوستانه با مردم زندگی کنیم، بدون اینکه احساس کنیم که آنها به ما تعلق دارند و بدون آنکه باید زندگی آنها را کنترل کنیم. هر چیزی که شما در تلاش برای نگهداشتن آن هستید، شما را اسیر نگه‌می‌دارد، و اگر شما خواهان آزادی هستید، باید آزاد بگذارید و آزادی بدهید.

زندگی معنوی، زندگی واقعی است - هر چیز دیگر تخیل و فریب است. تنها کسانی که به خدا پیوست هستند، حقیقتاً آزاد هستند. تنها کسانی که به والاترین نور رسیده اند، در زندگی هماهنگی و آرامش پیدا می کنند. کسانی که برای رسیدن به بالاترین خواہشات خود عمل می کنند، صاحب نیرو و قدرت خوب می شوند. مهم نیست که بالای دیگران واضحاً تأثیر دارد. منتظر نتیجه هرگز نباید باشید، فقط بدانید هر کار درست که انجام می دهید - هر سخن زیبا که می گوئید، هر تفکر مثبت که ایجاد می کنید - اثر خوبی دارد.

همه می توانند در خدمت صلح باشند. هر زمان که شما در هر موقعیت که صلح آمیز نیست، صلح و هماهنگی می آورید شما به صورت کُل برای صلح کمک می کنید. معمولاً تا آنجایی که در زندگی خود صلح داشته باشید، آن را به محیط اطرافیان تان و به جهان خود انعکاس می دهید.

آنچه که خارج از ذهن دریافت می شود، می تواند با علم و دانش برابر شود. این به اعتقاد منجر می شود، که بعضاً قوه کافی نیست که هیجان ایجاد کند تا عملی انجام شود. آنچه که از درون یا باطن تایید می شود، بعد از آنکه از بیرون الحام شد و یا مسقیماً از باطن درک شد، می توان آنرا با فهم و خرد برابر کرد، که این خود موجب دانایی می شود، و انجام عمل با آن همراه و همگام می باشد.

رشد و نمو باطنی در زندگی نقش مهمی دارد، اما اکثراً متوجه آن نمی شویم. برای رسیدن به رشد معنوی، ما همه با حوادث دشواری مقابل می شویم و چندین بار مجبور میشویم که تسلیم شویم، و یا مجبور هستیم که صبر و تحمل کنیم تا زمانی که دیگر به مادیات دل بسته نباشیم. همچنان قادر شویم همه مردم را دوست بداریم، بدون آنکه توقعی از آنها داشته باشیم.

شما نمی توانید یک موقعیت ناگوار را بدون صدمه و آسیب روحی ترک کنید، مگر اینکه با عشق و سادگی از آن بگذرید.

اگر می خواهید به مردم، جوان یا سالخورده بیاموزید، باید از سطح درک و فهم خودشان آغاز کنید. اگر مشاهده می کنید که آنها در حال حاضر بالاتر از سطح درک و فهم شما هستند، آنها را اجازه دهید که به شما بیاموزند. از آنجا که مراحل به سوی ارتقا معنویت متنوع تنظیم گردیده است، اکثر ما می توانیم یکدیگر را تدریس کرده و از همدیگر بیاموزیم.

خشونت فیزیکی یا جسمی می تواند خاتمه یابد، قبل از اینکه ما راه و روش دوست داشتن را فرا بگیریم، اما قهر و خشونت روانی ادامه خواهد داشت تا زمانی که ما حقیقتاً دوست داشتن را یاد بگیریم. فقط صلح بیرونی می تواند از طریق قانون باشد. اما راه صلح درونی از طریق عشق و محبت است.

برای بخشیدن و فدا کاری، توجه و تمرکز کنید به طریقه و راه و روشی که دروازه های دریافتن را برای شما باز کند. متوجه زندگی خود باشید برحسب نوری که بشما داده شده تا دروازه های نور و روشنی بیشتر برایتان باز شود.

بعضی اوقات مشکلات بدن نشان می دهد که بدن فقط یک لباس موقتی و ناپایدار است، اما در حقیقت این وجود فنا ناپذیری است که باعث حرکت و فعالیت بدن میشود.

بعد از اینکه شما صلح و آرامش درونی خود را پیدا کردید، رشد روحانی هم هماهنگ می شود، زیرا شما اکنون - توسط خواست اراده بالاتر به اراده خدا عمل میکنید و ضرورت نیست با زور و فشار انجام شود. هیچ چیز تهدید کرده نمی تواند کسانی را که به اراده خدا عمل می کنند، و اراده خدا عشق و ایمان است. کسانی که احساس نفرت و ترس می کنند، در هماهنگی با اراده خداوند نیستند و احتمالاً دچار مشکلات می شوند.

تمام مشکلات زندگی شما اهداف خاصی دارند، آنها شما را به هماهنگی با اراده خداوند هدایت می کنند.

**همیشه یک راه برای انجام دادن عمل درست وجود دارد!**

آنچه ما از آن رنج می بریم، عدم بلوغ یا نارسایی است. اگر ما افراد بالغ بودیم، جنگ هیچ مسئله نمی بود - غیر ممکن می بود.

البته من به قانون عشق اعتقاد دارم! از آنجا که کائنات طبق قانون محبت فعالیت می کند، چگونه می توانم به هر چیز دیگری اعتقاد داشته باشم؟

برای رسیدن به نور و حکمت، مستقیماً به منبع نور (خداوند) رجوع میکنم، نه به هر انعکاس آن. همچنان جهت رسیدن به آرامش و وارستگی، امکانات آنرا محیا می سازم که با والاترین نور الهی زندگی کنم، نور الهی هیچ وقت اشتباه نمی شود، زیرا با فهم کامل درک میگردد که میتوانید بحث و تحلیل نمائید.

در مورد دیگران قضاوت کردن، هیچ چیز را به شما منفعتی نمی آورد و اما شما را از لحاظ روحی صدمه میزند. فقط اگر بتوانید که دیگران را تشویق کنید تا خود را قضاوت کنند، کار ارزشمندی را انجام داده اید.

هرگز فکر نکنید که هر نوع تلاش درست بی ثمر است - همه کوشش های خوب که انجام می دهید، ثمر خوب دارد، چه ما نتیجه آنرا می بینیم یا نه. فقط متوجه طرز تفکر و زندگی و اجرا عمل صلح باشید و سبب تشویق دیگران هم شوید تا دیگران نیز همین کارها را انجام دهند و نتیجه اش را به خدا واگذارید. شما نمیتوانید کس دیگر را به جز خودتان تغییر دهید، پس بعد از تغییر دادن خود، شما می توانید یک مثال برای دیگران باشید تا خود را تغییر دهند.

در یک وضع دشوار باید به یک راه حل منطقی فکر کنید. هر راه حل که برای همه منصفانه باشد، می تواند نتیجه خوب داشته باشد. باید هدف نیک داشته باشید، اگر می خواهید عمل تان نتیجه مثبت داشته باشد.

### از نقطه نظر من:

**سوال: آیا شما برای زندگی کردن، کار می کنید؟**

**جواب:** من برای ادامه زندگی خودم به یک طریق غیر معمول کار می کنم. من با فکر و گفتار و اعمال ام برای کسانی که با آنها در تماس می شوم یا با من ملاقات می کنند، هر چه که می توانم ارائه می کنم و یک اثر مثبت در زندگی شان و برای بشریت بجا می گذارم. و در عوض، هرچه مردم می خواهند برایم بدهند، می پذیرم و سوال نمی کنم. آنها با پیشکش خودشان رحمت می یابند و من از طریق پیشکش خود، برکت می یابم.

**سوال: چرا پول نمی پذیرید؟**

**جواب:** زیرا که من در مورد حقیقت معنوی صحبت می کنم، و حقیقت معنوی نباید هرگز فروخته شود - کسانی که آن را می فروشند، به خود از لحاظ معنوی آسیب می رسانند. پولی که از طریق پوسته دریافت می شود بدون اینکه درخواست شود، من برای خودم استفاده نمی کنم؛ من برای چاپ و مصارف پوست استفاده می کنم. کسانی که سعی می کنند حقیقت معنوی را خریداری کنند، آنها تلاش دارند تا آن را دریافت کنند، قبل از اینکه آماده باشند. در این کائنات که همه چیز بصورت شگفت انگیز منظم است، هر زمانی که آنها آماده هستند، برای شان داده خواهد شد.

**سوال: آیا شما احساس تنهایی نمی کنید و یا دلسرد و خسته نمی شونید؟**

**جواب:** نخیر. هنگامی که شما در ارتباط دائمی با خدا زندگی میکنید، نمی توانید تنها باشید. هنگامی که شما به عظمت کارهای شگفت انگیز خدا پی می برید، درک می کنید و می دانید که تمام کوشش های تان که برای

خوبی است، میوه خوب حاصل میدهد، دلسرد نمیشوید. وقتی که شما صلح درونی را پیدا کردید، با منبع انرژی کائنات تماس برقرار می کنید و خسته نمی شوید.

**سوال: تقاعد برای یک فرد چه معنای میتواند داشته باشد؟**

**جواب:** تقاعد یا بازنشستگی باید به این معنی باشد که تقاعد توقف فعالیت نیست، بلکه تغییری در فعالیت است که خدمت از دل و جان به طریق کامل تر برای بشریت است. بنابراین بهترین موقع زندگی همان زمانی است که شما به خوشی مصروف کار های پُر معنی و مثبت می شوید.

**سوال: چگونه می توانم احساس نزدیکی به خدا کنم؟**

**جواب:** خداوند عشق است و هرگاه با مهربانی و شفقت رفتار کنید، به خدا نزدیک می شوید. خدا حقیقت است و هرگاه حقیقت را جست و جو می کنید، شما در حقیقت خدا را میجوئید. خدا زیبایی است، و هرگاه زیبایی گل یا غروب خورشید را احساس می کنید، خدا را حس می کنید. خدا هوش و فهم و قدرتی است که همه چیز را هست می کند و همه را حفظ می کند و همه را با هم وصل می کند و برای همه زندگی می بخشد. بلی! خداوند اساس، بانی و محور همه چیز است. بنابراین شما در خداوند هستید و خداوند در شماست - نمی توانید در جایی باشید که خدا نباشد، خداوند در همه جا است. نفوذ و اثر همه، قانون خداوند است - قانون فیزیکی و قانون معنوی، نافرمانی، سرپیچی و نادیده گرفتن آن باعث احساس ناراحتی و ناآرامی می شود و خود را از خدا جدا احساس می کنید. اطاعت از خدا احساس خوشی و هماهنگی می آورد و خود را به خدا نزدیک حس میکنید.

**سوال: چیزهای خوب کدام ها هستند و چگونه می توانم زندگی خود را با آنها مملو کنم؟**

**جواب:** چیزهای خوب برای منفعت شما و دیگران است. ممکن است که شما با بعضی چیز های بیرونی تحریک و تشویق شوید، اما در تجزیه و تحلیل نهایی شما باید از ضمیر و باطن خود بدانید که با کدام چیز های خوب می خواهید زندگی تان را پر نمائید. سپس شما می توانید یک برنامه بسازید که چه فکر می کنید یک زندگی خوب چگونه باید باشد، و به همان برنامه زندگی کنید و آنرا به اجرا بگذارید. این ممکن است شامل چیزی مفید برای بدن هم باشد، مانند قدم زدن برای ورزش کردن. یا چیزی برای عقل و خرد - مانند مطالعه کردن چیز های پر مفهوم. و اعمال الهام بخشی برای احساسات - مانند گوش دادن به موسیقی روحنواز. اما مهمتر از همه این ضرور است که شامل خدمت و کمک به دیگران باشد، اگر از لحاظ معنوی برای شما مفید واقع شود.

**سوال: هنگامی که با یک مشکل مواجه شوم، آیا می توانم در مورد آن عمل خردمندانه و معقول انجام**

**دهم؟**

**جواب:** اگر یک مشکل صحتی است، از خود بپرسید " آیا از جسم خود استفاده نادرست نموده ام؟"  
اگر یک مشکل روانی است، از خودتان بپرسید: "آیا من مهربان بوده ام به همان گونه که خدا می خواهد باشم؟"

"اگر یک مشکل مالی است، از خودتان بپرسید: "آیا من زندگی بامفهوم داشته ام؟" هرآنچه که در حال حاضر انجام می دهید، آینده شما را می سازد، بنابراین از حال حاضر برای ایجاد یک آینده بهتر استفاده کنید. به گونه متداوم شما با افکار تان حالت داخلی خود را ایجاد می کنید و به کمک آن اوضاع اطراف تان را می سازید. بنابراین افکار خود را در جهت مثبت نگهدارید، فکر کنید در مورد بهترین اعمال ای که ممکن است اتفاق بیافتد، فکر کنید در مورد چیزهایی خوب که می خواهید اتفاق بیافتند، فکر کنید - در باره خدا فکر کنید!

### **سوال: چگونه میتوانم واقعاً عمر را زندگی کنم؟**

**جواب:** من آغاز کردم که واقعاً زندگی کنم زمانیکه شروع کردم برهر حالت و اوضاع نظر کنم و شروع کردم که فکر کنم چگونه میتوانم در آن وضعیت کمکی کنم به دیگران و مصدر خدمت گردم. من یاد گرفتم که نباید با فشار آوردن به خود، در مورد کمک کردن به دیگران بیندیشم، بلکه رضامندانه کمک کنم. اغلباً من می توانم یک کمک کنم - یا شاید با یک لبخند دوست داشتنی و پر محبت یا با یک سخن خوب و تشویق آمیز. من این را آموخته ام که از طریق محبت دادن و کمک کردن به دیگران، چیز های ارزشمند زندگی را به دست می آوریم.

### **سوال: چگونه یک زن معمولی خانه دار و یک مادر میتواند صلح و آرامش درونی خود را بازیابد؟**

**جواب:** کسی که در حلقه فامیلی یا خانوادگی قرار داشته باشد (همان گونه که بیشتر مردم هستند) آرامش درونی را به همان روشی که من پیدا کردم، پیدا می کند. از قوانین خدا پیروی کنید، این قوانین برای همه ما یکسان است، نه تنها قوانین فزیک، بلکه قوانین روحی هم بر رفتار انسان حاکم است. شما هم ممکن است شروع نمائید با همه خوبی های که باور دارید زندگی کنید، همانگونه که من انجام دادم. پیدا کنید و قرار دهید خود را در جایگاه خاص الهی که برای روح هر انسان منحصر به فرد بوده و یکتا است. شما هم مانند من ممکن است سعی کنید سکوت پذیری را جستجو کنید. بودن در حلقه خانواده مانع رشد معنوی نمی شود، و از بعضی جهات یک مزیت محسوب می شود. ما در مشکلات و در حل مشکلات بزرگ می شویم، و بودن در نظام فامیلی مشکلات زیاد را فراهم می سازد که با آنها می توان رشد معنوی کرد، تا در زندگی پیروز و رستگار باشیم. زمانیکه وارد نظم حلقه خانواده می شویم، اولین چیز دور شدن از تمرکز به خود و بیشتر تمرکز نمودن به خانواده که توجه ما بیشتر به اهل خانواده میشود. دوستی واقعی (عشق خالص)

تمایل و علاقه برای دادن و عطا کردن است، بدون فکر اینکه در مقابل آن چیزی دریافت می کنیم، و حلقه فAMILI، اولین تجربه عشق پاک و خالص را فراهم می سازد - مثل عشق یک مادر و پدر به فرزند یا فرزندان.

**سوال: آیا بهتر بودن همیشه رنج دارد؟**

**جواب:** امکان دارد که در رشد معنوی درد و رنج شامل باشد، تا زمانی که شما به خواست و اراده خدا عمل کنید، دیگر لازم نیست تا با فشار وادار شوید. وقتی با اراده خدا هماهنگ نیستید، مشکلات پیش می آید، و هدف آنها این است که شما را جهت هماهنگی و خوبی هدایت کند. اگر با میل و رغبت اراده خدا را انجام دهید، می توانید از مشکلات جلوگیری کنید.

**سوال: آیا هرگز به حالت احساس آرامش کامل خواهیم رسید، بدون نیاز به تحول؟**

**جواب:** زمانی که صلح و آرامش درونی پیدا کردید، دیگر احساس نیاز و لزوم به تبدیل شدن ندارید - شما راضی می باشید، که شامل پیروی نمودن از راهنمایی های الهی گردید. به هر حال شما به رشد معنوی ادامه میدهید، اما موفقانه و هماهنگ.

**سوال: یک فرد واقعاً مذهبی کیست؟**

**جواب:** می خواهم بگویم که از نظر من یک فرد واقعاً مذهبی، روش و رفتار مذهبی دارد. روش و رفتار محبت آمیز نسبت به هموعان خود، حلیم بودن و تسلیم به خدا - در مقابل قوانین و هدایت الهی، و روش و رفتار مذهبی نسبت به خود -- دانستن اینکه شما بیشتر از نفس خود و طبیعت خودمحور، و بیشتر از جسم هستید، و زندگی بیشتر از یک زندگی زمینی است.

**سوال: چه میتواند بر ترس غلبه کند؟**

**جواب:** می خواهم بگویم که رفتار و روش های مذهبی بر ترس غلبه می کند. اگر رفتار و کردار محبت آمیز نسبت به هموعان خود دارید، شما از آنها نمی ترسید. "عشق کامل ترس را از بین می برد." یک رفتار مطیع به خدا، شما را به صورت مداوم از حضور خدا آگاه میسازد، و دیگر ترس از بین میرود. زمانی که بدانید شما فقط جسم را مانند لباسی در بر دارید، و جسم می تواند از بین برود، و شما وجود حقیقی هستید که بدن را فعال می سازد، ولی نمی تواند نابود شود، پس چگونه می توان ترسید؟

**پیشرفت های مهاجر صلح از مجله ها**

**چهار نامه:** یک روز که من در حال پاسخ دادن به نامه های خود بودم ، یک زن به من گفت، " مردم چه می توانند برای صلح انجام دهند؟ " من جواب دادم، " بیائید ببینیم این نامه ها چه می گویند." در اولین نامه نوشته شده بود، " من یک زن متاهل دهقان هستم، از زمانی که با شما صحبت کرده ام ، فهمیدم که باید برای صلح کاری انجام دهم، به خصوص که من چهار پسر بزرگ می کنم. اکنون من هر روز یک نامه را به کسی در دولت ما یا سازمان ملل متحد که برای صلح کاری انجام داده است ، می نویسم و از آنها می خواهم که حمایت اخلاقی و معنوی برای انسانها فراهم سازند." در نامه بعدی نوشته شده بود:

"صلح جهانی برای من کمی بزرگ به نظر می رسد ، اما از آنجا که با شما صحبت کردم ، من به شورای روابط انسانی در شهر خود پیوسته ام ، و در حال خدمت برای صلح بین گروپ ها هستم." در نامه سوم گفته شده بود، " از آنجا که با شما صحبت کردم ، یک وضعیت غیر منصفانه بین خودم و زن برادرم را حل کردم." در نامه آخری نوشته شده بود: " از زمان صحبت با شما من سگرت کشیدن را ترک کردم." هنگامی که شما برای صلح جهانی کاری میکنید، صلح بین گروه ها ، صلح بین افراد، و یا صلح درونی در خود ایجاد می کنید، صلح را بصورت مکمل بهبود و ترقی داده اید. هر زمان که شما به هر وضعیت غیر مصلحت آمیز هماهنگی ایجاد می کنید، در راه صلح خدمت کرده اید.

**با ارزش ترین چیزها:** بعد از یک اقامت موقتی شگفت انگیز در بیابان ، دوباره در سرک های شهری که محل زندگی من بود ، قدم گذاشتم. ساعت 1 بعد از ظهر است. صدها انسان لباس های مرتب پوشیده و با چهره های آرایش کرده و یا رنگ پریده در حال عجله به صوب محل کار خود و یا از محل کار خود به صوب منزل در خطوط نسبتاً نامنظم در حرکت اند. من هم، با پیراهن رنگ باخته ام و پتلون کهنه، در میان آنها راه میروم. کف رابری کفش های نرم کرباسی ام بدون صدا در کنار کفش های مقبول و ترقص کری های بلند، حرکت می کنند. در قسمت های فقیرتر مرا تحمل دارند. در محلات ثروتمندتر ، برخی از نگاه ها کمی مبهوت به نظر می رسند ، و برخی نظر ها اهانت آور است. در هر دو طرف ما در هنگام راه رفتن چیزهایی برای نمایش است که می توان خریداری کرد، اگر در ردیف های منظم به نوبت صف بگیریم ، این اوضاع روز به روز و سال به سال در جریان است. بعضی چیز ها کم و بیش قابل استفاده هستند، اما بسیاری از آنها کاملاً بیکاره و به دردخور هستند - بعضی ادعای زیبایی دارند ، بسیاری از آنها جلف و بد شکل هستند. هزاران شی نمایش داده می شوند - و با وجود این ارزشمندترین چیزها کم و ناپیدا هستند. نه آزادی نمایش داده می شود ، نه سلامتی ، نه خوشبختی و نه آرامش خاطر. دوستان من، برای به دست



آوردن اینها، شما نیز ممکن است نیاز به فرار از خطوط منظم داشته باشید و احتمال دارد که به نظر حقارت دیده شوید.

**مقایسه منفی در مقابل مثبت:** من روش مثبت را انتخاب کرده ام، بجای آنکه بر چیزهای بد که مخالف آنها هستم نگران باشم، نگران چیزهای خوب هستم که برای شان تلاش کرده ام. کسانی که روش منفی را انتخاب می کنند، و برآنچه که اشتباه است شرح و بسط می دهند، باعث قضاوت غلط و انتقاد می شوند، و گاهی هم حتی به دشنام دادن میرسند. طبیعتاً، روش منفی بر شخصی که از آن استفاده می کند اثر دردناک و ناراحت کننده دارد، در حالی که روش مثبت تأثیر خوب دارد. زمانی که شر و بدی مورد حمله قرار می گیرد، تحریک می شود، اگرچه ممکن است قبلاً ضعیف و نابسامان بوده باشد، اما این حمله بر آن ارزش و قدرت میدهد. اگر حمله ای صورت نگیرد، و در عوض تأثیرات خوبی بر اوضاع آورده شود که قابل تحمل باشد، نه تنها شر از بین می رود، بلکه بدخواه نیز تمایل به تغییر یافته و عوض میشود. روش مثبت الهام بخش است - روش منفی عصبانی می سازد. هنگامی که مردم را عصبانی می کنید، آنها مطابق غریزه درونی خود عکس العمل خشمگینانه و غیرعقلانه انجام میدهند. زمانی که به مردم الهام می بخشید، مطابق با غریزه والاتر، منطقی و عاقلانه عمل می کنند. خشم زود گذر است، در حالی که گاهی اوقات خوبی اثر پایدار دارد.

**کار کردن برای صلح:** تعداد کمی از افراد برگزیده شده، می توانند اثرات توده های افراد خارج از هماهنگی را جبران کنند، بنابراین ما که برای صلح کار می کنیم، نباید ناامید شویم. ما باید برای صلح به دعا ادامه دهیم و به هر شکلی که می توانیم برای صلح عمل کنیم. ما باید به صحبت در مورد صلح ادامه داده و در راه صلح زندگی کنیم، تا دیگران تشویق شوند، ما باید ادامه دهیم تا به صلح فکر کنیم و بدانیم که صلح امکان پذیر است. به هر چیزی که تلاش و استقامت کنیم، برای ایجاد نمودن و موفقیت آن کمک مینمائیم. یک شخص کوچک که تمام وقت خود را در راه صلح سپری می کند، خبرساز می شود. تعداد زیاد مردم که وقت اندک خود را در این راه اختصاص میدهند، می توانند تاریخ بسازند.

**خوشبخت** آنهایی هستند که بدون توقع و انتظار حتی یک تشکر، کمک می کنند، برای آنها از طرف خداوند پاداش و انعام فراوان میرسد.

**خوشبخت** آنهایی هستند که هر چیز خوبی را که می دانند به آن عمل می کنند - بالاترین حقایق همیشه برای آنها آشکار می شود.

**خوشبخت** کسانی هستند که اراده خدا را انجام می دهند، بدون اینکه نتیجه اش را بخواهند ، زیرا اجر آنها بسیار عالی است.

**خوشبخت** کسانی اند که محبت و اعتماد به دیگر انسانها دارند، خوبی های مردم را درمی یابند و پاسخ های محبت آمیز و مثبت دریافت می کنند.

**خوشبخت** آنهایی اند که واقعیت ها را دیده اند، آنها می دانند که این تن از گل و خاک است، اما حقیقت چیزی است که واقعاً نبود ناشدنی و فنا ناپذیر است.

**خوشبخت** آنهایی هستند که تحولی را که ما آنها را رهایی از محدودیت های زندگی در روی زمین می دانیم، بصورتی می بینند، که با عزیزان خود که از دنیا رفته اند، دوباره یکجا میشوند و درگذشت و تحول شان شکوهمندانه میباشد.

**خوشبخت** آنهایی هستند که برای رسیدن به نعمات خدا و نیکی، زندگی خود را وقف کرده اند، و با شهامت و ایمان برای غلبه بر مشکلات پیش رفته اند، آنها برکت و رحمت دوم را دریافت می کنند.

**خوشبخت** آنهایی هستند که بدون انگیزه خودخواهانه برای پیدا کردن صلح درونی ، در مسیر معنوی پیش می روند ، زیرا ایشان، آن را می یابند.

**خوشبخت** کسانی هستند که به جای تلاش برای ویران کردن دروازه های عدل الهی، با فروتنی و دوستی و پاکیزگی به آن نزدیک می شوند، زیرا آنها به درستی عبور می کنند.

**شما می توانید خدا را بشناسید:** قدرت بزرگتر از ما است که در درون ما و همچنین در همه جا در جهان تجلی پیدا می کند. این را خدا می نامم. آیا می دانید که شناخت خدا چه است - داشتن رهنمایی دایمی خدا - آگاه بودن مداوم از حضور خدا -- شناختن خدا به معنی انعکاس نور عشق و محبت بر همه مردم و همه مخلوقات. شناخت خدا ، احساس آرامش در درون است -- یک آرامش، یک متانت و بزرگواری و یک احساس ناگسستنی که شما را قادر می سازد با هر موقعیتی مواجه شوید. شناختن خدا این است که چنان از

شادی لبریز بود که نعمت اش مثل سقفی از حباب همه دنیا را پر نماید. من اکنون فقط یک خواهش دارم – که خواست خدا را انجام دهم – که در آن هیچ درگیری و ممانعتی نیست. وقتی خدا مرا راهنمایی می کند که با پای پیاده سفر کنم ، با خوشحالی این کار را انجام میدهم. وقتی خدا مرا راهنمایی می کند کارهای دیگری را انجام دهم ، من آنها را با همان خوشحالی می پذیریم. اگر کاری که انجام می دهم برایم عیب و انتقاد ایجاد کند، من آن را با سر خم می پذیرم. اگر آنچه من انجام می دهم تعریف و توصیف بیاورد، من آن را فوراً به خدا ارتباط میدهم، زیرا من تنها وسیله کوچکی هستم که برای خدا کار را انجام می دهم. وقتی خدا مرا راهنمایی می کند تا کاری را انجام دهم به من قدرت داده می شود، به من لوازم عطا می شود، به من راه نشان داده میشود، و به من کلمات داده می شود که با آن صحبت کنم. این مسیر اگر ساده است و یا مشکل است، من در پرتو عشق و آرامش و شادی خدا قدم می گذارم و با تقوا و شکرگزاری و ستایش به سمت خدا رجوع میکنم. این یعنی شناخت خدا. و شناختن خدا مختص به بزرگواران نیست. این برای افراد کوچک مثل شما و من است. خدا همواره به تعقیب و جست و جوی شما است – هر کدام از شما. شما می توانید خدا را پیدا کنید اگر فقط خدا را بجوئید - با پیروی از قوانین الهی، با دوست داشتن مردم، با ترک کردن خود خواهی و نفس، رها کردن دلبستگی ها و افکار و احساسات منفی. و هنگامی که خدا را پیدا کردید، در سکون خواهید بود. شما خدا را در درون قلب خود خواهید یافت.

**در مورد ترس:** هیچ مانعی بزرگتر از ترس برای صلح جهانی یا صلح درونی وجود ندارد. از چیزی که می ترسیم باعث گسترش نفرت میشود، پس ما ترس می آفرینیم و نفرت ایجاد می کنیم. این نه تنها آسیب روحی و روانی به ما می رساند و بحران و کشمکش جهانی را وخیم تر می سازد، بلکه با چنین تمرکز منفی باعث میشویم که چیزهایی را که از آن واهمه داریم بسوی خود بکشانیم. اگر از چیزی نترسیم و شعاع دوستی و محبت را پراکنده کنیم، می توانیم منتظر اتفاقات خوب باشیم. چقدر این دنیا به پیام و نمونه عشق و ایمان احتیاج دارد.

**آزادی ساده بودن:** چنان به نظر می رسد که بعضی مردم فکر می کنند زندگی من که ساده و بسیط بوده و منحصر به خدمت رسانی میباشد، تلخ و ناگوار است. اما اینها نمی دانند که آزادی در ساده بودن است. من به اندازه کافی در مورد غذا می دانم که بدنم را به درستی تغذیه کرده و از سلامتی بسیار خوبی برخوردار هستم. من از غذا خوردن لذت می برم ، اما غذا می خورم تا زندگی کنم. من زندگی نمی کنم تا غذا بخورم ، و می دانم چه موقع از غذا خوردن دست بکشم. من برده غذا نیستم. لباس های من بسیار راحت و آسوده است و همچنین مناسب و به درد بخور است. مثلاً کفش های من از تکه های ملایم ساخته شده و کف اش از

رابر های نرم می باشد، احساس راحتی می کنم مثلی که پای برهنه راه می روم. من برده مود و فیشن نیستم. من آسایش طلب و برده آسودگی هم نیستم. مثلاً من همانطور که در یک تخت نرم، خوب خواب می شوم، همانگونه در علف زار و در کنار جاده هم خوب می خوابم. من بار سنگین اموال غیر ضروری یا فعالیت های بی معنی را بر دوش نمی کشم. زندگی من کامل و خوب است، اما پر ازدحام نیست و من کار خود را به راحتی و با نشاط انجام می دهم. من در اطراف زیبایی را حس می کنم و زیبایی را در هر کس که ملاقات می کنم می بینم - زیرا خدا را در همه چیز می بینم. من قوانینی را که بر این جهان حاکم است، می شناسم و از اطاعت کردن آنها با کمال خوشحالی، راحتی و هماهنگی میابم. من نقش خود را در طرح زندگی می شناسم و با زندگی کردن در نقش ام با خوشی و مسرت هماهنگی میابم. من یگانگی خود را با تمام بشریت و یگانگی خود را با خدا می شناسم. خوشی من لبریز است از دوست داشتن و بخشیدن برای همه کس و همه چیز.

**در مورد مردم در عصر ما:** برای اینکه بتوانیم در عصر طلایی به راهنما کمک کنیم، باید خوبی ها را در مردم ببینیم - باید بفهمیم که خوبی در آن وجود دارند، هر چقدر هم که عمیقاً نهفته باشد. بلی، بی عاطفگی وجود دارد، بی حسی و خودخواهی وجود دارد -- اما خوبی نیز وجود دارد. این نیست که از طریق قضاوت می توان به خوبی رسید، بلکه با عشق و ایمان حاصل می شود. عشق می تواند جهان را از نابودی اتمی نجات دهد. عشق به خدا - به طرف خدا رجوع کنید، پزیرا و پاسخگوی خدا باشید. ممنوعان خود را دوست داشته باشید و با آنها با دوستی و بخشندگی رفتار کنید. با زندگی کردن از راه دوستی، خود را سزاوار و لایق این بسازید که آفریده خدا گفته شوید.

**رشد معنوی** مانند رشد جسمی یا رشد ذهنی است. کودکان پنج ساله انتظار ندارند که در روز تولد بعدی شان مثل والدینشان قد بلند شوند، شاگردان صنف اول انتظار ندارد که در آخر سال به پوهنتون کامیاب شوند، دانش آموز حقیقی نباید انتظار داشته باشد که در یک شب و روز به آرامش درونی نائل میشوند.

**فارمول معجزه آسا:** یک فارمول معجزه آسا برای حل کشمکش های درونی وجود دارد. و آن اینست: هدف خود را حل و فصل مناقشه و کشمکش بسازید نه برای اینکه منفعت حاصل کنید. یک فرمول معجزه آسا برای اجتناب از درگیری ها و مشاجره ها وجود دارد، و آن این است: متوجه باشید که ناخشنود و آزرده نشوئید چونکه ناخشنود و آزرده می شوئید.

**در مورد کم تجربگی یا کم عقلی:** آنچه مردم واقعاً از آن رنج می برند نارسیدگی است. در میان مردم رسیده و عاقل جنگ و دعوا موضوع نخواهد بود - - بلکه ناممکن هم خواهد بود. مردم در مواقع بی عقلی خود، در عین زمان که صلح می خواهند چیزهایی را که باعث جنگ می شود هم می خواهند. بهر حال، مردم می توانند بالغ و عاقل شوند همانطوری که اطفال بزرگ میشوند. بلی! اصول حقوقی رهبران ما، کم عقلی ما را منعکس می کنند، اما با عاقل شدن، رهبران بهتری انتخاب خواهیم کرد و مؤسسات بهتری ایجاد خواهیم کرد. این همیشه برمی گردد به چیزی که بسیاری از ما خواهان اجتناب از آن هستیم - که برای بهبود خود تلاش کنیم!

**پیغام من:** دوستان من، اوضاع جهان وخیم است. بشریت با ترس و قدم های لرزان بروی یک تیغه تیز میان نآرامی و اضطراب و یک عصر طلایی راه میروند، و در حین حال یک قدرت قوی آنها را بسمت اضطراب فشار میدهد. مگر اینکه ما مردم جهان از حالت خواب خود بیدار شویم و خود را با فشار بصورت محکم و سریع از اضطراب و آشفتگی دور سازیم، و گر نه هر چیزی که به ما عزیز و گرامی است در ویرانی بزرگ که نازل خواهد شد، از بین خواهد رفت.

**این است راه صلح:** غلبه بر شر با خیر، غلبه بر دروغ با حقیقت، و غلبه بر نفرت با عشق

با اجرای قانون طلایی دین و مذهب نیز خوب خواهد شد. لطفاً به سادگی نگویید که اینها فقط مفاهیم مذهبی هستند و عملی نیستند. اینها قوانینی است که حاکم بر اعمال و رفتار انسان است، که اجرای آن به اندازه نیروی قانون جاذبه محکم است. وقتی در هر قدم زندگی به این قوانین بی اعتنائی میکنیم، نتیجه اش بی نظمی و نآرامی میشود. با اطاعت از این قوانین، این دنیای خسته و پاشیده و پرهراس ما به یک دوره صلح، و سرشار از زندگی، بالاتر از تصور ما مبدل خواهد شد.

**فعالیت های مردمی برای صلح:** شما میتوانید عضویت انجمن صلح را به همراه یک جمعیت که خواهان صلح هستند برای جستجو راه صلح آغاز کنید. در بعضی جاها از ادبیات من استفاده شده است زیرا مربوط به صلح از نقطه نظر معنوی میباشد. یک موضوع کوتاه را بخوانید، در آن با سکوت دلپذیری دقت کنید، سپس در مورد آن صحبت کنید. هرکسی که بتواند وجود حقایق معنوی را درک و احساس کند، بنابراین از نظر معنوی آماده است که برای صلح خدمت نماید.

بعداً یک گروه آموزش صلح می باشد، ما نیاز داریم که تصویری واضح از اوضاع فعلی جهان بدست آوریم و بدانیم که چه ضرورت خواهد بود تا این اوضاع به یک جهانی صلح آمیز تبدیل شود. یقیناً همه جنگهای فعلی باید متوقف شود. واضحاً ما ضرورت داریم که یک راه پیدا کنیم که دست به هم‌دیگر بدهیم. برای جلوگیری از خشونت های جسمی در جهانی که هنوز خشونت های روانی وجود دارد، باید شرایط و کارهایی را تنظیم کنیم. همه ملت ها باید از یک حق سازمان ملل متحد دست بکشند و آن حق جنگ کردن است.

ما مردم این جهان باید بدانیم که رفاه و بهبودی اجتماع تمام انسان ها بالاتر از رفاه و آرامش هر جمعیت است. گرسنگی و رنج، مانند ترس و نفرت باید کاهش یابد. بعضی مشکلات ملی در ارتباط با صلح وجود دارد. برای آوردن صلح بین گروه ها باید سعی شود. مشکل شماره یک ملی، تعادل و تنظیم اقتصادی در دوران صلح است. ما به یک اداره صلح در دولت ملی نیاز داریم تا تحقیقات مفصل در راه صلح برای حل مناقشات و مبارزات انجام دهد. بعداً ما می توانیم از کشورهای دیگر بخواهیم که اداره های مشابه ایجاد کنند.

بعد از اینکه مشکلات جهان و طرز رسیدن به راه های حل آنها برای شما کاملاً روشن شد، شما آماده هستید که یک عضو برای عمل و اقدام به صلح شوید. می توانید به تدریج وارد این عمل شوید، برای رفع هر مشکل که یاد گرفته اید و میدانید، عمل کنید. عمل برای صلح باید به نوعی باشد که همیشه راه صلح آمیز را در پیش بگیرد. این همچنین می تواند به شکل نامه نویسی باشد - برای ستایش از کسانی که برای صلح کاری خوب انجام داده اند، به اعضای مجلسین سنا و نمایندگان در مورد قانون صلح، به سرمقاله نویسان در موضوعات صلح، سخنرانان در مورد موضوعات صلح، توزیع کردن ادبیات صلح، صحبت با مردم در مورد صلح، ایجاد کردن یک هفته صلح، ساختن یک نمایشگاه برای صلح، پیاده روی برای صلح یا شناوری برای صلح.

این می تواند به شکل رأی گیری برای کسانی که متعهد به راه صلح هستند، انجام شود. کار صلح اجتماع و مردم بسیار ضروری بوده، ارزش حیاتی دارد. در این دوره بحرانی، باید در هر شهر یک انجمن صلح اجتماعی وجود داشته باشد. چنین جمعیت می تواند با تعداد معدودی از افراد که صلح برایشان مهم است شروع شود، این می تواند با شما شروع شود.

اگر از این کلاسیک معنوی کمی الهام گرفته اید، شاید بخواید PEACE PILGRIM را بخوانید:

## **PEACE PILGRIM: HER LIFE AND WORK**

### **IN HER OWN WORDS**

This 224-page book was compiled by five of Peace's friends after her death in 1981. It tells her experiences as she walked more than 25,000 miles across America as a penniless pilgrim, walking until given shelter and fasting until given food. She spoke to thousands of individuals and groups, sharing with them her message that the way to peace is to overcome evil with good, falsehood with truth, and hatred with love.

In this book she gives examples of dealing lovingly and fearlessly with violent and confused persons and tells some of her unique solutions to problems. Her thoughts on peace, prayer, simplicity, and the way of love portray the life of a joyous person.

Peace Pilgrim offered her message without any charge, and in the same spirit we are sending this little Steps Toward Inner Peace booklet and the Peace Pilgrim book free to any who ask. Unpaid volunteer workers and many small donations make this possible. We also publish Peace Pilgrim's book and booklet in Spanish and Russian. For copies write to:

### **FRIENDS OF PEACE PILGRIM**

PO Box 2207  
Shelton, CT 06484  
USA

tel: +1 203-926-1581 email: friends@peacepilgrim.org

Website: <https://www.peacepilgrim.org>

Over one and a half million copies of  
Steps Toward Inner Peace are now in print.

---

### **PEACE PILGRIM 1908-1981**

On her pilgrimage from 1953 to 1981

*A pilgrimage is a gentle journey of prayer and example. My walking is first of all a prayer for peace. If you give your life as a prayer you intensify the prayer beyond all measure.*

PEACE PILGRIM walked more than 25,000 miles spreading her message—"This is the way of peace: Overcome evil with good, falsehood with truth, and hatred with love."

Carrying in her tunic pockets her only possessions, she vowed, "I shall remain a wanderer until mankind has learned the way of peace, walking until given shelter and fasting until given food." She talked with people on dusty roads and city streets, to church, college, civic groups, on TV and radio, discussing peace within and without.

Her pilgrimage covered the entire peace picture: peace among nations, groups, individuals, and the very important inner peace—because that is where peace begins.

She believed that world peace would come when enough people attain inner peace. Her life and work showed that one person with inner peace can make a significant contribution to world peace.

---

Steps Toward Inner Peace is not copyrighted and you are welcome to reprint it in whole or in part. It has now been translated into twenty languages and published in a few countries. We hope that in time it will be translated into many more languages and published in every country in the world.