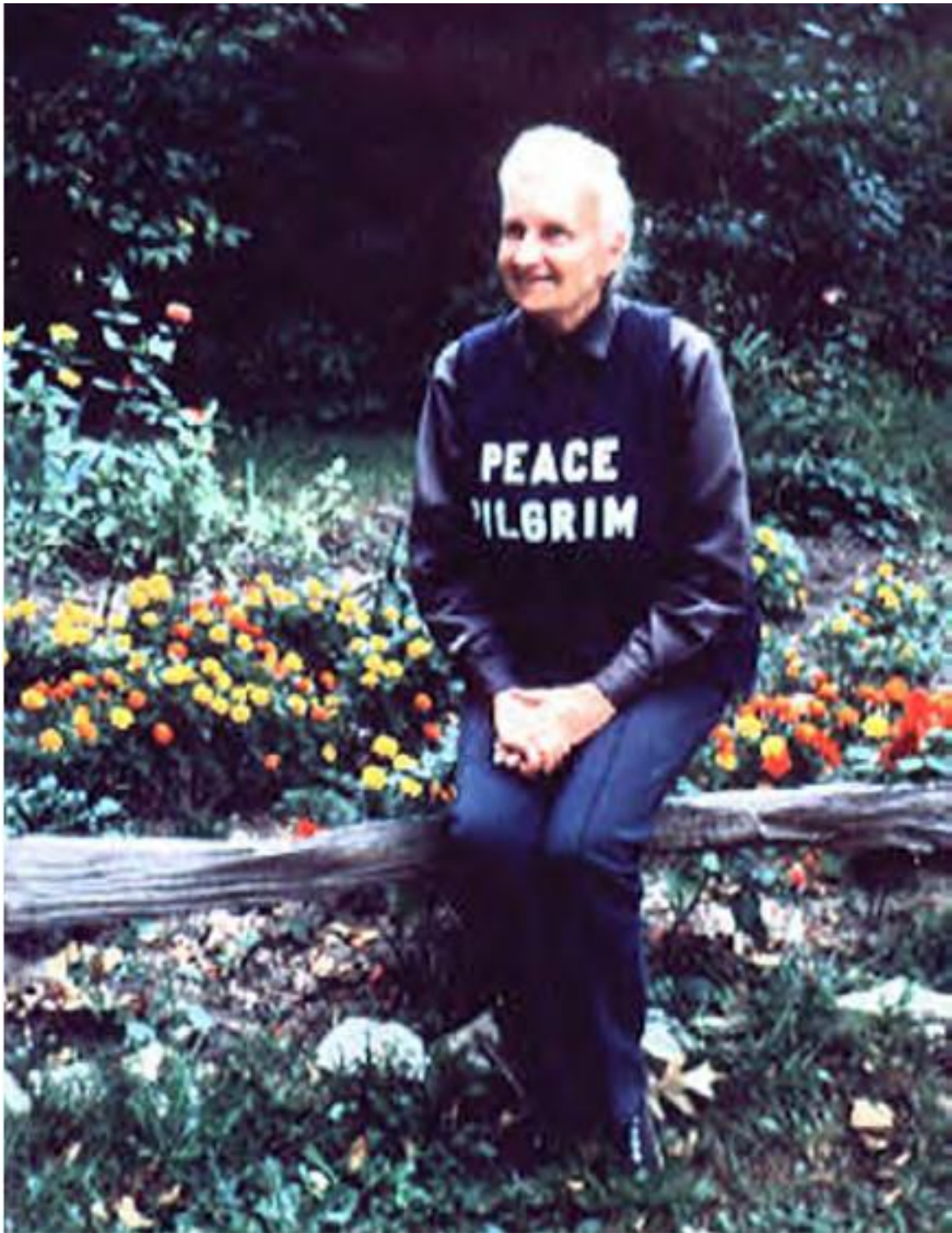


**Βήματα  
προς  
την  
εσωτερική  
ειρήνη**



*Αρμονικές Αρχές  
για τη Ζωή του Ανθρώπου*

**από την  
ΠΡΟΣΚΥΝΗΤΡΙΑ ΤΗΣ ΕΙΡΗΝΗΣ**



**Αυτή η πραγματεία αφιερώνεται με αγάπη  
από την Προσκυχήτρια της Ειρήνης  
σε όλους τους αναζητητές.**

Μετάφραση στα ελληνικά από τον Θεοχάρη Τζιοβάρρα ([theocharis@tutanota.com](mailto:theocharis@tutanota.com))

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

✎	Προετοιμασίες.....	7
✎	Εξαγνισμοί.....	10
✎	Παραδόσεις.....	12
✎	Περίληψη.....	15
✎	Σκέψεις.....	18
✎	Συχνές ερωτήσεις.....	22
✎	Αποσπάσματα από τη λίστα ενημέρωσης.....	26

Στα πρώτα στάδια της ζωής μου έκανα δύο πολύ σημαντικές ανακαλύψεις. Πρώτο, έμαθα ότι είναι εύκολο να βγάζεις χρήματα. Και δεύτερο, ανακάλυψα ότι το να βγάζεις χρήματα και να τα ξοδεύεις ανόητα ήταν εντελώς ανούσιο. Ήξερα ότι δεν είχα έρθει εδώ γι' αυτό το πράγμα, αλλά τότε (κι αυτό ήταν πριν από πολλά χρόνια), δεν ήξερα ακριβώς για ποιο πράγμα είχα έρθει. Ήταν ύστερα από μια βαθιά αναζήτηση για έναν τρόπο ζωής γεμάτο νόημα, και αφότου περπάτησα μια ολόκληρη νύχτα σε ένα δάσος, που βρήκα κάτι το οποίο πλέον ξέρω ότι είναι μια πολύ σημαντική ψυχολογική καμπή. Ένωσα μια ολοκληρωτική προθυμία, χωρίς καμία αναστολή, να παραδώσω τη ζωή μου, να αφιερώσω τη ζωή μου στην προσφορά. Όταν το κάνεις αυτό, δεν υπάρχει επιστροφή. Ύστερα από αυτό, δεν μπορείς πλέον να επιστρέψεις ποτέ στην απόλυτα εγωκεντρική ζωή.

Και έτσι μπήκα στη δεύτερη φάση της ζωής μου. Ξεκίνησα να ζω με σκοπό να δίνω ό,τι μπορούσα, αντί να ζω με σκοπό να παίρνω ό,τι μπορούσα, και εισήλθα σε ένα νέο και υπέροχο κόσμο. Η ζωή μου άρχισε να αποκτά νόημα. Απέκτησα τη μεγάλη ευλογία της καλής υγείας – έκτοτε δεν έχω πάθει ποτέ ούτε ένα κρυολόγημα, δεν είχα ποτέ ούτε καν πονόδοντο. (Οι περισσότερες ασθένειες προκαλούνται από την ψυχολογία μας.) Έκτοτε, γνωρίζω ότι το έργο της ζωής μου αφορά την εργασία υπέρ της ειρήνης, και ότι αυτό θα κάλυπτε ολόκληρη τη γκάμα της ειρήνης – την ειρήνη ανάμεσα σε έθνη, την ειρήνη ανάμεσα σε ομάδες, την ειρήνη ανάμεσα σε ανθρώπους, και την πολύ-πολύ σημαντική

εσωτερική ειρήνη. Υπάρχει, ωστόσο, μεγάλη διάφορα ανάμεσα στο να είσαι πρόθυμος να παραδώσεις τη ζωή σου και στο να την παραδίδεις πραγματικά, και για μένα 15 χρόνια προετοιμασίας και εσωτερικής αναζήτησης βρίσκονταν ανάμεσά τους.

Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, γνώρισα αυτά που οι ψυχολόγοι ονομάζουν *Εγώ και Συνείδηση*. Ξεκίνησα να συνειδητοποιώ ότι είναι σαν να έχουμε δύο εαυτούς ή δύο φύσεις ή δύο θελήσεις, που έχουν διαφορετικές οπτικές γωνίες. Επειδή οι οπτικές γωνίες τους διέφεραν τόσο πολύ, ένιωθα να συμβαίνει μια πάλη στη ζωή μου εκείνη την περίοδο, ανάμεσα στους δύο εαυτούς με τις διαφορετικές οπτικές γωνίες. Οπότε υπήρξαν λόφοι και κοιλάδες – πολλοί λόφοι και πολλές κοιλάδες. Μετά, στο μέσο αυτής της πάλης, ήρθε μια υπέροχη εμπειρία βουνοκορφής, και για πρώτη φορά είδα πώς είναι η εσωτερική ειρήνη. Ένωσα μια ενότητα – ενότητα με όλους τους συνανθρώπους μου, ενότητα με ολόκληρη τη δημιουργία. Έκτοτε, δεν έχω νιώσει ποτέ ξανά διαχωρισμό. Μπορούσα να επιστρέφω πάλι και πάλι σε αυτή την υπέροχη βουνοκορφή, και μετά να παραμένω εκεί για ολοένα μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα και να ξεγλιστρώ από αυτήν περιστασιακά. Ύστερα ήρθε ένα υπέροχο πρωινό, όπου ξύπνησα και ήξερα ότι δεν ήταν πλέον ανάγκη να επιστρέψω ξανά στην κοιλάδα. Ήξερα ότι για μένα η πάλη είχε τελειώσει, ότι είχα επιτέλους καταφέρει να παραδώσω τη ζωή μου, δηλαδή να βρω την εσωτερική ειρήνη. Και πάλι, αυτό είναι ένα σημείο από το οποίο δεν υπάρχει επιστροφή. Δεν μπορείς ποτέ να επιστρέψεις στην πάλη. Η πάλη έχει πια τελειώσει επειδή θέλεις να κάνεις το σωστό, και δεν χρειάζεται να εξαναγκαστείς προς αυτό.

Ωστόσο, η πρόοδος δεν τελειώνει εκεί. Έχει συμβεί μεγάλη πρόοδος σε αυτή την τρίτη περίοδο της ζωής μου, αλλά είναι σαν τα κεντρικά κομμάτια του παζλ της ζωής σου να έχουν ολοκληρωθεί, να είναι ξεκάθαρα και αμετάβλητα, και απλώς να μπαίνουν νέα κομμάτια στις άκρες. Υπάρχει πάντα χώρος για ανάπτυξη, αλλά αυτή η διαδικασία γίνεται αρμονικά. Υπάρχει η αίσθηση ότι πάντοτε περιβάλλεσαι από όλα τα καλά πράγματα, όπως αγάπη και ειρήνη και χαρά. Η αίσθηση ότι βρίσκεσαι σε ένα προστατευμένο περιβάλλον, και υπάρχει μια σταθερότητα που σε βοηθάει να αντιμετωπίζεις κάθε κατάσταση που χρειάζεται να αντιμετωπίσεις.

Ο κόσμος μπορεί να σε κοιτάζει και να πιστεύει ότι αντιμετωπίζεις μεγάλα προβλήματα, αλλά υπάρχουν πάντοτε οι εσωτερικές παροχές

ώστε να υπερβείς αυτά τα προβλήματα εύκολα. Τίποτε δεν φαντάζει δύσκολο. Υπάρχει μια ηρεμία και μια γαλήνη και μια αίσθηση έλλειψης βιασύνης – πάει πια ο μόχθος και ο κόπος για το οτιδήποτε. Η ζωή είναι γεμάτη κι η ζωή είναι καλή, αλλά η ζωή παύει να είναι παραφορτωμένη. Αυτό είναι ένα πολύ σημαντικό πράγμα που έμαθα: αν η ζωή σου βρίσκεται σε αρμονία με το μέρος σου στο Πλάνο της Ζωής, και αν υπακούς τους νόμους που κυβερνούν αυτό το σύμπαν, τότε η ζωή σου είναι γεμάτη και καλή, αλλά ποτέ παραφορτωμένη. Αν είναι παραφορτωμένη, κάνεις περισσότερα από όσα είναι σωστό για σένα να κάνεις, περισσότερα από όσα σου αναλογούν στο μεγάλο σχέδιο των πραγμάτων.

Πλέον, ζεις για να δίνεις κι όχι για να παίρνεις. Καθώς συγκεντρώνεσαι στην προσφορά, ανακαλύπτεις ότι όπως δεν γίνεται να λαμβάνεις χωρίς να δίνεις, έτσι επίσης δεν γίνεται να δίνεις χωρίς να λαμβάνεις – ακόμη και τα πιο υπέροχα πράγματα, όπως την υγεία και την ευτυχία και την εσωτερική ειρήνη. Υπάρχει μια αίσθηση *αστείρευτης ενέργειας* – ποτέ δεν τελειώνει, φαντάζει τόσο ατέλειωτη όσο ο αέρας. Είναι σαν να έχεις συνδεθεί με την πηγή της συμπαντικής ενέργειας.

Πλέον, έχεις τον έλεγχο της ζωής σου. Βλέπετε, το εγώ ποτέ δεν έχει πραγματικά τον έλεγχο. Το εγώ ελέγχεται από επιθυμίες για άνεση και ευκολία όσον αφορά το σώμα, από απαιτήσεις του νου, και από εκρήξεις των συναισθημάτων. Αλλά η ανώτερη φύση ελέγχει το σώμα και το νου και τα συναισθήματα. Μπορώ να πω στο σώμα μου “ξάπλωσε εδώ στο τσιμέντο και κοιμήσου”, και υπακούει. Μπορώ να πω στο νου μου, “σταμάτα οτιδήποτε άλλο και συγκεντρώσου σε αυτή τη δουλειά που πρέπει να κάνεις”, και είναι υπάκουο. Μπορώ να πω στα συναισθήματά μου “μείνετε ακίνητα, ακόμη και ενώπιον αυτής της τρομερής κατάστασης”, και παραμένουν ακίνητα. Είναι ένας διαφορετικός τρόπος ζωής. Ο φιλόσοφος Θόρω έγραψε: *Αν ένας άνθρωπος δεν ακολουθεί τον ίδιο ρυθμό με τους συντρόφους του, ίσως ακούει διαφορετικό τυμπανιστή.* Και τώρα ακολουθείς έναν διαφορετικό τυμπανιστή – την ανώτερη φύση, αντί για την κατώτερη.

Ήταν τότε και μόνο τότε, το 1953, που ένωσα καθοδήγηση ή το κάλεσμα ή το κίνητρο να ξεκινήσω το προσκύνημά μου για ειρήνη στον κόσμο – ένα ταξίδι που πάντα κάποιιοι παραδοσιακά έκαναν. Η παράδοση του προσκυνήματος είναι ένα ταξίδι που γίνεται με τα πόδια και με την πίστη, με προσευχή, ως ευκαιρία για επαφή με τους ανθρώπους. Φοράω

έναν χιτώνα που έχει γράμματα πάνω με σκοπό να επικοινωνώ με τους ανθρώπους. Γράφει “ΠΡΟΣΚΥΝΗΤΡΙΑ ΤΗΣ ΕΙΡΗΝΗΣ” μπροστά. Νιώθω ότι πλέον είναι το όνομά μου – δίνει έμφαση στην αποστολή μου και όχι σε εμένα. Στην πίσω πλευρά γράφει “40.000 ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΑ ΜΕ ΤΑ ΠΟΔΙΑ ΥΠΕΡ ΤΗΣ ΕΙΡΗΝΗΣ”. Ο σκοπός του χιτώνα είναι απλώς να με φέρνει σε επαφή με τους ανθρώπους. Συνεχώς, καθώς προχωράω στους αυτοκινητοδρόμους και όταν διασχίζω πόλεις, κόσμος με πλησιάζει και έχω την ευκαιρία να συνομιλήσω μαζί τους για την ειρήνη.

Έχω περπατήσει 40.000 χιλιόμετρα ως μια απένταρη προσκυνήτρια. Μου ανήκει μονάχα ό,τι φοράω και ό,τι μεταφέρω στις μικρές τσέπες μου. Δεν ανήκω σε καμία οργάνωση. Έχω πει ότι θα περπατώ ώσπου να μου προσφερθεί καταφύγιο και θα νηστεύω ώσπου να μου προσφερθεί τροφή, παραμένοντας περιπλανώμενη μέχρι η ανθρωπότητα να μάθει την οδό της ειρήνης. Και μπορώ να πω με κάθε ειλικρίνεια ότι, χωρίς να έχω ζητήσει ποτέ τίποτα, μου έχουν παρασχεθεί όλα όσα χρειάζομαι για το ταξίδι μου, το οποίο δείχνει πόσο καλοί είναι στην πραγματικότητα οι άνθρωποι.

Μαζί μου μεταφέρω πάντοτε το μήνυμά μου για την ειρήνη: *Αυτή είναι η οδός της ειρήνης: Να νικάς το κακό με το καλό, το ψέμα με την αλήθεια, και το μίσος με την αγάπη.* Δεν υπάρχει τίποτε το καινούριο σε αυτό το μήνυμα, με εξαίρεση την πρακτική εφαρμογή του. Και η πρακτική εφαρμογή του είναι απαραίτητη όχι μόνο στις διεθνείς συνθήκες, αλλά και στις προσωπικές συνθήκες. Πιστεύω ότι η κατάσταση του πλανήτη είναι αντανάκλαση της ίδιας μας της ανωριμότητας. Αν ήμασταν ώριμοι, αρμονικοί άνθρωποι, ο πόλεμος δεν θα αποτελούσε πρόβλημα – θα ήταν κάτι το αδύνατον.

Όλοι μας μπορούμε να εργαστούμε για την ειρήνη. Μπορούμε να εργαστούμε εκεί όπου βρισκόμαστε, μέσα μας, διότι όσο περισσότερη ειρήνη έχουμε στις δικές μας ζωές, τόσο περισσότερη μπορούμε να αντανακλάσουμε στην εξωτερική κατάσταση. Στην πραγματικότητα, πιστεύω ότι η επιθυμία μας να *επιβιώσουμε* θα μας ωθήσει σε ενός είδους άβολη ειρήνη, η οποία θα πρέπει να υποστηριχθεί από μια μεγάλη εσωτερική αφύπνιση για να διαρκέσει. Πιστεύω ότι εισήλθαμε σε μια νέα εποχή όταν ανακαλύψαμε την πυρηνική ενέργεια, και ότι αυτή η νέα εποχή μάς καλεί σε μια νέα αναγέννηση, για να μας ανεβάσει σε ένα ανώτερο επίπεδο κατανόησης, ώστε να μπορέσουμε ν’ αντιμετωπίσουμε τα προβλήματα αυτής της νέας εποχής. Οπότε, ο σκοπός μου είναι κυρίως

η ειρήνη μέσα μας, ως βήμα για την ειρήνη στον κόσμο μας.

**Λοιπόν, όταν μιλάω** για τα βήματα προς την εσωτερική ειρήνη, τα επικοινωνώ μέσα από ένα πλαίσιο, αλλά δεν υπάρχει τίποτα το απόλυτο όσον αφορά τον αριθμό των βημάτων. Μπορούν εξίσου να επεκταθούν και να μειωθούν. Αυτός είναι απλώς ένας τρόπος για να μιλήσουμε για το θέμα, αλλά το εξής είναι σημαντικό: τα βήματα προς την εσωτερική ειρήνη δεν γίνονται με κάποια καθορισμένη σειρά. Το *πρώτο βήμα* για κάποιον ίσως να είναι το *τελευταίο* για κάποιον άλλον. Οπότε, κάντε όποια βήματα σας φαίνονται πιο εύκολα, και καθώς κάνετε κάποια βήματα, θα γίνει πιο εύκολο να κάνετε κάποια ακόμα. Σε αυτή την πορεία μπορούμε πραγματικά να μοιραστούμε διάφορα πράγματα. Κανείς σας ίσως δεν θα νιώσει την καθοδήγηση να ξεκινήσει ένα προσκύνημα, αλλά στον τομέα της εύρεσης αρμονίας στις προσωπικές μας ζωές, μπορούμε να μοιραστούμε πολλά. Και υποπτεύομαι πως όταν με ακούσετε να μοιράζομαι κάποια από τα βήματα προς την εσωτερική ειρήνη, θα τα αναγνωρίσετε ως βήματα που και εσείς έχετε κάνει.

Αρχικά, θα ήθελα να αναφέρω κάποιες προετοιμασίες που ήταν απαραίτητες για μένα.

## Προετοιμασίες

---

Η πρώτη προετοιμασία είναι μια *σωστή στάση απέναντι στη ζωή*. Αυτό σημαίνει να σταματήσουμε να θέλουμε να αποδράσουμε από την πραγματικότητα! Να σταματήσουμε να ζούμε στην επιφάνεια, να μένουμε μονάχα στον αφρό των πραγμάτων. Υπάρχουν εκατομμύρια τέτοιοι άνθρωποι, και ποτέ δεν ανακαλύπτουν κάτι που αξίζει να ανακαλυφθεί. Να είσαι έτοιμος να αντιμετωπίζεις τη ζωή κατά πρόσωπο και να σκάβεις κάτω από την επιφάνεια της ζωής – εκεί βρίσκονται οι αλήθειες και οι πραγματικότητες. Αυτό κάνουμε εδώ πέρα τώρα.

Έχει μεγάλη σημασία να έχεις μια στάση που δίνει νόημα στα προβλήματα τα οποία φέρνει η ζωή μπροστά σου. Αν μπορούσες να δεις τη μεγάλη εικόνα, αν είχες όλα τα δεδομένα, θα καταλάβαινες ότι κανένα πρόβλημα δεν έρχεται χωρίς να έχει κάποιο σκοπό για τη ζωή σου, χωρίς να συνεισφέρει στην εσωτερική σου ανάπτυξη. Όταν το αντιληφθείς αυτό, θα αναγνωρίσεις τα προβλήματα ως μεταμφιεσμένες ευκαιρίες. Αν δεν είχες προβλήματα, θα περιπλανιόσουν απλώς στη ζωή, και δεν θα

αποκτούσες εσωτερική ανάπτυξη. Είναι μέσω της επίλυσης προβλημάτων, σε συντονισμό με το πιο υψηλό φως που έχουμε, που κερδίζεται η εσωτερική ανάπτυξη. Τα συλλογικά προβλήματα πρέπει να λυθούν συλλογικά από μας και κανείς που αποφεύγει το μερίδιό του στη λύση των συλλογικών προβλημάτων, όπως ο παγκόσμιος αφοπλισμός και η παγκόσμια ειρήνη, δεν βρίσκει την εσωτερική ειρήνη. Οπότε, ας σκεφτούμε μαζί για αυτά τα προβλήματα, ας τα συζητήσουμε, και ας εργαστούμε συλλογικά για τις λύσεις τους.

Η δεύτερη προετοιμασία έχει να κάνει με το να φέρουμε τις ζωές μας σε αρμονία με τους νόμους που κυβερνούν το σύμπαν. Δεν έχουν δημιουργηθεί μόνον οι κόσμοι και τα όντα, αλλά επίσης και οι νόμοι που τα κυβερνούν. Υπαρκτοί και στο υλικό και στο ψυχολογικό βασίλειο, αυτοί οι νόμοι κυβερνούν την ανθρώπινη ύπαρξη. Όταν δεν είμαστε υπάκουοι σε αυτούς τους νόμους, δημιουργούμε δυσκολίες στον εαυτό μας λόγω της ανυπακοής μας. Εμείς είμαστε ο χειρότερος εχθρός μας. Αν βρισκόμαστε εκτός αρμονίας μέσω άγνοιας, υποφέρουμε· αν όμως γνωρίζουμε και παραμένουμε εκτός αρμονίας, τότε υποφέρουμε πολύ. Αναγνωρίζω ότι αυτοί οι νόμοι είναι καλά γνωστοί και πιστευτοί και, άρα, το μόνο που μένει είναι να εφαρμοστούν και καλά.

Οπότε, ξεκίνησα ένα πολύ ενδιαφέρον πρότζεκτ. Αυτό ήταν να εφαρμόζω όλα τα καλά πράγματα στα οποία πίστευα. Δεν έφερα σύγχυση στον εαυτό μου προσπαθώντας να τα κάνω όλα με τη μία, αλλά αν έκανα κάτι που ήξερα ότι δεν έπρεπε να κάνω, σταμάταγα να το κάνω, και πάντα έκανα μια γοργή παράδοση. Αυτή είναι η εύκολη οδός. Το να σταματάς κάτι σιγά-σιγά είναι μακρύ και δύσκολο. Και αν δεν έκανα κάτι που ήξερα ότι πρέπει να κάνω, άρχισα να ασχολούμαι με αυτό. Πήρε λίγο χρόνο ώσπου η πράξη να συμβαδίσει με το πιστεύω, αλλά, φυσικά, γίνεται· και, πλέον, αν πιστεύω κάτι, το ζω. Ειδάλλως, δεν θα είχε κανένα νόημα. Καθώς άρχισα να ζω σύμφωνα με το υψηλότερο φως που είχα, ανακάλυψα ότι και άλλο φως μού δινόταν, και έτσι άνοιξα τον εαυτό μου για να παραλάβει περισσότερο φως, όσο ζούσα το φως που ήδη είχα.

Αυτοί οι νόμοι είναι κοινοί για όλους μας, και πάνω σε αυτά τα θέματα μπορούμε να μελετήσουμε από κοινού και να συζητήσουμε. Υπάρχει όμως και μία τρίτη προετοιμασία, που έχει να κάνει με κάτι μοναδικό για την κάθε ανθρώπινη ζωή, διότι όλοι μας έχουμε μια ιδιαίτερη θέση στο Πλάνο της Ζωής. Αν δεν ξέρεις ακόμη ποια ακριβώς είναι η δική σου θέση, προτείνω να προσπαθήσεις να την αναζητήσεις μέσω δεκτικής σιωπής.



Εγώ περπατούσα ανάμεσα στις ομορφιές της φύσης, δεκτική και σιωπηλή, και μου έρχονταν υπέροχες εκλάμψεις. Ξεκινάς να κάνεις το δικό σου κομμάτι στο Πλάνο της Ζωής κάνοντας όλα τα καλά πράγματα που σε προσελκύουν, παρ' ότι στην αρχή μπορεί να είναι κάποια μικρά καλά πράγματα μονάχα. Δίνεις προτεραιότητα στη ζωή σου σε αυτά, σε σχέση με όλα τα επιφανειακά πράγματα που συνήθως φορτώνουν τις ζωές μας.

Υπάρχουν αυτοί που γνωρίζουν και δεν πράττουν. Αυτό είναι πολύ λυπηρό. Θυμάμαι μια μέρα, καθώς περπατούσα στον αυτοκινητόδρομο, ένα ωραίο αυτοκίνητο σταμάτησε και ένας άνδρας μού είπε: “Τι ωραία που ακολουθείς τον προορισμό σου!”. Απάντησα: “Πιστεύω πραγματικά, ότι όλοι μας θα έπρεπε να κάνουμε αυτό που θεωρούμε σωστό”. Ξεκίνησε τότε να μου λέει τι ένιωθε πως ήθελε να κάνει, και ήταν πράγματι κάτι άξιο που έπρεπε να γίνει. Ενθουσιάστηκα και θεώρησα δεδομένο πως το έκανε. Του είπα: “Υπέροχα! Πώς πάει;”. Και μου απάντησε: “Ω, δεν το κάνω. Αυτού του είδους η δουλειά δεν πληρώνει”. Και δεν θα ξεχάσω ποτέ πόσο απεγνωσμένα δυστυχής ήταν αυτός ο άνδρας. Αλλά, βλέπετε, σε αυτή την υλιστική εποχή έχουμε τόσο λανθασμένα κριτήρια για το πώς μετράμε την επιτυχία. Τη μετράμε σε δολάρια, σε υλικά πράγματα. Αλλά η ευτυχία και η εσωτερική ειρήνη δεν βρίσκονται σε αυτή την κατεύθυνση. Αν γνωρίζεις αλλά δεν πράττεις, τότε είσαι πραγματικά ένας δυστυχισμένος άνθρωπος.

Υπάρχει επιπλέον μια τέταρτη προετοιμασία, και αυτή είναι η *απλοποίηση της ζωής*, ώστε να φέρει την εσωτερική και την εξωτερική ευημερία –την ψυχολογική και την υλική ευημερία– σε αρμονία στη ζωή σου. Αυτό έγινε πολύ εύκολο για μένα. Λίγο αφότου αφιέρωσα τη ζωή μου στην προσφορά, ένιωσα ότι δεν μπορούσα πλέον να δεχθώ *περισσότερα* από όσα χρειαζόμουν, όταν υπάρχουν άνθρωποι στον κόσμο που έχουν *λιγότερα* από όσα χρειάζονται. Αυτό με ώθησε να αρχίσω να ζω στο επίπεδο όπου καλύπτονται μόνον οι ανάγκες μου. Νόμιζα ότι θα ήταν δύσκολο. Νόμιζα ότι θα εμπεριείχε μεγάλες δυσκολίες, αλλά έκανα λάθος. Τώρα που μου ανήκουν μόνο αυτά που φοράω κι αυτά που κουβαλάω στις τσέπες μου, δεν νιώθω να στερούμαι τίποτα. Για μένα, αυτά που θέλω και αυτά που χρειάζομαι είναι ακριβώς τα ίδια, και δεν θα μπορούσες να μου δώσεις τίποτε που δεν χρειάζομαι.

Ανακάλυψα την εξής μεγάλη αλήθεια: τα αχρείαστα υπάρχοντα είναι απλώς αχρείαστα φορτία. Δεν εννοώ, βέβαια, ότι οι ανάγκες όλων μας είναι οι ίδιες. Οι δικές σας μπορεί να είναι μεγαλύτερες από τις δικές μου.

Για παράδειγμα, αν έχετε οικογένεια, χρειάζεστε τη σταθερότητα ενός οικογενειακού κέντρου για τα παιδιά σας. Αλλά πράγματι εννοώ πως οτιδήποτε πέρα από τις ανάγκες μου –και κάποιες φορές οι ανάγκες περιλαμβάνουν πράγματα πέρα από τις σωματικές ανάγκες επίσης–, το οτιδήποτε πέρα απ’ τις ανάγκες, τείνει να γίνει φορτίο που μας κουράζει.

Υπάρχει μεγάλη ελευθερία στην απλοποίηση της ζωής μας, κι αφότου άρχισα να το βιώνω αυτό, βρήκα αρμονία στη ζωή μου ανάμεσα στην εσωτερική και την εξωτερική ευημερία. Πολλά θα μπορούσαν να ειπωθούν για αυτή την αρμονία, όχι μόνο σχετικά με τη ζωή του ατόμου αλλά και για τη ζωή μιας κοινωνίας. Ετούτο, επειδή ως κόσμος έχουμε φύγει τόσο μακριά από την αρμονία, τόσο μακριά προς την υλιστική πλευρά, ώστε όταν ανακαλύπτουμε κάτι όπως η πυρηνική ενέργεια, είμαστε και πάλι ικανοί να τη βάλουμε σε βόμβες και να τη χρησιμοποιήσουμε για να σκοτώνουμε ανθρώπους. Αυτό συμβαίνει επειδή η εσωτερική μας ευημερία υπολείπεται πάρα πολύ της εξωτερικής μας ευημερίας. Η έρευνα του μέλλοντος θα εστιάζει στην εσωτερική πλευρά, στη μεριά της ψυχολογίας, ώστε να μπορέσουμε να φέρουμε τα δύο αυτά σε αρμονία, ώστε να γνωρίσουμε πώς να χρησιμοποιούμε καλά την εξωτερική ευημερία που ήδη έχουμε.

## Εξαγνισμοί

**Μετά ανακάλυψη** ότι χρειαζόταν να κάνω κάποιους εξαγνισμούς. Ο πρώτος είναι ένα πολύ απλό πράγμα: ο *εξαγνισμός του σώματος*. Αυτό αφορά τις σωματικές σας συνήθειες. Τρώτε λογικά, τρώγοντας για να ζείτε; Έχω γνωρίσει ανθρώπους που ζουν για να τρώνε. Και γνωρίζετε πότε να σταματάτε να τρώτε; Αυτό είναι πολύ σημαντικό. Έχετε λογικές ώρες ύπνου; Προσπαθώ να πηγαίνω στο κρεβάτι νωρίς και να κοιμάμαι για αρκετές ώρες. Έχετε αρκετό καθαρό αέρα, ηλιόφως, άσκηση και επαφή με τη φύση; Θα φανταζόταν κανείς ότι αυτός θα ήταν ο πρώτος τομέας στον οποίον οι άνθρωποι θα ήθελαν να εργαστούν, αλλά η εμπειρία δείχνει ότι είναι συχνά ο τελευταίος, καθώς ίσως να σημαίνει ότι πρέπει να ξεφορτωθούμε κάποιες κακές συνήθειες, και δεν υπάρχει κάτι άλλο στο οποίο να είμαστε προσκολλημένοι τόσο πεισματικά.

Δεν μπορώ να υπερτονίσω τη σημασία του δεύτερου εξαγνισμού, του *εξαγνισμού της σκέψης*. Αν συνειδητοποιούσατε πόσο ισχυρές είναι οι

σκέψεις σας, δεν θα κάνατε ποτέ ούτε μία αρνητική σκέψη. Είναι μια ισχυρή επιρροή προς το καλό όταν είναι θετικές, ενώ μπορούν να μας αρρωστήσουν σωματικά όταν είναι αρνητικές – και πράγματι αυτό κάνουν.

Θυμάμαι έναν άνδρα, 65 ετών όταν τον γνώρισα, που είχε συμπτώματα αυτού που φαινόταν να είναι μια χρόνια σωματική ασθένεια. Μίλησα μαζί του και συνειδητοποίησα ότι υπήρχε πικρία στη ζωή του, αν και δεν μπόρεσα να βρω απευθείας για ποιο πράγμα ακριβώς. Τα πήγαινε καλά με τη σύζυγό του και τα ενήλικα παιδιά του, και είχε καλές σχέσεις μέσα στην κοινότητα όπου ζούσε, αλλά η πικρία επέμενε στη ζωή του. Τελικά ανακάλυψα ότι έτρεφε πικρία προς τον πατέρα του, που είχε προ πολλού πεθάνει, διότι είχε σπουδάσει τον αδελφό του, αλλά όχι τον ίδιο. Μόλις κατάφερε να παραδώσει αυτή την πικρία, η αποκαλούμενη “χρόνια ασθένεια” άρχισε να υποχωρεί και σύντομα εξαφανίστηκε.

Αν διατηρείς την παραμικρή πικρία προς κάποιον, ή οποιουδήποτε είδους μη ευγενικές σκέψεις, πρέπει να τις ξεφορτωθείς γρήγορα. Δεν πληγώνουν κανέναν άλλον παρά μόνον εσένα. Δεν αρκεί να κάνεις και να λες το σωστό, πρέπει επίσης να σκέφτεσαι το σωστό για να αποκτήσει η ζωή σου αρμονία.

Ο τρίτος εξαγνισμός είναι *ο εξαγνισμός της επιθυμίας*. Τι επιθυμείς; Επιθυμείς καινούρια ρούχα ή απολαύσεις ή νέα έπιπλα για το σπίτι ή καινούριο αυτοκίνητο; Μπορείς να φτάσεις στο σημείο να έχεις μονάχα την επιθυμία να γνωρίζεις και να κάνεις το μερίδιό σου στο Πλάνο της Ζωής. Όταν το σκεφτεί κανείς, υπάρχει πιο σημαντική επιθυμία απ’ αυτή;

Υπάρχει ακόμη ένας εξαγνισμός, και αυτός είναι *ο εξαγνισμός των κινήτρων*. Ποιο είναι το κίνητρο για τα όσα κάνεις; Αν είναι η απληστία ή η αυτο-αναζήτηση ή ο πόθος για εγκώμια, θα σου έλεγα να μην τα κάνεις. Μην κάνεις οτιδήποτε θα έκανες με αυτά τα κίνητρα. Αλλά δεν είναι τόσο απλό, διότι πολλές φορές κάνουμε πράγματα με ανάμεικτα κίνητρα, καλά και κακά κίνητρα αναμιγμένα. Ένα καλό παράδειγμα είναι ένας επιχειρηματίας: τα κίνητρά του μπορεί να μην είναι τα υψηλότερα, αλλά ανάμεσα σε αυτά υπάρχουν τα κίνητρα της φροντίδας για την οικογένειά του και τού να κάνει κάτι καλό στην κοινωνία. Ανάμεικτα κίνητρα!

Αν θέλεις να βρεις την εσωτερική ειρήνη, το κίνητρό σου πρέπει να είναι εξωστρεφές – πρέπει να είναι η προσφορά. Πρέπει να είναι το να δίνεις, όχι το να παίρνεις. Γνώριζα έναν άντρα που ήταν καλός αρχιτέκτονας. Ήταν προφανώς η σωστή δουλειά γι’ αυτόν, μα την έκανε με λάθος κίνητρο. Το

κίνητρό του ήταν να βγάλει πολλά λεφτά και να ανταγωνίζεται τους γείτονες. Η δουλειά του τον οδήγησε στην ασθένεια και ήταν λίγο αργότερα που τον γνώρισα. Τον έβαλα να κάνει κάποια πράγματα ως προσφορά. Του μίλησα για τη χαρά της προσφοράς και ήξερα ότι μόλις θα το βίωνε αυτό, δεν θα μπορούσε να επιστρέψει ξανά σε μια καθαρά εγωκεντρική ζωή. Αλληλογραφήσαμε για λίγο μετά από αυτό. Στο τρίτο έτος του προσκυνήματός μου πέρασα από την πόλη του και σχεδόν δεν τον αναγνώρισα όταν σταμάτησα να τον δω. Είχε αλλάξει τόσο πολύ! Αλλά είχε παραμείνει αρχιτέκτονας. Σχεδιάζε κάτι όταν τον είδα, και μου μίλησε για αυτό: “Βλέπεις, το σχεδιάζω με τέτοιο τρόπο ώστε να χωρέσει στον προϋπολογισμό τους, και μετά θα το ταιριάξω πολύ όμορφα στη γη τους.” Το κίνητρό του ήταν να προσφέρει στους ανθρώπους για τους οποίους δούλευε. Ήταν ένας λαμπερός και μεταμορφωμένος άνθρωπος. Η σύζυγός του μου είπε ότι η δουλειά του είχε ανέβει, γιατί έρχονταν πια άνθρωποι από χιλιόμετρα μακριά για να φτιάξουν τα σπίτια τους.

Έχω γνωρίσει κάποιους ανθρώπους που έπρεπε να αλλάξουν τις δουλειές τους για να αλλάξει η ζωή τους, αλλά έχω γνωρίσει πολύ περισσότερους που έπρεπε απλώς να αλλάξουν το κίνητρό τους προς την προσφορά ώστε να αλλάξει η ζωή τους.

## Παραδόσεις

---

**Τώρα, το τελευταίο μέρος.** ➤ ➤ ➤ Αυτό είναι οι παραδόσεις. Όταν κάνεις την πρώτη παράδοση βρίσκεις την εσωτερική ελευθερία, διότι πρόκειται για την *παράδοση της ατομικής μας θέλησης*. Μπορείς να εργαστείς προς αυτή την κατεύθυνση απέχοντας από τις μη-καλές πράξεις που μπορεί να θέλεις να κάνεις, αλλά δεν πρέπει ποτέ να τις καταπιέξεις! Αν νιώθεις την τάση να κάνεις ή να πεις κάτι κακό, μπορείς πάντοτε να το γυρίσεις σε κάτι καλό. Γυρνάς σκόπιμα προς την άλλη κατεύθυνση και αντ’ αυτού χρησιμοποιείς την *ίδια ενέργεια* για να κάνεις ή να πεις κάτι καλό. Δουλεύει!

➤ ➤ ➤ Η δεύτερη παράδοση είναι αυτή της *αίσθησης του διαχωρισμού*. Στην αρχή της πορείας μας νιώθουμε πολύ διαχωρισμένοι και κρίνουμε τα πάντα ανάλογα με το πώς σχετίζονται μ’ εμάς, σαν να είμαστε το κέντρο του σύμπαντος. Ακόμη και όταν διανοητικά έχουμε πια μάθει κάποια πράγματα, και πάλι κρίνουμε με τον ίδιο τρόπο. Στην

πραγματικότητα, φυσικά, είμαστε όλοι κύτταρα στο σώμα της ανθρωπότητας. Δεν είμαστε ξέχωροι από τους συνανθρώπους μας. Όλα αποτελούν μια ολότητα. Είναι μόνο από αυτό το υψηλότερο οπτικό σημείο που μπορείς να γνωρίσεις τι σημαίνει να αγαπάς τον πλησίον σου ως τον εαυτό σου. Από αυτό το υψηλότερο σημείο, υπάρχει μόνο ένας ρεαλιστικός τρόπος να εργαστείς, και αυτός είναι για το καλό του συνόλου. Όσο εργάζεσαι για τον εγωιστικό μικρό εαυτό σου, δεν είσαι παρά μονάχα ένα κύτταρο ενάντια σε όλα τα υπόλοιπα κύτταρα, και βρίσκεσαι εκτός αρμονίας. Αλλά μόλις ξεκινήσεις να εργάζεσαι για το καλό του συνόλου, θέτεις τον εαυτό σου σε αρμονία με όλους τους συνανθρώπους σου. Αυτός είναι, βλέπετε, ο αρμονικός τρόπος ζωής.

Υπάρχει μετά η τρίτη παράδοση: *η παράδοση όλων των προσκολλήσεων*. Τα υλικά αντικείμενα πρέπει να μπουκ στην σωστή τους θέση. Είναι εκεί για να τα χρησιμοποιούμε. Είναι θεμιτό να τα χρησιμοποιούμε, γι' αυτό υπάρχουν. Αλλά όταν περάσει η χρησιμότητά τους να είστε έτοιμοι να τα παραδώσετε και, ίσως, να τα περάσετε σε κάποιον που πράγματι τα χρειάζεται. Οτιδήποτε δεν μπορείς να αφήσεις όταν έχει περάσει η χρησιμότητά του για σένα σε κατέχει, και στην υλιστική εποχή που ζούμε, πάρα πολλοί από μας κατεχόμαστε από αυτά που κατέχουμε. Δεν είμαστε ελεύθεροι.

Υπάρχει ένα ακόμη είδος κτητικότητας. *Δεν σας ανήκει κανένας άλλος άνθρωπος*, ανεξαρτήτως τού πόσο στενά μπορεί να σχετίζεστε μαζί τους. Η σύζυγος δεν ανήκει στον σύζυγο, κι ο σύζυγος δεν ανήκει στη σύζυγο. Σε κανέναν γονέα δεν ανήκουν τα παιδιά του. Όταν νομίζουμε ότι οι άνθρωποι μας ανήκουν υπάρχει η τάση να ελέγχουμε τις ζωές τους, και μέσα από αυτό αναπτύσσεται μια εξαιρετικά δυσαρμονική κατάσταση. Μόνο όταν συνειδητοποιήσουμε ότι δεν μας ανήκουν, ότι πρέπει να ζουν σύμφωνα με τα δικά τους εσωτερικά κίνητρα, σταματάμε να προσπαθούμε να ελέγξουμε τις ζωές τους, και τότε ανακαλύπτουμε ότι μπορούμε να ζούμε σε αρμονία μαζί τους.

Τώρα το τελευταίο: *η παράδοση όλων των αρνητικών συναισθημάτων*. Θέλω να αναφέρω ένα αρνητικό συναίσθημα που βιώνουν ακόμη και οι πιο ευγενικοί άνθρωποι, και αυτό είναι η *ανησυχία*. Η ανησυχία δεν είναι το να έχεις έγνοια για κάτι, που σε κινεί να κάνεις ό,τι μπορείς για μια κατάσταση. Η ανησυχία είναι ένας αχρείαστος συλλογισμός για πράγματα που δεν μπορούμε να αλλάξουμε. Θέλω να αναφέρω ένα παράδειγμα. Σπανίως ανησυχείτε για την παρούσα στιγμή – συνήθως δεν υπάρχει

πρόβλημα. Αν ανησυχείτε, αγωνιάτε για το παρελθόν, το οποίο θα έπρεπε να έχετε ξεχάσει εδώ και καιρό, ή είστε αγχωμένοι για το μέλλον, το οποίο ακόμα δεν έχει έλθει. Τείνουμε να αφήνουμε την παρούσα στιγμή να ξεγλιστρά. Αφού αυτή είναι η μοναδική στιγμή που μπορούμε να ζήσουμε, αν δεν τη ζεις, τότε βασικά είναι σαν να παρακάμπτεται τη ζωή γενικότερα. Αν ζεις στην παρούσα στιγμή, τότε χάνεται ο χώρος για την ανησυχία. Για εμένα, κάθε στιγμή είναι μια νέα ευκαιρία για προσφορά.

Ένα τελευταίο σχόλιο για τα αρνητικά συναισθήματα, το οποίο με βοήθησε πολύ κάποια στιγμή και έχει βοηθήσει και άλλους. Κανένα εξωτερικό πράγμα –τίποτα, κανένας έξω από εμένα– δεν μπορεί να με πληγώσει μέσα μου, στην ψυχολογία μου. Αναγνώρισα ότι μπορώ να πληγωθώ ψυχολογικά απ' τις δικές μου λανθασμένες δράσεις, τις οποίες ελέγχω, από τις δικές μου λανθασμένες αντιδράσεις –οι οποίες είναι πιο δύσκολες, αλλά κι αυτές τις ελέγχω–, ή από τη δική μου έλλειψη δράσης σε κάποιες καταστάσεις. Όταν το αναγνώρισα αυτό, πόσο απελευθερώθηκα! Και έκτοτε σταμάτησα να με πληγώνω. Τώρα κάποιος μπορεί να μου κάνει το χειρότερο πράγμα και θα ένιωθα βαθιά ευσπλαχνία γι' αυτόν τον άνθρωπο που βρίσκεται τόσο μακριά από την αρμονία, αυτόν τον ψυχολογικά ασθενή άνθρωπο που είναι ικανός να κάνει άσχημα πράγματα. Σίγουρα δεν θα πλήγωνα τον εαυτό μου από μια λανθασμένη αντίδραση πικρίας ή θυμού. Έχετε απόλυτο έλεγχο όσον αφορά το αν θα πληγώσετε τον εαυτό σας ψυχολογικά ή όχι, και όποια στιγμή θέλετε, μπορείτε να σταματήσετε να πληγώνεστε.

Αυτά είναι τα βήματα προς την εσωτερική ειρήνη που ήθελα να μοιραστώ μαζί σας. Δεν είναι κάτι το καινούριο. Αποτελούν παγκόσμια αλήθεια. Απλώς μίλησα γι' αυτά τα πράγματα με τις δικές μου καθημερινές λέξεις και βάσει της δικής μου προσωπικής εμπειρίας με αυτά. Οι νόμοι που κυβερνούν αυτό το σύμπαν δουλεύουν για τα καλά όταν ξεκινάμε να τους υπακούμε, και οτιδήποτε ενάντιο σε αυτούς δεν έχει διάρκεια. Εμπεριέχει μέσα στον ίδιο τον εαυτό του τους σπόρους της ίδιας του της καταστροφής. Το καλό μέσα σε κάθε ανθρώπινη ζωή μάς δίνει πάντα τη δυνατότητα να υπακούμε αυτούς τους νόμους. Έχουμε ελευθερία βούλησης σε αυτό το ζήτημα και, άρα, το πόσο γρήγορα θα υπακούσουμε και θα βρούμε την αρμονία, τόσο μέσα μας και μέσα στον κόσμο, είναι στο δικό μας χέρι.

–[Από ομιλία στον ραδιοφωνικό σταθμό ΚΡΦΚ, Λος Άντζελες]

## Περίληψη

---

### - ΤΕΣΣΕΡΙΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΕΣ -

#### *1. Απόκτησε σωστές στάσεις απέναντι στη ζωή.*

Σταμάτα να αποδράς από την πραγματικότητα ή να ζεις επιφανειακά, καθώς αυτές οι στάσεις προκαλούν μόνο δυσαρμονία στη ζωή σου. Αντιμέτωπισε τη ζωή κατά πρόσωπο και βούτα κάτω από τον αφρό της επιφάνειας, για να ανακαλύψεις τις αλήθειες και τις πραγματικότητές της. Λύσε τα προβλήματα που η ζωή σου φέρνει, και θα ανακαλύψεις ότι η διαδικασία επίλυσης συνεισφέρει στην εσωτερική σου ανάπτυξη. Η βοήθεια στην επίλυση συλλογικών προβλημάτων επίσης συνεισφέρει στην ανάπτυξή σου, και αυτά τα προβλήματα δεν πρέπει ποτέ να αποφεύγονται.

#### *2. Ζήσε καλά πιστεύω.*

Οι νόμοι που κυβερνούν την ανθρώπινη ζωή ισχύουν τόσο άκαμπτα όσο ο νόμος της βαρύτητας. Η υπακοή σε αυτούς τους νόμους μάς ωθεί προς την αρμονία· η ανυπακοή μάς ωθεί προς τη δυσαρμονία. Καθώς πολλοί από αυτούς τους νόμους είναι ήδη κοινή γνώση, μπορείς να ξεκινήσεις θέτοντας σε εφαρμογή όλα τα καλά πράγματα που πιστεύεις. Καμία ζωή δεν μπορεί να βρίσκεται σε αρμονία, αν οι πεποιθήσεις και οι πράξεις δεν βρίσκονται επίσης σε αρμονία.

#### *3. Βρες τη θέση σου στο Πλάνο της Ζωής.*

Έχεις έναν ρόλο στο ευρύτερο σχέδιο των πραγμάτων. Το ποιος είναι αυτός ο ρόλος, μπορείς να το μάθεις μόνο από εντός σου. Μπορείς να το αναζητήσεις σε δεκτική σιωπή. Μπορείς να αρχίσεις να ζεις σε συμφωνία με αυτόν, κάνοντας όλα τα καλά πράγματα στα οποία ωθείσαι εσωτερικά και δίνοντας σε αυτά προτεραιότητα στη ζωή σου, περισσότερη απ' ό,τι στα επιφανειακά πράγματα που συνήθως καταλαμβάνουν τις ανθρώπινες ζωές.

#### *4. Απλοποίησε τη ζωή σου ώστε να φέρεις σε αρμονία την εσωτερική*

*και την εξωτερική ευημερία.*

Τα αχρειαστα υπάρχουντα είναι αχρειαστα φορτία. Πολλές ζωές είναι παραφορτωμένες όχι μόνο με αχρειαστα υπάρχουντα, αλλά, επίσης, και με δραστηριότητες άνευ νοήματος. Οι παραφορτωμένες ζωές είναι εκτός αρμονίας και απαιτούν απλοποίηση. Οι επιθυμίες κι οι ανάγκες μπορούν να γίνουν οι ίδιες στη ζωή μας, και όταν αυτό επιτευχθεί, θα υπάρξει μια αίσθηση αρμονίας ανάμεσα στην εσωτερική και την εξωτερική ευημερία. Αυτή την αρμονία τη χρειαζόμαστε τόσο σε ατομικό όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

## **- ΤΕΣΣΕΡΙΣ ΕΞΑΓΝΙΣΜΟΙ -**

### *1. Εξαγνισμός του ναού που είναι το σώμα.*

Είσαι ελεύθερος από όλες τις κακές συνήθειες; Δίνεις έμφαση στη διατροφή σου στις ζωτικές τροφές – τα φρούτα, τα ολικής αλέσεως, τα λαχανικά και τους καρπούς; Πηγαίνεις στο κρεβάτι νωρίς κι έχεις αρκετό ύπνο; Έχεις αρκετό καθαρό αέρα, ηλιόφως, άσκηση, και επαφή με τη φύση; Αν μπορείς να απαντήσεις “ναι” σε όλες αυτές τις ερωτήσεις, έχεις κάνει μεγάλο δρόμο προς τον εξαγνισμό του ναού που είναι το ανθρώπινο σώμα.

### *2. Εξαγνισμός των σκέψεων.*

Δεν αρκεί να κάνεις σωστά πράγματα και να λες σωστά πράγματα. Πρέπει επίσης να σκέφτεσαι σωστά πράγματα. Οι θετικές σκέψεις μπορούν να είναι ισχυρές επιρροές προς το καλό. Οι αρνητικές σκέψεις μπορούν να σε αρρωστήσουν σωματικά. Διαβεβαίωσε ότι δεν υπάρχει κάποια μη ειρηνική κατάσταση ανάμεσα σ' εσένα και σε οποιονδήποτε άλλον άνθρωπο, διότι μόνο όταν έχεις σταματήσει να δίνεις καταφύγιο σε μη ευγενικές σκέψεις θα μπορέσεις να κατακτήσεις την εσωτερική αρμονία.

### *3. Εξαγνισμός των επιθυμιών.*

Καθώς βρίσκεσαι εδώ για να θέσεις τον εαυτό σου σε αρμονία με τους νόμους που κυβερνούν την ανθρώπινη συμπεριφορά και με τον ρόλο σου στο ευρύτερο σχέδιο των πραγμάτων, οι επιθυμίες σου πρέπει να εστιάζονται προς αυτή την κατεύθυνση.

### *4. Εξαγνισμός των κινήτρων.*

Προφανώς το κίνητρό σου δεν πρέπει ποτέ να είναι η απληστία ή η αυτο-αναζήτηση ή ο πόθος για εγκώμια. Δεν πρέπει να έχεις καν το



εγωιστικό κίνητρο να κατακτήσεις την εσωτερική ειρήνη για σένα τον ίδιο. Το κίνητρό σου προτού η ζωή σου έλθει σε αρμονία, πρέπει να είναι η προσφορά στους συνανθρώπους σου.

## **- ΤΕΣΣΕΡΙΣ ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ -**

### *1. Παράδοση της ατομικής θέλησης.*

Έχεις, ή φαίνεται σαν να έχεις, δύο εαυτούς: τον κατώτερο εαυτό, που συνήθως σε κυβερνά εγωιστικά, και τον ανώτερο εαυτό, που είναι πάντα έτοιμος να σε χρησιμοποιήσει ένδοξα. Πρέπει να θέσεις υπό έλεγχο τον κατώτερο εαυτό, απέχοντας από το να κάνεις όλα τα μη-καλά πράγματα που ωθείσαι, όχι καταπιέζοντάς τα αλλά μεταμορφώνοντάς τα, έτσι ώστε ο ανώτερος εαυτός να μπορεί να πάρει τον έλεγχο της ζωής σου.

### *2. Παράδοση της αίσθησης του διαχωρισμού.*

Όλοι μας, σε όλον τον κόσμο, είμαστε κύτταρα στο σώμα της ανθρωπότητας. Δεν είσαι ξέχωρος από τους συνανθρώπους σου και δεν μπορείς να βρεις την αρμονία μόνο για σένα. Μπορείς να βρεις την αρμονία μόνο όταν συνειδητοποιήσεις την ενότητα των πάντων και εργαστείς για το καλό των πάντων.

### *3. Παράδοση των προσκολλήσεων.*

Μόνο όταν έχεις παραδώσει όλες τις προσκολλήσεις μπορείς να είσαι πραγματικά ελεύθερος. Τα υλικά αντικείμενα βρίσκονται εδώ για να τα χρησιμοποιούμε, και ό,τι δεν μπορείς να αφήσεις όταν δεν είναι πια χρήσιμο για σένα, σε κατέχει. Μπορείς να βρίσκεσαι σε αρμονία με τους συνανθρώπους σου όταν δεν έχεις καμία αίσθηση ότι σου ανήκουν και, άρα, δεν προσπαθείς να ελέγξεις τις ζωές τους.

### *4. Παράδοση όλων των αρνητικών συναισθημάτων.*

Εργάσου στο να παραδώσεις όλα τα αρνητικά συναισθήματα. Αν ζεις στην παρούσα στιγμή, που είναι στην πραγματικότητα η μόνη στιγμή που έχεις να ζήσεις, θα έχεις λιγότερη έφεση προς την ανησυχία. Αν συνειδητοποιήσεις ότι αυτοί που κάνουν άσχημα πράγματα είναι ψυχολογικά άρρωστοι, το αίσθημα του θυμού θα μετατραπεί σε αίσθημα συμπόνιας. Αν αναγνωρίσεις ότι όλες οι εσωτερικές πληγές σου προκαλούνται από τις δικές σου λανθασμένες δράσεις ή τις δικές σου

λανθασμένες αντιδράσεις ή τη δική σου λανθασμένη έλλειψη δράσης, τότε θα σταματήσεις να πληγώνεις τον εαυτό σου.

## Σκέψεις

---

✎ Όλοι μπορούμε να περάσουμε τις ζωές μας κάνοντας το καλό όπου μπορούμε. Κάθε φορά που συναντάς έναν άνθρωπο σκέψου κάτι ενθαρρυντικό να πεις – μια ευγενική κουβέντα, μια ωφέλιμη πρόταση, μια έκφραση θαυμασμού. Κάθε φορά που βρίσκεσαι σε μια κατάσταση, σκέψου κάτι καλό να φέρεις – ένα βοηθητικό δώρο, μια συνετή στάση, μια χείρα βοηθείας.

✎ Υπάρχει ένα κριτήριο, βάσει του οποίου μπορείς να κρίνεις αν οι σκέψεις που σκέφτεσαι και τα πράγματα που κάνεις είναι σωστά για σένα. Το κριτήριο είναι: σου έφεραν εσωτερική ειρήνη; Αν όχι, τότε κάτι έχουν λάθος – οπότε συνέχισε την προσπάθεια.

✎ Αν αγαπάς αρκετά τους ανθρώπους, θα σου αποκριθούν με αγάπη. Αν προσβάλω κάποιον, αποδίδω την ευθύνη στον εαυτό μου, διότι ξέρω ότι αν η συμπεριφορά μου ήταν σωστή δεν θα είχε προσβληθεί, παρ' ότι μπορεί να μη συμφωνούσε μαζί μου. “Προτού η γλώσσα μιλήσει, πρέπει να έχει χάσει τη δύναμη να πληγώνει”.

✎ Σε όποιον νιώθει θλιμμένος θα έλεγα: Προσπάθησε να έχεις στο περιβάλλον σου ωραία μουσική και όμορφα λουλούδια. Προσπάθησε να διαβάζεις και να απομνημονεύεις σκέψεις που εμπνέουν. Προσπάθησε να κάνεις μια λίστα με όλα τα πράγματα για τα οποία είσαι ευγνώμων. Αν υπάρχει κάτι καλό που πάντα ήθελες να κάνεις, ξεκίνα να το κάνεις. Φτιάξε ένα πρόγραμμα που έχει νόημα για σένα, και τήρησέ το.

✎ Παρ' ότι άλλοι μπορεί να λυπούνται για σένα, εσύ μη νιώθεις ποτέ αυτολύπηση – έχει θανάσιμο αντίκτυπο στην πνευματική ευημερία. Αναγνώρισε όλα τα προβλήματα, όσο δύσκολα κι αν είναι, ως ευκαιρίες για πνευματική ανάπτυξη, και αξιοποίησε αυτές τις ευκαιρίες όσο περισσότερο μπορείς.

✎ Από όσα πράγματα διαβάζεις και από όλους τους ανθρώπους που γνωρίζεις πάρε αυτό που είναι καλό – αυτό που ο δικός σου “Εσωτερικός Δάσκαλος” σου λέει ότι είναι για σένα – και άφησε τα υπόλοιπα. Για καθοδήγηση και για την αλήθεια είναι πολύ καλύτερο να στρέφεις προς την Πηγή μέσω του δικού σου “Εσωτερικού Δασκάλου”, απ' ότι να

στρέφεται σε ανθρώπους ή βιβλία. Τα βιβλία και οι άνθρωποι μπορούν απλώς να σε εμπνεύσουν. Αν δεν αφυπνίσουν κάτι μέσα σου, τίποτε άξιο δεν θα έχει γίνει.

✚ Κανείς δεν είναι πραγματικά ελεύθερος όσο παραμένει προσκολλημένος σε υλικά αντικείμενα ή σε μέρη ή σε ανθρώπους. Πρέπει να μπορούμε να χρησιμοποιούμε τα αντικείμενα όταν τα χρειαζόμαστε και μετά να τα εγκαταλείψουμε χωρίς να το μετανιώνουμε, όταν έχει περάσει η εποχή της χρησιμότητάς τους. Πρέπει να μπορούμε να εκτιμούμε και να απολαμβάνουμε τα μέρη όπου μένουμε παραπάνω, και όμως να τα αφήνουμε χωρίς αγωνία όταν καλούμαστε κάπου αλλού. Πρέπει να μπορούμε να ζούμε σε σχέσεις αγάπης με ανθρώπους, χωρίς να νιώθουμε ότι μας ανήκουν και ότι πρέπει να ελέγξουμε τις ζωές τους. Όποιο πράγμα προσπαθείς να κρατήσεις αιχμάλωτο θα σε κρατήσει αυτό αιχμάλωτο, και αν επιθυμείς ελευθερία πρέπει να δώσεις ελευθερία.

✚ Η πνευματική ζωή είναι η αληθινή ζωή – όλα τα άλλα είναι ψευδαίσθηση και εξαπάτηση. Μόνον αυτοί που προσκολλούνται αποκλειστικά στον Θεό είναι πραγματικά ελεύθεροι. Μόνο αυτοί που ζουν με το υψηλότερο φως που έχουν βρίσκουν αρμονία στη ζωή τους. Αυτοί που δρουν με τα υψηλότερα κίνητρα γίνονται δύναμη για το καλό. Δεν έχει σημασία να επηρεαστούν οι άλλοι με παρατηρήσιμο τρόπο. Δεν πρέπει ποτέ να αναζητούμε ή να επιθυμούμε αποτελέσματα. Γνώριζε ότι κάθε καλό πράγμα που κάνεις, κάθε λέξη που λες, κάθε θετική σκέψη που σκέφτεσαι, έχει καλή επίδραση.

✚ Όλοι οι άνθρωποι μπορούν να είναι ειρηνοποιοί. Όταν φέρνεις αρμονία σε μια μη-ειρηνική κατάσταση, συνεισφέρεις στην ευρύτερη εικόνα της ειρήνης. Στον βαθμό που έχεις ειρήνη στη ζωή σου, την αντανακλάς στο περιβάλλον και στον κόσμο σου.

✚ Αυτό που λαμβάνεται από έξω μπορεί να συγκριθεί με τη γνώση. Οδηγεί σε διάφορα πιστεύω, τα οποία σπανίως είναι αρκετά ισχυρά ώστε να ωθήσουν σε πράξη. Αυτό που λαμβάνεται από έξω και επιβεβαιώνεται από μέσα, ή αυτό που γίνεται αντιληπτό απευθείας από μέσα (που είναι ο δικός μου τρόπος), μπορεί να συγκριθεί με τη σοφία. Οδηγεί στο να γνωρίζεις, και πάει χέρι-χέρι με τη δράση.

✚ Στην πνευματική μας ανάπτυξη συχνά απαιτείται να ξεριζωθούμε πολλές φορές και να κλείσουμε κεφάλαια στη ζωή μας, ώσπου να μην είμαστε πλέον προσκολλημένοι σε κανένα υλικό αντικείμενο και να μπορούμε ν' αγαπάμε όλους τους ανθρώπους χωρίς καμιά προσκόλληση

σε κανέναν.

✎ Δεν μπορείς να φύγεις από μια κατάσταση δίχως πνευματικό τραυματισμό, εκτός αν φύγεις με αγάπη.

✎ Αν θέλεις να διδάξεις τους ανθρώπους, νέους ή γέρους, πρέπει να ξεκινάς από εκεί που οι ίδιοι βρίσκονται – από το δικό τους επίπεδο κατανόησης. Αν δεις ότι ήδη βρίσκονται πέρα από το δικό σου επίπεδο κατανόησης, άφησε αυτούς να σε διδάξουν. Καθώς τα βήματα προς την πνευματική πρόοδο γίνονται με τόσο διαφορετικούς τρόπους, οι περισσότεροι από εμάς μπορούμε να αλληλοδιδαχθούμε.

✎ Η σωματική βία μπορεί να τερματιστεί προτού να έχουμε μάθει την οδό της αγάπης, αλλά η ψυχολογική βία θα συνεχιστεί μέχρι να τη μάθουμε. Μόνον η εξωτερική ειρήνη μπορεί να έρθει μέσα από το νόμο. Η οδός για την εσωτερική ειρήνη περνάει από την αγάπη.

✎ Συγκεντρώσου στο να δίνεις, ώστε να ανοίξεις τον εαυτό σου στο να λαμβάνει. Συγκεντρώσου στο να ζεις σύμφωνα με το φως που έχεις, ώστε να ανοίξεις τον εαυτό σου σε περισσότερο φως.

✎ Κάποιες φορές οι δυσκολίες του σώματος έρχονται για να δείξουν ότι το σώμα είναι ένα προσωρινό ένδυμα – ότι η πραγματικότητα είναι η άφθαρτη ουσία που ενεργοποιεί το σώμα.

✎ Όταν έχεις βρει την εσωτερική ειρήνη, η πνευματική ανάπτυξη συμβαίνει αρμονικά καθώς εσύ –που κυβερνάσαι πια από τον ανώτερο εαυτό– θέλεις να κάνεις το θέλημα του Θεού και δεν χρειάζεται να πιεστείς προς αυτό.

✎ Τίποτε δεν απειλεί αυτούς που κάνουν το θέλημα του Θεού, και το θέλημα του Θεού είναι η αγάπη και η πίστη. Αυτοί που νιώθουν μίσος και φόβο βρίσκονται εκτός αρμονίας με το θέλημα του Θεού, και είναι πολύ πιθανό να έχουν δυσκολίες.

✎ Όλες οι δυσκολίες στη ζωή σου έχουν κάποιο σκοπό. Σε σπρώχνουν προς την εναρμόνιση με το θέλημα του Θεού.

✎ Υπάρχει πάντα τρόπος να κάνεις το σωστό!

✎ Αυτό από το οποίο υποφέρουμε είναι η *ανωριμότητα*. Αν ήμασταν ώριμοι άνθρωποι, ο πόλεμος δεν θα ήταν πρόβλημα – θα ήταν κάτι το αδύνατο.

✎ Φυσικά εμπιστεύομαι τον Νόμο της Αγάπης! Καθώς το σύμπαν λειτουργεί σύμφωνα με τον Νόμο της Αγάπης, πώς θα μπορούσα να εμπιστευτώ το οτιδήποτε άλλο;

✎ Για Φως πήγαινε απευθείας στην Πηγή του Φωτός, όχι σε κάποια από

τις αντανακλάσεις. Επίσης, δημιουργώ τις συνθήκες για να μου έλθει περισσότερο Φως, ζώντας με το υψηλότερο Φως που έχω. Δεν μπορείς να μπερδέψεις το Φως που έρχεται από την Πηγή με κάτι άλλο, διότι έρχεται με *πλήρη κατανόηση* και, άρα, μπορείς να το εξηγήσεις και να το συζητήσεις.

✎ Το να κρίνεις τους άλλους δεν σου προσφέρει τίποτα και θα σε τραυματίσει πνευματικά. Μόνο αν μπορείς να εμπνεύσεις τους άλλους να κρίνουν τον εαυτό τους θα έχει επιτευχθεί κάτι αξιόλογο.

✎ Ποτέ μη θεωρείς άκαρπη την οποιαδήποτε σωστή προσπάθεια – όλη η σωστή προσπάθεια φέρνει καλούς καρπούς, είτε βλέπουμε τα αποτελέσματα είτε όχι. Συγκεντρώσου μονάχα στο να σκέφτεσαι και να ζεις και να δρας υπέρ της ειρήνης, και στο να εμπνέεις τους άλλους να κάνουν το ίδιο, αφήνοντας τα αποτελέσματα στα χέρια του Θεού.

✎ Δεν μπορείς να αλλάξεις κανέναν πέρα από τον εαυτό σου. Αφότου έχεις γίνει παράδειγμα προς μίμηση, μπορείς να εμπνεύσεις τους άλλους να αλλάξουν τον εαυτό τους.

✎ Σε μια κατάσταση σύγκρουσης πρέπει να σκέφτεσαι μια λύση που είναι δίκαιη για όλους τους εμπλεκόμενους, αντί για μια λύση που ωφελεί μόνον εσένα. Μόνο μια λύση που είναι δίκαιη για όλους τους εμπλεκόμενους μπορεί να είναι βιώσιμη μακροχρόνια.

✎ Τα κίνητρά σου πρέπει να είναι καλά, αν θέλεις το έργο σου να έχει καλό αποτέλεσμα.

## Ερωτήσεις από την αλληλογραφία μου

**Ερ:** Δουλεύεις για να βγάλεις τα προς το ζην;

**Απ:** Βγάζω τα προς το ζην με έναν ασυνήθιστο τρόπο. Δίνω ό,τι μπορώ μέσα από σκέψεις και λόγια και πράξεις σε αυτούς που τις ζωές τους αγγίζω και στην ανθρωπότητα. Ως αντάλλαγμα, δέχομαι ό,τι οι άνθρωποι θέλουν να δώσουν, αλλά δεν ζητώ. Αυτοί ευλογούνται απ' την προσφορά τους και εγώ ευλογούμαι από την προσφορά μου.

**Ερ:** Γιατί δεν δέχεσαι χρήματα;

**Απ:** Γιατί μιλάω για μια πνευματική αλήθεια, κι η πνευματική αλήθεια δεν θα έπρεπε ποτέ να πωλείται – αυτοί που την πωλούν τραυματίζουν

τον εαυτό τους πνευματικά. Τα χρήματα που μου έρχονται μέσω ταχυδρομείου –χωρίς να έχουν ζητηθεί– δεν τα χρησιμοποιώ για μένα: τα χρησιμοποιώ για εκτυπώσεις και ταχυδρομικά έξοδα. Αυτοί που επιχειρούν να αγοράσουν την πνευματική αλήθεια προσπαθούν να την αποκτήσουν προτού να είναι έτοιμοι. Σε αυτό το υπέροχα καλοσυντονισμένο σύμπαν, όταν είναι έτοιμοι θα τους δοθεί.

**Ερ: Δεν νιώθεις ποτέ μόνη ή αποθαρρυσμένη ή κουρασμένη;**

**Απ:** Όχι. Όταν ζεις σε συνεχή επικοινωνία με τον Θεό, δεν μπορείς να νιώθεις μοναξιά. Όταν αντιλαμβάνεσαι τον τρόπο λειτουργίας του υπέροχου σχεδίου του Θεού και ξέρεις ότι όλες οι καλές προσπάθειες φέρνουν καλούς καρπούς, δεν μπορείς να αποθαρρυνθείς. Όταν έχεις βρει την εσωτερική ειρήνη, βρίσκεσαι σε επαφή με την Πηγή της παγκόσμιας ενέργειας και δεν μπορείς να κουραστείς.

**Ερ: Τι μπορεί να σημαίνει για κάποιον η συνταξιοδότηση;**

**Απ:** Η συνταξιοδότηση θα έπρεπε να σημαίνει όχι την παύση της δραστηριότητας, αλλά την αλλαγή της δραστηριότητας με μια πιο ολοκληρωμένη παράδοση της ζωής σου στην προσφορά. Θα έπρεπε, άρα, να είναι η πιο υπέροχη εποχή της ζωής σου – η εποχή όπου θα είσαι απασχολημένος με χαρά και γεμάτος νόημα.

**Ερ: Πώς μπορώ να νιώσω κοντά στον Θεό;**

**Απ:** Ο Θεός είναι Αγάπη, και όποτε επικοινωνείς με καλοσύνη γεμάτη αγάπη εκφράζεις τον Θεό. Ο Θεός είναι Αλήθεια, και όποτε αναζητάς την αλήθεια αναζητάς τον Θεό. Ο Θεός είναι Ομορφιά, και όποτε αγγίζεις την ομορφιά ενός λουλουδιού ή ενός ηλιοβασιλέματος αγγίζεις τον Θεό. Ο Θεός είναι η Ευφυΐα που δημιουργεί τα πάντα και συντηρεί τα πάντα και ενώνει τα πάντα και δίνει ζωή στα πάντα. Ναι, ο Θεός είναι η Ουσία των πάντων. Οπότε βρίσκεσαι μέσα στον Θεό και ο Θεός βρίσκεται μέσα σου – δεν μπορείς να βρίσκεσαι εκεί που δεν βρίσκεται ο Θεός. Τα πάντα διέπονται από το νόμο του Θεού – τον υλικό νόμο και τον πνευματικό νόμο. Όταν δεν τον υπακούς, νιώθεις δυστυχία – νιώθεις μακριά από τον Θεό. Όταν τον υπακούς, νιώθεις αρμονία – νιώθεις κοντά στον Θεό.

**Ερ: Ποια είναι τα καλά πράγματα, και πώς μπορώ να γεμίσω τη ζωή μου με αυτά;**

**Απ:** Καλά είναι τα πράγματα που ωφελούν εσένα και τους άλλους. Μπορείς να εμπνευστείς από εξωτερικούς παράγοντες, αλλά τελικά πρέπει να μάθεις από εντός σου με ποια καλά πράγματα θέλεις να γεμίσεις τη ζωή σου. Τότε μπορείς να κάνεις ένα πρόγραμμα όπου θα καθορίζεις ποια νομίζεις ότι είναι η καλή ζωή, και ζήσε βάσει αυτού του προγράμματος. Μπορεί να περιλαμβάνει κάτι ωφέλιμο για το σώμα – όπως το να περπατάς για άσκηση. Ή κάτι για τη διάνοια – όπως η ανάγνωση ενός ουσιαστικού βιβλίου. Και κάτι για να ανεβάζει τα συναισθήματα – όπως η καλή μουσική. Αλλά –το πιο σημαντικό από όλα– πρέπει να περιλαμβάνει την προσφορά στους άλλους, αν πρόκειται να είναι πνευματικά ωφέλιμο για εσένα.

**Ερ:** Όταν αντιμετωπίζω ένα πρόβλημα, μπορώ να κάνω κάτι για αυτό διανοητικά;

**Απ:** Αν πρόκειται για πρόβλημα υγείας, ρώτα τον εαυτό σου: “Κακοποίησα με κάποιον τρόπο το σώμα μου;”. Αν πρόκειται για ψυχολογικό πρόβλημα, ρώτα τον εαυτό σου: “Είχα τόση αγάπη όση θα ήθελε ο Θεός από εμένα;”. Αν είναι οικονομικό πρόβλημα, ρώτα τον εαυτό σου: “Έχω ζήσει μέσα στα όριά μου;”. Αυτό που κάνεις στο παρόν δημιουργεί το μέλλον, οπότε χρησιμοποίησε το παρόν για να δημιουργήσεις ένα υπέροχο μέλλον. Μέσω της σκέψης, συνεχώς δημιουργούμε τις εσωτερικές μας καταστάσεις και συνεισφέρουμε στη δημιουργία των συνθηκών γύρω μας. Οπότε διατήρησε τις σκέψεις σου στη θετική πλευρά, να σκέφτεσαι το καλύτερο που μπορεί να συμβεί, να σκέφτεσαι τα καλά πράγματα που θέλεις να συμβούν – να σκέφτεσαι τον Θεό!

**Ερ:** Πώς μπορώ να ζήσω πραγματικά τη ζωή;

**Απ:** Ξεκίνησα να ζω πραγματικά όταν ξεκίνησα να κοιτάζω κάθε κατάσταση σκεπτόμενη πώς μπορώ να προσφέρω μέσα σε αυτή την κατάσταση. Έμαθα ότι δεν χρειάζεται να είμαι πιεστική με τη βοήθειά μου, απλώς πρόθυμη να βοηθήσω. Συχνά μπορούσα να δώσω μια χείρα βοήθειας – ή ίσως ένα ζεστό χαμόγελο ή μια ενθαρρυντική κουβέντα. Έμαθα ότι είναι μέσω της προσφοράς που λαμβάνουμε τα αξιόλογα πράγματα της ζωής.

**Ερ:** Πώς μπορεί μια κοινή νοικοκυρά και μητέρα να βρει αυτό που εσύ

ζεις;

**Απ:** Κάποιος που βρίσκεται μέσα στο μοτίβο της οικογένειας (δηλαδή οι περισσότεροι άνθρωποι) μπορεί να βρει την εσωτερική ειρήνη με τον ίδιο τρόπο που τη βρήκα κι εγώ. Ας υπακούει στους νόμους του Θεού, οι οποίοι είναι ίδιοι για όλους μας – όχι μόνο τους υλικούς νόμους αλλά και τους πνευματικούς, που κυβερνούν την ανθρώπινη συμπεριφορά. Μπορείς να ξεκινήσεις κάνοντας πράξη όλα τα καλά πράγματα που πιστεύεις, όπως έκανα εγώ. Βρες και ταίριαξε μέσα στη δική σου ιδιαίτερη θέση μέσα στο θείο σχέδιο, που είναι μοναδική για κάθε ανθρώπινη ψυχή. Μπορείς να ψάξεις να βρεις ποια είναι αυτή μέσω δεκτικής σιωπής, όπως έκανα εγώ. Το να είσαι στο οικογενειακό μοτίβο δεν αποτελεί εμπόδιο στην πνευματική ανάπτυξη και, κατά κάποιο τρόπο, είναι πλεονέκτημα. Αναπτυσσόμαστε μέσα από την επίλυση προβλημάτων, και το να είσαι στο οικογενειακό μοτίβο παρέχει αρκετά προβλήματα μέσω των οποίων μπορείς να αναπτυχθείς. Όταν μπαίνουμε στο οικογενειακό μοτίβο έχουμε την πρώτη μας εξωστρεφή κίνηση από τον εγωκεντρισμό στην επικέντρωση στην οικογένεια. Η αγνή αγάπη είναι η επιθυμία να δίνεις χωρίς να σκέφτεσαι να λάβεις κάτι πίσω ως αντάλλαγμα, και το οικογενειακό μοτίβο παρέχει την πρώτη εμπειρία αγνής αγάπης – αυτής που έχουν μια μητέρα και ένας πατέρας για το μωρό τους.

**Ερ:** Θα υπάρχει πάντοτε πόνος στην πορεία μας να γίνουμε πιο όμορφοι;

**Απ:** Θα υπάρχει πόνος στην πνευματική ανάπτυξή σου, μέχρι να θελήσεις να κάνεις το θέλημα του Θεού και να μη χρειάζεται πια να ωθηθείς προς αυτό. Όταν βρίσκεσαι εκτός αρμονίας με το θέλημα του Θεού έρχονται προβλήματα – ο σκοπός τους είναι να σε σπρώξουν προς την αρμονία. Αν κάνεις οικειοθελώς το θέλημα του Θεού, θα μπορούσες να αποφύγεις τα προβλήματα.

**Ερ:** Θα μπορέσω να φτάσω ποτέ σε μια κατάσταση ακινησίας, χωρίς την περαιτέρω ανάγκη να γίνω κάτι άλλο;

**Απ:** Όταν έχεις βρει την εσωτερική ειρήνη δεν νιώθεις πια την ανάγκη να γίνεις κάτι άλλο – είσαι ικανοποιημένος με αυτό που είσαι, που συμπεριλαμβάνει το να ακολουθείς τη θεία καθοδήγηση. Ωστόσο, συνεχίζεις να ωριμάζεις – αλλά εν μέσω αρμονίας.



**Ερ: Ποιος είναι ο αληθινά θρησκευόμενος άνθρωπος;**

**Απ:** Θα έλεγα ότι ένας αληθινά θρησκευόμενος άνθρωπος έχει θρησκευτικές στάσεις: μια στάση αγάπης προς τους συνανθρώπους του, μια στάση υπακοής απέναντι στον Θεό –προς τους νόμους και την καθοδήγηση του Θεού–, και μια θρησκευτική στάση προς τον εαυτό του –το να γνωρίζει ότι είναι κάτι παραπάνω από την εγωκεντρική φύση, κάτι περισσότερο από το σώμα, και ότι η ζωή είναι κάτι πολύ παραπάνω από τη γήινη ζωή.

**Ερ: Τι νικάει τον φόβο;**

**Απ:** Θα έλεγα ότι οι θρησκευτικές στάσεις νικούν τον φόβο. Αν έχεις μια στάση αγάπης προς τους συνανθρώπους σου δεν θα τους φοβάσαι. “Η τελεία αγάπη έξω βάλει τον φόβον”. Μια στάση υπακοής προς τον Θεό θα σε φέρει σε μια συνεχή επίγνωση της παρουσίας του Θεού, και τότε ο φόβος χάνεται. Όταν ξέρεις ότι το σώμα είναι απλώς ένα ένδυμα που μπορεί να καταστραφεί –ότι εσύ είσαι η πραγματικότητα που ενεργοποιεί το σώμα και η οποία δεν μπορεί να καταστραφεί– πώς γίνεται να φοβάσαι;

## Αποσπάσματα από την πρόοδο της Προσκυνητριάς της Ειρήνης

**ΤΕΣΣΕΡΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ:** Μια μέρα, καθώς απαντούσα στην αλληλογραφία μου, μια γυναίκα μού είπε: “Τι μπορούν να κάνουν οι άνθρωποι για την ειρήνη;”. Απάντησα: “Ας δούμε τι λένε αυτά τα γράμματα”. Το πρώτο έλεγε: “Είμαι μια νοικοκυρά σε μια φάρμα. Αφότου μιλήσαμε, κατάλαβα ότι θα έπρεπε να κάνω κάτι για την ειρήνη – ειδικά επειδή μεγαλώνω τέσσερις γιους. Τώρα γράφω ένα γράμμα κάθε μέρα σε κάποιον στην κυβέρνησή μας ή στα Ηνωμένα Έθνη που έχει κάνει κάτι για την ειρήνη και τους επαινώ για να τους δώσω ηθική στήριξη”. Το επόμενο έλεγε: “Η παγκόσμια ειρήνη μού φαινόταν κάτι πολύ μεγάλο για μένα, αλλά αφότου μίλησα μ’ εσένα, έγινα μέλος του Συμβουλίου Ανθρωπίνων Σχέσεων της πόλης μου και εργάζομαι για την ειρήνη ανάμεσα σε ομάδες”. Το τρίτο έλεγε: “Αφότου μιλήσαμε, επίλυσα μια μη-ειρηνική κατάσταση ανάμεσα σ’ εμένα και τη νύφη μου”. Το τελευταίο έλεγε:

“Αφότου μιλήσαμε, έκοψα το κάπνισμα”. Όταν κάνεις κάτι για την παγκόσμια ειρήνη, για την ειρήνη ανάμεσα σε ομάδες, για την ειρήνη ανάμεσα σε ανθρώπους ή για τη δική σου εσωτερική ειρήνη, βελτιώνεις τη γενικότερη εικόνα της ειρήνης. Όταν φέρνεις αρμονία μέσα σε οποιαδήποτε μη-ειρηνική κατάσταση, συνεισφέρεις στην οικοδόμηση της ειρήνης.

**ΤΑ ΠΙΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ:** Ύστερα από μια υπέροχη παραμονή στη φύση, περπατάω και πάλι στους δρόμους μιας πόλης που ήταν κάποτε σπίτι μου για λίγο. Είναι 1.00 μ.μ. Εκατοντάδες τακτοποιημένα ντυμένοι άνθρωποι με χλωμά ή βαμμένα πρόσωπα κινούνται βιαστικά σε τακτοποιημένες γραμμές από και προς τους τόπους εργασίας τους. Εγώ, με την ξεθωριασμένη μπλούζα μου και τα ταλαιπωρημένα παντελόνια μου, περπατώ ανάμεσά τους. Οι λαστιχένιες σόλες των απαλών παπουτσιών μου κινούνται αθόρυβα ανάμεσα στον κρότο που κάνουν τα περιποιημένα σκληρά παπούτσια με ψηλοτάκουνα. Στις πιο φτωχές γειτονιές με ανέχονται. Στις πιο πλούσιες, κάποιοι ξαφνιάζονται και κάποιοι με περιφρονούν. Δεξιά και αριστερά, καθώς περπατάμε, παρουσιάζονται στις βιτρίνες τα πράγματα που μπορούμε να αγοράσουμε αν είμαστε πρόθυμοι να παραμείνουμε στις τακτοποιημένες γραμμές, μέρα με τη μέρα, έτος με το έτος. Κάποια από τα πράγματα είναι λιγότερο ή περισσότερο χρήσιμα, κάποια είναι απόλυτα σκουπίδια – κάποια θα μπορούσαν να θεωρηθούν όμορφα, πολλά είναι κραυγαλέα άσχημα. Χιλιάδες πράγματα στις βιτρίνες – και όμως, τα πιο σημαντικά πράγματα λείπουν. Η ελευθερία λείπει, το ίδιο και η υγεία, η ευτυχία κι η εσωτερική ειρήνη. Για να τα αποκτήσετε αυτά, φίλοι μου, ίσως πρέπει κι εσείς να δραπετεύσετε από τις τακτοποιημένες γραμμές και να ριψοκινδυνεύσετε να σας κοιτάζουν κι εσάς με περιφρόνηση.

**ΑΡΝΗΤΙΚΟ ΕΝΑΝΤΙΟΝ ΘΕΤΙΚΟΥ:** Έχω επιλέξει τη θετική προσέγγιση – αντί να τονίζω τα κακά πράγματα στα οποία αντιτίθεμαι, τονίζω τα καλά πράγματα τα οποία στηρίζω. Αυτοί που επιλέγουν την αρνητική προσέγγιση εστιάζονται στο λάθος και καταφεύγουν στην κρίση και την κατάκριση, κάποιες φορές ακόμη και στο βρίσιμο. Φυσικά η αρνητική προσέγγιση έχει ολέθρια επίδραση στον άνθρωπο που τη χρησιμοποιεί, ενώ η θετική προσέγγιση έχει καλό αποτέλεσμα. Όταν το κακό δέχεται επίθεση κινητοποιείται, παρ’ ότι ενδεχομένως νωρίτερα να ήταν αδύναμο

και ανοργάνωτο, και, επομένως, η επίθεση του προσδίδει ευστάθεια και δύναμη. Όταν δεν υπάρχει επίθεση αλλά τουναντίον επιδράς πάνω στην κατάσταση με καλές επιρροές, όχι μόνο το κακό τείνει να ξεθωριάσει, αλλά αυτός που πράττει το κακό τείνει να μεταμορφωθεί. Η θετική προσέγγιση εμπνέει – η αρνητική προσέγγιση θυμώνει. Όταν θυμώνεις τους ανθρώπους δρουν βάσει των πιο χαμηλών ενστίκτων τους, συχνά βίαια και παράλογα. Όταν εμπνέεις τους ανθρώπους, δρουν βάσει των πιο υψηλών ενστίκτων τους, λογικά και εύλογα. Ο θυμός είναι παροδικός, ενώ η έμπνευση κάποιες φορές μπορεί να έχει επίδραση για μια ολόκληρη ζωή.

**Η ΕΡΓΑΣΙΑ ΥΠΕΡ ΤΗΣ ΕΙΡΗΝΗΣ:** Λίγοι αληθινά αφοσιωμένοι άνθρωποι μπορούν να αντισταθμίσουν τις επιβλαβείς συνέπειες μιας μεγάλης μάζας ανθρώπων που βρίσκονται εκτός αρμονίας, οπότε, εμείς που εργαζόμαστε για την ειρήνη δεν πρέπει να παραπαίουμε. Πρέπει να συνεχίσουμε να προσευχόμαστε για ειρήνη και να δρούμε υπέρ της ειρήνης με όποιον τρόπο μπορούμε. Πρέπει να συνεχίσουμε να μιλάμε για ειρήνη και να ζούμε την οδό της ειρήνης· για να εμπνέουμε άλλους πρέπει να συνεχίζουμε να σκεφτόμαστε για την ειρήνη και να γνωρίζουμε ότι είναι εφικτή. Αυτό το οποίο κυριαρχεί στις σκέψεις μας είναι αυτό που βοηθούμε να έρθει σε εκδήλωση. Ένας μικρός άνθρωπος, που δίνει όλο τον χρόνο του υπέρ της ειρήνης, γίνεται είδηση. Πολλοί άνθρωποι, που δίνουν μέρος του χρόνου τους, μπορούν να αλλάξουν την ιστορία.

**ΜΑΚΑΡΙΟΙ** όσοι δίνουν χωρίς να περιμένουν ούτε ένα ευχαριστώ για αντάλλαγμα, καθώς θα ανταμειφθούν σε αφθονία.

**ΜΑΚΑΡΙΟΙ** όσοι μεταφράζουν κάθε καλό πράγμα που ξέρουν σε πράξη – ακόμη πιο υψηλές αλήθειες θα τους αποκαλυφθούν.

**ΜΑΚΑΡΙΟΙ** όσοι πράττουν το θέλημα του Θεού χωρίς να ζητούν να βλέπουν αποτελέσματα – διότι μεγάλη θα είναι η αποζημίωσή τους.

**ΜΑΚΑΡΙΟΙ** όσοι αγαπούν και εμπιστεύονται τους συνανθρώπους τους, διότι θα αγγίξουν το καλό μέσα στους ανθρώπους και θα λάβουν απόκριση αγάπης.

**ΜΑΚΑΡΙΟΙ** όσοι έχουν δει την πραγματικότητα, διότι γνωρίζουν ότι όχι το ένδυμα από πηλό αλλά αυτό που ενεργοποιεί το ένδυμα από πηλό είναι αληθινό και δεν μπορεί να καταστραφεί.

**ΜΑΚΑΡΙΟΙ** όσοι βλέπουν την αλλαγή που αποκαλούμε θάνατο ως μια απελευθέρωση από τους περιορισμούς της γήινης ζωής, διότι θα χαρούν με τους αγαπημένους τους που κάνουν την ένδοξη μετάβαση.

**ΜΑΚΑΡΙΟΙ** όσοι, αφότου αφιερώσουν τις ζωές τους και άρα λάβουν ευλογία, έχουν το θάρρος και την πίστη να υπερνικήσουν τις δυσκολίες του μονοπατιού μπροστά, διότι θα λάβουν μια δεύτερη ευλογία.

**ΜΑΚΑΡΙΟΙ** όσοι εξελίσσονται στο πνευματικό μονοπάτι χωρίς το εγωιστικό κίνητρο του να αναζητούν εσωτερική ειρήνη, διότι αυτοί θα τη βρουν.

**ΜΑΚΑΡΙΟΙ** όσοι αντί να προσπαθούν να γκρεμίσουν τις πύλες της βασιλείας των ουρανών τις προσεγγίσουν ταπεινά και με αγάπη και εξαγνισμένοι, διότι αυτοί θα περάσουν απευθείας μέσα.

**ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΓΝΩΡΙΣΕΙΣ ΤΟΝ ΘΕΟ:** Υπάρχει μια δύναμη μεγαλύτερη από μας, η οποία εκδηλώνει τον εαυτό της μέσα μας καθώς και σε καθετί στο σύμπαν. Αυτήν αποκαλώ Θεό. Ξέρεις τι σημαίνει να γνωρίζεις τον Θεό – να έχεις τη συνεχή καθοδήγηση του Θεού– τη συνεχή επίγνωση της παρουσίας του Θεού; Το να γνωρίζεις τον Θεό σημαίνει να ανακλάς αγάπη προς όλους τους ανθρώπους και όλα τα δημιουργήματα. Το να γνωρίζεις τον Θεό σημαίνει να νιώθεις ειρήνη μέσα σου – μια ηρεμία, μια γαλήνη και μια σταθερότητα που σε βοηθάει να αντιμετωπίσεις κάθε κατάσταση. Το να γνωρίζεις τον Θεό σημαίνει να είσαι τόσο γεμάτος χαρά, ώστε αυτή αναβλύζει από εντός σου και βγαίνει για να ευλογήσει τον κόσμο. Έχω μόνο μία επιθυμία τώρα – να κάνω αυτό που είναι το θέλημα του Θεού για μένα – δεν υπάρχει καμία σύγκρουση. Όταν ο Θεός με καθοδηγεί να ξεκινήσω ένα προσκύνημα, το κάνω με χαρά. Όταν ο Θεός με καθοδηγεί να κάνω άλλα πράγματα, τα κάνω με την ίδια χαρά. Αν αυτό που κάνω φέρει κριτική πάνω μου, τη λαμβάνω με το κεφάλι ψηλά. Αν αυτό που κάνω φέρει επαίνους πάνω μου, τους περνάω απευθείας στον Θεό, διότι εγώ είμαι μόνο ένα μικρό εργαλείο, μέσω του οποίου ο Θεός κάνει τη

δουλειά. Όταν ο Θεός με καθοδηγεί να κάνω κάτι μου δίνεται δύναμη, μου δίνεται παροχή, μου δείχνεται ο δρόμος, μου δίνονται τα λόγια να πω. Είτε το μονοπάτι είναι εύκολο είτε είναι δύσκολο περπατώ στο φως της αγάπης και της ειρήνης και της χαράς του Θεού, και στρέφομαι στον Θεό με ψαλμούς ευχαριστίας και δοξολογίας. Αυτό σημαίνει να γνωρίζεις τον Θεό. Και το να γνωρίζεις τον Θεό δεν είναι αποκλειστικότητα των μεγάλων ανθρώπων. Είναι για μικρούς ανθρώπους, όπως εσύ κι εγώ. Ο Θεός πάντα σας αναζητά – όλους σας. Μπορείς να βρεις τον Θεό αν τον αναζητήσεις – υπακούοντας τους θείους νόμους, αγαπώντας τους ανθρώπους, παραδίδοντας το προσωπικό θέλημα, τις προσκολλήσεις, τις αρνητικές σκέψεις και τα συναισθήματα. Και όταν βρεις τον Θεό, θα είναι μέσα στην ακινησία. Θα βρεις τον Θεό εντός σου.

**ΠΕΡΙ ΦΟΒΟΥ:** Δεν υπάρχει μεγαλύτερο εμπόδιο προς την παγκόσμια ειρήνη ή την εσωτερική ειρήνη από τον φόβο. Όταν φοβόμαστε κάτι τείνουμε να αναπτύσσουμε ένα παράλογο μίσος προς αυτό, με αποτέλεσμα και να φοβόμαστε και να μισούμε. Αυτό όχι μόνο μας πληγώνει ψυχολογικά και επιδεινώνει την ένταση σε παγκόσμιο επίπεδο, αλλά μέσα από την αρνητική εστίαση που κάνουμε, συνήθως προσελκύουμε αυτά που φοβόμαστε. Αν δεν φοβόμαστε τίποτε και εκπέμπουμε αγάπη, περιμένουμε ότι θα έρθουν καλά πράγματα. Πόσο χρειάζεται ο κόσμος μας αυτό το μήνυμα και το παράδειγμα της αγάπης και της πίστης!

**Η ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΤΗΣ ΑΠΛΟΤΗΤΑΣ:** Κάποιοι νομίζουν ότι επειδή η ζωή μου είναι αφιερωμένη στην απλότητα και την προσφορά είναι ταυτόχρονα μίζερη και χωρίς χαρά, αλλά αυτοί δεν γνωρίζουν την ελευθερία της απλότητας. Γνωρίζω αρκετά πράγματα για το φαγητό ώστε να τρέφω το σώμα μου σωστά, και έχω εξαιρετική υγεία. Απολαμβάνω το φαγητό, αλλά τρώω για να ζω. Δεν ζω για να τρώω, και ξέρω πότε να σταματάω να τρώω. Δεν είμαι σκλαβωμένη απ' το φαγητό. Τα ρούχα μου είναι πολύ άνετα και πρακτικά. Τα παπούτσια μου, για παράδειγμα, έχουν απαλό ύφασμα και απαλές σόλες σαν λάστιχο – νιώθω τόσο ελεύθερα όταν τα φοράω σαν να ήμουν ξυπόλυτη. Δεν είμαι σκλαβωμένη από τη μόδα. Δεν είμαι σκλαβωμένη από την άνεση και τις ευκολίες – για παράδειγμα, κοιμάμαι εξίσου καλά σε ένα μαλακό κρεβάτι ή στο γρασίδι δίπλα στον δρόμο. Δεν με βαρύνουν αχρείαστα υπάρχοντα ή δραστηριότητες άνευ

νοήματος. Η ζωή μου είναι γεμάτη και καλή, αλλά δεν είναι παραφορτωμένη και, άρα, κάνω το έργο μου εύκολα και χαρούμενα. Νιώθω την ομορφιά γύρω μου και βλέπω ομορφιά σε κάθε άνθρωπο που συναντώ – διότι βλέπω τον Θεό στα πάντα. Αναγνωρίζω τους νόμους που κυβερνούν αυτό το σύμπαν και βρίσκω αρμονία υπακούοντάς τους με χαρά και προθυμία. Αναγνωρίζω το μέρος μου στο Πλάνο της Ζωής, και βρίσκω αρμονία ζώντας το με χαρά και προθυμία. Αναγνωρίζω την ενότητά μου με όλη την ανθρωπότητα και την ενότητά μου με τον Θεό. Η ευτυχία μου πλημμυρίζει και γίνεται αγάπη και προσφορά προς όλους και τα πάντα.

**ΠΕΡΙ ΤΩΝ ΑΝΘΡΩΠΩΝ ΤΗΣ ΕΠΟΧΗΣ ΜΑΣ:** Για να βοηθήσουμε να έρθει η χρυσή εποχή πρέπει να βλέπουμε το καλό μέσα στους ανθρώπους – πρέπει να γνωρίζουμε ότι βρίσκεται εκεί, όσο βαθιά θαμμένο κι αν είναι. Ναι, υπάρχει επίσης απάθεια εκεί και εγωισμός – αλλά και το καλό βρίσκεται εκεί. Δεν μπορούμε ν' αγγίξουμε το καλό μέσα από κατάκριση, αλλά μέσα από αγάπη και πίστη. Η αγάπη μπορεί να σώσει τον κόσμο από την πυρηνική καταστροφή. Αγάπα τον Θεό – στρέψου στον Θεό με δεκτικότητα και διάθεση ανταπόκρισης. Αγάπα τους συνανθρώπους σου – στρέψου σε αυτούς με φιλικότητα και διάθεση προσφοράς. Κάνε τον εαυτό σου άξιο να ονομάζεται παιδί του Θεού, ζώντας την Οδό της Αγάπης!

**Η ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ** είναι μια διαδικασία που μοιάζει με τη σωματική ή τη νοητική ανάπτυξη. Τα πεντάχρονα παιδιά δεν περιμένουν να είναι τόσο ψηλά όσο οι γονείς τους στα επόμενα γενέθλιά τους· ο μαθητής της πρώτης δημοτικού δεν περιμένει να μπει στο πανεπιστήμιο στο τέλος της χρονιάς· ο μαθητής της αλήθειας δεν πρέπει να περιμένει να αποκτήσει την εσωτερική ειρήνη μέσα σε μια νύχτα.

**ΜΑΓΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ:** Υπάρχει μια μαγική συνταγή για να επιλύονται οι συγκρούσεις. Είναι η εξής: Έχε ως στόχο την επίλυση της σύγκρουσης, όχι να αποκτήσεις κάποιο πλεονέκτημα. Υπάρχει μια μαγική συνταγή για την αποφυγή των συγκρούσεων: Έχε κατά νου να μην προσβάλεις, όχι το να μη σε προσβάλουν.

**ΠΕΡΙ ΑΝΩΡΙΜΟΤΗΤΑΣ:** Αυτό από το οποίο πραγματικά υποφέρει ο

κόσμος είναι η ανωριμότητα. Ανάμεσα σε ώριμους ανθρώπους ο πόλεμος δεν θα ήταν πρόβλημα – θα ήταν κάτι το αδύνατο. Στην ανωριμότητά τους οι άνθρωποι θέλουν ταυτόχρονα ειρήνη και τα πράγματα που προκαλούν τον πόλεμο. Ωστόσο οι άνθρωποι μπορούν να ωριμάσουν, όπως τα παιδιά μεγαλώνουν. Ναι, οι θεσμοί και οι ηγέτες μας αντικατοπτρίζουν την ανωριμότητά μας, αλλά καθώς ωριμάζουμε θα εκλέγουμε καλύτερους ηγέτες και θα θεσπίζουμε καλύτερους θεσμούς. Όλα καταλήγουν πίσω, σε αυτό το πράγμα που τόσο πολλοί από εμάς θέλουν να αποφύγουν – να εργαζόμαστε για να γίνουμε καλύτεροι άνθρωποι!

**ΤΟ ΜΗΝΥΜΑ ΜΟΥ:** Φίλοι μου, η παγκόσμια κατάσταση είναι πολύ δύσκολη. Η ανθρωπότητα κάνει φοβισμένα αβέβαια βήματα πάνω στην κόψη του ξυραφιού, ανάμεσα στο ολοκληρωτικό χάος και σε μια χρυσή εποχή, και πολλές ισχυρές δυνάμεις σπρώχνουν προς το χάος. Αν εμείς οι λαοί του κόσμου δεν ξυπνήσουμε από τον λήθαργό μας και σπρώξουμε σταθερά και γρήγορα μακριά από το χάος, όλα όσα αγαπάμε θα καταστραφούν στο ολοκαύτωμα που θα κατέλθει.

*Αυτή είναι η οδός της ειρήνης: Να νικάς του κακό με το καλό, το ψέμα με την αλήθεια, και το μίσος με την αγάπη.*

Ο Χρυσός Κανόνας θα έκανε το ίδιο καλά. Σας παρακαλώ, μη λέτε με ελαφρότητα ότι αυτές είναι απλώς κάποιες θρησκευτικές ιδέες που δεν έχουν πρακτική εφαρμογή. Αυτοί είναι νόμοι που κυβερνούν την ανθρώπινη συμπεριφορά, οι οποίοι ισχύουν το ίδιο άτεγκτα όσο ο νόμος της βαρύτητας. Όταν παραβλέπουμε αυτούς τους νόμους, σε κάθε τομέα της ζωής το αποτέλεσμα είναι χάος. Μέσω της υπακοής σε αυτούς τους νόμους, ο φοβισμένος και κουρασμένος από πολέμους κόσμος μας θα μπορούσε να μπει σε μια περίοδο ειρήνης και πλούτου ζωής πέρα απ' τα πιο όμορφα όνειρά μας.

**ΔΟΥΛΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΙΡΗΝΗ ΑΠΟ ΤΑ ΚΑΤΩ:** Μπορείτε να ξεκινήσετε μια Συνοικιακή Αδελφότητα Ειρήνης στη γειτονιά σας με μια ομάδα προσευχής για την ειρήνη, ώστε να αναζητήσετε την οδό της ειρήνης. Σε κάποια μέρη έχουν χρησιμοποιηθεί κείμενά μου, καθώς αντιμετωπίζουν την ειρήνη από μια πνευματική σκοπιά. Διαβάστε μια παράγραφο, αναλογιστείτε όσα λέγονται μέσα από δεκτική σιωπή και μετά συζητήστε

τα. Όποιος μπορεί να καταλάβει και να νιώσει τις πνευματικές αλήθειες που βρίσκονται μέσα εκεί είναι πνευματικά έτοιμος να εργαστεί για την ειρήνη.

Το επόμενο βήμα είναι μια Ομάδα Μελέτης της Ειρήνης. Χρειάζεται να αποκτήσουμε μια καθαρή εικόνα της τωρινής παγκόσμιας κατάστασης και τι χρειάζεται, ώστε να τη μετατρέψουμε σε ειρηνική παγκόσμια κατάσταση. Σίγουρα πρέπει να σταματήσουν όλοι οι τωρινοί πόλεμοι. Προφανώς πρέπει να βρούμε έναν τρόπο να παραδώσουμε όλοι τα όπλα μας μαζί. Πρέπει να στήσουμε μηχανισμούς για να αποφεύγουμε τη σωματική βία, σε έναν κόσμο όπου η ψυχολογική βία ακόμα υπάρχει. Όλα τα έθνη πρέπει να παραδώσουν στα Ηνωμένα Έθνη ένα δικαίωμα – το δικαίωμα να πολεμάς.

Εμείς οι άνθρωποι πρέπει να μάθουμε να θέτουμε το καλό ολόκληρης της ανθρωπίνης οικογένειας πάνω από το καλό μιας οποιαδήποτε ομάδας. Η πείνα και η οδύνη πρέπει να αντιμετωπιστούν, όπως επίσης ο φόβος και το μίσος. Υπάρχουν διάφορα εθνικά προβλήματα που σχετίζονται με την ειρήνη. Χρειάζεται περαιτέρω συνεργασία στην ειρήνη ανάμεσα σε ομάδες. Το υπ' αριθμόν ένα εθνικό μας πρόβλημα είναι η προσαρμογή της οικονομίας μας σε μια περίοδο ειρήνης. Χρειαζόμαστε ένα Υπουργείο Ειρήνης στην εθνική μας κυβέρνηση, το οποίο θα κάνει εκτενή έρευνα όσον αφορά τους ειρηνικούς τρόπους επίλυσης συγκρούσεων. Έπειτα μπορούμε να ζητήσουμε και από άλλες χώρες να φτιάξουν παρόμοια υπουργεία.

Αφότου τα παγκόσμια προβλήματα και τα βήματα προς την επίλυσή τους ξεκαθαρίσουν για εσάς, είστε έτοιμοι να γίνετε μια ομάδα Δράσης υπέρ της Ειρήνης. Μπορείτε να γίνετε ομάδα Δράσης υπέρ της Ειρήνης σταδιακά – εργαζόμενοι για οποιοδήποτε πρόβλημα έχετε μάθει να κατανοείτε. Η δράση υπέρ της ειρήνης πρέπει πάντα να γίνεται ζώντας την οδό της ειρήνης. Μπορεί επίσης να πάρει τη μορφή συγγραφής γραμμάτων – για να επαινέσουμε αυτούς που έχουν κάνει κάτι καλό για την ειρήνη, στα μέλη του Κογκρέσου σχετικά με τη νομοθεσία υπέρ της ειρήνης, σε δημοσιογράφους σχετικά με θέματα υπέρ της ειρήνης, σε ομιλητές θεμάτων σχετικών με την ειρήνη, να διανείμουμε κείμενα υπέρ της ειρήνης, να μιλήσουμε σε κόσμο υπέρ της ειρήνης, να διοργανώσουμε μια Εβδομάδα Ειρήνης, μια Γιορτή Ειρήνης, μια Πορεία Ειρήνης, ή ένα Άρμα Ειρήνης σε κάποια γιορτή. Μπορεί να πάρει τη μορφή τού να ψηφίζουμε αυτούς που είναι αφιερωμένοι στην οδό της ειρήνης.



Η εργασία υπέρ της ειρήνης από τα κάτω είναι ζωτικής σημασίας. Σε αυτή την περίοδο της κρίσης θα έπρεπε να υπάρχει μια Συνοικιακή Αδελφότητα Ειρήνης σε κάθε πόλη. Μια τέτοια ομάδα μπορεί να ξεκινήσει με μια χούφτα ανθρώπων που ενδιαφέρονται. Μπορεί να ξεκινήσει μ' εσένα!

Αν σας ενέπνευσε αυτό το μικρό πνευματικό κλασικό βιβλίο, ίσως σας ενδιαφέρει να διαβάσετε το εξής:

### ΠΡΟΣΚΥΝΗΤΡΙΑ ΤΗΣ ΕΙΡΗΝΗΣ: Ο ΒΙΟΣ ΚΑΙ Η ΠΟΛΙΤΕΙΑ ΤΗΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΑ ΛΟΓΙΑ ΤΗΣ

Το υλικό για αυτό το βιβλίο 224 σελίδων συγκεντρώθηκε από πέντε φίλους της Προσκυνητριάς μετά τον θάνατό της το 1981. Μοιράζεται τις εμπειρίες που έζησε καθώς περπάτησε πάνω από 40.000 χιλιόμετρα, διασχίζοντας την Αμερική ως μια αδέκαρη προσκυνητριά, περπατώντας μέχρι να της δοθεί καταφύγιο και νηστεύοντας μέχρι να της δοθεί φαγητό. Μίλησε σε χιλιάδες ανθρώπους και ομάδες, μοιράζοντας μαζί τους το μήνυμά της, ότι η οδός της ειρήνης είναι να νικάς του κακού με το καλό, το ψέμα με την αλήθεια, και το μίσος με την αγάπη.

Σε αυτό το βιβλίο δίνει παραδείγματα για το πώς αντιμετώπισε με αγάπη και αφοβία βίαιους και μπερδεμένους ανθρώπους, και μοιράζεται κάποιες δικές της, μοναδικές λύσεις στα προβλήματα. Οι σκέψεις της όσον αφορά την ειρήνη, την προσευχή, την απλότητα και την οδό της αγάπης: απεικονίζουν τη ζωή ενός ευτυχισμένου ανθρώπου.

Η Προσκυνητριά της Ειρήνης προσέφερε το μήνυμά της χωρίς κάποια χρέωση, και στο ίδιο πνεύμα στέλνουμε το μικρό βιβλιαράκι “Βήματα προς την Εσωτερική Ειρήνη” και το βιβλίο για την Προσκυνητριά της Ειρήνης δωρεάν σε όποιον το ζητήσει. Αυτό γίνεται εφικτό μέσα από απλήρωτη εθελοντική εργασία και πολλές μικρές δωρεές. Δείτε όλες τις εκδόσεις μας στο Διαδίκτυο στην ιστοσελίδα των Φίλων της Προσκυνητριάς της Ειρήνης: <https://www.peacepilgrim.org>

Επίσης, εκδίδουμε σε έντυπη μορφή το βιβλίο και το βιβλιαράκι της Προσκυνητριάς της Ειρήνης στα αγγλικά, στα ισπανικά και στα ρωσικά. Για να λάβετε αντίτυπα στις ΗΠΑ, γράψτε στην εξής διεύθυνση:

FRIENDS OF PEACE PILGRIM  
P.O. Box 2207  
Shelton, CT, 06484  
U.S.A.

Τηλ.: (203) 926-1581

---

---

Πάνω από ενάμισι εκατομμύρια αντίτυπα  
των *Βημάτων προς την Εσωτερική Ειρήνη* είναι πλέον σε κυκλοφορία.

ΠΡΟΣΚΥΝΗΤΡΙΑ ΤΗΣ ΕΙΡΗΝΗΣ 1908-1981  
Σε προσκύνημα από το 1953 ως το 1981

*Ένα προσκύνημα είναι ένα ευγενικό ταξίδι προσευχής και παραδείγματος. Το περπάτημά μου είναι πρώτα απ' όλα μια προσευχή για την ειρήνη. Αν δίνεις τη ζωή σου ως προσευχή, ενισχύεις την προσευχή πέρα από κάθε μέτρο.*

Η ΠΡΟΣΚΥΝΗΤΡΙΑ ΤΗΣ ΕΙΡΗΝΗΣ περπάτησε πάνω από 40.000 χιλιόμετρα, διαδίδοντας το μήνυμά της – “Αυτή είναι η οδός της ειρήνης: Να νικάς το κακό με το καλό, το ψέμα με την αλήθεια, και το μίσος με την αγάπη”. Μεταφέροντας στις τσέπες του χιτώνα της τα μοναδικά υπάρχοντά της ορκίστηκε το εξής: “Θα παραμείνω περιπλανώμενη μέχρις ότου η ανθρωπότητα να έχει μάθει την οδό της ειρήνης, περπατώντας ώσπου να μου προσφερθεί καταφύγιο και νηστεύοντας ώσπου να μου προσφερθεί τροφή”. Μίλησε με ανθρώπους σε σκονισμένους δρόμους και λεωφόρους της πόλης, σε εκκλησίες, πανεπιστήμια, κοινωνικές ομάδες, στην τηλεόραση και το ραδιόφωνο, συζητώντας για την ειρήνη μέσα και έξω μας.

Το προσκύνημά της κάλυψε ολόκληρο το φάσμα της ειρήνης: την ειρήνη ανάμεσα στα έθνη, στις ομάδες, στα άτομα, και την πολύ σημαντική εσωτερική ειρήνη – διότι από εκεί ξεκινάει η ειρήνη. Πίστευε ότι η παγκόσμια ειρήνη θα έλθει όταν αρκετοί άνθρωποι φτάσουν την εσωτερική ειρήνη. Η ζωή και το έργο της έδειξαν ότι ένας άνθρωπος με εσωτερική ειρήνη μπορεί να κάνει μια σημαντική συνεισφορά στην παγκόσμια ειρήνη.

---

Τα Βήματα προς την εσωτερική ειρήνη δεν έχουν πνευματικά δικαιώματα και είστε ελεύθεροι να τα αναδημοσιεύσετε ολόκληρα ή εν μέρει. Έχουν πλέον μεταφραστεί σε 31 γλώσσες και έχουν εκδοθεί σε κάποιες χώρες. Ελπίζουμε ότι, εν καιρώ, θα μεταφραστούν σε ακόμη περισσότερες γλώσσες και θα εκδοθούν σε κάθε χώρα του κόσμου.