

צעדים

לקראת

שלום

פנימי



עקרונות הרמוניים

לחיים הומאניים

מאת: צליינית השלום



THIS DISCOURSE IS LOVINGLY DEDICATED
TO ALL SEEKERS BY PEACE PILGRIM

צעדים לקראת שלום פנימי

עקרונות הרמוניים לחיים הומאניים

מאת: צליינית השלום

בשלבים מוקדמים יותר של חיי, גיליתי שתי עובדות חשובות מאוד. ראשית, גיליתי שלעשות כסף היה קל. שנית, גיליתי שלעשות כסף ולבזבז אותו בצורה טיפשית היה לחלוטין חסר-משמעות. ידעתי כי לא זו היתה הסיבה להימצאותי כאן, אולם באותו זמן (היה זה לפני שנים רבות), לא ידעתי בדיוק לשם מה בדיוק אכן הייתי כאן. מתוך חיפוש עמוק מאוד של דרך-חיים משמעותית, ולאחר שהתהלכתי לילה שלם ביער, הגעתי למה שאני יודעת עכשיו כאמת פסיכולוגית. הרגשתי נכונות שלמה, ללא הסתייגויות כלשהן, להקדיש את חיי לשרות הזולת. דעו לכם, כי זוהי נקודה ללא חזרה לאחור. לאחר-מכן, אינך יכול לחזור לעולם לחיים המתרכזים סביב עצמך. וכך נכנסתי לשלב השני של חיי. התחלתי לחיות כדי להעניק מה שיכולתי, במקום לקבל כל מה שאפשר, ונכנסתי לעולם חדש ונהדר. חיי החלו לקבל משמעות. נהניתי מבריאות טובה, לא היתה לי הצטננות או כאב ראש מאז (רוב המחלות מקורן בבעיות פסיכולוגיות). מאותו זמן והלאה, ידעתי כי עבודת-חיי תהיה מוקדשת לשלום; שהיא תכסה את כל תמונת-השלום - שלום בין עמים, שלום בין קבוצות, שלום בין יחידים, והשלום הפנימי, החשוב מאוד מאוד. אולם, קיים הבדל גדול בין נכונות להקדיש את חייך ובין לעשות זאת בפועל, ועבורי, 15 שנים של הכנה נפשית וחיפוש פנימי קדמו לזה.

באותו זמן התוודעתי למה שהפסיכולוגים מכנים "אגו" ו"הכרה". התחלתי להבין שזה כאילו יש לנו שתי ישויות או שני סוגי אופי, או שני רצונות עם נקודת-השקפה שונה מכיון שנקודות ההשקפה היו כה שונות, הרגשתי באותה תקופה מאבק בתוך חיי בין שתי ישויות עם שתי נקודות-השקפה. הדבר משול לגבעות ועמקים, הרבה גבעות ועמקים. וכך, באמצע אותו מאבק, הגעתי לשיא החוויה, כאילו הגעתי

לראש-ההר, ובפעם הראשונה הרגשתי מהי שלוה-פנימית. הרגשתי אחווה - אחווה עם כל בני-האדם, אחווה עם כל הבריאה, לא נפרדתי מתחושה זו מאז, ויכולתי לחזור שוב ושוב לאותו ראש-ההר ולהישאר שם לתקופות יותר ויותר ארוכות, ורק לישון קצת לפעמים. ואז בא אותו בוקר נפלא בו התעוררתי וידעתי שלעולם לא אסוג חזרה לעמק. ידעתי שעבורי המאבק הסתיים, הצלחתי להקדיש את חיי לזולת ומצאתי את השלוה הפנימית. ושוב, היתה זו נקודת מפנה ללא חזרה, אינך יכול לחזור אל המאבק. המאבק נסתיים עתה מכיוון שאתה רוצה לעשות את המעשה הנכון, ואין צורך לדחוף אותך לכך.

אולם, ההתקדמות לא נעצרה עדיין. התקדמות רבה הושגה בשלב השלישי של חיי, אך זה כאילו והדמות המרכזית בפאזל של חייד הושלמה והיא ברורה ובלתי משתנה, ומסביב לקצוות חלקים נוספים משתלבים כל העת. יש כל הזמן קצה שגדל, אולם ההתקדמות הרמונית. ישנה הרגשה שאתה מוקף כל הזמן בדברים הטובים, כמו אהבה, שלוה והנאה. זוהי סביבה מגינה ובלתי ניתנת לערעור אשר גורמת לך לעמוד מול כל מצב שתידרש.

העולם יכול להתבונן בך ולהאמין שאתה ניצב מול בעיות קשות, אולם יש לך תמיד משאבים פנימיים שעוזרים לך ישנה שלוה פנימית, מנוחת נפש ונינוחות - לא עוד חתירה ורדיפה אחר שום דבר. החיים מלאים והחיים טובים, אבל החיים לא דחוסים מדי עוד. זהו דבר חשוב מאוד שלמדתי; אם חייד הם בהרמוניה עם חלקך בתבנית החיים, ואם אתה מציית לחוקים השולטים ביקום, אזי חייד מלאים וטובים אבל לא דחוסים מדי. אם חייד בכל זאת דחוסים מדי, אזי הנך עושה יותר מכפי שמתאים לך, יותר מכפי שנועדת לעשות בסכימה הכוללת של הדברים.

יש החיים כדי לתת במקום לקבל. כאשר הינך מתרכז בנתינה, אתה מגלה שכמו שאתה לא יכול לקבל מבלי לתת, כך גם אינך יכול לתת מבלי לקבל - אפילו את הדברים הנפלאים ביותר, כמו בריאות, אושר ושלוה פנימית. ישנה הרגשה של מרץ בלתי נדלה - שלעולם אינו נגמר; זה נראה אינסופי כמו אויר. אתה פשוט מרגיש מחובר למקור

האנרגיה של היקום.

אתה עכשיו בשליטה מלאה על חייך. כידוע לך, האגו לעולם אינו ניתן לשליטה. האגו נשלט על-ידי תאוה לנוחות מצד הגוף, על-ידי זרישות של המוח, ועל-ידי התפרצויות של רגשות. אולם הטבע הגבוה יותר שולט בגוף, במוח וברגשות גם יחד. אני יכולה לומר לגופי: "שכב כאן על רצפת הבטון ותלך לישון", והוא מציית. אני יכולה לומר למוחי: "תניח לכל דבר אחר ותתרכז במשימה שלפניך", והוא מציית. אני יכולה לומר לרגשותי: "תהיו בשקט, אפילו למול סיטואציה נוראית זו", והם משתתקים. זוהי צורת חיים אחרת. הפילוסוף טורו כתב: "אם האדם אינו עומד בקצב של האחרים, אולי הוא נושא בתוכו מתופף שונה", ואתה מודרך על-ידי מתופף שונה - הטבע הגבוה יותר במקום הנמוך.

היה זה רק באותו זמן, בשנת 1953, שהרגשתי מונחית, נקראת או מונעת להתחיל במסע הצליינות שלי למען שלום בעולם - מסע מסורתי. מסורת העלייה לרגל הוא מסע הנערך ברגל בעזרת האמונה, תוך תפילה וכהזדמנות להיות במגע עם אנשים. אני לובשת טוניקה מודפסת כדי ליצור מגע עם אנשים. כתוב עליה בחזית: "צליינית שלום". אני מרגישה שזהו שמי כעת - הוא מדגיש את משימתי במקומי. ומאחור כתוב: "25,000 מייל ברגל למען השלום". מטרת הטוניקה היא פשוט ליצור מגע ביני לבין אנשים. באופן קבוע כאשר אני צועדת לאורך כבישים ובתוך ערים, אנשים ניגשים אלי ויש לי הזדמנות לשוחח איתם אודות השלום.

צעדתי 25,000 מייל כצליינית חסרת-פרוטה. יש לי רק את מה שאני לובשת ואת מה שיש לי בכיסי הקטן. איני שייכת לשום ארגון. אמרתי שאצעד עד שיתנו לי מחסה ואצום עד שיתנו לי אוכל, ואשאר נודדת עד שהמין האנושי ילמד את דרך השלום. ואני יכולה לומר לכם בכנות שמבלי לבקש אי פעם משהו, סיפקו לי את כל צרכי עבור המסע, דבר שמראה לכם עד כמה האנשים באמת טובים.

אני נושאת עימי תמיד את מסר השלום שלי: זוהי דרך השלום, התגברו על הרוע באמצעות הטוב, על הכזב באמצעות האמת, ועל השנאה באמצעות האהבה. אין שום דבר חדש במסר זה, מלבד התרגול שלו, והתרגול שלו נדרש לא רק במישור

הבינלאומי אלא גם במישור האישי. אני מאמינה שהמצב בעולם הוא השתקפות של חוסר הבשלות שלנו עצמנו. אילו היינו אנשים הרמוניים, בוגרים מספיק, מלחמה לא היתה מהווה בעיה - היא פשוט היתה בלתי אפשרית.

כולנו יכולים לעבוד למען השלום. אנו יכולים לעבוד היכן שאנו נמצאים, בינינו לבין עצמנו, מכיון שככל שיש לנו יותר שלום ושלווה בתוך חיינו שלנו, כך אנו מקרינים יותר שלום למצב החיצוני. למעשה, אני מאמינה שהשאיפה לשרוד תדחוף אותנו למצב של שלום עולמי לא נוח שידרש אז להתמך על-ידי התעוררות פנימית, אם ברצוננו שהוא ימשך. אני מאמינה שנכנסנו לעידן חדש שבו גילינו את האנרגיה הגרעינית, ושעידן חדש זה דורש רנסנס חדש שירומם אותנו לדרגה גבוהה יותר של הבנה שתאפשר לנו להתמודד עם הבעיות של אותו עידן חדש. לכן, נושא עבודתי הוא בראש ובראשונה שלום בינינו לבין עצמנו כצעד לקראת שלום בעולם.

ובכן, כאשר אני מדברת על הצעדים לקראת שלום פנימי, אני מדברת עליהם כמסגרת, אולם אין שום דבר שרירותי באשר למספר הצעדים. אפשר להרחיב אותם, אפשר גם לצמצם אותם. זוהי רק צורת דיבור על הנושא, אולם החשוב הוא: הצעדים לקראת שלום פנימי אינם נעשים בסדר מסויים. הצעד הראשון עבור אחד יכול להיות הצעד האחרון עבור אחר. לכן, נקוט באיזה צעדים שנראים לך קלים עבורך, ובעוד אתה נוקט בהם, יהיה לך קל יותר לקחת על עצמך צעדים נוספים. בשטח זה אנו באמת יכולים להתחלק. אף לא אחד מכם ירגיש מונחה לערוך מסע צליינות, ואיני מנסה להשפיע עליכם לערוך מסע כזה, אולם בענין מציאת הרמוניה בחיינו שלנו, אנו יכולים להתחלק. כמדומני, כאשר תשמעו אותי מוסרת לכם כמה מהצעדים לקראת שלום פנימי, תווכחו לדעת שכבר נקטתם בצעדים אלו בעצמכם.

ראשית אני רוצה לציין כמה שלבים מכינים שהיו דרושים בשבילי. השלב המכין הראשון הוא הגישה הנכונה לחיים. פרושו של דבר - הפסק לברוח מהמציאות! הפסק לחיות חיים שטחיים! ישנם מליוני אנשים כאלה והם לעולם לא מוצאים משהוא באמת בעל-ערך. הייה נכון להתמודד עם

החיים ישירות ולרדת מתחת למשטח החיצוני של החיים, שם תמצא את האמיתות והערכים. זה מה שאנו עושים כאן כעת. קיימת גישה משמעותית לבעיות שהחיים מציבים בפניך. אילו רק יכולת לראות את כל התמונה, אילו רק ידעת את הסיפור בשלמותו, היית מבין שאין צרה שנופלת עליך, שאין לה מטרה בחיידך, ושאינה יכולה לתרום לצמיחתך הפנימית. כאשר תתפוס זאת, תוכל לראות בעיות כהזדמנויות במסווה. אילו לא היית נתקל בבעיות, היית פשוט נסחף על פני החיים, ולא היית משיג צמיחה פנימית. דרך פתרון בעיות בתיאום עם ההארה הפנימית שיש לנו, אנו מגיעים לצמיחה פנימית. כעת, בעיות משותפות צריכות להיפתר על-ידינו במשותף, ואף לא אחד מוצא את השלום הפנימי אם הוא מתחמק מלתרום את חלקו בפתרון הבעיות המשותפות כמו פירוק הנשק העולמי ושלוש עולמי. אם כך, הבה נחשוב תמיד על הבעיות הללו יחד, נדבר עליהם יחד, ונעבוד יחד לקראת פתרון.

השלב המכין השני עוסק בהבאת החיים שלנו להרמוניה עם החוקים השולטים ביקום. לא רק העולמות ויצורי האנוש נבראו, אלא גם החוקים השולטים בהם. חוקים אלה הם המנחים את התנהגות המין האנושי הן במישור הפיסי והן במישור הפסיכולוגי. כאשר אנו מסוגלים להבין את החוקים ולהביא את חיינו למצב הרמוני עימם, חיינו יהיו הרמוניים. כאשר אנו איננו מצייתים לחוקים אלו, אנו יוצרים בעיות לעצמנו על-ידי חוסר צייתנותנו. אנחנו האוייבים הגרועים ביותר שלנו עצמנו. אם אנו מחוץ להרמוניה עקב בורות, אנו סובלים מעט; אולם אם אנו יודעים יותר ומבינים יותר ובכל זאת נמצאים בחוסר הרמוניה, אז אנו סובלים הרבה מאוד. ברור לי שחוקים אלו ידועים היטב ומובנים היטב, לכן עלינו רק לחיות על-פיהם.

וכך נעשיתי עסוקה בפרויקט מעניין מאוד - לחיות את כל הדברים הטובים שבהם האמנתי. לא ניסיתי לגרום לעצמי לבלבול בכך שניסיתי להקיף את כולם בבת אחת, אלא אם עשיתי משהו שידעתי שאיני צריכה לעשות, הפסקתי לעשות אותו וזנחתי אותו במהירות. ואם לא עשיתי משהו שידעתי שעלי לעשות, ניגשתי מייד לעשותו. כאשר אני מאמינה במשהו, אני חיה על פיו, אחרת זה חסר משמעות לחלוטין.

כאשר חייתי בהתאם לאור הגבוה שהיה בי, גיליתי שאור חדש ונוסף ניתן לי, ושבעודי חיה עם האור שהיה לי, פתחתי עצמי לקבלת אור נוסף.

חוקים אלה אחידים עבור כולנו, ואנו יכולים ללמוד אותם ולשוחח עליהם ביחד. אבל ישנו גם צעד מכין שלישי שעוסק במשהו שהוא ייחודי עבור כל יצור אנוש, כיוון שלכל אחד מאיתנו יש מקום מיוחד בתבנית החיים. אם אינך יודע עדיין היכן אתה משתלב, אני מציעה לך לנסות לחפש זאת בשקט. אני נהגתי להלך בדממה בקרב הטבע ולהינות מיופיו, והארות פנימיות נפלאות היו מתרחשות אצלי. אתה מתחיל לתרום את חלקך בתבנית החיים בעשיית כל אותם דברים טובים שאתה חש דחף לעשותם, גם אם בתחילה הם רק דברים טובים קטנים. תן להם עדיפות בחייך על פני כל אותם דברים שטחיים השולטים בערבובייה בחיי אנוש. ישנם כאלה היודעים ולא עושים וזה חבל מאוד. אני זוכרת שיום אחד כאשר צעדתי בכביש, עצרה לידי מכונית יפה מאוד והאיש אמר לי: "כמה נפלא שאת הולכת בעקבות אמונתך!" ענית, "אני בהחלט חושבת שכל אחד צריך לעשות מה שהוא מרגיש לנכון לעשות". ואז הוא התחיל לספר לי מה שהוא הרגיש צורך לעשות וזה היה דבר טוב שהיה צורך לעשותו. התלהבתי ולקחתי כמובן מאליו שהוא אכן עושה זאת. אמרתי, "זה נפלא, ואיך אתה מתקדם?" והוא ענה, "הו, אני לא עושה זאת, עבודה כזו אינה משתלמת כלל וכלל". ואני לעולם לא אשכח כמה אומלל הוא נראה. רואים אתם, בעידן חומרני זה, יש לנו קריטריון מזויף שבאמצעותו אנו מודדים הצלחה. אנו מעריכים הצלחה במונחים של דולרים, במונחים של דברים חומריים. אולם אושר ושלוש פנימי אינם נמצאים במישור כזה. ואם אתה יודע ואינך עושה, אתה אכן אדם מאוד אומלל.

ישנו גם שלב מכין רביעי, והוא פישוט החיים כדי להביא לשלמות פנימית וחיצונית - שלמות פסיכולוגית ומטריאליסטית. דבר זה היה קל מאוד עבורי. מיד לאחר שהחלטתי להקדיש את חיי לשירות הזולת, הרגשתי שאינני יכולה להמשיך לקבל יותר מכפי שהצטרכתי, בעוד שלאחרים בעולם יש פחות ממה שהם צריכים. זה גרם לי להוריד את חיי לרמת הצורך. חשבתי שזה יהיה כרוך בקשיים, אולם

טעות היתה בידי. כאשר יש בבעלותי רק את מה שאני לובשת ואת מה שאני נושאת בכיסי, איני חשה בחסרון כלשהו. עבורי, מה שאני רוצה ומה שאני צריכה הם היינו הך, ולא הייתם יכולים לתת לי משהו שאיני צריכה.

גיליתי את אותה אמת גדולה: נכסים מיותרים הם רק טרדות מיותרות. איני מתכוונת שכל צרכינו זהים, שלכם יכולים להיות הרבה יותר גדולים משלי. למשל, אם יש לכם משפחה, תהיו זקוקים ליציבות של מעון משפחתי עבור ילדיכם. אולם אני מתכוונת שכל דבר מעבר לצורך - וצרכים לפעמים כוללים דברים שמעבר לצרכים גופניים - כל דבר שמעבר לצרכים נוטה להפוך לטורח.

ישנו חופש רב בפישוט החיים, ואחרי שהתחלתי לחוש בכך, מצאתי הרמוניה בחיי בין הרווחה הפנימית והחיצונית. להרמוניה כזו יש השלכות רבות לא רק לחיי הפרט אלא גם לחיי החברה. כעולם הרחקנו לכת מחוץ להרמוניה, לעבר הצד החומרני, כך שכאשר אנו מגלים משהו כמו אנרגיה אטומית, אנו עדיין מסוגלים ליישם אותה לפצצה ולהשתמש בה כדי להרוג אנשים. כל זאת מכיוון שרווחתנו הפנימית מפגרת בהרבה אחרי רווחתנו החיצונית. המחקר לעתיד צריך להיות אודות הצד הפנימי, הצד הפסיכולוגי, כך שנוכל להביא את השניים לאיזון, ונדע להשתמש היטב ברווחתנו החיצונית אותה כבר השגנו.

לאחר מכן גיליתי שאני זקוקה לצורות שונות של טיהור. הראשון שבהם הוא דבר פשוט כל-כך: טיהור הגוף, כלומר שינוי ההרגלים הגופניים. האם אתה אוכל בתבונה, אוכל כדי לחיות? אני מכירה אנשים שממש חיים כדי לאכול. האם אתה יודע מתי להפסיק לאכול? האם יש לך הרגלי שינה נכונים? אני מקדימה לשכב לישון ונהנית משעות שינה רבות. האם אתה נמצא מספיק זמן באויר הצח, במגע עם אור השמש והטבע? למרות שזהו נושא שלמראית עין נראה מושך מאוד ליישום עבור רוב האנשים, מתוך נסיון מעשי גיליתי שלעיתים זהו הדבר האחרון אותו אנשים מיישמים כיוון שהוא כרוך בזניחת הרגלים נוחים.

הטיהור השני הוא טיהור המחשבה. אם תבינו עד כמה המחשבות הן בעלות כוח ועוצמה, לא תחשבו יותר לעולם מחשבות שליליות. למחשבות יכולה להיות השפעה חזקה לכיוון חיובי, והן עלולות לגרום לך להיות במצב גופני ירוד אם הן באות מכיוון שלילי.

זכור לי אדם בגיל 65 שהראה סימפטומים של מחלה כרונית. כאשר שוחחתי איתו נוכחתי לדעת שקיימת מרירות מסויימת בחייו, שאינה נראית לעין במבט ראשון. הוא הסתדר היטב עם אשתו, בניו המבוגרים והחברה שמסביבו, אולם המרירות היתה בכל זאת קיימת. גיליתי שהוא אוצר בתוכו מרירות כלפי אביו שנפטר לפני שנים רבות מכיון שאביו העדיף את אחיו על פניו. ברגע שהוא היה מסוגל לזנוח מרירות זו, אותה מחלה כרונית הלכה ונעלמה, עד שהוא הבריא כליל.

אם אתה אוצר בתוכך מרירות כלשהי, ולו הקלה ביותר, כלפי מישהו, או איזה שהם מחשבות שליליות, עליך להיפטר מהם מיד, הן פוגעות רק בך ולא באף אחד אחר. שנאה פוגעת בשונא ולא במושא שנאתו. אין זה מספיק רק לעשות ולומר את הדברים הנכונים, עליך גם לחשוב נכון כדי שחייך יגיעו להרמוניה.

הטיהור השלישי הוא ההטהרות מתשוקות. מה הם הדברים שאתה חושק בהם? האם אתה חושק בבגדים חדשים, תענוגות חדשים, ריהוט חדש לבית או מכונית חדשה? אתה יכול להגיע לתשוקה האחת שהיא לדעת ולעשות את חלקך בתבנית החיים. כאשר אתה מהרהר בכך, האם יש משהו אחר חשוב עד כדי כך שכדאי לחשוק בו?

ישנו טיהור נוסף והוא טיהור המניע. מהו המניע שלך לכל דבר אותו אתה עושה? אם זה נובע מתאוות בצע או טובתך האישית או רצון לתהילה אישית, הייתי אומרת לך לא לעשות דבר. אולם אין זה כל כך קל, כיוון שאנו נוטים לעשות דברים עקב מניעים מעורבים. לדוגמא, איש עסקים: מניעיו אינם טהורים לגמרי, אולם הם מעורבים ברצון לדאוג למשפחתו ואולי גם לקהילה.

אם ברצונך למצוא שלום פנימי, המניע שלך צריך להיות מניע מוחצן - שרות. זה מוכרח להיות לתת, לא לקבל. הכרתי אדם שהיה ארכיטקט טוב, אך הוא עשה זאת מתוך

מניע שגוי, והוא לעשות הרבה כסף. הוא עבד כל כך קשה עד שחלה וזמן קצר לאחר מכן פגשתי בו. שכנעתי אותו לעשות דברים קטנים לשרות הזולת, וידעתי שלאחר שהוא ידע את האושר שמביא השרות לזולת, הוא לעולם לא יחזור לחיים אגוצנטריים. התכתבנו מעט לאחר מכן, ובשנה השלישית למסע הצליינות שלי עברתי דרך עיר מגוריו. כאשר עצרתי לבקרו כמעט ולא הכרתי אותו. הוא היה כך כך שונה למרות שנשאר עדיין ארכיטקט! הוא הראה לי תוכניות בניה והסביר לי שצורת התכנון השתנתה כדי להתאים לצרכיהם של האנשים עבורם תיכנן תוך התחשבות בתקציבם. אשתו סיפרה לי שכעת היקף עסקיו גדל ואנשים באו אליו ממרחקים כדי שיתכנן להם בתים.

הכרתי מספר אנשים שהיו צריכים לשנות את מקצועם כדי לשנות את חייהם, והכרתי מספר רב יותר של אנשים שרק היו צריכים לשנות את המניעים שלהם ולהתאימם לשרות הזולת כדי לשנות את חייהם.

לבסוף באים הוויתורים. כאשר אתה עושה את הויתור הראשון, תמצא את השלום הפנימי כיון שזהו הויתור על הרצון. אתה יכול להימנע מלעשות כל דבר לא טוב שאתה מונע לעשות, אשר מעולם לא טרחת לדכא את החשק לעשותו. אם אתה מונע לעשות או לומר דבר מרושע, אתה יכול תמיד לחשוב על משהו חיובי. אתה יכול באופן מכוון להשתמש באותה אנרגיה כדי לעשות או לומר משהו טוב במקום הרע. זה פועל! הויתור השני הוא הויתור על רגש ההתבדלות. אנו מתחילים לחוש מאוד נבדלים ולשפוט כל דבר על פי נגיעתנו לנו, כאילו ואנו מרכז העולם. אפילו לאחר שאנו יודעים באופן אינטלקטואלי שאין זה כך, אנו עדיין שופטים דברים בצורה זו. במציאות, אנו כולנו תאים בגוף האנושיות, אין אנו נפרדים מאחינו האנושיים. זהו מכלול שלם. רק מנקודת השקפה גבוהה כזו תוכל לדעת מה המשמעות של לאהוב את שכנך כמוך. מנקודת השקפה גבוהה כזו ישנה רק דרך פעולה מציאותית אחת, והיא לפעול למען טובת הכלל. כל זמן שתפעל למען יישותך האישית הצרה, תוכל להיות רק תא אחד כנגד אותם תאים אחרים, ואתה מתרחק מההרמוניה. אולם ברגע שתתחיל לפעול למען טובת הכלל, תמצא את

עצמך בהרמוניה עם אחיך בני-האנוש. רואה אתה, זוהי הדרך הקלה וההרמונית לחיות על פיה.

הויתור השלישי הוא הויתור על כל ההתקשרויות. יש לשים את הדברים החומריים במקומם הראוי. הם נמצאים בסביבה לשימושינו, וזה בסדר גמור להשתמש בהם; לשם כך הם נמצאים. אבל כאשר הם מיצו את שימושם היעיל עבורינו, עלינו להיות מוכנים לזנוח אותם או אולי להעביר אותם הלאה למי שבאמת זקוק להם. כל דבר שאיננו יכולים לוותר עליו לאחר שמיצינו את שימוש, הופך להיות שולט בנו, ובעידן חומרני שכזה רבים מאיתנו נשלטים על-ידי נכסינו, ואנו איננו חופשיים.

ישנו סוג נוסף של רכושנות. אינך בעליו של אף בן-אנוש אחר, אפילו אם הוא קרוב אליך מאוד. אישה אינה רכוש של בעלה, ובעל אינו רכושה של אישתו; ילדים אינם רכושם של הוריהם. כאשר אנו סבורים שיש לנו חזקה על אנשים, יש לנו נטיה לשלוט בחייהם ולנהל אותם עבורם, ומתוך כך מתפתח מצב אי-הרמוני קיצוני. רק כאשר אנו מבינים שאנו איננו שולטים בהם, ושהם חייבים לחיות את חייהם בהתאם למניעיהם הפנימיים שלהם, או אז אנו מפסיקים לנהל את חייהם ואנו מגלים שאנו יכולים להיות עימם בהרמוניה.

והויתור האחרון; ויתור על כל הרגשות השליליים. ברצוני לציין רק רגש שלילי אחד אותו חווים אפילו האנשים הנחמדים ביותר, והוא רגש הדאגה. דאגה איננה הענין שאתה מגלה במצב מסויים שגורם לך לעשות כל מה שביכולתך. דאגה גורמת לך לעסוק בדברים שאינך יכול לשנות. ברצוני לציין טכניקה אחת בלבד; רק לעיתים רחוקות אתה דואג לגבי ההווה, וזה בדרך כלל בסדר. אם אתה דואג, אתה מתייסר בדברים מהעבר אותם היית צריך לשכוח מזמן, או לגבי העתיד שעדיין לא הגיע כלל. אנו נוטים לדלג על זמן ההווה. מכיוון שזה הרגע היחידי אותו אנו באמת יכולים לחיות, אם נדלג עליו לא נחיה אותו כלל. אם אנו חיים את רגע ההווה, אנו נוטים לא לדאוג כלל. עבורי, כל רגע הוא הזדמנות חדשה להיות לעזר.

הערה אחרונה לגבי רגשות שליליים אשר עזרה לי ולאחרים מאוד: אין שום דבר חיזוני - אנושי או אחר - אשר יכול לפגוע בי פסיכולוגית מבפנים. הבנתי שאני יכולה להיפגע פסיכולוגית רק על-ידי מעשים שגויים שלי ועליהם יש לי שליטה; או על-ידי התגובות השליליות שלי בלבד, שגם עליהן יש לי שליטה; או על-ידי המנעות שלי מתגובה במצבים מסויימים, כמו המצב הנוכחי בעולם, אשר דורש פעולה מצידי. כאשר הבנתי כל זאת, הרגשתי כל כך חופשייה! פשוט הפסקתי לפגוע בעצמי. כעת כאשר מישהו ינסה לפגוע בי בצורה המרושעת ביותר, אני ארגיש כלפיו חמלה עמוקה ואחשוב שהוא חולה פסיכולוגית ואינו נמצא בהרמוניה. לבטח לא אפגע בעצמי באמצעות תגובה שגויה של מרירות או כעס. אתה נמצא בשליטה מלאה באם להיפגע פסיכולוגית או לא, ובכל עת שאתה רוצה בכך, אתה יכול להפסיק לפגוע בעצמך.

אלה הם הצעדים לקראת שלום פנימי אותם רציתי לחלוק עימכם, ואין בהם שום דבר חדש. זוהי אמת אוניברסלית, ואני פשוט דיברתי עליהם במילים יומיומיות שלי ובאמצעות נסיוני האישי. החוקים השולטים ביקום פועלים לטובה ברגע שאנו מצייתים להם, וכל דבר המנוגד לחוקים אלה אינו ממשיך להתקיים זמן רב. התנגדות לחוקים טומנת בחובה את הזרעים להשמדה עצמית. הגרעין הטוב שבכל אדם מאפשר לנו לציית לחוקים אלה. יש לנו רצון חופשי, ולכן המהירות בה אנו מצייתים לחוקים ומוצאים הרמוניה, הן בתוכנו והן בתוך עולמנו, תלוי בנו בלבד.

ס י כ ו ם

ארבע שלבים מכינים

1. רכוש גישות נכונות כלפי החיים.

חדל לברוח מהמציאות ולחיות חיים שטחיים, שכן גישות כאלה יכולות רק לגרום לחוסר הרמוניה בחייך. עמוד בפני החיים בצורה ישירה ורד מתחת לפני השטח כדי לגלות את הערכים האמיתיים. פתור את הבעיות שהחיים מציבים בפניך, ותגלה שפתרון הבעיות תורם לצמיחתך הפנימית. עזרה בפתרון בעיות קולקטיביות תורמת גם כן לצמיחתך האישית, ואין להתעלם

מבעיות אלה.

2. על-פי אמונות נכונות.

החוקים המשפיעים על ההתנהגות האנושית פועלים כמו חוקי הגרביטציה. ציות לחוקים אלה מקרב אותנו להרמוניה; אי ציות גורם לדיס-הרמוניה. כיון שהרבה אנשים מאמינים ברבים מבין החוקים האלה בצורה שכיחה, אתה יכול להתחיל ביישומם של כל אותם דברים טובים בהם אתה מאמין. הרמוניה לא יכולה להיווצר בחיים אלא אם כן אמונה ומעשים שרויים בהרמוניה.

3. מצא את מקומך בתבנית החיים

לך יש חלק בתוכנית הכוללת של הדברים. רק אתה יכול לדעת מבפנים מהו חלקך בתבנית החיים. אתה יכול לחפש את חלקך בדממה פאסיבית. אתה יכול גם להתחיל לחיות בהתאם לכל אותם דברים טובים שאתה מונע לעשות ולתת להם עדיפות על פני כל אותם דברים שטחיים שמעסיקים את בני האדם בדרך כלל.

4. פשט את חיך כדי להביא את הרווחה הפנימית והחיצונית להרמוניה.

רכוש מיותר הוא נטל מיותר. חיים רבים משופעים לא רק בנכסים מיותרים אלא גם בפעילויות חסרות משמעות. חיים כאלה הם דיס-הרמוניים ודורשים פישוט. רצונות וצרכים יכולים להתאחד בחיי אנוש, וכאשר מצב זה מושג, תהיה תחושה של הרמוניה בין הרווחה הפנימית והחיצונית. הרמוניה כזו נחוצה מאוד לא רק במישור האישי אלא גם במישור הקולקטיבי.

ארבעה הטיהורים

1. טיהור המקדש הגופני

האם אתה חופשי מהרגלים רעים? האם תזונתך שמה דגש על אוכל חיוני - פירות, חיטה מלאה, ירקות ואגוזים? האם אתה מקדים לעלות על יצועך וישן מספיק? האם אתה נהנה ממספיק אויר צח, אור שמש, התעמלות ומגע עם הטבע? אם אתה יכול לענות בחיוב על כל השאלות האלה, הרי שהרחקת לכת בכיוון טיהור המקדש הגופני.

2. טיהור המחשבות

אין זה מספיק לומר ולעשות את הדברים הנכונים. אתה חייב גם לחשוב את הדברים הנכונים. למחשבות חיוביות יכולה להיות השפעה גדולה לטובה. מחשבות שליליות עלולות לגרום לך להיות חולה גופנית. עשה שלא יהיה קיים מצב בלתי שלו בינך לבין אחרים, כיוון שרק כאשר תחדל לחשוב בצורה בלתי חביבה תוכל להשיג הרמוניה פנימית.

3. טיהור התשוקות

מכיון שנולדת על מנת להגיע להרמוניה בין החוקים השולטים במעשים האנושיים ובין חלקך בתבנית הכוללת, תשוקותיך צריכות להיות מופנות בכיוון זה.

4. טיהור המניעים

לעולם אל תיתן למניעיך להיות תאוות-בצע או טובתך האישית, או רצון לתהילה אישית. אפילו שאיפותיך להשגת שלום פנימי לא צריכה לבוא ממניעים אנוכיים. המניע שלך צריך להיות עזרה לזולת, ורק אז חייך יגיעו להרמוניה.

ארבעה הויתורים

1. ויתור על רצונך העצמי

יש לך, או כאילו ויש לך, שתי ישויות: הישות הנמוכה יותר אשר בדרך כלל שולטת בך בצורה אנוכית, והישות הגבוהה יותר העומדת הכן לשמש אותך בצורה נעלה. עליך לכוון את הישות הנמוכה יותר על-ידי המנעות מעשיית כל אותם מעשים לא טובים שאתה נוטה לעשות, לא לדכא אותם אלא להסב אותם כך שהישות הגבוהה יותר תיטול פיקוד על חייך.

2. ויתור על הרגשת ההתבדלות

כולנו, בכל העולם, תאים בגוף האנושיות. אינך נבדל מעמיתך האנושיים, ואינך יכול למצוא הרמוניה עבורך לבד. תוכל להגיע להרמוניה רק כאשר תכיר באחדות הכל ותפעל לטובת הכלל.

3. ויתור על התקשרויות

רק כאשר תוותר על התקשרויות תוכל באמת להיות חופשי. דברים חומרניים נמצאים פה לרשותך, וכל דבר שלא תוותר עליו כאשר סיים את תפקידו עבורך, יש לוט בכך. אתה יכול להיות בהרמוניה עם עמיתך האנושיים רק כאשר לא יהיו לך רגשות רכושניים לגביהם ולא תנסה לנהל את חייהם.

4. ויתור על רגשות שליליים

וותר על רגשות שליליים. אם אתה חי את הרגע הנוכחי, שהוא באמת הרגע אותו אתה חי, תהיה לך סיבה פחותה לדאגה. אם תכיר בעובדה שאלה שעושים מעשים מרושעים הם חולים באופן פסיכולוגי, רגשות הכעס שלך יהפכו לרגשות חמלה. אם תכיר בעובדה שכל פגיעותיך הפנימיות נגרמות על-ידי מעשיך הרעים או על-ידי תגובותיך השגויות או המנועותן מתגובה נכונה, אזי תוכל להפסיק לפגוע בעצמך.

מחשבות

* כולנו יכולים לבלות את חיינו בעשיית מעשים טובים. בכל פעם שאתם פוגשים מישהו, חישבו על משהו מעודד לומר - מילה טובה, עצה מועילה, הבעת הערכה. בכל פעם שתמצאו את עצמכם במצב כלשהו, חישבו על משהו טוב, חישבו כיצד להגיש - מתנה מתאימה, יחס מתחשב, יד לעזרה.

* ישנו קריטריון לפיו אתם יכולים להעריך האם מחשבותיכם ומעשיכם נכונים בעיניכם. הקריטריון הוא, האם הם הביאו לכם שלווה פנימית? באם לאו, משהו לא תקין בהם - המשיכו לנסות.

* אם אתם אוהבים אנשים, הם יגיבו כלפיכם בצורה אוהבת. אם אנשים נעלבים ממני, אני מאשימה את עצמי בכך, שכן אני יודעת שכאשר התנהגותי נכונה הם אינם נעלבים גם כאשר הם אינם מסכימים עימי. "לפני שהלשון יכולה לדבר, עליה לאבד את הכוח לפגוע".

* לאלו המרגישים מדוכאים הייתי אומרת: נסו למלא את סביבתכם במוסיקה יפה ובפרחים נאים. נסו לקרוא ולשנן מחשבות המעוררות השראה. נסו לערוך רשימה של כל

הדברים עבורם אתם אסירי תודה. אם יש משהו טוב שתמיד רציתם לעשות, התחילו לעשות אותו. ערכו לוח זמנים בעל משמעות עבורכם ונסו לדבוק בו.

* למרות שאחרים עלולים לחוש רחמים עליכם, אל תרחמו על עצמכם לעולם - יש לכך השפעה הרסנית על רווחתכם הרוחנית. הכירו בעובדה שכל הבעיות, ולו גם הקשות ביותר, הן הזדמנויות לצמיחה רוחנית, ונצלו הזדמנויות אלו היטב.

* מבין כל הדברים שאתם קוראים ומבין כל האנשים שאתם פוגשים, קחו רק מה שטוב עבורכם - מה ש"המורה הפנימי" שלכם אומר לכם - והשאירו את כל השאר. לשם הדרכה ולשם מציאת האמת, מוטב לחפש במקור באמצעות "המורה הפנימי" שלכם מאשר לחפש אצל אנשים או בספרים. ספרים ואנשים יכולים רק לעורר בכם השראה. באם לא העירו בכם משהו מבפנים, לא השיגו משהו בעל משמעות.

* אדם הקשור עדיין לדברים חומריים, או למקומות, או לאנשים, איננו באמת חופשי. אנו חייבים להיות מסוגלים להשתמש בדברים חומריים כאשר אנו זקוקים להם ולאחר מכן לוותר עליהם ללא חרטה כאשר הם מיצו את שימושם עבורנו. עלינו להעריך נכונה ולהינות מהמקומות בהם אנו עוברים, ואחר מכן לעבור הלאה, ללא צער, כאשר אנו נקראים למקום אחר. עלינו להיות מסוגלים לחיות בשיתוף עם אנשים אחרים מבלי להרגיש רכושניים כלפיהם ומבלי להרגיש חובה לנהל את חייהם. כל דבר שאתה חותר להחזיק בו כשבוי, יגרום לך להיות שבוי בו, ואם ברצונך לזכות בחופש עליך לתת חופש.

* החיים הרוחניים הם החיים האמיתיים וכל דבר אחר הוא אשלייה והונאה. רק אלו הקשורים לאלוהים בלבד הם חופשיים באמת. רק אלו החיים בהתאם לאור הגבוה שמצאו, חיים את חייהם בהרמוניה. אלו הפועלים על-פי מניעיהם הנעלים הופכים לכוח הפועל לטובה. אין זה חשוב שאחרים אינם מושפעים מכך בצורה בולטת. אין לחפש אחר תוצאות, כיון שכל מעשה נכון שאתם עושים, כל מילה טובה שאתם אומרים, כל מחשבה חיובית שאתם חושבים - יש לה השפעה חיובית.

* כל האנשים יכולים לפעול למען השלום. כל אימת שאתם מביאים הרמוניה לתוך מצב רעוע, אתם תורמים לתמונת השלום הכוללת. כל זמן שיש לכם שלום בחייכם, אתם משרים אותו לסביבתכם ולעולם.

* דברים המושגים מבחוץ אפשר להשוותם למידע; וזה מוביל לאמונה, שרק לעיתים רחוקות חזקה מספיק כדי לגרום למעשים. דברים המקבלים אישור מבפנים לאחר שהם מושגים מבחוץ, או דברים הבאים ישירות מבפנים (וזהו דרכי), אפשר להשוותם עם חוכמה. זה מוביל לידיעה, ומעשים באים בעקבותיהם.

* בהתפתחותנו הרוחנית אנו נדרשים לעיתים קרובות לעקור שורשים ולסגור כמה פרקים בחיינו, עד אשר אין אנו תלויים עוד בדבר חומרי ואנו יכולים לאהוב את כל בני-האדם מבלי להיות תלויים בהם.

* אינך יכול לעזוב מצב ללא פגיעה רוחנית אלא אם כן אתה עוזב אותו באהבה.

* אם ברצונך ללמד אנשים, צעירים או זקנים, עליך להתחיל במקום בו הם נמצאים - ברמת ההבנה שלהם. אם אתה רואה שהם כבר נמצאים מעבר לרמת ההבנה שלך, הנח להם ללמד אותך. מכיוון שצעדים לקראת התקדמות רוחנית נעשים בסדר שונה, רובנו יכולים ללמד אחד את השני.

* אלימות גופנית יכולה להפסק אפילו לפני שלמדנו את דרך האהבה, אך אלימות נפשית תמשך עד שנעשה כן. רק שלום חיצוני יכול להיות מושג באמצעות חוק, השלום הפנימי מושג באמצעות אהבה.

* התרכזו בנתינה כך שתוכל להיות פתוח לקבלה. התרכזו בחיים על-פי האור המצוי בך, כך שתוכל להיות פתוח לאור נוסף.

* לעיתים קשיים גופניים מראים לך שהגוף הוא רק לבוש זמני - המציאות היא התמצית הבלתי מתכלית המפעילה את הגוף

* צמיחה רוחנית באה לאחר שמצאת את השלום הפנימי, מכוון שאתה - כעת נשלט על-ידי הישות הגבוהה יותר - תמלא את רצון האל ואין צורך לעודד אותך לכך.

- * אין דבר המאיים על אלו הממלאים את רצון האל, ורצון האל הוא אהבה ואמונה. אלו החשים שנאה ופחד אינם נמצאים בהרמוניה עם רצון האל והם מועדים להתקל בקשיים.
- * לכל הקשיים בחייך יש מטרה. הם דוחפים אותך לקראת הרמוניה עם רצון האל.
- * ישנה תמיד דרך לעשות את הדבר הנכון!
- * סבלותינו נובעים מחוסר בשלות. אילו היינו אנשים בוגרים, מלחמה לא היתה מהווה בעיה - היא פשוט היתה בלתי אפשרית.
- * כמובן שאני מאמינה בחוק האהבה! מכיון שהיקום פועל בהתאם לחוק האהבה, הכיצד אוכל להאמין במשהו אחר?
- * לשם מציאת האור אני פונה הישר למקור האור, ולא להשתקפויות שלו. כמו כן אני מאפשרת לאור נוסף להגיע אלי על-ידי כך שאני חיה על-פי האור הגבוה שיש בי. אינך יכול לטעות באור המגיע מן המקור, מכיון שהוא בא עם הבנה מוחלטת כך שאתה יכול להסביר ולשוחח עליו.
- * לשפוט אחרים לא יוביל אותך לשום דבר ורק יפגע בך רוחנית. רק אם תוכל לגרום לאחרים לשפוט את עצמם, יושג משהו בעל משמעות.
- * לעולם אל תחשיב מאמץ כלשהו כחסר תועלת - כל המאמצים הנכונים נושאים פירות, בין אם אנו רואים תוצאות ובין אם לאו. פשוט תתרכז בחשיבה ופעילות למען השלום, והשראת אחרים ללכת בעקבותיך, והשאר את התוצאות בידי האל.
- * אינך יכול לשנות איש פרט לך עצמך. לאחר שתהפוך לדוגמא, אתה יכול לגרום לאחרים לשנות את עצמם.
- * כאשר אתה נקלע למצב מסובך, עליך לחשוב על פתרון שיהיה נכון לכל הנוגעים בדבר, במקום לחשוב על פתרון שיהיה בו תועלת רק עבורך. רק פתרון הוגן עובר כולם יהיה בר-ביצוע לטווח הארוך.
- * מניעיד חייבים להיות טובים אם ברצונך שלעבודתך תהיה השפעה חיובית.

קטעים מתוך התכתבויות

- ש:** האם את עובדת למחייתך?
ת: אני עובדת למחייתי בצורה בלתי שגרתית. אני נותנת מה שביכולתי באמצעות מילים ומעשים לאלו שבחייהם אני נוגעת ולאנושות. בתמורה אני מקבלת מה שאנשים רוצים לתת, אינני מבקשת דבר. הם מבורכים באמצעות נתינתם ואני מבורכת באמצעות נתינתי.
- ש:** מדוע אינך מקבלת כסף?
ת: כיוון שאני משוחחת על אמת רוחנית, ואמת רוחנית לעולם אינה נמכרת - אלו המוכרים אותה פוגעים בעצמם רוחנית. בכסף שמגיע בדואר - מבלי שביקשתי - אינני משתמשת עבורי; אני משתמשת בו לצרכי דפוס ודמי דואר. אלו המנסים לקנות אמת רוחנית מנסים להשיג אותה לפני שהם מוכנים לכך. בעולמנו המאורגן להפליא, כאשר הם יהיו מוכנים, האמת תינתן להם חינם.
- ש:** האם אינך סובלת לעיתים מבדידות, רפיון ידים או עייפות?
ת: לא. כאשר אתה חי בתקשורת תמידית עם האל, אינך יכול להיות בודד. כאשר אתה מבין את תוכניתו המופלאה של האל ואתה יודע שלכל מעשה טוב יש תוצאה טובה, אינך יכול לסבול מרפיון ידיים. כאשר מצאת שלום פנימי, אתה נמצא בקשר עם מקור האנרגיה המניעה את היקום ואינך יכול להיות עייף.
- ש:** איזו משמעות יכולה להיות לפרישה לגימלאות עבור אדם?
ת: פרישה לגימלאות אין פרושה הפסקת פעילות, אלא מעבר לפעילות בעלת אופי של נתינה והקדשת יותר מחייך לשרות לזולת. לכן צריכה זו להיות התקופה הנפלאה ביותר של חייך - עת בה אתה עסוק בצורה משמעותית ומאושרת.
- ש:** כיצד אוכל להרגיש קרוב לאלוהים?
ת: אלוהים פירושו אהבה, ובכל פעם שאתם מבטאים טוב לב ונועם, הנכם מבטאים את האל. אלוהים פירושו אמת, ובכל פעם שאתם תרים אחר האמת, אתם תרים אחר אלוהים. אלוהים פירושו יופי, ובכל פעם שאתם נוגעים ביופי של פרח או שקיעה, אתם נוגעים באל. אלוהים פירושו כח השכל הבורא כל ומאחד את כולם ומעניק חיים לכל. אלוהים

הוא מהות הכל, כך שאתם נמצאים בקרב האל והאל נמצא בקרבכם - אינכם יכולים להימצא במקום שאין בו אלוהים. חוק האלוהים - הן הגופני והן הרוחני הינו להיות חדור בכל. הסתיגות מחוק זה גורמת להרגשת אומללות ולריחוק מהאל. ציות לחוק זה מעניק הרגשת הרמוניות ולקירבה לאל.

ש: מהם הדברים הטובים, וכיצד אוכל למלא את חיי בהם?
ת: הדברים הטובים הם אלה המביאים תועלת לך ולזולת. אתה עשוי לקבל השראה מדברים חיזוניים, אולם בניתוח סופי עליך לדעת מנפנים מהם הדברים הטובים בהם ברצונך למלא את חייך. אז אתה יכול לערוך רשימה של הדברים הטובים אשר בהם ברצונך למלא את חייך, ולחיות על-פי רשימה זו. רצוי לכלול בתכנית זו משהו מועיל לנוף - כמו הליכה או תרגול, או משהו מעורר למחשבה - כמו קריאה משמעותית, ומשהו מעורר רגשית - כמו מוסיקה טובה. אולם החשוב מכל, הרשימה חייבת לכלול שירות לזולת באם ברצונך שהדבר יהיה מועיל עבורך.

ש: כאשר אני ניצב בפני בעיה, האם יש ביכולתי לפתור אותה אינטלקטואלית?

ת: אם זוהי בעיה בריאותית, שאל את עצמך: "האם חייתי בהתאם לאמצעים העומדים לרשותי?" מה שאתה עושה בהווה יוצר את העתיד, לכן השתמש בהווה כדי ליצור עתיד נפלא. על ידי מחשבותיך תעצב את סביבתך הפנימית אשר תשפיע על עיצוב סביבתך החיצונית. הקפד לחשוב מחשבות חיוביות, חשוב על הדברים הטובים ביותר שיכולים לקרות, חשוב על הדברים הטובים שאתה רוצה שיקרו, חשוב על אלוהים!

ש: כיצד אני יכול להתחיל באמת לחיות את החיים?
ת: אני התחלתי לחיות באמת את החיים כאשר התחלתי לחפש כיצד אוכל להיות לעזר בכל מצב אליו נקלעתי. למדתי שאל לי לכפות את עזרתי אלא רק להציעה. לעיתים קרובות יכולתי להושיט יד לעזרה - חיוך אוהב או מילת עידוד. למדתי שדרך הנתינה אנו מקבלים את הדברים המשמעותיים בחיים.

ש: כיצד יכולה עקרת בית ואם ממוצעת למצוא את אותם תכונות שיש בך?

ת: אלו הנמצאים במסגרת משפחתית (ורוב האנשים נמצאים בה) יכולים למצוא שלום פנימי באותה צורה שאני עשיתי זאת. צייתו לחוקי האל, הם זהים עבור כולנו - לא רק החוקים הגופניים אלא גם החוקים הרוחניים השולטים בהתנהגות האנושית. התחילו לחיות לפי הדברים הטובים שאתם מאמינים בהם, כמו שעשיתי אני, מצאו את מקומכם המיוחד בתכנית האלוהית, שהוא ייחודי עבור כל נפש אנושית. אתם יכולים לנסות למצוא את מקומכם תוך שתיקה מקבלת, כפי שעשיתי אני. חיים במסגרת משפחתית אינם מהווים מחסום לצמיחה רוחנית, ובצורה מסויימת זהו אפילו יתרון. אנו צומחים באמצעות פתרון בעיות והמסגרת המשפחתית מעניקה שפע הזדמנויות לפתור בעיות ולצמוח דרכם. כאשר אנו נכנסים למסגרת משפחתית, אנו עוברים ממצב של התרכזות בעצמנו למצב של התרכזות במשפחה. אהבה טהורה היא רצון להעניק מבלי לצפות למשהו בתמורה והמסגרת המשפחתית מעניקה את ההתנסות הראשונית באהבה טהורה - אהבת אס ואב לתינוקם.

ש: האם הרצון להפוך ליפה-נפש יותר יהיה תמיד כרוך בכאב?

ת: צמיחתך הרוחנית תהיה כרוכה בכאב עד אשר תהיה נכון למלא את רצון האל מבלי להיות נדחף לעשות זאת. כאשר אינך נמצא בהרמוניה עם רצון האל, הבעיות יופיעו - מטרתן להביא אותך לידי הרמוניה. אם תמלא ברצון את חוקי האל, תוכל להימנע מבעיות.

ש: האם אוכל אי-פעם להגיע למצב של הרגשת מנוחה ונחלה?

ת: כאשר תמצא את השלום הפנימי, לא תהיה לך יותר התחושה של רצון להפוך למשהו אחר - תהיה מרוצה להיות מה שהינך, וזה כולל הליכה בעקבות ההשגחה העליונה. בכל מקרה, אתה ממשיך לצמוח - אולם תוך הרמוניה.

ש: מהו אדם דתי באמת?

ת: הייתי אומרת שאדם דתי באמת הוא בעל גישות דתיות: גישה אוהבת לזולת, גישה מצייתת לאלוהים - לחוקי האל והשגחת האל, וגישה דתית למודעות עצמית - הידיעה

שאתה יותר מאשר ישות מרוכזת בעצמך, יותר מאשר רק גוף, והחיים הם יותר מאשר החיים הארציים.

ש: מה מתגבר על פחד?

ת: הייתי אומרת שגישות דתיות מתגברות על פחד. אם אתה בעל גישה אוהבת כלפי עמיתך האנושיים, לא תפחד מהם. "אהבה אמיתית מסלקת פחד". גישה מצייתת לרצון האל תוביל אותך למודעות תמידית לנוכחות האל, ולא תפחד עוד. כאשר תדע שאתה רק לובש צורה בתוך גופך, שיכול להיפגע - שאתה הוא המציאות אשר מפעילה את הגוף ומציאות זו איננה יכולה להיפגע - כיצד תוכל עוד לפחד?

התקדמות בעבודת צליינית השלום

קטעי עיתונות מתוך Newsletters

ארבעה מכתבים: יום אחד כאשר עניתי על מכתבים, שאלה אותי אשה אחת: "מה יכולים אנשים לעשות למען השלום?" עניתי, "בואי נראה מה אומרים מכתבים אלו". בראשון נאמר, "אני עקרת בית המתגוררת בחווה. מאז שוחחתי איתך הבנתי שעלי לעשות משהו למען השלום, במיוחד מכיון שאני מגדלת ארבעה בנים. עתה אני כותבת מכתב אחד בכל יום למישהו בממשלה או באו"ם אשר עשה משהו למען השלום, ומשבחת אותם ומעניקה להם עידוד רוחני". בשני נאמר, "שלום עולמי נראה לי גדול מדי עבורי, אולם מאז שוחחתי איתך, הצטרפתי למועצה ליחסים אנושיים בעיר מגורי, ואני עובדת על שלום בין קבוצות". במכתב השלישי נאמר, "מאז שוחחתי איתך, הגעתי לפתרון בעיה ביחסי עם גיסתי". במכתב האחרון נאמר, "מאז שוחחתי איתך הפסקתי לעשן". כאשר אתה עושה משהו למען שלום עולמי, שלום בין קבוצות, שלום בין יחידים, או למען השלום הפנימי שלך עצמך, אתה משפר את תמונת השלום הכוללת. בכל פעם שאתה מביא להרמוניה בתוך מצב רעוע, אתה תורם למטרת השלום.

הדברים בעלי הערך הרב ביותר: לאחר מסע נפלא

באזורים פראיים, אני צועדת שוב לאורך הרחובות בעיר שבה התגוררתי במשך זמן מה. השעה 13:00 בצהריים. מאות אנשים לבושים היטב, בעלי פנים חוורים או מאופרים היטב,

צועדים במהירות בשורות מסודרות למדי אל וממקומות עבודתם. אני, בחולצתי הדהויה ובמכנסי הבלויים, צועדת בתוכם. סוליות הגומי של נעלי נעית חרישית יחד עם רעש נעלי בעקב הלוחצות. במגזרים הענייים אני נסבלת. במגזרים העשירים יותר אני נתקלת במבטים, חלקם מבוהלים וחלקים מביעים שאט-נפש, משני צידינו, בעוד אנו צועדים, ישנה תצוגה של כל אותם חפצים שאנו יכולים לקנות באם אנו מוכנים להשאר בתוך השורה, יום אחר יום, שנה אחר שנה. חלק מהחפצים הם פחות או יותר שימושיים, רבים מהם הם פשוט זבל - חלקם יפים למדי, חלקם פשוט מכוערים. אלפי חפצים מוצגים - יחד עם זאת הדברים יקרי הערך ביותר חסרים. החופש אינו מוצג, וגם לא הבריאות, או האושר, וגם לא שלוות הנפש. כדי להשיג דברים יקרי ערך אלו, ידידי, תצטרכו גם אתם אולי להימלט מהשורות המסודרות ולהיות נתונים למבטים מלאי שאט-נפש.

שלילי לעומת חיובי: אני בחרתי בגישה החיובית - במקום להדגיש את הדברים הרעים שאני מתנגדת להם, אני מדגישה את הדברים הטובים שאני בעד. אלו הבוחרים בגישה השלילית מציינים את המקולקל, ומוצאים מפלט בביקורת, ולעיתים אף בכינויי-גנאי. באופן טבעי, לגישה שלילית יש השפעה מזיקה לאדם הנוקט בה, בעוד לגישה חיובית יש השפעה טובה. כאשר הרוע מותקף, הוא מתעשת, כך שגם אם הוא היה חלש ובלתי מרוכז, התקפה עליו תגרום לו לקבל אישוש ותוקף. כאשר אין כל התקפה, ובמקומה השפעות טובות מופעלות על המצב, לא רק שהרוע נוטה להעלם, אלא שגורם הרע ישתנה לטובה. הגישה החיובית גורמת להשראה - הגישה השלילית מביאה לכעס. כאשר אתה מביא אנשים לידי כעס, הם פועלים בהתאם לאינסטינקטים השפלים הכרוכים לעיתים קרובות באלימות. כאשר אתה משרה על אנשים, הם פועלים בהתאם לאינסטינקטים היותר נעלים שלהם, בצורה שקולה והגיונית. כעס הוא בר-חלוף, בעוד להשראה יש השפעה ארוכת טווח.

עבודה למען השלום: גם מספר קטן של אנשים מסורים באמת מסוגלים לנטרל את ההשפעה השלילית של המונים שאינם נמצאים בהרמוניה, כך עלינו להתמיד בפועלינו למען השלום ללא היסוס, להמשיך להתפלל למען השלום ולפעול למענו

בכל דרך אפשרית. עלינו להמשיך לשוחח על השלום ולחיות את דרך השלום; לגרום להשראה על אחרים, עלינו להמשיך לחלום על השלום ולדעת שהוא אפשרי. אדם אחד קטן, המקדיש את כל זמנו למען השלום, יכול להופיע בחדשות; אנשים רבים, המקדישים מזמנם למען השלום, יכולים לעשות היסטוריה.

מבורכים הם אלו הנותנים מבלי לצפות אפילו לתודה בתמורה, והם יזכו לשפע של תמורה.

מבורכים הם אלה המתרגמים כל דבר טוב הידוע להם לכלל מעשה - אמיתות גבוהות יותר יתגלו להם. מבורכים הם אלה העושים את רצון האל מבלי לבקש לראות תוצאות, כיוון שגדול יהיה הפיצוי לו יזכו.

מבורכים הם אלה האוהבים ובוטחים בעמיתיהם האנושיים, כיון שהם יגיעו לטוב שבאדם ויזכו לתגובות אוהבות.

מבורכים הם אלה הרואים את המציאות, כיון שהם יודעים שלא גלימת החומר אלא מה שמפעיל את גלימת החומר הוא האמיתי והבלתי נשחק.

מבורכים הם אלה הרואים בשינוי אותו אנו מכנים מוות, שחרור מן המגבלות של החיים הארציים, כיון שהם יתאחדו עם יקיריהם שעשו את המעבר המופלא.

מבורכים הם אלה שלאחר שהקדישו את חייהם ובכך זכו לברכה, יש להם האומץ והאמונה לגבור על הקשיים בדרך העומדת לפניהם, כיון שהם יזכו בברכה נוספת.

מבורכים הם אלה הצועדים לקראת הדרך הרוחנית ללא מניע אנוכי של מציאת השלום הפנימי, כיוון שהם ימצאו אותו.

מבורכים הם אלה שבמקום לנגח את השערים במלכות השמים ניגשים אליהם בהכנעה, אוהבים וטהורים, כיון שהם יעברו ישר דרכם.

אתם יכולים לדעת את האל: ישנו כוח גדול מאיתנו השוכן בקרבנו ובכל מקום אחר ביקום. אני קוראת לכוח זה אלוהים. הידוע לך מה פירוש לדעת את האל - לקבל את הדרכתו התמידית - מודעות תמידית לנוכחות האל? לדעת את האל פירושו להקרין אהבה כלפי כל בני האדם ויצורי הבריאה. לדעת את האל פירושו לחוש שלוה מבפנים -

תחושת רוגע בלתי ניתנת לערעור המאפשרת לנו לעמוד בפני כל מצב. לדעת את האל פירושו להיות כולך מלא בשמחה המפעפעת מאיתנו כלפי כל העולם. כעת יש לי רק תשוקה אחת - לעשות את רצון האל - ואין בזה כל קושי. כאשר האל מנחה אותי לעשות דברים אחרים, אני עושה גם אותם בשמחה. אם מעשי גורמים תגובות ביקורתיות, אני מקבלת אותם בראש מורם. אם מעשי מביאים עלי שבח, אני מעבירה אותו מיד לאלוהים, שכן אני משמשת מכשיר קטן בלבד דרכו האל פועל. כאשר האל מנחה אותי לעשות דבר מה, הוא מעניק לי כוח ואספקה ומורה לי את הדרך ומעניק לי את המילים לדבר. בין אם הדרך קשה או קלה, אני צועדת תחת אור האל המשרה אהבה, שלווה ושמחה ואני פונה אל האל במזמורי הלל ושבח. זוהי המשמעות של לדעת את האל, והזכות לדעת אותו אינה שמורה רק לדגולים שבנו, היא שמורה גם לאנשים קטנים כמוכם וכמוני. אלוהים תמיד מחפש אתכם - כל אחד ואחד מכם. אתם יכולים למצוא את האל אם רק תחפשו - על-ידי ציות לחוקים הנעלים, על-ידי אהבת הזולת, על-ידי ויתור על רצונכם העצמי, התקשרויותיכם, מחשבותיכם ורגשותיכם השליליים. וכאשר תמצאו את האל, תעשו זאת בדממה, שכן זה יבוא מתוכם.

על הפחד: אין מחסום גדול יותר לשלום בעולם ולשלום הפנימי מאשר הפחד. אנו נוטים לפתח שנאה בלתי הגיונית כלפי הדברים שמעוררים בנו פחד וכך אנו מגיעים לשנאה ופחד. מצב זה רק פוגע בנו פסיכולוגית ומעורר מתח בעולם. עקב רגשות שליליים כאלו אנו נוטים למשוך אלינו את הדברים מהם אנו פוחדים. אם איננו פוחדים מדבר ומקרינים אהבה, אנו יכולים לצפות לדברים טובים. הו, עד כמה שהעולם זקוק למסר ולדוגמאות של אהבה ואמונה!

החופש של הפשטות: ישנם אנשים הסבורים שחיי המוקדשים לפשטות ולשירות הזולת הם נזיריים וחסרי שמחה, אבל הם אינם מבינים את החופש שבפשטות. אני יודעת מספיק על אוכל מזין, ואני נהנית מבריאות מצויינת. אני נהנית מאוכל, אבל אני אוכלת כדי לחיות ולא חיה כדי

לאכול, ואני גם יודעת מתי להפסיק לאכול. אינני משועבדת לאוכל. בגדי נוחים ומעשיים ביותר. נעלי, למשל, הם בעלי סוליות רכות ואני חשה חופשיה בהם כאילו וצעדתי יחפה. אינני משועבדת לאופנה, אינני משועבדת לנוחות - למשל, אני יכולה לישון באותה מידת נוחות במיטה רכה כמו גם על הדשא שלצד הכביש. אינני מוטרדת מנכסים מיותרים ופעילויות חסרות משמעות. חיי מלאים וטובים, אבל לא דחוסים מדי, ואני עושה את עבודתי בשמחה ובקלות. אני חשה ביופי המקיף אותי ורואה יופי בכל אחד הנקרה בדרכי - שכן אני רואה את האל בכל דבר. אני מקבלת את החוקים השולטים ביקום, ואני מוצאת את ההרמוניה ואת השמחה בציות לחוקים אלה. אני מקבלת את חלקי בתבנית החיים, ואני מוצאת שמחה רבה בחיי בתבנית זו. אני מוצאת את אחדותי עם כל המין האנושי ועם האל. אושרי שופע ממני באהבה ונתינה כלפי כל אחד וכל דבר.

על אנשים בני זמננו: כדי לקרב את תור הזהב, עלינו לראות את הטוב שבבני-אדם, עלינו לדעת שהטוב קיים, גם אם הוא טמון עמוק. אכן, אדישות ואנוכיות קיימים, אבל הטוב נמצא גם כן. אי-אפשר להגיע אל הטוב באמצעות שפיטה וביקורת, אלא באמצעות אהבה ואמונה. אהבה יכולה להציל את העולם מהרס גרעיני. אהבו את האל - פנו אליו תוך קבלה והענות. אהוב את עמיתך בני-האדם, פנה אליהם בידידות ונתינה. גרום לעצמך להיות ראוי להיקרא ילד האל על-ידי חיים לפי דרך האל!

צמיחה רוחנית היא תהליך של צמיחה גופנית ונפשית. ילדים בני חמש אינם מצפים להיות גבוהים כמו הוריהם ביום הולדתם הבא; תלמידים בשנה הראשונה אינם מצפים להיות בוגרי מכללה בסוף הסמסטר; תלמיד האמת אינו צריך לצפות להשיג שלום פנימי בן-לילה.

נוסחאות פלא: ישנה נוסחת פלא לפתרון בעיות, והיא: שים לך למטרה לפתור את הבעיות ולא להשיג יתרון. ישנה נוסחה פלא להתחמק מבעיות, והיא: דאג לכך שאתה לא תפגע, ולא שאתה לא תיפגע.

על חוסר בשלות: הבעיה האמיתית ממנה סובלים האנשים היא חוסר בשלות. בקרב אנשים בשלים מלחמה אינה מהווה בעיה - היא פשוט בלתי אפשרית. בחוסר בשלותם, אנשים רוצים בו זמנית שלום ואת אותם הדברים הגורמים למלחמה. אולם אנשים יכולים להבשיל כשם שילדים מתבגרים. אכן, מוסדותינו ומנהיגינו מקרינים חוסר בשלות, אולם ככל שנבשיל נדע לבחור מנהיגים ומוסדות טובים יותר. הכל חוזר לדבר שכה רבים מאיתנו מבקשים להתחמק ממנו - עלינו קודם כל לעבוד על שיפור עצמנו!

המסר שלי: ידידי, מצב העולם חמור. האנושיות צועדת על חבל דק בין אנדרלמוסיה כללית ותור הזהב, בעוד כוחות חזקים פועלים להשלטת תוהו ובוהו. רק אם אנו, אנשי העולם, לא נתנער מאדישותינו ונטה כתף לדחוף הלאה מן התוהו ובוהו, כל הדברים היקרים לנו יהרסו בשואה שתבוא. וזהי דרך השלום: התגברו על הרוע באמצעות הטוב, על הכזב באמצעות האמת, על השנאה באמצעות האהבה. אל תאמרו שאלו רק תפיסות דתיות ולא מעשיות. אלו הם החוקים השולטים בהתנהגות האנושית, הפועלים כמו כוח המשיכה. כאשר אנו מתעלמים מחוקים אלו, התוצאה היא תוהו ובוהו. באמצעות ציות לחוקים אלה, עולמנו המפוחד ושחר המלחמות יכנס לעידן של שלום ועושר מעבר לציפיותינו.

פעילות שלום שורשית: אתם יכולים להקים עמותת שלום קהילתית דרך קבוצת מתפללים המחפשים את דרך השלום. במקומות אחדים הספרות שלי שימשה כחומר קריאה שכן היא משקפת עמדה רוחנית. קיראו פיסקה, חישבו עליה בשתיקה מקבלת, ולאחר מכן שוחחו עליה. כל מי שיכול לחוש באמיתות הרוחניות הכלולות בה, מוכן לעבודה למען השלום. אז ניתן להקים קבוצת לימוד למען השלום. עלינו לקבל תמונת מצב על המצב הנוכחי בעולמנו ולמצוא את הדרוש כדי להעביר אותו למצב שוחר שלום. לבטח כל המלחמות הנוכחיות חייבות להיפסק. עלינו למצוא את הדרך להניח את נשקנו. עלינו למצוא את הדרך להימנע מאלימות גופנית בעולם בו אלימות רוחנית עדיין קיימת. כל האומות חייבות לוותר על זכות אחת ולהפקידה בידי האומות המאוחדות - הזכות

לפתוח במלחמה.

אנו אנשי העולם חייבים ללמוד להציב את רווחת האנושות כולה מעל רווחתה של קבוצה. יש להקל על רעב וסבל, כמו גם על פחד ושנאה. ישנן כמה בעיות לאומיות הקשורות בשלום. יש לעבוד על שלום בין קבוצות. בעייתנו הלאומית הראשונה היא להתאים את הכלכלה למצב של שלום. יש צורך להקים מחלקה לשלום בממשלתנו הלאומית שתעסוק במחקר נרחב על פתרון בעיות בדרכי שלום. אז נוכל לבקש ממדינות אחרות ליצור מחלקות דומות.

לאחר שבעיות העולם וצעדים לקראת פתרון ברורים לכם, אתם מוכנים להפוך לקבוצת פעולה למען השלום. אתם יכולים להפוך לקבוצה כוּו בהדרגה, ולפעול לפתרון כל בעיה שלמדתם להבינה. פעילות למען השלום צריכה תמיד ללבוש צורה של חיים בדרך השלום. פעילות כזו יכולה להיות כתיבת מכתבים לאלו שעשו משהו טוב למען השלום ולשבח אותם, לחברי קונגרס לגבי חוקי שלום, לעורכים המפרסמים דברי שלום ולכן מכתבים לחברים המספרים להם מה למדתם על השלום. פעילות כזו יכולה ללבוש צורה של כינוסים פומביים בנושאי שלום, נואמים על נושאי שלום, להפיץ ספרות בנושאי שלום, לשוחח עם אנשים על שלום, שבוע השלום, יריד השלום, צעדת השלום, או הפלגת השלום. אתם יכולים להצביע עבור אלו המחוייבים לדרך השלום.

פעילות שלום שורשית היא חיונית. בעידן כזה של משבר, צריכה להיות ועדת שלום קהילתית בכל עיר. קבוצה כזו יכולה להתחיל עם קומץ אנשים בעלי ענין. היא יכולה להתחיל בך!

צליינית השלום, 1908-1981 **על מסע הצליינות מ-1953 עד 1981**

"מסע צליינות הוא מסע של תפילה ונתינת דוגמה. מסעי הוא קודם כל תפיסה למען השלום. אם אתה מקדיש את חייד לתפילה אתה מגביר אותה לאין שיעור".

צליינית השלום צעדה יותר מ-25,000 מייל ברחבי ארה"ב והפיצה את שליחותה - "זוהי דרך השלום: התגברו על הרוע באמצעות הטוב, על הכזב באמצעות האמת, על השנאה באמצעות האהבה". בנושאה בכיסי חולצתה את רכושה המועט, היא נשבעה, "אני אמשיך לנדוד עד שהמין האנושי ילמד את דרך האהבה, אצעד עד אשר ינתן לי מחסה, ואצום עד שינתן לי מזון". היא שוחחה עם אנשים אודות השלום על כל היבטיו לאורך כבישים מאובקים וברחובות הערים, בכנסיות, בתי-ספר, קבוצות קהילתיות, בטלביזיה וברדיו.

מסע הצליינות שלה הקיף את כל תמונת השלום: שלום בין עמים, שלום בין קבוצות, שלום בין יחידים, והשלום הפנימי החשוב מכל - כיון ששם השלום האמיתי מתחיל. היא האמינה שהשלום בעולם יבוא כאשר מספיק אנשים ישיגו שלום פנימי. חייה ועבודתה הוכיחו שאדם אחד עם שלום פנימי יכול לתרום תרומה משמעותית לשלום העולמי.

If you have been inspired by this
little spiritual classic you may want to read:

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. Many small donations make this possible. We also publish Peace Pilgrim's book and booklet in Spanish and Russian.



Friends of Peace Pilgrim

PO Box 2207

Shelton, CT 06484

www.peacepilgrim.org

tel. (203) 926 - 1581 ♦ email - friends@peacepilgrim.org

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



צעדים

לקראת

שלום

פנימי

STEPS TOWARD INNER PEACE IN HEBREW

FRIENDS OF PEACE PILGRIM