



Étapes vers la Paix Intérieure

par
Peace Pilgrim

(1908-1981), Pèlerin pour la Paix, est une figure légendaire aux Etats-Unis. Pendant plus de trente ans, cette femme a sillonné les routes de l'Amérique, descendant vers le sud en hiver, remontant vers le nord à l'approche de la belle saison, sans un sou en poche, s'arrêtant au gré des rencontres, animant des soirées. Elle a inspiré beaucoup de marches qui dans le monde: «La Marche des Gens» de Californie à Moscou, «La Marche pour la Terre», de Stonehenge à Athènes, et bien d'autres. Le récit de sa vie a été traduit en allemand, français, etc.

Pour un **livret gratuit des «étapes» en hollandais** par Maria Talis, vous écrivez un email avec le sujet «Steps in Dutch, please» (or in French or in German) à info@AngelaProDeo.org, une fondation pour plus musique, santé et paix, voyez www.AngelaProDeo.org.

Il existe en anglais **des cassettes vidéo et des cassettes sonores** d'entretiens et de causeries. Pour tous renseignements, s'adresser à Ocean Tree Books, BP 1295 Santa Fe, New Mexico 87501, Etats-Unis.

Il existe **une association des amis de Peace Pilgrim**.

Friends of Peace Pilgrim, PO Box 2207, Shelton, CT 06484, États-Unis. Tél: 001 203 9261581, friends@peacepilgrim.org and see www.peacepilgrim.org .

Ce texte est disponible sur le site <http://www.forget-me.net/PeacePilgrim/>.

Publié en 2002 avec l'aide de LATEX2 sur Debian GNU/Linux.

«Étapes vers la paix intérieure» a été traduit par
«Femmes pour la Paix» F-68480 Biederthal.

Ce livret français est corrigé et mis au *lay out* originel
par Maria Talis en 2006.

**Permission vous êtes donnée de copier et de distribuer ce document
pour toute publication non commerciale.**

CETTE HISTOIRE PERSONELLE PEACE PILGRIM A DONNÉE AVEC SON AMOUR POUR TOUS LES SPIRITS CHERCHANTS

Étapes vers la paix intérieure

DANS MA JEUNESSE, je fis deux découvertes très importantes. Tout d'abord, je découvris que gagner de l'argent et le dépenser sans discernement n'avait aucun sens. Je sentais que ma raison de vivre était ailleurs, mais à cette époque, je ne savais pas très bien pourquoi je vivais. Une recherche très approfondie du sens à donner à ma vie me conduisit, un lendemain d'une nuit passée entièrement en forêt, à un point dont je sais aujourd'hui qu'il a été un point de rupture radicale. Je me suis sentie totalement prête à donner ma vie, sans la moindre réserve, à consacrer ma vie au service. J'avais atteint un point de non retour. Après une telle expérience, il n'est plus possible de revenir à une vie centrée sur elle-même.

C'est ainsi que j'abordai la seconde phase de ma vie. Je commençai à vivre de manière à pouvoir donner ce que je pouvais donner, au lieu de prendre ce qu'il m'était possible de prendre. Je pénétrai dans un monde neuf et merveilleux. Ma vie commença à prendre sens. Je reçus la grâce merveilleuse d'une excellente santé. Depuis, je n'eux plus ni refroidissement, ni maux de tête (la plupart des maladies ont des causes psychiques). C'est à ce moment que je réalisai que ma vie serait consacrée à travailler pour la paix, dans tous les domaines : la paix entre les peuples, la paix entre les groupes, la paix entre les individus et ce qui est extrêmement important, la paix intérieure. Un long chemin sépare néanmoins le désir de donner sa vie du don lui-même. Pour moi, cela signifia quinze années de préparation et de recherche intérieures.

Pendant cette période, j'appris à discerner ce que les psychologues nomment le Soi et la conscience. Je compris peu à peu que tout se passe comme si nous avons deux personnalités, ou deux natures, ou deux volontés, avec deux points de vue différents. Étant donné que ces deux points de vue sont *très* différents, je vécus alors une lutte entre mes deux personnalités, avec des hauts et des bas. Au milieu de ce combat, je vécus l'expérience d'un sommet merveilleux. Pour la première fois, je ressentis ce qu'est la paix intérieure : une unité, une unité avec tous les êtres humains, une unité avec toute la Création. Depuis, je ne me suis plus jamais sentie vraiment séparée. Toujours à nouveau, je pouvais revenir à ce sommet merveilleux pour y rester pendant longtemps. Je n'en retombais que pour de courtes périodes. Un

matin, je sentis que je n'aurai plus jamais à redescendre dans la vallée. Je sentis que, pour moi, la lutte était terminée, que j'avais enfin réussi à donner ma vie, et à trouver la paix intérieure. J'avais atteint un nouveau point de non retour. Tu n'as plus à combattre. La lutte est terminée: en effet, tu *veux* faire le bien, sans avoir à te forcer.

Mais mon développement ne se termina pas pour autant. Je fis de grands progrès dans le troisième phase de ma vie. Et pourtant, il me semblait que le motif central du puzzle de ma vie était achevé, et qu'il ne s'agissait plus que d'ajouter des morceaux du bord. Il y a toujours un côté qui grandit, mais le développement est harmonieux... On a l'impression d'être constamment immergé dans l'amour, la liberté, la joie. Ceci donne une force qui te permet d'affronter directement toute situation.

Ceux qui te voient de l'extérieur peuvent estimer que tu as de grands problèmes, mais cette source interne d'énergie te permet de résoudre facilement ces problèmes. Rien ne paraît difficile. Tu possèdes le calme, la gaieté, du temps pour tout. Tu n'as plus à lutter pour quoi que ce soit, ni à te donner du mal. La vie est pleine, la vie est bonne, mais elle n'est jamais encombrée. Ceci est un point important : si ta vie est en harmonie avec ta place dans l'ordre du monde, et si tu respectes les lois qui régissent cet univers, ta vie sera pleine et bonne, mais pas encombrée. Si elle est encombrée, c'est que tu en fais plus que ce qui est bon pour toi, dans le plan de l'univers.

À présent, la vie ne consiste plus à prendre, mais à donner. Dès que tu te concentres sur le don, tu découvres ceci : de même que tu ne peux rien donner sans recevoir, tu ne peux rien recevoir sans donner — même des choses merveilleuses comme la santé, le bonheur et la paix intérieure. Tu ressens une *énergie infinie, inépuisable*, aussi inépuisable que l'air. Tu as l'impression d'être directement branchée à la source de l'énergie de l'univers.

À présent, tu contrôles ta vie. Tu comprends qu'il est impossible de contrôler l'égo. L'égo est contrôlé par le désir de confort, le bien-être du corps, les exigences de l'esprit et les explosions des passions. Je puis à présent dire à mon corps : « Couche-toi ici, sur ce sol de ciment et endors-toi. »

Et il m'obéit. Je puis dire à mon esprit: «Concentre-toi sur ce problème et débranche tout le reste.» Et il obéit. Je puis dire à mes sentiments: «Restez calmes, même si la situation est terrible.» Et ils se calment. La vie change complètement. Un grand philosophe a dit: «*Celui qui semble avoir perdu le rythme, obéit peut-être à une autre cadence.*» Tu obéis à une autre cadence, à celle de ta nature supérieure, et non plus à celle de ta nature inférieure.

CE N'EST PAS qu'à cette époque, en 1953, que je me suis sentie conduite, appelée ou poussée à entreprendre mon pèlerinage pour la paix sur terre, un voyage au sens traditionnel. La tradition du pèlerinage veut que l'on parte à pieds, avec confiance, dans la prière, pour rencontrer les gens. Je porte une tunique avec l'inscription «PEACE PILGRIM» (Pèlerin pour la Paix) sur le devant. Je considère que c'est désormais mon nom. Il souligne ma mission plutôt que ma personne. Et sur le dos: «40 000 KM À PIEDS POUR LA PAIX». Cette tunique interpelle les gens dans la rue. Donc, parcourant les routes et traversant les villes, les gens m'abordent, et alors je peux parler de paix avec eux.

J'ai parcouru 40 000 Km à pieds, sans un centime en poche. Je ne possède que ce que je porte sur moi et dans mon petit sac. Je ne suis membre d'aucune organisation. Je marche, jusqu'à ce que l'on m'offre un abri, et je jeûne jusqu'à ce que l'on m'offre à manger. Je poursuivrai mon pèlerinage jusqu'à ce que l'humanité découvre le chemin qui conduit à la paix. Et je puis dire, en toute honnêteté, que j'ai reçu tout ce dont j'avais besoin pour mon voyage, sans avoir rien demandé. Ceci montre combien en réalité les êtres humains sont bons.

Je porte toujours avec moi mon message de paix: *Voici le chemin qui conduit à la paix — surmonte le mal par le bien, le mensonge par la vérité, la haine par l'amour.* Ce message n'est pas nouveau. Ce qui est nouveau, c'est de le mettre en pratique. Sa mise en pratique n'est pas seulement valable sur le plan international, mais aussi sur le plan individuel. Je pense que la situation mondiale est un reflet de la situation qui existe dans nos coeurs, un reflet de notre propre immaturité. Si nous étions des êtres équilibrés, mûrs, la guerre ne poserait aucun problème — elle serait impossible.

Nous pouvons tous travailler pour la paix. Nous pouvons y travailler là où nous nous trouvons, à l'intérieur de nous-mêmes. Plus nous avons de paix en nous-mêmes, plus nous rayonnons cette paix autour de nous. Je crois que le désir de *survie* ne nous procure qu'une paix mondiale instable, qui pour durer, doit s'accompagner d'un grand réveil intérieur. Je crois que la découverte de l'énergie nucléaire nous a fait entrer dans une ère nouvelle. Cette ère nouvelle nécessite une Renaissance nouvelle, qui nous amène à un niveau de conscience supérieur pour nous permettre de résoudre les problèmes de ère nouvelle. C'est pourquoi mon premier objectif est la paix intérieure, comme étape vers la paix dans le monde.

LORSQUE, QUAND JE PARLE des étapes vers une paix intérieure, j'en parle suite à ma propre expérience. Il n'y a pas un nombre fixe d'étapes. Il

peut y en avoir plus ou moins. Les étapes vers la paix intérieure n'ont pas non plus à être franchies dans un ordre donné. La première étape pour l'un sera la dernière pour l'autre. À chacun de choisir comme première étape celle qui lui semble la plus facile. Dès que l'on a franchi quelques étapes, les autres sembleront plus faciles. Il est aussi possible de se compléter. Personne parmi nous ne doit se sentir appelé à entreprendre un pèlerinage, et je n'essaie d'y entraîner personne, mais nous pouvons collaborer dans la recherche d'une harmonie pour notre propre vie. Je crois qu'en m'entendant aborder l'une ou l'autre des étapes vers la paix intérieure, tu reconnaîtras des étapes que tu as également franchies. J'aimerais d'abord évoquer quelques préliminaires qui m'ont été nécessaires. La première préparation est *une attitude juste face à la vie*. Cela signifie: ne fuis plus la réalité. Ne vis plus superficiellement. Il y a des millions de gens qui ne trouvent rien qui en vaille réellement la peine. Accepte d'affronter ouvertement la vie, quitte la superficialité et vas en profondeur, là où se trouvent la vérité et la réalité. C'est ce que nous allons faire maintenant.

C'est en cela que réside toute l'essence d'une attitude valable face aux problèmes de la vie. Si tu pouvais embrasser tout l'horizon, si tu pouvais discerner toute l'histoire, tu comprendrais que tu ne rencontres jamais aucun problème qui n'ait son utilité pour ta vie, qui ne puisse contribuer à ta croissance intérieure. Lorsque tu as compris cela, tu considères chaque problème comme une occasion cachée. Si tu renonces à affronter les problèmes, tu erres dans ta vie et tu ne peux grandir intérieurement. Ce n'est qu'en résolvant les problèmes en accord avec une vision supérieure que nous pourrons croître intérieurement. Les problèmes de la communauté doivent être résolus collectivement, et personne ne trouvera de paix intérieure s'il évite d'apporter sa contribution à la solution de problèmes collectifs comme le désarmement et la paix mondiale. C'est pourquoi nous devons toujours réfléchir ensemble à ces problèmes et en parler ensemble et travailler ensemble à leur solution.

La seconde préparation consiste à *mettre notre vie en accord avec les lois qui régissent l'univers*. Il n'y a pas que le monde et les créatures qui aient été créés. Il y a également les lois qui les régissent. Ces lois concernent aussi bien le domaine physique que le domaine psychique. Elles déterminent le comportement humain. Si nous le comprenons et que nous essayons de mettre notre vie en accord avec ces lois, notre vie deviendra harmonieuse. Si nous négligeons ces lois, nous nous créons des difficultés à nous-mêmes. Nous devenons nos pires ennemis. Dès que, par notre ignorance, nous sortons

de cette harmonie, nous souffrons. Lorsque nous croyons *tout savoir mieux* et que nous ne vivons pas en harmonie, nous souffrons beaucoup. Ces lois sont bien connues et reconnues, et pour cette raison, elles doivent être aussi bien vécues.

Je m'attachai à un projet très intéressant: *je commençai à vivre toutes les bonnes choses auxquelles je croyais*. Je ne me suis pas précipitée pour les essayer toutes à la fois. Bien mieux, j'ai commencé à cesser de faire ce que je savais être faux. Ceci peut aller très vite. C'est la voie la plus facile. Se transformer est très long et très difficile. Lorsque j'avais négligé de faire quelque chose dont je savais que cela devait être fait, je le faisais immédiatement. La vie a toujours besoin d'un certain délai pour rattraper la foi, mais c'est possible. Aujourd'hui, si je crois quelque chose, je le fais également. Autrement, ma vie n'aurait aucun sens. Plus je vis selon mes convictions les plus profondes, plus je reçois, et plus je suis ouverte à de nouvelles intuitions.

Ces lois sont valables pour chacun d'entre nous. Mais il y a encore une troisième préparation, qui concerne quelque chose de particulier à chaque être humain. *Chacun d'entre nous a une place bien précise dans l'ordre du monde*. Si tu ne sais pas encore très bien quelle est ta place, je te propose de tenter de la trouver dans un silence absolu. C'est lorsque je marche au milieu des merveilles de la nature, ouverte à tout, en silence, que j'eus de merveilleuses intuitions. Lorsque tu fais toutes les bonnes choses auxquelles tu te sens appelé, même si au début ce ne sont que de très petites choses, tu commences à jouer le rôle qui t'est attribué dans l'ordre du monde. Tu leur donnes la priorité sur les choses superficielles qui troublent généralement la vie humaine. Il y a des gens qui savent et qui n'agissent pas. Ceci est d'une tristesse infinie. Je me souviens d'un jour, où, sur une route, une très belle voiture s'arrêta à ma hauteur. L'homme me dit: «Comme c'est beau d'obéir à votre vocation !» Je lui répondis: «Je crois fermement que c'est à chacun de faire ce qu'il croit être juste.» Il commençait à me raconter ce qui le motivait. C'était une bonne cause, qui valait la peine d'être poursuivie. Je m'enthousiasmai vraiment, persuadée qu'il y travaillait. Je lui dis: «C'est merveilleux. Et comment faites-vous?» Il me répondit: «Oh, je n'y travaille pas. Ce genre de travail n'est pas rentable.» Je n'oublierai jamais combien cet homme semblait désespérément malheureux. À notre époque matérialiste, nous mesurons le succès à l'aide de critères totalement erronés. Nous le mesurons en dollars et en biens matériels. Et pourtant, ce n'est pas à ce niveau que se trouvent le bonheur ni la paix intérieure. Si tu crois en quelque

chose et que tu n'agis pas en conséquence, tu es vraiment quelqu'un de très malheureux.

Il y a encore une quatrième préparation, à savoir *la simplification de la vie*, la mise en accord dans sa vie du bien-être intérieur avec le bien-être extérieur. Dès que j'eus consacré ma vie au service, je sentis qu'il ne m'était plus possible de recevoir plus que ce dont j'avais besoin, alors que dans le monde tant de gens ont moins que ce dont ils ont besoin. Ceci m'amena à restreindre mes besoins aux choses vraiment nécessaires. Je pensais que cela serait difficile et que je traverserais des périodes pénibles, mais je me trompais. À présent que je ne possède que ce que je porte sur moi et dans mon sac, j'ai l'impression qu'il ne me manque rien. Ce que je désire correspond exactement à ce dont j'ai besoin. Il te serait absolument impossible de me faire accepter quelque chose dont je n'aurai pas besoin. J'ai découvert cette grande vérité, à savoir qu'une possession inutile est un poids inutile. Ceci ne veut pas dire que chacun a les mêmes besoins. Tes besoins peuvent être beaucoup plus grands que les miens. Si tu as une famille, il te faut un foyer pour tes enfants. Mais je crois que tout ce qui dépasse les besoins — et je ne parle pas seulement des besoins physiques — peut devenir un fardeau.

La simplicité de la vie donne une grande liberté. Lorsque j'ai compris cela, j'ai réalisé dans ma vie l'harmonie entre le bien-être extérieur et le bien-être intérieur. Il me faut ajouter quelque chose d'important, qui ne concerne pas la vie de l'individu, mais celle de la société. Notre monde s'est tellement éloigné de cette harmonie, nous sommes tellement obnubilés par le côté matériel, que nous sommes même capables d'utiliser l'énergie nucléaire pour en faire des bombes et exterminer le genre humain. Ceci est dû au fait que nous avons tellement négligé notre équilibre intérieur par rapport à notre bien-être matériel. Il est nécessaire, à l'avenir, de développer le *domaine intérieur*, psychologique, pour pouvoir mettre en accord les deux domaines, et utiliser avec discernement le bien-être matériel que nous avons atteint.

JE DÉCOUVRIS aussi que diverses formes de purifications m'étaient demandées. La première est très simple: c'est la purification du corps. Il s'agit de ta manière de vivre. Manges-tu avec mesure? Manges-tu pour vivre? La plupart des gens que je connais vivent pour manger. Sais-tu quand t'arrêter de manger? Ceci est très important à savoir. Tes habitudes de sommeil sont-elles raisonnables? J'essaie d'aller très tôt au lit et d'avoir beaucoup d'heures de sommeil. As-tu suffisamment d'air pur? De soleil? De contacts avec la

nature? On pourrait penser que ce domaine serait le premier dans lequel l'être humain accepterait de travailler. Mon expérience m'a prouvé que c'est souvent le dernier. En effet, cela implique l'abandon de quelques mauvaises habitudes, et il n'y a rien à quoi nous ne soyons plus attachés.

Je ne puis assez souligner la seconde purification, car c'est la purification des pensées. Si tu pouvais réaliser combien tes pensées ont de force, tu ne pourrais plus avoir de pensées négatives. Les pensées positives peuvent exercer une grande force en direction du bien. Si elles sont négatives, elles peuvent — et le font—te rendre physiquement malade.

Je me souviens d'un homme de 65 ans qui manifestait les symptômes d'une maladie chronique. Je m'entretins avec lui et je découvris sans pouvoir tout de suite me l'expliquer, une certaine amertume en lui. Il s'entendait bien avec sa femme et avec ses enfants adultes, et il s'entendait bien avec son entourage, mais l'amertume était partout présente. Je découvris qu'il en voulait à son père, mort depuis longtemps, parce qu'il avait permis à son frère d'étudier et pas à lui. Dès qu'il arriva à se débarrasser de cette amertume, la maladie s'atténa, et bientôt elle disparu.

Si tu éprouves encore la moindre amertume à l'encontre de quelqu'un, ou que tu as une pensée négative, quelle qu'elle soit, il faut t'en débarrasser immédiatement. Elle ne blesse personne d'autre que toi-même. On dit que la haine blesse celui qui hait et non celui qui est haï. Il ne te suffit pas de faire et de dire ce qui est juste, il te faut aussi *penser* ce qui est juste pour que ta vie devienne harmonieuse.

La troisième purification est la purification des désirs. Que désires-tu? Désires-tu de nouveaux habits ou des distractions ou de nouveaux meubles ou une voiture ? Il te faut atteindre le point où tu n'aurais plus qu'un seul désir, celui de connaître ta place dans l'ordre du monde et de la remplir. En y réfléchissant, y a-t-il quelque chose d'autre qui vaille vraiment la peine d'être recherché?

Il y a une autre purification, c'est la purification des motifs. Quelles sont les raisons qui te poussent à entreprendre ceci ou cela? Si c'est simplement l'avidité ou l'égoïsme, ou la glorification du Soi, je te dirais : « Ne le fais pas. » Ne fais rien pour de tels motifs. Mais ce n'est pas si facile, car nous faisons les choses pour de très bonnes et de très mauvaises raisons. Prenons un homme d'affaires. Ses motifs ne sont sans doute pas les plus nobles. Mais il y a aussi le souci pour sa famille, et parfois le désir d'être utile à la collectivité. Des motifs mélangés.

Si tu veux trouver la paix intérieure, tes motifs doivent être tournés vers l'extérieur: le désir de service, le don et non la possession. J'ai connu un homme, un bon architecte. À l'évidence, son métier lui convenait très bien, mais il l'exerçait pour de mauvaises raisons, à savoir gagner le plus d'argent possible, et s'élever au-dessus du niveau des Dupont et Durand. Il travaillait à s'en rendre malade, et je le rencontrai peu après. Je l'amenai à rendre de petits services. Je lui parlai des joies du service, sachant que lorsqu'il y aurait goûté une fois, il ne pourrait plus jamais retomber dans une vie entièrement égoïste. Nous avons échangé quelques lettres après cette rencontre. La troisième année de mon pèlerinage, mon chemin me conduisit dans sa ville. Quand j'allai lui rendre visite, je le reconnus à peine. Il avait complètement changé. Il était toujours architecte. Il était en train de tracer un plan et me dit: «Vois-tu, je réalise ceci de manière à ne pas dépasser leurs possibilités matérielles. Ensuite, je le construirai sur leur petit bout de terrain pour que ce soit beau. » Il travaillait pour rendre service aux gens pour lesquels il dessinait ce plan. Sa femme me raconta que son bureau s'était agrandi et que les gens venaient de très loin pour lui faire dessiner les plans de leur maison.

J'ai rencontré quelques personnes qui pour changer leur vie ont dû changer leur métier. Mais j'en ai rencontré bien plus qui n'ont eu que leurs raisons d'agir à changer pour changer leur vie.

ET ENFIN, il faut lâcher prise. Si tu as lâché prise pour l'essentiel, tu as trouvé la paix intérieure qui naît de *l'abandon de la volonté de tout décider par soi-même*. Tu peux t'y exercer en renonçant à tout mauvais projet vers lequel tu te sens poussé, sans cependant le refouler. Si tu te sens pousser à faire ou à dire quelque chose qui n'est pas bien, il t'est toujours possible de penser ou de dire quelque chose de bien. Détourne-toi consciemment de ce qui est mauvais, et utilise la même énergie pour faire ou dire quelque chose de bien. Cela marche.

Ensuite, il faut *abandonner tout sentiment de séparation*. Au début, nous nous sentons séparés et nous jugeons tout par rapport à nous, comme si nous étions le centre de l'univers. Même si la raison nous dit que c'est faux, nous agissons cependant comme si c'était le cas. En réalité, nous sommes les cellules du corps de l'humanité. Nous ne sommes pas séparés de nos frères humains.

Ce n'est qu'à partir de ce point de vue supérieur que tu peux comprendre ce que signifie : « Aime ton prochain comme toi-même. » À partir de ce point de vue, il n'y a plus qu'une seule voie réaliste pour atteindre l'objectif qui est

le bien commun. Aussi longtemps que tu ne travailles que pour ton petit moi égoïste, tu n'es qu'une seule cellule contre toutes les autres cellules, et tu t'exclus de l'harmonie. Dès que tu commences à travailler pour le bien commun, tu te trouves en accord avec tous les êtres humains. Ceci est la manière la plus harmonieuse de vivre.

Il y a encore une troisième forme d'abandon, c'est *l'abandon de tous les liens*. Les biens matériels doivent être remis à leur place. Ils sont là pour être utilisés. Il est absolument juste de les utiliser. C'est pour ceci qu'ils existent. Tout ce que tu ne peux lâcher quand tu n'en as plus besoin te possède. À notre époque matérialiste, nombreux sont ceux qui sont possédés par leurs possessions. Nous ne sommes pas libres.

Il y a encore une autre forme de possession. *Tu ne possède aucun être humain*, quel que soit son lien avec toi. Aucun mari ne possède sa femme, aucune femme ne possède son mari, aucun parent ne possède ses enfants. Lorsque nous croyons posséder un être humain, nous avons tendance à prendre sa vie en mains. Ceci conduit à une situation extrêmement disharmonieuse. Ce n'est qu'au moment où nous reconnaissons que nous ne les possédons pas, qu'ils doivent vivre en accord avec leurs propres motivations intérieures, que nous cessons de vouloir conduire leur vie à leur place, c'est à ce moment seulement que nous découvrons que nous pouvons vivre en harmonie avec eux.

Et pour terminer, il faut *abandonner tout sentiment négatif*. Je n'évoquerai qu'un sentiment négatif, éprouvé par les personnes les meilleures, qu'elles ne peuvent abandonner, à savoir les soucis. Je n'entends pas par là *le désir de faire tout ce qui est possible* de faire dans une situation donnée. Par souci, j'entends ruminer en rond, inutilement, des choses que l'on ne peut plus changer.

Voici un exemple. On se fait rarement du souci pour le moment présent, il est généralement accepté. Quand on se fait du souci, c'est en général pour se torturer avec un passé que l'on aurait dû oublier depuis longtemps, ou alors pour l'avenir qui n'est même pas encore là. Nous avons tendance à ne prendre conscience que superficiellement du présent. Mais comme c'est le seul moment qu'il nous soit possible de vivre, si tu ne le vis pas, tu ne pourras jamais te sentir vraiment bien dans ta vie. Si tu vis le moment présent, alors tu ne te feras pas de souci. Pour moi, chaque instant apporte une nouvelle occasion de me rendre utile.

Une dernière remarque sur les sentiments négatifs qui m'a déjà souvent aidé, et qui en a aidé d'autres. Rien de ce qui vient du dehors, aucun personne qui m'approche de l'extérieur ne peut me blesser intérieurement. J'ai compris qu'il n'y a que mes propres mauvaises actions, que je puis contrôler, qui puissent me blesser psychiquement. Mes propres mauvaises actions, bien que rusées, je puis les contrôler, ainsi que ma propre incapacité d'agir, dans certaines situations qui exigent que j'agisse, comme la situation mondiale actuelle. Quelle libération lorsque j'eus compris cela. Je cessai immédiatement de me faire du mal à moi-même. À présent, on pourrait m'infliger les pires des maux, je ne ressentirais qu'une immense compassion pour cette personne tombée hors de l'harmonie, malade psychiquement, capable d'infliger le mal. Je ne me ferai certainement pas mal à moi-même par de fausses réactions comme l'amertume ou la colère. Tu peux entièrement contrôler le fait de te laisser ou non blesser psychiquement, et tu peux cesser, à chaque instant, de te blesser toi-même.

Voilà les étapes vers la paix intérieure que je souhaite partager avec toi. Il n'y a rien de neuf dans tout cela. Il s'agit de vérités généralement admises. Je les ai simplement évoquées dans mon propre langage, et j'ai traduit des concepts à partir de ma propre expérience. Les lois qui régissent l'univers travaillent pour le meilleur dès que nous leur obéissons. Chaque transgression de ces lois ne peut être que de courte durée, contenant en elle-même la source de sa propre destruction. Dans chaque vie humaine, le bien permet à chaque instant à l'être humain d'obéir à ces lois, et beaucoup choisissent librement de le faire. C'est donc à nous de décider quand nous obéirons et quand nous trouverons l'harmonie à la fois en nous et dans notre monde.

(Cette première partie est d'une conversation au radio, Los Angeles)

Résumé aux pages 12 et 13.

~ Steps for Peace ~

**Let all our steps
Be steps for Peace
With smiling hearts
And bending knees.
Join the caravan of Love.**

(Maria Talis, 2004)

LA VOIE DE LA PAIX: SURMONTE LE MAL PAR LE BIEN,
LE MENSONGE PAR LA VÉRITÉ, ET LA HAINE PAR L'AMOUR.

PRÉPARATIF 1: *Prends une attitude juste face à la vie.* Arrête de fuir ou de vivre en surface. Cette attitude ne suscite que disharmonie dans ta vie. Affronte ouvertement la vie et plonge au-delà de la surface facile, pour découvrir ses vérités et ses réalités. Par résoudre les problèmes que la vie te pose et sera contribuer à ton propre développement intérieur. Faire une solution à des problèmes collectifs, mène également à ton développement.

PRÉPARATIF 2: *Vis de bonne foi.* Les lois qui régissent le comportement humain s'appliquent aussi rigoureusement que les lois de la pesanteur. L'obéissance à ces lois nous mène à l'harmonie. Comme beaucoup de ces lois sont universellement admises, tu peux commencer en vivant concrètement selon tes bonnes convictions.

PRÉPARATIF 3: *Trouve ta place dans l'ordre du monde.* Tu as un rôle à jouer dans l'ordre du monde. Ce n'est qu'en toi-même que tu peux découvrir la nature de ce rôle. Tu peux le rechercher dans le silence absolu. Tu peux commencer à vivre en harmonie, en faisant toutes les bonnes actions vers lesquelles tu te sens attiré, en leur donnant la priorité dans ta vie sur les choses superficielles qui encombrant la vie de la plupart des êtres humains.

PRÉPARATIF 4: *Mettre en accord les aspirations intérieures & extérieures.* Les biens inutiles sont un fardeau inutile. Souvent la vie n'est pas seulement encombrée de biens inutiles, mais encore d'activités dépourvues de sens. Une vie encombrée est une vie disharmonieuse qui doit être simplifiée. Dans la vie, les désirs et les besoins doivent se confondre. Cette harmonie est indispensable, tant pour la vie personnelle que pour la vie collective.

PURIFICATION 1 : *Purification du temple du corps.* Es-tu libéré de toutes tes mauvaises habitudes ? Dans ton alimentation, donnes-tu la préférence aux aliments indispensables à la vie ? Aux fruits, aux céréales complètes, aux légumes, aux noix ? Vas-tu tôt au lit et as-tu suffisamment de sommeil ? As-tu suffisamment d'air pur ? de soleil ? de contact avec la nature ? Si tu peux répondre oui à ces questions, tu es déjà très en avance dans la voie de la purification du temple du corps.

PURIFICATION 2 : *Purification des pensées.* Il ne suffit pas de faire ce qui est juste. Il faut aussi *penser* ce qui est juste. Les pensées positives peuvent constituer une grande force pour le bien. Les pensées négatives peuvent te rendre physiquement malade. Il ne peut subsister aucun conflit

entre toi et les autres. Tu ne pourras trouver l'harmonie intérieure que lorsque tu auras cessé d'avoir des pensées disharmonieuses.

PURIFICATION 32 : *Purification des désirs.* Comme tu es sur Terre pour vivre en accord avec les lois qui régissent le comportement humain et conformément à ton rôle dans l'ordre du monde, tes désirs devraient tendre vers cet idéal.

PURIFICATION 4 : *Purification des motifs.* Il est évident que tes motifs ne doivent jamais être l'avidité, l'égoïsme ou l'exaltation du soi, ni même la recherche égoïste de ta propre paix intérieure. Ton objectif doit être le service de ton prochain, et alors seulement, ta vie deviendra harmonieuse.

À FAIRE 1 : *Abandon de la volonté de décider par soi-même.* C'est comme s'il y avait deux personnes en toi, le Soi inférieur, qui généralement te domine par l'égoïsme, et le Soi supérieur, qui n'attend qu'une chose, c'est de te guider merveilleusement. Tu dois mettre en retrait le Soi inférieur en renonçant à faire toutes les mauvaises actions vers lesquelles tu te sens entraîné, et ceci, non en les refoulant, mais en les transformant, pour que le Soi supérieur puisse prendre en charge ta vie.

À FAIRE 2 : *Abandon du sentiment d'être séparé.* Chacun d'entre nous, dans le monde entier, est une cellule du corps de l'humanité. Tu n'es pas séparé des autres êtres humains, et tu ne peux trouver l'harmonie à toi tout seul. Tu ne trouveras l'harmonie que lorsque tu auras pris conscience de l'unité de tout être et que tu travailleras pour le bien de tous.

À FAIRE 3 : *Le détachement des liens.* Ce n'est que lorsque tu te seras détaché de tous les liens que tu seras vraiment libre. Les biens matériels sont là pour être utilisés. Tout ce dont tu ne peux te séparer lorsque cela ne t'est plus utile te possède. Tu ne peux vivre en harmonie avec les être humains si tu as l'impression de les posséder et que tu essaies de contrôler leur vie.

À FAIRE 4 : *L'abandon de tout sentiment négatif.* Travaille à te détacher de tous les sentiments négatifs. Si tu vis dans l'instant présent, qui est véritablement le seul instant que tu as à vivre, tu auras moins tendance à te faire des soucis. Si tu comprends que ceux qui agissent mal sont psychiquement malades, ton amertume se transformera en compassion. Lorsque tu comprendras que toutes tes souffrances intérieures sont provoquées par tes propres mauvaises actions, ou tout ce que tu négliges d'entreprendre, tu cesseras de te blesser toi-même.

~ 0 ~

QUELQUES PENSÉES

~Chacun peut consacrer sa vie au bien. À chaque rencontre, demande-toi ce que tu pourrais dire d'encourageant — une parole gentille, un conseil utile, un témoignage d'admiration. Et dans chaque situation, ce que tu peux faire de bien — un don bien pensé, une attitude pleine d'attention, une main secourable.

~ Il existe un critère qui permet d'évaluer la justesse des pensées et des actes, à savoir : t'ont-ils apporté la paix intérieure ? S'il y a quelque chose qui cloche, il faut chercher plus avant.

~Si tu aimes vraiment les gens, ils réagiront de manière amicale. Lorsque je blesse quelqu'un, c'est moi-même que je blesse. Je sais que si mon attitude avait été correcte, je ne l'aurai pas blessé, même si nos avis divergent. «Avant de laisser parler la langue, il faut qu'elle perde l'aiguillon qui blesse.»

~À ceux qui se sentent déprimés, je dirai : essaie de t'entourer de belle musique et de belles fleurs. Essaie de lire des textes et de te souvenir de choses qui t'inspirent. Essaie de faire une liste de toutes les choses qui t'inspirent de la reconnaissance. S'il y a une bonne action que tu veux faire depuis longtemps, fais-la. Fais-toi un plan et suis-le.

~Même si les autres te témoignent de la pitié, n'aie jamais pitié de toi. Ceci a une influence mortelle sur le bien-être spirituel. Considère chaque problème, quelle que soit sa gravité, comme une occasion de croissance spirituelle, et tires-en le meilleur parti.

~Dans tout ce que tu lis, dans toutes tes rencontres, retiens toujours le bon côté, ce que ton propre «maître intérieur» te signale être bon pour toi. Laisse tomber le reste. Pour savoir comment te conduire justement et en vérité, il est bien préférable de t'en remettre à ton propre «maître intérieur» plutôt qu'à des êtres humains ou à des lectures. Les livres et les humains ne peuvent que t'inspirer. S'ils n'éveillent rien en toi, ils sont sans importance.

~Nul n'est vraiment libre s'il est encore attaché à des biens matériels, des lieux, des êtres humains. Utilisons les objets quand nous en avons besoin, et en détachons sans regrets lorsqu'ils ont perdu toute utilité. Nous devons être capables d'être reconnaissants pour l'endroit dans lequel nous nous trouvons, et d'en jouir, et pouvoir néanmoins le quitter sans regrets si nous sommes appelés ailleurs. Vivons en amitié avec des gens sans avoir le sentiment de les posséder et de devoir prendre en mains leur vie. Tout ce que tu cherches à retenir te maintient prisonnier. Si tu veux la liberté, tu dois donner la liberté.

~La vie spirituelle est la vraie vie. Tout le reste est illusion et tromperie. Seuls ceux qui se soumettent à Dieu seul sont vraiment libres. Seuls ceux qui tendent vers le but suprême trouveront l'harmonie dans leur vie. Ceux qui agissent pour

les motifs les plus élevés deviennent une force pour le bien. Il n'est pas important de toucher de manière visible les autres. Il ne faut jamais rechercher ou souhaiter de résultats. Toute attitude juste, chaque bonne parole, chaque pensée positive a un effet bénéfique.

~Chacun peut travailler pour la paix. Chaque fois que tu introduis l'harmonie dans une situation de conflit, tu contribues à la paix générale. Dans la mesure où ta propre vie est en paix, tu la rayannes dans ton entourage et dans le monde.

~Ce que l'on reçoit de l'extérieur peut être comparé au savoir. Cela conduit à une croyance qui n'est que rarement assez forte pour s'incarner dans l'action. Ce qui a mûri *à l'intérieur*, après s'être confronté avec le monde extérieur, ou encore ce que l'on a reçu directement de l'intérieur (comme dans mon cas), peut être comparé à la sagesse. Elle mène à la connaissance qui pousse à l'action.

~Dans notre développement spirituel, il nous est souvent demandé de prendre de nouveaux départs et de clore beaucoup de chapitres de notre vie, jusqu'au moment où nous ne sommes plus attachés aux biens matériels et où nous devenons capables d'aimer tous les êtres humains sans nous sentir liés à eux.

~Tu ne peux laisser derrière toi aucune situation sans te sentir blessé, sauf si tu la quittes dans l'amour.

~Si tu veux enseigner à d'autres êtres humains, jeunes ou vieux, tu dois les prendre là où ils se trouvent, à leur niveau de conscience. Si tu vois qu'ils ont déjà dépassé ton niveau de conscience, laisse-toi enseigner par eux. Comme les étapes vers la paix intérieure peuvent être parcourues dans un ordre très variable, nous pouvons tous apprendre les uns des autres.

~Nous pouvons résister à la violence physique même si nous n'avons pas encore appris le chemin de l'amour. Il existera aussi longtemps que nous n'aurons pas choisi la voie de l'amour. Les lois ne peuvent apporter que la paix intérieure. La voie de la paix intérieure passe par l'amour.

~Concentre-toi sur le don, afin de pouvoir t'ouvrir pour recevoir. Concentre-toi sur une vie dirigée par tes intuitions supérieures, afin de pouvoir t'ouvrir à de nouvelles intuitions.

~Parfois ton corps te cause des difficultés qui te rappellent qu'il n'est qu'un vêtement transparent, et la réalité: une force indestructible anime le corps.

~La paix intérieure conduit à un développement spirituel harmonieux. C'est le soi supérieur qui dirige ta vie. Tu es prêt à faire librement la volonté de Dieu, sans devoir t'y forcer.

~Rien ne menace ceux qui font la volonté de Dieu. Et la volonté de Dieu, c'est

l'amour et la foi. Ceux qui éprouvent de la haine et de la peur ne vivent pas en accord avec la volonté de Dieu.

~ Il existe toujours une voie juste.

~ Notre souffrance est causée par notre immaturité. Si nous étions des êtres humains mûrs, il n'y aurait plus de guerre. Elles seraient impossibles.

~ Bien entendu, je fais confiance à la loi de l'amour. Étant donné que l'univers est en accord avec les lois de l'amour, en quoi d'autre pourrais-je placer ma confiance?

~ Je puise la Connaissance directement à la Source de la Connaissance, pas dans ses reflets.

~ Je fais également place en moi à des connaissances nouvelles en vivant selon mes intuitions. Il est impossible de méconnaître une intuition qui vient directement de la source. Elle s'accompagne d'une compréhension totale, qui permet de l'expliquer et d'en parler.

~ Juger une force indestructible autrui ne t'apporte rien et te blesse spirituellement. Ce n'est qu'en amenant les autres à se juger eux-mêmes que tu atteins un objectif important.

~ Ne pense jamais qu'un effort véritable soit inutile: chaque effort réel produit de bons fruits, visible ou non. Concentre-toi seulement sur la pensée, la vie et l'action pour la paix, tâche de communiquer ton enthousiasme pour la paix aux autres, et remets les résultats entre les mains de Dieu.

~ Tu ne peux changer personne, sauf toi-même. Ce n'est que lorsque tu seras devenu toi-même un bon exemple que tu pourras amener les autres à se transformer eux-mêmes.

~ Dans toute situation de conflit, il faut rechercher une solution qui tienne compte des intérêts de toutes les parties concernées, plutôt qu'une solution qui t'avantage toi-même. Seule une solution qui tient compte de toutes les parties concernées peut être utile à long terme.

~ Si ton travail doit porter des fruits, tes motifs doivent être valables.

~ 0 ~

EXTRATS DE MA CORRESPONDANCE

Q. Travailles-tu pour vivre?

R. Je travaille pour vivre d'une manière un peu particulière. Je donne ce qu'il m'est possible de donner, des pensées, des paroles et des actes, à ceux que je rencontre et à l'humanité. En échange, je prends ce que les gens veulent bien me donner, mais je ne leur demande rien. Ils sont bénis grâce à leurs dons, et moi je le suis par les miens.

Q. Pourquoi n'acceptes-tu pas d'argent?

R. Je parle de vérité spirituelle, et il ne faudrait jamais vendre la vérité spirituelle. Ceux qui la vendent se blessent eux-mêmes spirituellement. L'argent qui me vient dans mon courrier — sans que je l'ai demandé — je l'utilise pour les frais d'impression et les timbres. Ceux qui essaient d'acheter une vérité spirituelle essaient de se la procurer avant d'être prêt à la recevoir. Dans cet univers merveilleux, bien ordonné, elle leur sera donnée dès qu'ils seront prêts à la recevoir.

Q. Ne te sens-tu jamais seule, découragée ou lasse?

R. Non. Quand tu converses constamment avec Dieu, tu ne peux pas te sentir seule. Lorsque tu collabores au plan merveilleux de Dieu, et que tu sais que chaque vrai effort porte de bons fruits, tu ne peux pas être découragée. Si tu as trouvé la paix intérieure, tu es en contact avec la source d'énergie de l'univers, et tu ne peux te sentir lasse.

Q. Que signifie lâcher prise pour l'être humain?

R. Lâcher prise ne signifie pas arrêter toute activité, mais modifier son activité dans le sens d'une vie plus consacrée au service. Ceci devrait en conséquence être la partie la plus belle de ta vie, un temps d'activité joyeuse pleine de sens.

Q. Comment puis-je me sentir proche de Dieu?

R. Dieu est amour et chaque fois que tu t'exprimes à l'extérieur avec amour et bonté, tu exprimes le divin. Dieu est vérité, et chaque fois que tu cherches la vérité, tu cherches Dieu. Dieu est beauté, et chaque fois que tu admires la beauté d'une fleur ou d'un coucher de soleil, tu entres en contact avec Dieu. Dieu est l'intelligence qui crée tout ce qui unit, relie et donne vie à tout. C'est ainsi que tu es Dieu et que Dieu est en toi. Tu ne peux aller nulle part où Dieu ne soit pas. Les lois de Dieu régissent tout, les lois physiques comme les lois psychiques. Si tu ne les observes pas, tu es malheureux. Tu te sens séparé de Dieu. Si tu leur obéis, tu te sens en harmonie, tu te sens proche de Dieu.

Q. Que signifie «faire le bien»? Et comment puis-je y consacrer ma vie?

R. Le bien est ce qui est bien pour toi et bien pour les autres. Tu peux recevoir des intuitions de l'extérieur, mais en fin de compte, c'est à toi de déterminer à quelles bonnes actions tu veux consacrer ta vie. Ensuite, tu peux faire un plan pour déterminer comment vivre une vie bonne et suivre ce plan. Un tel plan peut concerner des choses qui enrichiront le corps, comme la marche et l'exercice physique, ou qui stimulent l'esprit, comme les lectures enrichissantes, ou qui élèvent les sentiments comme de la belle musique. Mais s'il doit être utile sur le plan spirituel, il doit en premier lieu être inspiré par le service d'autrui.

Q. *Lorsque je me trouve face à un problème, puis-je le résoudre intellectuellement?* R. S'il s'agit d'un problème de santé, demande-toi «Ai-je fais du mal à mon corps ?» S'il s'agit d'un problème psychologique, demande-toi «Ai-je été aussi aimante que Dieu me le demande?» S'il s'agit d'un problème financier, demande-toi «Ai-je vécu à la mesure de mes moyens?» Ce que tu fais dans le présent détermine l'avenir. En conséquence, utilise le présent pour créer un avenir merveilleux. Tes pensées créent sans arrêt ton équilibre intérieur. Elles contribuent également à influencer sur ton entourage. Fixe tes pensées sur le bien, pense à ce qui pourrait arriver de meilleur, pense à Dieu.

Q. *Comment puis-je commencer à vivre réellement?*

R. Je commençai à vivre réellement lorsque je commençai à étudier chaque situation pour savoir comment l'utiliser pour le service. J'appris que je ne devais pas imposer mon aide, mais l'offrir, tout simplement. Je pouvais tendre une main secourable, ou offrir un sourire amical ou une parole encourageante. J'appris que nous pouvons conserver les choses importantes de la vie en donnant.

Q. *Comment une simple mère de famille, ou une épouse peuvent-elles trouver ce que tu sembles posséder?* R. Celui qui vit en famille, comme la majorité des êtres humains, trouve la paix intérieure de la même manière que moi. Obéis aux lois de Dieu qui sont les mêmes pour chacun d'entre nous. Et pas seulement aux lois physiques, mais aussi aux lois psychiques qui déterminent le comportement humain. Tu peux commencer en vivant réellement selon tes convictions — comme je l'ai fait moi-même. Trouve ton rôle particulier dans le plan divin qui réserve à chaque être humain une place. Conforme-y tes actes. Tu peux le discerner dans le silence absolu, comme je l'ai fait moi-même. Vivre en famille ne constitue pas un empêchement à la croissance spirituelle, c'est bien souvent même un avantage. Nous continuons à nous développer en recherchant des solutions à nos problèmes. Vivre en famille pose beaucoup de problèmes qui nous aident à grandir. Lorsque nous vivons en famille, notre première tâche consiste à surmonter notre égoïsme et à nous concentrer sur notre famille. Le pur amour est la volonté de donner sans idée de recevoir en retour, et la famille offre la possibilité la meilleure du pur amour : l'amour d'une mère ou d'un père pour ses enfants.

Q. *Est-ce que la croissance de la beauté intérieure est toujours accompagnée de souffrance?* R. Ta croissance spirituelle sera douloureuse jusqu'au moment où tu feras volontairement la volonté de Dieu, sans devoir t'y forcer. Si tu n'es pas en accord avec la volonté de Dieu, tu auras des

problèmes, dont l'objectif sera de te mettre en accord. Si tu fais librement la volonté de Dieu, tu éviteras les problèmes.

Q. *N'atteindrais-je jamais une phase de calme où je ne ressente plus la nécessité de me développer?* R. Lorsque tu as trouvé la paix intérieure, tu ne ressens plus la nécessité de te développer. Tu es heureuse d'être, ce qui signifie également que tu suis les directives divines. Tu continues à te développer, mais harmonieusement.

Q. *Qu'est-ce qu'un être humain vraiment religieux?*

R. Je dirais qu'un être humain vraiment religieux a une attitude religieuse: une attitude aimante face aux autres êtres vivants, une attitude obéissante face à Dieu, face aux lois de Dieu et aux desseins de Dieu, et une attitude religieuse face à lui-même. Il sait qu'il est autre chose qu'un être égoïste, autre chose qu'un simple corps, et que la vie est plus que simplement la vie terrestre.

Q. *Comment surmonte-t-on la peur?*

R. Je dirais qu'on surmonte la peur par une attitude religieuse. Si tu as une attitude aimante face à ton prochain, tu n'auras pas peur de lui. «L'amour parfait bannit la crainte.» Une attitude obéissante face à Dieu te rend constamment conscient de la présence de Dieu. Tu ne peux plus avoir peur. Si tu sais que tu ne fais qu'habiter ton corps passager, et qu'en réalité tu animes ton corps, comment pourrais-tu avoir peur ?

LA PROGRESSION DE PEACE PILGRIM (Pèlerin pour la paix)

EXTRAITS DES LETTRES

QUATRE LETTRES: Un jour, alors que j'étais en train de répondre à mon courrier, une femme me dit: «Que peuvent faire les gens pour la paix?» Je répondis: «Voyons un peu ce que disent ces lettres.» La première disait: «Je suis une paysanne. Depuis notre rendez-vous, je voudrais faire quelque chose pour la paix, d'autant plus que j'éleve mes quatre fils. À présent, j'écris chaque jour une lettre à quelqu'un qui a contribué à la paix dans notre pays ou province. Je lui remercie et espère de donner un peu de support.» La lettre suivante disait: «La paix mondiale me semblait un peu plus grande. Mais après notre rencontre, je m'ai fait recevoir au Conseil pour Relations Humains et je rencontre des groupes pour faire la paix.» La troisième: «Après notre rendez-vous, j'ai résolu un conflit qui m'opposait à ma belle-soeur.» La dernière lettre: «Depuis que je vous ai parlé, j'ai arrêté de fumer.» Lorsque tu fais quelque chose pour la paix du monde, ou pour la paix entre les groupes, entre des individus ou pour ta propre paix intérieure, tu améliores la situation

globale de la paix. Chaque fois que tu introduis de l'harmonie dans une situation conflictuelle, tu contribues à la cause de la paix.

LES CHOSES LES PLUS PRÉCIEUSES: Après un séjour merveilleux dans le désert, je marche à nouveau dans les rues d'une ville où j'ai vécu à une certaine époque. Il est une heure de l'après-midi. Des centaines de personnes, bien habillées, aux figures pâles ou maquillées se hâtent selon des itinéraires déterminés, allant à leur travail ou en revenant. Vêtue de ma chemise délavée et de mes pantalons usés, je marche au milieu d'eux. Les semelles de caoutchouc de mes baskets souples ne font aucun bruit au milieu du claquement des souliers élégants, étroits, à talons hauts. Dans les quartiers pauvres, on me tolère. Dans les quartiers chics, on me lance des regards étonnés et souvent méprisants. De part et d'autre de la rue sont exposés des objets proposés à l'achat, que nous pouvons acquérir à condition d'accepter de vivre une vie ordonnée, jour après jour, année après année. Certains objets sont plus ou moins utiles, d'autres sont de la pure camelote. Certains objets sont d'une certaine beauté, d'autres sont effroyablement laids. Des milliers d'objets sont exposés. Pourtant les choses les plus précieuses sont absentes. Ni la liberté, ni la santé, ni le bonheur, ni la paix du cœur ne sont exposés. Pour obtenir ces choses, mes amis, on doit quitter les sentiers battus au risque d'être dévisagés avec mépris.

LE NÉGATIF OPPOSÉ AU POSITIF: Moi, j'ai choisi la voie positive. Au lieu de m'appesantir sur les maux que je combats, je souligne le bien pour lequel je vis. Si on se bat contre la voie négative, on pense sur le mal, juge, donne du critique, parfois même à l'injurier. Alors, qui se batte contre le mal aura éprouver un effet négatif, tandis qu'il enrichit de choisir la voie positive. Lorsque le mal est attaqué, il se défend et en sort renforcé, même s'il était faible et désordonné. S'il n'y a pas d'attaque et que de bonnes influences s'exercent dans une situation donnée, non seulement le mal disparaît, mais celui qui fait le mal est transformé. La voie positive construit, la voie négative irrite. Si tu irrites les gens, ils réagissent conformément à leurs instincts primaires, souvent violemment, irrationnellement. Si tu abordes positivement les gens, ils réagissent conformément à leur nature supérieure, avec bon sens et sensibilité. L'irritation est un état transitoire. Le travail positif, l'inspiration peut avoir un effet qui dure toute une vie.

TRAVAILLER POUR LA PAIX: Quelques personnes vraiment dévouées peuvent neutraliser le mal effet du peuple disharmonieux. Travaillons bien,

alors! Et nos prières pour paix résonnent toujours. Pour inspirer quelqu'un, pensons, travaillons et parlons sur paix toujours, connaissant qu'il est possible.

-HEUREUX ceux qui n'attendent aucun remerciement quand ils donnent, car ils seront richement récompensés.

-HEUREUX ceux qui traduisent en actes leurs convictions. La vérité de Dieu leur sera révélée à jamais.

-HEUREUX ceux qui font la volonté de Dieu sans s'attacher aux résultats, car leur récompense sera grande.

-HEUREUX ceux qui aiment leur prochain et lui font confiance. Ils pénètrent jusqu'au bien en la personne et obtiennent une réponse aimante.

-HEUREUX ceux qui ont vu la réalité, car ils savent que ce n'est pas l'extérieur qui est réel et indestructible, mais ce qui anime l'intérieur.

-HEUREUX ceux qui ont donné leur vie et ont été bénis, quand ils ont eu le courage et la foi de surmonter les difficultés du chemin, car ils seront bénis une seconde fois.

-HEUREUX ceux qui avancent sur la voie spirituelle sans rechercher égoïstement la paix intérieure, car ils la trouveront.

-HEUREUX ceux qui n'essaient pas d'enfoncer les portes du royaume, mais qui au contraire tentent de s'en approcher dans l'humilité, l'amour et la pureté, car ils les traverseront de part en part.

*TU PEUX RENCONTRER DIEU: Il existe une force, plus grande que nous, qui agit en nous comme partout ailleurs dans l'univers. J'appelle cette force Dieu. Sais-tu ce que signifie rencontrer Dieu, se placer sous le commandement de Dieu, avoir constamment conscience de la présence de Dieu ? La connaissance de Dieu signifie être si plein de joie que celle-ci déborde et continue à agir pour bénir le monde. Je n'ai plus qu'un seul désir. Faire la volonté de Dieu. Il n'y a plus aucun problème. Si Dieu m'appelle à un pèlerinage, je m'y engage avec joie. Si Dieu m'appelle à d'autres tâches, je les remplis avec la même joie. Si mes actes m'attirent des critiques, je les supporte la tête haute. Si mes actes m'attirent des félicitations, je les transmets immédiatement à Dieu, car je ne suis rien qu'un petit instrument, à travers lequel Dieu agit. Si Dieu m'appelle à une tâche, il me donne également force et soutien. Il me montre la voie et m'inspire les paroles justes. Que la voie soit aisée ou difficile, je chemine dans la lumière de l'amour de Dieu, dans sa paix, dans sa joie, et j'adresse à Dieu des chants de reconnaissance et de louange. Voici ce qu'est la connaissance de Dieu. Et il n'est pas réservé aux grands de connaître Dieu. C'est au petit peuple, comme toi et moi. Dieu nous cherche toujours, toi et

moi. Tu peux trouver Dieu, il suffit de le chercher, dans l'obéissance aux lois divines, dans l'amour pour les êtres humains, dans l'abandon de ta volonté de décider par toi-même, l'abandon de tes attachements, de tes pensées et sentiments négatifs. Et si tu trouves Dieu, ceci se passe dans le silence: tu trouves Dieu au plus profond de toi-même.

*AU SUJET DE LA PEUR: Il n'y a pas de plus grand obstacle à la paix du monde et à la paix intérieure que la peur. Nous développons une haine inexplicable pour celui que nous craignons. La peur et la haine s'accumulent en nous. Ceci nous blesse spirituellement et augmente les tensions dans ce monde. Par cette concentration négative, nous attirons vers nous ce que nous craignons. Si nous ne craignons rien et que nous rayonnons l'amour, nous pouvons nous attendre au bien. Le monde attend tellement un message et un exemple d'amour et de foi.

*LA LIBERTÉ DE LA SIMPLICITÉ: Certains croient que ma vie consacrée à la simplicité et au service est dure et sans joie. Ils ne connaissent pas la liberté que procure la simplicité. J'en sais assez sur l'alimentation pour bien nourrir mon corps, et je jouis d'une excellente santé. J'apprécie la nourriture, mais je mange pour vivre et je ne vis pas pour manger. Je sais quand m'arrêter. Je ne suis pas esclave de la mode. Je ne suis pas esclave du confort. Je dors aussi bien dans un lit douillet que dans l'herbe qui borde la route. Je ne m'encombre pas de biens inutiles ou d'activités dépourvues de sens. Ma vie est pleine et bonne, sans être encombrée, et je fais mon travail facilement et avec joie. Je me sens entourée de beauté. Je perçois la beauté en chaque être humain que je rencontre, car je vois Dieu en tout. Je discerne les lois qui régissent cet univers, et je trouve l'harmonie en m'y conformant avec bonheur et dans la joie. Je discerne mon rôle dans l'ordre du monde, et je trouve l'harmonie en le vivant avec bonheur et dans la joie. Je reconnais mon unité avec l'humanité et mon unité avec Dieu. Mon bonheur déborde dans l'amour et le don face à chacun et en tout lieu.

*L'ÊTRE HUMAIN DE NOTRE TEMPS: Si nous voulons apporter une contribution à l'avènement de l'âge d'or, nous devons voir le bien dans l'être humain. Nous devons savoir qu'il est là, quelle que soit la profondeur à laquelle il est enfoui. Oui, l'apathie et l'égoïsme sont également présents, mais le bien est également présent. Et on ne peut l'atteindre au moyen de la raison, mais par l'amour et par la foi. L'amour peut sauver les êtres humains de la destruction nucléaire. Aime Dieu, tourne-toi vers Lui avec toute ta capacité d'accueil et de responsabilité. Aime ton prochain, tourne-toi vers lui avec amitié, prêt à don-

ner. Prépare-toi à devenir un enfant de Dieu en suivant la voie de l'amour.

*CROISSANCE SPIRITUELLE: c'est comme la croissance du corps ou du disposition à penser. Un enfant de cinq ans n'est pas de même longueur comme ses parents. Dans le premier jour à l'école, on ne doit pas faire l'examen. Si tu as étudié sur la paix, tu ne dois pas avoir la paix intérieure à demain!

*MATURITÉ: La grande souffrance de l'humanité provient de son immaturité. Si les êtres humains étaient adultes, la guerre ne serait pas un problème, elle serait impossible. Dans leur immaturité, les êtres humains veulent à la fois la paix et ce qui cause la guerre. Mais de même que les enfants atteignent l'âge adulte, les êtres humains sont capables de mûrir. Nos institutions et nos gouvernements reflètent notre immaturité. Si nous mûrissons, nous choisirons de meilleures autorités et construirons des institutions meilleures. En définitive, la cause de tous les maux est notre refus de travailler à notre propre amélioration.

*FORMULE MAGIQUE: Il existe une formule magique qui permet de résoudre tous les problèmes: «herche à résoudre le problème et non à gagner tel ou tel avantage.» Une formule magique évite tout problème: «Prends garde à ne pas attaquer, et non pas à ne pas être attaqué.»

*MON MESSAGE: Mes amis, la situation mondiale est grave. L'humanité chancelle et avance avec des pas hésitants sur l'arête qui sépare le chaos de l'âge d'or. Des forces puissantes la poussent en direction du chaos. Si nous, les êtres humains qui vivons sur cette terre ne nous réveillons pas de notre léthargie et ne nous arrachons pas rapidement et résolument au chaos, tout ce que nous aimons sera balayé dans la destruction totale qui fondra sur nous. Voilà quelle est la voie de la paix:

***Surmonte le mal par le bien,
le mensonge par la vérité, et la haine par l'amour.***

Je t'en prie, ne dis pas étourdiment que ce ne sont que des formules religieuses, impraticables dans la vie courante. Il s'agit de lois qui déterminent le comportement humain et qui s'appliquent aussi rigoureusement que les lois de la pesanteur dans le domaine physique. Négliger ces lois dans sa vie conduit au chaos. En obéissant à ces lois, cela permettrait à notre monde angoissé, las de la guerre, d'entrer dans une ère de paix, un temps de plénitude de vie dont la dimension dépasserait nos rêves les plus fous.

*ACTIVITÉS POUR LA PAIX: Vous pouvez fonder un groupe de paix à partir d'un groupe de prière pour la paix, pour rechercher la voie de la paix. L'étude de textes sur la paix intérieure peut constituer un bon début, par exemple ce

fascicule. Lisez un paragraphe, méditez-le en silence et discutez-en ensemble. Celui qui arrive à comprendre et à discerner la vérité spirituelle qui s'y trouve est prêt à travailler pour la paix.

Ensuite, vous pouvez fonder un *groupe de recherche sur la paix*. Nous devons nous faire une idée la plus claire possible sur la situation actuelle du monde et sur ce qui est nécessaire pour la transformer en une situation de paix. Il est clair que toutes les guerres doivent disparaître. Il est évident que nous devons trouver les moyens de déposer, tous ensemble, nos armes. Nous devons construire des mécanismes qui empêchent la violence physique dans un monde où la violence psychologique continue d'exister.

Nous, les êtres humains du monde, devons apprendre à placer le bien de l'humanité au dessus du bien de quelque groupe particulier que ce soit. La famine et la souffrance doivent être soulagées, la guerre et la haine doivent disparaître. Il faut travailler à la paix entre les groupes. Notre problème national numéro un est l'adaptation de notre économie à une situation de paix. Nous avons besoin d'un ministère de la paix dans le gouvernement de notre pays qui fasse une recherche approfondie sur les moyens pacifiques de résoudre les conflits. Alors seulement nous pourrons adresser la même demande aux autres pays.

Après avoir compris la situation mondiale et recherché les étapes nécessaires pour résoudre les problèmes, vous êtes prêt à vous engager dans un *groupe d'action pour la paix*. Celui-ci peut se développer progressivement en réagissant à chaque problème que vous avez compris. (...) Il peut s'agir de l'envoi de lettres, de réunions publiques, la diffusion d'ouvrages sur la paix, des discussions avec ses voisins sur la paix, des semaines pour la paix, des fêtes pour la paix, des marches pour la paix. Il peut également s'agir de voter pour quelqu'un qui s'engagera avec détermination pour la paix.

Les actions sont très diverses, chacun peut y trouver ce qui lui convient le mieux. Dans notre temps de crise, il faudrait qu'il y ait un groupe actif pour la paix dans chaque ville. Pour commencer, un tel groupe n'a besoin que d'une poignée de personnes. **Il pourrait commencer grâce à toi!**

This booklet, cette livrette, dit boekje, dieses Büchlein:

English/Anglais: friends@peacepilgrim.org ou voyez [www. peacepilgrim.org](http://www.peacepilgrim.org).

Dutch/Hollandais/NL: info@AngelaProDeo.org ou www. AngelaProDeo.org.

French/Français: info@AngelaProDeo.org ou www. AngelaProDeo.org.

German/Allemand/Deutsch: info@AngelaProDeo.org/ www. AngelaProDeo.org.