

“İç Barışı için Adımlar”

Bu söyleşi, huzuru arayan herkese Barış Hacısı tarafından sevgiyle adanmıştır.

- [İç Barışı için Adımlar](#) (KPFK Radyosunda için yapılan bbir konuşmasından, Los Angeles)
- Özet
 - [Dört Hazırlık](#)
 - [Dört Arındırma](#)
 - [Vazgeçilecek Dört Şey](#)
- [Düşünceler](#)
- [Mektuplaşmalarımdan](#)
- [Barış Hacısının Gelişimi](#) (Bültenlerden alıntılar)

İç Barışı için Adımlar

YAŞAMIMIN BAŞLARINDA çok önemli iki keşfim olmuştu. İlki, para kazanmanın kolay olduğunu keşfetmemdi. İkincisi de, para kazanmanın ve aptalca harcamanın tamamıyla anlamsız olduğunu anlamamdı. Bunun için burada olmadığımı biliyordum, fakat o zamanlar (yıllar önce yani) burada neden *olduğumu* tam olarak bilmiyordum. Çok anlamlı bir hayat tarzı için derin arayış içindeyken ve tüm bir gece kırdı dolaştıktan sonra, şimdilerde çok önemli psikolojik bir karar noktası olarak gördüğüm noktaya ulaştım: Hayatımı hiçbir kuşku taşımadan hizmet etmeye adanmayı tüm kalbimle istediğimi hissettim. Size söylüyorum, bu öylesi bir nokta ki hiçbir geri dönüşü olmayan. Böylesi bir kararın ardından, tamamıyla bencil bir hayat tarzı süremezsiniz.

Böylece, hayatımın ikinci evresine girdim. Alabildiğimi *almak* yerine verebildiğimi *sunmak* için yaşamaya başladım ve yeni ve harika bir dünyaya girdim. Hayatım anlamlı olmaya başladı. Çok sağlıklı olmakla kutsandım; ondan beri hiçbir soğukalgınlığı veya baş ağrısı yaşamadım. (Hastalıkların çoğu psikolojik kökenli). O zamandan itibaren hayattaki görevimin barış için çalışmak olacağını biliyordum; bu barışın bütününe içeren bir resim olacaktı- uluslar arasında barış, gruplar arasında barış, insanlar arasında barış ve çok, çok, çok önemli olan iç barış. Yalnız, şunu bilmelisiniz ki hayatınızı vermeye *istekli olmak* ile hayatınızı *gerçekten vermek* arasında büyük fark var; benim için arada 15 yıllık bir hazırlık ve iç arayış süresi oldu.

Bu zaman zarfında psikologların Ego ve Vicdan dedikleri kavramlarla tanıştım. Bizde birbirinden farklı iki görüş içeren sanki iki kişilik veya iki tabiat ya da iki irade olduğunu anlamaya başladım. Bu görüşler birbirinden o kadar farklıydı ki, bu sürede hayatımda bu iki kişiliğin farklı bakış açıları arasında bir çekişme hissettim. Yani tepeler ve vadiler, birçok tepe ve vadi vardı. Sonra bu mücadelenin ortasında harika bir doruk deneyimi gerçekleştirdi ve iç barışın ne demek olduğunu ilk kez o zaman anladım. Birlik hissettim-tüm insanlarla birlik, tüm yaradılışla birlik. O zamandan beri hiç kendimi ayrı hissetmedim. Bu harika dağın zirvesine tekrar tekrar dönebiliyordum ve orada gittikçe daha uzun sürelerde kalabiliyordum ve arada bir çıkıyordum. Sonra, bir sabah harika bir güne uyandıgımda artık hiçbir zaman vadiye inmek zounda olmayacağımı biliyordum. Benim için mücadelenin bittiğini, yani sonunda hayatımı vermeyi başardığımı veya iç barışı bulduğumu biliyordum. Tekrar ediyorum, bu noktada geriye dönüş yok, mücadeleye geri dönemeyeceksiniz. Artık sizin için mücadele bitti çünkü siz doğru olanı *yapacaksınız* ve bunun için itilmek zorunda kalmayacaksınız.

Fakat, gelişim bitmedi. Hayatımın bu üçüncü evresinde büyük gelişmeler oldu; sanki hayat yap-bozununuzun ortasındaki orta figür net, bütün ve değişmez olurken etrafındaki diğer parçalar ona uymaya devam ediyor gibi. Hep büyüyen bir taraflar var olsa da gelişim uyumlu. Sevgi, barış, mutluluk gibi iyi şeylerle hep çevrili olduğunuz hissi var. Sanki koruyucu bir çevredesiniz ve karşılaşabileceğiniz her tür olayla baş etmenizi sağlayan bir sarsılmazlık içinde gibisiniz.

Dünya size bakabilir ve sizin büyük sorunlarla boğuştuğunuzu sanabilir. Fakat bu problemlerle kolaylıkla başa çıkabilmek için iç kaynaklar hep var. Hiç birşey zor gözüküyor. Dinginlik, sükunet ve telaşsızlık hali var- hiçbir konuda artık çabalama veya zorlanma yok. Hayat tam ve hayat iyi, artık yaşam hiç çok yoğun değil. Çok önemli bir şey öğrendim: Hayatınız, Yaşam Düzeni içindeki kendi rolünüze uyumlu ise ve evreni yöneten

kurallara uyuyorsanız, hayatınız işte o zaman tam ve iyi ama çok yoğun olmuyor. Hayatınız haddinden fazla yoğun ise, sizin için doğru olan neyse ondan *daha fazlasını*, tüm düzen içinde size payınıza düşen görevden fazlasını yapıyorsunuz demektir.

Şimdi almak için değil vermek üzerine bir yaşam tarzı var. Siz vermeye odaklandıkça, vermeden alamayacağınızı keşfederseniz, dolayısıyla almadan veremezsiniz de- sağlık, mutluluk ve iç barışı gibi en harika şeyleri bile. Sonsuz bir enerji hissi olur- hiç bitmeyen, tıpkı hava gibi sonsuz. Evrensel enerjinin kaynağına girmiş gibi olursunuz.

Şimdi hayatınızın kontrolü sizde. Artık egonun hiç denetiminde olmadığını görüyorsunuz. Ego, vücudun rahat ve konfor olma istekleri, zihnin talepleri ve duygu patlamaları tarafından yönetiliyor. Fakat daha yüksek varoluşunuz vücudu, zihni ve duyguları kontrol ediyor. Vücuduma “Şu beton zemine uzan ve uykuya geç” diyebilirim ve o buna uyar. Zihnime “Diğer her şeyi kapa ve önündeki işe konstanre ol” diyebilirim ve o da itaat eder. Duygularıma “Dingin olun, bu kötü durum karşısında bile” diyebilirim. Bu, farklı bir yaşam tarzıdır. Felsefeci Thoreau şöyle yazmış: *Eğer bir kimse diğer yoldaşlarına uydurmuyorsa, büyük ihtimalle o farklı bir davulcuyu takip ediyordur.* Şimdi siz farklı bir davulcuyu izliyorsunuz- alçak yerine yüksek varoluşu.

İŞTE BU O ZAMANDI, 1953'te barış için hac yoluna-geleneksel olarak yapılan yolculuğa- başlamaya rehberlik edildiğimi, çağırıldığımı, motive edildiğimi hissettim. Hac geleneği yürüyerek, dua ve inançla, insanlarla temas etmeye olanak sağlayan bir yolculuktur. İnsanlarla konuşmak için üzerinde yazılar bulunan bir tünik giyiyorum. Üzerinde “**PEACE PILGRIM/BARIŞ HACISI**” yazıyor. Şimdi bunun kendi adım olduğunu hissediyorum – beni değil misyonumu vurguluyor. Arkada da “**BARIŞ İÇİN YAYA OLARAK 25 000 mil (40 000 km)**” yazıyor. Tüniğin amacı insanların benimle konuşmasını sağlamak. Karayollarında ve şehirlerin sokaklarında yürürken insanlar devamlı bana yaklaşıyor. Ben de onlarla barış hakkında konuşma olanağı buluyorum.

Ben, 25 000 mil/40 000 km'yi parasız bir hacı olarak yürüdüm. Sadece üzerimde ve cebimde ne varsa onlara sahiptim. Hiçbir kuruluşa üye değildim. Bana bir barınak verilmeye kadar yürüyeceğimi, yemek verilene dek oruç tutacağımı ve insanoğlu barışı öğrenene değin bir gezgin olarak kalacağımı söyledim. Gerçekten de yolculuğum için her ne gerekiyorsa ben hiç birşey talep etmeden bana verildiğini size söyleyebilirim ki bu da insanların gerçekte ne kadar *iyi* olduğunu size gösteriyor.

Ben barış mesajımı devamlı Beraberimde taşıyorum. *Barışa giden yol: Kötüyü iyi ile, yanlışla doğruyla ve nefreti sevgi ile yenin.* Bu mesajda yeni bir şey yok aslında, uygulanması dışında. Bunun tatbiki sadece uluslararası düzeyde değil kişisel konularda da gerekli. Dünyadaki durumun, kendi olgunlaşmamış halimizin bir yansıması olduğuna inanıyorum. Eğer bizler olgun, uyumlu insanlar olsaydık, savaş diye bir derdimiz olmazdı. Bu gerçekten imkansız olurdu.

Hepimiz barış için çalışabiliriz. Bulduğumuz yerden, tam içimizdeki yerden çalışabiliriz çünkü kendi hayatımızda ne kadar barış olursa, dış dünyaya o kadar fazla bunu yansıtırız. Aslında ben *hayatta kalma* arzusunun, bizleri bir şekilde tedirgin eden dünya barışına iteceğini ve bu barışın da devam etmesi için sonradan büyük bir *İç Uyanışla* desteklenmesi gerektiğine inanıyorum. Nükleer enerjiyi bularak yeni bir döneme girdiğimize ve bu yeni çağın bizi daha yüksek bir anlayış seviyesine çıkaracak yeni bir uyanışa çağırdığına inanıyorum. Ancak bu şekilde bu yeni dönemin sorunlarıyla baş edebileceğiz. Böylece, dünyadaki barışa doğru bir adım olması için benim ana tamam “içimizdeki barıştır.”

ŞİMDİ, iç barışı için adımlardan bahsederken bir temel yapı içinde konuşuyorum, fakat bu adımların sayısı ile ilgili kati bir kural yok. Bunlar genişleyebilir de; azalabilir de. Bunlar, sadece konu hakkında konuşma şeklidir. Fakat önemli olan bir şey var: İç barışı için adımlar belirli bir sırada yapılmıyor. Birisi için *ilk adım* olan başkası için *son adım* olabilir. Öyle ise sizin için hangi adım en kolay gözüküyorsa onu seçin ve birkaç adımı yaptıktan sonra yeni bir- iki adımı atmak sizin için daha kolaylaşacaktır. Bu konuda bizler gerçekten deneyimlerimizi paylaşabiliriz. Hiç biriniz hac için rehberlik edildiğinizi hissetmeyebilirsiniz ve ben size hac için yürümek için ilham vermeye çalışmıyorum ama hayatlarımızda uyumu bulma konusunda deneyimlerimizi paylaşabiliriz. İç barışı için bazı adımları size açıkladığımda, bu adımları zaten yapmış olduğunuzu fark edeceğinizi tahmin ediyorum.

İlk başta benden istenen bazı hazırlıklardan bahsetmek isterim. İlk hazırlık *hayata karşı doğru tutumdu*. Bu da hayatın gerçeklerinden kaçmak için başka şeylerle uğraşmayı bırakmak anlamına geliyor! Yüzeysel bir hayat sürüp suyun üstündeki köpüklere takılı kalmayın. Bu şekilde yaşayan milyonlarca insan var ve maalesef onlar hiç değerli bir şeyler bulmuyorlar. Hayatla dürüstçe yüzleşmek için istekli olun ve asıl gerçeklerin bulunacağı hayat yüzeyinin derinliklerine dalın.

Tüm mesele hayatın sizin önünüze çıkardığı problemler için anlamlı bir tutum. Eğer tüm resmi görebilseydiniz, tüm hikayeyi bilebilseydiniz, sizin yaşamınız için bir amacı olmayan ve içsel gelişiminize katkısı bulunmayan hiç bir sorunun size gelmeyeceğini fark ederdiniz. Bunu algıladığınızda, problemlerin kılık değiştirmiş olanaklar olduğunu anlardınız. Problemlerle yüzleşmeseydiniz, yaşamda sürüklenir giderdiniz ve hiçbir içsel gelişim kazanmazdınız. **İçsel Büyümeyi**, sahip olduğumuz en yüksek ışığa göre problemleri çözerek elde ederiz. Şimdi, ortak sorunlar bizim tarafımızdan ortak çözülmeli. Küresel silahsızlanma ve dünya barışı gibi ortak problemleri çözme konusunda kendine düşeni yapmaktan kaçınılan hiç kimse iç barışı bulamaz. O zaman bu problemler üzerine beraber düşünelim ve çözümleri için ortaklaşa çalışalım.

İkinci hazırlık, *kendi hayatımızı bu evreni yöneten yasalarla uyumlu hale getirmek* ile ilgili olmalıdır. Yaratılanlar sadece dünyalar ve varlıklar değil, bunları yöneten yasalar da yaratılmıştır. Bu yasalar, hem fiziksel alemde, hem de psikolojik alemde uygulanarak insanın davranışını yönetirler. Bu yasaları anladığımız ve yaşamlarımızı onlarla uyumlu hale getirdiğimiz derecede, hayatlarımız uyum içerisinde. Bu yasalara uymadığımız ölçüde, itaatsizliğimiz yüzünden kendimize sıkıntılar yaratırız. Bizler, kendimizin en kötü düşmanıyız. Cahillikten dolayı uyumsuz isek biraz acı çekeriz, fakat *daha iyisini biliyor* ve yine de uyumsuz isek, o zaman çok daha fazla acı çekeriz. Bu yasaların iyi bilindiğini ve onlara inanıldığını biliyorum. O yüzden bunların çok da iyi hayata geçirilmesi gerekiyor.

Böylece ben çok ilginç bir projeye meşgul olmaya başladım: Bu, *inandığım tüm iyi şeyleri hayata geçirmektir*. Kafamı karıştırmamak için hepsini birden yapmaya çalışmadım. Onun yerine yapmamam gereken bir şeyi yapıyor isem, onu yapmayı bıraktım ve her zaman için o şeyi *anında bıraktım*. Bakın, bu kolay yolu. Zamana yayarak vazgeçmek uzun ve zahmetlidir. Yapmam gerektiğini bildiğim bir şeyi yapmıyorsam, o konu ile meşgul oldum. İnanıldığını şeyi yaşamına aktarmak uzun sürse de, tabii ki bu yapılabilir. Şimdi bir şey inanıyorsam, onu yaşıyorum; yoksa bu tamamen anlamsız olur. Sahip olduğum en yüksek ışığa göre yaşadığım için verilen başka bir ışığı da keşfettim ve kendi ışığımı yaşadığım için kendimi daha fazla ışık almaya açmış oldum.

Bu yasalar hepimiz için aynı ve üzerinde beraber çalışıp konuşabileceğimiz şeyler. Yapılması gereken fakat her insanoğlu için farklı ve tek olan üçüncü bir hazırlık var çünkü *Hayat Düzeninde her birimizin yeri özel*. Kendinizin nereye uyduğundan emin değilseniz, bunu yeni düşüncelere açık olarak sukunet içinde aramanızı öneririm. Ben, yeni düşüncelere açık halde ve sukunet içinde doğanın güzellikleri arasında dolaşırdım ve bu şekilde harika iç görüler elde ettim. Sizi harekete geçiren tüm güzel şeyleri, çok küçük şeyler de olsa yaparak Hayat Düzeni içinde size düşeni yapmaya başlayın. İnsan yaşamını allak bulak eden tüm bildik yüzeysel şeyler yerine hayatınızda bunlara öncelik verin.

Bilip de yapmayanlar var. Bu, çok üzücü. Karayolunda yürüdüğüm bir günü anımsıyorum. Çok hoş bir araba durdu ve arabadaki “Çağrınızı takip etmeniz ne harika!” deyince “Ben, kesinlikle herkesin kendilerine ne doğru geliyorsa yapmaları gerektiğini düşünüyorum.” diye cevap verdim. O zaman, kendisinin neyi yapmaya niyetli olduğunu ve bunun yapılması gereken iyi bir şey olduğunu bana anlatmaya başladı. Ben de “Bu harika! Bu konuda nasıl ilerliyorsun?” dedim. Bana “Ooo, bunu yapmıyorum. Bu tarz işler *hiç para getirmiyor*.” O adamın ne kadar da umutsuz ve mutsuz olduğunu hiçbir zaman unutmayacağım. Fakat bu materyalist (maddeci) çağda başarıyı ölçtüğümüz o kadar yanlış bir ölçümüz var ki. Onu ancak dolarla, maddi terimlerle ölçüyoruz. Fakat mutluluk ve iç barışı o tarafta değil. Bildiğiniz halde bir şey yapmıyorsanız, siz gerçekten de çok mutsuz birisiniz.

Bir de Dördüncü hazırlık var ve iç ve dış mutluluğu- psikolojik ve fiziksel refahı- hayatınızın içinde uyumlu hale getirmek için *hayatın sadeleşmesini* içerir. Benim için bu çok kolay oldu. Hayatımı hizmete adar adamaz, dünyada başkaları ihtiyaç duyduklarından daha *azına* sahipken, ihtiyacım olandan *fazlasını* artık kabul edemeyeceğimi hissettim. Bu, benim hayatımı ihtiyaç seviyesine indirdi. Bunun zor olacağını düşünmüştüm.

Birçok sıkıntıya sebep olacağını düşünmüştüm ama meğerse çok yanılmışım. Şimdi üzerimde ve cebimde ne var ise onlara sahipken hiç bir şeyden mahrum olduğumu hissetmiyorum. Benim için isteklerim ve ihtiyaçlarım tamamıyla aynı ve ihtiyacım olmayan tek bir şey dahi bana veremezsiniz.

Büyük bir gerçeği keşfettim: Gereksiz şeyler, lüzümsüz yükten başka bir şey değil. Tabii burada hepimizin ihtiyaçlarının aynı olduğunu demeye çalışmıyorum. Sizinkiler benimkinden çok daha fazla olabilir. Örneğin, bir aileniz varsa, çocuklarınız için aile birliğinin sağladığı istikrara ihtiyaç duyabilirsiniz. Fakat bazen fiziksel ihtiyaçların ötesindekiler de dahil olmak üzere, ihtiyacın ötesindeki her şeyin yük olabileceğini kastediyorum.

Sade yaşamakta büyük özgürlük var ve bunu hissetmeye başladıktan sonra yaşamımda iç ve dış mutluluk arasında uyumu buldum. Şimdi bu uyum konusunda hem bireysel yaşam, hem de toplumsal hayat açısından söylenebilecek o kadar şey var. Çünkü dünyamızı uyumdan öylesine uzak, maddi yanı çok ağır basan bir hale soktuk ki nükleer enerji gibi bir şeyi bulunca bile, onu bir bombanın içine koyup insanları öldürebiliyoruz. Çünkü iç refahımız dış refahın gerisinde kalıyor. Gelecek için doğru araştırma iç dünyamızda, psikolojik dünyamızdadır ki ancak böylece bu ikisini dengeye getirebiliriz. Ancak bu şekilde zaten sahip olduğumuz dış mutluluğu nasıl iyi kullanacağımızı bileceğiz.

SONRA benden beklenen bazı arınmaların olduğunu fark ettim. İlki o kadar basitti ki: *Bedenin arındırılması*. Bu sizin fiziki yaşam alışkanlıklarınızla ilgili. Yaşamak için yiyerek sağlıklı besleniyor musunuz? Gerçekten yemek için yaşayan insanlar tanıyorum. Peki, ne zaman yemeyi bırakmanız gerektiğini biliyor musunuz? Bu, bilinmesi gereken çok önemli bir konu. Uyku alışkanlıklarınız sağlıklı mı? Ben yatağa erken girmeye gayret ediyorum ve yeterince uyuyorum. Bol miktarda temiz hava ve güneş ışığı almayı, egzersiz yapmayı ve doğada olmayı başarıyor musunuz? Bu konunun insanların ilk üzerinde duracağı şey olduğunu sanabilirsiniz ama gerçek hayattaki uygulamada bunun en son yapılan şey olduğunu keşfettim. Çünkü bu durum, sıkı sıkıya bağlandığımız bazı kötü alışkanlıklarımızı bırakma anlamına gelebilir.

İkinci arınmayı ne kadar vurgulasam yeridir çünkü bu *düşüncelerin arınmasını* içerir. Düşüncelerinizin ne denli güçlü olduğunu fark etseniz hiçbir olumsuz fikri düşünmek istemezsiniz. Düşünceler, pozitif yönde iyi şeylerle ilgili çok güçlü bir etki yapabilirlerken negatif taraftayken sizi fiziksel olarak hasta yapabilir ve yaparlar da.

Tanıdığım 65 yaşında bir adamı anımsıyorum. Kronik fiziksel bir rahatsızlığın sebebi olabilecek belirtiler gösteriyordu. Onunla konuştum ve hemen başta anlamasam da hayatında bazı acıların olduğunu anladım. Eşi ve yetişkin çocukları ile iyi geçiniyordu ve kendi çevresiyle de arası iyiy olsa da acısında bir değişiklik yoktu. Çok önce ölmüş olan babasına karşı olan nefretini beslediğini anladım çünkü babası, kendisini değil erkek kardeşini eğitmişti. Bu acıyı ve nefreti bırakabildiği anda kronik diye nitelenen rahatsızlığı yavaş yavaş yok olmaya başladı ve kısa süre içinde son buldu.

Kendi içinizde bir kişi için en küçük bir nefret veya ne türde olursa olsun incitici düşünce besliyorsanız, bunlardan bir an önce kurtulun. Bunlar sizden başka kimseyi yaralamıyor. Nefretin nefret edileni değil, nefret edeni incittiğini söylerler. Sadece doğru şeyleri yapmak ve söylemek yetmez, hayatımızın uyuma kavuşması için önce mutlaka doğru *düşünmeniz* gerekir.

Dördüncü arınma, *arzuların arınması* üzerinedir. Arzu ettiğiniz şeyler nelerdir? Yeni kıyafetler veya yeni zevkler mi istiyorsunuz veya yeni ev eşyaları ya da yeni bir araba mı? Hayat Düzeni içindeki görevinizi bilerek ve bunu yerine getirerek tüm arzuların bir olduğu noktasına gelebilirsiniz. Bir düşünün: Bundan daha önemli bir arzu olabilir mi?

Bir tane daha arınma var ve bu da niyetin arınmasıdır. Her ne yapıyorsanız, bunun ardındaki amacımız nedir? Bu sırf aç gözlülük, bencillik veya üstün olma isteği ise, *“Bunu yapmamızı”* söylerim. Bu amaçla hiçbir şey yapmayın. Fakat her şeyi iyi ve kötü niyetler birbirine karışmış şekilde yapmaya meyilli olduğumuzdan, bu o kadar da kolay değil. İş dünyasından birini ele alalım: Onun amaçlarının en yükseği olmasa da ailesine bakmak ve büyük ihtimal topluma da bir fayda sağlamakla amaçları karışık. Karışık niyetler!

Eğer iç barışı bulma yolundaysanız sizin amaçlarınız dışa dönük olmalı-hizmet üzerinr olmalı. Vermek olmalı, almak değil. İyi bir mimar tanıyorum. Bu onun için bariz doğru işti ama o bunu yanlış bir amaç için yapıyordu. Amacı çok fazla para kazanmak ve başkalarını geçmekti. Ben kendisini tanıdıktan çok kısa süre sonra aşırı çalışmaktan hasta düştü. Hizmet etmesi için küçük işler yapmasını sağladım. Ona hizmet etme mutluluğundan bahsettim ve bunu deneyimledikten sonra gerçekten eski bencil yaşam tarzına geri dönmemesinin mümkün olmadığını biliyordum. Sonra bir süre daha irtibatla kaldık. Benim hac rotamın üçüncü yılında onun yaşadığı kasabada yürürken onu görmek için durduğumda kendisini tanımakta çok zorlandım. O kadar değişmişti ki! Hala bir mimardı. Bir plan çiziyordu ve onun hakkında bana “Bu planı öyle bir tasarlıyorum ki bütçelerine uysun istiyorum ve sonra bu taslağı arsalarına güzelce yerleştireceğim.” dedi. Artık o planlarını çizdiği insanlara hizmet etmeyi amaçlıyordu. O dönüşüme uğramış ışık saçan biriydi. Karısı, bana eşinin işlerinin arttığını söyledi çünkü insanlar evlerini çizdirmek için ona geliyorlardı.

Hayatlarını değiştirmek uğruna işlerini değiştirmek zorunda kalan az sayıda insan tanıdım ama hayatlarını değiştirmek için *sadece amaçlarını* hizmet etmeye çeviren çok sayıda insan tanıdım.

ŞİMDİ en son kısım. Bu, vazgeçilecek şeylerle ilgili. İlkinden vazgeçince zaten iç barışı bulursunuz çünkü bu *inatçılığın bırakılmasıdır*. İyi olmadığı halde yapmayı istediğiniz şeylerden kendinizi çekerek bunu başarabilirsiniz. Ama sakın bu isteği bastırmayın! Kötü bir şeyi yapmak veya söylemek için istek duyuyorsanız, onun yerine her zaman iyi bir şey düşünebilirsiniz. Arkanızı kasdi olarak dönün ve *aynı enerjiyi* iyi bir şey yapmak veya söylemek için kullanın. Bu, gerçekten işe yarar!

İkinci teslimiyet, *ayrı olma duygusunu bırakmaktır*. Kendimizi evrenin merkezi sanıp bizimle ilgili her şeyi yargılamaya ve kendimizi ayrı hissetmeye başlıyoruz. Daha iyisini bilsek de, aynı şekilde yargılamayı sürdürüyoruz. Gerçekte, hepimiz tabii ki insanlığın bedeninde birer hücreyiz. Hiç bir insan diğerinden farklı değil. Herşey bir bütün. Ancak, daha yüce bir bakış açısı ile komşunuzu kendiniz kadar sevmenin ne demek olduğunu bilebilirsiniz. Sadece kendi bencil küçük kişiliğiniz için çalıştığınız sürece, tüm diğer hücrelere *karşı gelen* tek bir hücresinizdir ve uyumdan çok uzaksınızdır. Fakat bütünün hayrı için çalışmaya başlar başlamaz, tüm insanlarla uyumu bulursunuz. Görüyorsunuz işte: Bu, yaşamak için uyumlu, kolay bir yol.

Sonra üçüncü teslimiyet olan *tüm bağılıkların terk edilmesi* geliyor. Maddi şeyler layık oldukları yere konmalı. Onlar bizim kullanmamız için varlar. Onları kullanmak doğrudur, zaten o yüzden varlar. Fakat yararlı olma noktasını geçirdikleri zaman onlardan vazgeçmek için hazır olun. Gerçekten ihtiyacı olan birileri büyük olasılıkla vardır, onlara bu şeyleri verin. Faydası artık kalmadığı halde bırakmadığınız her ne var ise, o size hakim olur ve bu maddeci çağda birçoğumuz mallarımızın kölesi oluyoruz. Maalesef özgür değiliz.

Başka bir tür sahiplenme daha var. Ne kadar başka biriyle ilgili olsanız da *hiçbir* başka *insanı sahiplenmiyorsunuz*. Hiçbir koca, eşine sahip değil; hiçbir kadın, kocasına sahip değil; hiçbir anne-baba çocuklarına sahip değil. İnsanlara sahip olduğumuzu düşündüğümüzde, onların adına hayatlarını yönetmeye çalışıyoruz ki bu şekilde son derece uyumsuz bir durum geliyor. Sadece onlara sahip olmadığımızı ve onların kendi iç amaçlarına göre yaşamaları gerektiğini anladığımızda, işte o zaman onların hayatlarını yönetmeyi bırakır ve sonrasında onlarla uyumlu yaşayabildiğimizi keşfederiz.

Şimdi sonuncuda sıra: *Tüm olumsuz duygulardan arınma*. En iyi insanların bile hissettiği bir negatif duygudan bahsedeceğim. Bu olumsuz duygunun adı *kaygıdır*. Kaygı, sizi bir durum karşısında yapılabilecek her şeye motive edecek bir *meşguliyet* değildir. Kaygı, değiştiremeyeceğimiz konular üzerinde yararsızca düşünüp durmaktır. Size bir teknikten bahsedeyim. Çok nadir olarak şimdiki an için kaygılanırsınız ve genelde bunu yapmak iyidir. Çok önceden unutmanız gereken geçmiş için ıstırap duyuyor veya henüz gelmeyen gelecek için endişeleniyorsanız kaygılanırsanız demektir. Şimdiki anı, üstün körü geçmeye meyilliyiz. ‘Şimdi’ birinin yaşayabileceği tek an olduğu için bu şimdiki anı yaşamazsanız, hiç de yaşamış sayılmazsınız. Şimdiki anda yaşarsanız, kaygılanmaya meyiliniz olmuyor. Benim için her an hizmet etmek için yeni bir fırsat.

Olumsuz duygularla ilgili, bir zamanlar kendime ve sonra da başkalarına çok yardımı dokunan son bir açıklamam var. Hiçbir dış şey- hiçbir şey, dışardaki hiç kimse- psikolojik olarak benim içimi acıtamaz. Kendi yanlış eylemlerimin üzerinde veya yanlış tepkilerimin –bunlar biraz ustalık istese de- üstünde kendi kontrolümün olduğunu fark ettim. Ya da şu anki dünyanın hali gibi benim eyleme geçmemi gerektiren

durumlarda eylemsiz kalarak sadece kendime psikolojik acı verdiğimi anladım. Tüm bunları anlayınca kendimi ne kadar özgür hissettim! Artık, kendime acı vermeyi bıraktım. Şimdi biri bana en acımasız şeyleri yapabilir ve uyum içinde olmayan bu insana, ben derin bir şefkat hissederim çünkü o psikolojik olarak rahatsız olduğu için kötü şeyler yapabilir. Kendimi nefret veya kızgınlık gibi yanlış tepkiler vererek kesinlikle yaralamam. Psikolojik olarak kendinizi acıtıp acıtmamak konusunda tüm denetim *sizin elinizde* ve istediğiniz her an kendinize zarar vermeyi birabilirsiniz.

Bunlar, sizinle paylaşmak istediğim iç barışa götüren adımlardı. Bu, evrensel bir gerçektir. Ben, sadece gündelik hayatta konuştuğum şekilde kendi kişisel deneyimlerimi ekleyerek onlar hakkında konuştum. Evreni yöneten yasalar, biz onlara uymaya başlar başlamaz ebediyen çalışır. Bu yasaların tersi olan hiçbir şey kalıcı olmaz çünkü içlerinde kendilerini bozacak tohumunu taşırlar. Her insanın içindeki iyilik bu yasalara uymamızı sağlar. Bu konuda özgür iradeye sahip olduğumuz için ne kadar önce itaat ettiğimiz ve bu suretle hem içimizde, hem de dünyamızda uyumu bulmamız bize bağlıdır.

(KPFK Radyosundaki konuşmadan, Los Angeles, California)

ÖZET

DÖRT HAZIRLIK

1. Yaşam için doğru tavrı üstlen

Hayattan kaçan, yüzeysel biri olmayı bırakın çünkü bu tür tavırlar hayatınızda sadece uyumsuzluğa sebep olur. Hayatla dürüstçe yüzleşin ve görünen şeyin derinine inin ki ki tüm gerçekleri keşfedebilirsiniz. Hayatın karşınıza çıkardığı sorunları çözün. Bunları çözmenin içsel büyümenize katkıda bulunduğunu farkedeceksiniz. Ortak sorunları çözmeye yardım etmek de gelişimize katkıda bulunur ve bu tür sorunlar hiçbir zaman atlanılmamalı.

2. İyi inançları uygulayın.

İnsan davranışını yöneten yasalar yerçekimi yasası gibi katı şekilde uygulanır. Bu kurallara itaat bizi uyuma doğru iter; itaatsizlikse bizi uyumsuzluğa. Bu kuralların çoğu zaten ortak inançlar olduğundan, iyi olduğuna inandığınız her şeyi uygulamaya koyarak işe başlayabilirsiniz. İnanç ve uygulamanın birbiriyle uyumlu olmadığı hiçbir yaşam uyumlu olamaz.

3. Hayat Planındaki yerinizi bulun.

Her şeyi içeren planda sizin rolünüz var. Bu rolün ne olduğunu ancak içinizden bilebilirsiniz. Bunu yeni düşüncelere açık bir sessizlik içinde arayabilirsiniz. Sizi harekete geçiren tüm güzel şeyleri yaparak ve bunları geleneksel olarak insan hayatına hükmeden yüzeysel herşeyden üstün tutarak, bu rolle uyumlu yaşamaya başlayabilirsiniz.

4. İç ve dış mutluluğun uyum içinde olması için hayatınızı sadeleştirin.

Gereksiz eşyalar lüzümsüz yüklerdir. Birçok insanın yaşamı sadece gereksiz eşyalarla değil, aynı zamanda anlamsız faaliyetlerle karmakarışıktır. Karışık hayatlar uyumdan yoksundur ve sadeleştirilmesi gerekir. İstek ve ihtiyaçlar bir insanın hayatında tek hale getirilebilir ve bu başarılı olduğunda iç ve dış mutluluk arasında uyum hissi olur. Böylesi bir uyum sadece bireysel yaşamlar için değil, aynı zamanda ortak yaşam için de gereklidir.

DÖRT ARINDIRMA

1. Vücut mabedinin arındırılması

Tüm kötü alışkanlıklarınızdan özgürleştiniz mi? Günlük beslenmenizde sağlıklı yiyeceklere - meyve, tahıllar, sebze ve fındık, ceviz gibi kabuklu yemişlere önem veriyor musunuz? Gece yatağa erkenden girip yeterince uyuyor musunuz? Yeterince temiz havada güneşle ve doğayla temasta bulunuyor ve yeterince egzersiz yapıyor musunuz? Tüm bu sorulara “evet” diyebiliyorsanız, vücut mabedinizi arındırmada oldukça önemli bir yol katettiniz.

2. Düşüncelerin arındırılması

Sadece doğru şeyleri yapmak ve doğru şeyleri söylemek yetmez. Doğru şeyleri de *düşün*melisiniz. Olumlu düşünceler mutluluk, esenlik için güçlü etkiler yapabilir. Olumsuz düşünceler sizi fiziksel olarak hasta yapabilir. Başkasıyla aranızda huzursuz bir durumun olmadığından emin olun çünkü katı, şefkatsiz düşünceleri beslemeyi bıraktığınızda ancak iç huzura erişebilirsiniz.

3. Arzuların arındırılması

Burada bulunma sebebiniz insanın davranışlarını yöneten yasalara ve evrenin düzeni içinde size ayrılan rolle uyumlu hale gelmeniz olduğuna göre, arzularınız bu yönde olmalı.

4. Niyetlerin arındırılması

Niyetinizin hiçbir zaman aç gözlülük, bencillik veya üstün olma isteği olmadığı açıktır. Hatta sadece kendiniz için iç barışı elde etme şeklinde bir bencil niyetiniz de olmamalı. Sizin amacınız diğer insan kardeşlerinize hizmet etmek olmalı ki hayatınıza uyum gelsin.

VAZGEÇİLECEK DÖRT ŞEY (Teslimiyet)

1. İnatçılığın bırakılması.

Sizin iki benliğiniz var veya öyle olduğu sanılıyor: sizi bencilce idare eden alt benlik ve sizi yüce amaçlar için kullanmaya hazır olan üst benlik. Yapmayı istemenize rağmen sizin için pek de iyi olmayan şeyleri yapmaktan kendinizi alıkoyarak alt benliği dizginleyin. Bu tür istekleri bastırmadan dönüştürün ki üst benliğiniz hayatınıza egemen olabilsin.

2. Ayrı olma duygusunun bırakılması.

Dünya üzerindeki herkes, insanlığın bedenindeki hücrelerdir. Diğer insan kardeşlerinizden ayrı değilsiniz ve sadece kendiniz için uyumu bulmanız imkansız. Uyumu ancak her şeyin birliğini idrak ettiğinizde ve bütün için çalıştığınızda bulabilirsiniz.

3. Tüm bağılıkların bırakılması.

Tüm bağılıklarınızı bıraktığınız takdirde gerçekten özgür olabilirsiniz. Maddi şeyler bizim kullanmamız içindir ve unutmayın ki yararlı olma noktasını aşan her neyi bırakamıyorsanız o size sahip olur. Sahiplenme duygusu taşımadan diğer kardeşlerinizin hayatlarını onlar için idare etmeye çalışmadığınız takdirde onlarla uyumlu yaşayabilirsiniz.

4. Tüm olumsuz duyguların bırakılması.

Olumsuz duyguları bırakmak üzerine çalışın. Eğer bu anda yaşarsanız ki bu sadece yaşamanız gereken andır, kaygılanmaya daha az meyili olursunuz. Kötü şeyler yapanların psikolojik olarak hasta olduklarını fark ederseniz, kızgınlık duygunuz acıma duygusuna dönüşür. İç acılarınızın, sizin kendi yanlış hareketleriniz veya

yanlış tepkileriniz ya da yanlış eylemsizliklerinizden kaynaklandığını anladığımızda kendinizi acıtmaya son vereceksiniz.

- ([İNDEKSE](#)'e dönmek için)

DÜŞÜNCELER

*Tüm yaşamımızı iyilik yaparak geçirebiliriz. Yeni bir insanla tanıştığınızda onları yüreklendirici bir şeyler söylemek için düşünün- bir şefkat sözcüğü, yararlı bir öneri, bir hayranlık ifadesi gibi. Her karşılaştığınız durumda o ortama her seferinde iyi bir şey vermeyi düşünün- düşünceli bir hediye, nazik bir tutum, yardımsever bir el...

* Düşündüğünüz fikirlerin ve yaptığınız şeylerin sizin için doğru olup olmadığını değerlendireceğiniz bir kriter var. Bu, “*Bunlar size iç barışı sağladı mı?*” sorusudur. Eğer size huzur vermediyse, onlarla ilgili bir şeyler yanlıştır- o zaman aramaya devam edin.

*İnsanları yeterince seviyorsanız, onlar size sevgiyle yanıt vereceklerdir. İnsanları kırarsam, kendimi suçlarım çünkü eğer kendi tavrım doğru olsa idi, benimle aynı fikirde olmasalar dahi bana güvenmezlerdi. “Dilin konuşabilmesi için önce insanları kırma gücünü yitirmesi gerekir.”

* Kendini bunalımda hissedenlere şunları söyleyebilirim: Harika müzikler dinleyin ve çevrenizde güzel çiçekler buldurmaya gayret edin. İlham veren düşünceleri okuyun ve ezberleyin. Minnettar olduğunuz her şeyin bir listesini yapmaya çalışın. Hep yapmak istediğiniz iyi bir şey varsa, onu yapmaya başlayın. Sizin için anlamlı olan bir program yapın ve bu programa uyun.

*Diğer insanlar sizin için üzülseler de, siz kendiniz için *hiç* üzülme- bunun ruhsal sağlık üzerinde ölümcül etkisi var. Tüm problemler her ne kadar zor olsa da ruhsal gelişim için bunları birer fırsat olarak kabul edin ve bu fırsatlardan olabildiğince yararlanın.

*Tüm okuduklarınızdan ve tüm tanıştığınız insanlardan iyi şeyleri, yani kendi “İç Öğretmeninizin” sizin için yararlı olduğunu söylediklerini alın ve gerisini bırakın. “İç Öğretmeniz” vasıtasıyla rehberlik için ve gerçeği görmek için Öz Kaynağımıza bakmanız, insanlara veya kitaplara başvurmaktan çok daha iyidir. Kitaplar ve insanlar size sadece ilham verebilir. Bunlar içinizde bir şeyler uyandırmıyorsa elle tutulur bir şey başarılmamış demektir.

*Maddi şeylere, yerlere veya insanlara bağımlı biri gerçek anlamda özgür değildir. Bir şeylere ihtiyaç duyduğumuzda onları kullanmalıyız ve bizim için yararlı olma özelliklerini yitirdiklerinde pişman olmadan onları bırakabilmeliyiz. Yaşadığımız yerleri sevmeli ve orada olmaktan zevk almalıyız ama başka bir yerlere çağrıldığımızda buralardan acı duymadan vazgeçebilmeliyiz. İnsanlarla onları sahiplenme hissini taşımadan ve hayatlarını yönetmeden sevgi dolu ilişkiler kurmalıyız. Her neyi kendinze tutsak ederseniz, o sizi esir edecektir ve özgürlüğü arzuluyorsanız siz özgürlük vermelisiniz.

*Manevi yaşam gerçek yaşamdır- diğer her şey illüzyon (yanılsama) ve aldatmacadır. Tanrı'ya sadece bağlı olanlar gerçek anlamda özgür olanlardır. Sadece kendi en yüksek ışıklarına göre yaşayanlar hayatlarında huzura kavuşurlar. Kendi en yüce amaçları için harekete geçenler, iyilik için bir güce dönüşürler. Diğer insanların bundan bariz şekilde etkilenmesi önemli değil. Sonuçlar hiçbir zaman aranmalı veya istenmemeli. Her yaptığımız şey, her söylediğimiz iyi şey, her olumlu düşündüğümüz şey bilin ki iyi bir etkiye sahiptir.

*Herkes barış işçisi olabilir. Huzursuz bir duruma barış getirdiğinizde, barış resminin tümüne katkı sağlamış olursunuz. Kendi yaşamınızda var olan huzur kadar çevrenize ve dünyaya da barışı yansıtırsınız.

*Dışardan alınanlar bilgi ile karşılaştırılmalı. Bunlar bir inanca yönelse de harekete geçirmeye yetecek kadar güçlü olmaları çok nadirdir. Dışarıdan alındıktan sonra *içerden* teyit edilen veya doğrudan *içerden* (ki bu benim

yöntemimdir) algılananlar bilgelikle karşılaştırabilir. Bu, *bilgelikle* sonuçlanır ve buna uygun davranış onu hemen takip eder.

*Ruhsal gelişmemiz sırasında sık sık kökleri sökmek ve hayatımızda birçok sayfayı kapatmak zorundayız. Ta ki hiçbir maddi şeye artık bağlı olmamayı ve insanlara bağımlı olmadan onları sevebilmeyi becerene kadar.

* Bir durumdan ruhsal bir yara almadan sıyrılmanız ancak bu durumu severek terk ederseniz mümkün olabilir.

* Genç veya yaşlı olsun insanlara bir şeyler öğretmek istiyorsanız, onlar neredeyse- onların anlama seviyelerine göre- oradan başlamalısınız. Eğer onlar sizin anlama düzeyinizin üstündeyse, onların size öğretmesine izin verin. Ruhsal gelişim için atılan adımlar o kadar farklı düzenleri izler ki çoğumuz birbirimize öğretebiliriz.

*Fiziksel şiddet, biz sevmeyi öğrenmeden de sona erebilir ama psikolojik şiddet sevmeyi öğreninceye kadar devam eder. Dış barış sadece kanunlar yoluyla sağlanabilir. İç barışın yolu ise sevgi aracılığıyla.

*Vermeye konsantre olun ki almaya kendinizi açabilesiniz. Kendi ışığınıza göre yaşamaya yoğunlaşın ki kendinizi daha çok ışığa açabilesiniz.

*Vücutta meydana gelen sıkıntılar bazen bedenin geçici bir kumaş olduğunu gösterir. Asıl gerçeğimiz, vücudu harekete geçiren ve hiç yok olmayan *özümüzdür*.

*İç barışı bulduktan sonra ruhsal gelişiminiz uyumlu şekilde gerçekleşir çünkü artık yüksek benlik tarafından yönetilen siz Tanrı'nın buyruklarını yapacaksınız ve buna itilmek zorunda kalmayacaksınız.

*Yaşamınızdaki tüm sorunların bir amacı var: Bunlar sizi Tanrı'nın iradesiyle uyumlu olmaya zorlar.

*Doğru yapmak için *hep* bir yol vardır!

**Olgun olmadığımızdan* acı çekeriz. Olgun insanlar olsaydık, savaş sorunu olmazdı- hatta imkansız olurdu.

*Ben tabii ki Sevgi Yasasına güveniyorum! Evren, Sevgi Yasasına göre çalıştığına göre, başka bir şeye nasıl güvenebilirim ki?

*Işık için onun yansıması olan herhangi bir şeye değil doğrudan Işığın Kaynağına giderim. Ayrıca, bendeki en yüce Işığa göre yaşayarak daha fazla Işığın bana gelmesine olanak sağladım. Kaynaktan gelen Işığı kesinlikle karıştırmazsınız çünkü o *tam bir anlayıştan* geldiğinden onu anlatabilir ve tartışabilirsiniz. .

*Başkalarını yargılamak sizi manevi olarak yaralamaktan başka bir işe yaramayacaktır. Ancak kendilerini yargılayanlara ilham vererek kayda değer bir şeyler başarmış olursunuz.

*Herhangi bir doğru çabanın faydasız olduğunu hiç düşünmeyin- tüm doğru çabalar iyi netice taşır, biz görsek de görmesek de. Siz sadece barış için düşünmeye, yaşamaya ve davranmaya ve başkalarını da benzer şekilde yapmaları için ilham vermeye yoğunlaşın, gerisini Tanrı'nın ellerine bırakın.

*Kendinizden başkasını değiştiremezsiniz. Kendiniz örnek olduktan sonra başkalarına kendilerini değiştirmeleri için ilham verebilirsiniz.

*Çelişkili bir durum karşısında sizin avantajınıza olan bir çözümü değil de, bu durumdan etkilenen herkes için adil olan bir çözüm düşünmelisiniz. Uzun dönemde sadece ilgili herkes için adil olan bir çözüm işe yarayabilir.

*Yaptığınız şeyin etkisinin olumlu olması için niyetinizin mutlaka iyi olması gerekir.

([İNDEKS](#).e dönmek için)

MEKTUPLAŞMALARIMDAN

S: Hayatınızı kazanmak için çalışıyor musunuz?

C: Ben hayatımı alışık olunmayan bir şekilde kazanıyorum. Hayatlarına dokunduklarıma ve insanlığa düşünceler, kelimeler ve eylemler vasıtasıyla ne verebilsem veriyorum. Karşılığında insanlar bana ne vermek isterlerse kabul ediyorum ama ben bir talepte bulunmuyorum. Onlar alarak ve ben vererek kutsanıyoruz.

S: Neden para kabul etmiyorsunuz?

C: Ben manevi gerçekten bahsediyorum ve kutsal gerçek hiçbir zaman satılmamalıdır- satanlar kendilerine ruhsal olarak zarar verirler. Posta ile gelen para –istenmediğim halde gönderilen- bunu kendim için kullanmıyorum; kağıt ve postalama masrafları için kullanıyorum. Manevi gerçeği satın almaya çalışanlar henüz hazır olmadan bunu yapıyorlar. Bu kadar muhteşem düzenlenmiş evrende onlar hazır olduklarında bu zaten onlara verilecektir.

S: Kendinizi yalnız, yorgun hissetmiyor veya cesaretiniz kırılmıyor mu?

C: Hayır. Tanrı ile sürekli iletişim halinde yaşarsanız, yalnız olmanız imkansız. Tanrı'nın harika planının işleyişini algıladığınızda ve tüm hayırlı çabaların hayırlı meyveler verdiğini bildiğinizde, cesaretiniz kırılmaz. İç barışı bulduğunuzda evrensel enerjinin kaynağıyla temastasınız ve yorgun olamazsınız.

S: Bir insan için emeklilik ne anlama gelebilir?

A: Emeklilik, etkinliklerin bittiği anlamına değil etkinliklerin değişmesi ile hayatınızı daha fazla hizmete adanmanız anlamına gelmelidir. Bu yüzden bu hayatınızın en harika dönemi, kendinizi mutlu ve anlamlı şekilde meşgul tuttuğunuz bir dönem olmalı.

Q: Tanrı'ya nasıl kendimi daha yakın hissedebilirim?

C: Tanrı Sevgi'dir ve sevgi dolu bir iyilikle başkalarına her uzandığınızda Tanrı'yı ifade ediyorsunuz. Tanrı Gerçek'tir ve gerçeği her aradığınızda Tanrı'yı arıyorsunuzdur. Tanrı Güzellik'tir ve bir çiçeğin veya gün batımının güzelliği sizi her etkilendiğinde Tanrı'ya dokunuyorsunuz. Tanrı, her şeyi yaratan, her şeyin yaşamını sürdürmesini sağlayan, her şeyi bir arada tutan ve her şeye yaşam veren Akıl'dır. Evet, Tanrı her şeyin Özü'dür. Yani siz Tanrı'nın içindesiniz ve Tanrı sizin içinizde-Tanrı'nın olmadığı yerde siz olamazsınız. Her şeye nüfuz etmek Tanrı'nın yasası, fiziksel ve manevi bir kuralıdır. Buna uymayın, mutsuz olursunuz, Tanrı'dan kendinizi ayrı hissedersiniz. Buna uyun, huzuru hissedin, Tanrı'ya kendinizi yakın hissedin.

S: Hayırlı şeyler nelerdir ve hayatımı nasıl bunlarla doldurabilirim?

C: Hayırlı şeyler size ve başkalarına faydası olandır. Dışardan bazı ilhamlar alsanız da, hayatınıza hangi hayırlı şeylerle dolduracağınızı sonuç olarak içinizi inceleyerek bilmelisiniz. Sonra güzel bir hayatın nasıl olması gerektiği ile ilgili bir plan yapabilir ve bu plana göre yaşayabilirsiniz. Bu, vücudunuz için faydalı şeyleri, yani yürüyüş, egzersiz gibi şeyleri içerebilir. Veya zihninizi uyaran şeyler, mesela anlamlı bir metni okumak gibi. Ya da duyguları harekete geçiren birşeyler, güzel bir müzik parçası gibi. Ruhsal olarak size faydalı olması için en önemlisi yine de mutlaka başkalarına hizmeti içermelidir.

S: Bir sorunla karşılaşınca zihinsel düzeyde ne yapabilirim?

C: Sağlıkla ilgili bir sorun varsa, kendinize“Bedenime nasıl kötü davrandım?” diye sorun. Bir psikolojik sorun var ise, kendinize “Tanrı'nın benden isteği kadar sevencen miyim?” diye sorun. Parasal bir sorun var ise, kendinize “Kendi gelir seviyeme göre yaşıyorum muyum?” diye sorun. Şimdide yaptığınız şeyler geleceğinizi yarattığı için şimdiki harika bir gelecek yaratmak için kullanın. Düşünceler vasıtasıyla kendi iç koşullarınızı

yaratıyor ve çevrenizdeki şartların yaratılmasına yardımcı oluyorsunuz. O yüzden düşüncelerinizi olumlu olsun, olabilecek en iyi şeyi düşünün, olmasını istediğiniz iyi şeyleri düşünün- Tanrı'yı düşünün!

S: *Hayatı gerçek anlamda nasıl yaşayabilirim?*

C: Hayatı gerçek anlamda yaşamaya her karşılaşılan duruma durup bakarak ve o durumda nasıl hizmet edebileceğimi düşünerek başladım. Yardım etme konusunda baskıcı değil sadece istekli olmam gerektiğini öğrendim. Çoğu kere yardım elimi uzattım veya sevgi dolu bir gülümsedim ya da hoş bir laf ettim. Hayattaki değerli şeyleri, verme vasıtasıyla aldığımızı öğrendim.

S: *Sıradan bir ev hanımı ve anne nasıl olur da sizin sahip olduğunuzu inandığımız şeyleri bulabilir?*

C: Aile düzeni içinde olan biri (ki çoğu insan böyledir) tıpkı benim bulduğum şekilde iç barışı bulur. Tanrı'nın herkes için aynı olan kurallarına uyun. Bunlar sadece fiziki kurallar değil insanoğlunun davranışlarını yöneten manevi kurallardır. Buna benim gibi inandığımız tüm iyi şeyleri yaşayarak başlayabilirsiniz. Yüce plan içindeki yerinizi arayın ve buna uyun ki bu yer her insan ruhu için yeganedir. Benim yaptığım gibi yeni fikirlere açık bir sessizlik içinde bu yerinizi bulmayı deneyebilirsiniz. Aile düzeni içinde olmak ruhsal gelişim için bir engel değildir; hatta bazı açılardan avantajlı vardır. Problem çözerek büyürüz ve aile düzeni içinde olmak bize yeterince fazla problem sunar ki üstüne gelişim. Aile düzeni içine girince kendi bencilliğimizden çıkıp, aile merkezli olmayı ilk kez deneyimleriz. Saf sevgi, karşılığında hiçbir şey alma düşüncesi olmadan verme istekliliğidir. Aile düzeni, anne ve babanın bebeklerine olan sevgisi ile saf sevginin, ilk kez deneyimlenmesini sağlar.

S: *Bir kimsenin daha güzelleşmesi hep acılı mı olacaktır?*

C: Ruhsal gelişmenizde Tanrı'nın iradesine uyuncaya ve bunun için artık itilmek zorunda kalmayınca kadar acı olacaktır. Tanrı'nın iradesiyle uyumlu olmadığınızda, problemler baş gösterir- bunların amacı sizi uyuma zorlamaktır. Eğer Tanrı'nın iradesine istekle uyarsanız, bu problemleri önleyebilirsiniz.

S: *Hiç öylesi huzurlu hissetme durumuna ulaşacak mıyım ki artık daha fazla değişmeye gerek kalmadan?*

C: İç huzuru bulduğunuzda, artık daha fazla değişme ihtiyacı duymazsınız- var oluşunuzdan, yüce rehberliğinizi takip etmeyi de içeren varoluşunuzdan memnunsunuzdur. Yine de hala büyümeye devam edersiniz ama uyumlu şekilde.

S: *Gerçek anlamda dindar kimse nedir?*

C: Gerçek anlamda dindar birisinin dindar tavırları olduğunu söyleyebilirim: Diğer insan kardeşlerine karşı sevecen bir tavır, Tanrı'ya karşı itaatkar bir tutum-Tanrı'nın yasalarına ve Tanrı'nın rehberliğine ve öz-farkındalığına karşı dindar bir tutum- kendinizin sadece bencil bir doğanız olmadığını, bir bedenden daha fazlası olduğunuzu ve dünyevi yaşamdan daha büyük hayat olduğunu bilmektir.

S: *Korkunun üstesinden nasıl gelebilirim?*

C: Dindar tavırların korkunun üstesinden geleceğini söyleyebilirim. Diğer insan kardeşlerinize karşı sevgi dolu bir tavrınız var ise korkmazsınız. “*Kusursuz sevgi korkuyu defeder.*” Tanrı'ya karşı itaatkar bir tutum size sürekli Tanrı'nın varlığını hatırlattığı için korku gider. Bedenin sadece giysiniz olduğunu ve onu aktive eden gerçeğin *siz* olduğunuzu anladığınızda ve bu özün hiçbir zaman yok olamayacağını idrak ettiğinizde- o zaman nasıl korkabilirsiniz ki?

- **(İNDEKS'e dönün.)**
-

BARIŞ HACISININ GELİŞİMİ

BÜLTENLERDEN ALINTILAR

DÖRT MEKTUP: Bir gün mektuplarımı cevaplarırken bir bayan bana “İnsanlar barış için ne yapabilir?” diye sordu. Ben “Bakalım bu mektuplar ne diyor” diyerek yanıtladım. Birincisi “Ben bir çiftçinin karısıyım. Sizinle konuştuğumdan beri, barış için bir şeyler yapmam gerektiğini –özellikle de dört erkek çocuğu yetiştirdiğim için anladım. Artık her gün hükümetimizdeki birisine veya Birleşmiş Milletlerdeki birine barış için bir şeyler yapmış oldukları için onlara manevi destek vererek takdir edici mektuplar yazıyorum.” Bir sonraki şöyle söylüyordu: “Dünya barışı benim için oldukça büyük gözükdü ta ki sizinle konuşana kadar. Bu sayede kasabamdaki İnsan Kaynakları Konseyine katıldım ve ben şimdi gruplararası barış için çalışıyorum.” Üçüncüsü “Sizinle konuştuktan sonra elimle aramızdaki tatsız bir konuyu hallettim.” diyordu. Sonuncusu “Sizinle konuştuktan sonra sigarayı bıraktım.” Dünya barışı, gruplararası barış, insanlar arasındaki barış veya kendi iç barışınız için bir şey yaptığınızda, *tüm barış resmini geliştiriyorsunuzdur*. Herhangi bir huzursuz duruma uyum getirdiğinizde barış amacına katkıda bulunursunuz.

EN DEĞERLİ ŞEYLER: Doğada kimsenin olmadığı bir yerde yaşadıkten sonra bir kez daha evimin olduğu şehrin caddelerinde yalnız dolaştım. Saat öğleden sonra 1’di. Temiz giyimli makyajlı veya makyajsız yüzlerce insan oldukça düzenli şekilde ya işlerine gidiyor veya işlerinden dönüyorlardı. Solmuş bluzum ve oldukça eskimiş pantolonumla aralarında yürüyordum. Yumuşak spor ayakkabılarımın plastik tabanları, şık, yüksek topuklu ve sıkkan ayakkabıların arasında sessizce hareket ediyordu. Daha fakir bölgelerde bana göz yumuluyordu. Daha zengince bölgelerde bazı bakışlar biraz şaşkın ve bazıları da küçümseyiciydi. Yürüdüğümüz yolun her iki tarafında eğer derli toplu görünmek istiyorsak almamız gereken şeyler sergileniyordu, her gün, her yıl. Bazı şeyler aşağı yukarı kullanışlı, birçoğu sadece çöp, bazısı güzel olma iddasında, birçoğu da çok cafcıflı ve çirkindi. Binlerce şeyler sergileniyordu ve yine de en değerli şeyler eksikti. Özgürlük sergilenmiyordu, ya da sağlık veya mutluluk, ya da iç huzuru. Arkadaşlarım, bunlara sahip olmak için derli toplu çizgilerden kaçmanız ve küçümseyici bakışlara maruz kalma riskini almanız gerekebilir.

OLUMSUZ OLUMLUYA KARŞI: Karşı olduğum kötü şeyleri öne çıkarmak yerine ben olumlu yaklaşımı seçtim. Olumsuz yaklaşımı seçenler, yargılama ve eleştiriyle ve hatta bazen etiketleyerek kötü giden şeylere takılırlar. Olumsuz yaklaşım, kullanan kişide doğal olarak kötü etki yaratırken olumlu yol ise iyi bir etkiye sebep olur. Olumlu yol ilham verirken olumsuz yol kişiyi kızgın yapar. Siz insanları kızdırdığınızda onlar çoğunlukla temel içgüdüleriyle kabaca ve mantıkdışı bir şekilde hareket ederler. Siz insanlara ilham verdiğinizde ise daha yüce güdülerini ile duyarlı ve mantıklı bir şekilde davranırlar. Kızgınlık geçiciyken ilham bazen yaşam süresi boyunca etkili olabilir.

BARIŞ İÇİN ÇALIŞMAK: Uyumsuz insan kitlesinin sağlıksız etkilerini gerçekten kendini adanmış çok az sayıda kişi dengeleyebilir. Bu yüzden barış yolunda çalışan bizler tereddüt etmeden barış için dua etmeye devam etmeli ve barış konusunda yapabileceğimiz ne varsa yapmalıyız. Barış için konuşmaya ve barış yolunda yaşamaya devam etmeli; başkalarına ilham olmak için barış üzerine düşünmeye ve barışın mümkün olduğunu bilmeye devam etmeliyiz. Neyin üzerine eğilirsek onun gerçekleşmesine yardımcı olmuş oluruz. Kendi halinde bir insan tüm zamanını barışa adanarak haber yapar. Çok sayıda insan zamanlarının sadece bir bölümünü vererek ise tarih yazabilirler.

Karşılığında teşekkür bile beklemeden verenler KUTSANIRLAR çünkü onlar çok cömertce ödüllendirileceklerdir.

Bildikleri her iyi şeyi uygulamaya dönüştürenler KUTSANIRLAR- onlara ilham yoluyla daha da yüksek gerçekler gelecektir.

Tanrı’nın iradesinin sonuçlarını görmeyi talep etmeden yapanlar KUTSANIRLAR çünkü daha yüce şeylerle ödüllendirileceklerdir.

Diğer insan kardeşlerini seven ve güvenenler KUTSANIRLAR çünkü insanların içindeki iyiliğe ulaşacak ve sevgi dolu bir yanıt alacaklardır.

Gerçeği görenler KUTSANIRLAR çünkü çamurun görüntüsünün değil çamurun görüntüsünü harekete geçiren şeyin gerçek ve yok edilemez olduğunu bilirler.

Bizim ölüm diye adlandırdığımız, dünyevi yaşamın kısıtlamalarından özgürleşmeyi değişim olarak görenler KUTSANIRLAR çünkü onlar çok şerefli dönüşüm yaşayan sevdikleriyle beraberce çok mutlu olacaklardır.

Hayatlarını adadıkları için takdis edilenler sonra önlerindeki yolun zorluklarını, cesaret ve inançları ile alt ettikleri için KUTSANIRLAR çünkü ikinci kez takdis edileceklerdir.

Bencilce iç barışı bulma amacı olmaksızın maneviyat yoluna yönelenler KUTSANIRLAR çünkü onu bulacaklardır.

Cennet Krallığının kapılarını yumruklamak yerine alçakgönüllük ve sevgiyle yaklaşanlar KUTSANIRLAR çünkü doğrudan içinden geçeceklerdir.

TANRIYI BİLEBİLİRSİNİZ: Kendi içimizde ve evrenin her yerinde kendini gösteren bizden daha yüce bir güç vardır. Ben bunu Tanrı olarak isimlendiriyorum. Tanrı'yı bilmenin ne demek olduğunu- Tanrı'nın sürekli rehberliğini almayı- Tanrı'nın varlığını devamlı farkında olmayı- biliyor musunuz? Tanrı'yı bilmek, tüm insanlara ve tüm varlıklara sevgiyi yansıtmaktır. Tanrı'yı bilmek, iç barışını hissetmektir- her tür durumla yüzleşebilmek için huzur, dinginlik ve sarsılmazlıktır. Tanrı'yı bilmek, öylesine mutlulukla dolup taşmaktır ki dünyayı kutsamakla devam eder. Hiçbir çelişki duymadan –Tanrı'nın benden istediğini yapmak- benim şimdiki tek dileğimdir. Tanrı, benim bir hac yolunda yürümem için bana yol gösterirse ben bunu memnuniyetle yaparım. Eğer, Tanrı bana başka bir konuda rehberlik ederse, onu da yine memnuniyetle yaparım. Yaptığım şey yüzünden eleştiriye uğrarsam bunu da boyun eğmeden dinlerim. Yaptığım şeyden dolayı övgü alırsam bunu hemen Tanrı'ya aktarırım çünkü ben onun işi için sadece aracılık yapan küçük bir şeyim. Tanrı, bir şey yapmam için bana rehberlik ederse, bana güç verilir, bana malzeme verilir, bana söylenmesi gereken sözler gelir ve bana yol gösterilir. Yol kolay ya da zor olsun Tanrı'nın sevgi, huzur ve sevinç ışığı içinde yürürüm ve ben Tanrı'ya şükran ve övgü duaları ile dönerim. İşte budur Tanrı'yı bilmek. Ayrıca, Tanrı'yı bilmek sadece yüce insanlara tanınmış değildir. Sizin ve benim gibi normal insanlar içindir. Tanrı hep sizi arar-her birinizi. Tanrı'yı ancak ararsanız bulabilirsiniz- kutsal kurallara uyararak, insanları severek, bencilikten, bağımlıklardan, olumsuz düşünce ve duygulardan vazgeçerek. Tanrı'yı bulduğunuzda dinginlik olacaktır. İçinizde Tanrı'yı bulacaksınız.

KORKU ÜZERİNE: Dünya veya iç barışı için korkudan daha büyük bir engel yoktur. Korktuğumuz şeye karşı mantıksız bir nefret geliştirmeye eğilimliyiz. Böylece nefret eder ve korkarız. Bu bizi sadece psikolojik olarak incitmez; aynı zamanda dünya üzerindeki gerilimi tırmandırır. Fakat bu tarz olumsuz odaklanma yoluyla korktuğumuz şeyleri kendimize çekeriz. Hiçbir şeyden korkmadan sevgi yayıyor olsak iyi şeylerin bize geleceğini umabiliriz. Bu dünyanın ne kadar da çok sevgi ve inançla ilgili mesaj ve örneklere ihtiyacı var!

SADELİĞİN ÖZGÜRLÜĞÜ: Bazıları sadeliğe ve hizmete adanmış benim hayatımın, konfor ve mutluluktan yoksun olduğunu düşünebilir oysa onlar sadeliğin özgürlüğünden haberdar değiller. Bedenimi sağlıklı beslemem için gereken yiyecekler hakkında yeterince bilgim var ve kusursuz bir sağlığa sahibim. Yemek yemeyi sevsem de yaşamak için yerim. Yemek için yaşamam ve ne zaman yemeyi bırakmam gerektiğini bilirim. Yiyeceklerin esiri değilim. Giysilerim hem en rahatından hem de en kullanışlısından. Örneğin ayakkabılarımın üstü yumuşak bir kumaştan altı ise kauçuktan- çıplak ayakla yürüyormuşcasına kendimi özgür hissederim. Modanın uşağı değilim. Rahatlık ve uygunluğun kölesi değilim- örneğin yumuşak bir yatakta da, yolun kenarındaki çimenlerde de aynı rahatlıkla uyuyabilirim. Gereksiz eşya veya anlamsız eylemlerle kendimi meşgul etmem. Hayatım tam ve iyi ama çok dolu değil ve işimi kolayca ve severek yaparım. Her tarafımda ve her gördüğüm insanda güzelliği hissederim çünkü her şeyde Tanrı'yı görürüm. Bu evreni yöneten kanunları tanırım ve seve seve ve memnuniyetle onlara uyararak uyumu bulurum. Yaşam Düzenindeki yerimi tanırım ve bu rolümü seve seve ve memnuniyetle yaşayarak uyumu bulurum. Tüm insanlıkla ve Tanrı'yla olan birliğimi tanırım. Mutluluğum, herkesi, her şeyi severek ve onlara vererek daha da artar.

ZAMANINIMIZ İNSANLARI İÇİN: Altın çağın başlamasına yardımcı olmak için insanlardaki iyiliği görmeliyiz- bu ne kadar derinlere gömülü olsa da orada olduğunu bilmeliyiz. Evet, orada kayıtsızlık ve

bencillik var ama orada iyilik de var. Yargılayarak iyiye ulaşılmaz, onun tek yolu sevgi ve inançtır. Sevgi ancak dünyayı nükleer yıkımdan kurtarabilir. Tanrı'yı sevin- ona yanıt vermek ve alıcı konumda olmak için Tanrı'ya dönün. Kardeşlerinizi sevin-onlara arkadaşı ve cömertçe dönün. Sevgi Yolunu yaşayarak Tanrı'nın çocuğu olarak çağrılmayı hak edin!

RUHSAL GELİŞİM: Aynı fiziksel veya zihinsel gelişim gibi bir süreçtir. Beş yaşındaki bir çocuğun bir sonraki doğum gününe kadar anne-babası kadar uzun boylu olması beklenmez; 1. sınıf öğrencisinin yılın sonunda üniversiteden mezun olması beklenmez; gerçeği arayan bir öğrenci, bir gecede iç barışa erişebileceğini beklememelidir.

SİHİRLİ FORMÜLLER: Çelişkileri çözmek için sihirli bir formül var. O da şudur: Amacımız çelişkiyi çözmeye yönelik olmalı, avantajlı duruma geçmek için değil. Çelişkilerden kaçınmak için de sihirli bir formül var. O da şudur: Siz, *insanlara gücenmekten değil siz insanları kırmaktan kaçının.*

OLGUN OLMAMA ÜZERİNE: İnsanlar aslında hamlıklarından ızdırap çekerler. Olgun insanlar arasında savaş sorun olmaz- bu tamamıyla olasılık dışıdır. Olgunlaşmayan kişiler hem barışa, hem de savaşa sebebiyet veren şeyleri isterler. Fakat insanlar aynı çocukların büyüdüğü gibi olgunlaşabilirler. Evet, kurumlarımız ve yöneticilerimiz bizim kendi olgun olmamış halimizi yansıtırlar; ancak biz olgunlaşabilirsek daha iyi liderler seçeceğiz ve daha iyi kurumlar kuracağız. Sonunda birçoğumuzun *kaçındığı şeye* hep geri döneriz: kendimiz geliştirmek için *üzerimizde çalışmak.*

BENİM MESAJIM: Arkadaşlarım, dünyanın durumu çok kötü. İnsanlık *tam bir karmaşa durumu* ile *altın çağ* arasında bıçağısirtında korku dolu, titrek adımlarla yürümekte. Ne yazık ki kuvvetli güçler bizi kaosa doğru itiyor. Bizler, dünyadaki insanlar, bu uyuşukluk halinden uyanmaz ve karmaşadan sıkı sıkıya ve süratle uzaklaşmaz isek, tüm sevdiğimiz şeyler gelecek katliamla yok olacaktır.

Barışa giden yol şudur: Kötüyü iyi ile, yalanı gerçeğe ve nefreti sevgiyle yenin.

Altın Kural da işe yarar. Bunları dini kavramlar sanarak veya pratik değiller diye önyargı ile yaklaşip bir kenara atmayın. Bunlar, insan davranışını yöneten kurallardır ki aynı yerçekimi kanunları gibi katı şekilde çalışır. Yaşamın herhangi bir alanında bu kuralları önemsemez isek sonunda kaos olur. Bu korkmuş, savaş yorgunu dünyamız, bu kurallara uyma yoluyla hayallerimizde bile göremeyeceğimiz barış ve bolluk dolu bir döneme girebilir.

SOKAKTAKİ İNSANLAR İÇİN BARIŞ HAREKETİ: Barış için bir çıkış yolu bulmak amacıyla kendi çevrenizde bir barış duası ile bir Barış Kardeşliği başlatabilirsiniz. Bazı yerlerde benim yazdıklarım manevi yönden barışla alakalı olduğu için kullanıldı. Bir paragraf okuyun, yeni düşüncelere açık şekilde sessizlikte üzerine düşünün, sonra da onun hakkında konuşun. Oradaki manevi gerçeği anlayabilen ve hissedebilen her kimse barış adına çalışmaya hazırdır.

Sonra bir Barış Araştırma Grubuna katılın. Şu andaki dünyanın nasıl bir durumda olduğunu ve onu barış dolu bir evrene dönüştürmek için ne yapmamız gerektiğini açıkca görebilmeliyiz. Tüm güncel savaşlar tabii ki sona ermeli. Ellerimizi birbirine kenetlemek için bir yol bulmamız şart. Fiziksel şiddetin hala mevcut olduğu bir dünyada fiziksel şiddeti durdurmak için mekanizmalar geliştirmeliyiz. Tüm uluslar, Birleşmiş Milletler nezdinde bir haktan vazgeçmek için anlaşmaya varmalı- yani savaş yapma hakkından.

Dünya üzerindeki canlılar olarak bütün insanlığın çıkarlarını her tür grup çıkarından üstün tutmayı öğrenmeliyiz. Aynı korku ve nefret gibi, açlık ve acı ortadan kaldırılmalı. Barış ile ilgili bazı ulusal sorunlar olabilir. Gruplar arasında barış üzerine çalışılmalı. Ulusumuzun bir numaralı problemi barış zamanına ayarlı bir ekonomi düzeni. Hükümetimiz içinde de barış yöntemleri ile anlaşmazlıkları çözmek için geniş kapsamlı araştırmalar yapan ile bir Barış Bölümü olmalı. Sonra diğer ülkelerden de aynı tarzda departmanlar kurmalarını isteyebiliriz.

Dünya sorunları ve bunların çözümüne yönelik adımlar sizin açınızdan iyice anlaşıldıktan sonra, Barış Hareketi grubu olmaya artık hazırsınız demektir. Barış Hareketi grubu olmaya yavaş yavaş başlayabilirsiniz- herhangi

bir problemi iyice anladığınız şekilde çözerek. Barış hareketinde yaşam tarzı her zaman barış yolu ile olmalıdır. Bu aynı zamanda, barış için hayırlı bir şeyler yapan kişilere, barış yasası için çalışan politikacılara, barış üstüne yazan gazetecilere yazarak veya barış hakkında öğrendiklerinizi arkadaşlarınızla paylaşma şeklinde de olabilir. Ya da barış üstüne yapılan halka açık toplantılar, barış konusunda konuşan insanlar yoluyla, barış konulu yazılar dağıtarak, Barış Haftası, Barış Sergisi, Barış Yürüyüşü, Barış Töreni şeklinde de olabilir. Barış yoluna kendini adanmış insanlara oy vererek de barış yoluna katkıda bulunulabilir.

Sokaktaki insanın barış için çalışması çok önemli. Bu krizli dönemde, her semtte Barış Kardeşliği Cemiyetleri olmalı. Böylesi bir grup duyarlı birkaç kişi tarafından başlatılabilir. Sizinle başlayabilir!

Eğer bu kısa spiritüel eser size ilham verdiyse Barış Hacısı'nın kendi ağzından **Kendi Hayatı ve İşi** konusunda yazdıklarını İngilizce ve diğer birçok dilde okuyabilirsiniz. *

Bu 224 sayfalık kitap, 1981'de Barış Hacısının hayata veda etmesinin ardından beş arkadaşı tarafından bir araya getirilmiştir. Kitapta, beş parası olmayan bir hacı olarak tüm Amerika'yı boydan boya 40 000 kilometreden fazla yürüdüğü süre zarfındaki deneyimleri anlatılıyor.

Barış Hacısı, binlerce insana ve gruba konuşmalar yaptı. Onlarla barışa giden yolun; kötüyü iyi ile, yalanı gerçeğe ve nefreti sevgiyle yenme ile olacağını içeren mesajını paylaştı.

Bu kitapta sert ve kafası karışık insanlarla sevgiyle ve korkusuzca nasıl ilgilendiği ve kendine özgü yöntemlerle problemlere nasıl çözümler bulduğu ile ilgili örneklerden bahsediyor. Barış, dua, sadelik ve sevgi yolu üstüne görüşleri mutlu bir insanın yaşamını tasvir ediyor.

* <http://www.peacepilgrim.com/htmlfiles/WorldSteps.htm>