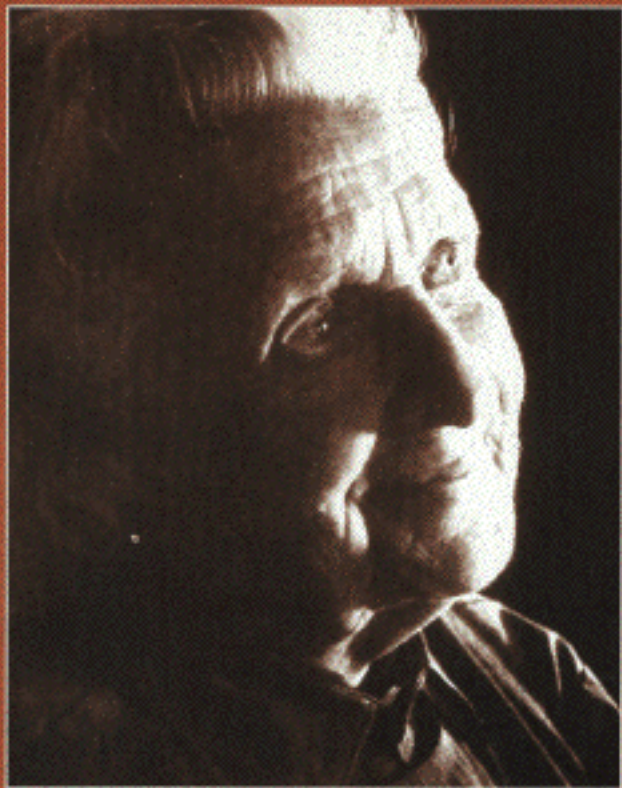




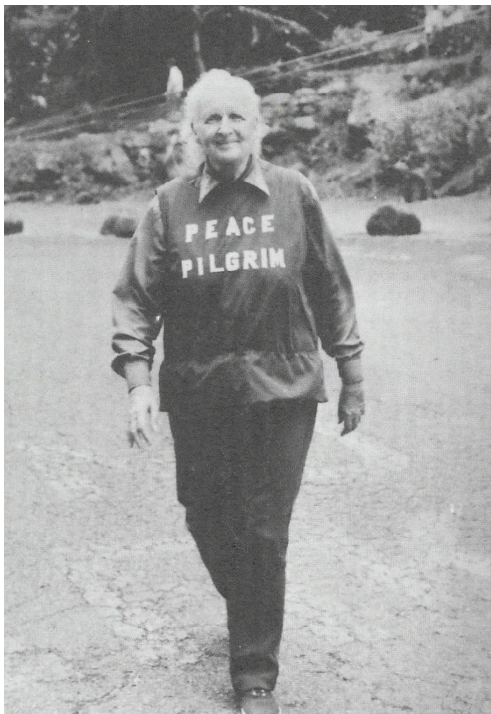
Peace Pilgrim

TRINN MOT INDRE FRED



Harmoniske livsprinsipper

PEACE PILGRIM TRINN MOT INDRE FRED



Dette skrift er tilegnet alle søkere

I mine yngre dager gjorde jeg to meget viktige oppdagelser. Jeg oppdaget for det første at det er lett å tjene penger. Og for det andre at det å tjene penger for så å bruke dem mer eller mindre dumt, er fullstendig meningsløst. Jeg visste med meg selv at dette ikke var meningen med livet mitt, men på den tiden visste jeg heller ikke hva meningen var. Det var ut fra en dyp søken etter et meningsfullt liv, og etter å ha gått en hel natt i skogen, at jeg kom fram til det som jeg nå vet er en meget viktig psykologisk terskel. Jeg følte en fullstendig villighet, uten reserverasjoner, til å gi livet mitt til det å tjene og hjelpe andre. Jeg forsikrer deg, det er et punkt hvorfra det ikke finnes noen vei tilbake. Etter dette er det umulig å gå tilbake til den vanlige, selvcentrerte levemåten.

Og slik gikk jeg inn i den andre fasen av livet mitt, hvor jeg begynte å gi hva jeg kunne istedenfor å ta hva jeg kunne. Og jeg gikk inn i en ny og vidunderlig verden. Livet mitt begynte å bli meningsfullt. Jeg ble velsignet med god helse og har ikke hatt verken en eneste forkjølelse eller hodepine siden. De fleste sykdommer har psykiske årsaker. Fra det tidspunktet av visste jeg at min livsoppgave er å arbeide for fred, og det dekker hele fredsaspektet - fred mellom nasjoner, fred mellom grupper, fred mellom personer, og det viktigste av alt: indre fred. Imidlertid er det stor forskjell mellom det å være villig til å gi livet sitt, og det å virkelig gjøre det. For meg lå det 15 års forberedelse og indre søken i mellom.

I denne tiden ble jeg kjent med hva psykologene kaller ego og bevissthet. Jeg begynte å forstå at det er som om vi har to selv eller to naturer, eller to viljer med forskjellige synspunkter. Fordi disse synspunktene var så forskjellige, følte jeg i denne perioden en indre strid i meg mellom disse to

PEACE PILGRIM TRINN MOT INDRE FRED

selvene. Så her var det mange opp- og nedturer, med topper og dype daler. Men midt i en strid kom en herlig toppopplevelse, og for første gang visste jeg hva indre fred var. Jeg følte enhet - enhet med mine medmennesker, enhet med hele skapelsen. Jeg har egentlig aldri følt meg adskilt siden. Jeg kunne komme tilbake til denne opplevelsen stadig oftere, og jeg kunne bli der i stadig lengre perioder og bare slippe ut av og til. Så kom en morgen da jeg visste at jeg aldri behøvde å oppleve de dype dalene mer. Jeg visste at for meg var striden over, at endelig hadde jeg lyktes i å gi livet mitt og hadde funnet indre fred. Dette er igjen et punkt uten noen vei tilbake. Du kan aldri gå tilbake til striden igjen. Striden er over fordi du nå vil gjøre det riktige, og du trenger ikke tvinges til det.

Imidlertid er ikke utviklingen forbi. Det har også skjedd stor utvikling i den tredje fasen av mitt liv, men det er som om det viktigste bildet i livets puslespill er lagt på plass og står klart og uforanderlig. Fortsatt rundt kantene passer flere brikker inn. Kanten vokser stadig, men utviklingen er harmonisk. Det er en følelse av alltid å være omgitt av kjærlighet, fred og glede. Det virker som et beskyttende skall og det er en indre urokkelighet som hjelper deg gjennom enhver situasjon som du måtte møte.

Med verdens øyne kan det se ut som om du står overfor store problemer, men de indre ressursene gjør det alltid lett å overkomme slike problemer. Der er ro, renhet og stabilitet - ikke mer strev og kav om noe som helst. Livet er fullt, og livet er godt, men livet er aldri mer overfylt. Jeg har lært en meget viktig ting: Dersom livet ditt er i harmoni med din rolle

PEACE PILGRIM TRINN MOT INDRE FRED

i livets mønster og du følger de lovene som styrer dette universet, da er livet ditt fullt og godt, men ikke overfylt. Er det overfylt gjør du mer enn det er riktig for deg å gjøre, mer enn det som er din oppgave utfra helheten.

Nå er det naturlig å leve for å gi istedenfor å ta. Når du konsentrerer deg om å gi, oppdager du at du ikke kan få uten å gi, og heller ikke gi uten å få, - selv de herligste ting som sunnhet, glede og indre fred. Det er en følelse av uuttømmelig energi - som aldri ser ut til å ta slutt. Den virker like uendelig som luft. Det virker som om den er direkte tilknyttet universets egen energikilde.

Nå mestrer du livet ditt. Egoet har nemlig aldri kontroll. Egoet er kontrollert av ønsker om bekvemmelighet og velvære for kroppen, av sinnets krav og av følelsesutbrudd. Men den høyere naturen kontrollerer kroppen, sinnet og følelsene. Jeg kan si til kroppen min: "*Legg deg ned på dette sement- gulvet og sov*", og den adlyder. Jeg kan si til sinnet mitt: "*Kutt ut alt annet og konsentrer deg om denne oppgaven*", og det adlyder. Jeg kan si til følelsene mine: "*Vær rolige på tross av denne forferdelige situasjonen*", og de blir stille. Det er en annerledes måte å leve på. Filosofen Thoreau skrev: "*Dersom en mann ikke holder tritt med sitt følge, er det kanskje fordi han lytter til en annen tromme.*" Og nå følger du en annen tromme - den høyere natur istedenfor den lavere.

Det var først i 1953 at jeg følte meg ledet, kallet eller motivert til å starte på min pilegrimsferd for fred i verden. Tradisjonelt er en pilegrimsferd en reise til fots, i tro og bønn, og en mulighet til å kontakte mennesker underveis. For å få kontakt

PEACE PILGRIM TRINN MOT INDRE FRED

med folk, har jeg på meg en tunika der det står på forsiden "PEACE PILGRIM". Jeg føler nå at dette er navnet mitt - det understreker min oppgave i livet. På baksiden står det "25 000 MILES TIL FOTS FOR FRED". Hensikten med drakten er kun å skape kontakt. Når jeg går langs veiene og gjennom byene, tar folk hele tiden kontakt med meg, og jeg får en sjanse til å snakke med dem om fred.

Jeg har gått 25000 miles som pilegrim uten penger. Jeg eier kun det jeg har på meg og det jeg har i lommene. Jeg er ikke tilknyttet noen organisasjon. Jeg går inntil jeg blir gitt husly, og faster inntil jeg får mat, og forblir en vandrer inntil menneskeheten har lært å leve i fred. Og jeg kan med sannhet si at uten å spørre om noenting, har folk gitt meg alt jeg har hatt bruk for på min ferd, noe som viser hvor gode menneskene egentlig er.

Jeg har alltid med meg mitt fredsbudskap: Dette er veien til fred: Overkom ondskap med godhet, løgn med sannhet og hat med kjærlighet. Det er ingenting nytt i dette budskapet, utenom det å praktisere det. Å omsette budskapet til handling gjelder ikke kun for internasjonale situasjoner, men også på det personlige plan. Jeg tror at verdenssituasjonen er et speilbilde av vår egen umodenhet. Dersom vi var modne og harmoniske mennesker, ville ikke krig være et problem i det hele tatt - det ville være umulig.

Vi kan alle arbeide for fred. Vi kan arbeide der vi er, i vårt eget indre. Fordi jo mer fred vi har i vårt eget liv, jo mer kan vi reflektere dette til våre omgivelser. Jeg tror faktisk at behovet for å overleve vil tvinge oss inn i en slags verdensfred, som må understøttes av en større indre

PEACE PILGRIM TRINN MOT INDRE FRED

oppvåkning dersom den skal vedvare. Jeg tror vi gikk inn i en ny tid da vi oppdaget atomenergien. Det er derfor nødvendig for oss å heve oss til et høyere forståelsesnivå for å håndtere denne nye tids problemer. Så hovedsakelig er mitt mål å skape fred i oss selv som et trinn mot fred i verden.

Nå som jeg snakker om trinnene mot indre fred, fremstiller jeg det i en viss sammenheng. Det er noe vilkårlig ved antallet trinn og de kan utvides eller komprimeres. Dette er kun en måte å fremstille emnet på, men en ting er viktig: Trinnene mot indre fred må ikke tas i en bestemt rekkefølge. Det som er det første trinnet for en person, kan være det siste for en annen. Så bare ta det som du synes er lettest for deg, og etterhvert som du tar et par trinn, vil det bli lettere å ta flere. Ingen av dere trenger å gå i gang med en pilegrimsferd, og jeg prøver ikke å inspirere dere til det. Men i å finne den harmonien i livet som vi alle søker har vi mye til felles, og her kan vi dele våre erfaringer. Og jeg går ut fra at når du hører om trinnene mot indre fred, gjenkjenner du noen av dem som trinn som også du selv har tatt. Først og fremst vil jeg nevne noen av de forberedelsene som var nødvendige for meg.

Den første forberedelsen var riktig holdning til livet, nemlig slutt med å flykte fra problemene! Stopp med å leve livet på overflaten! Det er millioner av dem som gjør det, og de finner aldri noe som egentlig er meningsfylt. Vær villig til å møte livet, og vær villig til å gå under overflaten hvor livets utfordringer og realiteter befinner seg. Det er det vi er kommet hit for å gjøre.

PEACE PILGRIM TRINN MOT INDRE FRED

Det er vesentlig å ha en meningsfull holdning til de problemene som livet byr på. Dersom du bare kunne se hele bildet, dersom du bare kjente hele historien, ville du forstå at alle problemene du møter, har en mening i livet ditt og kan bidra til din indre vekst. Når du forstår dette, vil du gjenkjenne problemene som forkledde utfordringer. Dersom du ikke møter problemer, vil du kun drive gjennom livet og ikke oppnå indre vekst. Vi vokser når vi løser problemer ut fra det høyeste lys. Felles problemer krever å bli løst av oss i felleskap, og ingen finner indre fred som unngår å gjøre sin del for å løse felles problemer som global nedrustning og verdensfred. Så la oss alltid tenke på disse problemene sammen, snakke om dem sammen, og i fellesskap arbeide for å finne løsninger på dem.

Den andre forberedelsen er å bringe våre liv i harmoni med lovene som styrer universet. Det er ikke kun verden og vesenene i den som er skapt, men også lovene som styrer dem. Disse lovene styrer både vår fysiske og psykiske adferd. I den grad vi klarer å leve i harmoni med disse lovene, vil våre liv være harmoniske. I den grad vi bryter lovene, skaper vi vanskeligheter for oss selv ved vår ulydighet. Vi er våre egne verste fiender. Er vi i disharmoni på grunn av uvitenhet, opplever vi en viss lidelse. Men dersom vi vet bedre og likevel ikke er i harmoni, er lidelsen større. Jeg vet at disse lovene er godt kjent og at folk tror på dem, slik at det eneste som gjenstår er at de etterleves.

Dermed ble jeg travelt engasjert i det interessante prosjektet å leve ut alt det jeg syntes var godt og som jeg trodde på. Jeg forvirret ikke meg selv ved å gjøre alt på en gang. I stedet

PEACE PILGRIM TRINN MOT INDRE FRED

stoppet jeg å gjøre ting jeg visste jeg ikke burde gjøre. Jeg gjorde alltid kort prosess. Det er nemlig den letteste måten. Og dersom jeg gjorde noe jeg visste jeg burde gjøre, engasjerte jeg meg i det. Det tok en god stund for måten jeg levde på å innhente det jeg trodde på. Men nå lever jeg i tråd med det jeg tror på. Ellers ville det være totalt meningsløst. Etterhvert som jeg levde etter det høyeste lys jeg hadde, oppdaget jeg at et annet lys også ble tilgjengelig, og at jeg ble i stand til å motta mer lys etterhvert som jeg levde etter det lyset jeg hadde.

Disse lovene er de samme for alle, og dette er emner vi kan studere og snakke sammen om. Men det er også en tredje forberedelse, som er knyttet til det faktum at hvert menneskes liver unikt fordi hver enkelt av oss har en spesiell rolle i livets mønster. Dersom du ikke vet klart hvor du passer inn, foreslår jeg at du søker det i mottakelig stillhet. Jeg pleide å søke naturens skjønnhet, mottakelig og stille, og herlige innsikter kom til meg. Du begynner å gjøre din del i livets mønster ved å gjøre alt det gode som du føler deg motivert til, selv om det kun er småting til å begynne med. Gi disse tingene prioritet i livet ditt fremfor alle overfladiske ting som vanligvis roter til folks liv.

Det finnes de som vet, men som ikke handler. Dette er veldig trist. Jeg husker en gang jeg gikk langs veien da en fin bil stoppet og en mann sa til meg: "*Hvor vidunderlig at du følger ditt kall!*" Jeg svarte: "*Jeg synes absolutt alle skulle gjøre det som føles riktig å gjøre*". Så fortalte han meg hva han følte seg motivert til, og det var en god sak som trengte å bli utført. Jeg ble ganske entusiastisk og tok det for gitt at han

PEACE PILGRIM TRINN MOT INDRE FRED

var igang med det. Jeg sa: "*Det er praktfullt, hvordan går det?*" Og han svarte: "*Nei, jeg gjør det ikke, det er jo ikke penger i slikt arbeid.*" Og jeg glemmer ikke hvor desperat ulykkelig den mannen var. Men du skjønner at i vår materialistiske tid har vi virkelig falske kriterier for å vurdere suksess. Vi måler det i kroner og øre og i materielle ting. Men glede og indre fred ligger ikke i den retningen. Dersom du vet dette og ikke handler, er du en meget ulykkelig person.

Det er også en fjerde forberedelse, og det er forenklingen av livet for å bringe harmoni mellom indre og ytre velvære, psykologisk og materielt velvære. Det var veldig lett for meg. Kort etter at jeg bestemte meg for å gi livet mitt til å hjelpe og tjene, kunne jeg ikke akseptere mer enn jeg trengte, mens andre i verden hadde mindre enn de trengte. Dette motiverte meg til å bringe livet mitt ned på nivå med hva jeg trenger. Jeg trodde det ville bli vanskelig. Jeg trodde det ville by på store utfordringer, men jeg tok feil. Nå som jeg kun eier det jeg har på meg og det jeg har i lommene, føler jeg meg ikke fratatt noen ting. For meg er det jeg har lyst på og det jeg trenger akkurat det samme, og du kan ikke gi meg noe jeg ikke trenger.

Jeg oppdaget den store sannheten at unødige eiendeler kun er unødige byrder. Nå mener jeg ikke at vi alle trenger det samme. Du trenger kanskje mye mer enn jeg. Om du for eksempel har familie, trenger du stabilitet og et senter for barna dine. Men jeg mener at alt utover det du trenger - og det kan også gjelde annet enn det fysiske - alt utover det nødvendige blir som regel en byrde.

PEACE PILGRIM TRINN MOT INDRE FRED

Det er stor frihet i enkelhet i livet, og etter at jeg begynte å oppleve dette, fant jeg virkelig harmoni mellom mitt indre og ytre velvære. Det kan imidlertid sies ganske mye om denne form for harmoni, ikke bare i livet til den enkelte, men også for samfunnet som helhet. Dette er fordi vår verden er så totalt ute av balanse, så dominert av materialisme, at når vi oppdager f.eks. atomenergi, er vi i stand til å anvende den til bomber for å drepe andre mennesker. Dette er fordi vårt indre velvære ligger så langt etter vårt ytre velvære. Fruktbar forskning i framtiden ligger på det indre plan, i det psykologiske, slik at vi kan bringe disse to i balanse, slik at vi vet hvordan vi skal bruke det ytre velvære som vi allerede har, mer fornuftig.

Så oppdaget jeg at det var noen renselsesprosesser som var nødvendige for meg. Den første er rensingen av kroppen. Dette har å gjøre med dine levevaner. Spiser du fornuftig, - spiser du for å leve? Jeg kjenner faktisk folk som lever for å spise. Og vet du når du skal stoppe å spise? Det er meget viktig å vite. Har du gode sovevaner? Jeg prøver å legge meg tidlig og få rikelig med søvn. Får du nok frisk luft, sol, fysisk aktivitet og kontakt med naturen? Man skulle tro dette var det første området hvor de fleste ville begynne å gjøre en innsats. Men praktisk erfaring viser at dette ofte er det siste, fordi det kan bety å måtte kvitte seg med noen av våre dårlige vaner, og det er ingenting vi holder mer hardnakket fast i.

Den andre renselsen kan ikke understrekes nok fordi det er renselsen av tankene. Dersom du visste hvor sterk virkning dine tanker kan ha ville du ikke tenke en eneste negativ tanke. De kan være en kraftig påvirkning for det gode når de er

positive, og de kan også gjøre deg fysisk syk når de er negative.

Jeg husker en mann som den gang jeg kjente ham var 65 år. Han hadde symptomer på noe som syntes som kronisk fysisk sykdom. Jeg snakket med ham og innså at det var en god del bitterhet i livet hans, selv om jeg ikke så det med en gang. Han hadde et godt forhold til sin kone og sine voksne barn, og han kom godt overens med folk flest. Men bitterheten var der likevel. Jeg oppdaget at han nærer bitterhet mot sin forlenget avdøde far, fordi faren hadde gitt hans bror utdanning, og ikke ham. Så snart han var i stand til å slippe sin bitterhet, begynte den såkalte kroniske sykdommen å avta og var snart borte.

Om du nærer den minste bitterhet mot noen eller uvennlige tanker av noe slag, bli kvitt dem så snart som mulig. De skader ingen andre enn deg selv. Det sies at hat skader den som hater, ikke den som blir hatet. Det er ikke bare nok å gjøre og si det riktige, men du må også tenke riktig før livet ditt kan bli harmonisk.

Den tredje renselsen er renselsen av begjær. Hvilke ting er det du har lyst på? Har du lyst på nye klær, eller forlystelser, nye møbler eller en ny bil? Du kan komme til det punkt hvor det eneste du har lyst til er å vite og gjøre din del av livets mønster. Når du egentlig tenker deg om, finnes det noe som er viktigere å ha lyst på enn det?

Det er en renselse til, og det er renselsen av motiv. Hva er ditt motiv for hva enn du gjør? Dersom det er ren grådighet, selvopptatthet eller selvforherligelse, vil jeg si: Ikke gjør det. Ikke gjør noe som du vil gjøre med bakgrunn i slike motiver. Men dette er ikke så lett fordi vi ofte gjør ting med nokså

blandede motiver; gode og dårlige motiver er blandet sammen. Ta f.eks. en forretningsmann. Hans motiver er kanskje ikke de høyeste, men blandet med dem er motiver for å ta seg av sin familie og kanskje andre gode ting for fellesskapet. Blandede motiver!

Ditt motiv, dersom du vil finne indre fred, må være et utadvendt motiv - det må være å hjelpe. Det må være å gi - ikke å få. Jeg kjente en mann som var en dyktig arkitekt. Det var opplagt det riktige arbeidet for ham, men han utførte det med feil motiv. Hans motiv var å tjene en masse penger og være bedre enn naboene. Han arbeidet seg selv inn i en sykdom, og det var kort tid etter det jeg møtte ham. Jeg fikk ham til å gjøre små ting for å hjelpe. Jeg snakket med ham om gleden ved å gi, og jeg visste at etter at han virkelig hadde opplevd dette, kunne han aldri gå tilbake til den selvsentrerte levemåten. Vi brevvekslet litt etter det. På det tredje året av min pilegrimsferd gikk jeg gjennom byen hans, og jeg gjenkjente ham knapt da jeg traff ham igjen. Han var en forandret mann. Men han var fortsatt arkitekt. Han var i gang med et prosjekt, og han forklarte det for meg. *"Du forstår, jeg tegner det på denne måten for å få det til å passe med deres budsjett, og jeg planlegger det ut fra deres behov"*. Hans motiv var å hjelpe dem han tegnet for. Han var en strålende og forandret person. Hans kone fortalte meg at forretningen hans hadde vokst fordi folk kom fra alle kanter for å få tegninger tilpasset sin situasjon.

Jeg har møtt enkelte som måtte skifte jobb for å forandre livet sitt, men jeg har møtt langt flere som kun måtte forandre motivet sitt i retning av å hjelpe for å oppnå forandring.

Nå kommer vi til den siste delen, nemlig det å gi avkall på ting. Når du har gitt avkall på den første tingen, egenviljen, har du funnet indre fred. Du kan arbeide med dette ved å avstå fra å gjøre en hvilken som helst negativ ting som du måtte være motivert i retning av, men aldri undertrykk det! Dersom du er motivert til å si eller gjøre noe ondskapsfullt, kan du alltid snu det rundt til noe godt. Du vrir bevisst den samme energien til å si eller gjøre en god ting i stedet. Det virker!

Det andre vi må gi avkall på er følelsen av adskilthet. Vi begynner å føle oss veldig adskilt fra omgivelsene og bedømmer alt ut fra hvordan det forholder seg til oss selv, som om vi var universets sentrum. Selv etter at vi vet bedre intellektuelt sett, fortsetter vi å bedømme det meste på denne måten. I virkeligheten er hver enkelt av oss som celler i hele menneskeheten. Vi er ikke adskilt fra våre medmennesker. Alt er en helhet. Fra dette perspektivet er det kun en realistisk måte å arbeide på, og det er ut fra hva som er til det beste for helheten. Så lenge du arbeider for ditt egoistiske lille selv, er du kun en celle mot alle de andre cellene, og du er helt ute av balanse. Men straks du begynner å arbeide til beste for helheten, oppdager du at du er i harmoni med alle dine medmennesker. Som du forstår, er det den lette og harmoniske måten å leve på.

Så er det en tredje ting vi må gi avkall på, nemlig all avhengighet og tilknytning. Materielle ting må bli satt i sitt rette perspektiv. De er nyttige å ha til sitt bruk, og det er

PEACE PILGRIM TRINN MOT INDRE FRED

derfor de er der. Men når de har gjort sin nytte, vær klar til å gi avkall på dem og kanskje gi dem videre til andre som måtte ha bruk for dem. Alt som du ikke kan gi avkall på når det har utlevd sin nytte har makt over deg, og i vår materialistiske tid blir temmelig mange av oss styrt av våre eiendeler. Vi er ikke fri.

Det finnes en annen form for beherskelse. Du behersker ikke et annet menneske, uansett hvor nært knyttet du måtte være til det. Ingen mann eier sin kone, ingen kone eier sin mann, ingen foreldre eier sine barn. Når vi tenker vi behersker andre er det en tendens til å styre livet for dem, og ut av dette kommer en ekstremt uharmonisk situasjon. Kun når vi innser at vi ikke behersker dem, at de må leve i overensstemmelse med sin egen indre motivasjon, slutter vi å styre livet for dem, og vi oppdager at vi er i stand til å leve i harmoni med dem.

Nå den siste: å avstå fra alle negative følelser. Jeg vil kun nevne en negativ følelse som selv de mest elskverdige fortsatt opplever, og den negative følelsen er bekymring. Med bekymring mener jeg ikke foruroligelse som ville få deg til å gjøre alt i en situasjon, men bekymring som nytteløs dveling ved ting vi ikke kan forandre. La meg nevne kun en teknikk. Du bekymrer deg sjelden om situasjonen i øyeblikket, det er som regel i orden. Dersom du bekymrer deg, er det noe fra fortiden som du skulle ha glemt for lenge siden, som plager deg, eller du frykter fremtiden. Akkurat nå er det eneste øyeblikket som det er mulig å leve, og hvis du ikke lever i nuet, ender du opp med ikke å ha levd i det hele tatt. Dersom du lever i øyeblikket, er det liten grunn til bekymring. For meg er hvert øyeblikk en ny mulighet til å hjelpe.

PEACE PILGRIM TRINN MOT INDRE FRED

En siste kommentar til negative følelser som hjalp meg mye en gang, og som har hjulpet andre. Ingen ytre ting - ingen fra utsiden - kan skade meg innvendig, psykisk. Jeg oppdaget at jeg bare kunne bli såret psykisk av mine egne feiltakelser. Dem har jeg nå kontroll over ved å gjøre det motsatte, ved å omgjøre dårlige handlinger til riktige handlinger. Jeg kan også kontrollere dem ved ikke å handle, som f.eks. i dagens verdenssituasjon som krever at jeg handler. Da jeg innså alt dette, følte jeg meg så fri! Og jeg holdt opp med å såre meg selv. Nå kan andre gjøre de grusomste ting mot meg, og jeg ville føle dyp medfølelse for disse uharmoniske personene, som er mentalt syke av å gjøre onde handlinger. Jeg ville ikke skade meg selv ved å føle bitterhet eller sinne. Du har fullstendig kontroll over om du vil bli skadet psykisk, og når du selv måtte ønske det, kan du holde opp med å skade deg selv.

Dette er trinnene mot indre fred som jeg har hatt lyst å dele med deg. Det er ingenting nytt i dette. Det er universell sannhet. Jeg har kun snakket om disse tingene i mitt eget hverdagspråk og slik jeg personlig har opplevd dem. Lovene som styrer universet, arbeider for det gode så snart vi adlyder dem, og alt som går mot disse lovene, varer ikke lenge. Det har i seg kimen til sin egen ødeleggelse. Det gode i hvert menneskes liv gjør det alltid mulig for oss å adlyde disse lovene. Vi har fri vilje i denne sammenhengen. Derfor er det opp til oss hvor snart vi vil adlyde og finne harmoni både i oss selv og i verden.

SAMMENDRAG:

Fire forberedelser:

1. Riktig livsinnstilling.

Slutt med å flykte fra hverdagslivets problemer og å leve på overflaten, fordi slike holdninger kun fører til disharmoni i livet. Møt livet åpent og kom ned under overflaten og opp dag livets utfordringer og realiteter. Løs de problemene du møter på livets vei, og du vil oppdage at løsningen bidrar til din indre vekst. Unngå aldri å hjelpe med å løse felles problemer, de bidrar også til at du vokser.

2. Lev etter det gode du tror på.

Lovene som styrer menneskelig adferd, har like stor gyldighet som tyngdeloven. Lydighet mot disse lovene fører oss i retning av harmoni, u lydighet fører oss mot disharmoni. Siden mange av disse lovene allerede er allment akseptert, kan du begynne med å praktisere alt det gode du tror på. Det er ikke mulig å bringe livet i harmoni om ikke tro og handling er i harmoni.

3. Finn din plass i livsmønsteret.

Du har en oppgave og rolle i livets mønster. Hvilken rolle det er for deg, kan du kun finne i deg selv. Du kan begynne å søke i mottakelig stillhet. Du kan begynne å leve ut fra dette ved å gjøre alt det gode som du føler deg motivert til, og gi dette prioritet i livet ditt fremfor alt det overfladiske som vanligvis dominerer de fleste.

4. Lev enkelt for å bringe harmoni mellom indre og ytre velvære.

Unødvendige eiendeler er unødvendige byrder. Manges liv forstyrres ikke bare av unødvendige eiendeler, men også av meningsløse aktiviteter. Denne ubalansen bringes i harmoni gjennom forenkling. Det man har lyst på og det man trenger kan bli det samme, og når dette oppnås, oppstår en følelse av harmoni mellom indre og ytre velvære. Denne harmonien er ikke bare nødvendig for den enkelte, men også for fellesskapet.

Fire renselser:

1. Rensing av kroppens tempel.

Er du fri fra alle dårlige vaner? I kostholdet ditt legger du vekt på vital mat som frukt, hele korn, grønnsaker og nøtter? Går du til sengs tidlig og får nok søvn? Får du rikelig med frisk luft, sol, fysisk aktivitet og kontakt med naturen? Om du kan svare ja, på alle disse spørsmålene, har du gjort en god innsats for rensing av kroppens tempel.

2. Rensing av tankene.

Det er ikke nok bare å gjøre og si det riktige. Du må også tenke riktig. Positive tanker kan ha stor innflytelse på det gode. Negative tanker kan gjøre deg fysisk syk. Vær sikker på at det ikke er noen spenninger mellom deg og andre, for du kan først oppnå indre harmoni når du har sluttet å gi næring til uvennlige tanker.

3. Rensing av begjær.

Siden du er her for å bringe deg selv i balanse med lovene som styrer livet og med din rolle i livet, bør lystene dine styres i den retning.

4. Rensing av motiv.

Det bør åpenbart ikke være grådighet, selvopptatthet eller selvforherligelse som ligger til grunn for dine handlinger. Du bør ikke engang ha det egoistiske motivet å oppnå fred kun for deg selv. Å være til hjelp for dine medmennesker må være motivet før livet ditt kan bli harmonisk.

Fire forsakelser:

1. Å gi avkall på egenviljen.

Du har, eller det virker som om du har, to selv: det lavere selv som vanligvis påvirker deg på en selvsentrert måte, og det høyere selv som står klar til å bruke deg på en vidunderlig måte. Du må underordne det lavere selv ved å avstå fra negative handlinger som du måtte være motivert for. Uten å undertrykke dem, men ved å forandre dem slik at ditt høyere selv kan overta livet ditt.

2. Å gi avkall på adskilthet.

Alle mennesker er celler i menneskeheten. Du er ikke adskilt fra dine medmennesker, og du kan ikke finne harmoni alene. Du kan kun finne harmoni når du forstår denne helheten og arbeider for det felles beste.

3. A gi avkall på tilknytning.

Du kan først bli virkelig fri når du har avstått fra all tilknytning. Materielle ting er til for å brukes, men alt som du ikke kan avstå fra når det har utlevd sin nytte, behersker deg. Du kan kun leve i harmoni med dine medmennesker når du ikke har noen følelse av å beherske dem, og derfor heller' ikke prøver å styre deres liv.

4. A gi avkall på alle negative følelser.

Arbeid med å avstå fra negative følelser. Dersom du lever i øyeblikket, som er det eneste øyeblikket du trenger å leve i, vil du være mindre tilbøyelig til bekymring. Dersom du forstår at de som utfører onde handlinger er psykisk syke, vil dine følelser av sinne forandre seg til medlidenhet. Når du blir klar over at følelsen av å være såret forårsakes av dine egne handlinger eller mangel på handling, vil du slutte med å såre deg selv.

TANKER

- Vi kan alle bruke livet vårt i det godes tjeneste. Hver gang du møter en person, tenk på noe oppmuntrende som du kan si - et vennlig ord, et hjelpsomt forslag, et uttrykk for beundring. Hver gang du kommer i en situasjon, tenk over om du kan bidra med noe godt - en omtenksom gave, en medfølende holdning, en hjelpende hånd. Det finnes et kriterium for å vurdere om de tankene du tenker eller de handlingene du utfører er de riktige. Det kriteriet er, gir de deg indre fred? Dersom ikke, er det noe feil - så fortsett med å prøve.

PEACE PILGRIM TRINN MOT INDRE FRED

- Hvis du er glad nok i mennesker, vil de reagere med glede. Dersom jeg fornærmer noen, bebreider jeg meg selv, fordi jeg vet at hvis min framferd var riktig, ville de ikke bli fornærmet selv om de ikke var enige med meg. *"Før tungen kan snakke, må den miste evnen til å såre."*
- Til dem som føler seg deprimert, vil jeg si: Prøv å la dine omgivelser fylles av nydelig musikk og vakre blomster. Forsøk å lese og huske inspirerende tanker. Lag en liste over alt du har å være takknemlig for. Dersom det er noe godt som du alltid har hatt lyst til å gjøre, gjør det. Lag en meningsfull plan, og hold deg til planen.
- Selv om andre synes synd på deg, skal du aldri synes synd på deg selv - det har en dødelig effekt på ditt åndelige velvære. Oppfatt alle problemer, uansett hvor vanskelige de er, som muligheter for åndelig vekst og gjør det beste ut av dem.
- Fra alt du leser og fra mennesker du møter, ta til deg det som er godt - det som din egen indre lærer forteller deg er til deg - og la resten være. For veiledning og for sannhet er det mye bedre å gå direkte til Kilden gjennom din egen "Indre lærer" enn gjennom andre mennesker eller bøker. Bøker og andre mennesker kan kun inspirere deg. Og det oppnås ingenting meningsfullt, med mindre de vekker noe i deg selv.
- Ingen er virkelig frie dersom de er knyttet til materielle ting, steder eller mennesker. Vi må være i stand til å bruke ting når vi har bruk for dem, og avstå fra dem uten savn når de har utlevd sin nytte. Vi må være i stand til å sette pris på

PEACE PILGRIM TRINN MOT INDRE FRED

de stedene hvor vi er, men fortsette uten smerte til nye steder når det er nødvendig. Vi må være i stand til å leve sammen med mennesker vi er glade i, uten å beherske dem eller styre deres liv. Alt som du prøver å fange, vil fange deg, og om du streber etter frihet, må du også gi frihet.

- Det åndelige liver det virkelige liv - alt annet er illusjon og bedrag. Bare de som kun er knyttet til Gud, er virkelig fri. Bare de som lever opp til det høyeste lys de har, vil oppnå harmoni i livet sitt. De som handler ut fra sin høyeste motivasjon, vil bli en kraft for det gode. Det er ikke viktig at andre blir tydelig påvirket. Resultater bør aldri søkes eller etterstrebes. Du skal vite at enhver riktig handling du utfører - hvert godt ord du sier - hver positiv tanke du tenker - har en god virkning.
- Alle mennesker kan arbeide for fred. Du kan bidra til hele fredssituasjonen når som helst ved å bringe harmoni inn i en spent situasjon. I den grad du har fred i ditt eget liv vil det reflekteres i dine omgivelser og i verden.
- Det som blir oppfattet utenfra, kan sammenlignes med kunnskap. Det fører til en tro som sjelden er sterk nok til å føre til handling. Det som blir bekreftet innenfra etter at det er kontaktet utenfra, eller som er direkte oppfattet innenfra (som er min måte), kan sammenlignes med visdom. Det fører til viten, og handling følger etter.
- I vår åndelige utvikling kreves det ofte av oss at vi trekker opp røtter og avslutter mange kapitler i våre liv, før vi ikke

PEACE PILGRIM TRINN MOT INDRE FRED

lenger har tilknytning til materielle ting og kan være glad i alle mennesker uten tilknytning til dem.

- Du kan ikke forlate en situasjon uten åndelig skade uten å forlate den i kjærlighet.
- Om du ønsker å undervise andre, gamle eller unge, må du begynne der hvor de er - på deres eget nivå. Innser du at de allerede er kommet lenger enn deg, la dem undervise deg. Siden trinnene mot åndelig utvikling tas i forskjellig rekkefølge, kan de fleste av oss lære av hverandre.
- Fysisk vold kan opphøre selv før vi har lært å være kjærlige mot hverandre, men psykisk vold vil fortsette inntil vi lærer det. Kun ytre fred kan opprettholdes av lover. Veien til indre fred er gjennom kjærlighet.
- Konsentrer deg om å gi, slik at du kan åpne deg selv til å motta. Konsentrer deg om å leve i tråd med det lyset du har, slik at du kan åpne deg for å motta mer lys.
- Av og til oppstår vanskeligheter med kroppen for å vise oss at kroppen kun er et midlertidig klesplagg - at virkeligheten er den udødelige vesenskjernen som aktiverer kroppen.
- Etter at du har oppnådd indre fred, vil den fortsatte åndelige vekst utvikle seg harmonisk fordi du - nå styrt av ditt høyere selv - ønsker å gjøre Guds vilje uten å være presset til det.

PEACE PILGRIM TRINN MOT INDRE FRED

- Ingenting truer dem som handler i samsvar med Guds vilje, og Guds vilje er kjærlighet og tro. De som føler hat og frykt, er ute av harmoni med Guds vilje og vil følgelig få problemer.
- Alle vanskeligheter i livet har en mening. De skyver deg i retning av harmoni med Guds vilje.
- Det finnes alltid en måte å gjøre det riktige på.
- Det som vi lider av, er umodenhet. Om vi var modne mennesker, ville ikke krig være noe problem - det ville være umulig.
- Selvfølgelig stoler jeg på kjærlighetens lov! Siden universet fungerer ut fra kjærlighetens lov, hvordan kunne jeg stole på noe som helst annet?
- For å finne lys går jeg direkte til lyskilden, ikke til noen av refleksjonene. Jeg gjør det også mulig for mer lys å komme inn til meg ved å leve opp til det høyeste lys jeg har. Du kan ikke ta feil av lys som kommer fra Kilden, fordi det kommer med fullstendig forståelse slik at du kan forklare og diskutere det.
- Det gagnar deg ikke å fordømme andre, det vil skade deg åndelig. Du vil kun oppnå noe fruktbart om du kan inspirere andre til å bedømme seg selv.
- Tenk aldri at riktige handlinger er forgjeves - alle riktige handlinger gir gode resultater, uansett om vi ser resultater eller ei. Konsentrer deg kun på å tenke, leve og handle for

PEACE PILGRIM TRINN MOT INDRE FRED

fred og inspirer andre til å gjøre det samme, og overlatt resultatene i Guds hender.

- Du kan ikke forandre andre enn deg selv. Du kan inspirere andre til å forandre seg selv når du er blitt et eksempel.
- I en konfliktsituasjon må du søke en løsning som er rettferdig for alle parter, istedenfor en løsning som er til din fordel. Det er kun den løsningen som er rettferdig for alle parter, som vil kunne fungere i det lange løp.
- Dine motiver må være gode om ditt arbeid skal ha en god effekt.

FRA MIN KORRESPONDANSE

☞ Har du noe arbeid?

Jeg arbeider på en noe uvanlig måte. Jeg gir det jeg kan gjennom tanker, ord og handlinger til beste for dem jeg møter og for menneskeheten. Til gjengjeld tar jeg imot det folk ønsker å gi, men jeg spør ikke. De velsignes for det de gir, og jeg velsignes for det jeg gir.

☞ Hvorfor tar du ikke imot penger?

Fordi jeg snakker om åndelig sannhet, og åndelig sannhet bør aldri selges - de som selger det skader seg selv åndelig. Pengene som kommer i posten, bruker jeg ikke på meg selv, men til trykking og porto. De som forsøker å kjøpe åndelige sannheter prøver å få tak i dem før de er modne til å få dem. Når de er klar, får de dem. Slik er det i dette velordnede, vidunderlige universet.

PEACE PILGRIM TRINN MOT INDRE FRED

☞ *Blir du ikke ensom, motløs og trett ?*

Nei. Når du lever i konstant kommunikasjon med Gud, er det umulig å være ensom. Du kan heller ikke bli motløs når du forstår hvordan Guds vidunderlige plan virker og vet at alle gode anstrengelser gir gode resultater. Når du har funnet indre fred, er du i kontakt med kilden for universell energi og du kan ikke bli trett.

☞ *Hva kan pensjonsalderen bety for en person?*

Pensjonsalderen bør ikke bety slutten på aktiviteter, men en forandring av aktiviteter med enda mer vilje til å hjelpe. Det burde derfor være den beste tiden i livet - en tid hvor du er glad og meningsfullt aktiv og engasjert.

☞ *Hvordan kan jeg føle nærhet med Gud?*

Gud er kjærlighet, og hver gang du viser kjærlighet og vennlighet uttrykker du Gud. Gud er sannhet, og hver gang du søker sannhet, søker du Gud. Gud er skjønnhet, og hver gang du berøres av skjønnheten til en blomst eller en solnedgang berøres du av Gud. Gud er den intelligensen som har skapt alt, underholder alle, knytter alt sammen og gir liv til alt. Så du er i Gud og Gud er i deg - du kan ikke være hvor Gud ikke er. Guds lov gjennomtrenger alt - fysiske lover og åndelige lover. Bryt dem, og du vil oppleve ulykke - og føle deg adskilt fra Gud. Følg dem, og du vil føle deg i harmoni - du vil føle deg nær Gud.

☞ *Hvilke ting er gode, og hvordan kan jeg fylle livet mitt med dem ?*

Gode ting er til glede for deg selv og andre. Du kan få inspirasjon fra andre, men den endelige analysen av hva du

PEACE PILGRIM TRINN MOT INDRE FRED

ønsker å fylle livet ditt med, må du vite ut fra deg selv. Så kan du lage en plan for hva du synes et godt liv bør inneholde og leve etter den. Det kan inneholde det som er godt for kroppen - som turgåing eller øvelser. Eller noe stimulerende for intellektet - som meningsfull lesning. Og noe oppløftende for følelsene, som f.eks. god musikk. Men det aller viktigste for at den skal være åndelig utviklende er at den innebærer å hjelpe andre.

⚡ *Når jeg møter et problem, kan jeg gjøre noe med det intellektuelt ?*

Dersom det er et helseproblem, kan du spørre deg selv: "Har jeg misbrukt kroppen?" Om det er et psykologisk problem kan du spørre deg selv, "Har jeg vært så kjærlig som Gud vil at jeg skal være?" Er det et økonomisk problem, spør deg selv: "Har jeg brukt mer penger enn jeg har hatt råd til ?" Det som du gjør nå, skaper fremtiden, så bruk nåtiden til å skape en deilig framtid. Gjennom tankene skaper du hele tiden din indre tilstand, som igjen påvirker omgivelsenes tilstand. Så hold tankene dine på den positive siden, tenk på det beste som kunne skje, tenk på det gode som du vil skal skje - tenk på Gud!

⚡ *Hvordan kan jeg begynne virkelig å leve livet?*

Jeg begynte virkelig å leve livet da jeg i enhver situasjon begynte å tenke på hvordan jeg kunne være til hjelp i akkurat den situasjonen. Jeg lærte at jeg ikke skulle trenge meg på for å hjelpe, men kun være villig. Ofte kunne jeg gi en hjelpende hånd, - eller et kjærlig smil eller et oppmuntrende ord. Jeg

PEACE PILGRIM TRINN MOT INDRE FRED

lærte at det er gjennom å gi at vi mottar de tingene i livet som virkelig er noe verdt.

☞ *Er utvikling av skjønnhet alltid knyttet til smertelig avkall?* Det vil være smerte i din åndelige utvikling inntil du er villig til å gjøre Guds vilje og ikke lenger trenger å tvinges til det. Når du er ute av balanse med Guds vilje, oppstår det problemer - og hensikten med dem er å skyve deg i retning av harmoni. Men om du villig utfører Guds vilje, unngår du problemer.

☞ *Vil jeg noensinne komme inn i en tilstand av hvile uten mer behov for strebing ?*

Når du har funnet indre fred, har du ikke lenger følelsen av å strebe - du er tilfreds med å være, noe som innebærer å følge din indre veiledning. Imidlertid fortsetter du å utvikle deg - men harmonisk.

☞ *Hva er en sann religiøs person?*

Jeg vil si at en sann religiøs person har religiøse holdninger: En kjærlig holdning overfor medmennesker og en lydig holdning overfor Gud - mot Guds lover og Guds veiledning, og en religiøs holdning overfor selvet - med vissheten om at du er mer enn den selvsentrerte naturen, mer enn kroppen, og livet er mer enn livet på jorden.

☞ *Hvordan kan en alminnelig husmor og mor oppnå det som du ser ut til å ha ?*

En som er en del av et familiemønster (som de fleste er), kan finne indre fred på samme måte som jeg har gjort det. Adlyd Guds lover, som er de samme for alle mennesker - ikke bare

PEACE PILGRIM TRINN MOT INDRE FRED

de fysiske, men også de åndelige lovene som styrer livet. Du kan kanskje begynne å leve ut alt det gode som du tror på, slik som jeg gjorde. Finn din spesielle plass i Livets plan, som er enestående for hvert enkelt menneskes sjel. Du kan også søke i mottakelig stillhet, slik som jeg gjorde. Det å være en del av en familie er ikke til hinder for åndelig vekst, noen ganger er det til og med en fordel. Vi vokser gjennom å løse problemer, og i familiemønsteret møter vi rikelig med problemer som vi kan vokse på. Når vi går inn i familiemønsteret, har vi vår første mulighet til å utvide vår selsentretthet til familiesentretthet. Ren kjærlighet er vilje til å gi uten den minste tanke om å motta noe til gjengjeld, og familiemønsteret kan gi den første opplevelsen av ren kjærlighet moren og farens kjærlighet til deres barn.

☞ *Hvordan kan man overvinne frykt?*

Jeg vil si at med en religiøs holdning overkommer man frykt. Om du har en kjærlig holdning overfor dine medmennesker, vil du ikke frykte dem. "*Fullkommen kjærlighet fordriver frykt.*" En lydig holdning overfor Gud vil gi en vedvarende oppmerksomhet på Guds tilstedeværelse, og frykten vil være borte. Når du vet at kroppen kun er noe du har på deg, noe som kan bli ødelagt - at du er virkeligheten som aktiverer kroppen og som ikke kan ødelegges - hvordan kan du da være redd?

PEACE PILGRIM'S PROGRESS
UTDRAG fra hennes NYHETS BREV

FIRE BREV

En kvinne sa til meg en dag mens jeg besvarte brev jeg hadde fått:

"Hva kan folk gjøre for fred ?"

Jeg svarte, *"La oss se hva som står i disse brevene".*

I det første stod det:

"Jeg er en husmor, og siden jeg snakket med deg, har jeg innsett at jeg burde gjøre noe for fred - særlig fordi jeg oppdrar fire sønner. Nå skriver jeg ett brev hver dag til noen i vår regjering eller i FN som har gjort noe for fred, og roser dem for å gi dem moralsk støtte".

I det andre stod det:

"Verdensfred virket litt for mye for meg, men siden jeg snakket med deg, har jeg meldt meg inn i en fredsorganisasjon, og jeg arbeider nå med å skape fred mellom grupper. "

Det tredje lød:

"Siden jeg snakket med deg, har jeg løst en spent situasjon mellom meg selv og min svigerinne. "

Og i det siste stod det:

"Siden jeg snakket med deg, har jeg sluttet å røke."

Når du gjør noe for verdensfred, fred mellom grupper, fred mellom enkeltpersoner eller for din egen indre fred, forbedrer du hele fredssituasjonen. Når du bringer harmoni inn i konfliktsituasjoner påvirker du årsaken til fred.

DE MEST VERDIFULLE TING

Etter et herlig opphold i naturen går jeg igjen gjennom gater i en by som var mitt hjemsted en stund. Klokken er ett om ettermiddagen. Hundrevis av pent kledde mennesker med bleke eller sminkede ansikter skynder seg i mer eller mindre ordnede køer til og fra sine arbeidssteder. Jeg går blant dem i min falmede bluse og velbrukte bukser. Gummisålene på de myke stoffskoene mine beveger seg lydløst ved siden av klappingen av stramme sko og høye hæler. Jeg blir tolerert i de fattige bykvarterene. I de mer velhavende områdene er noen av blikkene forskrekkede og andre, foraktelige. På begge sider av oss der vi går, er utstilt alt det vi kan kjøpe dersom vi er villige til å følge det vanlige mønsteret dag ut og dag inn, år ut og år inn. Noen av tingene er mer eller mindre nyttige, og mye er direkte skrap. Noen ting utgir seg for å gi skjønnhet og annet er påfallende stygt. Tusenvis av ting er utstilt - og likevel mangler det mest verdifulle. Frihet blir ikke utstilt, heller ikke helse eller lykke eller fred i sinnet. For å oppnå disse, må du kanskje også flykte fra det vanlige mønsteret og risikere å bli sett på med forakt.

NEGATIVT versus POSITIVT

Jeg har valgt en positiv tilnærming istedenfor å understreke det dårlige som jeg er imot. Jeg understreker det gode som jeg er for. De som velger den negative tilnærmingen, dveler ved det som er dårlig og ender opp med fordømmelse, kritikk og til og med skjellsord. Naturlig nok har den negative tilnærmingen en skadelig virkning på de personene som bruker den, mens den positive har en god virkning. Når ondskap angripes, mobiliserer den, og selv om den har vært

PEACE PILGRIM TRINN MOT INDRE FRED

svak og uorganisert før, vil et angrep gi den berettigelse og styrke. Når man istedenfor angrep lar god innflytelse få påvirke situasjonen, avtar ikke bare ondskaper, men den ondskapsfulle selv har en tendens til å bli forandret. Den positive tilnærmingen inspirerer - den negative tilnærmingen skaper sinne.

Når du gjør folk sinte, handler de ut fra sine primitive drifter - ofte voldsomt og irrasjonelt. Når du inspirerer folk, oppfører de seg mer ut fra sine høyere evner, fornuftig og rasjonelt. Sinne er midlertidig, mens inspirasjon kan ha en livsvarig effekt.

Å ARBEIDE FOR FRED

Et par virkelig hengivne mennesker kan nøytralisere virkningen av en stor mengde mennesker ute av harmoni, så vi som arbeider for fred, må ikke vakle. Vi må fortsette med å be for fred og handle for fred på alle mulige måter. Vi må fortsette å snakke for fred og leve på en fredelig måte. For å inspirere andre, må vi fortsette å tenke på fred og vite at fred er oppnåelig. Det som vi er opptatt av hjelper vi til å bli virkelig. En liten person som gir all sin tid for fred, er en nyhet. Mange personer som gir litt av sin tid, kan skape historie.

VELSIGNET er de som gir uten å forvente takk til gjengjeld, for de skal bli belønnet i overflod.

VELSIGNET er de som omsetter enhver god tanke til handling - stadig høyere sannheter vil bli åpenbart for dem.

VELSIGNET er de som gjør Guds vilje uten å be om å se resultater, for deres belønning blir stor.

VELSIGNET er de som har kjærlighet til og stoler på sine medmennesker, for de skal nå det gode i mennesker og motta kjærlighet til gjengjeld.

VELSIGNET er de som har sett virkeligheten, for de vet at det ikke er kroppen, men det som aktiverer den, som er virkelig og udødelig.

VELSIGNET er de som ser på forandringen som vi kaller døden, som en befrielse fra begrensningene ved livet på jorden. For de skal fryde seg sammen med sine kjære som gjør overgangen herlig.

VELSIGNET er de som etter å ha gitt sitt liv og dermed mottar en velsignelse, har mot og tro til å overkomme vanskelighetene på veien, for de skal motta enda en velsignelse.

VELSIGNET er de som går mot den åndelige vei uten det selviske motiv å finne indre fred, for de skal finne den.

VELSIGNET er de som istedenfor å prøve og bryte seg gjennom himmelens porter, nærmer seg dem ydmykt, kjærlig og rensset, for de skal passere rett gjennom.

Å KJENNE GUD

Det er en kraft som er sterkere enn oss og som uttrykker seg i oss og i alt annet i universet. Dette kaller jeg Gud. Vet du hva

PEACE PILGRIM TRINN MOT INDRE FRED

det vil si å kjenne Gud - å ha Guds konstante veiledning - en vedvarende oppmerksomhet på Guds nærvær?

A kjenne Gud er å føle indre fred - en stillhet, en renhet, en urokkelighet som gjør deg i stand til å møte enhver situasjon. A kjenne Gud er å være så fylt av glede at den bobler over og fortsetter med å velsigne verden.

Nå har jeg kun ett behov - å gjøre Guds vilje - det er ingen konflikt. Når Gud veileder meg til å gå på en pilegrimsferd, gjør jeg det med glede. Når Gud veileder meg til å gjøre andre ting, gjør jeg dem med like stor glede. Om jeg får kri tikk for det jeg gjør, tar jeg det uten å bøye hodet. Om jeg får ros for det jeg gjør, gir jeg den straks videre til Gud, fordi jeg bare er et lite instrument som Gud arbeider gjennom.

Når Gud veileder meg til å gjøre noe, får jeg styrke, blir jeg støttet, blir jeg vist veien, blir jeg gitt de ordene som skal sies. Om veien er lett eller vanskelig, går jeg i Guds lys av kjærlighet, fred og glede. Og jeg vender meg mot Gud med salmer av takknemlighet og hyllest. Dette er å kjenne Gud.

A kjenne Gud er ikke reservert for de store. Det er for vanlige folk som deg og meg. Gud søker alltid hver og en av dere. Om du bare søker, kan du finne Gud - ved å adlyde Guds lover, ved å ha kjærlighet til dine medmennesker, ved å avstå fra din egenvilje, tilknytning, negative tanker og følelser. og når du finner Gud, vil det være i stillheten. Du vil finne Gud inne i deg selv.

OM FRYKT

Der finnes ingen større hindring for verdensfred eller indre fred enn frykt. Det som vi frykter har vi en tendens til å utvikle et irrasjonelt hat til, slik at vi ender opp med å hate og

frykte. Dette skader oss ikke bare psykisk og skaper spenning i verden, men gjennom slik negativ konsentrasjon tiltrekker vi oss også det som vi frykter. Dersom vi er fryktløse og utstråler kjærlighet, kan vi forvente godhet. Hvor mye trenger ikke denne verden dette budskapet og eksempelet på kjærlighet og tro!

FRIHETEN VED DET ENKLE

Noen tror at mitt liv som er viet til enkelhet og det å hjelpe, er strengt og gledesløst, men disse menneskene kjenner ikke friheten ved å leve enkelt. Jeg vet nok om mat til å kunne livnære kroppen min tilstrekkelig, og jeg har utmerket helse. Jeg er glad i mat, men jeg spiser for å leve. Jeg lever ikke for å spise, og jeg vet når jeg skal si stopp. Jeg er ikke en slave av mat. Klærne mine er behagelige og høyst praktiske. Skoene mine f.eks. har mykt stoff på oversiden og myke gummiaktige såler. Jeg er ingen moteslave. Jeg er ingen slave av hygge og bekvemmelighet, f.eks. sover jeg like godt i en myk seng som i gresset i veikanten. Jeg er ikke overlesset med unødvendige eiendeler eller meningsløse aktiviteter. Livet mitt er fullt og godt, men ikke overfylt, og jeg gjør arbeidet mitt lett og med glede. Jeg opplever skjønnhet overalt rundt meg, og jeg ser skjønnhet i alle jeg møter - fordi jeg ser Gud i alt. Jeg anerkjenner de lovene som styrer universet, og jeg finner harmoni ved å adlyde dem med glede. Jeg anerkjenner min rolle i livsmønsteret, og jeg finner harmoni, glede og lykke ved å fylle den. Min lykke flommer over av kjærlighet og generøsitet overfor alt og alle.

OM MENNESKER I VAR TID

For å hjelpe frembringelsen av den gyldne tidsalder, må vi se det gode i alle mennesker. Vi må vite at det er der, uansett hvor dypt det måtte være begravet. Der er apati, der er egoisme, men der er også godhet. Det gode kan ikke nå gjennom fordømmelse, men gjennom kjærighet og tro. Kjærighet kan redde jorden fra kjernefysisk ødeleggelse.

Elsk Gud - vend deg mot Gud med mottakelighet og villighet. Elsk dine medmennesker - og vær vennlig og generøs overfor dem. Gjør deg istand til å bli kalt et Guds barn ved å leve kjærighet.

ÅNDELIG UTVIKLING ...

er en prosess på samme måte som fysisk vekst og mental utvikling. Fem år gamle barn kan ikke forvente å bli like høye som sine foreldre ved neste fødselsdag; en førsteklasing forventer ikke å begynne på universitetet i slutten av skoleåret. Sannhetsstudenten bør ikke forvente å oppnå indre fred over natten.

MAGISKE FORMULARER

Det finnes en magisk formel for å løse konflikter: Ha som mål å løse konflikten, ikke å oppnå fortjeneste eller fordeler. Det finnes også en magisk formel for å unngå konflikter: Sørg for at du ikke krenker andre, ikke at du selv ikke blir krenket.

OM MODENHET

Det som folk virkelig lider av, er umodenhet. Mellom modne mennesker ville ikke krig være et problem - det ville være umulig. I sin umodenhet vil folk ha både fred og ting som

skaper krig samtidig. Imidlertid kan folk modne på samme måte som barn vokser opp. Våre institusjoner og våre ledere avspeiler vår umodenhet, men ettersom vi modner, vil vi velge bedre ledere og skape bedre institusjoner. Det kommer hele tiden tilbake til det som så mange av oss ønsker å unngå - arbeidet med å forbedre oss selv!

MITT BUDSKAP

Venner, verdenssituasjonen er alvorlig. Menneskeheten går med fryktsomme og famlende skritt på en knivsegg mellom fullstendig kaos og en gylden tidsalder, mens sterke krefter trekker i retning av kaos. Om ikke vi, menneskene i denne verden, våkner fra vår sløvhet og beveger oss kraftig og raskt vekk fra kaos, vil alt det som vi setter pris på bli knust i en nær forestående total ødeleggelse og undergang.

Dette er veien til fred: Overkom ondskap med godhet, løgn med sannhet og hat med kjærlighet. Vær snill ikke å bare avfeie dette som ikke praktiske religiøse begreper. Disse lovene styrer menneskelig adferd og kan anvendes like bokstavelig som loven om tyngdekraft. Når vi overser disse lovene i et hvilket som helst område av livet, oppstår kaos. Gjennom lydighet mot disse lovene kan denne vår krigstruede verden gå inn i en periode med fred og velstand som overgår våre største drømmer.

FREDSARBEID PÅ GRASROTPLANET

Du kan starte et fredsfellesskap der du bor, med en fredsbønnegruppe som søker å fremelske fred. Noen steder blir mine skrifter brukt fordi de omhandler fred ut fra et åndelig synspunkt. Les et avsnitt og dvel ved det i mottakelig

PEACE PILGRIM TRINN MOT INDRE FRED

stillhet. Samtal så om det. Enhver som forstår og føler den åndelige sannhet i innholdet er åndelig klar til å arbeide for fred.

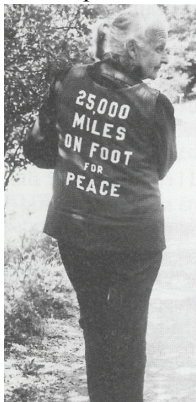
Ut av det kan det bli en fredsstudiegruppe. Vi trenger et tydelig bilde av hvordan dagens verdenssituasjon er og hva som trengs for å forandre den til en fredelig verdenssituasjon. Alle nåværende kriger må opphøre. Og sammen må vi finne en måte å nedlegge alle våpen på. Vi trenger å sette opp mekanismer for å unngå fysisk vold i en verden hvor slik vold fortsatt eksisterer. Alle nasjoner må si fra seg en rettighet overfor de Forente Nasjoner - nemlig retten til å føre krig.

Vi, menneskene i verden, må lære å sette hele den menneskelige familiens ve og vel over enhver gruppeinteresse. Sult og lidelse må lindres, og likeså frykt og hat. Det er en del nasjonale problemer i forbindelse med fred. Arbeidet for fred må utføres i grupper. Vårt primære nasjonale problem er å omstille vår økonomi til en fredssituasjon. Vi trenger et fredsdepartement i vår nasjonale regjering, som kan gjøre omfattende undersøkelser om fredelige måter å løse konflikter på. Og vi kan da oppfordre andre nasjoner til å opprette lignende departementer.

Når verdensproblemene og stegene i retning av å løse dem begynner å komme klart frem for dere, er dere klar til å danne en fredskampanjegruppe. Dere kan danne en slik gruppe gradvis - og reagere på ethvert problem som dere har lært å forstå. Fredskampanjer må alltid være i pakt med et liv i fred. De kan også ta form av brevskrivning til medlemmer av regjeringen om fredsforhandlinger, til redaktører om

PEACE PILGRIM TRINN MOT INDRE FRED

fredsrelaterte emner, til venner om hva du har lært om fred. De kan ta form av offentlige møter om fred, foredrag om fred, distribusjon av fredslitteratur, snakke til folk om fred, en fredssuke, et fredsmarked, en fredsmarsj. De kan ta form av å stemme på dem som går inn for fred.



Fredsarbeid på grasrotplan er livsviktig. I vår krisetid burde det være et fredssfelleskap i hver eneste by. En slik gruppe kan begynne med en håndfull engasjerte mennesker. Det kan begynne med deg !

Peace Pilgrim fortsatte sin vandring til 1981, men hennes budskap lever videre, blant annet gjennom dette heftet. Der er til nå oversatt til 25 språk og trykket i 1,5 mill. eksemplarer.

PEACE PILGRIM TRINN MOT INDRE FRED

For mer informasjon:

Friends of Peace Pilgrim,

P.O. Box 2207 Shelton, CT 06484 Tlf: +1-203-926-1581

Hjemmeside:

<http://www.peacepilgrim.org> - <http://www.peacepilgrim.com>

E-post: friends@peacepilgrim.org - iam@peacepilgrim.com

Peace Pilgrim: Her Life and Works in Her Own Words

En 216 siders bok redigert av fem av Peace Pilgrim's venner etter hennes død, blir tilsendt gratis ved henvendelse.

Annet materiell om Peace Pilgrim omfatter bl.a. audio- og videokassetter, bilder, postkort og et nyhetsbrev.

Om den norske utgaven:

Denne utgaven av "*Trinn mot indre fred*" er utgitt av Yogasenteret, Stavanger.

Opp til 3 hefter er gratis.

Ut over det koster det kr 20,- pr. hefte.

For betaling eller donasjoner til flere utgivelser:

Postgirokonto: 0540 0377024

Yogasenteret,

Niels Juels gt 29,4008 Stavanger, Tlf: 51-5319 44

E-post: paaske@online.no

**"Trinn mot indre fred", er ikke kopibeskyttet.
Gjengivelse av deler eller hele teksten er tillatt.**

1.opplag 1991. 2.opplag 1999

Trykk: Allservice, Stavanger ISBN 82-90917-01-5

Kort kronologi over Peace Pilgrims liv:

1908: Født Mildred Lisette Norman 18.juli i Egg Harbor City, New Jersey, den eldste av tre barn.

1938: Forberedelsene begynner; "Å leve for å gi istedenfor å ta."

1953: I januar, skifter navn til Peace Pilgrim. Begynner den første pilegrimsferden på tvers av USA fra Pasadena i California.

1954: Faster i 45 dager.

1955: Begynner den andre pilegrimsferden fra San Francisco. Går minst 160 km i hver stat. Går også i Mexico og Canada.

1957: Går 1600 km in Canada - 160 km i hver canadisk stat.

1964: Fullfører 25,000 miles (40 000 km) til fots.

Slutter å telle miles.

1966: Begynner sin fjerde pilegrimsferd.

1969 Begynner sin femte pilegrimsferd.

1973: Begynner sin sjettede pilegrimsferd.

1976: Besøker Alaska og Hawaii for første gang.

1978: Begynner sin syvende pilegrimsferd.

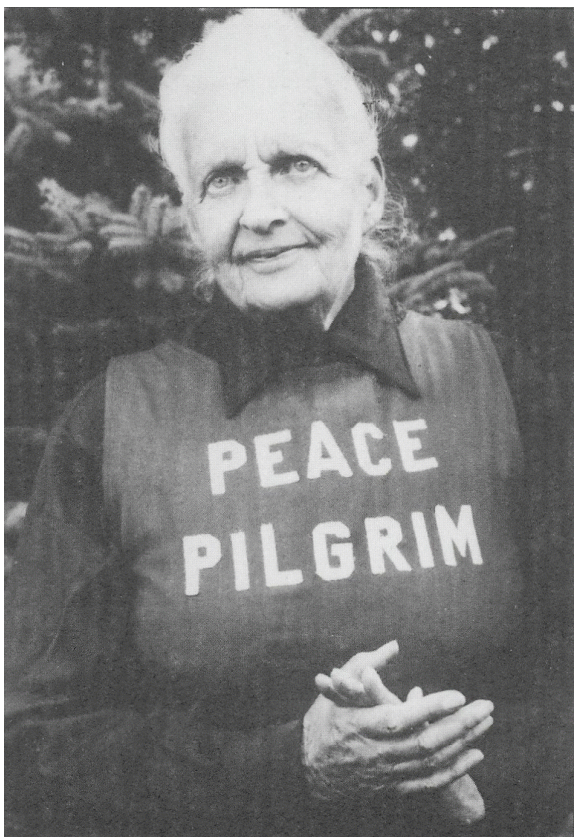
1979: Juni: "Alaska educational and inspirational tour."

1980: August: «Hawaii educational and inspirational tour.»

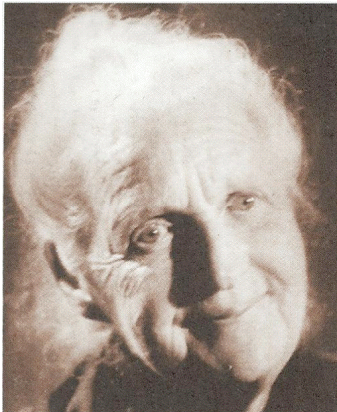
1981: Formelt nominert til Nobels fredspris av en gruppe kirkeledere fra Memphis, TN.

1981: 7. juli: Omkommer 72 år gammel i en trafikkulykke i nærheten av Knox, Indiana, på sin syvende tur på tvers av det amerikanske kontinent.

PEACE PILGRIM TRINN MOT INDRE FRED



PEACE PILGRIM (1908-1981)



Peace Pilgrim er navnet på I en amerikansk kvinne som viet livet sitt til fred. Hennes liv var høyst usedvanlig. Hun hadde mot til å gi seg hen til å leve helt og holdent etter det hun trodde på. I 1953 startet hun en pilegrimsferd for fred. Hun bestemte seg for å gå inntil hun ble gitt husly og faste inntil hun ble gitt mat. Hun hadde ingen

andre eiendeler enn de klærne hun sto og gikk i. Hun seg Qg tok ikke i mot penger. Slik gikk hun på kryss og tvers over det amerikanske kontinent i 28 år inntil sin død 72 år gammel i 1981. Hun var alltid i godt humør og en levende inspirasjon for de menneskene hun møtte og som hun ofte forandret livet til ved sitt eksempel på fred og kjærlighet.

Hennes budskap var først og fremst fred på alle plan: verdensfred, fred mellom grupper, fred mellom individer og, ikke minst viktig, indre fred. Og hvordan hver enkelt kan arbeide med å skape fred på sin måte. Hun snakket med mennesker på støvete veier og på gatehjørnene og diskuterte fred i kirker, på skoler, i foreninger, og i fjernsyn og radio.

Hennes budskap er ikke nytt: "Overkom ondskap med godhet, løgn med sannhet og hat med kjærlighet." Men det