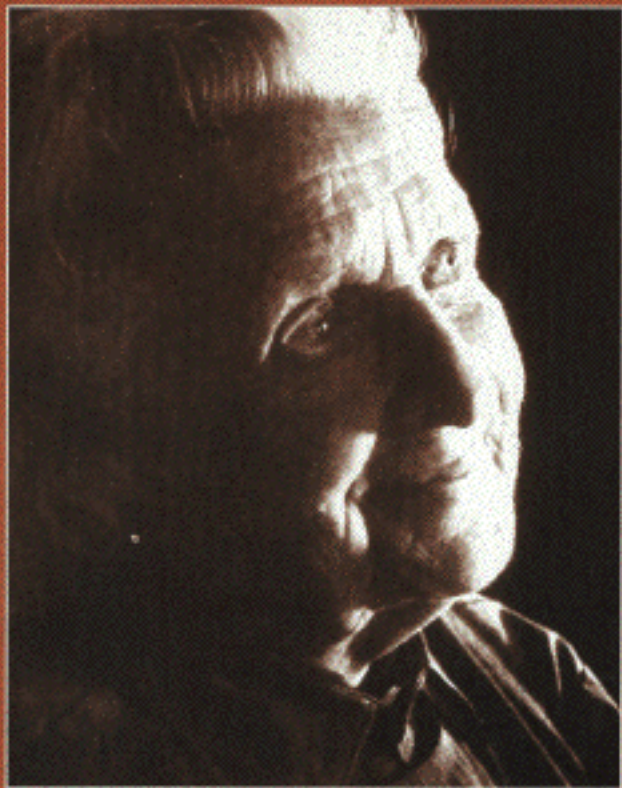


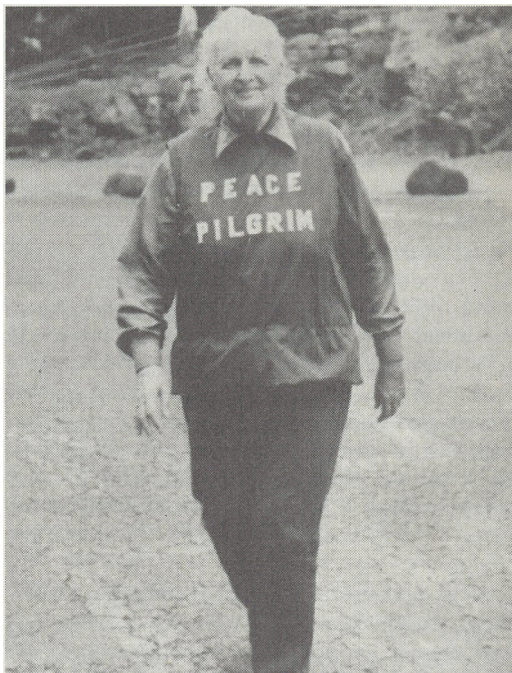


Peace Pilgrim

TRINN MOT INDRE FRED



Harmoniske livsprinsipper



STEG MOT INRE FRED
Denna lilla skrift tillägnas kärleksfullt alla sökare.

I min ungdom gjorde jag två mycket viktiga upptäckter: att det är lätt att tjäna pengar, men också meningslöst att först tjäna pengar för att sedan göra av med dem på ett dåraktigt sätt. Jag visste att detta inte var syftet med mitt liv, men på den tiden' (detta var för många år sedan) förstod jag inte skälet till att jag befann mig här på jorden.

Först sedan jag länge sökt efter ett meningsfullt sätt att leva och efter att ha vandrat en hel natt i skogen, kom jag fram till det som jag nu förstår var en mycket viktig psykologisk tröskel. Jag kände mig helt villig, att utan förbehåll viga mitt liv åt att tjäna mänskligheten. Jag försäkrar att detta är en punkt, från vilken man aldrig återvänder till ett självcentrerat liv.

Så började den andra fasen av mitt liv. Jag levde för att ge vad jag förmådde, i stället för att ta vad jag kunde. Detta ledde till att jag kom in i en ny och underbar värld. Mitt liv blev meningsfullt. Jag välsignades med den stora gåvan att ha en god hälsa. Jag har inte varit förkyld eller haft huvudvärk sedan dess. (De flesta sjukdomar har psykologiska orsaker). Från den stunden har jag vetat att min livsuppgift var att arbeta för fred - fred mellan nationer, fred mellan grupper, fred mellan människor - och den inre fred som ligger till grund för all fred i den yttre världen. Det är emellertid en stor skillnad mellan att vara villig att viga sitt liv åt ett arbete som detta, och att verkligen göra det. För mig låg femton års förberedelser och inre sökande mellan beslut och handling.

Under denna tid blev jag bekant med vad psykologerna kallar Ego och Samvete. Jag började inse att det är som om vi hade två jag, två naturer, två viljor med var sitt sätt att se och att livet utgör en kamp mellan dessa två jag med sina olika synsätt.

Så det var bergstoppar och dalar - många toppar och många dalar. Mitt i kampen hade jag en underbar upplevelse av att ha nått toppen av ett berg och för första gången visste jag vad frid

är. Jag kände en samhörighet med alla mina medmänniskor - en känsla av enhet med allt skapat. Jag har aldrig känt mig helt utanför sedan dess. Om och om igen kunde jag återvända till denna underbara upplevelse och stanna i den under allt längre perioder och bara tillfälligtvis förlora den. Så kom den underbara morgon när jag vaknade upp och visste att jag aldrig mer behövde gå ner i dalen igen. Jag förnam en visshet, art för min del var kampen över. Äntligen hade jag lyckats få frid i mitt inre. Detta är också en punkt utan återvändo. Man kan aldrig gå tillbaka in i kampen. Den är över när du är villig att göra det rätta och inte behöver tvingas till det.

Utvecklingen fortsätter emellertid. Ett stadigt inre växande har ägt rum i den, tredje fasen av mitt liv. Det är som om de väsentliga bitarna i livets pussel nu är fullständiga, klara och oföränderliga, även om nya bitar ständigt kommer till. Gränserna utvidgas hela tiden, men utvecklingen är harmonisk - en känsla av att vara omringad av alla goda ting som kärlek, fred och glädje. Det är som att vistas i en trygg omgivning. Inom dig finns en stabil grund som hjälper dig genom alla de situationer du måste möta.

Världen kanske tror att du möter stora problem, men inom dig har, du alltid en kraftkälla, som hjälper dig. Ingenting tycks vara svårt. Stillhet, fridfullhet och ett inre lugn - inget mer kämpande eller hetsande. Livet är fullt och gott och aldrig mer behöver det kännas överfyllt. Detta är något mycket viktigt som jag lärt: Om ditt liv är i harmoni med *din* del i livets mönster och om du följer de lagar som styr universum, är ditt liv gott och fullt. Om det är alltför fullt gör du mer än vad som är rätt för dig personligen och mer än vad som är din uppgift i den stora planen.

Nu handlar livet om att ge i stället för att få. När man koncentrerar sig på att ge, upptäcker man att det inte är möjligt att få utan att ge, men inte heller att ge utan att få, till och med så

underbara ting som hälsa, lycka och inre fred. En känsla av oändlig energi uppfyller dig. Den tar aldrig slut och är lika oändlig som luften. Man rycks helt enkelt vara kopplad till en källa av universell energi.

Människan har nu kontroll över sitt liv, och förstår att egot egentligen aldrig har haft det. Egot blir nämligen själv kontrollerat av sina önskningar om fysisk/materiell bekvämlighet, av sinnets krav och av känslostormar. Vår uppgift är i stället att överlåta kontrollen av kroppen, sinnet och känslorna till det högre jaget. Jag kan säga till min kropp: "Ligg ner på det där cementgolvet och sov!" och den lyder. Likaså kan jag säga till mitt sinne: "Stäng ute allt annat och koncentrera dig på det arbete du har framför dig!" och det lyder. Jag kan säga till mina känslor: "Var stilla även inför en skrämmande situation" och känslorna stillnar. Detta är ett annat sätt att leva - i enlighet med den högre naturen i stället för den lägre.

Det var först 1953 som jag kände mig kallad att börja min pilgrimsfärd för fred i världen - en färd som följde traditionen. Traditionen vid en pilgrimsfärd är att den görs till fots, i förtröstan och bön, och att den ger möjlighet att ta kontakt med människor.

Jag bär en skjorta med text på för att få denna kontakt. På framsidan står "Peace Pilgrim". Jag känner att det är mitt namn nu - det framhåller min mission i stället för mig. På ryggen står det "25 000 miles till fots för fred". Meningen med skjortan är endast att skapa kontakt. Alltid när jag går längs motorvägar och genom städer kommer människor fram till mig och jag får en chans att prata med dem om fred.

Jag har gått 25000 miles som en pilgrim utan pengar. Jag äger bara vad jag har på mig och vad jag bär i mina fickor. Jag hör inte till någon organisation. Jag har sagt att jag vill gå, tills jag får härbärge, fasta tills jag rar mat och förbli en vandrare tills

mänskligheten har lärt sig vägen till fred. Och jag kan sanningsenligt säga att utan att någonsin ha bett om någonting, har jag rätt allt jag behöver under min färd, vilket visar hur goda människor verkligen är.

Jag bär alltid med mig mitt fredsbudskap: "Detta är vägen till fred: Besegra ont med gott, falskhet med sanning och hat med kärlek". Det finns inget nytt i detta budskap utom tillämpningen av det. Och tillämpningen av budskapet förutsätts gälla inte bara nationer emellan, utan också på ett personligt plan. Jag tror att situationen i världen är en spegelbild av vår egen omogenhet. Om vi vore mogna, harmoniska människor skulle krig inte längre vara ett problem - det vore en omöjlighet.

Vi kan alla arbeta för fred just där vi befinner oss i vår utveckling, därför att ju mer fred vi har i våra egna liv, desto mer fred kan vi sprida i vår omgivning. I själva verket tror jag att önskan och nödvändigheten att överleva kommer att tvinga oss in i någon form av osäker världsfred, som, kommer att behöva stöd av ett stort inre uppvaknande om freden verkligen skall bli varaktig.

Jag tror att vi gick in i en ny tidsålder när vi upptäckte atomkraften och att denna nya tid kräver en pånyttfödelse för att lyfta oss till en högre nivå av förståelse så an vi ska kunna möta problemen i denna nya tid. Mitt mål är därför att i första hand ge inspiration till hur vi kan skapa fred inom oss själva som ett steg mot fred i vår värld.

När jag nu talar om steg mot inre fred, så ingår stegen i en struktur, antalet steg är inte godtyckligt. De kan vara långa eller korta. Detta är bara ett sätt att tala om saken men detta är viktigt: Stegen mot inre fred tas inte i en speciell ordning. Första steget för en, kan vara sista steget för en annan. Så tag helt enkelt det steg som verkar lättast för dig, och när du tagit några steg blir det lättare för dig att ta några till. Här kan vi verkligen dela med oss

av våra erfarenheter. Kanske ingen av er känner sig manad att vandra som pilgrim och jag försöker inte påverka någon att göra det. När det däremot är fråga om att finna harmoni i våra liv, kan vi dela med oss av våra erfarenheter. Jag misstänker att när ni hör mig berätta om mina steg mot inre fred, kanske ni upptäcker att ni redan tagit några av dessa steg.

Jag vill nämna de förberedelser som krävdes av mig. Den första är att finna den rätta attityden till livet. Detta betyder: sluta upp med att vara eskapist d v s att fly ifrån livet. Sluta upp med att bara leva ett ytligt liv. Det finns miljoner människor som aldrig finner något som gör livet värt att leva. Var villig att med ett ärligt sinne betrakta livet och tränga ner under yran där sanningen och verkligheten finns.

Vad frågan gäller är att ha en konstruktiv attityd till de problem du möter i ditt liv. Om du bara kunde uppfatta hela bilden, om du blott kände hela historien, skulle du förstå att du inte möter något problem som inte har en mening och en uppgift i ditt liv, att det inte finns några händelser som inte kan medverka till din inre växt. När du förstår detta kommer du att se dina problem som förklädda möjligheter. Den som inte möter och bearbetar sina problem går omedveten genom livet och vinner ingen inre fred. Det är genom att lösa problem med hjälp av vårt högre jag, som vi uppnår inre växt. Gemensamma problem måste lösas av oss gemensamt och ingen finner inre fred som undviker sin del av problemen som nedrustningen i världen och världsfreden. Så låt oss alltid tänka på dessa problem tillsammans, tala med varandra om dem och gemensamt arbeta på att finna lösningar.

Den andra förberedelsen har att göra med hur vi leder våra liv in i harmoni med de lagar som styr universum. Skapade är inte endast världarna och varelserna utan även de lagar som styr dem. Eftersom dessa lagar gäller både i den fysiska och psykologiska

världen styr de människornas beteende. I den mån vi förstår och lever i harmoni med dessa lagar blir våra liv harmoniska. I den utsträckning som vi inte lyder dessa lagar, skapar vi svårigheter för oss själva genom vår olydnad. Vi är själva vår värsta fiende. Om vi är i disharmoni p g a okunskap lider vi, men ännu större blir vårt lidande om vi vet bättre och ändå inte lever i enlighet med den kunskap vi äger. Jag anser att om vi verkligen känner dessa lagar och tror på dem, krävs det av oss att vi också verkligen efterlever dem.

Så fick jag fullt upp att göra med ett mycket intressant projekt, nämligen att förverkliga allt det goda jag trodde på. Jag tog mig inte vatten överhuvudet genom att försöka tillämpa allt genast. Men om jag gjorde något, som jag visste att jag inte borde göra, så slutade jag med det, och det vållade mig inga svårigheter. Detta är ju den lätta vägen. Att hålla fast vid det som är fel är svårt och tungt. Och om jag inte gjorde det, som jag visste att jag var skickad att göra, så mådde jag inte bra. Därför omsatte jag i handling det som jag visste att jag borde göra.

Det tog ett bra tag för mig att leva i enlighet med det jag tror på, men det är självklart att det går och när jag nu tror på något, så lever jag min sanning. Annars skulle allt vara meningslöst. När jag levde enligt det högsta ljuset, upptäckte jag att andra ljus började lysa och jag öppnade mig för att ta emot mer och mer, i samma grad som jag själv levde i enlighet med det ljus jag redan hade.

Dessa lagar är lika för oss alla. Därför kan vi studera och tala om dem tillsammans. Med det finns också en tredje förberedelse som har att göra med något som är unikt för varje mänskligt liv, därför att var och en av oss har en speciell plats i livets väv. Om du ännu inte klart känner din plats, så föreslår jag att du söker den i tystnaden. Jag brukar ströva i vår underbart vackra natur, tyst och öppen och fyllas av underbara insikter. Du skapar din del

i livets mönster genom att utföra alla de goda gärningar du känner dig motiverad att göra. Låt detta beslut komma i första hand, i stället för all den ytlighet som annars brukar fylla människors liv.

Det finns de som vet och ändå inte gör. Detta är mycket sorgligt. Jag minns en dag när jag vandrade längs vägen. En mycket fin bil stannade och föraren sade till mig: "Det är underbart att du följer din kallelse". Jag svarade: "Jag tycker verkligen att alla skulle göra vad som känns rätt för dem". Så berättade han vad han kände sig motiverad att göra och det var verkligen något som behövde göras. Jag blev mycket entusiastisk och tog för givet att han handlade efter sin övertygelse. Jag sade: "Det är underbart. Hur går det för dig?" Och han svarade: "Åh, jag gör det inte. Den sortens arbete betalar sig inte". Och jag skall aldrig glömma hur desperat och olycklig den mannen var. I vår materialistiska tid har vi ju en så felaktig måttstock för att mäta lycka. Vi mäter den i pengar och materiella ting.

Lycka och inre fred ligger inte där. Om du vet, men inte handlar, är du sannolikt en mycket olycklig människa.

Det finns också en fjärde förberedelse som innebär en förenkling av livet, så att inre och yttre harmoni - det psykologiska och det materiella välbefinnandet förenas i ditt liv. Detta föll sig mycket lätt för mig. Alldeles efter att jag vigt mitt liv till att tjäna kände jag att jag inte längre kunde ta emot mer av materiella ägodelar än jag hade behov av, så länge andra i världen hade mindre än de behövde. Detta fick mig att leva mitt liv med endast det som var nödvändigt för min överlevnad. Jag trodde att det skulle vara tungt och innebära en massa svårigheter. Men jag hade alldeles fel. Nu när jag bara äger vad jag har på mig och bär i mina fickor, känner jag att jag inte har gått miste om någonting. För mig är det så att det som jag vill ha

överensstämmer med det som jag behöver. Av varje människa tar jag emot endast vad jag behöver.

Jag upptäckte denna stora sanning: Onödiga ägodelar är bara onödiga bördor. Nu menar jag inte att vi alla har samma behov. Dina behov kanske är mycket större än mina. Om du t ex har familj behöver du ett fast hem för dina barn. Men jag menar verkligen att allt som vi inte har behov av och behov inkluderar ibland även sådant som inte tillhör den fysiska världen - allt vi inte behöver tenderar att bli en börda.

Det ligger en stor frihet i ett enkelt liv och allt sedan jag lärde känna enkelhet, har jag kommit i samklang med mig själv så att den frid jag känner avspeglas i mitt yttre liv. Men den djupa disharmonin och materialismen i vårt samhälle har resulterat i att vi använder kärnkraften för att tillverka bomber och döda människor. Den viktigaste forskningen i framtiden måste inriktas på vårt psyke, så att vi kan ställa vårt inre välbefinnande i relation till vårt yttre och finna balans och harmoni mellan dessa båda.

Så förstod jag också att vissa reningar är nödvändiga. Den första är enkel och innebär en rening av kroppen. Det handlar om dina fysiska levnadsvanor. Äter du vettigt, äter du för att leva? Jag känner faktiskt människor som lever för att äta. Och vet du när du skall sluta äta? Det är mycket viktigt att veta detta. Har du förnuftiga sömnvanor? Sover du på ett vettigt sätt? Jag försöker gå till sängs tidigt och sova många timmar. Får du mycket frisk luft, solsken, motion och kontakt med naturen? Du kanske tror att detta är det första som människor skulle vilja arbeta med, men genom erfarenhet har jag upptäckt att det ofta är det sista därför att betyder att man måste göra sig av med sina dåliga vanor, och det finns ingenting som vi mer hårdnackat hänger fast vid.

Den andra reningen, som jag inte nog kan understryka vikten av, är reningen av tankarna. Om du förstod vilken makt dina tankar har skulle du aldrig tänka en negativ tanke. När du

däremot tänker positivt påverkas din fysiska och psykiska hälsa i positiv riktning.

Jag kommer ihåg en man som var 65 år när jag träffade honom och som visade symptom på en kronisk fysisk sjukdom. Jag talade med honom och kom underfund med att det fanns en bitterhet i hans liv, men jag kunde först inte förstå vad det var. Han trivdes bra med sin fru och sina vuxna barn, och var nöjd med den plats där han bodde, men bitterheten fanns hela tiden. Jag förstod under samtal att den var riktad mot hans sedan länge döde fader för att brodern fått en utbildning och inte han. Den dag han förmådde släppa sin bitterhet började den så kallade kroniska sjukdomen att försvinna och snart var den borta.

Om du hyser den minsta bitterhet mot någon eller har ovänliga tankar, av vad sort det vara månne, måste du snabbt bli av med dem. De skadar ingen annan än dig själv. Det sägs att hat skadar den som hatar, inte den som blir föremål för hat. Det är inte tillräckligt att bara göra eller säga de rätta sakerna, du måste också tänka rätt innan ditt liv blir harmoniskt.

Den tredje reningen är en rening från begär. Vad är det för saker du har begär efter? Begär du nya kläder eller nöjen eller nya möbler eller en ny bil? Du kan komma till en punkt där dina begär harmonierar med vad du behöver. Det räcker med att du vet detta och utför din livsuppgift i den stora väven.

Det finns ännu en rening, och det är att rena sina motiv. Vad är ditt motiv för vad än det är du gör? Om det är rent penningbegär eller egoism eller en önskan att stå i ljuset, så vill jag säga: gör det inte. Gör ingenting med en sådan utgångspunkt. Ofta har vi blandade motiv; goda och dåliga, för våra handlingar och det kan vara svårt att bedöma vad som är vad. Tag t ex en man i affärsvärlden: Hans motiv kanske inte är de högsta, men han har också viljan att sörja för sin familj och kanske göra en insats i samhället. Blandade motiv!

Om du vill finna inre fred måste ditt motiv vara tjänandet. Det måste vara att ge, inre att få. Jag kände en man som var en bra arkitekt. Det var helt tydligt det rätta arbetet för honom, men han gjorde det med fel motiv. Hans motiv var att tjäna en massa pengar och vara förmer än en vanlig Svensson. Han arbetade tills han blev sjuk och det var kort efter det som jag mötte honom.

Jag fick honom att bli mera tjänande och talade med honom om glädjen i att tjäna och jag visste att när han väl upplevt detta, skulle han aldrig kunna gå tillbaka till ett liv i självupptagenhet. Vi brevväxlade en del efter detta. På det tredje året av min pilgrimsfärd tog jag vägen genom hans stad och kände knappt igen honom när jag kom för att hälsa på. Han hade förändrats så! Men han var fortfarande arkitekt. Han hade gjort en ritning och berättade för mig om den: "Se här, jag ritar på detta sättet för att det skall passa deras ekonomi och så anpassar jag det till deras tomt så att det skall se vackert ut". Hans motiv var att tjäna människorna vars hus han ritade. Han var en förändrad människa med stark utstråling. Hans fru berättade för mig att hans verksamhet hade utökats och att människor kom från långt håll för att få sina hem ritade av honom.

Jag har mött människor som varit tvungna att byta arbete för att ändra ' sina liv, men många fler som bara behövt ändra sitt motiv till ett tjänande för att uppleva en förändring.

Nu kommer sista delen. Den handlar om att överlämna sig och släppa taget om det som hittills bundit upp oss. När du väl har gått igenom din första frigörelse har du funnit inre fred, för den första frigörelsen handlar om att ge upp sitt egensinne. Du kan arbeta på detta genom att avstå från att göra varje icke-god sak som du känner en dragning till att göra, men undertryck det aldrig. Om du är frestad att göra eller säga något ont, kan du alltid tänka på något gott i stället. Du fattar själv beslutet att göra

en helomvändning och du använder samma energi för att göra eller säga något gott. Det fungerar!

Den andra frigörelsen är frigörelsen från känslan att vara separerad d .v .s. avskild från andra levande varelser. Många känner sig väldigt separerade och dömer allt från sitt eget utgångsläge som om vi människor vore universums centrum. Även efter det att vi rent intellektuellt kommit till en bättre förståelse, dömer vi efter ett gammalt mönster. I verkligheten är vi naturligtvis alla celler i mänsklighetens kropp. Vi hör alla ihop. Allting är en enhet. Det är endast från detta utgångsläge som du kan veta vad det innebär att älska din nästa såsom dig själv. Från denna synvinkel finns bara ett realistiskt sätt att arbeta och det är för helhetens bästa. Så länge du verkat enbart för ditt eget lilla jag, är du bara en cell i strid med alla andra celler och du är långt från harmoni med dig själv. Men så fort du börjar arbeta för helhetens bästa kommer du att känna dig i harmoni med alla dina medmänniskor. Du kan ju förstå att detta är ett lätt och harmoniskt sätt att leva.

Så kommer den tredje frigörelsen som handlar om frigörelse från alla band. Materiella saker måste få sin rätta plats. De finns för att användas. Det är rätt att använda dem, det är därför de finns till. Men när de har tjänat ut och du inte längre behöver dem, så var redo att göra dig, fri från dem och kanske ge dem till någon annan som verkligen behöver dem. Allt som du inte kan göra dig fri från när du inte längre behöver det, tar makten över dig och i denna materiella tidsålder är det många av oss som ägs av våra ägodelar. Vi är inre fria.

Det finns också en annan form av ägandebegär. Du äger inte 'någon annan människa hur nära besläktade ni än må vara. Ingen man äger sin fru, ingen fru äger sin man, inga föräldrar äger sina barn., När vi tror att vi äger människor, vill vi bestämma över deras liv och då uppstår ofta ett mycket disharmoniskt

förhållande. Det är bara när vi förstår att vi inte äger dem, att de måste få leva sina egna liv, som vi kan sluta att bestämma över dem och känna att det är möjligt för oss att leva i harmoni med dem.

Och så till sista frigörelsen: En frigörelse från alla negativa känslor.

Jag vill nämna en negativ känsla som även de finaste människor känner, och det är oro. Oro är inte en känsla av omsorg och deltagande. Oro är ett onödigt grubblande över saker vi inte kan ändra på. Låt mig bara nämna en teknik som kan vara ett hjälpmedel att betvinga oron. Du oroar dig sällan för det ögonblick som är just nu; det är vanligtvis OK. När du oroar dig, vändas du kanske över det förflutna som du egentligen skulle ha glömt för länge sedan. Eller också ängslas du inför framtiden som ju inte ens har kommit. Vi har en tendens att bara glida över den tid som är just nu och därför inte leva alls eftersom nuet är det enda vi kan leva i. Om du verkligen lever i varje enskilt ögonblick, oroar du dig inte alls. För mig innebär varje ögonblick en ny möjlighet att tjäna.

Jag har också frigjort mig från de negativa känslor som andra människor kan framkalla. Inget yttre - ingen händelse och ingen människa kan såra mig psykiskt. Jag upptäckte att jag bara kunde bli psykiskt sårad av mina egna felaktiga handlingar, som jag ju har kontroll över, av mina egna felaktiga reaktioner - som är svåra att förstå men som jag i dag bemästrar, eller av min egen passivitet i olika situationer som t.ex världssituationen som behöver min insats. Hur fri kände jag mig inte när jag insåg allt detta och slutade att såra mig själv. Nu kan någon vara verkligt elak mot mig och jag känner bara en djup medkänsla med denna disharmoniska människa, som har ett sjukt psyke och är i stånd att vara illvillig. Jag vill verkligen inte skada mig själv genom att reagera med bitterhet eller ilska. Varje människa är i stånd att

själv bestämma om hon vill bli psykiskt sårad. Du kan när som helst sluta med att skada dig själv.

Detta är stegen mot inre fred som jag vill dela med mig av. Det är inget nytt i detta. Det är en universell sanning.

Jag berättar bara om dessa steg med mina egna vardagliga ord och utifrån mina egna personliga upplevelser. De lagar som styr detta universum arbetar för det goda så snart vi lyder dem och allt som är emot dessa lagar har kort livslängd och innehåller i sig själv fröet till sin egen förstörelse. Det goda i varje människa gör det alltid möjligt för oss att lyda dessa lagar. Vi har verkligen fri vilja i allt detta och därför beror det på oss själva hur snart vi vill lyda och på så sätt finna harmoni både inom oss och i vår värld.

S A M M A N F A T T N I N G

Fyra förberedelser

1. Inta rätt attityd mot livet.

Sluta upp med att fly undan och leva på ytan eftersom denna attityd bara skapar disharmoni i ditt liv. Möt livet ärligt och gå på djupet för att finna dess sanningar och verkligheter. Lös de problem som livet bjuder dig och du kommer att finna att lösandet av dem bidrar till din inre växt. Att hjälpa till att lösa kollektiva problem bidrar också till din inre växt och dessa problem skall du aldrig undvika.

2. Lev i enlighet med det goda du tror på.

De lagar som styr mänskligt uppförande är lika ofrånkomliga som gravitationslagen. Genom lydnad mot dessa lagar kommer vi närmare harmoni, genom olydnad drar vi till oss disharmoni. Eftersom många av dessa lagar redan är allmint accepterade, så kan du börja med att leva efter det goda du tror på. Inget liv kan bli harmoniskt om inte handlingarna stämmer med tron.

3. Finn din plats i Livets Mönster.

Du har din del i livets plan och du kan förstå din del endast genom att lyssna till ditt inre. Du kan söka i en mottagande stillhet. Du kan börja leva i enlighet med din del genom att göra allt det goda som du känner dig motiverad att göra och prioritera detta i ditt liv framför all den ytlighet som vanligen fyller människans liv.

4. Förenkla livet så att du mår bra och finner harmoni både i ditt inre och yttre liv.

Onödiga ägodelar är onödiga bördor. Många liv är överfyllda, inte bara av onödiga ägodelar utan också av onödiga aktiviteter. Överfyllt liv är liv utan harmoni och behöver förenklas. Det du vill ha och det du behöver kan vara samma sak i ditt liv. När du uppnår detta finner du harmoni i ditt yttre och inre. En sådan harmoni är nödvändig både i individens liv och i det kollektiva livet.

Fyra reningar

1. Rening av kroppens tempel

Är du fri från alla dåliga vanor? Vad det gäller din diet, lägger du vikten på vital föda - frukt, fullkorn, grönsaker och nötter? Går du och lägger dig tidigt så att du rar tillräckligt med sömn? Får du tillräckligt med frisk luft, solsken, motion och kontakt med naturen? Om du kan svara "ja" på alla dessa frågor har du kommit Ungt i ditt renande av kroppens tempel.

2. Rening av tankarna.

Det räcker inte att säga och göra de rätta sakerna. Du måste också tänka rätt. Positiva tankar påverkar oss kraftigt i god riktning. Negativa tankar kan göra dig fysiskt sjuk. Förvissa dig om att det råder fred i ditt förhållande till andra människor, för det är först när du inte längre hyser ovänliga tankar som du uppnår inre fred.

3. Rening av dina önskningar

Eftersom du är här för att uppnå harmoni med din del i planen och med de lagar som styr mänskligt uppförande, bör dina önskningar fokuseras i denna riktning.

4. Rening av motiven

Dina motiv skall självklart aldrig vara baserade på snålhet eller själviskhet eller en önskan att glorifiera dig själv. Du skall inte ens ha det själviska motivet att vinna inre fred för dig själv. Att tjäna dina medmänniskor måste vara motivet för att ditt liv skall bli harmoniskt.

Fyra sätt att befria sig

1. Befrielse från egots vilja

Du har, eller det är som om du hade två jag, det lägre jaget som vanligtvis styr dig i själviskhetens tecken och det högre jaget som är redo att använda dig för högre syften. Du måste låta ditt lägre jag få en underordnad betydelse genom att låta bli att göra det som inte är bra, men som du är frestad att göra, men du bör inte trycka ner dina frestelser utan snarare transformera dem så att det högre jaget tar över i ditt liv.

2. Befrielse från känslan av att vara separerad

Vi är alla, över hela världen, celler i mänsklighetens kropp. Du är inte separerad från dina medmänniskor och du kan inte finna harmoni enbart för dig själv. Du kan endast finna harmoni när du verkligen förstår alltings enhet och arbetar för denna enhets bästa.

3. Befrielse från bindningar

Det är först när du har släppt alla bindningar som du kan bli verkligt fri. Materiella saker finns för att användas och allt som du inte kan göra dig av med när det har gjort sin tjänst behärskar dig. Du kan leva i harmoni med dina medmänniskor först när du

inte har en känsla av att du äger dem och att du inte försöker styra deras liv.

4. Befrielse från negativa känslor

Arbeta på att bli av med negativa känslor. Om du lever i nuets ögonblick, som ju faktiskt är det enda ögonblick du har att leva i, så blir du mindre benägen att oroa dig. Om du gör klart för dig att de som utför onda handlingar är mentalt sjuka, kommer dina känslor av vrede att vändas till medkänsla. Om du inser att allt det som värker inom dig, orsakas av dina egna felaktiga handlingar eller dina felaktiga reaktioner eller din handlingsförflamning, då kommer du också att sluta att göra dig själv illa.

TANKAR .

*

Vi kan alla använda våra liv till arr göra gorr. Varje gång du möter en person, försök komma på något uppmuntrande arr säga - ett vänlige ord, ett hjälpsamt förslag, ett uttryck för beundran. Varje gång du hamnar i en situation försök att tillföra den något gott - en omtänksam gåva, en hänsynsfull attityd, en hjälpande hand.

*

Det finns ett kriterium med vars hjälp du kan bedöma om dina tankar och dina handlingar är rätt för dig. Det kriteriet är: Har de gett dig inre fred? Om de inte har det så är det något fel på dem - försök hitta nya vägar.

*

Om du älskar människor tillräckligt, kommer de att vara kärleksfulla tillbaka. Om jag sårar människor, ger jag mig själv skulden, för jag vet arr om mitt uppförande hade varit korrekt, skulle de inte blivit sårade, även om de inte hållit med mig. "Innan tungan kan tala måste den ha förlorat sin kraft arr såra".

*

Till dem som känner sig deprimerade skulle jag vilja säga: Försök arr fylla din omgivning med vacker musik och underbara blommor. Försök att läsa och komma ihåg inspirerande tankar. Försök arr göra en lista över alla saker du har att vara tacksam över. Om det finns något gorr som du alltid velat, börja göra det.

*

Även om andra kan rycka synd om dig, ryck aldrig synd om dig själv - det har en katastrofal effekt på det andliga välbefinnandet. Se alla problem, det spelar ingen roll hur svåra de är, som tillfällena till andlig växt och gör det bästa av dessa tillfällen.

*

Från allting du läser och alla människor du möter, ta tillvara det som är bra - det som din egen "Inre Lärare" säger är bra för dig och lämna resten därhän. För vägledning och sanning är det mycket bättre att vända sig till Källan genom din egen Inre Lärare än att förlita sig på människor eller böcker. Böcker och människor kan endast inspirera dig . Om de inte har väckt något inom dig, har du inte uppnått något värdefullt.

*

Ingen är verkligen fri som fortfarande är fästad vid materiella saker, vid platser eller människor. Vi måste kunna använda saker när vi behöver dem och sedan släppa dem utan saknad när de inte längre är till nytta för oss. Vi måste kunna uppskatta och rycka om de platser där vi vistas, och ändå kunna gå vidare utan smärta när vi kallas någon annanstans. Vi måste kunna leva i kärleksfulla relationer med människor utan att känna att vi äger dem och måste styra deras liv. Vad helst du kämpar för att hålla fast, håller dig fast och om du längtar efter frihet måste du ge frihet.

*

Det andliga livet är det verkliga livet - allt annat är illusion och villfarelse. Endast de som är fästade vid Gud är i sanning fria. Endast de som lever upp till det högsta ljuset finner att deras liv är i harmoni. De som handlar utifrån sina högsta motiv blir en kraftkälla för det goda.

*

Man bör aldrig önska eller söka efter resultat. Var förvissad om att varje rätt sak du gör - varje gott ord du säger - varje positiv tanke du tänker - har en god effekt.

Alla människor kan vara fredsarbetare. Närhelst du skapar harmoni i en orolig situation medverkar du till den totala fredsbilden. I den mån du har fred i ditt liv, reflekterar du ut det i din omgivning och i världen.

*

Det som erhålls utifrån kan jämföras med kunskap. Det leder till en övertygelse som sällan är tillräckligt stark för att motivera till handling. Det som bekräftas inifrån efter en impuls utifrån, eller det som förnims direkt inifrån (vilket är min väg) kan jämföras med visdom. Det leder till trosvisshet och följs ovillkorligen av handling.

*

I vår andliga utveckling krävs det ofta av oss att vi måste dra upp våra rötter och avsluta många kapitel i våra liv tills vi inte längre är bundna vid materiella ting och kan älska alla människor utan att binda eller bindas.

*

Om du inte med kärlek kan bearbeta och avsluta en relation eller händelse bär du med dig den som ett sår genom livet.

*

Om du vill undervisa människor, unga eller gamla, måste du börja där de är - på deras nivå av förståelse. Om 'du ser att de redan är förbi din nivå av förståelse, låt dem undervisa dig i stället. Eftersom steg mot andlig växt tages i så olika ordning kan de flesta av oss undervisa varandra.

*

Fysiskt våld kan försvinna innan vi har lärt oss kärlekens väg, men psykiskt våld fortsätter tills vi lärt oss denna väg. Endast yttre fred kan uppnås genom lagar. Vägen till inre fred går genom kärlek.

*

Koncentrera dig på att ge, så att du kan öppna dig själv för att få. 'Eftersträva också att leva enligt det ljus du har, så att du kan öppna dig för att ta emot mer ljus .

*

Ibland kommer kroppsliga svårigheter för att visa att kroppen bara är en förgänglig beklädning - att verkligheten är den oförstörbara essensen som rar kroppen att reagera.

*

Sedan du funnit inre fred kommer andlig växt att ske harmoniskt eftersom du - nu styrd av ditt högre jag - gör Guds vilja och inte längre behöver påttyckningar för att hörsamma den.

*

Inget hotar dem som gör Guds vilja - och Guds vilja är kärlek och trohet. De som känner hat och rädsla är inte i harmoni med Guds vilja och rar troligen svårigheter. .

*

Alla svårigheter i ditt liv har en mening. De för dig mot harmoni med Guds vilja.

*

Det finns alltid ett sätt att göra rätt!

*

Vad vi lider av är omogenhet. Om vi vore mogna människor skulle krig inte vara ett problem - det skulle vara en omöjlighet.

*

Naturligtvis litar jag på Kärlekens Lag! Eftersom universum fungerar i enlighet med Kärlekens Lag är det omöjligt för mig att lita på något annat.

*

För att få del av Ljuset går jag direkt till Ljusets Källa, inte till något av dess återsken. Jag gör det också möjligt för mer Ljus att komma till mig genom att leva upp till det högsta Ljus jag har inom mig. Du kan inte ta miste på Ljus som kommer från Källan, för det kommer med fullständig förståelse.

*

Att döma andra gagnar dig inte och skadar dig andligt. Bara om du kan inspirera andra att rätt uppfatta sig själva har något värdefullt uppnåtts.

*

Tro aldrig att någon ansträngning som är rätt kan vara resultatlös - alla ansträngningar som är rätt bär god frukt, vare sig vi ser resultaten eller inte.

*

Koncentrera dig bara på att tänka och handla för fred och inspirera andra att göra detsamma och lämna resultatet i Guds hand.

*

Du kan inte förändra någon förutom dig själv. När du har blivit ett exempel kan du inspirera andra att förändra sig själva.

*

I en konfliktsituation måste du komma på en lösning som är rättvis för alla inblandade, istället för en lösning som är fördelaktig endast för dig. Rara en lösning som är rättvis mot alla inblandade håller i det långa loppet.

*

Dina motiv måste vara goda om ditt arbete skall få ett gott resultat.

Ur min korrespondens

F (frågeställaren): Arbetar du för ditt uppehälle?

P.P. (Peace Pilgrim): Jag arbetar för mitt uppehälle på ett ovanligt sätt. Jag ger vad jag kan genom tankar, ord och gärningar till dem vars liv jag kommer i kontakt med och till mänskligheten. I gengäld accepterar jag vad människor vill ge, men jag ber inte om något. De blir välsignade av sitt givande och jag blir välsignad av mitt mottagande.

F: Varför tar du inte emot pengar?

P.P: Därför att jag talar om andlig sanning och andlig sanning bör aldrig säljas - de som säljer det skadar sig själva andligt. Pengarna som kommer in - utan att jag bett om dem - använder jag inte för mig själv. Jag använder dem till tryckning och porto. De som försöker, köpa andlig sanning försöker få den innan de är redo. I detta underbart välordnade universum kommer de att få den när de är redo.

F: Känner du dig inte ensam, modfälld och trött?

P.P: Nej. När du lever i en ständig kommunikation med Gud, kan du inte vara ensam. När du ser hur Guds underbara plan arbetar och vet att alla goda ansträngningar bär god frukt kan du inte bli modfälld. När du har funnit inre fred och har kontakt med den universella energins källa kan du inte bli trött.

F: Vad kan pensionering betyda för en person?

P.P: Pensionering borde inte betyda att du slutar vara aktiv. Din aktivitet bör istället förändras så att du ger mer av ditt liv till tjänandet. Det skulle därför kunna vara den mest underbara tiden av ditt liv - den period när du är lyckligt och meningsfullt upptagen.

F: Hur kan jag känna Guds närhet?

P.P: Gud är kärlek, och varje gång du sträcker ut dig i - kärleksfull godhet ger du uttryck för Gud. Gud är Sanning, och närhelst du söker sanning söker du Gud. Gud är Skönhet och varje gång du berörs av skönheten hos en blomma eller i solnedgången, berörs du av Gud. Gud är Intelligensen som skapar allt, upprätthåller allt; binder samman allt och ger allt liv. Ja, Gud är alltings Essens. Så du är inom Gud och Gud är inom dig - du kan inte vara där Gud inte är. Guds lag genomtränger allt - fysisk lag och andlig lag. Bryt mot lagen och du kommer att bli olycklig och känna dig avskild från Gud. Följ lagen och du känner dig nära Gud.

F: Vilka är de goda tingen och hur fyller jag mitt liv med dem?

P.P : Goda ting gagnar dig och andra. Du kan få inspiration utifrån men den slutliga bedömningen måste komma inifrån och visa vilka goda ting du vill fylla ditt liv med. Då kan du göra upp en plan över hur du tror ett gott liv borde vara och leva efter den planen. Den kan innehålla något välgörande för kroppen - som t ex promenader eller motion, något stimulerande för intellektet - som t ex att läsa något meningsfullt eller något känslomässigt upplyftande - eller t ex bra musik. Men det viktigaste av allt, att tjäna andra, måste vara med, om din aktivitet skall vara andligen välgörande för dig.

F: När jag möter ett problem, kan jag göra något åt det intellektuellt?

P.P: Handlar det om ett hälsoproblem, fråga dig själv: "Har jag missbrukat min kropp?" Vid ett psykiskt problem, fråga dig själv: "Har jag varit så kärleksfull som Gud vill att jag skall vara?" När det gäller ett ekonomiskt problem, fråga dig själv: "Har jag levt inom ramen för mina tillgångar?". Det som du gör i nuet skapar framtiden, så använd nuet för att skapa en underbar framtid. Hela tiden skapar du genom tanken ditt inre tillstånd och

hjälper till att skapa tillståndet omkring dig. Så håll dina tankar på det positiva, tänk på det bästa som kan hända, tänk på de goda saker du vill skall hända - tänk på Gud!

F: Hur kan jag börja att verkligen leva?

P.P: Jag började att verkligen leva när jag lärde mig att uppmärksamma varje situation och fundera på hur jag bäst kunde vara I till hjälp i just det ögonblicket. Jag lärde mig att inte tvinga på min hjälp utan bara vara beredd att hjälpa. Ofta kunde jag ge en hjälpande hand - eller kanske ett kärleksfullt leende eller ett uppmuntrande ord. Jag lärde mig att det är genom att ge som vi får det som är värdefullt i livet.

F: Hur kan en vanlig hemmafru och mor finna det som du tycks äga?

P.P: Den som lever i en familj (som de flesta människor gör) finner inre fred på samma sätt som jag fann den. Lyd Guds lagar, som är desamma för oss alla - inte bara de fysiska lagarna, utan också de andliga lagarna som styr mänskligt beteende. Du kan börja med att ge uttryck för de goda ting du tror på, såsom jag gjorde. Försök finna din speciella plats i den gudomliga planen, som är unik för varje mänsklig själ.

Du kan söka i mottagande tystnad, som jag gjorde. Att vara inne i ett familjemönster är inget hinder för andlig växt, på vissa sätt är det en fördel. Vi växer genom att lösa problem och att vara i ett familjemönster ger många problem med möjlighet till växt. Som familjemedlem upplever vi vårt första steg från självcentrering till familjecentrering. Ren kärlek innebär en villighet att ge utan tanke på att m något tillbaka, och i familjen kan man uppleva den rena kärleken för första gången - en moders och faders kärlek till sitt barn.

F: Kommer inre utveckling alltid att vara förena~ med smärta?

P.P: Det kommer att finnas smärta i din andliga växt ända tills du gör Guds vilja frivilligt och inte behöver tvingas till det. När du inte är i harmoni med Guds vilja, får du problem vars syfte är att föra dig fram till harmoni. Om du frivilligt gör Guds vilja, kan du undvika problem.

F: Kommer jag någonsin att komma in i en känsla av vila och inte mer känna behov?

P.P : När du har funnit inre fred har du inte längre någon känsla av behov - du är nöjd med att vara, och det innebär att du följer din gudomliga vägledning. Och du fortsätter att växa - men harmoniskt.

F: Vad är en verkligt religiös person?

P.P: Jag anser att ~n verkligt religiös person har en religiös inställning, en kärleksfull inställning till medmänniskor, en lydnad mot Gud - mot Guds lagar och Guds ledning, och en religiös inställning till sig själv - förvissad om att han är mer än den självcenterade delen av jaget, mer än kroppen och att livet är mer än det jordiska livet.

F: Vad övervinner rädsla?

P.P: Jag anser att en religiös inställning övervinner rädsla. Om du har en kärleksfull inställning till dina medmänniskor är du inte rädd för dem. "Sann kärlek fördriver fruktan". En inställning av lydnad mot Gud kommer att föra dig in i en konstant medvetenhet om Guds närvaro, och då är rädslan försvunnen. När du vet att du bara är iklädd kroppen, som kan förstöras när som helst - att du i stället är den bakomliggande verklighet som aktiverar kroppen och som inte kan förstöras - hur kan du då vara rädd?

Utdrag ur fyra nyhetsbrev

En dag när jag var sysselsatt med att besvara brev jag fatt, sade en kvinna till mig: "Vad kan människorna göra för fred?" Jag svarade: "Låt oss se vad de här breven säger." Det första sade: "Jag är en lantbrukarhustru. Efter att ha talat med dig, har jag insett att jag bör göra något för fred, särskilt som jag uppfostrar fyra söner. Nu skriver jag ett brev varje dag till någon i vår regering eller i Förenta Nationerna som har gjort något för fred, och berömmar dem för att ge dem moraliskt stöd".

Nästa brev berättade: "Världsfred kändes lite för stort för mig, men efter att ha pratat med dig har jag gått med i Human Relations Council i min stad, och jag arbetar för fred mellan grupper". Det tredje brevet sade: "Efter att ha talat med dig har jag löst en oharmonisk situation mellan mig och min svägerska". Det sista sade: "Efter att ha talat med dig har jag slutat röka".

När du gör något för världsfreden, för att skapa fred mellan grupper, fred mellan individer eller för att uppnå din egen inre fred förbättrar du den totala fredsbilden. Närhelst du bringar harmoni i en disharmonisk situation, bidrar du till fredens förverkligande.

Det mest värdefulla: Efter en underbar vistelse i vildmarken strövar jag på gatorna i en stad som varit mitt hem under en period. Klockan är ett på dagen. Hundratals välklädda människor med bleka eller målade ansikten skyndar omkring i ganska raka led, till och från sina arbetsplatser. Och jag, i min blekta skjorta och mina väl använda byxor, går omkring bland dem. Gummisulorna på mina mjuka tygskor rör sig ljudlöst bredvid prydliga hårda skor med höga klackar. I de fattiga kvarteren tolereras jag. I de mer välsituerade kvarteren är vissa blickar lite häpnad, och andra är föraktfulla. Längs gatans båda sidor visas saker vi kan köpa om vi är villiga att försas den utstakade vägen, dag efter dag, år efter år. Några av dessa ting är mer eller mindre

användbara, många är rent skräp - vissa anses vackra, andra är pråliga och fula. det skyltas med tusen saker - och ändå saknas det värdefullaste. Frihet skyltas inte, inte heller hälsa, lycka eller sinnesfrid.

För att uppnå detta, mina vänner, kanske ni måste fly från den utstakade vägen och riskera att betraktas med förakt.

Negativt och positivt: Jag har valt en positiv inställning. i stället för ' att lägga vikt vid det dåliga som jag är emot, lägger jag vikt vid det goda som jag är för. De som väljer det negativa fokuserar på det som är fel. De dömer och kritiserar och t o m grälar. Naturligtvis har det negativa en skadlig effekt och det positiva en god effekt. När det onda attackeras mobiliseras dess sovande krafter och ondskan får styrka och kraft. Men när det inte finns någon attack utan i stället en vilja till det goda har ondskan en tendens att lösas upp och det som gör ont transformeras. Den positiva inställningen inspirerar - den negativa inställningen skapar vrede.

När du gör människor arga handlar de i överensstämmelse med sina lägre instinkter, ofta våldsamt och irrationellt. När du inspirerar dem handlar de i överensstämmelse med sina högre instinkter~ förnuftigt och rationellt. Vrede ger inga bestående positiva resultat, medan inspiration ibland har en verkan som varar livet ut.

Att arbeta för fred: Ett fatal verkligt hängivna människor kan uppväga det negativa från mängder av disharmoniska människor och därför rar vi som arbetar för fred inte svika. Vi måste fortsätta att be och arbeta för fred på alla tänkbara sätt. Vi måste tala för fred och leva våra liv i fred, inspirera varandra och veta att freden är möjlig. Vi hjälper till att manifesteras det som vårt sinne är uppfyllt av. En liten människa som ger all sin tid för freden blir en nyhet. Många människor som ger lite av sin tid kan skapa historia.

Välsignade är de som ger utan att vänta ett tack tillbaka, för de skall bli rikligen belönade.

Välsignade är de som verkligen lever i enlighet med allt det goda de tror på - allt högre sanningar skall uppenbaras för dem.

Välsignade är de som gör Guds vilja utan att begära att se resultat, deras belöning skall bli stor.

Välsignade är de som älskar och litar på sina medmänniskor, de når det goda i människor och blir kärleksfullt bemötta.

Välsignade är de som har sett verkligheten för de vet att det inte är i kroppen, utan det som är i kroppen och får den att leva, som är det verkliga och oförstörbara.

Välsignade är de som ser den förändring vi kallar död som en befrielse från det jordiska livets begränsningar och som kan glädjas med sina käraste vid deras underbara övergång.

Välsignade är de som, sedan de gett sina liv åt andligt arbete och blivit välsignade härför, har mod och tilltro att övervinna svårigheterna på vägen framför sig. De skall återigen bli välsignade.

Välsignade är de som följer den andliga vägen utan det själviska motivet att finna inre fred, för de skall finna den.

Välsignade är de som inre försöker slå ner portarna till himmelriket utan i stället närmar sig ödmjukt, med kärlek och rena sinnen, för de skall gå rakt igenom alla hinder.

Du kan lära känna Gud: Det finns en kraft starkare än oss själva och den manifesterar sig inom oss lika väl som överallt i universum. Det är denna kraft som jag kallar Gud. Vet du vad det är att känna Gud - att ha ständig ledning från Gud, att ständigt vara medveten om Guds närvaro? Att känna Gud är att utstråla kärlek till alla människor och allt skapat. Att känna Gud är att uppleva en inre fred - ett lugn, en frid, en grund så trygg att du med fattning kan möta varje situation. Att känna Gud är att vara så fylld med glädje att den bubblar över och sprider sig som en välsignelse över hela världen. Jag har bara en önskan nu - att följa vad som är Guds vilja för mig. Jag känner ingen konflikt inom mig. När Gud leder mig att göra en pilgrimsfärd går jag med glatt sinne. När Gud leder mig till andra uppdrag utför jag dem med lika glatt sinne. Om jag möter kritik för vad jag gör, tar jag emot den med rak rygg. Om det jag gör ger mig berömmelse låter jag det gå vidare till r Gud, för jag är bara ett litet instrument genom vilket Gud utför sitt arbete. När Gud leder mig att utföra något rar jag styrka och hjälp, jag leds på vägen och får de rätta orden när jag talar. Vare sig vägen är lätt eller svår går jag den i ljuset av Guds kärlek, fred och glädje, och jag vänder mig till Gud med tacksamhet och lovsång. Detta är att känna Gud Och att känna Gud är inte förbehållet endast s.k. stora människor. Det är för vanliga människor som du och jag.

Gud söker dig alltid - han söker var och en av oss. Du kan finna Gud om du bara vill söka - genom att lyda de gudomliga lagarna, genom an ge upp ditt egensinne, dina bindningar, dina negativa tankar och känslor. Och när du finner Gud sker det i stillheten - i ditt inre.

Om fruktan: Fruktan är det största hindret för den inre freden och för världsfreden. Vi har en tendens att utveckla ett oresonligt hat mot det vi fruktar, och vi fylls av hat och fruktan. Detta skadar oss psykiskt och' ökar spänningen i världen. Genom att

koncentrera oss på det negativa drar vi också till oss just det vi fruktar. Om vi inte är fyllda av fruktan utan utstrålar kärlek kan vi vänta oss positiva saker. Hur mycket behöver inte världen kärlekens och trons, budskap!

Enkelhet är frihet. Några tycks tro att mitt liv som jag gett till enkelhet och tjänande är tungt och utan glädje, men de förstår inte den frihet som enkelheten ger. Jag kan tillräckligt om mat för att ge min kropp riktig näring och jag har en utomordentlig hälsa. Jag tycker om mat, men jag äter för att leva. Jag lever inte för att äta. Jag vet när jag skall sluta äta och jag är inte en slav under maten. Mina kläder är både mycket bekväma och mycket praktiska. Mina skor är mjuka och sköna - jag har tygskor och mjuka sulor. Jag känner mig lika fri som om jag gick barfota. Jag är inte slav under modet. Jag är inte slav under bekvämlighet och komfort. Jag sover t ex lika bra i en mjuk säng som på gräset vid vägkanten. Jag tyngs inte av onödiga ägodelar och meningslösa aktiviteter. Mitt liv är fullt och gott men inte överfyllt. Jag utför mitt arbete lätt och med glädje. Jag upplever skönhet i allt omkring mig och jag ser skönhet i alla människor jag möter - för jag ser Gud i allting. Jag erkänner de lagar som styr universum och finner harmoni genom att villigt och glatt lyda dem.

Jag ser min del i Livets Mönster och jag finner harmoni genom att i handling förverkliga min del. Jag känner att jag är ett med hela mänskligheten och med Gud. Min lycka flödar över i kärlek och givande till allt och alla.

Om människor i vår tid: För att hjälpa den Gyllene Tidsåldern att komma måste vi se det goda i människor - vi måste känna att det finns där, hur djupt det än är begravt. Ja, visst finns det apati och själviskhet - men godheten finns där också. Det är inte genom att fördöma som vi når det goda, utan genom att visa kärlek och tro. Kärlek kan rädda världen från kärnvapenkrig. Älska Gud - vänd dig till Gud i öppenhet och mottaglighet. Älska dina

medmänniskor - vänd dig till dem med vänlighet och vilja att ge. Var sådan att du kan kallas Guds Barn och följ Kärlekens Väg.

Andlig växt är en process likaväl som fysisk och mental växt är det. Femåriga barn väntar sig inte att bli lika stora som sina föräldrar vid nästa födelsedag. De som börjar första klass väntar sig inte komma in på högstadiet nästa termin. Den studerande som söker sanningen kan inte vänta sig att finna inre frid över natten.

Magiska formler: Det finns en magisk formel för att lösa konflikter. Det är denna: Ha som ditt mål att lösa konflikten, inte att vinna en fördel. Det finns också en magisk formel för att undvika konflikter och det är denna:

Försök att inte förolämpa någon och sök försoning i ditt inre de gånger du själv känner dig förolämpad.

Om omogenhet: Vad människor verkligen lider av är omogenhet. Bland mogna människor skulle krig inte vara ett problem - det skulle vara en omöjlighet. I sin omogenhet vill människor ha fred samtidigt som de vill ha det som framkallar krig. Men människor kan växa och mogna på samma sätt som barn. Våra institutioner och ledare speglar vår egen omogenhet.

Men allteftersom vi mognar kommer vi att välja bättre ledare och skapa bättre institutioner. Allt beror på det som så många av oss vill undvika - att arbeta på att själva bli bättre människor.

Mitt budskap: Mina vänner, världssituationen är allvarlig. Mänskligheten går med vacklande och skräckfyllda steg en balansgång mellan totalt "kaos och en gyllene tidsålder. Om inte vi människor vaknar upp ur vår handlingsförlamning, och snabbt och beslutsamt tar en annan riktning kommer allt att förstöras i en kommande förödelse.

*Detta är vägen till fred: Besegra ont med gott,
falskhet med sanning och hat med kärlek.*

Den gyllene regeln är också effektiv. Jag ber dig att inte avfärda detta som enbart ogenomförbara religiösa idéer. De är lagar som styr mänskligt beteende och som är giltiga, i lika hög grad som gravitationslagen. När vi inte följer dessa lagar i vårt liv, blir kaos följden men genom att lyda lagarna kan vår skräckfyllda, krigshärjade värld inträda i en period av fred och ett liv så rikt att det överträffar våra djupaste förhoppningar.

Gräsrotsaktivitet för fred: Du kan starta en stadsdelsgrupp med möten där ni ber och mediterar för att finna vägen till fred. På några ställen har mina skrifter använts eftersom de handlar om fred från en andlig synpunkt. Läs ett stycke, sitt i meditativ tystnad och diskutera sedan. När vi väl inser de andliga sanningar som uppenbaras här har vi också en andlig beredskap att arbeta för fred. Då kan en studiegrupp organiseras. Vi behöver ha en klar bild av den nuvarande världssituationen och av vad som behövs för att förändra den till en fredlig värld. Alla pågående krig måste upphöra. Vi måste finna en väg att gemensamt lägga ner våra vapen. Vi behöver skapa ett reaktionsmönster som hjälper oss att undvika fysiskt våld i en värld där psykiskt våld ännu existerar. Alla nationer måste komma till en punkt där de inför Förenta Nationerna avsäger sig en rätt, nämligen rätten att föra krig.

Vi människor i denna värld måste lära oss att sätta hela mänsklighetens välfärd före den enskilda gruppens. Svält och lidande måste lindras, fruktan och hat måste försvinna. Det finns problem inom nationerna som har att göra med fred och ett-fredsarbete måste komma till stånd mellan olika grupper. Vi bör anpassa vår ekonomi till fredliga förhållanden och vi behöver ett fredsdepartement som forskar i hur vi med fredliga medel ska kunna lösa konflikter. Alla länder kan inspireras att inrätta sådana departement.

När du studerat världsproblemen och olika möjligheter till lösningar, kan du bilda en aktiv fredsgrupp. Aktiviteten i gruppen kan öka successivt och rikta sig mot de problem ni studerat. Fredsaktioner skall alltid vara fredliga, t ex i form av att skriva brev - för att uppmuntra dem som arbetar för fred, eller för att påverka politiker att stifta lagar för fred, brev till förläggare att ge ut böcker om fred, till vänner för att berätta vad ni lärt om fred. Arbetet kan också vara att arrangera allmänna möten om fred, att hålla fredsföredrag, att tala med människor om fred, att ordna en Fredsvecka, en Fredsmarknad, en Fredsmarsch. Det kan vara att rösta på dem som vill arbeta för fred.

Fredsarbete på gräsrotsnivå är oerhört viktigt. I denna kritiska tid bör det finnas vänskapsföreningar för fred i varje stad. En sådan grupp kan startas även handfull intresserade människor. Den kan börja med dig!

PEACE PILGRIM 1908 - 1981

På pilgrimsfärd från 1953 till 1981

"En pilgrimsfärd är en bödens och exemplets stillsamma resa. Min vandring är först och främst en bön om fred. Om du lever ditt liv som en bön intensifierar du bönen bortom alla gränser."

Peace Pilgrim vandrade mer än 25 000 miles runt om i USA och spred sitt budskap. "Detta är vägen till fred: Övervinn ondska med godhet, falskhet med sanning och hat med kärlek". I fickorna på sin tunika bar hon sina enda ägodelar och hon hade avlagt ett löfte: "Jag ska förbli en vandrare tills mänskligheten har förstått vägen till fred. Jag skall gå tills jag rar husrum och fasta tills jag rar mat". Hon talade med människor på dammiga vägar och på stadens gator, i kyrkan, i skolor, i olika grupper, i radio och TV och diskuterade yttre och inre fred.

Hennes pilgrimsfärd handlade om hela begreppet fred; fred mellan nationer, grupper, enskilda människor och den mycket viktiga inre freden - för det är där freden börjar. Hon trodde att vi skulle få fred i världen när tillräckligt många hade uppnått inre fred. Hennes liv och arbete visar att en enda människa med inre fred kan ha en betydelsefull inverkan på världsfreden.

"En enda liten människa som ger all sin tid för freden blir en nyhet. Många människor som ger lite av sin tid för freden kan skapa historia."

"Steg mot inre fred" har inga copyright-rättigheter och du är välkommen att trycka hela texten eller delar av den. Den har blivit översatt till många språk. Vi hoppas den blir översatt till ännu fler och publiceras över hela världen.

Om du har blivit inspirerad av denna lilla andliga klassiker kanske du vill läsa:

PEACE PILGRIM

HER LIFE AND WORK IN HER OWN WORDS

Denna bok på 216 sidor sattes ihop av Peace's vänner efter hennes död 1981. Texten har hämtats från Peace Pilgrim's Process, dvs de nyhetsbrev som hon skickade ut och från upptagningar av tal, personliga brev, intervjuer och tidningsartiklar. Hon berättar om många erfarenheter från sina 28 år som pilgrim och ger exempel på hur hon med kärlek och utan fruktan mött våldsamma och förtvivlade människor. Hon berättar också om några av sina unika lösningar på problem. Hennes tankar om fred, bon, enkelhet och kärlekens väg ger en bild även glad människas liv. Denna bok sändes fritt till var och en som ber om den.

The Friends of Peace Pilgrim önskar fortsätta i hennes anda och erbjuda hennes budskap utan kostnad. Frivilliga arbetare utan lön och många små donationer gör en fortsatt distribution möjlig.

Vi har även annat Peace Pilgrim material, däribland videofilmer och tapes, bilder och vykort. Skriv efter en aktuell lista till:

Friends of Peace Pilgrim

P.O. Box 2207

Shelton, CT 06484

+1-203-926-1581

Den svenska versionen av "Steg" kan erhållas genom:

Ami Hedberg

Skillnadsgatan 60A

41273 GÖTEBORG

Tel: 031-40 58 25

Johan Wretman

Artillerigatan 18

11451 STOCKHOLM