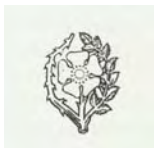


VEJEN TIL INDRE FRED



Freds Pilgrim
VEJEN TIL INDRE FRED

Harmoniske principper
for menneskelivet



VISDOMS BØGERNE
Sankt Ansgars Forlag

Freds Pilgrim: Vejen til indre Fred

Harmoniske principper for menneskelivet.

Oversat efter »Peace Pilgrim: Steps Toward Inner Peace«
af Tim Jensen.

På omslaget billede af Freds Pilgrim på vandring.

VISDOMSBØGERNE

Sankt Ansgars Forlag, København 1992.

Trykt på Sankt Ansgars Forlags bogtrykkeri.

ISBN 87-89452-05-4

Vej en til indre fred

I begyndelsen af mit liv gjorde jeg to meget vigtige opdagelser. For det første opdagede jeg, at det var let at tjene penge. Og for det andet, at det at tjene penge og bruge dem tåbeligt var komplet meningsløst. Jeg vidste, at det ikke var det, jeg var til for; men på den tid (det er mange år siden) vidste jeg ikke nøjagtigt, hvad jeg *var* her for. Det var ud af en meget dyb søgen efter et meningsfyldt liv, samt efter en hel nats vandring gennem skovene, jeg nåede til - hvad jeg nu er klar over - et meget vigtigt psykologisk højdepunkt. Jeg følte en fuldstændig villighed til uden noget forbehold at overgive mit liv og vie mit liv til tjeneste. Jeg siger dig, det er et punkt, hvorfra der ikke er nogen vej tilbage. Efter dette kan man aldrig vende tilbage til helt selvcentreret levevis.

Og således gik jeg ind i den anden fase af mit liv. Jeg begyndte at leve for at *give* hvad jeg kunne, i stedet for at *få* hvad jeg kunne, og trådte ind i en ny og vidunderlig verden. Mit liv begyndte at blive meningsfyldt. Jeg opnåede at blive velsignet med et godt helbred. Jeg har ikke haft en forkølelse eller hovedpine siden. (De fleste sygdomme er psykologisk betingede). Fra det øjeblik har jeg vidst, at mit livsværk skulle være at arbejde for fred, og at det ville dække hele fredsaspektet - fred blandt nationer, fred blandt grupper, fred blandt enkelte personer og det meget, meget vigtige: indre fred. Imidlertid er der temmelig stor forskel mellem at være villig til at give sit liv og så virkelig at give det. For mit vedkommende lå der 15 års forberedelse og indre søgen imellem.

På det tidspunkt blev jeg gjort bekendt med det psykologerne omtaler som *ego* og *samvittighed*. Jeg begyndte at forstå, at det er som om vi har to selv' er eller to naturer eller to viljer med to forskellige synspunkter. Fordi synspunkterne er så forskellige, følte jeg i denne periode af mit liv en kamp mellem de to »selv' er« med de to synspunkter. Så der var både bjerge og dale - mange bjerge og dale. Da kom der, midt i kampen, en

vidunderlig »bjergtop-oplevelse«, og for første gang vidste jeg, hvad indre fred var. Jeg følte en enhed - enhed med alle mine medskabninger, enhed med alt det skabte. Jeg har aldrig senere følt virkelig adskillelse. Jeg kunne igen og igen vende tilbage til denne vidunderlige bjergtop, og så kunne jeg forblive der i længere og længere perioder ad gangen og kunne lejlighedsvis glide bort derfra.

Da oprandt en vidunderlig morgen. Da jeg vågnede vidste jeg, at jeg aldrig skulle stige ned i dalen igen. Jeg vidste at for mig var kampen forbi, at det endelig var lykkedes mig at give mit liv eller finde indre fred. Jeg gentager: Det er et punkt, hvorfra der ikke er nogen vej tilbage. Man kan aldrig vende tilbage til kampen. Kampen er forbi, fordi man *vil* gøre de rigtige ting og ikke behøver at blive skubbet ind i det.

Det er imidlertid ikke slut med at gøre fremskridt. Der har fundet stor fremgang sted i denne tredje fase af mit liv, men det er som om - skønt en central figur i ens livs puslespil er fuldendt, færdiggjort og uforanderlig - der rundt om i kanterne vil føjes andre stykker til. Der er altid en voksende kant, men udviklingen er altid harmonisk. Det er en følelse af altid at være omgivet af alle gode ting som kærlighed, fred og glæde. Det føles som beskyttende omgivelser, og der er noget urokkeligt indeni, som fører en gennem enhver situation man møder. Verden vil se på en og tro, at man kæmper med store problemer, men altid er der indre ressourcer til let at overvinde disse problemer. Intet synes vanskeligt. Der er en stilhed og klarhed og uforstyrret ro - ikke længere nogen stræben og anstrengelse efter noget. Livet er helt, og livet er godt, men livet er aldrig længere overfyldt. Det er en meget vigtig ting jeg har lært: Hvis dit liv er i harmoni med din del af livsmønstret, og hvis du er lydige mod de love, der råder i universet, så er dit liv udfyldt og godt men aldrig overfyldt. Hvis det er overfyldt, gør du mere end det, der er rigtigt for dig at gøre, mere end det der er din del at udføre i den totale helhed.

Nu er der noget levende ved at give i stedet for at få. Når du koncentrerer dig om at give, opdager du, at ligesom du ikke kan modtage uden at give, kan du heller ikke give uden at modtage -

selv de mest vidunderlige ting som sundhed og lykke og indre fred. Der er en følelse af *endeløs energi* - som aldrig slipper op, den ser ud til at være endeløs ligesom luften. Du bliver tilsluttet en kilde af universel energi.

Nu kontrollerer du dit liv. Forstår du; egoet kontrollerer aldrig. Egoet er, gennem tankens befalinger og følelsernes udbrud, kontrolleret af legemets ønsker om velvære og bekvemmelighed. Men den højere natur kontrollerer legemet og tankerne og følelserne. Jeg kan sige til mit legeme: »Læg dig ned på cementgulvet og sov«, og det adlyder. Jeg kan sige til min tanke: »Udeluk alt andet og koncentrer dig om det, du er i gang med«, og den adlyder. Jeg kan sige til mine følelser: »Vær rolige, selv i denne forfærdelige situation«, og de er rolige. Det er en anderledes måde at leve på. Filosofen Thoreau skrev: *Hvis et menneske ikke kan holde fred med sine kammerater, hører han måske en anden trommeslager*. Og nu følger *du* en anden trommeslager - den højere natur i stedet for den lavere.

Det var i 1953 jeg følte mig ledet til eller kaldet eller motiveret til at begynde min pilgrimsfærd for fred i verden - og en rejse forpligter almindeligvis. Den traditionelle pilgrimsfærd er en rejse man forpligter sig til at gøre til fods, i tro og i bøn, og er en anledning til at få kontakt med mennesker. Jeg bærer en tunika med bogstaver på for at skabe kontakt. Den siger »Fredens Pilgrim« på forsiden. Jeg føler det er mit navn nu - og lægger vægt på min mission i stedet for på mig. Og på ryggen står der »25.000 miles til fods for fred«. Formålet med tunikaen er primært at skabe kontakt. Hele tiden, når jeg går langs hovedvejene og gennem byerne, henvender folk sig til mig, og jeg får anledning til at tale med dem om fred. Jeg har vandret 25.000 miles som fattig pilgrim. Jeg ejer kun hvad jeg bærer og har i mine små lommer. Jeg tilhører ingen organisation. Jeg har sagt, at jeg vil gå indtil jeg får tilbudt husly, og faste indtil jeg får mad, og forblive en vandringsmand indtil menneskeheden har lært at leve i fred. Og jeg har sandt at sige aldrig bedt om noget, jeg er blevet forsynet med alt, hvad jeg

har behøvet på min rejse; det viser, hvor gode mennesker egentlig er.

Jeg bærer altid mit fredsbudskab på mig. *Dette er fredens vej: overvind ondt med godt, løgn med sandhed og had med kærlighed.* Der er intet nyt i dette budskab undtagen at praktisere det. Og at praktisere det fordres ikke alene i den internationale situation, men også i den personlige. Jeg tror at situationen i verden er en afspejling af vor egen umodenhed. Hvis vi var modne, harmoniske mennesker, ville krig ikke være noget problem overhovedet - den ville være umulig. Alle kan arbejde for fred. Vi kan arbejde lige hvor vi er, direkte inde i os selv, fordi jo mere fred vi har indeni os, jo mere fred kan vi genspejle i de ydre omstændigheder. I virkeligheden tror jeg, at ønsket om at *overleve* vil drive os ind i en slags usikker verdensfred, som så vil fordre at blive støttet af en stor indre opvågner, hvis den skal vare ved. Jeg tror vi gik ind i en ny tidsalder, da vi opdagede atomkraften, og at denne nye tidsalder kalder på en ny renaissance, som løfter os op til et højere plan af forståelse, således at vi vil være i stand til at håndtere problemerne i denne nye tidsalder. Så mit primære formål er derfor: fred indeni os selv som et skridt mod fred i verden.

Derfor, når jeg taler om trin mod indre fred, taler jeg om dem som dele af en plan, men der er intet fastlagt angående antallet af trin. Det kan udvides, det kan afkortes. Det er blot en måde at tale om emnet på; men dette er vigtigt: Trinene mod indre fred kan ikke tages i en bestemt rækkefølge. Det *første trin* for nogle er måske det *sidste trin* for andre. Så derfor, tag de trin som for dig synes lettest, og når du tager nogle få trin vil det blive lettere for dig at tage nogle få mere. På dette område kan vi virkelig dele noget med hinanden. Ingen af jer bliver måske ledet til at foretage en pilgrimsvandring, og jeg prøver heller ikke på at få jer til at foretage en sådan, men på det område, at finde harmoni i sit liv, kan vi dele noget med hinanden. Og jeg formoder, at når du hører mig anviser nogle trin mod indre fred, vil du genkende dem som trin, du også har taget.

For det første vil jeg gerne minde om nogle forberedelser, som blev krævet af mig. Den første forberedelse var en *ret holdning til livet*. Det betyder: hold op med at være én der flygter fra virkeligheden! Hold op med at være én der lever på overfladen, og som forbliver overfladisk. Der er millioner af disse mennesker, og de finder aldrig noget, der har virkelig værdi. Vær villig til at møde livet ædigt og dyk ned under livets overflade, der hvor sandheden og virkeligheden er at finde. Det er hvad vi gør nu.

Hele betydningen af at have en meningsfuld holdning til de problemer, livet stiller dig over for, findes her. Hvis du blot kunne se hele billedet, hvis du blot kendte hele historien, så ville du se, at der ikke kommer et problem til dig, uden at det har et formål i dit liv, og uden at det også bidrager til din indre vækst. Når du ser det, vil du også betragte problemerne som muligheder i forklædning. Hvis du ikke så problemerne i øjnene, ville du blot drive gennem livet og ville aldrig opnå indre vækst. Det er ved at løse problemerne i overensstemmelse med det højeste lys, at vi opnår indre vækst. Derfor, kollektive problemer må løses kollektivt, og ingen opnår indre fred, som afstår fra at bringe sit bidrag til løsningen af de kollektive problemer såsom verdens nedrustning og verdens fred. Så lad os altid tænke på disse problemer sammen, tale om dem sammen og sammen arbejde hen imod deres løsning.

Den anden forberedelse har at gøre med at *bringe vore liv i harmoni med de love, som styrer dette univers*. Ikke alene er verden og alt det synlige skabt, men også de love som styrer dem. De bruges både på det fysiske og det psykiske område; disse love styrer menneskets adfærd. Så langt vi forstår at bringe vore liv i harmoni med disse love, vil vore liv være harmoniske. Så længe vi er ulydige mod disse love, skaber vi vanskeligheder for os selv ved vor ulydighed. Vi er selv vore største fjender. Hvis vi er ude af harmoni på grund af uvidenhed, lider vi i nogen grad, men hvis vi er ude af harmoni *mod bedre vidende*, lider vi meget. Jeg ser at disse love er velkendte og anerkendte, og derfor behøver de blot at blive udtrykt i vore liv.

Så jeg blev travlt beskæftiget med en meget interessant opgave. Den gik ud på at praktisere alle *de gode ting jeg troede på i mit liv*. Jeg forvirrede ikke mig selv med at prøve at gøre dem alle på én gang, men snarere, hvis jeg var i færd med at gøre noget, som jeg vidste jeg ikke skulle gøre, holdt jeg op med at gøre det, og jeg *frasagde mig det altid hurtigst muligt*. Ser du, det er den lette vej. Nedtrapning er derimod lang og hård. Og hvis jeg ikke gjorde det, jeg vidste jeg skulle gøre, skyndte jeg mig at gøre det. Det tog et godt stykke tid at gribe det med troen, men selvfølgelig kan det lade sig gøre, og nu, hvis jeg tror på noget, udtrykker jeg det. Ellers ville det også være fuldstændig meningsløst. Efterhånden som jeg levede i overensstemmelse med det højeste lys jeg havde, opdagede jeg, at der blev givet mig yderligere lys, og at jeg åbnede mig for at modtage mere lys, end det jeg allerede havde.

Disse love er ens for os alle, og disse ting kan vi studere og tale om. Men der er også en tredje forberedelse, som har at gøre med noget af det, som er helt specielt for hvert menneske, fordi hver af os har en *speciel plads i livets monster*. Hvis du ikke allerede klart ved, hvor du passer ind, vil jeg foreslå at du prøver at søge svar i modtagende stilhed. Jeg plejede at vandre i naturskønne omgivelser, bare modtagelig og stille, og en vidunderlig indsigt blev mig givet. Du begynder at udfylde din del af livsmønstret ved at gøre alle de gode ting du føler dig motiveret til, selv om de kun er små i begyndelsen. Du giver dem førstepladsen i dit liv, før alt det overfladiske som sædvanligvis fylder menneskelivet.

Der er dem der ved hvad de skal, men ikke gør det. Det er sørgeligt. Jeg husker en dag, da jeg gik langs hovedvejen, at en flot bil standsede, og manden ved rattet sagde til mig: »Hvor er det vidunderligt, at du følger dit kald!« Jeg svarede: »Jeg mener helt sikkert, at enhver skal gøre hvad han føler er det rigtige for ham.« Derefter begyndte han at fortælle mig, hvad han følte sig motiveret til, og det var noget godt og nødvendigt. Jeg blev helt begejstret ved at høre det og tog for givet, at han var i færd med det. Jeg sagde: »Det er vidunderligt! Hvordan går det med det?« Og han svarede: »Åh, jeg er ikke begyndt på

det. Den slags arbejde kan ikke *betale sig*.« Og jeg skal sent glemme hvor desperat og ulykkelig denne mand var. Men ser du, i denne materialistiske tidsalder har vi et falsk billede af, hvad målestokken er for en succes. Vi måler i penge, i materielle ting. Men lykke og fred finder man ikke i den retning. Hvis man ved hvad man skal gøre, men ikke gør det, er man i sandhed et meget ulykkeligt menneske.

Der er også en fjerde forberedelse, og det er forenkling af livet. Det har til formål at bringe det indre og ydre velvære - psykologisk og materielt - i harmoni i ens liv. Det blev gjort meget let for mig. Kort tid efter at jeg havde skænket mit liv til tjeneste, følte jeg, at jeg ikke længere kunne modtage *mere* end jeg behøvede, medens andre på jorden havde *mindre* end de behøvede. Det bevirkede, at jeg bragte min tilværelse ned på eksistensniveau. Jeg tænkte det ville blive vanskeligt. Jeg troede det ville påføre mig en hel del besværligheder, men jeg tog helt fejl. Nu, hvor jeg kun ejer hvad jeg har på, og hvad jeg har i mine lommer, føler jeg ikke at jeg mangler noget som helst. For mig er det jeg ønsker, og det jeg har behov for, nøjagtig det samme, og man vil ikke kunne give mig noget jeg ikke behøver.

Jeg opdagede denne store sandhed: Unødige ejendele er unødvendige byrder. Nu mener jeg ikke at alles behov er de samme. Dine er sikkert større end mine. For eksempel, hvis du har familie behøver du et hjem og den stabilitet det udtrykker over for dine børn. Men jeg mener, at alt ud over behovet - og behovet omfatter også somme tider ting, der rækker ud over de fysiske behov - alt overflødigt, vil vise sig at blive byrdefuldt.

Der er stor frihed i enkel levevis, og efter jeg begyndte at mærke det, fandt jeg harmoni i mit liv mellem indre og ydre velvære. Nu kunne der siges en hel del om en sådan harmoni, ikke alene i det individuelle men også om livet i et samfund. Det er fordi vi som mennesker har bragt os selv så langt ud af harmoni, også på det materielle plan, at når vi opdager ting som atomkraft, så er vi stadig villige til at sætte det i en bombe og bruge det til at dræbe mennesker med. Dette skyldes, at vort indre velvære halter langt bagefter vort ydre velvære. Den

relevante forskning i fremtiden er rettet mod vort *indre* plan, det psykologiske, således at vi vil være i stand til at bringe disse to sider i balance, så vi ved hvorledes vi på en bedre måde kan bruge det ydre velvære vi allerede har.

Derefter opdagede jeg, at der blev krævet en vis renselse af mig. Det første er en ganske enkel ting: *renselse af kroppen*. Det har noget at gøre med ens fysiske måde at leve på. Spiser man med fornuft, spiser man for at leve? Jeg kender virkelig mennesker, som lever for at spise. Ved du, hvornår du skal holde op med at spise? Det er en meget vigtig ting at vide. Er du opmærksom på dine sovevaner? Jeg prøver at gå tidligt til ro og få rigelig søvn. Får du rigelig frisk luft, sol, tilstrækkelig motion og kontakt med naturen? Man skulle tro det var det første område mennesker var villige til at arbejde på, men praktisk erfaring har vist mig, at det tit er det sidste, fordi det betyder at man skal frigøre sig fra nogle dårlige vaner, og der er intet vi klynger os så hårdnakket til som dem.

Den anden renselse kan jeg ikke understrege kraftigt nok, det er *renselse af tanken*. Hvis du vidste hvor magtfulde dine tanker er, ville du aldrig tænke en negativ tanke. De kan øve en magtfuld indflydelse for det gode når de er positive, og de kan og vil gøre dig fysisk syg hvis de er negative.

Jeg kan huske en 65-årig mand jeg kendte, og som havde symptomer der tydede på en kronisk fysisk sygdom. Jeg talte med ham og fandt ud af, at der var bitterhed i hans liv, skønt jeg ikke kunne se det i starten. Han havde det godt med sin kone og sine voksne børn, og han kom godt ud af det med sine omgivelser, men bitterheden var stadig den samme. Jeg fandt ud af at han nærede bitterhed mod sin længst afdøde far, fordi hans far havde givet hans bror en uddannelse, medens han ingen fik. Så snart han blev i stand til at opgive denne bitterhed, begyndte den såkaldte kroniske sygdom at aftage, og snart var den forsvundet.

Så snart man gemmer på den mindste bitterhed mod nogen, eller har ukærlige tanker af hvilken slags de end måtte være, må man frigøre sig fra dem hurtigst muligt. De skader nemlig ikke andre end en selv. Det er blevet sagt at had skader den der

hader, og ikke den hadet er rettet imod. Det er ikke nok kun at gøre de rigtige ting og sige de rigtige ting, man må også *tænke* de rigtige ting, hvis ens liv skal komme i harmoni.

Den tredje renelse er *renselse af ønsker*. Hvad er det man ønsker? Ønsker man tøj eller nydelse eller nye møbler eller en ny bil? Man kan komme til det punkt, hvor det eneste ønske kun er at kende og gøre sin del af livsmønstret. Når man tænker over det, er der så noget vigtigere at ønske sig?

Der er en renelse mere, og det er *renselse af motiver*. Hvad er dit motiv til det du gør? Hvis det er ren grådighed eller egoisme eller ønske om selvophøjelse, så vil jeg sige: *gør det ikke*. Gør ikke noget med et sådant motiv. Men det er ikke så let, for vi plejer at gøre ting med meget blandede motiver, gode og dårlige motiver blandet sammen. Her er en mand fra forretningsverdenen, hans motiver er ikke af de reneste, men blandet med dem er motiver som omsorg for sin familie og måske at gøre noget godt for samfundet. Blandede motiver!

Ens motiv, hvis man vil finde indre fred, må være et udadrettet motiv - det må være tjeneste. Det må være givende, ikke krævende. Jeg kendte en mand, som var en god arkitekt. Det var øjensynlig hans rette arbejde, men han gjorde det med et forkert motiv. Hans motiv var at tjene en masse penge og blive ved med det. Han arbejdede så meget at han blev syg, og det var kort tid efter jeg mødte ham. Jeg fik ham til at gøre en lille ting for at tjene. Jeg fortalte ham om glæden ved at tjene, og jeg vidste, at efter han havde oplevet det, kunne han aldrig vende tilbage til en virkelig selvcentreret livsform. Vi korresponderede derefter en kort tid. Det tredje år på min pilgrimsfærd gik jeg gennem hans by, og jeg kunne knap nok kende ham, da jeg gjorde holdt for at hilse på ham. Han var fuldstændig forandret! Men han var stadig arkitekt. Han var ved at lave en tegning, og han fortalte mig om den: »Ser du, jeg tegnede det på en sådan måde, at det passer til kundens budget, og så vil jeg bygge det på deres grund, så det tager sig pænt ud.« Hans motiv var at tjene de mennesker han lavede tegninger til. Han var en strålende og forvandlet person. Hans

kone fortalte mig at hans forretning var vokset, fordi mennesker nu kom langvejs fra for at få tegnet de res hus.

Jeg har kun mødt få, som har måttet skifte job på grund af deres ændrede liv, men jeg har mødt mange, som har måttet ændre deres motiver til at tjene for at kunne ændre de res liv.

Og nu til den sidste del. Det er de ting der må opgives. Da man i sin tid opgav den første ting, fik man fred, fordi det var en *opgivelse af egenviljen*. Man kan arbejde på at undlademen aldrig undertrykke - at gøre de dårlige ting man ellers måtte være tiltrukket af. Hvis man er motiveret til at gøre eller sige noget dårligt, kan man altid tænke på noget godt. Man vender bevidst tingen og bruger den samme *energi* til at gøre eller sige noget godt i stedet for. Det virker!

Den anden ting der må opgives er *følelsen af adskilthed*.

Vi begynder med at føle os meget adskilte og dømmes alt vi har et forhold til, som var vi universets centrum. Selv om vi forstandsmæssigt ved bedre, dømmes vi stadigvæk på den måde. I virkeligheden er vi selvfølgelig allesammen celler i menneskeheden. Vi er ikke adskilt fra vore medmennesker. Alt er en helhed. Det er kun fra dette højere synspunkt, at man ved hvad det vil sige at elske sin næste som sig selv. Ud fra dette højere synspunkt bliver der kun én realistisk måde at arbejde på, og det er til gavn for helheden. Så længe man arbejder for sit eget lille selv, er man kun én celle mod alle andre celler, og man er helt ude af harmoni. Men så snart man begynder at arbejde til gavn for helheden, finder man sig selv i harmoni med alle sine medmennesker. Ser du, det er den naturlige og harmoniske måde at leve på.

Så er der det tredje der må opgives, og det er *opgivelsen af alle bånd og lænker*. Materielle ting må sættes på deres rette plads. De er givet til os for at bruges. Det er i orden at bruge dem, det er det de er til for. Men når de har tjent deres formål, vær så rede til at slippe dem og måske give dem til andre der har brug for dem. Alt der har udtjent sit formål, og som man ikke kan give slip på, binder en, og i denne materialistiske tidsalder er en stor del af os bundet af vore ejendele. Vi er ikke frie.

Der er en anden slags besiddertrang. *Man ejer ikke noget andet menneske*, uanset hvor nærtstående den anden måtte være. Ingen ægtemand ejer sin hustru, ingen hustru ejer sin mand, ingen forældre ejer deres børn. Når vi tror vi ejer andre mennesker, er der en tendens til at ville styre deres liv for dem, og ud fra dette udvikler der sig en yderst uharmonisk situation. Kun når vi forstår at vi ikke ejer dem, og at de må leve i overensstemmelse med de res egen indre motivation, ophører vi at styre deres liv, og opdager så at vi er i stand til at leve i harmoni med dem.

Nu til sidst: *Opgivelsen af alle negative følelser*. Jeg ønsker blot at nævne én negativ følelse, som selv de pæneste mennesker stadigvæk har, og den følelse er bekymring. Bekymring er ikke en *interesse*, der vil motivere en til at virkeliggøre noget i en bestemt situation. Bekymring er nytteløs overvejelse af ting vi ikke kan forandre. Lad mig blot nævne én teknik. Man bekymrer sig sjældent for det nuværende øjeblik, det er som regel helt i orden. Hvis man bekymrer sig, pines man af fortiden som man skulle have glemt for længe siden, eller man er bange for fremtiden som endnu ikke er kommet. Vi plejer at glide hen over det nuværende. Øjeblikket er det eneste tidspunkt hvori man kan leve; hvis man ikke lever dér, får man aldrig virkelig levet i det hele taget. Hvis man lever lige i dette øjeblik, tyder det på at man ikke bekymrer sig. For mig er hvert øjeblik en ny mulighed for at være i tjeneste.

En sidste kommentar vedrørende negative følelser, den har engang hjulpet mig virkelig meget og har hjulpet andre. Ingen ydre ting - intet, ingen i det ydre - kan såre mig psykisk i det indre. Jeg opdagede at jeg kunne blive såret psykisk ved mine egne forkerte handlinger, dem jeg havde kontrol over, ved mine egne forkerte reaktioner - de er drilske, men jeg har kontrol også over dem; eller min egen uvirksomhed i visse situationer, som den nuværende verdenssituation, der kræver handling fra min side. Da jeg opdagede dette, følte jeg mig virkelig fri. Og jeg holdt øjeblikkelig op med at såre mig selv. Nu kan enhver gøre de mest gemene ting mod mig, og jeg føler dyb medlidenhed med denne uligevægtige, psykisk syge person, der

er i stand til at handle så gement. Jeg vil sandelig ikke såre mig selv ved at reagere med bitterhed eller vrede. Man har fuldstændig kontrol over, om man vil lade sig såre psykisk eller ej; og på et hvilket som helst tidspunkt man ønsker kan man ophøre med at såre sig selv.

Dette er vejen til indre fred, som jeg ønskede at dele med dig. Der er intet nyt i det. Det er en universel sandhed. Jeg har blot talt om disse ting på mit eget hverdagsprog og i vendinger som bygger på personlig erfaring. Lovene, som styrer dette univers, befordre det gode når vi adlyder dem; men alt der er i modstrid med disse love holder ikke længe, det bærer kimen til sin selvødelæggelse i sig. Det gode i hvert menneske gør det altid muligt for os at adlyde disse love. Vi har en fri vilje i forhold til alt dette. Så derfor er det op til os selv, hvornår vi vil adlyde lovene og dermed finde harmoni i os selv og i verden.

Resumé

Fire ting som må forberedes

1. Indtag den rigtige holdning til livet.

Hold op med at være en der flygter fra livet, eller en der lever overfladisk, da disse holdninger kun forårsager disharmoni i dit liv. Mød livet oprigtigt og søg ned under den tomme overflade og opdag livets sandhed og virkelighed. Løs de problemer der møder dig i livet, og du vil se at problemløsningerne bidrager til din indre vækst. At hjælpe med at løse kollektive problemer bidrager også til din vækst, og disse problemer bør aldrig undgås.

2. Udtryk det gode, du tror på, i dit liv.

Lovene, som styrer menneskelivet, virker nøjagtigt som tyngdeloven. Lydighed mod disse love leder os ind i harmoni; ulydighed leder os ind i disharmoni. Da mange af disse love

allerede er almindelig kendt, kan du godt begynde at virkeliggøre alle de gode ting du tror på. Intet liv kan være i harmoni, medmindre tro og praksis er i harmoni.

3. Find din plads på livets vej.

Du har andel i tingenes mønster. Hvad der er din del, kan kun kendes indeni dig selv. Du kan søge den i modtagende stilhed. Du kan begynde at leve i overensstemmelse med den ved at gøre alle de gode ting, du er tilskyndet til, og give dem førstepladsen i dit liv over alt det overfladiske, som mennesker sædvanligvis er optaget af.

4. Forenkling af livet, som bringer harmoni mellem indre og ydre velvære.

Unødvendige ejendele er unødvendige byrder. Manges liv er overfyldt med ikke alene unødvendige ejendele men også meningsløse aktiviteter. Forvirrede liv er disharmoniske liv og behøver forenkling. Ønsker og behov kan blive de samme i et menneskes liv, og når det er opnået, vil der være en følelse af harmoni mellem indre og ydre velvære. En sådan harmoni er nødvendig, ikke alene i den enkeltes liv men også kollektivt.

Fire ting som må renses

1. Renselse af legemets tempel.

Er du frigjort fra alle dårlige vaner? Stræber du efter at anvende »levende« føde i din kost - frugter, hele korn, grøntsager og nødder? Går du tidligt i seng og får tilstrækkelig søvn? Får du rigelig frisk luft, sol, motion og kontakt med naturen? Hvis du kan svare »ja« til alle disse spørgsmål, er du nået et godt stykke vej hen mod renselse af legemets tempel.

2. Renselse af tankerne.

Det er ikke tilstrækkeligt at gøre de rigtige ting og sige de rigtige ting. Du må også tænke de rigtige tanker. Positive

tanker er stærkt medvirkende til at fremme det gode. Negative tanker kan gøre dig fysisk syg. Vær sikker på, at der ikke er en ufredelig situation mellem dig og nogen anden person, for først når du er færdig med at nære uvenlige tanker, kan du opnå indre harmoni.

3. Renselse af ønskerne.

Du er her for at bringe dig selv i harmoni med de love, der styrer den menneskelige adfærd, og med den plads du har i livets mønster bør dine ønsker fokusere på dette område.

4. Renselse af motiver.

Selvfølgelig burde du aldrig have grådige eller selvcentrerede motiver eller ønske om selvophøjelse. Du burde endog ikke nære det selviske motiv at opnå indre fred for dig selv. At være til tjeneste for dine medmennesker, det er forudsætningen for at dit liv kan komme i harmoni.

Fire ting som må opgives

1. Opgivelse af selvviljen.

Du har, eller det er som om du har, *to selv'er*: dit lavere selv, som almindeligvis leder dig selvisk, og det højere selv, som står parat til at bruge dig på en ærefuld måde. Du må underordne det lavere selv ved at afholde dig fra at gøre de dårlige ting, du er motiveret til; undertryk dem ikke men omform dem, så det højere selv kan overtage ledelsen af dit liv.

2. Opgivelse af følelsen af adskilthed.

Alle på jorden er celler i menneskehedens organisme. Du er ikke adskilt fra dine medmennesker, og du kan ikke finde harmoni alene for dig selv. Du kan kun finde harmoni når du

virkeliggør enheden med alle og arbejder udelukkende for det gode.

3. Opgivelse af bånd.

Først når du har opgivet alle bånd, kan du være virkelig fri. Materielle ting er her for at bruges, og det du ikke kan opgive, selv om det har udtjent sit formål, binder dig. Du kan kun leve i harmoni med dine medmennesker, hvis du ikke har følelsen af at du ejer dem, og derfor ikke prøver at styre deres liv.

4. Opgivelse af alle negative følelser.

Stræb efter at opgive negative følelser. Hvis du lever i nu'et, som virkelig er det eneste øjeblik du kan leve i, vil du være mindre tilbøjelig til at bekymre dig. Hvis du erkender at de, der opfører sig gement er psykisk syge, vil din følelse af vrede vendes til følelse af medlidenhed. Hvis du opdager, at alle dine indre sår er skabt af dine egne forkerte handlinger, eller dine egne forkerte reaktioner, eller din egen forkerte passivitet, så vil du ophøre med at såre dig selv.

Tanker

Vi kan alle bruge vort liv til at gå omkring og gøre godt. Hver gang man møder et menneske, kan man tænke på noget opmuntrende og sige enten et venligt ord, fremsætte et hjælpsomt forslag eller et udtryk for beundring. Hver gang man kommer i den situation, kan man da tænke på noget godt man kan give - en betænksom gave, en hensynsfuld holdning, en hjælpende hånd.

Der er et kriterium, hvorefter man kan bedømme, om de tanker man tænker, og de ting man gør, er de rigtige for en. Dette kriterium er: *Har de bragt en indre fred?* Hvis de ikke har, er der noget galt med dem - så prøv igen.

Hvis man elsker mennesker tilstrækkeligt meget, vil de reagere kærligt. Hvis jeg fornærmer dem, gør jeg mig selv til skamme, for jeg ved, at hvis min opførsel havde været korrekt,

ville de ikke være blevet fornærmet, selv om de ikke var enige med mig. »Før tungen kan tale, må den miste kraften til at såre«.

Til dem, der føler sig nedtrykte, vil jeg sige: Prøv at fylde jeres omgivelser med skøn musik og dejlige blomster. Prøv at læse og lære inspirerende tanker udenad. Prøv at lave en liste over alle de ting, I har grund til at være taknemmelige for. Hvis der er en god ting, du altid har ønsket at gøre, begynd da at gøre den. Lav en plan over meningsfyldte ting og hold dig til listen.

Skønt andre har ondt af dig, hav *aldrig* ondt af dig selv - det har dræbende effekt på det åndelige velbefindende. Betragt problemerne, uanset hvor vanskelige de er, som muligheder for åndelig vækst og udnyt mulighederne bedst muligt.

Fra alle de ting du læser, og fra alle de mennesker du møder, behold hvad der er godt - det din egen »Indre Lærer« siger, er til dig - og lad resten blive liggende. Det er meget bedre at søge kilden til vejledning og sandhed gennem din egen »Indre Lærer« end at ty til mennesker eller bøger. Bøger og mennesker kan kun inspirere dig. Medmindre de siger dig noget, er der ikke opnået noget væsentligt.

Ingen er virkelig fri, som stadig er knyttet til materielle ting, steder eller mennesker. Vi må være i stand til at bruge disse ting, når vi behøver dem, og så opgive dem uden beklagelse, når de har tjent deres formål. Vi må være i stand til at værdsætte og nyde de steder, hvor vi befinder os, og derefter fortsætte uden smerte, når der bliver kaldt på os andre steder fra. Vi må være i stand til at leve i et kærlighedsforhold til mennesker, uden at føle vi ejer dem og skal styre deres liv. Hvad som helst du prøver at holde fanget, vil holde dig fanget, og hvis du ønsker frihed, må du give frihed.

Det åndelige liver det virkelige liv - alt andet er illusion og bedrag. Kun de, der er knyttet til Gud alene, er virkelig frie. Kun de, der lever i overensstemmelse med det højeste lys, finder harmoni i deres liv. De, der handler ud fra de res højeste motivation, bliver en kraft for det gode. Det er ikke så vigtigt at andre lægger mærke til det. Resultater burde aldrig søges eller

ønskes. Vær klar over at enhver ting du gør - ethvert godt ord du siger - enhver positiv tanke du tænker - har en god virkning.

Alle mennesker kan være fredsarbejdere. Når som helst man bringer harmoni ind i en ufredssituation, bidrager man til det totale fredsbillede. Så vidt man har fred i sit liv, vil man reflektere den ind i sine omgivelser og ind i sin verden.

Det, der er modtaget fra det ydre, kan sammenlignes med kundskab. Det fører til en tro, som sjældent er stærk nok til at motivere til handling. Det, der er bekræftet *indefra*, efter at det har haft forbindelse med det ydre, eller det der direkte er opfattet *indefra* (det er min metode), kan sammenlignes med visdom. Det leder til *kundskab*, og fører direkte til handling.

I vor åndelige udvikling kræves det ofte af os, at vi mange gange bliver rykket op med rode og må afslutte mange kapitler i vort liv, indtil vi ikke længere er bundet til noget materielt og kan elske alle mennesker uden på nogen måde at være bundet til dem.

Man kan ikke forlade en situation uden at forvolde åndelig skade, hvis man ikke forlader den kærligt.

Hvis man ønsker at undervise mennesker, unge eller ældre, må man begynde, hvor de befinder sig på deres forståelsesniveau. Hvis man opdager, at de allerede er over ens eget forståelsesniveau, lad dem da undervise en selv. Da trinene mod åndelig udvikling er taget i forskellig rækkefølge, kan de fleste af os undervise hinanden.

Fysisk vold kan ophøre endnu før vi har lært kærlighedens vej at kende, men psykisk vold vil fortsætte indtil vi handler. Kun ydre fred fås gennem loven. Vejen til indre fred går gennem kærlighed.

Koncentrer dig om at give så du kan åbne dig for at modtage. Koncentrer dig om at leve i overensstemmelse med det lys du har, for at du må kunne åbne dig for mere lys.

Somme tider kommer der vanskeligheder med legemet for at vise, at legemet kun er et flygtigt klædebon - og at virkeligheden er den uforgængelige essens som aktiviserer legemet.

Når du har fundet indre fred, vil en harmonisk åndelig vækst begynde, fordi du - nu ledet af dit højere selv - ønsker at gøre Guds vilje og ikke behøver at blive presset til det.

Intet truer dem som gør Guds vilje, og Guds vilje er kærlighed og tro. De der føler had og frygt er ude af harmoni med Guds vilje og vil sandsynligvis få vanskeligheder.

Alle vanskeligheder i dit liv har et formål. De tvinger dig ind i harmoni med Guds vilje.

Der er *altid* en måde hvorpå du kan handle rigtigt!

Vi lider af *umodenhed*. Hvis vi var modne mennesker, ville krig ikke være et problem - den ville være umulig.

Selvfølgelig stoler jeg på kærlighedens lov! Da universet fungerer i overensstemmelse med kærlighedens lov, hvordan kunne jeg da sætte min lid til noget andet?

Nar jeg søger lys, går jeg direkte til lysets kilde, ikke til nogen af dets genspejlinger. Ligeledes gør jeg det muligt at modtage mere lys ved at leve op til det højeste lys jeg har. Du kan ikke tage fejl af det lys som kommer fra kilden, for det kommer med *fuldstændig forståelse*, så du kan forklare og gøre rede for det.

At dømme andre vil ikke gavne men skade dig åndeligt. Kun hvis du kan inspirere andre til at dømme sig selv, vil noget værdifuldt være opnået.

Tænk aldrig på om de rette anstrengelser vil være frugtesløse, *alle* rette anstrengelser bærer god frugt, uanset om vi ser resultater eller ej. Koncentrer dig om at tænke, leve og arbejde for fred og inspirer andre til at gøre det samme, idet du overlader resultaterne til Gud.

Du kan ikke ændre andre end dig selv. Efter at du er blevet et eksempel, kan du inspirere andre til at ændre deres liv.

I en konfliktsituation skal du søge en løsning, der er fair for alle implicerede, i stedet for en løsning som er fordelagtig for dig selv. Kun en løsning, der er fair for alle implicerede, er brugbar i det lange løb.

Dine motiver skal være gode, hvis dit arbejde skal have god effekt.

Fra min korrespondance

Sp: *Arbejder du for at have en levevej?*

Sv: Jeg arbejder på en usædvanlig måde for at kunne leve. Jeg giver hvad jeg kan gennem tanker, ord og handling til dem, jeg kommer i berøring med, og til menneskeheden i det hele taget. Til gengæld modtager jeg hvad mennesker ønsker at give, men jeg beder ikke om noget. De bliver velsignet ved at give, og jeg bliver velsignet ved at give.

Sp: *Hvorfor modtager du ikke penge?*

Sv: Fordi jeg taler om åndelig sandhed, og åndelig sandhed kan aldrig sælges - de der sælger den skader sig selv åndeligt. Penge der bliver tilsendt - uopfordret - bruger jeg ikke til mig selv, jeg bruger dem til tryksager og porto. De der forsøger at købe åndelig sandhed, prøver at få den før de er rede. I dette vidunderlige velordnede univers vil den blive dem givet, når de er rede.

Sp: *Føler du dig aldrig ensom eller mismodig eller træt?*

Sv: Nej. Når man lever i ubrudt forbindelse med Gud, kan man ikke være ensom. Når man erfarer virkeligheden af Guds vidunderlige plan og ved, at alle gode bestræbelser bærer god frugt, kan man ikke være mismodig. Når man har fundet indre fred, er man i kontakt med universets energikilde, og man kan ikke blive træt.

Sp: *Hvad kan pensionsalderen betyde for et menneske?*

Sv: Pensionsalderen skulle ikke betyde et ophør med aktivitet, men en ændring af aktivitet hvor man giver mere af sit liv til tjeneste. Det skulle derfor være den mest vidunderlige tid i ens liv - en tid hvor man er travlt, lykkeligt og meningsfyldt beskæftiget.

Sp: *Hvordan kan jeg føle at jeg er Gud nær?*

Sv: Gud er kærlighed, og når som helst du udtrykker kærlig venlighed, udtrykker du Gud. Gud er sandhed, og hvor som helst du søger sandhed søger du Gud. Gud er skønhed, og hvor som helst du oplever en blomsts skønhed eller en solnedgang oplever du Gud. Gud er selve intelligensen, som skaber alt og opretholder alt og knytter det hele sammen og giver alt liv. Ja,

Gud er altings essens. Du er indeni Gud, og Gud er indeni dig - du kan ikke være hvor Gud ikke er. Guds lov gennemtrænger alt - den fysiske lov og den åndelige lov. Vær ulydig mod den, og du føler dig ulykkelig - føler dig adskilt fra Gud. Lyd den, og du føler harmoni - du føler dig nær Gud.

Sp: *Hvad er det gode, og hvorledes kan jeg fylde mit liv med det?*

Sv: Gode ting er til gavn for dig og for andre. Du får inspiration fra det ydre, men i den afsluttende bedømmelse må du vide i dit indre, hvilke gode ting du ønsker at fylde dit liv med. Derefter kan du lave en plan over, hvordan du mener et godt liv skal være, og leve i overensstemmelse med denne plan. Den kan for eksempel omfatte noget gavnligt for legemet - som vandreture og motion. Eller noget der stimulerer intellektet - som meningsfyldt læsning. Og noget opløftende for følelserne - som god musik. Men mest nødvendigt af alt behøver den at omfatte tjeneste for andre, hvis den skal være dig til åndelig gavn.

Sp: *Hvis jeg er stillet over for et problem, kan jeg da gøre noget ved det rent intellektuelt?*

Sv: Hvis det er et sundhedsproblem, spørg da dig selv: Har jeg misbrugt mit legeme? Hvis det er et psykisk problem, spørg da dig selv: Har jeg været så kærlig, som Gud ønskede jeg skulle være? Hvis det er et finansielt problem, spørg dig selv: Har jeg levet inden for mine økonomiske rammer? Hvad du gør nu, skaber fremtiden, så brug nu'et til at skabe en vidunderlig fremtid. Gennem dine tanker skaber du vedvarende din indre tilstand og er med til at forme vilkårene omkring dig. Derfor, hold dine tanker på den positive side, tænk på det bedste som kunne ske, tænk på de gode ting du ønsker skal ske. Tænk på Gud!

Sp: *Hvorledes kan jeg begynde virkelig at leve livet?*

Sv: Jeg begyndte virkelig at leve livet, da jeg begyndte at vende hver situation og tænke over, hvorledes jeg kunne være til tjeneste i den pågældende situation. Jeg lærte at jeg ikke skulle være påtrængende med at hjælpe men blot villig. Ofte kunne jeg give en hjælpende hånd - eller måske et kærligt smil eller et

opmuntrende ord. Jeg lærte, at det var ved at give vi modtager de værdifulde ting i livet.

Sp: *Hvorledes kan en almindelig husmor og mor finde det du ser ud til at være i besiddelse af?*

Sv: Den der har familieansvar (hvad de fleste mennesker har), finder indre fred på samme måde som jeg gjorde. Adlyd Guds love, som er de samme for os alle - ikke kun de fysiske love, men også de åndelige love der styrer menneskelig adfærd. Du kunne begynde at give udtryk for alle de gode ting du tror på, ligesom jeg gjorde. Find din specielle plads i den guddommelige plan, den som er enestående for hvert menneske, og tilpas dig den. Du må prøve at søge den i modtagende stilhed, ligesom jeg gjorde. At leve med familieansvar er ikke en hindring for åndelig vækst, i nogle tilfælde kan det endda være en fordel. Vi vokser gennem problemløsning, og det at have familieansvar giver os rigelig med problemer at vokse ved. Når vi går ind og får familieansvar, oplever vi for første gang at skifte fra selvcentrerethed til familiecentrerethed. Ren kærlighed er villighed til at give uden tanke på at modtage noget til gengæld, og familieansvaret giver den første erfaring af ren kærlighed - en mors og fars kærlighed til deres barn.

Sp: *Vil der altid være smerte forbundet med at blive mere åndeligt udviklet?*

Sv: Der vil være smerte i ens åndelige vækst, indtil man gør Guds vilje og ikke længere behøver at blive presset til det. Når man er ude af harmoni med Guds vilje, kommer problemerne - deres formål er at drive en ind i harmoni. Hvis man var villig til at gøre Guds vilje, kunne man undgå problemerne.

Sp: *Vil jeg nogen sinde komme til det stadium, hvor jeg føler hvile, for derefter aldrig mere at skulle behøve at søge ind i den igen?*

Sv: Når du har fundet indre fred, har du ikke længere følelsen af et behov for at få den - du er tilfreds med at være, hvilket indbefatter at du følger din guddommelige ledelse. Du fortsætter imidlertid med at vokse - men harmonisk.

Sp: *Hvad er et sandt religiøst menneske?*

Sv: Jeg mener at et sandt religiøst menneske har religiøse holdninger: En kærlig holdning til sine medmennesker, en lydlig holdning til Gud - til Guds love og Guds ledelse og en religiøs holdning til sig selv - vel vidende at man er mere end den selvcentrerede natur, mere end legemet, og at livet er mere end livet på jorden.

Sp: *Hvad overvinder frygt?*

Sv: Jeg vil sige, at religiøse holdninger overvinder frygt. Hvis man har en kærlig holdning til sine medmennesker, vil man ikke frygte dem. »Den fuldkomne kærlighed driver frygten ud«. En lydlig holdning overfor Gud vil føre en ind i konstant opmærksomhed om Guds nærvær, og så er frygten borte. Når man véd at man kun bærer legemet, som kan ødelægges - at man selv er *virkeligheden*, som aktiverer legemet og ikke kan ødelægges - hvorledes kan man da være bange?

Hvis du er blevet inspireret af denne lille klassiker, ønsker du måske at læse: *Peace Pilgrim, Her Life and Work in Her Own Words*.

Denne bog på 216 sider blev samlet af fem af Freds Pilgrims venner efter hendes død 1981. Teksten er hentet fra nyhedsbrevene for »Peace Pilgrims Progress«, idet den gengiver hendes taler, personlige breve, interviews og avisartikler. Hun fortæller mange af sine oplevelser fra 28 år som pilgrim. Hun giver eksempler på, hvorledes hun kærligt og frygtløst tager sig af voldsomme og forvirrede mennesker og om taler nogle af sine enestående problemløsninger. Hendes tanker om fred, bøn, enkelhed og kærlighedens vej viser et glædefyldt menneskes liv. Denne bog vil gratis blive tilsendt enhver som ønsker den.

Vi har også andet Freds Pilgrims - materiale inklusive lyd - og videobånd, billeder og postkort. Skriv efter komplet liste til:

FRIENDS OF PEACE PILGRIM
P.O. Box 2207
Shelton, CT 06484
USA

Steps Toward Inner Peace er nu trykt i 300.000 eksemplarer

Freds Pilgrim

EN VEJ TIL INDRE FRED

En pilgrimsfærd er en god og blid rejse i bøn og eksempel. Min vandring er først og fremmest en bøn for fred. Hvis man giver sit liv som en bøn, vil man forstærke bønnen umådeligt.

Freds Pilgrim, der fødtes 1908 og døde 1981, vandrede mere end 25.000 miles tværs over USA, mens hun udbredte sit budskab: »Dette er fredens vej: Overvind ondt med godt, løgn med sandhed og had med kærlighed«. Alt hvad hun ejede bar hun i lommerne på en vindjakke. Hun havde afgivet løftet: »Jeg forbliver en vandrer; indtil menneskeheden har lært Fredens vej, bliver jeg ved med at gå til jeg bliver tilbudt husly og faster til jeg får mad«. Hun talte med mennesker på støvede landeveje og i byers gader, i kirker, på universiteter, i borgerforeninger, i TV og radio, diskuterede fred, indre og ydre.

Hendes pilgrimsfærd dækkede hele fredsspektret: Fred blandt nationer, grupper, enkeltpersoner og meget vigtigt, indre fred - for det er dér freden begynder.

Hun troede på at freden ville komme, når et tilstrækkeligt antal mennesker havde opnået indre fred. Hendes liv og arbejde viste, at én person med indre fred kan give et betydningsfuldt bidrag til verdensfreden.

Et lille menneske, der giver al sin tid til fred, skaber nyheder. Mange mennesker, der giver en del af deres tid for fred, kan skabe historie



VISDOMS BØGERNE
Sankt Ansgars Forlag

ISBN 87-89452-05-4