

## **Stappen naar innerlijke Vrede** door PEACE PILGRIM

or. Engels; NL door Maria Talis in 2003, voor [Friends@PeacePilgrim.org](mailto:Friends@PeacePilgrim.org)  
[www.PeacePilgrim.org](http://www.PeacePilgrim.org) [angela.pro.deo@upcmail.nl](mailto:angela.pro.deo@upcmail.nl) <http://angela-pro-deo.jouwWeb.nl>



Peace Pilgrim (1908-1981) over haar pelgrimstocht (1953-1981) van meer dan 40.225 Km: *een pelgrimstocht is een rustige reis om te bidden, voorbeeld te zijn. De mijne is vooral een gebed voor vrede. Geef je je leven als gebed, dan wordt je gebed onvoorstelbaar sterk.* Ze droeg wat in haar broekzak paste en beloofde: *ik loop tot iemand me onderdak geeft, vast tot iemand me eten geeft en blijf wandelen tot de mensheid de weg van vrede heeft geleerd.* Ze sprak op zandpaden, in straten, steden, kerken, scholen, gemeenteraden, op TV en radio over vrede. Ze beoogde vrede op alle gebieden: tussen landen, groepen en individuen, en innerlijke vrede waarmee alles begint. Haar overtuiging is dat wereldvrede komt, als genoeg mensen vrede in zichzelf verwerven. Zij toonde wat één vredig mens kan doen voor vrede: Peace.

## **Stappen naar innerlijke Vrede**

IN MIJN JONGE JAREN ontdekte ik twee heel belangrijke dingen. Eerst ontdekte ik dat je makkelijk geld verdient. Ten tweede ontdekte ik dat het erg zinloos is om het dan dom uit te geven. Ik wist dat ik niet daarvoor hier was, maar waarvoor dan wél wist ik toen (lang geleden) niet precies. Uit een heel diep zoeken naar een zinvolle levensweg kwam ik een grote, belangrijke stap verder na een hele nacht alleen wandelen door de bossen. Ik voelde totale bereidheid om zonder enige aarzeling mijn leven te geven, het op te dragen aan dienstbaarheid. Echt, na deze ommekeer was er geen weg meer terug. Een volledig zelfgerichte levenshouding is dan onmogelijk.

Zo kwam ik in de tweede fase van mijn leven. Ik begon te leven om te geven wat ik kon, in plaats van om te krijgen wat ik kon. En hiermee ging ik een nieuwe, wonderbaarlijke wereld binnen. Mijn leven kreeg betekenis. Daarna had ik nooit meer hoofdpijn of verkoudheidjes (ziektes komen vaak voort uit psychische problemen): ik werd gezegend met een goede gezondheid. Sindsdien wist ik dat mijn levenswerk voor vrede zou zijn, dat dit alle gebieden zou beslaan: vrede tussen landen, groepen en individuen. En innerlijke vrede, de aller, aller belangrijkste. Natuurlijk is er een groot verschil tussen de bereidheid je leven te geven en het dan ook daadwerkelijk doen. Zelf had ik vijftien jaar van voorbereiding en innerlijk zoeken nodig.

Tijdens deze periode leerde ik begrippen kennen die psychologen *Ego* en *Geweten* noemen. Ik realiseerde me dat het lijkt alsof we 2 'zelden', naturen of willen hebben met 2 verschillende gezichtspunten. Omdat die gezichtspunten zo van elkaar verschilden, had ik het gevoel hard te moeten knokken in die tijd. Er waren dus bergen en dalen. Er waren wonderbaarlijke topervaringen tijdens die strijd en daarna wist ik voor het eerst wat innerlijke vrede is. Ik voelde eenheid: eenheid met al mijn medemensen, eenheid met de hele schepping. Sindsdien voelde ik me nooit meer echt afgescheiden. Ik kon steeds weer teruggaan naar die wonderbaarlijke bergtop. Later kon ik er steeds langer op blijven en daarna gleeed ik er alleen nog maar af en toe even af. Toen kwam de wonderbaarlijke morgen waarop ik ontwaakte en wist dat ik nooit meer in het dal behoefde af te dalen. Voor mij was de strijd over, eindelijk kon

ik mijn leven geven en innerlijke vrede vinden. Ook na deze ommekeer was er geen weg meer terug. De strijd is over omdat je nu het juiste *wilt* doen, je hoeft daar niet meer toe aangezet te worden.

Toch is ook dan het proces nog niet voorbij. In de derde fase van mijn leven was er nog een grote vooruitgang, maar dan meer alsof alle stukjes van de levenspuzzel in het midden helder en onveranderlijk op hun plaats zijn gevallen, terwijl aan de randen steeds weer andere stukjes passen. Aan de randen is er altijd groei, maar het proces is harmonieus... een blijvend gevoel van altijd door het goede omringd te zijn: liefde, vrede, vreugde. Een soort veilige omgeving met daarin een onwankelbaarheid, die je in elk mogelijke situatie staande zal houden.

Misschien denkt de wereld dat je voor grote problemen staat, maar er zijn altijd voorzienigheden om deze problemen met gemak te doorstaan. Niets lijkt nog moeilijk. Er is kalmte en helderheid en rust: nooit meer streven of stressen. Het leven is rijk en goed, maar nooit meer overvol. Een heel belangrijke les die ik leerde: als je leven in harmonie is met jouw deel van het Levens Patroon, en als je de wetten die over dit universum heersen gehoorzaamt, dan zal je leven rijk en goed zijn. Maar niet overvol, want dan doe je meer dan goed voor je is, meer dan jouw taak is in het grote rooster.

Nu dus leven om te geven in plaats van te krijgen. Als je je op het geven concentreert, ontdek je dat je niet kunt geven zonder ontvangen en niet kunt ontvangen zonder geven, zelfs goede gezondheid, geluk en innerlijke vrede. Er is een gevoel van eindeloze energie: het raakt gewoon nooit op, net zo oneindig als de lucht. Het lijkt gewoon alsof je jouw lijn hebt aangesloten op het universele energienet.

Nu heb je grip op je leven, wat via je ego nooit lukt. Het ego staat onder commando van de wensen voor lichamelijk comfort, van wat je denken eist en van je emotionele uitbarstingen. Maar de hogere natuur leidt het lichaam, het denken en de emoties. Ik kan tegen mijn lichaam zegen: "Ga liggen op die betonnen vloer en slaap" en het gebeurt. Ik kan tegen mijn denken zeggen: "Sluit al het andere uit en concentreer je alleen op de taak die nu voor je ligt" en het gebeurt. Ik kan tegen mijn emoties zeggen: "Wees stil, zelfs midden in deze nare situatie" en het gebeurt. Het is een andere manier van leven. De filosoof Thoreau schreef: *Als iemand niet in de pas kan blijven met zijn metgezellen, hoort ie wellicht een andere drummer.* En nu is het aan jou om een andere drummer te volgen: de hogere natuur in plaats van de lagere.

PAS IN DEZE TIJD (1953) voelde ik me gemotiveerd, geroepen of geleid om mijn traditionele pelgrimstocht voor vrede in de wereld te beginnen. Een pelgrimstocht is oorspronkelijk een biddende voetreis met de mogelijkheid om in contact te komen met mensen. Daartoe draag ik een trui met voorop: "PEACE PILGRIM". Voor mijn gevoel is dat nu mijn naam: het benadrukt mijn levensdoel en niet mezelf. Achterop staat: "25.000 MIJL TE VOET VOOR VREDE". Dat is om contact te maken: als ik langs snelwegen of door straten loop, komen mensen naar me toe en krijg ik een kans om met hen over vrede te praten.

Ik liep meer dan 40.225 Km als een centloze pelgrim. Ik had enkel wat ik aanhad en wat in mijn broekzak paste. Ik hoor bij geen enkele organisatie. Ik zei: *ik loop tot iemand me onderdak geeft, vast tot iemand me eten geeft en blijf wandelen tot de mensheid de weg van vrede heeft geleerd*. En ik kan naar waarheid vertellen dat ik alles wat ik nodig had tijdens mijn reis heb gekregen, zonder er ooit om te vragen. Zie je hoe goed mensen zijn?

Ik draag altijd mijn vredesboodschap bij me: *Dit is de weg van vrede: overwin kwaad met goed, bedrog met waarheid en haat met liefde*. Deze boodschap is niet nieuw, maar het in praktijk brengen wel. En dit doen is zo nodig voor de internationale en de persoonlijke situatie. Ik geloof dat de wereldsituatie een weerspiegeling van onze eigen onvolwassenheid is. Als we volwassen, harmonieuze mensen waren, zou er nergens oorlog zijn: het zou onmogelijk zijn.

Ieder van ons kan aan vrede werken. We kunnen dat overal doen: gewoon in onszelf. Want hoe meer vrede we in ons eigen leven hebben, hoe meer we daarvan kunnen weerspiegelen in de omstandigheden buiten onszelf. Feitelijk geloof ik dat de wens om te overleven ons in een soort onprettige wereldvrede zal duwen, die ondersteund moet worden door een groot innerlijk ontwaken om te blijven voortbestaan. Ik geloof dat we een nieuw tijdperk zijn ingegaan toen we kernenergie ontdekten, en dat deze nieuwe tijd weer vraagt om een renaissance (wedergeboorte), die ons opheft naar een hoger begripsniveau zodat we kunnen omgaan met de problemen van deze nieuwe tijd. Ofwel, voor een stap naar wereldvrede gaat het primair om vrede in onszelf.

ALS IK DUS PRAAT over stappen naar innerlijke vrede, zet ik ze in een raamwerk, hoewel het aantal stappen varieert. Er kunnen meer stappen nodig zijn, er kunnen minder stappen nodig zijn. Het is alleen

een manier om over het onderwerp te praten, maar onthoud: de volgorde van stappen naar innerlijke vrede varieert ook. De *eerste stap* voor de één kan de *laatste stap* voor een ander zijn. De stapjes die voor jou het eenvoudigst lijken zet je eerst, en na die eerste stapjes wordt het makkelijker om er een paar meer te zetten. Op deze manier kunnen we echt met elkaar delen. Jij voelt je misschien niet geroepen om een pelgrimstocht te lopen, en daartoe probeer ik je ook niet te inspireren, maar we kunnen uitwisselen over harmonie in ons leven brengen. En ik verwacht dat jij ze herkent als stappen die je zelf ook hebt gezet, als je mij hoort vertellen over mijn stappen naar innerlijke vrede. Eerst zou ik wat voorbereidingen willen noemen die voor mij nodig waren. De eerste voorbereiding is een *juiste levenshouding*. Dit betekent: stop met vluchten! Stop het lege leven dat blijft drijven als (bier)schuim. Wees bereid het hele leven te zien: ook onder het oppervlak, de waarheden en de werkelijkheden vind je immers daar. Dat zijn we nu aan het doen. Het is een heel gedoe om een zinvolle houding te vinden voor de problemen die het leven jou zou voorschotelen. Als je het hele plaatje zou zien, als je het hele verhaal zou kennen, zou je inzien dat jou echt geen enkel probleem toekomt als het geen doel heeft in je leven, als het niet kan bijdragen aan jouw innerlijke groei. Als je dit merkt, zal je problemen herkennen als vermomde kansen. Als je nooit problemen zou hebben, zou je op het leven meedrijven en nooit tot innerlijke groei komen. Door het oplossen van problemen in overeenstemming met het hoogste licht dat we hebben, komen we tot innerlijke groei. En daarbij moeten we collectieve problemen ook collectief oplossen: wereldwijde ontwapening en wereldvrede. Iemand die zijn/haar aandeel daarin ontloopt, zal geen vrede vinden. Laten we dus altijd samen over deze dingen nadenken en praten, en collectief naar oplossingen toewerken. De tweede voorbereiding is om *onze levens in harmonie te brengen met de wetten die over dit universum heersen*. Niet alleen de werelden en wezens zijn geschapen, maar ook de wetten die daarover heersen. Die gelden voor het lichamelijke en psychische rijk; ze heersen over de menselijke gedragingen. Naarmate we dit meer begrijpen en onze levens in harmonie brengen met deze wetten, zullen onze levens harmonieuzer zijn. Naarmate we deze wetten verontachtzamen, creëren we meer disharmonie. We zijn zelf onze ergste vijanden. Als we door onwetendheid niet in harmonie leven, lijden we een beetje; maar als we beter weten en toch niet in harmonie leven, zullen we heel erg lijden.

Deze wetten kun je goed herkennen en geloven, dus dienen ze ook goed (na)geleefd te worden.

Zo ging ik aan de gang met een heel interessant project. Dit deed ik *om alle goede dingen te leven, die ik geloofde*. Ik verwarde mezelf niet door ze allemaal ineens te willen leven, maar als ik iets deed dat ik beter niet kon doen, dan stopte ik ermee en liet ik het meteen los. Zie je, dat was de makkelijke weg. Je erop toespitsen is lang en zwaar. Als ik iets wat ik zou moeten doen nog niet deed, dan ging ik er toch mee aan de slag. Het duurde wel een tijdje voor ik het evenzeer kon leven als geloven, maar natuurlijk kan het echt. En als ik nu iets geloof, dan leef ik het. Anders zou het volkomen zinloos zijn. Toen ik zo leefde naar het hoogste licht dat ik had, ontdekte ik dat ik meer licht kreeg, en ik opende mezelf om nog meer licht te ontvangen terwijl ik het licht leefde wat ik had.

Deze wetten zijn hetzelfde voor ieder van ons, en dit zijn dus de dingen die we samen kunnen bestuderen en bespreken. Maar er is ook nog een derde voorbereiding, die samenhangt met iets dat uniek is voor ieder menselijk wezen, omdat ieder van ons *een speciaal plaatsje heeft in het Levens Patroon*. Als je nog niet helder weet waar je hoort/ past, stel ik voor dat je daarnaar zoekt in ontvankelijke stilte. Ik liep vaak gewoon open en stil in de schoonheid van de natuur en kreeg dan wonderbaarlijke inzichten. Je begint jouw deel van het Levens Patroon te doen als je alle goede dingen gaat doen, waartoe je motivatie voelt. Ook al zijn dat in het begin maar heel kleine goede dingetjes, je geeft deze dingen prioriteit in je leven boven alle oppervlakkige dingen die mensenlevens gewoonlijk doen dichtslibben.

Je hebt mensen die dit weten en het toch niet doen. Dat is heel triest. Ik herinner me dat er een heel mooie auto stopte toen ik op een dag langs de snelweg liep. De bestuurder zei: "Wat goed dat je je roeping volgt!" Ik antwoordde: "Ik denk echt dat we allemaal zouden moeten doen wat goed voelt voor ons." Toen vertelde hij me wat hij eigenlijk wilde doen, en het was iets goeds dat echt nodig was. Ik ging ervan uit dat hij dat dan ook deed en reageerde enthousiast: "Dat is heel fijn! Hoe doe je dat?" En hij antwoordde: "Oh, ik doe dat niet want het verdient niets." En ik zal nooit vergeten hoe wanhopig en ongelukkig die meneer was. Maar weet je, in deze materialistische tijd meten we ons succes aan zulke verkeerde criteria: aan de hoeveelheid geld of materiele aanwinst. Maar geluk en innerlijke vrede liggen daar

niet. Als je dat weet maar het niet leeft, dan word je echt heel ongelukkig.

Er is ook een vierde voorbereiding, *je leven vereenvoudigen*: de innerlijke en uiterlijke welvaart (psychisch en fysiek welbevinden) in harmonie brengen met je leven. Voor mij was dat heel makkelijk. Toen ik mijn leven wijdde aan dienstbaarheid, voelde ik meteen dat ik niet méér zou aannemen dan ik nodig had zolang anderen mínder hebben dan nodig is. Zo bracht ik mijn leven terug naar het 'niet meer dan nodig'-niveau. Ik verwachtte dat dit moeilijk zou zijn, maar had het mis. Ik kom niets tekort nu ik alleen maar wat ik aanheb en de inhoud mijn zakken bezit. Voor mij is alles wat ik wens en alles wat ik nodig heb exact hetzelfde, en je zou me niets kunnen geven wat ik niet nodig heb. Ik ontdekte deze grote waarheid: onnodige bezittingen zijn slechts onnodige lasten. Nu wil ik niet beweren dat al onze behoeften hetzelfde zijn. De jouwe kunnen veel groter zijn dan de mijne. Bijvoorbeeld, als je een gezin hebt, dan heb je de stabiliteit van een plek voor je kinderen nodig. Maar ik bedoel: alles wat meer is dan je nodig hebt, zal je tot last worden, en dat geldt soms ook voor het immateriële.

Er kwam harmonie in mijn leven tussen innerlijk en uiterlijk welvaren nadat ik begon te voelen dat de eenvoud van het leven een grote vrijheid biedt. Nu is er naast het individuele leven ook voor het sociale leven veel te zeggen over zulke harmonie. Dat komt omdat we onszelf als wereld zover uit harmonie hebben gebracht, zozeer naar de materiële kant overhellen, dat we zelfs als we iets als kernenergie ontdekken in staat zijn er een bom mee te maken en er mensen mee te doden. Alleen omdat ons innerlijk welbevinden zover achterloopt bij onze uiterlijke welvaart. Het gezonde onderzoek voor de toekomst ligt op het *innerlijke* gebied (de psychologische kant) zodat we die twee in balans kunnen brengen: we zullen dan weten hoe we de beschikbare uiterlijke welvaart goed kunnen gebruiken.

TOEN ONTDEKTE IK dat er wat zuiveringen van me werden verlangd. De eerste is eenvoudig: zuivering van het lichaam. Dit heeft te maken met je fysieke leefgewoonten. Eet je verstandig, eet je om te leven? Ik ken echt een paar mensen die leven om te eten. Weet jij wanneer je moet stoppen met eten? Dat is heel belangrijk. Heb je gezonde slaap gewoonten? Ik slaap ruim voldoende en probeer vroeg te gaan slapen. Krijg je genoeg frisse lucht, zonlicht, beweging en contact met de natuur? Je zou verwachten dat dit het eerste is waaraan mensen

willen werken, maar uit de praktijk weet ik dat het meestal het laatste is, omdat we het meest gehecht zijn aan onze slechte gewoonten en we daar liever gaan afstand van doen.

De tweede, ik kan er niet genoeg op wijzen, is de zuivering van gedachten. Als je beseft hoe krachtig je gedachten zijn, dan wilde je nooit meer iets negatiefs denken! Positiviteit kan een krachtige, goede invloed hebben; negativiteit kan je fysiek ziek maken.

Ik herinner me een man van 65 jaar, die toen last had van wat een chronische lichamelijke klacht leek te zijn. Ik praatte met hem en, ook al kwam ik daar niet meteen achter, ik merkte dat hij nogal wat bitterheid in zijn leven had. Hij had het fijn met zijn vrouw en kinderen, had het naar zijn zin in zijn gemeente, maar toch die bitterheid. Ik ontdekte dat hij bitter was over zijn lang overleden vader, omdat die zijn broer wél had laten studeren en hem niet. Zodra hij deze bitterheid losliet, verminderde de zogenaamde lichamelijke ziekte en verdween weldra.

Je kunt maar beter zo snel mogelijk van een onaardige gedachte of zelfs de geringste bitterheid tegen iemand proberen af te komen. Ze raken alleen jou. Er wordt wel gezegd: haat schaadt de hater, niet de gehate. Het is niet genoeg om de goede dingen te zeggen en doen, om een leven in harmonie te verwerven, moet je ook goede dingen denken.

De derde zuivering is de zuivering van verlangens. Waar verlang je naar? Verlang je naar nieuwe kleren, pleziertjes, nieuwe dingen in huis of een nieuwe auto? Je kunt op het punt komen waar je slechts jouw deel van het Levens Patroon wenst te kennen en te doen, vanuit de eenheid. Als je er echt over nadenkt, zou er dan nog iets anders echt belangrijk kunnen zijn om ernaar te verlangen?

Er is nog een zuivering, en dat is de zuivering van motieven. Wat is je motivatie voor wat je ook maar aan het doen bent? Als het pure hebzucht, zelferkenning of de hang naar zelfverheerlijking is, zou ik zeggen: Stop ermee! Doe helemaal niets als je het met dat doel doet. Maar dit is niet zo eenvoudig, omdat we onze dingen doen met goede en slechte motieven door elkaar heen, gemengde motieven. Zoals een zakenman: zijn motieven zijn vast niet de hoogste, maar hij kan het ook doen om zijn gezin te onderhouden en iets goeds te doen voor de gemeenschap. Gemengde motieven!

Als je innerlijke vrede wilt vinden, zal je motief een ander moeten dienen: het zou 'dienstbaar' moeten zijn. Het gaat dan om 'geven' i.p.v. 'krijgen'. Ik ken een goed architect. Het was echt een beroep voor hem



maar hij deed het met de verkeerde motieven: hij wilde veel verdienen om boven de Jansens uit te steken. Hij werkte zichzelf ziek. Vlak daarna ontmoette ik hem. Ik kreeg hem zover dat hij zich in het klein nuttig maakte. Ik vertelde hem over de vreugde van dienstbaarheid en hij had deze ervaren. Ik wist dat hij nu nooit meer terug kon gaan naar een egocentrisch leven. We schreven daarna nog wat met elkaar. In het derde jaar van mijn bedevaartstocht, liep ik door zijn stad en herkende hem nauwelijks toen ik bij hem aanklopte. Hij was zo anders geworden! Maar hij was nog steeds architect. Over het ontwerp dat hij maakte, zei hij: "Kijk, ik maak het zó dat het in hun begroting past. En dan plaats ik het op hun grond en zorg dat het mooi wordt". Hij wilde de mensen voor wie hij ontwierp dienen. Hij was getransformeerd en straalde. Zijn vrouw vertelde me dat zijn zaak was gegroeid omdat mensen ook van ver voor zijn ontwerpen kwamen.

Ik heb al heel wat mensen meegemaakt die van baan veranderden om hun leven te veranderen, maar bijna nooit iemand die zijn motieven veranderde, met het zelfde gevolg.

NU HET LAATSTE DEEL over het loslaten. Zet je eenmaal de eerste stap, dan vind je innerlijke vrede. Je kunt het beste eerst het 'ik-wil' loslaten. Je kunt hieraan werken door alle niet-goede dingen die je graag wilt doen achterwege te laten, maar onderdruk ze nooit! Als je iets gemeens wilt doen of zeggen, kun je altijd aan iets goeds denken. Draai met opzet de boel om en gebruik dezelfde energie om iets goeds of aardigs te zeggen. Het werkt!

Als tweede kun je het beste het gevoel van 'niet verbonden zijn' loslaten. We proberen angstvallig onze afstand bij van alles en nog wat te bewaren, maar oordelen erover alsof we het middelpunt van het heelal zijn. Zelfs als we eigenlijk beter weten, oordelen we er lustig op los. In werkelijkheid zijn we natuurlijk allemaal een cel in het 'lichaam' van de mensheid, nooit afgescheiden van onze medemensen. Het hele lichaam is één groot geheel. Je kunt alleen vanuit dit hogere inzicht begrijpen wat "heb je naaste lief als jezelf" betekent. Vanuit dat inzicht ontstaat slechts één werkelijke werkmethode: doen wat goed is voor het grote geheel. Zolang je voor je eigen zelfzuchtige ikje werkt, ben je een cel die zich tegen alle andere cellen keert en raak je ver uit balans. Maar zodra je gaat werken voor het belang van het grote geheel, merk je dat je in harmonie bent met je medemensen. Kijk, dat is de weg om

met elkaar in harmonie te leven, en zo makkelijk.

Als derde kun je het beste alle gehechtheden loslaten. Materiële zaken moeten op de juiste plaats zijn. Het is OK om ze te gebruiken, daar zijn ze voor. Maar als ze geen nut meer hebben, wees dan bereid om ze los te laten. Geef ze bijv. door aan iemand die het wél nodig heeft. Dingen die je bewaart terwijl ze nutteloos voor je zijn, nemen je in bezit: In deze tijd zijn velen van ons bezeten van bezit, dus niet vrij.

Er is nog een vorm van bezitterigheid. Mensen kun je niet bezitten, hoe hecht de relatie ook mag zijn. Geen enkele man bezit een vrouw, geen enkele vrouw bezit een man, geen enkele ouder bezit een kind. Als we denken dat we mensen bezitten, krijgen we de neiging om hun levens voor ze te regelen. Daaruit ontstaat een zeer onharmonieuze situatie. Alleen als we inzien dat we niemand bezitten, dat we anderen beter volgens hun eigen innerlijke motivatie kunnen laten leven, stopt ons gemanipuleer. Dan kunnen we harmonieus met hen samen leven.

Nu de laatste: je kunt het beste alle negatieve emoties loslaten. Het 'zorgen maken' is een negatieve emotie, die meestal zelfs de aardigste mensen nog ervaren. Let wel, *zorgzaamheid* is iets anders: dát zorgt ervoor dat je al het mogelijke in die situatie zult doen. Het is zinloos om je zorgen te maken over dingen die je niet kunt veranderen. Ik noem hier één methode. Je maakt je zelden zorgen over het huidige moment, dat is meestal wel OK. Als je je zorgen maakt, kwel je jezelf meestal met het verleden: dingen die je allang had moeten vergeten. Of over de toekomst, die er nog niet eens is. We doen vaak nogal vluchtig over het 'nu'. Maar het 'nu' is het enige moment waarop je kunt leven: als je er niet bij bent, beleef je het niet eens. Als je wél in 'nu' leeft, ben je meestal zorgelozer. Voor mij is elk 'nu' een kans voor dienstbaarheid.


Een laatste tip over negatieve emoties die mij en ook anderen heel erg heeft geholpen... niets of niemand van buitenaf kan mij van binnen pijn doen op het psychische vlak. Ik zag in dat ik op het psychische vlak alleen door mijn eigen foute daden pijn kon krijgen (maar daarover ben ik de baas, hoe misleidend het ook kan zijn), of door niets te doen in bepaalde situaties (bijvoorbeeld zoals in de huidige wereldsituatie, die om mijn actie vraagt). Toen ik dit alles herkende, voelde ik me zo vrij! En ik deed mezelf gewoon geen pijn meer. Nu kan iemand de lelijkste dingen tegen me zeggen en ik voel diep medeleven met die persoon omdat hij zo uit balans is. Een persoon die psychisch ziek is, kan erg gemene dingen doen. Maar ik ga mezelf zeker geen pijn doen door een

verkeerde reactie daarop te geven: een reactie van bitterheid of woede. Je hebt echt controle over je wel of geen pijn doen aan beledigingen enz. En je kunt op elk moment stoppen met jezelf pijn doen!

Dit zijn de stappen naar innerlijke vrede die ik met jou/ jullie wilde delen. Ik heb niets nieuws gezegd. Het zijn universele waarheden. Ik vertelde het gewoon in mijn eigen woorden vanuit mijn eigen ervaring ermee. De wetten die over dit universum heersen, brengen ons voorspoed als we ze gehoorzamen. En alles wat tegen deze wetten ingaat, duurt nooit lang voort: het draagt het zaad voor zelfdestructie in zich. Het goede in ieder menselijk leven maakt het mogelijk voor ons om deze wetten te gehoorzamen. We hebben hierover allemaal een vrije wil. En daarom is het aan onszelf wanneer we deze wetten gaan naleven en harmonie vinden.

[Bron: een radio uitzending, Los Angeles]

SAMENVATTING op blz 12 en 13



**~Steps for Peace~**  
**Let all our steps**  
**Be steps for Peace**  
**With smiling hearts**  
**And bending knees.**  
**Join the caravan of Love.**  
(Maria Talis, 2004)

DIT IS DE WEG VAN VREDE: OVERWIN KWAAD MET GOED,  
BEDROG MET WAARHEID EN HAAT MET LIEFDE.

### **VOORBEREIDING 1: Verwerf een goede levenshouding.**

Stop met vluchten en oppervlakkig leven want het brengt je alleen maar disharmonie. Kijk eerlijk naar het leven en ga dieper dan oppervlakkig geklets: ontdek werkelijkheden en waarheden. Probeer de problemen die het leven je voorschotelt, op te lossen en merk dat dit bijdraagt aan je innerlijke groei. Neem ook je aandeel in de oplossing van collectieve problemen. Jouw bijdrage daaraan bevordert tevens je innerlijke groei.

### **VOORBEREIDING 2: Leef het goede van wat je gelooft.**

De wetten die over het menselijk handelen regeren, werken net zo onvermijdelijk als de zwaartekracht. Negeer ze en creëer disharmonie, volg ze en vind meer harmonie. Begin gewoon al het goede dat je gelooft in praktijk te brengen, want veel van deze wetten zijn reeds algemeen geloof. Je vindt alleen harmonie als je daden harmonieus zijn.

### **VOORBEREIDING 3: Vind je plaats in het Levens Patroon.**

Jij hebt een taak in het grote rooster. Wat jouw aandeel is, ontdek je alleen maar in jezelf. In ontvankelijke stilte kun je het zoeken. Je kunt beginnen om te leven volgens dat plan voor jou, door alle goede dingen te doen waartoe je je gemotiveerd voelt. Geef deze dingen dus voorrang in je leven boven alle oppervlakkigheden die ons leven gewoonlijk overvol maken.

### **VOORBEREIDING 4: Innerlijk en uiterlijk leven in harmonie.**

Veel levens stagneren door onnodige bezittingen en zinloze activiteiten. Gestagneerde levens zijn uit balans en vragen om vereenvoudiging. Wat je wenst en wat je nodig hebt kan echt hetzelfde worden in een mensenleven. En als je dit hebt bereikt, zal je een harmonie ervaren tussen je innerlijke en uiterlijke welzijn. Die harmonie is nodig in het individuele en in het collectieve bestaan.

### **ZUIVERING 1: het lichaam (als tempel voor de ziel).**

Ben jij vrij van alle slechte gewoontes? Leg je in je eetgewoonten de nadruk op vitale voeding: fruit, volle granen, groenten en noten? Ga je vroeg naar bed, slaap je genoeg? Beweeg je vaak buiten in de frisse lucht, zon? Maak je contact met de natuur? Als je op al deze vragen "ja" zegt, ben je goed op weg voor de zuivering van de lichaamstempel.

### **ZUIVERING 2: de gedachten.**

Het is niet genoeg om de juiste dingen te doen en te zeggen. Het is nodig dat je ook de juiste dingen denkt. Positieve gedachten kunnen

sterke invloeden zijn voor het goede. Van negatieve gedachten kun je lichamelijk ziek worden. Zorg dat er geen enkele onvrede bestaat tussen jou en iemand anders, want alleen wanneer je onaardige gedachten hebt uitgeroeid, kun je innerlijke vrede verwerven.

### **ZUIVERING 3: de wensen.**

Je bent hier om jezelf in harmonie te brengen met de wetten die heersen over het menselijk gedrag. Daarom is het nodig dat jij jouw wensen richt op jouw aandeel in het grote rooster.

### **ZUIVERING 4: de beweegredenen.**

Vanzelfsprekend wens je nooit vanuit hebberigheid, zelfverheerlijking of zelfzucht. Niet eens om innerlijke vrede te vinden. Het goede motief is om dienstbaar te zijn voor je medemensen. Pas daarna kan je leven in harmonie zijn.

### **OPGAVE 1: Het loslaten van de wil van het lagere ego.**

Je hebt als het ware twee zelden: het lagere zelf dat meestal egoïstisch heerst, en het hogere zelf dat klaar staat om jou glorieus te gebruiken (als instrument). Het lagere zelf maak je ondergeschikt door de dingen die niet goed zijn niet meer te doen. Niet door onderdrukken, maar door transformeren zodat het hogere zelf je leven kan gaan overnemen.

### **OPGAVE 2: Het loslaten van het gevoel van afgescheiden zijn.**

Wij zijn allemaal, niemand uitgezonderd, cellen in het lichaam van de mensheid. Jij bent niet afgescheiden van je medemensen en je vindt geen harmonie alléén voor jou. Harmonie kun je vinden als je de eenheid van iedereen ziet en je inzet voor het goede van het geheel.

### **OPGAVE 3: Het loslaten van gehechtheden.**

Alleen wanneer je alle gehechtheden hebt losgelaten, kun je echt vrij zijn. Materiële dingen zijn er voor gebruik. Als je iets wilt houden nadat het zijn nut voor jou heeft gehad, dan bezit het jou. Je kunt alleen in harmonie leven met je medemensen als je niet het gevoel hebt dat je ze bezit. Daarom probeer je niet hun levens te regelen.

### **OPGAVE 4: Het loslaten van alle negatieve gevoelens.**

Werk aan het loslaten van negatieve gevoelens. Als je in het 'nu' leeft, het enige moment waarop je werkelijk leeft, ben je minder ontvankelijk voor zorgen. Als je beseft dat mensen die gemeen doen psychisch ziek zijn, zal je woede omslaan in medelijden. Als je herkent dat elke innerlijke pijn voortkomt uit je eigen verkeerde acties, reacties of uit onterecht niet reageren, dan hou je vanzelf op met jezelf pijn doen.

~o~

## ENKELE GEDACHTEN

~We kunnen ons hele leven gebruiken om goed te doen. Telkens als je iemand ontmoet, denk er dan aan iets bemoedigends te zeggen: iets liefs, een helpende suggestie, een uitdrukking van bewondering. Probeer in iedere situatie iets goeds te brengen: een attentie, een aandachtige houding, een helpende hand.

~Hieraan kun je meten of de gedachten die je hebt en de dingen die je doet de juiste voor je zijn: *heeft het je innerlijke vrede gebracht?* Zo nee, dan ging er iets fout. Blijven proberen!

~Als je genoeg van mensen houdt, zullen ze liefdevol reageren. Als ik me aan mensen erger, geef ik mezelf de schuld, want ik weet dat ze lang niet zo irritant zouden zijn als ik hen beter tegemoet getreden zou zijn. Zelfs als ze het oneens zijn met me. "Vóór de tong kan spreken, moet het zijn verwondende kracht verloren hebben".

~Aan depressieve mensen zou ik zeggen: Probeer je omgeving met prachtige muziek en mooie bloemen te vullen. Probeer inspirerende gedachten te lezen en te onthouden. Probeer een lijst te maken van alles wat je hebt om dankbaar voor te zijn. Begin met iets goeds dat je altijd al hebt willen doen, als dat er is. Maak een zinvol rooster voor jezelf en probeer je daaraan te houden.

~Ook al hebben anderen misschien medelijden met je, voel nóóit medelijden voor jezelf: het heeft een dodelijk effect op je spirituele welzijn. Zie alle problemen, ongeacht hoe moeilijk, als kansen voor spirituele groei, en maak het beste van deze mogelijkheden.

~Neem van al je ontmoetingen alleen wat goed is: waarvan je eigen 'Innerlijke Leraar' zegt dat het goed is voor je. Laat de rest met rust. Leiding en waarheid vind je veel beter als je naar de Bron gaat via je 'Innerlijke Leraar' dan naar (boeken van) anderen. Tenzij ze iets in je doen ontwaken.

~Niemand is helemaal vrij als ie nog gehecht is aan materiële zaken, plaatsen of mensen. We gebruiken dingen als ze nodig zijn en laten ze later zonder spijt los als ze geen nut meer voor ons hebben. We waarderen en genieten de plaatsten waar we verteerden en gaan met gemak verder als we worden geroepen. We zijn liefdevol betrokken bij mensen als we ze niet als bezit zien, noch hun levens regelen. Hou je iets gevangen, dan vangt het jou. Wens je vrijheid, geef dan vrijheid.

~Het spirituele leven is het ware leven, al het andere is misleiding en illusie. Je bent werkelijk vrij als je alleen aan God hecht. Je vindt meer

harmonie als je leeft naar het hoogste licht dat je hebt. Je wordt een kracht voor het goede als je je hoogste motieven volgt. Anderen hoeven hier niet over te juichen. Het gaat niet om de resultaten. Weet dat elke goede daad, elke positieve gedachte, een goed effect heeft.

~Iedereen kan aan vrede werken. Breng harmonie in een gespannen situatie en je draagt in ieder opzicht bij aan vrede. De vrede die je in je leven hebt, straal je uit naar je omgeving en naar de wereld.

~Alles wat vanbuiten komt, kun je als kennis zien. Het leidt tot een geloof dat zelden sterk genoeg is om tot actie aan te zetten. Alles wat *vanbinnen* is bevestigd nadat iets vanbuiten contact maakte, of alles wat direct *vanbinnen* waarneembaar is (mijn manier), kun je als wijsheid zien. Dit leidt tot een weten, dat vanzelf actie geeft.

~Onze spirituele ontwikkeling vraagt ons vaak wortels uit te trekken en vele levenshoofdstukken af te sluiten totdat we niet meer gehecht zijn aan dingen en zonder gehechtheid van mensen houden.

~Je kunt een situatie alleen maar zonder spirituele kleerscheuren verlaten, als je liefdevol weggaat.

~Als je mensen wilt onderwijzen, jong of oud, begin je daar waar zij zijn, op hun begripsniveau. Als je merkt dat ze al verder zijn dan jij, laat je dan door hen onderwijzen. Omdat de stappen naar innerlijke vrede zo gevarieerd zijn, kunnen we meestal van elkaar leren.

~Fysiek geweld kan al ophouden voor we de weg van liefde vinden. Maar psychisch geweld gaat door totdat we er zijn. Wetten kunnen slechts uiterlijke vrede geven. Innerlijke vrede komt door liefde.

~Concentreer je op geven zodat je jezelf opent voor ontvangen. Leef volgens het licht dat je hebt, zodat je opengaat voor meer licht.

~Soms komt lichamelijk ongemak om te tonen dat het lichaam slechts een tijdelijk doorgeefluik is. Realiteit is de onverwoestbare essentie die ons lichaam activeert.

~Nadat je innerlijke vrede hebt gevonden, komt spirituele groei harmonieus. Want nu, geleid door het hogere zelf, doe je graag Gods wil en hoef je niet meer daartoe gedwongen te worden.

~Alle moeilijkheden in je leven hebben een doel. Ze duwen je dichter naar de harmonie van de Goddelijke wil.

~Er is *altijd* een manier om goed te doen!

~Waar we onder lijden is *onvolwassenheid*. Als we volwassen zouden zijn, zou oorlog geen probleem zijn: het zou onmogelijk zijn.

~Natuurlijk vertrouw ik op de Liefdeswet! Hoe zou ik op iets anders

- kunnen vertrouwen? Het universum volgt nu eenmaal de Liefdeswet.
- ~Voor Licht ga ik direct naar de Bron van Licht, niet naar iemand die het reflecteert. Ik maak het mogelijk dat meer Licht naar me komt door te leven volgens het hoogste Licht dat ik heb. Licht dat van de Bron komt is onmiskenbaar, want het komt *volkomen begrijpelijk* zodat je erover kunt praten en het kunt uitleggen.
  - ~Oordelen over anderen baat je niet en schaadt je spiritueel. Alleen als je anderen inspireert zichzelf te beoordelen ontstaat iets waardevols.
  - ~Denk nooit dat moeite doen voor iets goeds zinloos is: ál het juiste dat we doen draagt goede vruchten, of we dat nu zien of niet. Concentreer je gewoon op denken, leven en handelen voor vrede, en inspireer anderen dat ook te doen. Het effect kun je gerust aan God overlaten.
  - ~Je kunt niemand veranderen behalve jezelf. Als je een voorbeeld bent geworden, kun je anderen inspireren om zichzelf te veranderen.
  - ~In een conflict situatie moet je denken aan een oplossing die voor alle betrokkenen goed is, en niet alleen voor jou. Alleen een oplossing die voor alle betrokkenen goed is, kan op lange termijn werkbaar zijn.
  - ~Wil je dat je werk goed effect heeft, werk dan vanuit goede motieven.

~o~

## UIT MIJN CORRESPONDENTIE

V: *Verdien je je brood ergens mee?*

A: Ik verdien mijn brood op een ongewone manier. Ik geef wat ik kan via gedachten, woorden en daden aan de mensheid en aan hen met wiens levens ik in contact kom. Ik accepteer alles wat men mij wil geven, maar vraag niets. Zij zijn gezegend door hun geven en ik ben gezegend door mijn geven.

V: *Waarom neem je geen geld aan?*

A: Omdat ik over spirituele waarheid spreek, en spirituele waarheid verkoop je niet. Wie het verkoopt, schaadt zichzelf spiritueel. Geld dat ongevraagd via de post komt, gebruik ik niet voor mezelf: ik gebruik het voor drukwerk en brieven. Zij die verleid worden om spirituele waarheid te kopen, willen het hebben voordat ze er klaar voor zijn. Het universum is zo mooi georganiseerd: het komt vanzelf zodra je er klaar voor bent.

V: *Word je wel eens eenzaam of ontmoedigd of moe?*

A: Nee. Als je in voortdurende communicatie met God leeft, kun je niet eenzaam zijn. Als je merkt hoe Gods wonderbaarlijke plan werkt en weet dat al je goede daden goede vruchten zullen voortbrengen, dan kun je niet ontmoedigd raken. Als je innerlijke vrede hebt gevonden,



ben je in contact met de universele energie bron en word je niet moe.

*V: Wat kan het pensioen voor iemand betekenen?*

A: Pensioen is eigenlijk niet de actie-stop, maar een actie-verandering. Zodoende kan het de mooiste tijd van je leven zijn: de tijd waarin je gelukkig en zinvol bezig bent, met vollere overgave aan dienstbaarheid.

*V: Hoe kan ik God dichtbij voelen?*

A: God is Liefde, dus als je liefdevol contact maakt, ben je een expressie van God. God is Waarheid, dus als je waarheid zoekt, zoek je God. God is Schoonheid, dus als je contact maakt met de schoonheid van een bloem of zonsondergang, maak je contact met God. God is de Intelligentie die alles schept, alles in stand houdt en alles verenigt en leven geeft. Ja, God is de Essentie van alles en iedereen. Dus jij bent in God en God is in jou. Je kunt niet eens zijn waar God niet is. Gods wetten zijn al-doordringend, lichamelijke wetten en spirituele wetten. Negeer ze en word ongelukkig: je voelt je afgescheiden van God. Volg ze en je voelt harmonie: je voelt God dichtbij.

*V: Wat zijn goede dingen en hoe vul ik mijn leven daarmee?*

A: Goede dingen zijn zinvol voor jou en anderen. Je kunt wat inspiratie van buitenaf opdoen, maar uiteindelijk moet je van binnenuit weten met welke goede dingen je je leven wilt vullen. Maak dan een schema van hoe het goede leven er volgens jou uitziet en leef daarnaar. Denk ook aan iets voor het lichaam zoals wandelen of oefeningen. Ook iets wat het intellect stimuleert, zoals zinvol lezen. En iets verheffends voor de emoties, zoals goede muziek. Maar het belangrijkste: maak je dienstbaar voor anderen als je spiritueel gezegend wilt worden.

*V: Als ik voor een probleem sta, kan ik dan iets bedenken?*

A: Als het een gezondheidsprobleem is, vraag je: "Heb ik mijn lichaam misbruikt"? Als het een psychisch probleem is, vraag je: "Ben ik wel zo liefdevol geweest als God me heeft gevraagd"? Als het een financieel probleem is, vraag jezelf: "Leefde ik wel binnen mijn mogelijkheden"? Met wat je nú doet, creëer je je toekomst, dus gebruik het 'nu' om een prachtige toekomst te creëren. Door je gedachten creëer je voortdurend je innerlijke staat en help je de situatie om je heen te scheppen. Dus denk positief, denk aan het beste wat zou kunnen gebeuren, denk aan de goede dingen die je graag ziet gebeuren, denk aan God!

*V: Hoe kan ik mijn leven echt gaan leven?*

A: Ik begon mijn leven echt te leven toen ik iedere situatie bekeek en bedacht hoe ik behulpzaam kon zijn. Ik leerde dat ik niet opdringerig

moest zijn, maar gewoon beschikbaar. Vaak gaf ik een helpende hand, of ook een glimlach of een opgewekt woord. Ik leerde dat we door te geven juist de waardevolle dingen van het leven ontvangen.

*V: Hoe vindt een gewone huisvrouw en moeder wat u vond?*

A: Iemand die in een familie is, zoals de meesten, vinden op de zelfde manier innerlijke vrede als ik het heb gevonden. Volg Gods wetten, die voor ons allen hetzelfde zijn. Niet alleen de lichaamswetten, maar ook de spirituele wetten die heersen over het menselijk gedrag. Je zou net als ik kunnen beginnen met het leven van alle goede dingen waarin je gelooft. Vind jouw unieke plaats van het goddelijke plan en pas erin. Voor iedere menselijke ziel is er een eigen en unieke plaats. Je kunt er net als ik naar zoeken in ontvankelijke stilte. Je plaats in de familie vormt geen blokkade voor je spirituele groei. We groeien door het oplossen van problemen en als je in een familie bent, krijg je genoeg kansen om problemen op te lossen. Komen we in een familie, dan leren we aan de familie te denken in plaats van aan onszelf. Pure liefde is een bereidheid om te geven zonder er iets terug voor te verwachten. De familie setting brengt ons de eerste ervaring van pure liefde: de liefde van vader en moeder voor hun baby.

*V: Gaat mooier worden altijd met lijden gepaard?*

A: Er zal pijn zijn in je spirituele groei totdat je vrijwillig Gods wil volgt en daartoe niet meer gedwongen hoeft te worden. De problemen komen als je niet in harmonie bent met Gods wil: ze duwen je naar meer harmonie. Als je zelf Gods wil volgt, zijn problemen overbodig.

V: Hoe herken je een echte gelovige?

A: Een echte gelovige heeft een gelovige houding: is liefdevol naar de medemens en volgt Gods wil en leiding. Ook een gelovige houding naar zichzelf: je weet dat je meer bent dan een egoïstisch wezen, meer dan het lichaam, en dat het leven meer is dan het aardse leven.

*V: Hoe overwin je angst?*

A: Ik merk dat een gelovige houding angst overwint. Als je een gelovige houding aanneemt naar je medemensen toe, ben je niet bang voor hen. "Volmaakte liefde bant alle angst uit". Een volgzame houding naar God geeft je een voortdurende gewaarwording van Gods aanwezigheid, en dan is je angst verdwenen. Als je weet dat je vergankelijke lichaam alleen maar een "jas" is voor je ziel, en dat jij de onverwoestbare werkelijkheid bent die je lichaam activeert, zou je dan nog bang zijn?

~o~

# PEACE PILGRIMS VORDERINGEN

## DELEN UIT DE NIEUWSBRIEVEN

VIER BRIEVEN: 'n Vrouw zei toen ik mijn post las: "*Wat kunnen mensen voor vrede doen?*" Ik antwoordde: "Eens kijken wat hier staat". De eerste brief zei: "Ik ben een boerenvrouw. Na ons gesprek wil ik graag aan vrede werken, vooral omdat ik vier zoons opvoed. Nu schrijf ik dagelijks een brief om iemand moreel steunen die in ons land of in onze provincie aan vrede werkt". De volgende schreef: "Wereldvrede lijkt me wat te groot voor mij, maar na ons gesprek werd ik lid van de Raad voor Menselijke Relaties en werk ik aan vrede in groepen". De derde: "Na ons gesprek loste ik een vervelende situatie op tussen mij en mijn schoonzus". De laatste: "Na onze babbel ben ik gestopt met roken". Als je iets doet voor wereldvrede, vrede in groepen, vrede tussen personen of vrede in jezelf, vergroot je de vrede voor het grote geheel. Breng je harmonie in een gespannen situatie, dan draag je bij aan de vrede.

DE WAARDEVOLSTE DINGEN: Na een heerlijke tijd in de wildernis loop ik door de straten van een stad, waar ik ooit woonde. Om 13.00 uur snellen honderden mensen met bleke of geverfde gezichten in nette pakken en behoorlijk nette rijen van of naar hun werk. Ik loop ertussen in mijn verbleekte shirt. Mijn gympen gaan geruisloos tussen het geklik van nette, smalle, hoge schoentjes. In de armere buurten tolereert men mij. In de rijkere wijken krijg ik verachtende en verbaasde blikken. Aan beide kanten is alles uitgestald wat we kunnen kopen als we zin hebben om in de nette rijen te wachten, dag in dag uit, jaar na jaar. Sommige dingen zijn best nuttig, maar het meeste is echte troep: er zijn dingen die mooi lijken, maar het meeste is godvergeten lelijk. Duizenden dingen liggen daar en toch ontbreken de belangrijkste. Vrijheid ligt er niet. En gezondheid, geluk en vredige gedachten ook niet. Om deze te krijgen, vrienden, zal je die nette rijen moeten ontvluchten en dan riskeer je een verachtende blik.

NEGATIEF vs. POSITIEF: Ik heb gekozen voor de positieve aanpak: i.p.v. te vechten tegen de slechte dingen waar ik tegen ben, ga ik voor de goede dingen waar ik achter sta. Als je vecht tegen het negatieve, ben je bezig met het verkeerde, steeds weer veroordelen en kritiseren, soms zelfs schelden. Zo heeft de negatieve aanpak een dodelijk effect op de persoon die het gebruikt, terwijl de positieve aanpak een goed effect heeft. Val je het kwaad aan dan breng je 't in beweging, zelfs als

het er zwak en ongeorganiseerd uit zag. Zo ontlokt jouw aanval macht en levenskracht aan het kwade. Als je darentegen goede invloeden in die situaties laat gelden, heeft niet alleen het kwaad de neiging om te verdwijnen, maar ook de boosdoener neigt tot transformatie. De positieve aanpak werkt inspirerend, de negatieve aanpak roept woede op. Maak je mensen kwaad, dan reageren ze vanuit basisinstincten: vaak onredelijk en met geweld. Inspireer ze en ze reageren vanuit hun hogere instincten, redelijk en verstandig. Woede is vergankelijk, terwijl inspiratie soms een levenslang effect heeft.

WERKEN AAN VREDE: Een paar echt toegewijde mensen kunnen het zieke effect neutraliseren van massa's mensen, die niet in harmonie zijn. Wij, die voor vrede werken, kunnen dus niet dralen. Ons gebed voor vrede houdt aan en we zetten ons in voor vrede, waar we maar kunnen. We praten voor vrede en leven de weg van vrede. Om anderen te inspireren denken we voortdurend aan vrede en weten we dat het mogelijk is. We helpen datgene wat in ons hart is, te manifesteren. Eén vrouw, die al haar tijd aan vrede wijdt, kan geschiedenis schrijven.

-GEZEGEND zijn zij die geven, zonder zelfs een bedankje te verwachten, want zij zullen overvloedig beloond worden.

-GEZEGEND zijn zij die al het goede dat ze kennen in daden omzetten, nog hogere waarheden zullen hen worden geopenbaard.

-GEZEGEND zijn zij die Gods wil volgen zonder te vragen naar de resultaten daarvan, want hun beloning zal groot zijn.

-GEZEGEND zijn zij die hun medemensen vertrouwen en liefde geven, want zij bereiken het goede in mensen en krijgen een liefdevolle reactie.

-GEZEGEND zijn zij die realiteit zien, want zij weten dat niet het klei-kleed, maar dat wat het klei-kleed activeert waar is en alles overleeft.

-GEZEGEND zijn zij die de verandering, die wij 'dood' noemen, zien als een bevrijding van beperkingen van dit aardse leven, want zij zullen blij zijn met hun dierbaren die deze prachtige overstap maken.

-GEZEGEND zijn zij die, gezegend na toewijding van hun leven, moed en vertrouwen hebben om de moeilijkheden op het pad vóór hen te boven te komen, want zij zullen een tweede zegening ontvangen.

-GEZEGEND zijn zij die voortgaan op het spirituele pad zonder zelf innerlijke vrede te beogen, want zij zullen het vinden.

-GEZEGEND zijn zij die nederig, liefdevol en gezuiverd de hemelpoorten benaderen i.p.v. ze te willen openbeuken, want voor hen gaan ze open.

\*JE KUNT GOD KENNEN: Er is een macht, groter dan onszelf, die zich in

ons en ook in het hele universum manifesteert. Dit noem ik God. Weet je hoe het is om God te kennen, om altijd Gods leiding te voelen? God kennen is: liefde terugspiegelen naar alle mensen en de hele schepping. God kennen is: vrede in je voelen, een onwankelbaarheid waarmee je iedere situatie aankunt, serene kalmte. God kennen is: zó vol borrelende vreugde zijn dat die overstroomt om de wereld te zegenen. Ik heb nu maar één verlangen: vol overgave trouw zijn aan wat God met me wil.

Als God me leidt om een pelgrimstocht te lopen, dan doe ik dat graag. Als God me leidt om iets anders te doen, doe ik dat net zo lief. Als mensen me kritiek geven om wat ik doe, zal ik het met geheven hoofd dragen. Als mensen me ophemelen om wat ik doe, zal ik het meteen aan God doorgeven, want ik ben slechts een klein instrument waarmee God het werk doet. Als God me leidt om iets te doen, dan krijg ik de kracht en de middelen daarvoor, wordt mij de weg gewezen, ontvang ik de juiste woorden. Of het pad nu makkelijk of zwaar is, ik loop in Gods liefde en vrede en vreugde, en ik dank en eer God zingend. Zo is het om God te kennen. En het is niet alleen voor de groten weggelegd om God te kennen. Het is ook voor kleintjes zoals jij en ik. God zoekt je altijd. God zoekt ieder-een. Als je wilt kun je God vinden door de goddelijke wetten te volgen, door van mensen te houden en door je eigen wil, gehechtheden en negatieve gedachten en gevoelens los te laten. En als je God vindt, is het in de stilte. Je vindt God vanbinnen.

\*OVER ANGST: Angst is de grootste blokkade voor innerlijke vrede of wereldvrede. We neigen ernaar onredelijke haat te ontwikkelen voor wat we vrezen. Zo haten we en zijn we bang. Dit leidt niet alleen tot psychische schade en verergering van de wereldspanning, maar door deze concentratie, trekken we datgene wat we vrezen juist aan. Vrezen we niets en stralen we liefde uit dan kunnen we het goede verwachten. De boodschap en het voorbeeld van liefde en vertrouwen is zó nodig!

\*DE VRIJHEID VAN EENVOUD: Sommigen denken wel dat mijn leven is gewijd aan eenvoud en dat dienstbaarheid sober en saai is, maar zij kennen de vrijheid van eenvoud niet. Ik weet genoeg over voeding om mijn lichaam behoorlijk te voeden en mijn gezondheid is uitstekend. Ik hou van eten, maar ik eet om te leven. Ik leef niet om te eten. Ik weet wanneer ik moet stoppen met eten. Ik ben geen slaaf van eten. Mijn kleding is comfortabel en praktisch. Mijn schoenen zijn van zachte stof met zachte rubber zolen. Ze zitten zó lekker dat het lijkt alsof ik op blote

voeten loop. Ik ben geen slaaf van de mode. Ik ben geen slaaf van comfort en gemak. Ik slaap bijvoorbeeld net zo makkelijk in de berm als in een bed. Ik belast mezelf niet met onnodige bezittingen of zinloze activiteiten. Mijn leven is vol en goed, maar niet overvol, en ik doe mijn werk met vreugde en gemak. Ik voel schoonheid om me heen en ik zie schoonheid in iedereen die ik ontmoet, want ik zie God in iedereen en overal. Ik herken de heersende wetten van dit universum, en harmonie vind ik door ze vreugdevol en blij te volgen. Ik herken mijn deel in het Levens Patroon en vind harmonie door content en blij te leven. Ik herken de eenheid tussen mij en alle mensen, en tussen mij en God. Ik stroom over van geluk door geven aan en houden van het geheel.

**\*OVER DE MENS IN ONZE TIJD:** Om de gouden tijd binnen te leiden, moeten we het goede in mensen zien: we moeten weten dat het daar is, hoe diep het ook verstopt mag zijn. Ja, er is apathie en zelfzucht, maar het goede is er ook. Je bereikt het goede niet met veroordeling, maar met liefde en vertrouwen. Liefde kan de wereld redden van verwoestende atoombommen. Hou van God, open je voor God en reageer. Hou van je medemens: open je vriendelijk en gevend voor hen. Noem jezelf 'kind van God' en leef de Weg van Liefde!

**\*SPIRITUELE GROEI** is een proces, net als lichaamsgroei of mentale groei. Een kind van vijf is natuurlijk niet even groot als de ouders, een eersteklasser hoeft niet af te studeren, de waarheidsstudent hoeft morgen nog geen innerlijke vrede te verwerven.

**\*TOVERFORMULES:** Er is een toverformule om conflicten op te lossen: neem als doel het oplossen van het conflict en niet het voordeel of de winst. Er is ook een toverformule om conflicten te voorkomen: Zorg dat je niemand ergert of beledigt, ook al erger jij je misschien wel.

**\*OVER VOLWASSENHEID:** Mensen lijden eigenlijk alleen maar aan onvolwassenheid. Tussen volwassenen zou oorlog geen probleem zijn: het zou onmogelijk zijn. In hun onvolwassenheid willen mensen tegelijk vrede en dingen die oorlog veroorzaken. Net zoals kinderen opgroeien, zo kunnen mensen toch volwassen worden. Ja, onze instituten en leiders weerspiegelen onze onvolwassenheid, maar als we meer volwassen zijn, kiezen we onze leiders beter en stichten we onze instituten beter. Dus, lastig als het is: verbeter jezelf!

**\*MIJN BOODSCHAP:** Mijn vrienden, de wereldsituatie is ernstig. De mensheid loopt met bange, wankele stapjes op de haarfijne lijn tussen complete chaos en de gouden tijd, terwijl sterke krachten ons de chaos

in willen duwen. Alleen als wij, wereldburgers, ontwaken uit de lethargie en vastberaden en snel van de chaos weggaan, voorkomen we een holocaust waarin we al het dierbare verliezen.

*Dit is de weg van vrede: overwin kwaad met goed,  
bedrog met waarheid en haat met liefde.*

De Gouden Regel werkt echt. Zeg nu niet dat het slechts onpraktisch, religieus geklets is. Er zijn wetten, net zo onvermijdelijk als de zwaartekracht, die heersen over de menselijke aard. Als we deze wetten negeren, is chaos het gevolg. Door de wetten te volgen, kan deze bange, uitgeputte wereld een periode van vrede en rijkdom binnengaan, die nog mooier is dan in onze stoutste dromen.

\*VREDES ACTIVITEITEN: Je kunt een Vredes Gemeenschap stichten met een naar vrede zoekende vredes gebedsgroep. Soms worden mijn boeken gebruikt omdat het vrede vanuit een spiritueel standpunt belicht. Lees een stukje, laat het naklinken in ontvankelijke stilte en praat er dan over. Iedereen die de spirituele waarheden erin begrijpt en voelt, is klaar om voor de vrede te werken.

Daarna komt een Vredes Studiegroep. We hebben een helder beeld nodig van de huidige wereldsituatie en waar omkering in vrede nodig is. Alle oorlogen moeten stoppen. Vanzelfsprekend moeten we een manier vinden om onze neuzen dezelfde kant op te krijgen. We moeten een manier vinden om fysiek geweld te vermijden in een wereld waar psychisch geweld nog bestaat.

Wij wereldburgers moeten leren het welzijn van *de familie van de hele mensheid* vóór te laten gaan op het welzijn van welke groep dan ook. We moeten verhelpen dat mensen sterven van de honger of honger hebben. We moeten angst en haat verlichten. In verband met vrede zijn er een aantal landelijke problemen. We moeten werken aan vrede in groepen en tussen groepen. We kunnen ons economische systeem aanpassen voor een tijd van vrede. We hebben in onze regering een Vredes Departement nodig om uitgebreid onderzoek te doen naar hoe we op een vredige manier conflicten kunnen oplossen. Dan kunnen we andere landen vragen om ook zoiets op te zetten.

Als de wereldproblematiek en de stappen om deze op te lossen nu wat duidelijker voor je is, ben je er klaar voor om een Actiegroep voor Vrede te beginnen. Stapje voor stapje zul je je inzetten om ieder probleem, dat je echt hebt leren begrijpen, op te lossen. Je inzetten voor vrede kan alleen door de weg van vrede te leven. Schrijf bijv. brieven: aan

iemand die iets goeds deed voor vrede, aan ministers over wetten voor vrede, aan uitgevers en vrienden over wat je leerde over vrede. Je kunt openbare bijeenkomsten voor vrede organiseren, over vrede praten, literatuur over vrede verspreiden, een Vredes Week, Vredes Fancy Fair, een Vredes wandeling of boottocht. Je kunt ook stemmen op mensen die voor vrede zijn.

Dit soort werk voor de vrede is heel belangrijk. In deze tijd van nood zou er in iedere stad een Vredes Groep moeten zijn. Zo'n groep kan beginnen met een handje vol mensen die zich daarvoor willen inzetten. Het kan beginnen met jou!

---

Ben je geïnspireerd door deze kleine spirituele klassieker, lees dan ook "PEACE PILGRIM- Her life in her own words": Haar leven in haar eigen woorden. Dit boek (224 blz) werd na haar dood in 1981 door 5 vrienden van Peace samengesteld. Het vertelt je hoe zij meer dan 25.000 mijl (ruim 40.000 Km) als een pelgrim liep, zonder geld: *ik loop tot iemand me onderdak geeft, vast tot iemand me eten geeft en blijf wandelen tot de mensheid de weg van vrede heeft geleerd.*

Ze vertelde aan duizenden individuen en groepen dat de weg van vrede is: *overwin kwaad met goed, bedrog met waarheid en haat met liefde.*

In dit boek vind je voorbeelden van haar unieke oplossingen, zoals hoe je liefdevol met verwarde of gewelddadige mensen kunt omgaan. Haar ideeën over vrede, gebed, eenvoud en de weg van liefde laten het leven zien van een vreugdevol mens.

Peace Pilgrim gaf haar boodschap kosteloos en in dezelfde geest sturen wij *Steps Toward Inner Peace* en *Her life in her own words* kosteloos aan iedereen die ons erom vraagt. Vrijwilligers en donaties maken dit mogelijk. Het boekje is in 20 talen beschikbaar: o.a. Spaans, Russisch, Duits, Frans, Hebreeuws, Arabisch en nu Nederlands.

*Contact English:* Friends of Peace Pilgrim, PO Box 2207, Shelton, CT 06484, USA. Tel: 001 203 9261581, [friends@peacepilgrim.org](mailto:friends@peacepilgrim.org) and see [www.peacepilgrim.org](http://www.peacepilgrim.org).

*Contact Nederlands/ Frans/ Duits/ Engels:* boekje gratis per e-mail verkrijgbaar via [www.AngelaProDeo.org](http://www.AngelaProDeo.org): dé stichting voor meer muziek, gezondheid & vrede. Zie <http://angela-pro-deo.jouwweb.nl> voor free downloads van deze boekjes. Mail evt. [angela.pro.deo@upcmail.nl](mailto:angela.pro.deo@upcmail.nl) met subject: "Steps in Taal (uw keuze)".

**No copyright: herdruk delen of het hele boekje naar behoefte.**