

# Schritte zum inneren Frieden von Peace Pilgrim

"Steps toward inner peace", bearbeitet von Günther W. Frank und Maria Talis.



Peace Pilgrim (1908-1981) über ihre Pilgerreise für den Frieden (1953-1981): Als Pilger bin ich 40.000 km marschiert ohne einen Pfennig in der Tasche. Ich besitze nur, was ich an habe, und was ich in meinen kleinen Taschen trage. Ich gehöre keiner Organisation an. Ich habe gesagt, ich werde gehen bis mir Obdach gewährt wird und fasten bis mir zu essen gegeben wird, ich werde ein Wanderer bleiben bis die Menschheit den Weg, der zum Frieden führt, gelernt hat. Und ich kann aufrichtig sagen, daß ich alles bekommen habe, was ich für meine Reise brauchte, ohne je nach etwas zu fragen, was zeigt, wie gut die Menschen tatsächlich sind. Mit mir trage ich immer meine Friedensbotschaft: Das ist der Weg, der zum Frieden führt - überwinde Böses mit Gutem, Falschheit mit Wahrheit und Haß mit Liebe. Wir alle können für den Frieden arbeiten. Wir können genau da arbeiten, wo wir sind, mitten in uns selbst, denn je mehr Frieden wir in unserem eigenen Leben haben, desto mehr strahlen wir davon auf unsere Umgebung aus.

## Schritte zum inneren Frieden

**In jungen Jahren** machte ich zwei sehr wichtige Entdeckungen. Zuerst: es ist sehr leicht Geld zu verdienen. Dann: es ist vollkommen sinnlos, Geld zu verdienen um es gedankenlos auszugeben. Ich wußte, daß ich nicht dafür lebte, aber damals (das war vor vielen Jahren) wußte ich nicht so genau, wofür ich überhaupt lebte. Erst durch eine sehr vertiefte Suche nach einem sinnvollen Weg zu leben, und nachdem ich eine ganze Nacht lang durch die Wälder gelaufen war, kam ich zu etwas, das ich heute als sehr wichtigen psychologischen Sprung erkenne. Ich fühlte vollkommene Bereitschaft, mein Leben ohne irgendwelche Vorbehalte zu geben, mein Leben dem Dienen zu widmen. Das ist ein Punkt, an dem es kein Zurück mehr gibt zu einem rein selbstbezogenen Leben.

Und so kam ich in meine zweite Lebensphase. Ich begann so zu leben, daß ich gab, was ich konnte, anstatt zu nehmen, was ich konnte, und ich betrat eine neue und wunderbare Welt. Mein Leben fing an, sinnvoll zu werden. Mir wurde die große Gnade einer ausgezeichneten Gesundheit zuteil. Ich hatte seitdem weder eine Erkältung noch Kopfschmerzen (die meisten Krankheiten haben psychische Ursachen). Von dieser Zeit an wußte ich, daß mein Lebenswerk die Arbeit für den Frieden sein würde, daß es alle erdenklichen Bereiche des Friedens umfassen würde - Frieden zwischen Völkern, Frieden zwischen Gruppen, Frieden zwischen Individuen und den äußerst wichtigen inneren Frieden. Jedoch gibt es einen sehr großen Unterschied zwischen dem Wollen, sein Leben zu geben, und dem tatsächlichen Geben, und für mich lagen 15 Jahre an Vorbereitung und innerer Suche dazwischen.

Während dieser Zeit lernte ich das kennen, was die Psychologen als das Ego und das Bewußtsein bezeichnen. Mir wurde allmählich klar, daß es ist, als hätten wir zwei Persönlichkeiten oder zwei Naturen oder zwei Willen mit zwei gegensätzlichen Standpunkten. Da die Standpunkte so verschieden waren, fühlte ich in dieser Periode einen Kampf in meinem Leben zwischen den zwei Persönlichkeiten mit den zwei Standpunkten. So gab es viele Höhen und Tiefen. Dann kam inmitten des Kampfes ein wundervolles Gipfelerlebnis, und zum ersten Mal wußte ich, was innerer Friede war. Ich fühlte ein Einssein mit allen Mitmenschen, und mit der gesamten Schöpfung. Ich habe mich seitdem nie mehr wirklich getrennt gefühlt. Ich konnte immer wieder zu diesem wundervollen Gipfel zurückkehren, und dann konnte ich dort für immer längere Zeit bleiben und glitt nur noch gelegentlich ab. Dann kam ein wunderbarer Morgen als ich aufwachte und wußte, daß ich nie mehr wieder in das Tal hinabsteigen mußte, ich wußte, daß der Kampf für mich vorbei war. Es war mir schließlich gelungen, mein Leben zu geben und inneren Frieden zu finden. Dies ist wieder ein Punkt, an dem es kein Zurück mehr

gibt. Die kannst nie mehr in den Kampf zurückkehren. Der Kampf ist jetzt vorbei, weil du das richtige tun willst und nicht mehr dazu gezwungen werden mußt.

Jedoch ist damit die Entwicklung nicht vorbei. Große Fortschritte haben in dieser dritten Phase meines Lebens stattgefunden. Aber es ist, als sei das Hauptmotiv des Puzzlespiels deines Lebens vollständig, klar und unveränderlich, wenn rundumher sich weitere Teilchen anfügen. Es gibt immer eine Seite, die weiter wächst, aber die Entwicklung ist harmonisch. Man hat das Gefühl, ständig von allen guten Dingen wie Liebe und Friede und Freude umgeben zu sein, wie von einer Schutzhülle; und ihr wohnt eine Unerschütterlichkeit inne, die dich durch jede Situation führt, der du gegenüberstehst.

Die Welt mag auf dich sehen und glauben, du stündest vor großen Problemen, aber da sind immer diese inneren Energiequellen, die dich die Probleme mit Leichtigkeit überwinden lassen. Nichts scheint schwer zu sein. Da ist eine Ruhe, eine Heiterkeit und Zeit für alles. Du mußt nichts mehr erzwingen, dich nicht mehr abmühen. Das Leben ist voll, und gut, aber niemals überfüllt. Das ist ein wichtiger Punkt, den ich erfahren habe: Wenn dein Leben mit deiner Rolle im Weltgefüge harmoniert, und du die Gesetze, die dieses Universum regieren, befolgst, dann ist dein Leben voll und gut, aber nicht überfüllt. Wenn es zu voll ist, dann tust du mehr als gut ist für dich, mehr als du tun sollst im Gesamtbild der Dinge.

Nun besteht dein Leben nicht mehr im Nehmen, sondern im Geben. Sobald du dich auf das Geben konzentrierst, entdeckst du: genau wie du nichts empfangen kannst ohne zu geben, kannst du auch nichts geben ohne zu empfangen - sogar bei den wundervollsten Dingen wie Gesundheit, Glück und innerer Friede. Du hast ein Gefühl von endloser Energie, die niemals erschöpft ist. Sie scheint so endlos wie Luft zu sein. Du scheinst geradezu an der Quelle der Energie des Universums angeschlossen zu sein.

Jetzt hast Du dein Leben unter Kontrolle. Das Ego hat nämlich nie etwas unter Kontrolle. Das Ego wird kontrolliert von dem Wunsch nach Komfort und Bequemlichkeit für den Körper, durch Forderungen des Verstandes und durch Gefühlsausbrüche. Aber die höhere Natur kontrolliert Körper, Verstand und Gefühle. Ich kann zu meinem Körper sagen: "Leg dich hier auf den Zementboden und schlaf ein", und er gehorcht. Ich kann zu meinem Verstand sagen: "Schalte alles andere ab und konzentriere dich auf diese vor dir liegende Aufgabe", und er ist gehorsam. Ich kann zu meinen Gefühlen sagen: "Seid ruhig, auch angesichts dieser schrecklichen Situation", und sie sind ruhig. Es ist eine andere Lebensart. Der Philosoph Thoreau schrieb: Derjenige, der scheinbar aus dem Rhythmus gekommen ist, folgt vielleicht einer anderen Trommel. Und nun folgst du einer anderen Trommel - der höheren Natur anstelle der niedrigeren.

**Es war erst zu dieser Zeit** (1953) daß ich mich geführt, gerufen oder motiviert gefühlt habe, meine Pilgerreise für den Frieden in der Welt

anzutreten - eine Reise in traditionellem Stil. Gemäß der Tradition wird eine Pilgerreise zu Fuß und beruhend auf einem Glauben unternommen. Der Pilgerer wandert betend, und es ist für ihn eine Gelegenheit, mit Leuten in Kontakt zu kommen. Ich trage eine beschriftete Tunika, um mit Leuten in Kontakt zu kommen. Auf ihr steht vorne 'PEACE PILGRIM.' Ich empfinde das jetzt als meinen Namen - er betont meine Mission statt meine Person. Und auf der Rückseite steht '40.000 KM ZU FUSS FÜR DEN FRIEDEN.' Der Zweck der Tunika ist nur der, mit Leuten ins Gespräch zu kommen. Wenn ich über Landstraßen und durch Städte gehe, sprechen mich dauernd Leute an, und ich habe die Möglichkeit, mit ihnen über Frieden zu reden.

Als Pilger bin ich 40.000 km marschiert ohne einen Pfennig in der Tasche. Ich besitze nur, was ich an habe, und was ich in meinen kleinen Taschen trage. Ich gehöre keiner Organisation an. Ich habe gesagt, ich werde gehen bis mir Obdach gewährt wird und fasten bis mir zu essen gegeben wird, ich werde ein Wanderer bleiben bis die Menschheit den Weg, der zum Frieden führt, gelernt hat. Und ich kann aufrichtig sagen, daß ich alles bekommen habe, was ich für meine Reise brauchte, ohne je nach etwas zu fragen, was zeigt, wie gut die Menschen tatsächlich sind.

Mit mir trage ich immer meine Friedensbotschaft: Das ist der Weg, der zum Frieden führt - überwinde Böses mit Gutem, Falschheit mit Wahrheit und Haß mit Liebe. Es ist nichts Neues an dieser Botschaft außer ihrer Durchführung. Und ihre Durchführung ist nicht nur auf internationaler Ebene, sondern auch für die einzelne Person notwendig. Ich glaube, daß die Zustände in der Welt ein Abbild der Zustände im Menschen sind, ein Abbild unserer eigenen Unreife. Wären wir reife, ausgeglichene Menschen, so wäre der Krieg ganz unmöglich!

Wir alle können für den Frieden arbeiten. Wir können genau da arbeiten, wo wir sind, mitten in uns selbst, denn je mehr Frieden wir in unserem eigenen Leben haben, desto mehr strahlen wir davon auf unsere Umgebung aus. Ich glaube, daß der Wunsch zu überleben uns in eine Art unbeständigen Weltfrieden treibt, der dann von einem großen inneren Erwachen begleitet werden muß, wenn er andauern soll. Ich glaube, wir betreten ein neues Zeitalter, als wir die Kernenergie entdeckten, und dieses neue Zeitalter ruft nach einem erneuten Anfang, um uns auf eine höhere Verständigungsebene zu bringen, so daß wir fähig sind, mit den Problemen dieses neuen Zeitalters fertig zu werden. So ist mein Anliegen in erster Linie der Friede in uns selbst als Schritt zum Frieden in der Welt.

**Wenn ich nun** über die Schritte zum inneren Frieden spreche, so geschieht das in einem bestimmten Rahmen, aber es gibt keine festgelegte Anzahl von Schritten. Sie können erweitert oder eingeschränkt werden. Es ist dies lediglich eine Möglichkeit, über eine Sache zu sprechen. Wichtig dabei ist: die Schritte zum inneren Frieden müssen nicht in einer bestimmten Reihenfolge geschehen.

Der *erste Schritt* für den einen mag der *letzte Schritt* für den anderen sein. So mache als ersten Schritt den, der für dich gerade am einfachsten scheint. Sobald du einige Schritte tust, wird es Dir leichter fallen, noch ein paar mehr zu tun. Auf diesem Gebiet können wir uns auch austauschen. Keiner von uns muß sich aufgerufen fühlen, eine Pilgerreise zu unternehmen, und ich versuche auch nicht, dich dazu anzuregen, aber wir können uns auf dem Gebiet austauschen, wo wir Harmonie für unser eigenes Leben suchen. Und ich vermute, wenn du mich jetzt von Schritten zum inneren Frieden reden hörst, so wirst du einige als Schritte erkennen, die auch du gegangen bist.

Zuerst möchte ich einige Vorbereitungen nennen, die für mich erforderlich waren. Die erste Vorbereitung ist eine richtige Einstellung zum Leben. Das heißt - fliehe nicht mehr vor der Wirklichkeit! Höre auf, oberflächlich zu leben und dich mit Nichtigkeiten zu beschäftigen. Es gibt Millionen solcher Menschen, und sie finden nie etwas wirklich der Mühe wert. Sei gewillt, dem Leben offen gegenüberzutreten, verlasse die Oberfläche des Lebens und gehe in die Tiefe, wo Wahrheit und Wirklichkeit zu finden sind. Und das wollen wir jetzt hier tun.

Da ist zum Beispiel die Aufgabe, eine sinnvolle Einstellung zu den Problemen, die dir das Leben vorsetzt, zu finden. Wenn du nur das ganze Bild sehen könntest, wenn du nur die ganze Geschichte kennen würdest, dann würdest du sehen, daß dich niemals ein Problem trifft, das nicht einem Zweck in deinem Leben dient, das nicht zu deinem inneren Wachstum beitragen kann. Wenn du das erkennst, so wirst du Probleme als verborgene Gelegenheiten wahrnehmen. Wenn du dich Problemen nicht stellst, so wirst du nur so dahin treiben im Leben und kein inneres Wachstum erreichen. Erst durch das Lösen von Problemen im Einklang mit unserer höchsten Einsicht können wir dieses innere Wachstum erreichen. Probleme der Gemeinschaft müssen nun von uns gemeinsam gelöst werden, und keiner findet inneren Frieden, der sich davor drückt, seinen oder ihren Teil bei der Lösung von Problemen der Gemeinschaft beizutragen, wie weltweite Abrüstung und Weltfrieden. Deshalb laßt uns immer gemeinsam über diese Probleme nachdenken, gemeinsam darüber sprechen und gemeinsam auf ihre Lösung hinarbeiten.

Bei der zweiten Vorbereitung handelt es sich darum, unser Leben mit den Gesetzen, die dieses Universum regieren, in Einklang zu bringen. Geschaffen sind nicht nur die Welt und die Geschöpfe, sondern auch die Gesetze, die sie regieren. Sie gelten gleichermaßen für den physischen und den psychischen Bereich und bestimmen das menschliche Verhalten. Je nachdem, inwieweit wir das verstehen und unser Leben mit diesen Gesetzen in Einklang bringen, wird unser mehr oder weniger Leben harmonisch sein. Wenn wir diese Gesetze mißbachten, schaffen wir uns selbst Schwierigkeiten durch unseren Ungehorsam. Wir selbst sind unsere schlimmsten Feinde. Sobald wir durch Unwissenheit aus

dieser Harmonie fallen, leiden wir etwas; wenn wir es aber besser wissen und immer noch nicht in Harmonie leben, dann leiden wir sehr stark. Ich weiß, daß diese Gesetze wohl bekannt sind und man auch an sie glaubt, deshalb müssen sie nur noch gut gelebt werden.

So nahm ich ein sehr interessantes Projekt in Angriff, und zwar, all die guten Dinge, an die ich glaubte, auch zu leben. Ich versuchte nicht, sie alle auf einmal anzupacken - das führt nur zu Verwirrung -, sondern ich hörte auf, etwas zu tun, was ich nicht für richtig hielt. Und ich hörte immer ganz schnell damit auf. Das ist der leichte Weg. Sich zu ändern dauert lange und ist sehr schwer. Und wenn ich etwas versäumte, von dem ich wußte, es mußte getan werden, so nahm ich das in Angriff. Es dauerte eine ganze Weile bis das Leben den Glauben einholte, aber natürlich geht das, und wenn ich heute etwas glaube, so lebe ich es. Andernfalls wäre es vollkommen bedeutungslos. Je mehr ich nach meiner höchsten Einsicht lebte, desto mehr Einsicht erhielt ich, die zu leben mich wiederum für neue Einsichten öffnete.

Diese Gesetze gelten für uns alle, und wir können sie gemeinsam studieren und darüber diskutieren. Doch gibt es noch eine dritte Vorbereitung. Sie hat mit etwas zu tun, das einzigartig ist für jedes menschliche Wesen, denn jeder von uns nimmt einen bestimmten Platz im Weltgefüge ein. Wenn du noch nicht genau weißt, wo dein Platz ist, so rate ich dir, in aufmerksamer Stille danach zu suchen. Ich wanderte dazu durch die Schönheiten der Natur, nur aufmerksam und still, und ich empfing wunderbare Einsichten. Indem du all das Gute tust, zu dem du dich motiviert fühlst, trägst du allmählich deinen Teil im Weltgefüge bei, auch wenn es anfangs nur Kleinigkeiten sind. Diesen gibst du Vorrang gegenüber all den oberflächlichen Dingen, die gewöhnlich das menschliche Leben durcheinander bringen.

Es gibt Menschen, die wissen und nicht handeln. Das ist sehr traurig. Ich weiß noch, wie ich eines Tages eine Landstraße entlang ging und ein sehr schönes Auto anhielt und der Mann zu mir sagte: "Wie schön, daß sie ihrem Ruf folgen!" Ich antwortete: "Ich bin der Überzeugung, daß jeder das tun sollte, was er für richtig hält". Er erzählte mir dann, zu was er sich motiviert fühlte, und es war eine gute Sache, die es wert war, daran zu arbeiten. Ich begeisterte mich richtig dafür und nahm es als selbstverständlich, daß er das auch tat. Ich sagte: "Das ist wunderbar! Wie kommen Sie voran?" Und er antwortete: "Oh, ich arbeite nicht daran. Diese Art von Arbeit zahlt sich nicht aus". Ich werde nie vergessen, wie schrecklich unglücklich dieser Mann war. Aber in diesem materialistischen Zeitalter haben wir solche falschen Kriterien, um Erfolg zu messen. Wir messen ihn in Dollar und materiellen Dingen. Aber Glück und inneren Frieden findet man nicht auf dieser Ebene. Wenn du weißt und nicht danach handelst, so bist du wirklich ein sehr unglücklicher Mensch.

Es gibt noch eine vierte Vorbereitung. Das ist die Vereinfachung des Lebens, um inneres und äußeres - psychisches und materielles - Wohlbefinden in Einklang zu bringen. Das wurde mir sehr leicht gemacht. Gleich nachdem ich mein Leben dem Dienen gewidmet hatte, fühlte ich, daß ich nicht länger mehr annehmen konnte, als ich brauchte, während andere in der Welt weniger haben, als sie brauchen. Das brachte mich dazu, mein Leben auf das wirklich Notwendige zu beschränken. Ich dachte, es wäre schwer, ich dachte, es würde eine harte Zeit mit sich bringen, aber ich irrte mich. Nun, da ich nur das besitze, was ich an habe und was ich in meinen Taschen trage, fühle ich, daß mir nichts fehlt. Für mich ist das, was ich will, genau dasselbe wie das, was ich brauche. Und man könnte mir etwas, das ich nicht brauche, gar nicht geben.

Ich entdeckte diese große Wahrheit: unnötiger Besitz ist unnötige Last. Nun meine ich damit nicht, daß Bedürfnisse alle gleich sind. Deine Bedürfnisse mögen viel größer sein als meine. Wenn du zum Beispiel eine Familie hast, so bräuchtest du die Geborgenheit eines Zuhauses für deine Kinder. Was ich aber meine ist, daß alles, was über den Bedarf hinausgeht - und das schließt manchmal auch Dinge jenseits des physischen Bedarfs ein - daß alles, was darüber hinausgeht, zur Last werden kann.

Es liegt eine große Freiheit in der Einfachheit des Lebens, und nachdem ich das fühlte, fand ich den Einklang in meinem Leben zwischen innerem und äußerem Wohlbefinden. Hierzu ist viel zu sagen, nicht nur was das individuelle Leben angeht, sondern auch das Leben einer Gesellschaft. Denn weil wir uns als Welt in solchem Maße von diesem Einklang entfernt haben, sind wir fähig, bei einer Entdeckung wie der der Kernenergie, sie in eine Bombe umzusetzen und sie zum Töten von Menschen einzusetzen! Der Grund liegt darin, daß unser inneres Wohlbefinden so weit hinter unserem äußeren Wohlbefinden zurückgeblieben ist. Die notwendige Suche liegt in Zukunft im inneren Bereich, im spirituellen Bereich, damit wir diese beiden Seiten ins Gleichgewicht bringen können, damit wir das bereits erreichte äußere Wohlbefinden auch richtig zu gebrauchen wissen.

**Dann entdeckte ich**, daß verschiedene Arten der Reinigung von mir verlangt wurden. Die erste ist ganz einfach: es ist die Reinigung des Körpers. Sie hat mit körperlichen Lebensgewohnheiten zu tun. Ißt du vernünftig, ißt du, um zu leben? Ich kenne tatsächlich Leute, die leben, um zu essen. Und weißt du, wann du beim Essen aufhören mußt? Das ist sehr wichtig zu wissen. Hast du vernünftige Schlafgewohnheiten? Ich versuche, bald zu Bett zu gehen und viele Stunden Schlaf zu haben. Hast du viel frische Luft, Sonnenschein, Bewegung und Kontakt mit der Natur? Man sollte meinen, das wäre das erste Gebiet, auf dem der Mensch gewillt ist zu arbeiten. Aber aus meiner praktischen Erfahrung weiß ich, daß es oft das letzte ist, weil dies ja bedeuten könnte, einige unserer schlechten Angewohnheiten abzulegen. Und es gibt nichts, an was wir beharrlicher festhalten.

Die zweite Reinigung kann ich gar nicht stark genug betonen, denn es ist die Reinigung der Gedanken. Wenn du erkennen könntest, wie mächtig deine Gedanken sind, würdest du keinen negativen Gedanken mehr denken. Sie können eine große Kraft für das Gute sein, wenn sie positiv sind, und sie können - und tun es auch - dich körperlich krank machen, wenn sie negativ sind.

Ich erinnere mich an einen damals 65jährigen Mann, der Symptome einer scheinbar chronischen körperlichen Krankheit zeigte. Als ich mich mit ihm unterhielt, bemerkte ich eine gewisse Bitterkeit in seinem Leben, deren Grund ich aber nicht gleich erkennen konnte. Mit seiner Frau und seinen Kindern und auch in seiner Gemeinschaft kam er gut zurecht, aber trotzdem war da diese Bitterkeit. Ich fand heraus, daß er Bitterkeit gegen seinen lange verstorbenen Vater hegte, weil dieser seinen Bruder hatte ausbilden lassen und nicht ihn. Sobald er imstande war, diese Bitterkeit abzuschütteln, wurde diese Krankheit schwächer, und bald war sie verschwunden.

Wenn du auch nur die kleinste Bitterkeit gegen jemanden hegst, oder irgendeinen unfreundlichen Gedanken welcher Art auch immer, mußt du das sofort loswerden. Er verletzt niemanden außer dich selbst. Man sagt, Haß verletzt den Hassenden, nicht den Gehaßten. Es reicht nicht, das Richtige zu tun und zu sagen - du mußt auch das Richtigen denken, bevor dein Leben harmonisch werden kann.

Die dritte Reinigung ist die Reinigung der Wünsche. Welche Wünsche hast du? Wünschst du dir neue Kleider oder Vergnügungen oder ein neues Haushaltsgerät oder ein neues Auto? Du kannst zu dem Punkt kommen, wo nur noch der eine Wunsch besteht, deinen Platz im Weltgefüge zu kennen und einzunehmen. Wenn du darüber nachdenkst, gibt es dann sonst noch etwas wirklich Erstrebenswertes?

Es gibt noch eine Reinigung, und das ist die Reinigung der Motive. Was sind deine Motive für irgendwelche Handlungen? Wenn es reine Gier oder Selbstsucht oder Selbstverherrlichung ist, so würde ich sagen: Tu es nicht. Tu nichts, was durch solche Motive veranlaßt ist. Aber so leicht ist das nicht, denn wir handeln meist aus sehr unterschiedlichen Motiven, gute und schlechte Motive durcheinandergemischt. Da ist ein Geschäftsmann, seine Motive mögen nicht die höchsten sein, aber darunter ist auch das Motiv, für seine Familie zu sorgen oder etwas Gutes für seine Gemeinschaft zu tun. Gemischte Motive.

Wenn du inneren Frieden finden willst, muß dein Motiv nach außen gerichtet sein - es muß das Dienen sein. Es muß Geben sein, nicht Nehmen. Ich kannte einen Mann, der ein guter Architekt war. Es war offensichtlich die richtige Arbeit für ihn, aber er tat sie mit falschen Motiven. Sein Motiv war, möglichst viel Geld zu machen und sich von den Müllers und Meiers abzuheben. Er arbeitete bis er krank wurde, und ich traf ihn kurz danach. Ich

brachte ihn dazu, kleine Dienste zu verrichten. Ich sprach zu ihm über die Freude des Dienens, und ich wußte, nachdem er das einmal erfahren hatte, würde er nie mehr in ein rein egozentrisches Leben zurückkehren können. Wir korrespondierten ein wenig nach diesem Vorfall. Im dritten Jahr meiner Pilgerreise führte mich mein Weg durch seine Stadt, und ich erkannte ihn kaum wieder, als ich bei ihm vorbeischaute. Er war ein vollkommen veränderter Mensch! Aber er war immer noch Architekt. Er zeichnete gerade an einem Plan und erklärte mir dazu: "Weißt du, ich gestalte das auf diese Weise, damit es ihre finanziellen Möglichkeiten nicht übersteigt, und dann werde ich das so auf ihr Grundstück setzen, daß es hübsch aussieht." Sein Motiv war, den Menschen, für die er Pläne zeichnete, zu dienen. Er war eine strahlende und verwandelte Person. Seine Frau erzählte mir, daß sein Geschäft größer geworden sei, da nun Leute von weit her kämen, um sich von ihm ihr Haus entwerfen zu lassen.

Ich habe einige Leute getroffen, die ihren Beruf wechseln mußten, um ihr Leben zu ändern, aber ich habe viel mehr Leute getroffen, die nur ihre Motive zu ändern brauchten, um ihr Leben zu ändern.

**Nun zum letzten Abschnitt.** Hier geht es um das Loslassen. Wenn du einmal das Wichtigste losgelassen hast, so hast du inneren Frieden gefunden, denn es ist das Loslassen des Eigenwillens. Du kannst daran arbeiten, indem du alle schlechten Dinge, zu denen du dich motiviert fühlst, unterläßt, aber unterdrücke sie nicht! Wenn du dich motiviert fühlst, etwas schlechtes zu tun oder zu sagen, dann kannst du immer an etwas Gutes denken. Wende dich bewußt ab, und verwende die gleiche Energie statt dessen dazu, etwas Gutes zu tun oder zu sagen. Es funktioniert!

Das Zweite ist das Loslassen des Gefühls des Getrenntseins. Zunächst fühlen wir uns sehr abgesondert und beurteilen alles in Beziehung auf uns, als ob wir das Zentrum des Universums wären. Selbst wenn wir es verstandesmäßig besser wissen, beurteilen wir die Dinge immer noch auf diese Weise. In Wirklichkeit sind wir alle natürlich Zellen im Körper der Menschheit. Wir sind nicht getrennt von unseren Mitmenschen. Es ist alles eine Einheit. Nur von diesem höheren Standpunkt aus kannst du wissen, was es heißt, deinen Nächsten zu lieben wie dich selbst. Und von diesem höheren Standpunkt aus gibt es nur noch einen realistischen Weg, der zum Ziel führt: für das Wohl aller zu arbeiten. Solange du für dein selbstsüchtiges kleines Ich arbeitest, bist du nur eine Zelle gegen all die anderen Zellen, und du bist fern von Harmonie. Aber sobald du anfängst, für das Wohl aller zu arbeiten, findest du dich im Einklang mit all deinen Mitmenschen. Siehst du, das ist der leichte, harmonische Weg zu leben.

Dann gibt es noch eine dritte Art von Loslassen, und das ist das Loslassen aller Abhängigkeiten. Materielle Güter müssen ihren eigentlichen Stellenwert bekommen. Sie sind da zum Gebrauch. Es ist ganz richtig, sie zu benutzen, dafür sind sie da. Aber wenn sie ihre Nützlichkeit verloren haben, sei bereit, sie loszulassen, und gib sie vielleicht jemandem, der sie braucht. Alles was du nicht loslassen kannst, wenn es seine Nützlichkeit verloren hat, besitzt dich, und in diesem materialistischen Zeitalter werden sehr viele von uns von ihrem Besitz besessen. Wir sind nicht frei.

Es gibt noch eine andere Art von Besitzstreben. Du besitzt keinen anderen Menschen, ganz gleich, wie nahe dieser andere dir steht. Kein Mann besitzt seine Frau. Keine Frau besitzt ihren Mann. Keine Eltern besitzen ihre Kinder. Wenn wir glauben, Menschen zu besitzen, so neigen wir dazu, deren Leben in die Hand zu nehmen, und daraus entwickelt sich eine äußerst unharmonische Situation. Erst wenn wir einsehen, daß wir sie nicht besitzen, daß sie im Einklang mit ihren eigenen inneren Motivationen leben müssen, hören wir auf, ihr Leben für sie führen zu wollen, und dann entdecken wir, daß wir mit ihnen in Harmonie leben können.

Nun zum letzten Punkt: das Loslassen aller negativen Gefühle. Ich will nur ein negatives Gefühl nennen, das die lebenswürdigsten Menschen immer noch nicht loslassen können, und dieses negative Gefühl ist die Sorge. Damit meine ich nicht eine Anteilnahme, die dich motiviert, alles Notwendige in einer Situation zu tun. Mit Sorge meine ich ein nutzloses Grübeln über Dinge, die wir nicht ändern können. Ich will nur ein Beispiel nennen: Selten sorgt man sich um den gegenwärtigen Moment; er ist meistens in Ordnung. Wenn man sich sorgt, dann quält man sich mit der Vergangenheit, die man schon lange hätte vergessen sollen, oder man ängstigt sich um die Zukunft, die noch gar nicht da ist. Wir neigen dazu, die Gegenwart nur flüchtig wahrzunehmen. Das ist aber der einzige Moment, den ein Mensch leben kann. Wenn du den nicht lebst, wirst Du es niemals schaffen, wirklich zu leben. Wenn du diesen gegenwärtigen Moment lebst, so wirst du dich nicht sorgen. Für mich ist jeder Moment eine Gelegenheit zu dienen.

Ein letzter Gedanke noch zu negativen Gefühlen, der mir - und auch anderen - schon sehr geholfen hat: Nichts, was von außen kommt - kein Ding und kein Mensch - kann mich innerlich verletzen. Ich erkannte, daß ich psychisch nur von meinen eigenen falschen Aktionen verletzt werden konnte, über die ich die Kontrolle habe; durch meine eigenen falschen Reaktionen - sie sind kompliziert, aber ich habe auch sie unter Kontrolle - oder durch mein eigenes Nicht-Handeln in gewissen Situationen, wie die gegenwärtige Weltlage, die Handlungen von mir verlangt. Wie frei fühlte ich mich, als ich all das erkannt hatte! Und ich hörte sofort auf, mir selbst weh zu tun. Nun könnte

mir einer das Schlimmste antun, und ich würde tiefes Mitgefühl für diese aus der Harmonie geratene Person haben, für diesen psychisch kranken Menschen, der fähig ist, Schlechtes zu tun. Ich würde mich sicherlich nicht selbst verletzen durch falsche Reaktionen wie Bitterkeit oder Ärger. Du hast volle Kontrolle darüber, ob du dich seelisch verletzen läßt oder nicht, und du kannst jederzeit aufhören, dich selbst zu verletzen.

Das sind die Schritte zum inneren Frieden, die ich mit dir teilen möchte. Daran ist nichts Neues. Es ist die universelle Wahrheit. Ich habe über diese Dinge nur in meiner eigenen Alltagssprache geredet, in Begriffen meiner persönlichen Erfahrung damit. Die Gesetze, die dieses Universum regieren, arbeiten für das Wohl aller, sobald wir ihnen gehorchen, und alles was im Widerspruch zu diesen Gesetzen steht ist nur von kurzer Dauer. Er enthält in sich selbst den Samen zu seiner Zerstörung. Das Gute in jedem menschlichen Leben macht es uns jederzeit möglich, diesen Gesetzen zu gehorchen. Wir haben hierin unseren freien Willen, und es liegt deshalb an uns, wie bald wir gehorchen und dabei Harmonie sowohl in uns selbst als auch in unserer Welt finden.

[Von der Rundfunk, Los Angeles]

**ZUSAMMENFASSUNG Seite 2 b.z. 11 auf Seite 12 b.z. 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)

## DAS IST DER WEG DES FRIEDENS:

ÜBERWINDE BÖSES MIT GUTEM, FALSCHHEIT MIT WAHRHEIT UND HAß MIT LIEBE.

**VORBEREITUNG 1. Nimm die richtige Einstellung zum Leben ein.** Hör auf, davonzulaufen oder an der Oberfläche zu leben, da diese Haltung in deinem Leben nur Disharmonie hervorruft. Trete dem Leben offen gegenüber und tauche unter die seichte Oberfläche, um seine Wahrheiten und Realitäten zu entdecken. Löse die Probleme, die dir das Leben stellt, und du wirst herausfinden, daß das Lösen selbst zu deiner inneren Entwicklung beiträgt. Auch das gemeinsame Lösen kollektiver Probleme trägt zu deiner Entwicklung bei, und diese Probleme solltest du niemals meiden.

**VORBEREITUNG 2. Lebe das Gute, an das du glaubst.** Die Gesetze, die das menschliche Verhalten regeln, lassen sich ebenso streng anwenden, wie das Gravitationsgesetz. Gehorsam gegenüber diesen Gesetzen führt uns zu Harmonie, Ungehorsam zu Disharmonie. Da viele dieser Gesetze bereits allgemein anerkannt sind, kannst du damit beginnen, all das Gute, an das du glaubst, in die Tat umzusetzen. Ein Leben kann nicht harmonisch sein, solange Glaube und Umsetzung nicht übereinstimmen.

**VORBEREITUNG 3. Finde deinen Platz im Weltgefüge.** Du hast Anteil am Gesamtbild der Dinge. Welcher Anteil das ist, kannst du nur aus dir selbst herausfinden. Suche danach in aufmerksamer Stille. Und lebe allmählich damit im Einklang, indem du all die guten Dinge tust, zu denen du dich motiviert fühlst und diesen Dingen in deinem Leben den Vorrang gibst gegenüber all den oberflächlichen Dingen, die gewöhnlich das menschliche Leben ausfüllen.

**VORBEREITUNG 4. Inneres und äußeres Wohlbefinden in Einklang.** Unnötiger Besitz ist unnötige Last. Oft ist das Leben nicht nur mit unnötigem Besitz vollgestopft, sondern auch mit sinnlosen Aktivitäten. Ein vollgestopftes Leben ist ein Leben in Disharmonie und verlangt nach einer Vereinfachung. Wunsch und Bedarf kann eins werden im menschlichen Leben. Wenn das erreicht ist, wird ein Gefühl der Harmonie aufkommen zwischen innerem und äußerem Wohlbefinden. Solch eine Harmonie ist nicht nur im persönlichen Leben, sondern auch im Gemeinschaftsleben unentbehrlich.

**REINIGUNG 1. Reinigung des körperlichen Tempels.** Bist du frei von allen schlechten Gewohnheiten? Legst du bei deiner Ernährung Wert auf ursprüngliche Nahrung - Früchte, ganze Körner, Gemüse und Nüsse? Gehst du früh zu Bett, und hast du genügend Schlaf? Hast du genügend frische Luft, Sonnenschein, Bewegung und Kontakt mit der Natur? Wenn du auf all diese Fragen mit ja antworten kannst, so bist du weit gegangen auf dem Weg der Reinigung des körperlichen Tempels.

**REINIGUNG 2. Reinigung der Gedanken.** Es ist nicht genug, das Richtige

zu tun und zu sagen. Du mußt auch das Richtige denken. Positive Gedanken können eine große Kraft für das Gute sein. Negative Gedanken können dich körperlich krank machen. Du kannst sicher sein, daß es keine unfriedliche Situation zwischen dir und anderen Menschen gibt, wenn du keine unfreundlichen Gedanken mehr hegst, und nur dann kannst du in innerer Harmonie leben.

**REINIGUNG 3. Reinigung der Wünsche.** Da du hier bist, um mit den Gesetzen, die das menschliche Verhalten bestimmen, und mit deinem Anteil am Weltgefüge in Einklang zu leben, sollten deine Wünsche sich auf dieses Ziel konzentrieren.

**REINIGUNG 4. Reinigung der Motive.** Selbstverständlich sollen deine Motive nie Gier, Selbstsucht oder Selbstverherrlichung sein. Du sollst nicht einmal das selbstsüchtige Motiv haben, inneren Frieden für dich selbst zu erreichen. Deinem Nächsten zu dienen, muß dein Motiv sein, bevor dein Leben harmonisch werden kann.

**LOSLASSEN 1. Loslassen des Eigenwillens.** Du hast, beziehungsweise es scheint als hättest du, zwei Persönlichkeiten: Das niedrige Selbst, das dich gewöhnlich selbstsüchtig beherrscht, und das höhere Selbst, das nur darauf wartet, dich wunderbar zu führen. Du mußt das niedrige Selbst unterordnen durch das Unterlassen aller nicht-guten Dinge, zu denen du dich motiviert fühlst - und zwar nicht durch ihre Unterdrückung, sondern durch ihre Transformierung, so daß das höhere Selbst dein Leben übernehmen kann.

**LOSLASSEN 2. Loslassen des Gefühls des Getrenntseins.** Wir alle, auf der ganzen Welt, sind Zellen im Körper der Menschheit. Du bist nicht abgetrennt von deinen Mitmenschen, und du kannst nicht Harmonie für dich allein finden. Du kannst nur dann Harmonie finden, wenn du die Einheit alles Seins wahrnimmst und für das Wohl aller arbeitest.

**LOSLASSEN 3. Loslassen von Abhängigkeiten.** Nur wenn du dich von allen Abhängigkeiten gelöst hast, kannst du wirklich frei sein. Materielle Güter sind zu ihrer Benutzung da, und alles was du nicht loslassen kannst, nachdem es seinen Nutzen für dich verloren hat, besitzt dich. Du kannst mit deinen Mitmenschen nur dann harmonisch leben, wenn du nicht das Gefühl hast, sie zu besitzen und deshalb nicht versuchst, deren Leben in die Hand zu nehmen.

**LOSLASSEN 4. Loslassen aller negativen Gefühle.** Arbeite daran, negative Gefühle loszulassen. Wenn du im gegenwärtigen Moment lebst, der wirklich der einzige Moment ist, den du leben mußt, wirst du weniger dazu neigen, dich zu sorgen. Wenn du wahrnimmst, daß jene, die niedrige Dinge tun, psychisch krank sind, werden sich deine Gefühle des Ärgers in Gefühle des Mitgefühls verwandeln. Wenn du erkennst, daß all deine inneren Schmerzen durch deine eigenen falschen Handlungen oder Unterlassungen verursacht sind, wirst du aufhören, dich selbst zu verletzen.

## **EINIGE GEDANKEN**

~Wir alle können unser Leben damit verbringen, Gutes zu tun. Überlege dir bei jeder Begegnung, was du dem Menschen Ermutigendes sagen kannst - ein nettes Wort, ein hilfreicher Ratschlag, ein Ausdruck der Bewunderung. Überlege dir in jeder Situation, was du Gutes einbringen kannst - eine wohlüberlegte Gabe, eine rücksichtsvolle Haltung, eine helfende Hand.

~Es gibt ein Kriterium, nach dem du die Richtigkeit deiner Gedanken und deiner Handlungen beurteilen kannst, und zwar: Haben sie dir inneren Frieden gebracht? Wenn dem nicht so ist, so stimmt etwas mit ihnen nicht - also suche weiter.

~Wenn du die Menschen wirklich liebst, werden sie liebevoll reagieren. Wenn ich einen Menschen verletze, so füge ich mir selbst Schaden zu, denn ich weiß, wäre mein Verhalten richtig gewesen, hätte ich ihn nicht verletzt, auch dann nicht, wenn er nicht meiner Meinung war. "Bevor die Zunge sprechen kann, muß sie den Stachel der Verletzung verloren haben."

~Demjenigen, der sich depressiv fühlt, möchte ich sagen: Umgib dich mit schöner Musik und schönen Blumen. Lies etwas oder rufe dir etwas in Erinnerung, das dich inspiriert. Stelle eine Liste all der Dinge auf, für die du dankbar sein kannst. Wenn es irgendeine gute Sache gibt, die du schon immer tun wolltest, beginne sie. Mach dir einen Plan, und halte dich daran.

~Wenn auch andere Mitleid mit dir haben, habe nie Mitleid mit dir selbst - es hat eine tödliche Wirkung auf geistiges Wohlbefinden. Erkenne alle Probleme, wie schwierig sie auch immer sein mögen, als Möglichkeiten zu geistigem Wachstum, und mache das Beste aus ihnen.

~Nimm dir von allem, was du liest, und von allen Menschen, die dir begegnen, das Gute - das was dein eigener 'innerer Lehrer' als gut für dich erkennt - und laß das Übrige. Für die richtige Führung und für die Wahrheit ist es viel besser, durch deinen eigenen inneren Lehrer auf den Ursprung der Quelle zu sehen als durch Menschen oder Bücher. Bücher und Menschen können dich nur inspirieren. Wenn sie nichts in dir wachrufen sind sie wertlos.

~Niemand ist wirklich frei, der noch an materielle Güter oder an Örtlichkeiten oder an Menschen gebunden ist. Wir müssen Dinge benutzen können, wenn wir sie brauchen, und sie ohne Bedauern loslassen können, wenn sie ihren Nutzen verloren haben. Wir müssen fähig sein, für den Ort, an dem wir uns aufhalten, dankbar zu sein, ihn zu genießen und ihn dennoch ohne Bedauern verlassen können, wenn wir anderswohin gerufen werden. Wir müssen mit Menschen in liebevoller Gemeinschaft leben können, ohne das Gefühl, sie zu besitzen oder ihr Leben in die Hand nehmen zu wollen. Alles, was du festhalten willst, wird dich gefangennehmen, und wenn du Freiheit willst, mußt du Freiheit geben.

~Das spirituelle Leben ist das wirkliche Leben - alles andere ist Illusion und Selbst-

betrug. Nur jene, die auf Gott allein vertrauen, sind wahrhaft frei. Nur jene, die nach ihren höchsten Einsichten leben, leben in Harmonie. Jene, die aus ihren höchsten Beweggründen handeln, werden eine Kraft für das Gute. Es ist nicht wichtig, daß andere sichtbar berührt werden. Ergebnisse sollten nie gesucht oder gewünscht werden. Wisse, daß jede richtige Handlung von dir - jedes gute Wort, jeder gute Gedanke von dir - etwas Gutes bewirkt.

~ Jeder kann für den Frieden arbeiten. Wann immer du Harmonie in irgendeine un-friedliche Situation bringst, trägst du zum Gesamtfriedensbild bei. Wenn du in deinem eigenen Leben Frieden hast, strahlst du ihn in deine Umgebung und in deine Welt aus.

~ Was man von außen erhält, kann man Wissen nennen. Es führt zu einem Glauben, der selten stark genug ist, eine Handlung herbeizuführen. Was sich innen gefestigt hat, nachdem es mit der Außenwelt in Berührung gekommen ist, oder was man direkt von innen erhält (das ist mein Weg), kann man Weisheit nennen. Es führt zu einem direkten Wissen, das von Handlung begleitet ist.

~ In unserer geistigen Entwicklung sind wir oft aufgefordert, unsere Herkunft immer wieder aufzurollen und viele Kapitel in unserem Leben abzuschließen, bis wir nicht mehr an materielle Güter gebunden sind und alle Menschen lieben können, ohne an sie gebunden zu sein.

~ Du kannst eine Situation nur dann ohne geistige Verletzung hinter dir lassen, wenn du sie in Liebe verläßt.

~ Wenn du Menschen lehren willst, jung oder alt, so mußt du da anfangen, wo sie sind - auf ihrer Verstandesebene. Wenn du siehst, daß sie schon über deine Verstandesebene hinaus sind, so laß sie dich lehren. Da die Schritte zu geistigem Wachstum in sehr unterschiedlicher Reihenfolge unternommen werden, können wir uns meistens gegenseitig lehren.

~ Physischer Gewalt können wir Einhalt gebieten, auch wenn wir den Weg der Liebe noch nicht gelernt haben. Aber psychische Gewalt wird so lange bestehen bis wir den Weg der Liebe auch wirklich gehen. Durch Gesetze kann nur äußerer Friede geschaffen werden. Der Weg zu innerem Frieden geht durch die Liebe.

~ Konzentriere dich auf das Geben, so daß du dich öffnen kannst zu empfangen. Konzentriere dich darauf, gemäß deinen höchsten Einsichten zu leben, so daß du dich für neue Einsichten öffnen kannst.

~ Körperliche Probleme zeigen oft, daß der Körper nur ein vergängliches Gewand ist, und die Wirklichkeit der unzerstörbarer Geist, der den Körper aktiviert.

~ Nachdem du inneren Frieden gefunden hast, findet spirituelle Weiterentwicklung harmonisch statt, weil du - nun vom höheren Selbst geleitet - willig bist, Gottes Willen zu tun und nicht mehr dazu gedrängt werden mußt.

~ Alle Schwierigkeiten in Deinem Leben haben einen Sinn. Sie drängen Dich in die Harmonie mit Gottes Willen.

~Es gibt immer einen Weg, das richtige zu tun.

~Unser Leiden heißt Unreife. Wären wir reife Menschen, so wäre der Krieg kein Problem - er wäre unmöglich.

~Natürlich vertraue ich auf das Gesetz der Liebe! Da das Universum im Einklang mit den Gesetzen der Liebe ist - wie könnte ich auf etwas anderes vertrauen.

~Einsicht suche ich direkt an der Quelle der Einsicht, nicht bei einer ihrer Reflexionen. Auch gebe ich neuen Einsichten in mir Raum, indem ich gemäß meinen höchsten Einsichten lebe. Einsicht, die direkt von der Quelle kommt, kannst du nicht verkennen, denn sie ist begleitet von vollem Verständnis, so daß du sie erklären und darüber sprechen kannst.

~Das Richten anderer wird dir nichts einbringen und dich geistig verletzen. Nur wenn du andere dazu bringen kannst, sich selbst zu richten, hast du etwas wesentliches erreicht.

~Halte eine echte Anstrengung nie für fruchtlos - jede echte Anstrengung birgt gute Früchte, ob wir das Ergebnis sehen oder nicht. Konzentriere dich nur auf das Denken, Leben und Handeln für den Frieden und darauf, andere dafür zu begeistern, und überlasse die Ergebnisse Gottes Händen.

~Du kannst niemanden ändern außer dich selbst. Erst wenn du selbst ein Beispiel gibst, kannst du andere dazu bringen, sich zu ändern.

~In einer Konfliktsituation mußt du dir eine Lösung überlegen, die allen Betroffenen gerecht wird, statt einer Lösung, die zu deinem Vorteil ist. Nur eine Lösung, die allen Betroffenen gerecht wird, kann auf lange Sicht funktionieren.

~Deine Motive müssen gut sein, wenn deine Arbeit Frucht bringen soll.

### **AUZÜGE AUS BRIEFEN**

F: *Arbeitest du für deinen Lebensunterhalt?* A: Ich arbeite dafür in einer ungewöhnlichen Weise. Ich gebe den Menschen, denen ich begegne, und der ganzen Menschheit alle meine Gedanken, Worten und Taten. Umgekehrt nehme ich an, was die Menschen mir geben wollen, aber ich frage nicht danach. Sie sind gesegnet durch ihr Geben und ich bin es durch das meine.

F: *Warum nimmst du kein Geld an?* A: Weil ich über geistige Wahrheit spreche, und geistige Wahrheit sollte nie verkauft werden - wer das tut, verletzt sich selbst geistig. Das Geld, das mit der Post kommt - ohne daß darum gebeten wurde - benutze ich nicht für mich selbst; ich benutze es für Druck- und Postausgaben. Wer versucht, geistige Wahrheit zu kaufen, der versucht, sie zu erhalten, bevor er dafür bereit ist. In diesem wunderbaren, wohlgeordneten Universum wird es dir gegeben, wenn du dafür bereit bist.

F: *Wirst du nie einsam oder entmutigt oder müde?* A: Nein, wenn man in ständigem Gespräch mit Gott lebt, kann man nicht einsam sein. Wenn man das Wirken von Gottes wundervollem Plan erkennt und weiß, daß alle echte Mühe gute Frucht bringt, kann man nicht entmutigt sein. Wenn man inneren Frieden gefunden hat,

hat man Kontakt zur Quelle der universellen Energie und kann nicht müde werden.

F: *Was kann der Ruhestand für einen Menschen bedeuten?* A: Der Ruhestand sollte nicht ein Anhalten von Aktivität bedeuten, sondern eine Änderung der Aktivität dahingehend, daß du dein Leben in stärkerem Maße dem Dienen widmest. Es sollte deshalb die schönste Zeit in deinem Leben sein - die Zeit, in der du freudig und sinnvoll beschäftigt bist.

F: *Wie kann ich mich Gott nahe fühlen?* A: Gott ist Liebe. Wann immer du dich in Liebe und Güte öffnest, drückst du das Göttliche aus. Gott ist Wahrheit. Wann immer du Wahrheit suchst, suchst du Gott. Gott ist Schönheit. Wann immer du auf die Schönheit einer Blume oder eines Sonnenuntergangs triffst, berührst du Gott. Gott ist Intelligenz, die alles erschafft, alles erhält, alles verbindet und allem Leben gibt. Ja, Gott ist das Wesen aller Dinge. So bist du in Gott und Gott ist in dir - du kannst nirgends sein, wo Gott nicht ist. Gottes Gesetze sind allesdurchdringend - physikalische und spirituelle Gesetze. Gehorchst du ihnen nicht, so bist du unglücklich - du fühlst dich von Gott getrennt. Gehorchst du ihnen, so fühlst du Harmonie - du fühlst dich Gott nahe.

F: *Was ist das Gute, und wie fülle ich mein Leben damit aus?* A: Das Gute ist zu deinem und zum Wohl anderer. Du magst Anstöße von außen bekommen, aber letztendlich mußt du aus dir selbst heraus wissen, mit welchen guten Dingen du dein Leben füllen willst. Dann kannst du einen Plan machen, wie ein gutes Leben aussehen soll, und nach diesem Plan leben. Da mag Gewinnbringendes für den Körper dabei sein - wie Wandern oder andere körperliche Übungen. Oder Anregendes für den Geist - wie sinnvolles Lesen. Und Erbauliches für die Gefühle - wie gute Musik. Aber an oberster Stelle muß der Dienst am Nächsten stehen, wenn du geistig Nutzen daraus ziehen willst.

F: *Wenn ich mit einem Problem konfrontiert bin, wie kann ich es intellektuell angehen?* A: Wenn es ein gesundheitliches Problem ist, so frage dich: *Habe ich meinen Körper mißbraucht?* Wenn es ein psychisches Problem ist, so frage dich: *War ich so liebevoll, wie Gott es von mir will?* Wenn es ein finanzielles Problem ist, so frage dich: *Habe ich im Rahmen meiner Mittel gelebt?* Was du in der Gegenwart tust, schafft die Zukunft, so benutze die Gegenwart, dir eine wunderbare Zukunft zu schaffen. Unaufhörlich schaffst du durch deine Gedanken dein innerliches Befinden und hilfst, deine Umgebung zu gestalten. So halte mit deinen Gedanken am Guten fest, denke an das Beste, was passieren kann - denke an Gott.

F: *Wie kann ich anfangen, wirklich zu leben?* A: Ich begann dann wirklich zu leben, als ich anfang, jede Situation daraufhin anzusehen, wie ich in dieser Situation dienen konnte. Ich lernte, daß ich mit meiner Hilfe nicht aufdringlich sein sollte, sondern nur bereit. Oft konnte ich eine helfende Hand reichen oder vielleicht ein lebenswürdiges Lächeln oder ein aufmunterndes Wort. Ich lernte, daß wir die wertvollen Dinge im Leben durch Geben erhalten.

F: *Wie findet eine gewöhnliche Hausfrau und Mutter, was du zu haben scheinst?* A: Jemand, der in einer Familie lebt (so wie die meisten Menschen), findet den inneren Frieden auf die gleiche Weise wie ich. Gehorche Gottes Gesetzen, die für uns alle gleich sind - nicht nur den physischen, sondern auch den psychischen Gesetzen, die das menschliche Verhalten bestimmen. Du magst damit beginnen, daß du alles Gute, an das du glaubst, auch lebst - so wie ich es tat. Finde und füge dich ein in deine besondere Rolle im göttlichen Plan, der für jede menschliche Seele einzigartig ist. Du magst in aufnahmebereiter Stille suchen, wie ich es tat. In einer Familie zu leben ist kein Hindernis für geistiges Wachstum, in mancher Beziehung ist es ein Vorteil. Wir entwickeln uns weiter durch das Lösen von Problemen, und das Leben in einer Familie stellt uns vor viele Probleme, an denen wir wachsen können. Wenn wir uns in eine Familiensituation begeben, gehen wir das erstmal aus unserer Selbstbezogenheit heraus, hin zur Familienbezogenheit. Reine Liebe ist der Wille zu geben, ohne den Gedanken, etwas dafür zu bekommen. Und die Familie bietet die erste Gelegenheit zu reiner Liebe - die Liebe einer Mutter und eines Vaters für ihr Kind.

F: *Ist Wachstum der inneren Schönheit immer mit Schmerzen verbunden?* A: Dein geistiges Wachstum wird so lange schmerzhaft sein, bis du Gottes Willen freiwillig tust und nicht länger dazu gezwungen werden mußt. Wenn du mit Gottes Willen nicht in Einklang stehst, kommen Probleme mit dem Ziel, dich zum Einklang zu bringen. Würdest du Gottes Willen freiwillig tun, so könntest du die Probleme vermeiden.

F: *Werde ich je in ein Stadium der Ruhe kommen, in dem ich nicht mehr die Notwendigkeit verspüre, mich zu entwickeln?* A: Wenn du inneren Frieden gefunden hast, so verspürst du nicht mehr die Notwendigkeit, dich zu entwickeln - du bist zufrieden, daß du bist, und das beinhaltet, daß du deiner göttlichen Führung folgst. Trotzdem entwickelst du dich weiter - aber harmonisch.

F: *Was ist ein wirklich religiöser Mensch?* A: Ich würde sagen, ein wirklich religiöser Mensch hat eine religiöse Haltung: eine liebende Haltung gegenüber seinen Mitmenschen, eine gehorsame Haltung gegenüber Gott - gegenüber Gottes Gesetzen und Gottes Führung, und eine religiöse Haltung gegenüber sich selbst - in dem Wissen, daß er mehr ist als die egozentrische Natur, mehr als der Körper, und daß das Leben mehr ist als nur das Leben auf Erden.

F: *Wie überwindet man Angst?* A: Ich meine, Angst überwindet man durch eine religiöse Haltung. Wenn du deinen Mitmenschen gegenüber eine liebende Haltung einnimmst, wirst du keine Angst vor ihnen haben. "Vollkommene Liebe überwindet die Angst". Eine gehorsame Haltung gegenüber Gott macht dir ständig die Gegenwart Gottes bewußt, und dann gibt es keine Angst mehr. Wenn du weißt, daß du den Körper, der vergänglich ist, nur trägst - daß du die Realität bist, die den Körper aktiviert - wie kannst du Angst haben?

## PEACE PILGRIMS ENTWICKLUNG

VIER BRIEFE: Als ich eines Tages gerade meine Post beantwortete, sagte eine Frau zu mir: *Was können die Menschen für den Frieden tun?* Ich antwortete: *Schauen wir mal, was in diesen Briefen steht.* Im ersten stand: *Ich bin eine Bäuerin. Seit ich mit Ihnen gesprochen habe, weiß ich, daß ich etwas für den Frieden tun muß - insbesondere da ich vier Söhne aufziehe. Nun schreibe ich täglich einen Brief an jemanden in der Regierung oder in den Vereinten Nationen, der etwas zum Frieden beigetragen hat und spreche ihm meine Anerkennung aus, um ihn moralisch zu unterstützen.* Im nächsten Brief stand: *Der Weltfriede schien mir eine Nummer zu groß für mich, aber nachdem ich mit Ihnen gesprochen hatte, bin ich dem Human Relation Council in meiner Stadt beigetreten, und ich arbeite für Frieden zwischen Gruppen.* Im dritten stand: *Nachdem ich mit Ihnen gesprochen hatte, habe ich eine unfriedliche Situation zwischen mir und meiner Schwägerin gelöst.* Im letzten Brief las ich: *Seit ich mit Ihnen gesprochen habe, habe ich aufgehört zu rauchen.* Wenn du etwas für den Weltfrieden tust, für den Frieden zwischen Gruppen, zwischen Personen oder für deinen eigenen inneren Frieden, so verbesserst du das gesamte Friedensbild. Wann immer du Harmonie in eine unfriedliche Situation bringst, trägst du zur Sache des Friedens bei.

DIE VERTVOLLSTEN DINGE: Nach einem wundervollen Aufenthalt in der Wildnis wandere ich wieder einmal durch die Straßen einer Stadt, in der ich eine Zeitlang zu Hause war. Es ist ein Uhr mittags. Hunderte von schön gekleideten Menschen mit blassen oder geschminkten Gesichtern eilen in ziemlich geregelten Bahnen zu ihren Arbeitsplätzen oder kommen von daher. Ich, in meinem ausgebleichten Hemd und meinen abgetragenen Hosen, laufe inmitten dieser Leute. Die Gummisohlen meiner weichen Segeltuchschuhe geben kein Geräusch neben dem Geklapper der schmucken, engen Schuhe mit hohen Absätzen. In den ärmeren Gegenden werde ich toleriert. In den reicheren Gegenden werden mir teils verdutzte, teils geringschätzigte Blicke zugeworfen. Auf beiden Straßenseiten, wo die Leute gehen, sind Waren in den Schaufenstern ausgestellt, die man kaufen kann, wenn man gewillt ist, in geregelten Bahnen zu leben, Tag für Tag, Jahr für Jahr. Einige Sachen sind mehr oder weniger nützlich, vieles ist ausgesprochen häßlich. Tausenderlei Sachen sind in den Auslagen - jedoch die wertvollsten Dinge fehlen. Weder Freiheit, noch Gesundheit, noch Glück, noch Friede der Gedanken sind ausgestellt. Um diese Dinge zu erhalten, meine Freunde, werdet ihr wohl auch aus den geordneten Bahnen entfliehen und riskieren müssen, daß man auf euch mit Geringschätzung blickt.

POSITIVE contra NEGATIVE: Ich habe den positiven Weg gewählt - statt der Betonung der schlechten Dinge, die ich bekämpfe, betone ich die guten Dinge, für die ich lebe. Wer den negativen Weg wählt, hält fest am Falschen

und stützt sich auf Verurteilung, Kritik und manchmal auch Beschimpfung. Natürlicherweise hat der negative Weg eine schädliche Wirkung auf den Menschen, der ihn geht, während der positive Weg eine gute Wirkung hat. Wenn das Böse angegriffen wird, macht es mobil, auch wenn es vorher schwach und ungeordnet war, und deshalb gibt ihm der Angriff Gültigkeit und Stärke. Wenn der Angriff ausbleibt und dafür gute Einflüsse auf die Situation einwirken, so bringt dies nicht nur das Böse zum Verschwinden, sondern es bringt den, der Böses tut, dazu, sich zu ändern. Der positive Weg baut auf - der negative macht ärgerlich. Wenn du Menschen verärgerst, so reagieren sie gemäß ihren niederen Instinkten oft gewalttätig und irrational. Wenn du Menschen aufbaust, so reagieren sie gemäß ihrer höheren Natur einfühlsam und verständnisvoll. Ärger ist nur ein vorübergehender Zustand, während Inspiration manchmal eine lebenslange Wirkung hat.

**FÜR DEN FRIEDEN ARBEITEN:** Einige wenige wirklich hingebungsvolle Menschen können die krankmachenden Wirkungen von Massen, die nicht in Harmonie leben, ausgleichen. Wir, die wir für Frieden arbeiten, müssen also nicht verzagen. Wir müssen weiterhin für Frieden beten und das, was in unserer Macht steht, für den Frieden tun. Wir müssen weiterhin für den Frieden sprechen und den Weg des Friedens leben. Um andere zu inspirieren müssen wir weiterhin an Frieden denken und wissen, daß er möglich ist. Wenn wir auf etwas beharren, so helfen wir mit, daß es sich manifestiert. Ein kleiner Mensch, der seine ganze Zeit dem Frieden widmet, macht Schlagzeilen. Viele Menschen, die dem ein bißchen Zeit widmen, können Geschichte machen.

-SELIG sind, die für ihr Geben keinen Dank erwarten, denn sie sollen reichlich belohnt werden.

-SELIG sind, die alles, was sie als gut erkennen, in die Tat umsetzen, denn immer höhere Wahrheiten sollen ihnen offenbart werden.

-SELIG sind, die Gottes Willen tun, ohne nach Ergebnissen zu fragen, denn groß soll ihre Belohnung sein.

-SELIG sind, die ihren Nächsten lieben und ihm vertrauen, denn sie werden zum Guten im Menschen vordringen und eine liebevolle Antwort erhalten.

-SELIG sind, die die Wirklichkeit gesehen haben, denn sie wissen, daß nicht das irdene Gewand wirklich und unzerstörbar ist, sondern das, was das irdene Gewand aktiviert.

-SELIG sind, die den Übergang, den wir Tod nennen, als Befreiung von den Beschränkungen dieses Erdenlebens sehen, denn sie sollen sich freuen mit ihren Lieben, die den glorreichen Übergang machen.

-SELIG sind, die gesegnet wurden, weil sie ihr Leben hingaben und den Mut und den Glauben besaßen, die Schwierigkeiten auf dem vor ihnen liegenden Pfad zu überwinden, denn sie sollen erneut gesegnet werden.

-SELIG sind, die auf dem spirituellen Pfad fortschreiten, ohne das selbstsüchtige Motiv, den inneren Frieden zu suchen, denn sie sollen ihn finden.

-SELIG sind, die nicht versuchen, die Tore zum Himmelreich mit Gewalt einzuschlagen, sondern sich ihnen statt dessen in Demut, Liebe und Reinheit nähern, denn sie sollen geradewegs hindurchgehen.

\*DU KANNST GOTT ERFAHREN: Es gibt eine Kraft - größer als wir - die in uns wirkt, genau wie überall im Universum. Diese nenne ich Gott. Weißt du was es heißt, Gott zu erfahren - unter Gottes Führung zu stehen - ein ständiges Bewußtsein von Gottes Gegenwart zu haben? Gotteserkenntnis heißt, allen Menschen und aller Schöpfung in Liebe zu begegnen. Gotteserkenntnis heißt, inneren Frieden zu spüren - eine Ruhe, eine Klarheit, eine Unerschütterlichkeit, die es Dir ermöglicht, jede Situation zu meistern. Gotteserkenntnis heißt, so von Freude erfüllt zu sein, daß sie überquillt und weiterwirkt, um die Welt zu segnen. Ich habe nur noch einen Wunsch - Gottes Willen für mich zu tun - da gibt es keine Probleme. Wenn Gott mich auf eine Pilgerreise führt, so gehe ich mit Freuden. Wenn Gott mir andere Aufgaben stellt, so tue ich sie mit derselben Freude. Wenn mir meine Taten Kritik einbringen, so trage ich sie mit ungebeugtem Haupte. Wenn mir meine Taten Lob einbringen, so gebe ich es sofort an Gott weiter, denn ich bin nur das kleine Werkzeug, durch das Gott wirkt. Wenn Gott mich vor eine Aufgabe stellt, so gibt er mir Kraft und Unterstützung, er zeigt mir den Weg und gibt mir die rechten Worte ein. Ob der Pfad leicht oder schwer ist - ich gehe im Licht von Gottes Liebe, seinem Frieden, seiner Freude, und ich wende mich an Gott mit Dankliedern und Lobpreisungen. Das ist Gotteserkenntnis. Und es ist nicht den Großen vorbehalten, Gott zu erkennen. Es ist für die kleinen Leute, wie du und ich. Gott sucht dich immer - jeden einzelnen. Du kannst Gott finden, du brauchst ihn nur zu suchen - durch Gehorsam gegenüber den göttlichen Gesetzen, durch Liebe zu den Menschen, durch Loslassen deines Eigenwillens, deiner Bindungen, deiner negativen Gedanken und Gefühle. Und wenn du Gott findest, so geschieht das in der Stille. Du wirst Gott in deinem Innersten finden.

\*ÜBER ANGST: Es gibt kein größeres Hindernis für den Weltfrieden oder inneren Frieden als Angst. Dem Gefürchteten gegenüber entwickeln wir einen unerklärlichen Haß. So entsteht bei uns Haß und Angst. Das verletzt uns nicht nur psychisch und verschärft die Spannungen in der Welt, sondern durch solch eine negative Konzentration ziehen wir auch leicht die Dinge an, die wir fürchten. Wenn wir nichts fürchten und Liebe ausstrahlen, können wir Gutes erwarten. Wie sehr braucht diese Welt die Botschaft und ein Beispiel der Liebe und des Glaubens.

\*DIE FREIHEIT DER EINFACHHEIT: Einige scheinen zu glauben, daß mein der Einfachheit und dem Dienen gewidmetes Leben hart und freudlos ist, aber sie kennen nicht die Freiheit der Einfachheit. Ich weiß genug über Ernährung, um meinen Körper richtig zu ernähren, und ich erfreue mich einer ausgezeichneten Gesundheit. Ich genieße das Essen, aber ich esse, um zu leben, ich lebe nicht, um zu essen, und ich weiß, wann ich aufhören muß. Ich bin kein Sklave des Essens. Meine Kleidung ist sehr bequem und praktisch. Meine Schuhe zum Beispiel sind aus weichem Stoff und haben weiche gummiartige Sohlen; ich fühle mich in ihnen so frei als ginge ich barfuß. Ich bin kein Sklave der Mode. Ich bin kein Sklave des Komforts und der Bequemlichkeit - ich schlafe zum Beispiel genauso gut im weichen Bett wie im Gras am Wegesrand. Ich belaste mich nicht mit unnötigem Besitz oder sinnlosen Aktivitäten. Mein Leben ist erfüllt und gut, aber nicht überfüllt, und ich tue meine Arbeit mit Leichtigkeit und Freude. Ich fühle mich von Schönheit umgeben, und ich sehe Schönheit in jedem Menschen, dem ich begegne - denn ich sehe Gott in allem. Ich erkenne die Gesetze, die dieses Universum regieren, und ich finde Harmonie, indem ich sie glücklich und mit Freuden befolge. Ich erkenne meine Rolle im Weltgefüge und finde Harmonie, indem ich sie glücklich und mit Freuden lebe. Ich erkenne mein Einssein mit der Menschheit und mein Einssein mit Gott. Mein Glück fließt über, indem ich jeden und alles liebe und jedem und allem gebe.

\*ÜBER DIE MENSCHEN UNSERER ZEIT: Wenn wir einen Beitrag zum Einleiten des Goldenen Zeitalters liefern wollen, so müssen wir das Gute im Menschen sehen - wir müssen wissen, daß es da ist, wie tief es auch vergraben sein mag. Ja, Apathie ist da und Selbstsucht - aber das Gute ist auch da. Und es kann nicht verordnet werden, sondern wird durch Liebe und Glaube erreicht. Liebe kann den Menschen vor atomarer Zerstörung retten. Liebe Gott - wende dich ihm zu mit Aufmerksamkeit und Aufnahmebereitschaft. Liebe deinen Nächsten - wende dich ihm zu mit Freundlichkeit und der Bereitschaft zu geben. Mach dich bereit, ein Kind Gottes zu werden, indem du den Weg der Liebe lebst!

\*SPIRITUELLES WACHSTRUM ist genauso ein Prozeß wie körperliches oder geistiges Wachstum. Ein fünfjähriges Kind erwartet nicht, daß es an seinem nächsten Geburtstag so groß ist wie seine Eltern. Ein Gymnasiast der 10. Klasse erwartet nicht, daß er im nächsten Schuljahr die Universität besuchen wird. Ein Student der Wahrheit sollte nicht erwarten, daß er inneren Frieden über Nacht gewinnt.

\*ZAUBERFORMELM: Es gibt eine Zauberformel, um Probleme zu lösen. Sie lautet: Nimm dir das Lösen des Problems zum Ziel und nicht den Gewinn irgendeines Vorteils. Es gibt eine Zauberformel, um Probleme zu vermeiden.

Sie lautet: Sei darauf bedacht, nicht anzugreifen und nicht darauf, nicht angegriffen zu werden.

\*ÜBER REIFEN: Das große Leiden der Menschen heißt Unreife. Unter reifen Menschen wäre Krieg kein Problem - er wäre unmöglich. In ihrer Unreife wollen die Menschen gleichzeitig Frieden und Dinge, die den Krieg hervorrufen. Aber Menschen können reif werden, genau wie Kinder erwachsen werden. Ja, unsere Institutionen und unsere Führer spiegeln unsere Unreife wieder, aber sowie wir heranreifen, werden wir bessere Führer wählen und bessere Institutionen aufbauen. Alles führt immer auf das zurück, was so viele von uns vermeiden wollen - an uns selbst zu arbeiten.

\*MEIN BOTSCHAFT: Meine Freunde, die Weltlage ist ernst. Die Menschheit geht mit angstvollen, zaudernden Schritten auf des Messers Schneide zwischen totalem Chaos und einem Goldenen Zeitalter, wobei starke Kräfte uns auf das Chaos zutreiben. Wenn wir Menschen dieser Welt nicht aus unserer Lethargie erwachen und uns entschieden und schnell vom Chaos losreißen, dann wird alles, was wir schätzen, zerstört werden in der totalen Vernichtung, die über uns hereinbrechen wird.

***Das ist der Weg des Friedens: Überwinde Böses mit Gutem, Falschheit mit Wahrheit und Haß mit Liebe.***

Die goldene Regel tut es genauso. Sag bitte nicht leichtfertig, das seien nur religiöse Richtlinien, oder das sei nicht praktikabel. Es sind Gesetze, die menschliches Verhalten bestimmen und die sich so streng wie das Gesetz der Schwerkraft anwenden lassen. Wenn irgendeiner auf seinem Lebensweg diese Gesetze mißachtet, so entsteht Chaos. Durch Gehorsam gegenüber diesen Gesetzen könnte diese unsere in Schrecken versetzte, kriegsüberdrüssige Welt eine Zeit des Friedens betreten - eine Zeit der Lebensfülle jenseits unserer kühnsten Träume.

\*FRIEDENSAKTIONEN: Du kannst eine Friedensgemeinschaft gründen mit einer Gebetsgruppe für den Frieden, um den Weg zum Frieden zu suchen. Mancherorts benutzte man meine Literatur, da sie sich mit Frieden von einem spirituellen Standpunkt aus beschäftigt. Lest einen Absatz, verweilt dabei in aufmerksamer Stille, und sprecht dann darüber. Jeder, der die darin enthaltene spirituelle Wahrheit verstehen und spüren kann, ist bereit, für den Frieden zu arbeiten.

Es folgt eine Studiengruppe für den Frieden. Wir müssen ein klares Bild davon bekommen, wie die gegenwärtige Weltlage aussieht und was notwendig ist, um sie in eine friedvolle zu verwandeln. Sicher müssen alle gegenwärtigen Kriege aufhören. Offensichtlich müssen wir einen Weg finden, um unsere Waffen gemeinsam niederzulegen. Wir müssen Mechanismen zur Vermeidung physischer Gewalt einrichten in einer Welt, in der psychische Gewalt noch

immer existiert.

Wir Menschen dieser Welt müssen lernen, das Wohlergehen der ganzen Menschheit über das Wohlergehen einer Gruppe zu stellen. Hungersnot und Leiden müssen gelindert werden, genau wie Angst und Haß. Es gibt einige nationale Probleme in Verbindung mit Frieden. Es muß für den Frieden unter Gruppen gearbeitet werden. Unser Nationalproblem Nummer Eins ist die Anpassung unserer Wirtschaft auf eine Friedenszeit. Wir brauchen eine Friedensabteilung in der Regierung unseres Landes, die weitreichende Untersuchungen anstellt über friedvolle Wege der Konfliktlösung. Dann können wir andere Länder auffordern, ähnliche Abteilungen zu gründen.

Nachdem die Weltprobleme und die Schritte zu ihrer Lösung klar sind, seid ihr bereit, eine Friedensaktionsgruppe zu werden. Das kann sich allmählich entwickeln - durch die tatkräftige Reaktion auf jedes Problem, das ihr zu verstehen gelernt habt. Friedensaktionen sollten immer in der Form geschehen, daß ihr den Weg des Friedens lebt. Das kann auch in Form von Briefeschreiben geschehen - jene zu loben, die etwas Gutes für den Frieden getan haben, an Parlamentarier über Friedensgesetzgebung, an Journalisten, die sich zu Friedensthemen äußern, an Freunde über das, was ihr über Frieden erfahren habt. Es kann in Form öffentlicher Versammlungen geschehen, mit Vorträgen über Friedensthemen, Verteilen von Friedensliteratur, mit Gesprächen über Frieden, einer Friedenswoche, einem Friedensfest, einem Friedensmarsch oder einem Friedensschwimmen. Es kann darin bestehen, daß man bei Wahlen für diejenigen seine Stimme abgibt, die sich dem Weg des Friedens verpflichtet haben.

Graswurzeli- Friedensarbeit ist lebenswichtig. In dieser Krisenzeit sollte es in jeder Stadt eine Friedensgemeinschaft geben. So eine Gruppe kann mit einer Handvoll interessierter Menschen anfangen. **Friede kann anfangen mit dir!**

**GRATUITE** This booklet, cette livrette, dit boekje, dieses Büchlein:  
English/Anglais: [friends@peacepilgrim.org](mailto:friends@peacepilgrim.org) or see [www.peacepilgrim.org](http://www.peacepilgrim.org).  
Dutch/Hollandais/NL: [info@AngelaProDeo.org](mailto:info@AngelaProDeo.org) or see [www.AngelaProDeo.org](http://www.AngelaProDeo.org).  
French/Français: [info@AngelaProDeo.org](mailto:info@AngelaProDeo.org) or see [www.AngelaProDeo.org](http://www.AngelaProDeo.org).  
German/Deutsch: [info@AngelaProDeo.org](mailto:info@AngelaProDeo.org) or see [www.AngelaProDeo.org](http://www.AngelaProDeo.org).

**Friends of Peace Pilgrim**, PO Box 2207, Shelton, CT 06484, États-Unis. Ph: 001 203 9261581, [friends@peacepilgrim.org](mailto:friends@peacepilgrim.org) and see [www.peacepilgrim.org](http://www.peacepilgrim.org) .  
in collaboration with:  
THE Foundation for more music, health and peace: [www.angelaprodeo.org](http://www.angelaprodeo.org).

**No copyright. For more peace: reprint this booklet in whole or part.**