

Mere at OPDAGE...

Forord

Maharaji bringer et inspirerende budskab om håb og fred: »Det du søger,« siger han, »er inden i dig selv. Din sandhed er inden i dig, din fred er inden i dig, og jeg kan hjælpe dig med at komme i kontakt med den.»

Hans budskab er ikke blot ord. Han tilbyder en praktisk metode til at finde indre fred.

Mere at OPDAGE ... fortæller noget om de muligheder Maharaji tilbyder – og om hvordan man bedst udnytter dem.

Citater af Maharaji

Det indre

ALLE HAR DRØMME. Heldigvis er virkeligheden smukkere end nogen drøm. Gennem alle tider har en indre stemme kaldt: »Det du søger, er inden i dig. Din sandhed er inden i dig. Din fred er inden i dig.«

Ønsket om at føle dette kalder jeg *tørst*. Alle mennesker har en medfødt tørst som er enkel og virkelig – en tørst efter fred, glæde, tilfredshed. Det er en tørst efter noget der allerede findes inden i os.

Den indre fred kan føles uanset de ydre omstændigheder – uanset om man er rig eller fattig, god eller ond, har ret eller uret, er lykkelig eller trist. Det er ethvert menneskes fødselsret.

At acceptere

DET VI SØGER, FINDES I OS SELV – IKKE UDENFOR.

I vores indre kan vi finde klarhed, fred og enkel glæde.

Indre fred er ikke blot dejlig at have, men nødvendig for os at føle. Vi har brug for et solidt fundament af indre fred i vores tilværelse. Derfor er denne rejse så vigtig.

Hvordan forbereder man sig på at acceptere at det man søger, er inden i en selv? Først og fremmest er det vigtigt at have tillid til at det er der. Så kan man skrue ned for støjen fra den ydre verden, og se kontrasten mellem det der kommer til en udefra, og det der mærkes indefra.

Når vi først begynder at opfatte den kontrast, bliver det lettere og lettere at se at den fred, den skønhed og den glæde vi søger, allerede findes inden i os selv. Derefter kan accepten af at der findes en indre verden, udvikle sig.

At opleve

VI ER SKABT TIL AT OPLEVE. Vi er de mest fantastiske oplevelsesmaskiner der findes. Vi kan føle varme og kulde, glæde og sorg, og når vi forbinder denne utrolige oplevelsesmaskine med det indre, vil vi opleve fred, glæde og lykke.

Det skal føles. Det kan ikke skabes. Symboler eller opskrifter på lykke tilfredsstillor os ikke. Lykke skal føles. Fred skal føles.

Føler du klarhed og skønhed inden i dig? Eller føler du tomhed? Hvis du vil have tomheden til at forsvinde, må du give dig selv lov til at opleve den fylde der bor inden i dig.

Du kan føle klarhed. Du kan føle skønhed.

Det er den gave Viden giver.

Viden er en gave

DET JEG TILBYDER, ER MERE END ORD. Jeg tilbyder en metode der gør det muligt at komme i kontakt med oplevelsen af indre fred og dyb tilfredshed. Jeg kalder det *Viden*.

· Viden består af fire teknikker der sætter en i stand til at vende opmærksomheden fra det ydre til det indre. Det er ikke noget man forestiller sig eller visualiserer.
· Det er en praktisk metode til at fokusere på sit indre og få adgang til noget der allerede findes.

· Viden er en selvopdagelsesrejse.

· Jeg tilbyder at hjælpe dem der ønsker at begive sig ud på denne rejse, med at forberede sig til at lære teknikkerne, og jeg giver inspiration og vejledning i at nyde dette livet igennem.

Lad hjertet dømme

MÅSKE HAR VI IKKE HAFT TID TIL AT LYTTE TIL VORES HJERTE. Måske er der sket en masse i vores liv, og det har vi haft meget travlt med. Vi har vældig travlt når vi er unge. Når vi bliver lidt ældre, har vi fortsat travlt. Vi bliver endnu ældre, og vi har stadig travlt. Vi venter på den dag da vi ikke har så travlt mere. Og for hver dag der går, forekommer tingene i den ydre verden mere og mere komplicerede.

Men det vi søger, er enkelt. Vi er selv enkle. Hjertet er enkelt. Det hjertet ønsker, er smukt – det ønsker kun glæden.

At søge dette er ikke egoistisk. Hvert eneste menneske har en medfødt længsel efter at opleve fred. Derfor er det ikke egoistisk at stræbe efter det. Vi har ikke selv skabt tørsten efter at opleve den fred. Det er en tørst vi er nødt til at anerkende.

Lyt til dit hjerte; lad hjertet dømme i stedet for at lade andre dømme. Har vi overhovedet råd til at overhøre vores eget hjerte?

Uden ambivalens

PÅ VORES REJSE GENNEM LIVET SAMLER VI TING OP – souvenirs fra de steder vi har været. Før eller senere ender vi med også at bære rundt på andre menneskers bagage. Vi lærer at leve med mange ting såsom frygt, ambivalens og tvivl, selv om vores mål blot er at være os selv.

Vi gør os ikke begreb om hvor meget disse ting egentlig tynger os.

På den selvopdagelsesrejse, Viden giver adgang til, bør der kun være én rejsende: dig selv. Du er derfor nødt til at skille dig af med unødvendig bagage. Når du gør det, overraskes du over hvor højt du kan løfte hovedet. Jo mere unødvendig bagage du skiller dig af med, jo højere kan du løfte dit hoved.

Det er en vidunderlig proces at afdække og opdage hvad der virkelig er ens eget.

På den rejse frydes man over den skønhed man allerede ejer. Det er det der gør rejsen så enestående.

For at begive sig ud på den er man nødt til at føle og have tillid – til sit hjerte og til sig selv.

At vågne

VI VÅGNER HVER MORGEN.

Når vi vågner, åbner vi øjnene. Vi kigger os omkring, vi kan se. Nu er vi opmærksomme.

Forestil dig at du har levet livet i søvne. Du har været opmærksom på nogle ting og ikke på andre. Forstil dig så at du nu ønsker at vågne. Du ønsker at blive bevidst, opmærksom på det der findes inden i dig selv.

En verden af fred venter; en verden af ro venter på at du skal mærke den.

Vi har et grundlæggende behov for at føle os hele, føle tilfredshed. Kun sjældent tillader vi os at mærke det grundlæggende behov der kommer indefra, og som er hjertets behov.

Vores første skridt er at anerkende behovet. Derefter kan vi begynde at tilfredsstille det. Og så er det at Viden, metoden til at rette opmærksomheden indad, for alvor giver mening.

Svarene inden i

VI HAR OCEANER AF SPØRGSMÅL INDEN I OS, men vi har også oceaner af svar.

At nærme sig Viden er en enestående proces. Det er ikke et forløb hvor man hele tiden skal udtænke spørgsmål og så få dem besvaret. Svarene kommer efterhånden som man opdager mere.

Hvis man kun går efter sine spørgsmål, får man ikke alle svar – for der findes svar man ikke har spørgsmål til.

Spørgsmålene hører til det ydre, svarene til det indre; at forstå hører til det indre. I stedet for at spille tiden med at udtænke spørgsmål og derefter finde de rette svar, kan vi skyde genvej. Genvejen består i at dykke ned i det hav af svar der allerede findes inden i os.

Når man finder forståelsen i det indre, forsvinder spørgsmålene. Så står man tilbage med svarene.

Det er en meget smuk proces.

Hjem

VIDEN ER IKKE EN LØSNING PÅ PROBLEMER eller et middel til at forbedre ens livsomstændigheder. Viden tjener udelukkende til at fokusere opmærksomheden på det sted i ens indre hvor det er muligt at føle glæde, fred og dyb ro.

Netop fordi den oplevelse er så grundlæggende, er det en grundlæggende viden.

Netop fordi det er en oplevelse af selvet, er det selverkendelse.

Vi kan kun opleve fred og glæde i det øjeblik der kaldes *nuet*. Vi kan prøve at forestille os fremtiden eller huske fortiden, men ikke engang i et millisekund kan vi leve i fremtiden eller i fortiden. Øjeblikket, *nuet*, er vores hjem. Det er her vi virkelig lever. Det er derfor det er så vigtigt at kunne opleve livet ét øjeblik ad gangen.

En vidunderlig virkelighed

HVIS TØRSTEN EFTER TILFREDSHED IKKE STÅR KLART I ENS LIV, kan der være vand overalt, uden at det betyder noget. Når en person tørster midt i en ørken, er selv et halvt glas vand det dyrebareste der findes. Prøv at tilbyde et menneske i den situation alverdens guld og et halvt glas vand – og se så hvad det rækker ud efter.

Når ens tørst er helt klar og tydelig, giver det hele mening. Der er ikke flere mysterier, ikke flere ideer, ikke mere tvivl og ikke flere spørgsmål. Man finder sig selv svømmende i klarhedens smukke, krystalklare vande. Så kan man slappe af. Så kan man nyde det. Igen kan man blive den man var bestemt til at være, den man virkelig er.

Det er ikke noget vi skal lære. Det er noget, vi må afdække og opdage.

Vores liv er en vidunderlig virkelighed. Vi er alle vidunderlige virkeligheder i en vidunderlig verden. Inden i hver af os er der en umådelig fred. Inden i os er der en umådelig glæde. Vi finder den ikke i antikken. Vi finder den heller ikke i moderne videnskab. Vi finder den i os selv.

Enkelt

NÅR ALT KOMMER TIL ALT, ER LIVET ENKELT.

Vores åndedræt er enkelt. Viden er enkel.

Og at forstå Viden er meget, meget enkelt. Sommetider kommer enkelhed ikke af at gøre noget, men af at undlade at gøre noget. At forstå Viden er ikke en indlæringsproces, men en aflæringsproces – en opdagelse af noget der allerede er der.

Det er ikke et spørgsmål om at bringe nye elementer ind i billedet.

Det handler om at fjerne de uønskede elementer. Fjern alt det unødvendige, alt det uønskede. Som når billedhuggeren fjerner de dele der skjuler den form som findes i stenen; det der så dukker frem, er den smukke form. Det du står tilbage med, er den smukke, strålende diamant – selve livet.

Rejse

D EN INDSATS REJSEN KRÆVER AF DIG, ER AT DU ER OPMÆRKSOM, prøver at forstå og forsøger at finde stedet inden i dig selv.

Alle de rejser vi hidtil har foretaget, har været rejser væk fra os selv.

Hvor fører denne rejse så hen? Til en indre oplevelse. Det er en rejse tilbage til dig selv og kun til dig selv.

Derfor er rejsen ikke blot smuk og fuld af glæde, men også den mest fascinerende opdagelsesrejse.

Viden er en rejse for rejsens egen skyld.

Målet er ikke alene at lære teknikkerne, men at nyde livet, nyde hvert eneste åndedrag – hver eneste dag.

Rejsen i sig selv er målet.

Det er virkelig en rejse for livet.

MAHARAJI

Svar

Maharaji, jeg er ret tilfreds med mit liv. Har jeg stadig brug for Viden, eller er det kun for mennesker der er utilfredse?

Så mange af os tror vi er lykkelige. Vi tror vi er lykkelige, ikke fordi vi føler en basal lykke, men fordi vi opfylder en formel for lykken. Vi siger: »Hvis jeg får det eller det, må jeg blive lykkelig.«

Er det en lykke der kommer inde fra dig selv, fra et sted der altid har ønsket den følelse? Eller betragter du dit eget spejlbillede og dine omgivelser og siger: »Jeg mener jeg er lykkelig«? Hvis din lykke afhænger af ydre elementer, vil du en skønne dag komme ud for en brat opvågningen, for alle de ydre elementer ændrer sig. Det ligger i deres natur.

Når din lykkefølelse er baseret på et indre grundlag, så kan du – uanset hvad, selv midt i det værste uvejr – være tilfreds.

Hvordan kan jeg være tilfreds når der er så mange problemer i mit liv?

Noget af det mest grundlæggende vi behøver at forstå, er at den tilfredshed vi ønsker at føle i vores liv, findes *inden i os*, ikke udenfor. Vi har allerede den lykke vi behøver, men vi er endnu ikke begyndt at øse af den. Den dag vi begynder at øse af den, får vi den ægte lykke, og den vil ikke være afhængig af ydre ting.

Hvis den oplevelse er inden i mig, hvorfor kender jeg den så ikke?

Selv om det vi søger, er inden i os, er det blevet dækket af en masse lag. Når der er noget vi ikke forstår, har vi en tendens til enten at ignorere det eller skjule det. Det drejer sig ikke om at skabe en ny oplevelse eller bringe nye elementer ind i vores liv. Det handler derimod om at genopdage det vi allerede har. Vi søger efter fred uden for os selv. Men den er lige her - inden i os. Hvis vi kan genopdage den, kan vi nyde godt af den.

Kan jeg få den samme oplevelse på andre måder?

Viden gør, hvad Viden gør. Man kan ikke sammenligne Viden med noget andet. Det eneste man kan sige, er at Viden frembringer den oplevelse der er inden i en. Hvis du har en opskrift på fred, så følg den formel for at få den type fred. Det som Viden giver dig, er noget andet, nemlig det der allerede er inden i dig. Det er ikke nødvendigt at sætte en etiket på det. Hvis du mener at en anden måde kan føre dig til det samme sted som Viden kan, så afprøv den måde først.

Viden fører dig til dig selv. Det er en helt personlig rejse og en helt personlig oplevelse.

Hvordan afbalancerer jeg mit ansvar i verden med at følge mit hjerte?

Uanset hvilke ansvar du har i den ydre verden, skal du tage dig af dem. Men du har også et andet ansvar – ansvaret over for dig selv. Du behøver ikke at ofre det ene for det andet. Det er også dit ansvar at finde indre fred. Det er et ansvar vi alle har over for os selv.

Vil Viden hjælpe mig til at løse mine problemer i parforhold eller i mit arbejde?

Viden hjælper dig ikke med at løse problemer. Men hvis du bliver bevidst i dit liv og undgår at skabe nye problemer, bliver du fri for at løse dem. Formålet med Viden er at føre dig ind i dig selv og føle glæden der findes derinde – klarheden, freden, roen, eller hvad du nu ønsker at kalde det.

Hele verden har travlt med at løse problemer. Vi tror vi er nødt til at løse problemer, men problemer kommer og går. De er ikke vores liv. Vi har problemer i denne verden, men vores verden har også en anden dimension. Det faktum at vi ikke kender denne anden dimension, er i sig selv et problem. Hvis vi forstår at der er en dimension af skønhed inden i os, giver det os noget vi kan glæde os over hver dag, hvert øjeblik.

Uanset hvor vi går hen, bærer vi en smuk oplevelse af glæde med os. Selv langt ude i ødemarken behøver vi ikke at føle os ensomme. Den oplevelse vil altid være der, lige til det sidste åndedrag. Hvad jeg taler om, er ikke bare ord. Viden giver den oplevelse.

Hvad skal jeg opgive for at lære teknikkerne?

Vi tror måske vi skal ofre en hel masse, fordi alt hvad vi har foretaget os indtil nu, har krævet et eller andet offer – hvor vi skulle opgive det ene for det andet. Det eneste du skal opgive i forbindelse med at få Viden, er det du ikke ønsker, det du ikke har brug for – din tomhed, dine bekymringer, din frygt og din tvivl. Når vi først forstår hvad vi virkelig har brug for på denne rejse, kan vi begynde at forstå hvad vi ikke har brug for og begynde at gøre os fri af det. Byrden bliver lettere, og vi kan gå videre i vores liv med en vidunderlig følelse.

Hvis det vi søger, findes inden i os, hvorfor har vi så brug for forberedelse?

Forberedelsen er en grundlæggende genopdagelsesproces. Vi er nødt til at forstå at den indre tørst, vores hjerte, har første prioritet. Det ansvar er medfødt og af grundlæggende betydning for vores eksistens.

Tørsten har altid været der, men vi har været alt for gode til at skjule den. Engang forstod vi at glæde og lykke er vigtigt i livet. Nu har andre ting sneget sig ind og fået første prioritet. Vi må genopdage vores tørst.

Spørg en landmand hvordan han får en god høst, og han vil fortælle dig at jorden skal forberedes. Det er en yderst vigtig del af processen. På samme måde er det at være forberedt en grundlæggende del af processen i forbindelse med at få Viden. At forberede sig til Viden er en erkendelsesrejse. Den indebærer at du bruger lidt tid til at studere, lære, vokse og forstå. Omhyggelig forberedelse er væsentlig for at få det største udbytte af Viden i resten af dit liv.

Hvis jeg er helt sikker på at jeg vil det her, hvorfor skal jeg så vente?

Det er ikke et spørgsmål om at vente. Det er et spørgsmål om at forstå. Spørg dig selv: »Hvor forberedt er jeg? Er jeg parat til at praktisere Viden?« Det kræver en indsats.

Når du ud fra din helt egen forståelse kan sige: »Jeg kan gøre det, jeg kan virkelig nyde den gave Viden er« – så er du parat.

Når du forstår dit ansvar over for dig selv, så er du virkelig klar. Rejsen handler om at forstå at man skal lade hvert åndedrag, hvert øjeblik tælle i sit liv.

Når du er parat til det, og hvis det er din egen konklusion – og det ikke er af nysgerrighed eller på grund af noget andre har fortalt dig – så er du klar til lære Viden-teknikkerne.

Hvordan føles det at have Viden?

Det føles som det føles. Det er noget du selv må finde ud af. Hvis du altid løber efter din nysgerrighed, vil du ende med en hel masse ingenting. Det du har brug for at løbe efter, er forståelse. Det er umuligt at beskrive hvordan det føles at have Viden. Hvert eneste menneske er enestående. Selv når du spiser en appelsin, beskriver du smagen anderledes end andre ville gøre, fordi du er unik. Med Viden vil du opleve noget der allerede eksisterer inden i dig. Du skal lære at skelne mellem almindelig nysgerrighed og dét at søge på en meningsfuld måde. Tag udgangspunkt i din styrke. Det er det du har brug for i dit liv.

MAHARAJI

Et enkelt forløb

At forberede sig til Viden

For at hjælpe folk gennem forberedelsesprocessen har Maharaji produceret nogle videoer¹ med titlen *The Keys (Nøglerne)*.

Du kan begynde forløbet med *Nøglerne*, når som helst du ønsker det. Du kan stifte nærmere bekendtskab med Maharajis budskab gennem tv, video- og MP3-optagelser af hans taler, ved at læse de publikationer der er til rådighed, eller ved at deltage i arrangementer med ham. Hvordan man får adgang til disse muligheder, fremgår af de websites der er nævnt på side 30.

Før du begynder forløbet med *Nøglerne*, bør du se videoen *En introduktion til Nøglerne*. Her taler Maharaji om hvad forberedelserne indebærer, og hvordan man får mest muligt ud af dem

På side 31 finder du lokale informationer om hvordan du skaffer introduktionsvideoen og selve *Nøglerne*.

¹ I det følgende bruges udtrykket "video", selvom disse leveres på dvd.

Nøglerne

Der findes seks *Nøgler*. Hver af dem er, som navnet antyder, en nøgle i forberedelserne. De første fem består hver især af en præsentation ved Maharaji og op til tolv timers supplerende videomateriale. Disse videoer er en hjælp når man skal forberede sig til at lære Viden-teknikkerne.

For hver af disse: Se først videoen hvor Maharaji præsenterer nøglen, og se derefter de supplerende videoer. Giv dig god tid til at se videoerne. Måske ønsker du at se nogle af dem flere gange. Maharaji anbefaler at du først går videre med den efterfølgende nøgle når du føler dig parat.

Nøgle Seks bliver vist ved et særligt seminar hvor Maharaji underviser i teknikkerne via en videopræsentation.

Det er en meget enkel proces at forberede sig til Viden. Hvert eneste skridt på vejen er op til den enkelte. Forberedelsen kan være en kilde til stor glæde.

Tilmelding til forløbet med Nøglerne

Når du ønsker at påbegynde forløbet med *Nøglerne*, skal du skaffe dig en personlig adgangskode der giver dig tilladelse til at modtage *Nøglerne* til låns. Adgangskoden kan hentes via internettet eller ved at ringe til den lokale telefonservice (se side 31).

På webadressen www.thekeys.maharaji.net findes en liste med alle kontakter over hele verden, opdateret information om *Nøglerne* og en side hvor man kan bede om at få sin personlige adgangskode.

Så snart man har fået tildelt en personlig adgangskode, kan man bestille og se *Nøglerne*.

Både *Nøglerne* og forberedelsesprocessen er gratis. *Nøglerne* kan ikke købes, kun lånes. Ekspeditions- og forsendelsesgebyrer må dog påregnes.

Hjælp at hente

Så snart man er tilmeldt, kan man bestille og se *Nøglerne*. Når man har set de første fem nøgler, og man er sikker på at man vil lære Viden-teknikkerne, kan man sende en anmodning herom til Maharaji. Man vil derefter modtage en invitation til et særligt seminar hvor man vil kunne lære disse teknikker. Sådanne seminarer afholdes med jævne mellemrum mange steder rundt om i verden. Information om hvordan man sender sin anmodning, følger med *Nogle Fem*.

Alle der forbereder sig til Viden kan få hjælp på hvert trin i processen. Websitet www.thekeys.maharaji.net bringer hele tiden opdateret information om *Nøglerne*.

På et hvilket som helst tidspunkt under forberedelsesforløbet kan man stille spørgsmål eller komme med kommentarer, enten via websitet eller ved at ringe til den lokale telefonservice: 7022 6004.

Websites

www.thekeys.maharaji.net

Denne website er en ressource for de mennesker der er interesseret i at forberede sig til at lære Viden-teknikkerne og for dem der allerede er involveret i forberedelsesforløbet.

www.tprf.org

Prem Rawat Foundations website indeholder en introduktion til Maharaji og hans budskab, en oversigt over fondens humanitære initiativer, uddrag af interview med Maharaji og publikationer der kan downloades.

www.maharaji.net

Maharajis website. Glimt af hans budskab vises i en poetisk form, mens hans egen musik spiller i baggrunden. De poetiske uddrag viser sig vilkårligt på skærmen i en, to eller tre minutter. På den måde bliver hvert besøg unikt.

www.contactinfo.net

På denne website kan man se telefonnumre og webadresser til forskellige steder i verden hvor man kan få information om kommende arrangementer med Maharaji med mere.

Lokal assistance

Bestilling af *Nøglerne* og supplerende videoer i Danmark:

www.noeglerne.dk eller tlf. 7022 6004.

Spørgsmål i forbindelse med processen: ligeledes tlf. 7022 6004.

www.wordsofpeace.dk

Dansk website om Maharajis budskab.

