

# Att upptäcka MER

## Förord

Maharaji framför ett starkt budskap om hopp och fred. ”Det du söker efter finns inom dig” säger han. ”Din sanning finns inom dig, din fred finns inom dig och jag kan hjälpa dig att komma i kontakt med den.”

Det här budskapet är mer än ord. Han erbjuder ett praktiskt sätt att uppleva fred inom oss själva.

*Att upptäcka MER* presenterar möjligheten Maharaji erbjuder och hur man får ut det mesta av den.

## Inom dig

ALLA HAR DRÖMMAR. Lyckligtvis är verkligheten vackrare än någon dröm. I alla tider har en röst ropat: "Det du söker finns inom dig. Din sanning finns inom dig. Din frid finns inom dig."

Längtan efter att känna detta är vad jag kallar törst. Varje människa har en medfödd törst som är enkel och sann - en törst efter frid, lycka och tillfredsställelse. Det är en törst efter något som redan finns inom dig. Vi har en törst efter att känna oss tillfreds och att vara uppfyllda.

Den fred som finns i hjärtat går att känna oberoende av omständigheterna - vare sig en människa är rik eller fattig, god eller ond, har rätt eller fel, är lycklig eller sorgsen. Det är varje människas medfödda rättighet.

Detta är den grundläggande skillnaden med mitt budskap. Fred, glädje och sanning finns inom dig och väntar på att upplevas. Jag lever, du lever. Det här är vår tid. I denna tid kan vi lära känna det inom oss som är djupast och vackrast.

## Att acceptera

DET VI SÖKER FINNS INOM OSS, INTE UTANFÖR. Inom oss kan vi hitta stillhet, fridfullhet och enkel glädje.

Fred är inte bara något som är bra att ha. Det är något vi behöver känna. Vi behöver en stabil grund av fred i vårt liv. Det är därför den här resan är så viktig.

Hur förbereder vi oss för att acceptera att det vi söker finns inom oss? Först behöver vi hopp och tillit till att det vi söker finns inom oss. Vi behöver dämpa oljuden av allt det som stör utanför så att vi kan se skillnaden mellan det som kommer utifrån och det vi kan känna inom oss.

När vi börjar uppleva den kontrasten blir det lättare att se att freden, skönheten och glädjen vi söker redan finns inom oss. Då har vi börjat acceptera att det finns en värld inom oss.

## Att uppleva

VI ÄR SKAPADE FÖR ATT UPPLEVA. Vi är otroliga upplevelsemaskiner. Vi kan uppleva värme och kyla, glädje och sorg.

Om du tar den här fantastiska upplevelsemaskinen och förbinder den med ditt inre kommer du att uppleva frid, glädje och lycka.

Den här upplevelsen måste kännas. Du kan inte skapa den. Symboler eller formler för lycka

kan inte tillfredsställa hjärtat. Lycka behöver kännas. Hjärtat behöver känna fred. Känner ditt hjärta stillhet och skönhet? Eller känner det tomhet? Om du vill att tomheten ska försvinna så låt hjärtat vara fyllt av det som finns inom dig. Du kan känna stillhet. Du kan känna skönhet. Det är vad Kunskapens gåva handlar om.

## Kunskapens gåva

DET JAG ERBJUDER ÄR MER ÄN ORD. Jag erbjuder ett sätt att få tillgång till upplevelsen av stillhet och tillfredsställelse inom dig. Jag kallar det *Kunskapen*.

Kunskapen gör det möjligt att glädja sig åt livet oberoende av omständigheterna. Det är ett sätt att komma i kontakt med upplevelsen av den du är inom dig.

Kunskapen består av fyra tekniker som gör det möjligt för en människa att vända sin uppmärksamhet från det yttre till det inre. Det är inte en fantasi eller en visualisering. Det är ett praktiskt sätt att fokusera inåt för att få tillgång till vad som redan finns där.

Kunskapens resa är en resa där du upptäcker dig själv.

Till dem som vill göra den här resan erbjuder jag hjälp att förbereda sig för att lära sig Kunskapens tekniker. Jag erbjuder fortgående inspiration och vägledning för att du ska kunna glädjas hela livet.

## Låt hjärtat avgöra

KANSKE HAR VI INTE TID ATT LYSSNA TILL VÅRT HJÄRTA. Kanske har det hänt mycket och vi har varit upptagna. När vi är unga har vi mycket att göra.

När vi blir äldre har vi fortfarande mycket att göra. Vi väntar på den dagen när vi inte är så upptagna. För varje dag som går blir allt omkring oss alltmer komplicerat.

Det vi söker efter är enkelt. Vi är enkla. Hjärtat är enkelt. Det hjärtat vill ha är vackert—bara glädje.

Detta är inte själviskt. Varje människa har en medfödd längtan efter att känna harmoni. Därför är det inte själviskt. Vi skapade inte törsten efter att vara i harmoni. Törsten behöver bekräftas.

Lyssna till hjärtat. Låt hjärtat avgöra istället för att låta andra människor göra det. Har vi råd att inte lyssna till vårt eget hjärta?

## Utan tvetydighet

NÄR VI RESER GENOM LIVET SAMLAR VI PÅ OSS SAKER—souvenirer från ställen där vi har varit. Förr eller senare börjar vi bära andras bagage. Vi har lärt oss att leva med många saker såsom rädsla, ovisshet och tvivel, när vårt mål bara är att vara oss själva.

Vi har ingen aning om hur tyngda vi är av bördan på våra axlar.

På resan för att upptäcka dig själv måste du vara ensam. Vi behöver lämna det överflödiga bagaget. När vi gör det blir vi förvånade över hur rakt vi kan stå. För varje sak vi lämnar kan vi sträcka på oss mer.

Det är en vacker möjlighet att skala av och upptäcka vad som är vårt.

På den här resan överväldigas vi av skönheten hos det vi redan har. Det är därför den här resan är så speciell. För att göra den här resan behöver vi känna och ha tillit, till hjärtat och oss själva.

## Att vakna

VI VAKNAR VARJE MORGON. När vi vaknar öppnar vi ögonen. Vi kan se oss omkring. Nu är vi uppmärksamma.

Föreställ dig att vi har varit halvsovande hela livet. Vi har varit medvetna om vissa saker och omedvetna om andra.

Föreställ dig att vi vill vakna nu. Vi vill bli medvetna, uppmärksamma på de saker som finns inom oss.

En värld av fred väntar inom oss, en värld av stillhet väntar på att upplevas.

Vi har ett grundläggande behov av att känna oss hela, att känna oss uppfyllda. Vi tillåter oss sällan att känna detta inre behov, hjärtats behov.

Första steget är att känna igen det här grundläggande behovet. Sedan kan vi börja fylla det. Då blir Kunskapen, sättet att fokusera inåt, meningsfull.

## Svar inom dig

VI HAR ETT HAV AV FRÅGOR INOM OSS, men vi har också ett hav av svar.

Möjligheten att närma sig Kunskapen är unik. Det är inte en oändlig process där vi kommer på frågor och får dem besvarade. Svaren kommer under tiden vi upptäcker mer.

Om vi låser oss vid frågor kommer vi inte att få alla svaren, för det finns svar som vi inte har några frågor till.

Frågorna kommer utifrån. Svaren finns inom oss, förståelsen finns inom oss. Istället för att slösa tid på att komma på frågor och sedan finna svaren kan vi ta en genväg. Genvägen är att dyka ner i havet av svar som finns inom oss.

När vi förstår försvinner frågorna. Allt vi har kvar är svar. Det här är en underbar möjlighet.

## Hem

KUNSKAPEN ÄR INTE EN LÖSNING PÅ PROBLEM eller ett sätt att förbättra omständigheterna i våra liv. Kunskapen är uteslutande till för att fokusera uppmärksamheten på det ställe inom oss där det är möjligt att känna glädje, fred och stillhet.

Eftersom den upplevelsen är så grundläggande är det en grundläggande Kunskap.

Eftersom upplevelsen gäller självet är det Kunskapen om självet.

Att uppleva fred och glädje är endast möjligt i ögonblicket som kallas *nu*. Vi kan försöka att föreställa oss framtiden eller komma ihåg det förflutna men vi kan inte ens för en miljondels sekund existera i framtiden eller det förflutna. Ögonblicket vi kallar *nu* är vårt hem. Det är där vi verkligen lever. Det är därför det är så viktigt att uppleva livet ett ögonblick i taget.

## Storslagen verklighet

OM INTE TÖRSTEN ATT BLI UPPFYLLD ÄR TYDLIG I VÅRA LIV skulle det kunna finnas vatten överallt men det skulle inte spela någon roll för oss. Mitt i öknen, när törsten är som mest påtaglig, är ett halvt glas vatten det värdefullaste som finns.

Ställ allt guld i världen och ett halvt glas vatten framför en människa i öknen och se vilket av dem hon väljer.

När vår törst är uppenbar faller allt på plats. Då finns inga fler mysterier, inga fler idéer, inga fler tvivel, inga fler frågor. Vi upptäcker att vi simmar i klarhetens vackra, rena vatten. Vi kan slappna av. Vi kan känna glädje. Vi kan åter vara den vi är ämnad att vara, den vi verkligen är.

Detta är inte något vi måste lära oss. Detta är något vi behöver blottlägga, upptäcka. Vårt liv är en storslagen verklighet. Vi är en storslagen verklighet i en storslagen värld. Inom oss finns en omätbar stillhet. Inom oss finns en omätbar glädje. Det finns inte i det förflutna. Det finns inte i modern vetenskap. Det finns inom oss, i varje människas hjärta.

## Enkelhet

NÄR DET KOMMER TILL KRITAN ÄR LIVET ENKELT. Andetaget är enkelt. Kunskapen är väldigt enkel.

Att förstå Kunskapen är mycket enkelt. Enkelhet behöver inte betyda att man gör något utan istället låter bli att göra något. Det är inte en process där man lär sig utan där man skakar av en del av vad man har lärt sig och upptäcker vad som redan finns.

Det är inte en process där man tillför nya delar.

Det är att ta bort delar som inte är önskvärda.

Ta bort allt som är onödigt, det du inte vill ha. Det är som när en skulptör tar bort de bitar som döljer formen som är gömd i stenen. Det som framträder är en vacker gestalt. Det du har kvar är den underbara strålande diamanten—livet självt.

## Resan

DEN HÄR RESAN KRÄVER SOM INSATS ATT DU ÄR UPPMÄRKSAM, att du förstår, att du strävar efter att hitta det här stället inom dig.

Alla resor vi har gjort har lett bort ifrån oss själva.

Vart leder den här resan? Till den inre upplevelsen. Detta är en resa tillbaka till dig själv, bara dig. Därför är den här resan inte enbart vacker och glädjefylld utan också en fantastisk upptäcktsresa. Kunskapen är en resa i sig.

Målet är inte enbart att lära sig Kunskapens tekniker. Det är också att glädja sig åt livet, att glädjas åt varje andetag, varje enskild dag.

Resan i sig är målet. Det är verkligen en resa för livet.

MAHARAJI

## Svar

*Maharaji, jag är väldigt nöjd med mitt liv. Behöver jag Kunskapen ändå eller är det för människor som är missnöjda?*

Många av oss tror att vi är lyckliga. Det är inte för att vi känner en verklig lycka utan för att vi följer en formel för lycka. Vi säger att om jag har det ena eller det andra så måste jag vara lycklig.

Kommer den lyckan inifrån dig, från en plats som alltid har önskat den känslan? Eller tittar du på din förebild och din omgivning och säger: ”Jag tror verkligen att jag är lycklig.” Om den lyckan är beroende av yttre omständigheter kommer du en dag att få ett chockartat uppvaknande, eftersom alla dessa omständigheter kommer att förändras. Det är deras natur.

När känslan av lycka vilar på en inre upplevelse kan vad som helst hända. Vi kan vara tillfreds till och med i den värsta storm.

*Hur kan jag känna mig tillfreds när det finns så många problem i mitt liv?*

En av de mest elementära saker vi behöver förstå är att tillfredsställelsen som vi vill känna i våra liv finns inom oss, inte utanför. Vi har redan den lycka vi behöver i våra liv men vi har inte kontakt med den. Den dag vi får kontakt med den får vi uppleva verklig lycka och den kommer inte att vara beroende av några yttre ting.

### *Varför känner jag inte till den här upplevelsen om den finns inom mig?*

Även om det vi söker finns inom oss så har så mycket lagts ovanpå. När vi inte förstår något har vi för vana att antingen ignorera det eller gömma undan det.

Det handlar inte om att skapa en ny upplevelse eller att föra in nya element i livet. Det handlar om att återupptäcka det vi redan har. Vi letar efter fred utanför oss. Den finns här—inom oss. Om vi kan återupptäcka den är det vi själva som drar nytta av det.

### *Kan jag få samma upplevelse på något annat sätt?*

Kunskapen gör det Kunskapen gör. Du kan inte jämföra det med något annat. Det enda du kan säga är att Kunskapen tar fram upplevelsen som du har inom dig. Om du har ett recept på fridfullhet så följ det för att få den sortens fridfullhet. Det Kunskapen ger dig finns redan inom dig. Det behöver ingen etikett.

Om du känner att en annan väg kan ta dig till samma upplevelse som Kunskapen, prova den vägen först.

Kunskapen för dig till dig själv. Det är en mycket individuell resa och en mycket individuell upplevelse.

### *Hur kan jag finna en balans mellan det ansvar jag har i världen och att följa vad mitt hjärta vill?*

Vilket ansvar du än har i världen bör du ta hand om det. Men vi har ett annat ansvar, ett ansvar mot hjärtat. Vi behöver inte offra det ena för det andra. Att finna ro i hjärtat är ett ansvar vi har. Det är ett ansvar mot oss själva.

### *Kan Kunskapen hjälpa mig att lösa problem i mina relationer eller i mitt arbete?*

Kunskapen kommer inte att hjälpa dig att lösa problem. Om du är medveten och undviker att skapa problem så kommer du inte att behöva lösa dem. Kunskapens mål är att vända din uppmärksamhet inåt och låta dig uppleva den glädje som finns inom dig—lugnet, freden, stillheten, vad du än väljer att kalla det.

Hela världen är upptagen av att lösa problem. Vi tror att vi måste lösa problem, men de kommer och går. De är inte vårt liv. Vi har problem i världen, men vår inre värld har en annan dimension. Det faktum att vi inte känner till denna andra dimension är ett problem i sig. Om vi förstår att det finns en dimension av skönhet inom oss ger det oss något att glädjas åt varje dag, varje stund.

Vart vi än går bär vi en vacker upplevelse av glädje inom oss. Inte ens på den ödsligaste av platser är vi ensamma. Den upplevelsen kommer alltid att vara där till sista andetaget. Det jag talar om är inte bara ord. Kunskapen ger en upplevelse.

### *Vad är det jag måste avstå ifrån för att lära mig Kunskapens tekniker?*

Kanske tror vi att vi behöver offra något eftersom allt vi gjort har krävt att vi har gjort en uppoffring—avstått det ena för det andra. När det gäller Kunskapen så behöver du bara avstå ifrån det du inte vill ha, det du inte behöver—din tomhet, dina bekymmer, din rädsla, dina tvivel. När vi förstår vad vi verkligen behöver på den här resan börjar vi förstå vad vi inte behöver och då lämnar vi det. Bördan blir lättare och vi kan fortsätta i livet med en underbar känsla.

### *Varför behöver vi förbereda oss om det vi letar efter finns inom oss?*

Förberedelsen är en grundläggande process där vi återupptäcker. Vi behöver förstå att vi måste prioritera den inre törsten och hjärtat. Det här ansvaret är medfött och grundläggande i vårt liv.

Törsten har alltid funnits men vi har gjort ett fantastiskt arbete för att dölja den. Saker och ting har hänt. En gång förstod vi att glädje och lycka är viktigast i livet. Sedan kom andra saker in och tog över. Vår törst behöver återupptäckas.

Fråga en bonde hur han får en god skörd och han kommer att tala om för dig att jorden behöver förberedas. Det är en mycket viktig del av processen för att få en god skörd. På samma sätt är förberedelsen en grundläggande del av processen för att ta emot Kunskapen.

Att förbereda sig för ett liv med Kunskapen är en resa i förståelse. Det kommer att krävas en del tid för att studera, lära sig, växa och förstå. Noggrann förberedelse är nödvändig för att få ut den största behållningen av Kunskapen under resten av ditt liv.

### *Varför måste jag vänta om jag är helt säker på att jag vill ha det här?*

Det handlar inte om att vänta. Det handlar om att förstå. Du måste fråga dig själv: ”Hur förberedd är jag? Är jag redo att göra det här?” Det krävs en ansträngning.

När du kan stå på egna ben och säga: ”Jag kan göra detta, jag kan verkligen uppskatta Kunskapens gåva.” Då är du redo.

När du förstår ansvaret gentemot dig själv är du verkligen redo. Den här resan handlar om att förstå att varje andetag räknas, att varje ögonblick räknas.

Om du är redo för det, om du av egen förståelse kommer till den slutsatsen—inte på grund av nyfikenhet eller på grund av vad andra har sagt till dig—då är du färdig att börja. Då är du redo att lära dig Kunskapens tekniker.

### *Hur kommer det att kännas att ha Kunskapen?*

Det är vad det är. Det är något som du själv måste upptäcka. Om du jagas av nyfikenhet i livet kommer du att ha mycket av ingenting till slut. Det du behöver fånga är förståelse.

Hur det känns är omöjligt att beskriva. Varje människa är unik. Till och med när du äter en apelsin beskriver du smaken annorlunda än andra eftersom du är annorlunda.

Med Kunskapen kommer du att uppleva det som redan finns inom dig. Skilj mellan att vara nyfiken och att söka på ett meningsfullt sätt. Låt styrka vara utgångspunkten. Det är vad du behöver i ditt liv.

MAHARAJI

# En enkel process

## Att förbereda sig för Kunskapen

För att hjälpa människor att förbereda sig har Maharaji sammanställt ett dvd-material som han kallar "Nycklarna".

Du kan börja titta på Nycklarna när du så önskar. Du är välkommen att ta del av Maharajis budskap genom dvd och ljudupptagningar från hans framträdanden, genom skrivet material och genom att närvara vid evenemang med honom. Information om hur du får tillgång till dessa olika källor finner du i slutet av det här häftet där en lista på webbsidor finns.

Innan du börjar Nyckelprocessen ska du titta på videon "En introduktion till Nycklarna". Där talar Maharaji om vad förberedelseprocessen innebär och hur man får den största behållningen av den. Information om hur man får tillgång till dessa dvd-inspelningar finns på webbsidan [www.thekeys.maharaji.net](http://www.thekeys.maharaji.net). Det går också bra att ringa telefonnumret som finns i slutet av häftet.

## Nycklarna

Det finns sex Nycklar. Var och en av dem är en nyckelpunkt i förberedelsen.

De första fem innehåller en inledande presentation, som Maharaji ger, följt av cirka tolv timmars stödjande dvd-material. Att titta på dessa dvd-inspelningar kommer att hjälpa dig i förberedelsen för att lära dig Kunskapens tekniker.

Titta först på dvd:n med presentationen Maharaji ger och sedan på stödmaterialet. Titta på dem i din egen takt. Du kanske vill se vissa av dem flera gånger. Maharaji rekommenderar att du börjar med nästa Nyckel först när du känner dig redo för det.

Den sjätte Nyckeln visas vid ett speciellt tillfälle där Maharaji lär ut Kunskapens tekniker genom en dvd-presentation.

Att förbereda sig för Kunskapen är en mycket enkel process. Varje steg på vägen är ett val som var och en gör själv. Förberedelsen kan vara full av glädje.

## Att påbörja Nyckelprocessen

När du vill börja Nyckelprocessen behöver du skaffa en personlig kod som ger dig tillgång till Nycklarna. Du kan få en sådan kod via internet eller genom att ringa telefonnumret för assistans i Sverige som finns i slutet av häftet.

Webbsidan [www.thekeys.maharaji.net](http://www.thekeys.maharaji.net) har en fullständig lista över kontakter runt om i världen, uppdaterad information om Nycklarna och en sida för att ansöka om en personlig kod.

Så fort du har fått din personliga kod kan du börja beställa och titta på dvd-materialet om Nycklarna.

Det finns ingen kostnad för Nycklarna eller förberedelseprocessen. Nycklarna är tillgängliga genom att man lånar dem. Det tillkommer endast en kostnad för porto.

## Stöd

När du har tittat på de fem första Nycklarna och om du är klar över att du skulle vilja lära dig Kunskapens tekniker kan du skicka en förfrågan till Maharaji. Du kommer att få en inbjudan att delta i en speciell session där du kan lära dig teknikerna. Sådana sessioner hålls regelbundet på många ställen världen runt. Information om hur du skickar din förfrågan kommer med Nyckel fem.

De som förbereder sig för Kunskapen erbjuds hjälp under varje steg av processen. På webbsidan [www.thekeys.maharaji.net](http://www.thekeys.maharaji.net) finns regelbundet uppdaterad information om Nycklarna.

Du kan ställa frågor eller göra kommentarer när du vill under förberedelseprocessen, antingen via webbsidan eller genom att ringa telefonnumret som finns i slutet av häftet.

## Information i Sverige

### Beställa Nycklarna

[www.nycklarna.inspirationsforum.se](http://www.nycklarna.inspirationsforum.se)

Telefonassistans: 08-611 05 80

### Övrig information

[www.inspirationsforum.se](http://www.inspirationsforum.se)

Infolinjen: 0771-35 00 00

[www.wordsofpeace.se](http://www.wordsofpeace.se)

Webb-TV med serien ”Words of Peace”.

Introduktion för nya och intresserade.

## Resurser

[www.thekeys.maharaji.net](http://www.thekeys.maharaji.net)

Denna webbsida är en hjälp för de som är intresserade av att förbereda sig för att lära sig Kunskapens tekniker och för de som redan håller på att förbereda sig.

[www.mspeaks.com](http://www.mspeaks.com)

Maharaji talar vid många evenemang runt om i världen varje år. Här kan du se videoupptagningar från hans senaste framträdanden.

[www.tprf.org](http://www.tprf.org)

Webbsidan för "The Prem Rawat Foundation" ger en introduktion av Maharaji och hans budskap, en överblick av stiftelsens humanitära insatser, utdrag från intervjuer med Maharaji och material som går att ladda ner.

[www.maharaji.net](http://www.maharaji.net)

Maharajis hemsida. Här finns glimtar av hans budskap i poetisk form där hans originalmusik spelas i bakgrunden. Poetiska utdrag kommer upp slumpvis under 1, 2 eller 3 minuter. På så sätt blir varje besök unikt. De poetiska utdragen finns översatta till svenska.

[www.contactinfo.net](http://www.contactinfo.net)

Den här webbsidan tillhandahåller telefonnummer och webbadresser till olika ställen runt världen med information om kommande evenemang med Maharaji m.m.