

Saperne di PIÙ

Introduzione

Maharaji porta un chiaro messaggio di pace e speranza alle persone. “Quello che stai cercando è dentro di te. La tua verità è dentro di te, la tua pace è dentro di te, e io posso aiutarti a raggiungerle.”

Il suo messaggio non consiste di sole parole: Maharaji offre un metodo pratico per provare la pace dentro di noi.

Saperne di più parla della possibilità che Maharaji offre e spiega come trarne il massimo beneficio.

da parte di Maharaji

Dentro di noi

TUTTI ABBIAMO DEI SOGNI. Per fortuna, però, la realtà è più bella di qualsiasi sogno.

Una voce da secoli continua a ripetere: “Quello che stai cercando è dentro di te. La tua verità è dentro di te. La tua pace è dentro di te.”

Il desiderio di provare questi sentimenti è quello che io chiamo *sete*. Ogni essere umano ha questa sete, che è innata, semplice e profonda. Ogni essere umano desidera sentire la gioia, la pace, l'appagamento. Questa sete ci spinge verso queste cose, che già esistono dentro di noi. Ci esorta a sentirci in pace, a provare appagamento.

La pace che risiede nel cuore delle persone può essere sentita indipendentemente dalle circostanze esteriori: che una persona sia agiata o disagiata, che sia brava o incapace, che abbia ragione oppure torto, che sia felice o infelice non fa alcuna differenza. La possibilità di sentire la pace è un diritto che ogni essere umano ha per nascita.

Questo contraddistingue il mio messaggio. La pace, la gioia, la verità sono dentro di noi, che attendono di essere sentite. Io sono vivo, come voi lo siete. Questo è il nostro momento. Ora possiamo conoscere dentro di noi ciò che per natura è più profondo, più bello.

Accettare

QUELLO CHE CERCHIAMO È DENTRO DI NOI, NON ALL'ESTERNO.

Dentro di noi possiamo trovare serenità, pace, semplice gioia.

La pace non è qualcosa in più che sarebbe bello avere, ma una necessità che abbiamo bisogno di soddisfare. Abbiamo bisogno del solido appoggio della pace nella nostra esistenza. Ecco perché questo viaggio è così importante.

Come ci prepariamo ad accettare il fatto che quello che cerchiamo è dentro di noi? Per prima cosa, abbiamo bisogno della speranza, della fiducia che quello che cerchiamo è davvero dentro di noi. Dobbiamo calmare il rumore delle distrazioni intorno a noi, così il contrasto tra il mondo esteriore e quello interiore diventerà evidente.

Quando inizieremo ad avvertire questo contrasto, diventerà sempre più facile riconoscere che la pace, la bellezza, la gioia che cerchiamo sono già dentro di noi, e la nostra capacità di accettare che esiste un mondo interiore comincerà a crescere.

Sentire

SIAMO NATI PER SENTIRE. Siamo le creature più incredibilmente brave in questo. Possiamo sentire caldo o freddo, provare gioia o tristezza.

Se questa creatura, la più capace di sentire, si pone in contatto con la realtà interiore, sentirà pace, gioia, felicità.

Questa esperienza va sentita, non la si può creare. Simboli e formule per una felicità artefatta non soddisfano il cuore. La felicità deve essere sentita. Il cuore deve sentire la pace.

Il tuo cuore sente serenità, bellezza, oppure vuoto? Se vuoi che il vuoto sparisca, lascia che il cuore senta anche la pienezza che risiede in te.

Provare serenità è possibile. Sentire bellezza è possibile.

Queste sono le possibilità che il dono della Conoscenza ti offre.

Il dono della Conoscenza

QUELLO CHE OFFRO VA OLTRE LE PAROLE. Insegno il metodo per raggiungere l'esperienza di pace e appagamento presente dentro di noi, e chiamo questo metodo *Conoscenza*.

La Conoscenza permette di trarre piacere dall'esistenza, indipendentemente dalle circostanze esteriori. È un modo per entrare in contatto con sé stessi.

Le tecniche della Conoscenza sono quattro. Esse permettono a chi le pratica di distogliere l'attenzione dall'esterno e rivolgerla dentro di sé. Queste tecniche non hanno niente a che vedere con l'immaginazione: sono un metodo pratico per concentrare l'attenzione dentro di sé e sentire quello che già esiste.

La Conoscenza è un viaggio alla scoperta di sé stessi.

Coloro che desiderano intraprendere questo viaggio hanno il mio sostegno nel prepararsi ad apprendere le tecniche della Conoscenza. Posso offrire loro guida e ispirazione lungo il cammino, per vivere un'intera esistenza all'insegna della gioia.

Lascia che sia il cuore a giudicare

FORSE, NELLA NOSTRA VITA, NON ABBIAMO MAI AVUTO TEMPO PER ASCOLTARE IL NOSTRO CUORE. Tante cose sono successe e forse siamo stati troppo occupati. Quando siamo giovani, siamo occupati. Quando diventiamo più vecchi, siamo ancora occupati.

Quando diventiamo ancora più vecchi, continuiamo ad essere occupati. Stiamo ancora aspettando che arrivi il giorno in cui non saremo più così occupati. Ogni giorno che passa, le cose che ci circondano diventano sempre più complesse.

Quello che cerchiamo è semplice. Noi siamo semplici. Il cuore è semplice. Quello che il cuore desidera è bellissimo: soltanto semplice gioia.

Questo non vuol dire essere egoisti. Ogni essere umano ha un desiderio innato che lo spinge a sentire la pace, e questo non è egoismo. Non abbiamo creato noi la sete che ci spinge a cercare la pace. La sete è qualcosa che noi dobbiamo riconoscere.

Ascolta il cuore. Lascia che sia il cuore a giudicare, non le altre persone. Possiamo permetterci di non ascoltare il nostro cuore?

Senza falsità

PERCORRENDO IL CAMMINO DELLA NOSTRA VITA RACCOGLIAMO COSE. Accumuliamo oggetti che ci ricordano i posti che abbiamo visitato e, presto o tardi, finiamo per sobbarcarci anche il bagaglio di qualcun'altro. Abbiamo imparato a convivere con la paura, la falsità, il dubbio, mentre quello che vogliamo è soltanto essere noi stessi.

Non abbiamo neppure idea di quanto peso superfluo ci portiamo appresso con un simile carico sulle spalle.

In questo viaggio alla scoperta di noi stessi, dovremmo esserci soltanto noi. Dobbiamo lasciar cadere il bagaglio in eccesso. Quando ci liberiamo di questo bagaglio, con sorpresa ci rendiamo conto di quanto in realtà siamo alti. Ogni peso superfluo che lasciamo cadere ci fa diventare sempre più alti.

Sarà un percorso bellissimo in cui noi sveleremo, scopriremo ciò che ci appartiene.

In questo viaggio saremo sopraffatti dalla gioia, dalla bellezza di quello che già abbiamo. Questo è il motivo per cui questo viaggio è così speciale.

Per compierlo dobbiamo saper sentire, saperci fidare del nostro cuore, di noi stessi.

Risvegliarsi

CI SVEGLIAMO OGNI MATTINO.

Quando ci svegliamo, apriamo gli occhi. Possiamo guardare intorno a noi, possiamo vedere. Nel momento del risveglio diventiamo consapevoli.

Proviamo a immaginare di aver sempre vissuto in uno stato di sonno, consapevoli di certe cose e inconsapevoli di altre.

Poi decidiamo di svegliarci. Vogliamo diventare coscienti, conoscere le cose che esistono dentro di noi.

Un mondo di pace, di serenità, attende dentro di noi, aspetta di essere sentito.

Abbiamo questo bisogno fondamentale di sentirci completi, soddisfatti. Raramente ci concediamo la libertà di sentire questo bisogno dentro di noi, questo bisogno del cuore.

Il primo passo da fare è riconoscere questo bisogno fondamentale, poi possiamo iniziare a soddisfarlo. Ecco che la Conoscenza, il metodo per concentrare l'attenzione dentro di sé, acquisisce un significato.

Le risposte dentro di noi

ABBIAMO UN OCEANO DI DOMANDE DENTRO DI NOI, ma anche un oceano di risposte. Avvicinarsi alla Conoscenza è un processo davvero unico. Non si tratta di fare domande su domande, per ottenere delle risposte. Le risposte arrivano man mano che procediamo in questo percorso di scoperta.

Non è fissandoci sulle domande che troveremo le risposte, perché esistono risposte per le quali non abbiamo mai formulato delle domande.

Le domande esistono nel mondo esteriore, le risposte in quello interiore, la comprensione è dentro di noi. Invece di perdere tempo a cercare risposte a tutte le domande che vengono a galla, possiamo prendere la strada più breve, ovvero tuffarci nell'oceano di risposte che esiste dentro di noi.

Quando c'è comprensione, le domande spariscono e rimangono solo le risposte.

È un processo bellissimo.

La nostra casa

LA CONOSCENZA NON È UNA SOLUZIONE AI NOSTRI PROBLEMI. Non è un mezzo per migliorare le situazioni che la vita ci pone davanti. La Conoscenza è unicamente un metodo per concentrare l'attenzione dentro di sé, dove è possibile provare gioia, pace, tranquillità.

Dal momento che questa esperienza è così fondamentale, questa è una Conoscenza fondamentale.

Dal momento che questa esperienza riguarda sé stessi, questa è la Conoscenza di sé.

Soltanto nel momento chiamato *adesso* è possibile sentire pace e gioia. Possiamo provare a immaginare il futuro, o ricordare il passato, ma non possiamo esistere né nel futuro, né nel passato, neanche per un millesimo di secondo. Il momento chiamato *adesso* è la nostra casa, dove veramente possiamo vivere. Questa è la ragione per cui è così importante avere esperienza della vita un momento per volta.

Una realtà magnifica

SE LA SETE DI APPAGAMENTO NON È CHIARA NELLA NOSTRA VITA, potrebbe esserci acqua ovunque intorno a noi, ma non farebbe alcuna differenza. In pieno deserto, quando la sete si fa evidente, anche mezzo bicchiere d'acqua diventa la cosa più preziosa. Mettete tutto l'oro del mondo, e mettete mezzo bicchiere d'acqua davanti a una persona che ha sete nel deserto, poi guardate cosa sceglie.

Quando ci è chiaro che abbiamo sete, ogni cosa acquista un senso. I misteri, le idee, i dubbi, le domande svaniscono. Ci ritroviamo a nuotare nelle bellissime acque della chiarezza, acque trasparenti come il cristallo. Possiamo lasciarci andare, godercela. Di nuovo, possiamo tornare ad essere chi dovremmo essere, chi siamo in realtà.

Questo non è qualcosa che dobbiamo imparare, ma qualcosa che abbiamo bisogno di svelare, di scoprire.

La nostra vita è una realtà magnifica. Siamo una realtà magnifica in un mondo magnifico. Dentro di noi esiste una pace incommensurabile, una gioia incommensurabile. Queste risorse non si trovano né nelle cose antiche, né nella scienza moderna. Sono dentro di noi, dentro il cuore di ogni essere umano.

Semplice

IN REALTÀ, LA VITA È SEMPLICE.

Il respiro è semplice. La Conoscenza è molto semplice.

Capire la Conoscenza è molto, molto semplice. La semplicità, a volte, non è un processo di costruzione, ma di demolizione. Non è un processo di apprendimento, ma piuttosto il contrario, di scoperta di quello che già esiste.

Non si tratta di aggiungere elementi nuovi ma, piuttosto, di rimuovere quelli indesiderati.

Togli tutto quello che non è necessario, quello che non desideri. Sii come lo scultore che rimuove le parti in eccesso, alla ricerca della figura nascosta nella roccia. Quello che alla fine rimane è una bellissima forma. Quello che alla fine rimane a noi è un bellissimo diamante luminoso, la vita stessa.

Il viaggio

IN QUESTO VIAGGIO, LO SFORZO CHE VIENE RICHiesto È DI PRESTARE ATTENZIONE, di comprendere, di aspirare a trovare un luogo che è dentro di noi.

Ogni viaggio che abbiamo intrapreso nella nostra vita si è svolto lontano da noi.

Dove ci conduce questo viaggio? All'esperienza interiore. Il viaggio è di ritorno verso te stesso, soltanto te stesso.

Ecco perché questo viaggio non è solo bello, piacevole, ma è anche, veramente, la scoperta più affascinante.

La Conoscenza è un viaggio che si intraprende per amore del viaggio stesso.

L'obiettivo non è solo imparare le tecniche della Conoscenza, ma trarre piacere da questa vita, trarre piacere da ogni respiro, da ogni singolo giorno.

Il viaggio stesso è la destinazione del viaggio.

Questo è davvero il viaggio di un'intera esistenza.

MAHARAJI

Risposte

Maharaji, sono una persona piuttosto felice della mia vita. Ho comunque bisogno della Conoscenza, oppure la Conoscenza è solo per le persone insoddisfatte?

Così tanti di noi pensano di essere felici. Pensiamo di esserlo, non perché sentiamo una felicità profonda, ma perché la nostra vita soddisfa determinati requisiti. Pensiamo che siccome abbiamo tante cose dobbiamo essere per forza felici.

Questa felicità viene da dentro di te? È quella che hai sempre intimamente desiderato? Oppure ti basta guardare una tua foto, guardare quello che ti circonda, per concludere di essere felice? Se la tua felicità si basa su elementi esteriori, mutevoli per natura, un giorno, quando questi cambieranno, potresti avere un risveglio piuttosto spiacevole.

Quando il sentimento di felicità si basa su fondamenta presenti dentro di noi, succeda quel che succeda, possiamo essere felici anche nel mezzo della tempesta più violenta.

Come posso essere felice quando la mia vita è così piena di problemi?

La felicità che vogliamo provare nella nostra vita si trova dentro di noi, non al di fuori. Questa è una fra le cose più importanti che dobbiamo capire. Possediamo già la felicità di cui abbiamo bisogno, ma non abbiamo mai attinto alle sue risorse. Il giorno che lo faremo, arriverà la vera felicità, che non dipende dalle cose al di fuori di noi.

Se questa esperienza si trova dentro di me, perché non la conosco?

Quello che cerchiamo è dentro di noi, ma è stato nascosto sotto mille altre cose. Quando non riusciamo a capire una cosa, la nostra tendenza è di ignorarla, di coprirla. Non si tratta di creare un'esperienza che non abbiamo mai fatto prima, di introdurre elementi nuovi nella nostra esistenza. Qui si tratta di riscoprire quello che già abbiamo. Cerchiamo la pace all'esterno quando è qui, dentro di noi. Se sapremo riscoprire questa pace, saremo noi a trarne beneficio.

Posso arrivare allo stesso tipo di esperienza attraverso altri percorsi?

La pratica della Conoscenza è un'esperienza unica: non può essere paragonata a nient'altro. Si può solo dire che ti permette di raggiungere un'esperienza che esiste dentro di te. Se hai già una formula per raggiungere la pace, cerca di realizzarla e di perseguire la pace che essa ti offre. Quello che la Conoscenza ti porta esiste già dentro di te e non ha bisogno di essere definito. Se pensi che qualche altro percorso possa condurti nello stesso posto, fai prima un tentativo con quello.

La Conoscenza ti conduce verso te stesso. Il viaggio e l'esperienza sono molto individuali.

Come posso trovare un equilibrio tra le mie responsabilità nel mondo e il richiamo del cuore?

Qualsiasi responsabilità tu abbia nel mondo, dovresti adempierla. Ma abbiamo anche un'altra responsabilità da assolvere, la responsabilità verso il cuore. Non dobbiamo portarne a termine una a scapito dell'altra. Trovare la pace nel nostro cuore è un'altra responsabilità che dobbiamo prenderci, una responsabilità verso noi stessi.

La Conoscenza mi aiuterà a risolvere i problemi con le persone o i problemi di lavoro?

La Conoscenza non ti aiuterà a risolvere i tuoi problemi. Se vivi consapevolmente ed eviti di crearti problemi, non sarà necessario risolverli. La Conoscenza ha il compito di portarti dentro di te e farti sentire la gioia che esiste lì, o la serenità, la pace, la tranquillità, come la si voglia chiamare.

Il mondo intero si prodiga per cercare di risolvere i problemi. Pensiamo che sia importante risolverli, ma i problemi vanno e vengono. Non sono la nostra vita. Questo mondo ha problemi da risolvere, ma il nostro mondo ha un'altra dimensione. Di per se stesso è un problema il fatto che non conosciamo quest'altra dimensione. Se comprendiamo che dentro di noi esiste una dimensione di bellezza, abbiamo qualcosa per cui possiamo gioire ogni giorno, ogni momento.

Ovunque andiamo, portiamo dentro di noi questa bellissima esperienza di gioia. Pur nel luogo più desolato, non siamo soli. Questa esperienza sarà sempre con noi fino al nostro ultimo respiro. Queste non sono soltanto parole: la Conoscenza è un'esperienza che si può sentire.

Imparare le tecniche della Conoscenza comporta delle rinunce?

Forse pensiamo di dover fare dei sacrifici, dal momento che tutto quello cui finora ci siamo dedicati ha richiesto questa o quella rinuncia, una scelta a favore di questo e a scapito di quest'altro. Nel percorso della Conoscenza dobbiamo rinunciare solo alle cose che non vogliamo, che non ci servono, vale a dire il vuoto, le preoccupazioni, le paure, i dubbi. Una volta compreso quello di cui abbiamo veramente bisogno, possiamo cominciare a capire quali sono le cose da scartare e lasciar cadere. Il bagaglio diventa più leggero e possiamo proseguire il nostro viaggio godendo di questo bellissimo sentimento interiore.

Se quello che cerchiamo è dentro di noi, perché è necessario un periodo di preparazione?

La preparazione è un processo fondamentale di riscoperta. Abbiamo bisogno di capire la priorità della sete presente in noi, nel nostro cuore. Questa responsabilità è innata ed è fondamentale per la nostra esistenza.

La sete è sempre esistita, ma noi siamo stati incredibilmente bravi a nasconderla. Nel corso della nostra vita sono successe molte cose. Una tempo riuscivamo a capire che la gioia e la felicità erano le cose più importanti dell'esistenza. Ora, altre cose hanno acquisito quella priorità. La sete deve essere scoperta nuovamente.

Se chiedi a un contadino il segreto di un buon raccolto, ti dirà che è preparare il terreno a dovere. Il terreno è una componente molto importante di un buon raccolto. Allo stesso modo, la preparazione è una parte fondamentale del percorso per ricevere la Conoscenza. Prepararsi a una vita con la Conoscenza è un viaggio in cui bisogna comprendere. Bisognerà dedicare del tempo alla riflessione, a imparare, a crescere, a capire. Una preparazione accurata è essenziale per trarre il massimo beneficio dalla Conoscenza per il resto della tua vita.

Se sono veramente sicuro che è questo che voglio, perché devo aspettare?

Non si tratta di aspettare, ma di sviluppare la comprensione. Dovrai porti queste domande: “Quanto sono preparato? Sono pronto a prendermi l’impegno per praticare?”, dal momento che questo impegno richiederà uno sforzo.

Indipendentemente da quello che pensano gli altri, quando sarai sicuro di poterlo fare, di poter veramente ricavare gioia dal dono della Conoscenza, a quel punto sarai pronto. Quando capirai che hai una responsabilità verso te stesso, allora sarai pronto. Questo è un viaggio nel quale si comprende che dobbiamo dare valore a ogni respiro, a ogni momento.

Se sei pronto per questo, se sei giunto a questa conclusione non per tua curiosità, non per suggerimento di qualcun altro, ma per tua comprensione, allora sei pronto a cominciare, a imparare le tecniche della Conoscenza.

Cosa si proverà ad avere la Conoscenza?

Si proverà quello che si proverà. Questo devi scoprirlo tu. Se ti interessa solo soddisfare una curiosità, alla fine della giornata ti ritroverai con niente in mano. Devi perseguire la comprensione, è di questo che hai bisogno. Cosa si proverà è impossibile da dire a parole. Ogni persona è unica. Quello che provi gustando un'arancia è diverso da quello che provano gli altri, perché tu sei diverso. Con la Conoscenza sentirai quello che già esiste dentro di te. Soddisfare una curiosità è ben diverso dal cercare veramente. Appoggiati su fondamenta solide: è di questo che hai bisogno nella tua vita.

MAHARAJI

Un percorso semplice

Prepararsi alla Conoscenza

Per accompagnare le persone nel processo di preparazione, Maharaji ha creato alcuni video chiamati “Chiavi”.

Puoi iniziare il percorso delle “Chiavi” non appena lo desideri. Puoi gioire del messaggio di Maharaji attraverso le registrazioni audio e video dei suoi discorsi, le numerose pubblicazioni che vengono prodotte e partecipando agli eventi ai quali lui è invitato a parlare. Puoi usufruire di queste risorse visitando i siti web elencati alla fine di questo opuscolo.

Prima di cominciare il percorso delle Chiavi, sei invitato a vedere il video “Presentazione delle Chiavi”, in cui Maharaji parla del processo di preparazione e di come trarne il massimo beneficio. Per sapere come ricevere il video, puoi visitare il sito www.thekeys.maharaji.net o chiamare il numero di telefono riportato in fondo a questo opuscolo.

Le Chiavi.....

Le Chiavi sono sei. Ogni Chiave è fondamentale nel processo di preparazione. Le prime cinque Chiavi comprendono una presentazione fatta da Maharaji e del materiale video di supporto della durata massima di dodici ore per ciascuna Chiave. La visione di questo materiale video ti aiuterà a prepararti per apprendere le tecniche della Conoscenza.

Per prima cosa, dovresti guardare il video di presentazione di Maharaji, per poi passare ai video di supporto. Procedi secondo i tuoi tempi. Se lo desideri, puoi vedere i video per diverse volte prima di proseguire. Maharaji raccomanda di passare alla Chiave successiva solo quando ti sentirai pronto.

La sesta Chiave viene mostrata durante una sessione video speciale, in cui Maharaji insegna le tecniche della Conoscenza.

Prepararsi alla Conoscenza è un percorso molto semplice. Ogni tappa di questo percorso viene decisa dal singolo individuo. La preparazione può essere molto piacevole.

Iniziare il percorso delle Chiavi.....

Quando vorrai cominciare il percorso delle Chiavi, dovrai richiedere un Numero Personale di Accesso, che ti permetterà di riceverle. Puoi richiedere questo numero collegandoti via internet, o chiamando il numero telefonico nazionale di assistenza del tuo Paese.

Il sito web www.thekeys.maharaji.net mette a disposizione una lista completa dei contatti di ogni parte del mondo, delle informazioni aggiornate sulle Chiavi e una pagina per richiedere il Numero Personale di Accesso.

Non appena ricevi il Numero Personale di Accesso, puoi iniziare a ordinare i video delle Chiavi, e quindi a guardarle.

Per le Chiavi e il percorso di preparazione non bisogna sostenere alcun costo. Le Chiavi vengono date in prestito. Potrebbe essere richiesto un rimborso dei costi di spedizione.

Assistenza

Quando hai visto il materiale video delle prime cinque Chiavi e sei sicuro di voler apprendere le tecniche della Conoscenza, puoi inviare una richiesta a Maharaji. Riceverai un invito per partecipare a una sessione speciale dove potrai imparare le tecniche. Queste sessioni vengono tenute regolarmente in molte città di tutto il mondo. Le informazioni necessarie per inoltrare la tua richiesta verranno fornite nella quinta Chiave.

Alle persone che si preparano a ricevere la Conoscenza viene offerta assistenza in ogni passo del loro percorso. Il sito web www.thekeys.maharaji.net riporta informazioni sulle Chiavi, aggiornate regolarmente.

In ogni momento del tuo percorso di preparazione puoi spedire le tue eventuali domande e i tuoi commenti attraverso il sito, o chiamando il numero locale di assistenza.

Risorse

www.thekeys.maharaji.net

Questo sito contiene informazioni utili per le persone interessate a iniziare il percorso di preparazione per apprendere le tecniche della Conoscenza e per quelle già impegnate in tale percorso.

www.tprf.org

Il sito della Fondazione Prem Rawat fornisce un'introduzione a Maharaji e al suo messaggio, un quadro generale sulle attività umanitarie della Fondazione, brani tratti dalle interviste rilasciate da Maharaji, e materiali da scaricare.

www.maharaji.net

Il sito di Maharaji offre brevi citazioni poetiche del suo messaggio accompagnate da brani musicali di sottofondo. Le citazioni poetiche, che compaiono in ordine non prestabilito per uno, due, o tre minuti a scelta, rendono ogni visita unica e irripetibile.

www.contactinfo.net

Questo sito mette a disposizione i numeri di telefono e gli indirizzi dei siti web di tutto il mondo per ottenere informazioni sui nuovi eventi con Maharaji e su altro ancora.

Assistenza telefonica

Italia: 051 232871

Svizzera: 0848 000 345

