

Dragi frați și surori,

Una dintre recomandările date de Maestru în mod clar prin email-ul din data de 25 august 2015 pentru pregătirea bhandara-ului din septembrie a fost:

„Practicanții, inclusiv toți preceptorii, ar trebui să studieze cu atenție Realitatea în Zori, din nou și din nou, chiar dacă au citit cartea de mai multe ori până acum. Cereți-le să fie atenți în mod special la două capitole, *Realizarea și Căi și Mijloace.*”

Mai jos este o activitate care vă oferă posibilitatea să aprofundați înțelegerea cărții Realitatea în Zori.

În următoarele 3 săptămâni veți citi și reflecta asupra cărții **Realitatea în Zori**. Veți fi uimiți când veți constata ce vi se poate revela la o nouă citire a aceleiași cărți! Metoda pe care v-o propunem mai jos vă dă posibilitatea să vă cufundați cu adevărat în voi înșivă și să absorbiți ceea ce stă ascuns în literatura Maestrului nostru.

Vă puteți folosi de această activitate în mai multe moduri:

- O faceți pe cont propriu și urmați metoda propusă mai jos pentru a vă aprofunda înțelegerea cărții.
- Invitați câțiva practicanți la voi acasă și citiți din carte împreună.
- Sugerați metoda ca activitate în centrul de care aparțineți, după *satsangh*-ul de duminică, în colaborare cu responsabilul de centru și echipa locală.

Ghidul de mai jos ar trebui trimis tuturor practicanților care vor participa la această activitate:

Tehnica de citire

În prima săptămână: alegem primele trei capitole din cartea Realitatea în Zori. Citiți câte un capitol pe zi. Încercați metoda de mai jos:

- Lecturați cu un creion în mână și de fiecare dată când găsiți **un cuvânt** important pentru voi, **subliniați-l**. Îl vom numi **cuvânt cheie**.
- Atunci când subliniați, asigurați-vă că subliniați doar **cuvinte cheie**. Nu există nicio limită la numărul de cuvinte cheie, atâta timp cât simțiți că fiecare din ele sunt importante pentru voi. Cuvântul cheie este de regulă doar **un cuvânt, nu o propoziție**. Țineți cont că pot fi considerate cuvinte cheie și două cuvinte, dacă acestea sunt sub forma: *Generația șaptezeci și doi*.
- De fiecare dată când terminați de citit un capitol, scrieți în jurnal cu litere mari, clar, pe o singură pagină, toate cuvintele cheie subliniate. Lăsați puțin mai mult spațiu între cuvintele cheie.
- Dacă aveți timp, citiți capitolul pentru **a doua oară** și chiar **a treia oară**, de data asta **fără** creion.

- În ziua următoare reveniți la jurnal, acolo unde v-ați notat cuvintele cheie și în timp ce le mențineți în minte, scrieți pe scurt (cel mult o pagină) despre ceea ce **ați simțit** în legătură cu acel capitol. Când scrieți, focalizați-vă atenția pe următoarele aspecte:

Ce înțelegere am obținut în timpul studiului acestui capitol?

Ce mi-a venit în inimă?

Cum este condiția mea după citirea acestui capitol?

Câteva lucruri de care să țineți cont:

Evitați explicațiile elaborate.

Evitați să vă inspirați din carte când scrieți jurnalul.

Faceți referire doar la cuvintele cheie notate în jurnal și scrieți ce a evocat în voi capitolul citit.

Repetăți procesul după fiecare capitol.

La sfârșitul săptămânii, ar trebui să fi citit primele trei capitole ale cărții de câteva ori.

Ce e de făcut cu întrebările?

Dacă în timpul lecturării cărții apar întrebări, notați-le în jurnal. În timpul activității de grup de mai jos, rețineți-vă de la a pune aceste întrebări; activitatea se referă mai mult la împărtășirea propriei înțelegeri după lectură. De asemenea, înțelegerea este particulară; permiteți-i să vină din interior. Acordați-vă un timp de meditație atunci când apar aceste întrebări. Încercați această metodă: puneți întrebarea înainte de a începe meditația și înainte de culcare; lăsați răspunsul să vină din voi înșivă. Uneori răspunsul va veni dintr-o altă parte a cărții, dintr-o altă carte. Uneori vine mai târziu. Lăsați-l să vină natural.

Activitate

Propuneți o întâlnire cu practicanții din grupul vostru sau adunați-vă cu toții la centrul vostru.

După satsangh, lăsați o pauză apoi adunați-vă în grupuri de 5-10 practicanți și împărtășiți-vă rezultatele venite cu această lectură.

Treceți prin întrebările de mai jos, una câte una. Reamintiți-vă că sunteți într-un spațiu de încredere reciprocă, unde toți se exprimă pe ei înșiși și îi ascultă pe ceilalți. Rețineți-vă de la a vă angaja în explicații sau dezbateri. Împărtășiți-vă doar rezultatele și ceea ce simțiți.

Care este sentimentul general pe care l-ați reținut din carte după citirea acestor trei capitole?

Care a fost cea mai însemnată descoperire pe care ați făcut-o în timpul lecturării?

Ați observat vreo schimbare influențată de această lecturare în viața voastră, în comportament, în practica personală?

Repetăți tot acest proces și la citirea celorlalte șapte capitole ale cărții **Realitatea în Zori** conform programului de mai jos, astfel încât cartea să fie citită complet înainte de bhandara: Săptămâna 2 – capitolele 4 - 6; Săptămâna 3 - capitolele 7 - 10.