

Anh chị em yêu quý,

Một trong những gợi ý để chuẩn bị cho bhandara vào tháng 9 đã được Master viết rất rõ trong email của Người vào ngày 25 tháng 8 năm 2015:

‘Abhyasis bao gồm tất cả preceptors nên đọc đi đọc lại sách Reality at Dawn, kể cả nếu họ đã đọc nó rất nhiều lần trước đây. Yêu cầu họ tập trung vào hai chương đặc biệt là **Realization** và **Ways and Means**’

Hãy xem dưới đây một hoạt động mà sẽ giúp bạn hiểu sâu hơn cuốn sách Reality at Dawn.

Trong 3 tuần tới, bạn sẽ đọc và ngẫm nghĩ về cuốn sách Reality at Dawn. Bạn sẽ rất ngạc nhiên về việc đọc một lần mới cho cùng một cuốn sách mở ra với bạn. Phương pháp chúng tôi giới thiệu ở dưới sẽ để cho bạn thực sự đắm chìm và thẩm những điều tiềm ẩn trong tác phẩm của Master.

Bạn có thể dùng hoạt động này theo nhiều cách khác nhau:

- Thực hiện nó một mình và làm theo phương pháp được giới thiệu dưới đây để hiểu sâu hơn về cuốn sách.
- Mời một số abhyasi đến nhà bạn và có một buổi đọc sách thân mật cùng nhau.
- Tổ chức nó như một hoạt động ở trung tâm, sau Satsangh chủ nhật với sự kết hợp với phụ trách trung tâm và nhóm tình nguyện.

Các abhyasi mà sẽ tham gia hoạt động này nên được gửi cho những hướng dẫn dưới đây:

Kỹ thuật đọc

Tuần đầu tiên: chọn 3 chương đầu tiên của cuốn sách Reality at Dawn. Đọc một ngày một chương. Cố gắng thực hiện theo phương pháp:

- Khi bạn đọc, chuẩn bị sẵn một bút chì trên tay và mỗi lần bạn đọc đến một từ **quan trọng** với mình, hãy **gạch chân** từ đó. Chúng ta sẽ gọi nó là **từ khóa**.
- Khi bạn gạch chân, hãy đảm bảo là chỉ gạch chân **những từ khóa**. Không có giới hạn cho bao nhiêu từ, bạn có thể chọn miễn là bạn cảm thấy một từ cụ thể nào đó quan trọng với bạn. Từ khóa thường chỉ **một từ, không phải cả câu**. Lưu ý rằng hai từ mà đi cùng nhau có thể được gạch chân như: *Seventy Two Generations (72 thế hệ)*
- Sau khi bạn hoàn tất mỗi chương, hãy dùng nhật ký của mình và trên từng trang một, hãy viết ra từng từ khóa bạn đã chọn bằng **chữ in hoa** và thật rõ ràng. Hãy để một khoảng trống giữa mỗi từ khóa.
- Nếu bạn có thời gian, hãy đọc lại **lần hai**, thậm chí **lần ba** cho một chương mà **không dùng** bút chì.

- Ngày tiếp theo, hãy quay lại với nhật ký của mình nơi bạn đã viết ra những từ khóa và ghi nhớ chúng, viết tóm tắt (trong khoảng một trang) về bạn **cảm nhận** gì về chương đó. Tập trung vào các khía cạnh sau khi viết:

Tôi hiểu ra điều gì khi đọc và học chương này?

Điều gì xuất hiện trong trái tim tôi?

Trạng thái của tôi như thế nào sau khi đọc chương này?

Một số điều cần ghi nhớ:

Tránh đi sâu vào giải thích

Tránh giở lại sách khi viết

Chỉ tham khảo đến những từ khóa trong nhật ký và viết ra chương đó gọi lên điều gì trong bạn.

Lặp lại quy trình đó cho từng chương.

Đến cuối tuần, bạn nên đọc xong ba chương đầu của cuốn sách vài lần.

Phải làm gì khi có câu hỏi?

Nếu có câu hỏi nào xuất hiện khi đọc cuốn sách này, hãy viết ra trong nhật ký của mình. Trong buổi hoạt động nhóm dưới đây, tránh hỏi những câu hỏi này; hoạt động này dành nhiều hơn cho việc chia sẻ điều bạn hiểu. Hơn nữa sự hiểu thực sự là rất cá nhân; hãy để cho điều đó đến từ bên trong. Dành thời gian để thiền khi những câu hỏi đó xuất hiện. Hãy thử cách này: hãy đưa câu hỏi ra trước khi bắt đầu thiền và trước khi đi ngủ và hãy để câu trả lời đến từ trong chính mình. Thi thoảng, câu trả lời sẽ xuất hiện trong phần khác của cuốn sách, hoặc từ cuốn sách khác. Thi thoảng mãi lâu sau nó mới lộ ra. Hãy để nó diễn ra tự nhiên.

Hoạt động

Hãy đề nghị một buổi gặp với các abhyasi trong nhóm của bạn hoặc tham gia hoạt động của trung tâm.

Trong nhóm tối đa từ 5 đến 10 abhyasi, dành một chút thời gian sau satsangh để ngồi cùng nhau và chia sẻ khám phá của bạn về việc đọc này.

Hãy cùng nhau thảo luận về những câu hỏi dưới đây, từng câu một. Hãy nhớ rằng đây là khoảng thời gian chia sẻ nơi mà mọi người bộc lộ chính mình và lắng nghe người khác. Cố kiềm chế việc giải thích hoặc tranh cãi. Chỉ chia sẻ các cảm nhận và khám phá.

Bạn có cảm nhận tổng quan gì về cuốn sách sau khi đọc ba chương này?

Bạn có khám phá sâu sắc nào khi đọc?

Bạn có quan sát thấy sự thay đổi nào trong cuộc sống, hành vi, việc thực hành được tác động với việc đọc này?

Lặp lại quy trình này cho việc đọc bảy chương khác của cuốn sách Reality at Dawn theo lịch trình sau để việc học cuốn sách này được hoàn tất trước bhandara: Tuần 2 – chương 4 đến 6; tuần 3 – chương 7 đến 10.