

Liebe Brüder und Schwester,

Meister hat uns in seinem Email vom 25. August 2015 gebeten, uns für die Bhandara im September vorzubereiten.

“Abhyasis, inklusive alle Präzeptoren, sollen immer wieder gründlich *Das Erwachen der Wirklichkeit* studieren, auch wenn sie das Buch schon oft gelesen haben. Bitte sie, besonders zwei Kapiteln ihre Aufmerksamkeit zu schenken, ‘Verwirklichung’ und ‘Mittel und Wege zur Verwirklichung’.”

Untenstehend die Beschreibung einer Methode, die helfen wird, Dein Verständnis des Buches *Das Erwachen der Wirklichkeit* zu vertiefen.

Während den nächsten drei Wochen, liest Du und reflektierst *Das Erwachen der Wirklichkeit*, und Du wirst überrascht sein, wieviel die erneute Lektüre des selben Buches enthüllen kann. Versuche wirklich einzutauchen und die verborgenen Schätze dieses Buches von Babuji Maharaj in Dir aufzunehmen.

Du kannst diese Methode auf unterschiedliche Art und Weise anwenden:

Du kannst alleine und wie unten beschrieben das Ziel, dein Verständnis des Buches zu vertiefen, angehen.

Lade ein paar Abhyasis zu Dir nachhause ein und lest informell und gemeinsam.

Schlage es vor als Projekt in deinem Zentrum, nach einem Sonntag Satsangh, in Absprache mit deinem Centre-in-Charge und das zuständige Team. Es kann sein, daß dieses Projekt schon geplant wurde, also nicht versäumen! Lade die teilnehmenden Abhyasis ein, die untenstehenden Richtlinien zu folgen:

Lesetechnik

Während der ersten Woche, nimm die ersten drei Kapitel von *Erwachen der Wirklichkeit*. Lese ein Kapitel jeden Tag. Probiere die folgende Methode:

Halte ein Bleistift bereit während Du liest, und jedes Mal, wenn Dir ein Wort besonders wichtig vorkommt, unterstreiche es. Wir werden es ein Schlüsselwort nennen.

Beim unterstreichen, vergewissere Dich, daß Du wirklich nur Schlüsselworte unterstreichst. Es gibt keine Obergrenze, wie viele Worte Du aussuchst, solange dieses spezielle Wort Dir wichtig erscheinen. Schlüsselworte sind meist nur einzelne Worte und nicht Sätze. Beachte, daß zwei Worte, die zusammenpassen, ausnahmsweise unterstrichen werden können, so wie zum Bsp. “zweiundsiebzig Generationen”

Wenn Du ein Kapitel fertig gelesen hast, schreibe alle Schlüsselworte, die Du aufgenommen hast, auf einer eigenen Seite in deinem Tagebuch, in Grossbuchstaben und gut leserlicher Schrift. Lasse etwas freien Raum zwischen den einzelnen Schlüsselworten. Wenn Du Zeit hast, lese das Kapitel ein zweites oder drittes Mal durch, ohne deinen Bleistift.

Am nächsten Tag, nimm wieder Dein Tagebuch, wo Du die Schlüsselworte aufgeschrieben hast und währen Du sie im Gedächtniss hältst, schreibe kurz (höchstens eine Seite), was deine Gefühle im Zusammenhang mit diesem Kapitel sind, wobei der Schwerpunkt auf folgende Aspekte liegen sollte:

Welche Einsicht wurde gewonnen während des Studiums dieses Kapitels?

Was ist in meinem Herzen hochgekommen?

Wie war mein Zustand, nachdem ich dieses Kapitel gelesen habe?

Einige Dinge, auf die man achten sollte:

Vermeide ausschweifende Erklärungen.

Vermeide es, während des Schreibens im Buch nachzuschauen.

Beziehe Dich nur auf die Schlüsselworte in deinem Tagebuch und schreibe auf, was dieses Kapitel in Dir hervorgerufen hat.

Wiederhole den gleichen Vorgang für jedes Kapitel. Am Ende der Woche, wirst Du die ersten drei Kapitel einige Male gelesen haben.

Was geschieht mit Fragen?

Wenn während der Lektüre dieses Buches irgendwelche Fragen aufkommen, notiere sie in deinem Tagebuch

Während der untenstehenden Gruppenaktivität, solltest Du es auch unterlassen, diese Fragen zu stellen. Bei dieser Aktivität geht es mehr darum, das Verstandene mitzuteilen. Wahres Verstehen ist auch etwas Persönliches; ermögliche, daß es [die Antwort] von Innen kommt. Nehme etwas Zeit und meditiere, wenn diese Fragen aufkommen.

Versuche folgendes: Offeriere diese Frage bevor Du zu meditieren beginnst und bevor Du einschliffst und lasse die Antwort aus deinem Inneren kommen. Manchmal wird die Antwort von einem anderen Teil des Buches kommen. Manchmal kommt es viel später. Lasse zu, daß es auf natürliche Art und Weise geschieht.

Aktivität

Schlage ein Treffen mit Abhyasis aus deiner Gruppe vor oder beteilige Dich an der Aktivität, die in deinem Zentrum gerade stattfindet.

Setzt Euch zusammen in Gruppen bestehend aus 5 bis 10 Abhyasis und nimmt Euch etwas Zeit, Eure Ergebnisse in Bezug auf das Gelesene einander mitzuteilen.

Schaut Euch die untenstehenden Fragen eine nach der anderen gemeinsam an. Erinnerung Dich daran, daß es sich um einen gemeinsamen Raum handelt, in dem Personen sich ausdrücken und einander zuhören. Unterlasse es, Erklärungen abzugeben, zu diskutieren oder das, was andere sagen, zu kommentieren. Teile einfache deine Ergebnisse mit.

Welches Gefühl bleibt bei Dir, nach dem Du diese drei Kapitel gelesen hast?

Was war die aufschlußreichste Entdeckung, die Du bei dieser Lektüre gemacht hast?

Hast Du irgendeine Veränderung in deinem Leben, Verhalten oder Praxis wahrgenommen, daß durch diese Lektüre beeinflußt wurde?

Wiederhole diesen Prozeß bei der Lektüre der anderen sieben Kapitel des Buches *Das Erwachen der Wirklichkeit* gemäß folgendem Zeitplan, so daß das Buche vor dem Bhandara fertig studiert ist:

Woche 2 – Kapitel 4 bis 6; Woche 3 – Kapitel 7-10.