

親愛なる兄弟姉妹、

9月の誕生祭（バンダラ）の準備のための推薦の一つで2015年8月25日のマスターからのメールで明らかにされてます：

「すべてのプリセプターを含むアビヤシーは 過去に真理の夜明けを何度も読んだことがあったとしても、徹底的に何度でも研究する必要があります。2つの章に注意を払うよう、特に**実現**と**方法と手段**。」

下記の活動（アクティヴィティー）は夜明けの真理の書籍の理解を深めるためのものです。

次の3週間を通して、**夜明けの真理**の書籍を読み、意味を考えてください。同じ書籍で明らかにされた新たな意味に驚かれることでしょう。以下の提案の方法は、本当に没頭することができ、師の論文の中に隠されているものを吸収することができるようにしてくれます。

さまざまな方法でこの活動（アクティヴィティー）を利用することができます：

- 書籍の理解を深めるために、以下の提案した方法に従い、ご自身で行なって行ってください。
- あなたの家に何人かのアビヤシーを招待し、一緒に非公式な読書のセッションを行ってください。
- センター担当や地元のチームと協力して、日曜日のグループ瞑想の後、センターでの活動として提案してください。

この活動（アクティヴィティー）に参加するアビヤシーは、以下のガイドラインをメールで受け取る必要があります。

読書テクニック

第1週目は：夜明けの真理の書籍の最初の3章を選んでください。1日1章を読んでください。以下の方法を試してください：

- 読みながら、鉛筆を手にとり、あなた自身にとって **重要** と感じた **単語** に下線を引いてください。それを **キーワード** と呼びましょう。
- 下線を引いているとき、**キーワード** のみに下線を引くようにしましょう。特定の単語があなたにとって重要であると感じる限り、キーワードの数に制限はありません。キーワードは通常、**一言であり、文章ではありません**。一緒にくっつく二つの単語は次のように下線を引くことができます：**七十二世代**。
- 一章読み終わるごとに、日記を開き、拾ったすべてのキーワードを一つのページに **大文字** で明記してください。各キーワードの間に空白を残してください。

- もし時間があれば、鉛筆を **持たず** 同じ章を **2回** あるいは **3回** 読んでください。
- 次の日、キーワードを書き留めた日記を開き、心の中でそれを持ちながら、簡単にその章で**感じた**ことを（最高1ページまで）書いてください。書く時に次の要点に注意してください：

この章の研究を通してどのような**理解**にたどり着いたか？
心の中に何が**現れた**か？
この章を読んだ後、私の**状態**はどうか？

心に留めておくべきいくつかのこと：
説明を起草することは避けてください。
書いている時に書籍に戻ることは避けてください。
日記のキーワードを参照し、その章であなたの中に誘発されたものを書きとめてください。

各章で同じプロセスを繰り返します。
週の終わりには、書籍の最初の3章を何度か読んだことになります。

質問はどうでしょう？

この書籍を読みながら、質問が発生した場合、日記にそれを書き留めてください。下記のグループ活動中に、これらの質問を控えてください；活動では、あなたが理解していることを共有することです。また、真の理解は個人的です。それは内面から来ることでしょう。これらの疑問が生じたときに瞑想する時間を作ってください。この方法を試してください：瞑想前と寝る前に質問を提示し、答えが自分の中から来るようにしてください。時には答えは書籍の別の部分から、別の書籍から来る場合があります。時にはそれは、ずっと後に来ます。それは自然に起こるよう待ちましょう。

活動(アクティヴィティー)

グループ内のアビヤシーとのミーティング設定を提案したり、センターの活動に参加しましょう。

グループ瞑想の後に少し時間を設け、1グループ最大5人～10人の アビヤシーと一緒に座り、今回の読書の発見箇所を共有してください。

以下の質問を一つずつ一緒に読んでいってください。これは、みんなが自分自身を表現し、お互いに耳を傾ける共有空間であることを忘れないでください。説明や議論を控えてください。あなたの気持ちと発見したことをただ共有することです。

これらの3つの章を読んだ後、書籍から感じる一般的な感覚とは何ですか？

この読書での最も洞察に満ちた発見は何でしたか？

この読書の影響で人生、行動、練習になんらかの変化を感じましたか？

夜明けの 真理の他の7章の読書も誕生祭(バンダラ) 前に完了するよう以下のスケジュールにしたがって同じプロセスを繰り返します：

第2 週目 - 第4章～第6章； 第3週目 - 第7章～第10章。