

Queridos hermanos y hermanas,

El Maestro ha dado, a través de un email, con fecha 25 de agosto de 2015, una recomendación para preparar el bhandara de septiembre:

Los abhyasis, incluidos todos los preceptores, deberían estudiar a fondo *Realidad al alba* una y otra vez, incluso si ya han leído el libro muchas veces antes. Pido que presten atención a dos capítulos en particular: *La Realización y Medios y Métodos*’.

Más abajo encontrarán una actividad que les permitirá profundizar en la comprensión del libro *Realidad al alba*.

Durante las siguientes tres semanas, pueden leer y reflexionar sobre el libro *Realidad al alba*. Se sorprenderán de lo que una nueva lectura del mismo libro puede revelar. El método que proponemos más abajo les permitirá a realmente sumergirse y absorber lo que está oculto en la literatura de nuestro Maestro.

Pueden hacer esta actividad de diferentes formas:

- Háganlo por su cuenta y sigan el método propuesto para profundizar en la comprensión del libro.
- Inviten a algunos abhyasis a su casa para hacer juntos una sesión informal de su lectura.
- Propónganlo como una actividad en su centro, después del satsang del domingo, en colaboración con el encargado de centro y el equipo local.

Se deben enviar las siguientes pautas a los abhyasis que van a participar en esta actividad:

Técnica de lectura

Para la primera semana: lean los primeros 3 capítulos del libro *Realidad al alba*. Lean un capítulo cada día. Prueben el siguiente método:

- Cuando lean, tengan un lápiz a mano y cada vez que encuentren una **palabra importante** para ustedes, **subráyenla**. Las llamaremos **palabras claves**.
- Cuando subrayen, asegúrense de que sólo subrayan palabras claves. No hay límite en el número de palabras claves que se pueden identificar, siempre y cuando esa palabra en particular sea importante para ustedes. Las palabras claves son por lo general **sólo una palabra, no una frase**. En casos excepcionales, dos palabras que van juntas se pueden subrayar, como por ejemplo: *Setenta y dos generaciones*.
- Al terminar cada capítulo, abran su diario y en una única página escriban de forma clara todas las palabras claves elegidas con **letras mayúsculas**. Dejen algo de espacio entre cada palabra clave.
- Si tienen tiempo, lean por **segunda** o incluso **tercera** vez el capítulo, ya **sin** lápiz.

• Al día siguiente, abran su diario, donde escribieron las palabras claves y, con ellas en mente, escriban brevemente (una página máximo) lo que **sintieron** sobre el capítulo. Céntrense en los siguientes aspectos al escribir:

¿Qué entendí al estudiar este capítulo?

¿Qué sentí en el corazón?

¿Cómo es mi condición después de leer este capítulo?

Un par de cosas a tener en cuenta:

Eviten escribir el capítulo de nuevo con sus propias palabras. Eviten volver al libro mientras escriben.

Sólo miren las palabras claves en su diario y escriban lo que el capítulo les sugiere.

Repitan el mismo proceso para cada capítulo.

Al final de la semana, deben haber leído los primeros tres capítulos varias veces.

¿Qué hacemos con las preguntas?

Si les surge cualquier pregunta al leer el libro, anótenlo en su diario. Durante la actividad de grupo que viene a continuación, absténganse de hacerlas; la actividad está más bien enfocada a compartir lo que han entendido. Además, una auténtica comprensión es algo personal; permitan que surja desde el interior. Dediquen algún tiempo a meditar cuando surjan estas preguntas. Se puede probar lo siguiente: formulen la pregunta antes de empezar a meditar y antes de irse a dormir, y dejen que la respuesta venga desde el interior. A veces la respuesta vendrá desde otra parte del libro, o incluso de otro libro. A veces viene mucho más tarde. Dejen que suceda de forma natural.

Actividad

Propongan una reunión con los abhyasis de su grupo o únense a la actividad en su centro.

En grupos de 5 a 10 abhyasis máximo, tomen un tiempo después del satsang para sentarse juntos y compartir lo que han descubierto durante la lectura.

Repasen juntos las siguientes preguntas, una por una. Recuerden que es un espacio de intercambio donde las personas se expresan y se escuchan unas a otras. Absténganse de hacer resúmenes del libro o debates. Sólo compartan sus sentimientos y conclusiones.

¿Qué sensación general les queda después de leer los tres capítulos?

¿Cuál fue el descubrimiento más profundo que hicieron durante esta lectura?

¿Observaron algún cambio en su vida, comportamiento o práctica por la influencia de esta lectura?

Repitan el mismo proceso para los otros 7 capítulos de *Realidad al alba*, con el siguiente calendario para que el estudio del libro se complete antes del *Bandhara*:

Semana 2- capítulos 4 a 6;

Semana 3- capítulos 7 a 10.