

Queridos irmãos e irmãs,

Uma das recomendações de preparação para o bhandara (celebração) em setembro foi dada claramente pelo Mestre em seu e-mail de 25 de agosto de 2015:

**‘Os abhyasis incluindo todos os preceptores** deveriam estudar minuciosamente o livro *A Realidade ao Amanhecer* repetidas vezes, mesmo que já tenham lido o livro várias vezes no passado. Diga-lhes para darem atenção especial a dois capítulos: ***Realização e Métodos e Meios.***’

Veja a seguir uma atividade para aprofundar o seu entendimento do livro *A Realidade do Amanhecer* (título antigo: *O Despertar da Realidade*).

Durante as próximas três semanas, leia e reflita sobre o livro **A Realidade ao Amanhecer** (*O Despertar da Realidade*). Você ficará surpreso o que uma nova leitura do mesmo livro pode revelar. O método que propomos a seguir lhe permitirá mergulhar realmente em si mesmo e absorver o que está oculto na literatura do nosso Mestre.

Você pode utilizar esta atividade de diferentes maneiras:

- Faça-a por conta própria, seguindo o método proposto abaixo para aprofundar a sua compreensão do livro.
- Convide alguns abhyasis para irem a sua casa e juntos façam uma sessão informal de leitura do livro
- Proponha esta atividade em seu centro, depois do satsangh de domingo, em cooperação com o coordenador de seu centro e a equipe local.

Os abhyasis que participarão desta atividade deverão receber as orientações abaixo:

### ***Técnica de leitura***

---

Na primeira semana: escolha os primeiros três capítulos do livro *A Realidade ao Amanhecer*. Leia um capítulo por dia. Tente seguir o método a seguir:

- Durante a leitura, tenha em mãos um lápis e sempre que encontrar uma palavra **importante** para você, sublinhe-a. Denominaremos estas palavras de **palavras-chaves**.
- Conforme for sublinhando, assegure-se que está sublinhando apenas **palavras-chaves**. Não há limite na quantidade de palavras-chaves identificadas enquanto você sentir que esta palavra específica é importante para você. Palavras-chaves normalmente são apenas **uma palavra** e **não uma sentença**. Note que duas palavras que vão juntas podem excepcionalmente ser sublinhadas, como por exemplo: *setenta e duas gerações*.
- Depois de terminar a leitura de cada capítulo, pegue o seu diário e anote em uma página em branco todas as palavras-chaves que você escolheu em **letra maiúscula** e de forma clara. Deixe algum espaço entre cada palavra-chave.

- Caso tenha tempo, faça uma **segunda** ou **terceira** leitura do capítulo, desta vez **sem** lápis.
- No dia seguinte, volte a página do seu diário em que anotou as palavras-chaves e tendo elas em mente, escreva brevemente (no máximo uma página) o que você **sentiu** sobre o capítulo. Ao escrever, foque nos seguintes aspectos:

*Qual o entendimento que transpareceu durante o estudo deste capítulo?*

*O que surgiu em meu coração?*

*Como está a minha condição depois da leitura deste capítulo?*

Alguns aspectos a serem lembrados:

Evite elaborar explicações.

Evite consultar o livro enquanto escreve.

Refira-se apenas às palavras-chaves em seu diário e escreva sobre o que o capítulo evocou em você.

Repita o mesmo processo a cada capítulo. No final da semana, você deverá ter lido os primeiros três capítulos do livro várias vezes.

O que fazer quando surgirem perguntas?

Se surgir alguma pergunta enquanto estiver lendo este livro, anote-a em seu diário. Durante a atividade em grupo abaixo, evite fazer estas perguntas; a atividade está mais voltada a compartilhar o que você entendeu. Além disso, o verdadeiro entendimento é algo pessoal; permita que ele venha de dentro de você. Tome algum tempo para meditar quando estas perguntas surgirem. Tente da seguinte maneira: ofereça a pergunta antes de começar a meditar e antes de dormir e deixe a resposta vir de dentro de você. As vezes a resposta virá de uma outra parte do livro ou de outro livro. As vezes ela virá muito mais tarde. Deixe isto acontecer naturalmente.

### **Atividade**

---

Proponha um encontro com os abhyasis de seu grupo ou junte-se a atividade em seu centro.

Em grupos de no máximo 5 a 10 abhyasis, reserve algum tempo depois do satsangh para compartilhar as suas descobertas sobre a leitura.

Juntos passem por cada uma das perguntas abaixo. Lembre-se que este momento é de troca em que as pessoas se expressam e se escutam. Evite engajar-se em explicações e debates. Simplesmente compartilhe seus sentimentos e descobertas.

*Qual é o sentimento geral que você retém do livro depois da leitura destes três capítulos?*

*Qual foi a descoberta mais significativa que você fez durante a leitura?*

*Você observou alguma mudança na sua vida, no seu comportamento e/ou na sua prática que foi influenciado por esta leitura?*

Repita o mesmo processo na leitura dos outros próximos sete capítulos de **A Realidade ao Amanhecer** de acordo com o seguinte cronograma para que o estudo seja finalizado até o bandhara: na segunda semana – capítulos 4 a 6; na terceira semana – capítulos 7 a 10.