

Дорогие братья и сестры,

В электронном сообщении от 25 августа 2015 г. Мастером была четко озвучена одна из рекомендаций в подготовке к празднованию, которое пройдет в сентябре:

**Абхьяси, включая всех префектов**, должны тщательно изучать книгу Реальность на Рассвете, снова и снова, даже если они уже читали эту книгу много раз в прошлом. Попросите их уделить особое внимание двум главам «**Реализация**» и «**Пути и методы**».

Ниже вы найдете упражнения, которые позволят вам углубить свое понимание книги Реальность на Рассвете.

В течение последующих трех недель вы будете читать и размышлять над книгой **Реальность на Рассвете**. Вы будете удивлены тому, что может открыть повторное чтение одной и той же книги.

Метод, который мы предлагаем ниже, позволит вам по-настоящему погрузиться в чтение и впитать в себя все то, что скрыто в книгах нашего Мастера.

Вы можете выполнять это упражнение разными способами:

- Самостоятельно, следуя предложенному ниже методу, для углубления своего понимания книги.
- Пригласив нескольких абхьяси к себе домой и организовав неформальную сессию по совместному чтению книги
- Предложив это в качестве активности в вашем центре, которая будет проводиться после воскресных сатсангов в сотрудничестве с ответственным за центр и местной командой.

Тем абхьяси, которые будут участвовать в данном мероприятии, необходимо выслать изложенные ниже руководства:

### *Техника чтения*

---

Первая неделя: возьмите первые три главы книги Реальность на рассвете. Читайте по одной главе в день. Пробуйте следующий способ:

- Когда читаете, держите в руке карандаш и каждый раз, встречаясь с **важным** для вас **словом**, **подчеркивайте** его. Мы будем называть это слово **ключевым словом**.
- Когда вы подчеркиваете, убедитесь, что вы подчеркиваете только **ключевые слова**. Количество слов, которые вы может подчеркнуть, не ограничено, если вы чувствуете, что данное слово важно для вас. Ключевым, как правило, является **одно слово, не предложение**. Обратите внимание, что, как исключение, может быть подчеркнуто словосочетание, например: *Семьдесят два поколения*.
- После завершения главы возвратитесь к вашему дневнику и на одной странице выпишите все подчеркнутые вами ключевые слова **ЗАГЛАВНЫМИ БУКВАМИ** разборчивым подчерком. Между ключевыми словами оставляйте свободное место.
- Если у вас есть время, прочитайте главу **второй** или даже **третий раз без** карандаша.
- На следующий день, откройте снова ваш дневник, где вы записали ключевые слова, и, держа их в уме, напишите кратко (максимум на 1 страницу), какие **чувства**

вызвала у вас данная глава. Когда будете писать, сфокусируйтесь на следующих аспектах:

- *Какое понимание пришло ко мне во время изучения данной главы?*
- *Что пришло в мое сердце?*
- *Каково мое состояние после прочтения данной главы?*

Несколько вещей, на которые следует обратить внимание:

- Избегайте сложных объяснений
- Постарайтесь не заглядывать в книгу, когда будете писать
- Просто обратитесь к ключевым словам в вашем дневнике и напишите, что данная глава пробудила в вас.

Повторите тот же процесс для каждой главы. К концу недели вами будут прочитаны первые три главы книги по несколько раз.

Что делать с вопросами?

Если во время чтения данной книги возникают какие-либо вопросы, запишите их в своем дневнике. Воздержитесь от того, чтобы задавать эти вопросы во время групповой работы, которая описана ниже. Такая работа скорее предполагает искренний обмен своим пониманием друг с другом. Также истинное понимание является личным. Позвольте ему прийти изнутри. Когда эти вопросы возникают, уделите некоторое время медитации. Попробуйте следующий способ: задайте вопрос перед началом медитации и перед сном и позвольте ответу прийти изнутри. Иногда вы обнаружите ответ в другой части книги или в другой книге. В некоторых случаях он придет намного позже. Пусть это произойдет естественным образом.

### *Групповая работа*

---

Предложите встретиться абхьяси из вашей группы или присоединитесь к групповой активности в вашем центре.

После сатсанга соберитесь вместе в группах максимум по 5 – 10 человек и поделитесь друг с другом вашими открытиями, сделанными во время чтения.

Вместе пройдите по каждому из вопросов, представленных ниже. Помните, что это пространство для выражения себя, где люди делятся и слушают друг друга. Воздержитесь от объяснений или споров. Просто поделитесь своими чувствами и открытиями.

*Какое основное чувство осталось во мне после прочтения этих трех глав?*

*Что было самым озаряющим открытием во время чтения?*

*Заметили ли вы какие-либо изменения в вашей жизни, поведении, практике, произошедшие благодаря этому чтению?*

Повторите тот же процесс для следующих семи глав **Реальности на Рассвете** согласно следующему графику, чтобы завершить изучение книги до начала празднования: Неделя 2- главы 4-6; Неделя 3 – главы 7-10.