

Chers frères et soeurs,

Une des recommandations pour se préparer aux célébrations de septembre a été clairement donnée par le Maître dans son email du 25 août 2015 :

' **Tous les abhyasis, précepteurs inclus**, devraient étudier à fond **La Réalité à l'Aube** et ce encore et encore, même s'ils ont lu le livre à de nombreuses reprises dans le passé. Demandez-leur de prêter attention à deux chapitres, particulièrement : **La Réalisation et Les voies et les Moyens.** '

Vous trouverez ci-dessous l'activité qui vous permettra d'approfondir votre compréhension **de la Réalité à l'Aube**.

Nous vous proposons de lire et réfléchir sur ce livre pendant les trois prochaines semaines. Vous serez stupéfaits de constater ce qu'une nouvelle lecture peut révéler. La méthode ci-dessous vous permettra de vous immerger vraiment et d'absorber ce qui est caché dans la littérature de Babuji Maharaj.

Vous pouvez faire usage de cette activité de différentes façons :

- Faites-la pour vous seul et suivez la méthode proposée ci-dessous pour approfondir votre compréhension du livre.
- Invitez quelques abhyasis chez vous pour une session de lecture informelle du livre en commun.
- Proposez-la comme une activité dans votre centre, après le satsangh du dimanche, en collaboration avec votre responsable de centre et de l'équipe locale.

Les participants à cette activité devraient recevoir les directives ci-dessous :

### *Technique de lecture*

---

Pendant la première semaine: prenez les 3 premiers chapitres de **La Réalité à l'Aube**. Lisez un chapitre par un jour. Essayez la méthode suivante :

- Pendant la lecture, gardez un crayon à la main et à chaque fois qu'un **mot** vous paraît **important soulignez-le**. Nous l'appellerons le **mot-clé**.
- Assurez-vous de ne souligner que des **mots-clés**. Il n'y a pas de limitation quant au nombre de mots-clés que vous identifiez dès le moment où vous estimez qu'un mot particulier est important pour vous. Les mots-clés ne sont d'habitude qu'un seul mot, et non pas une phrase. Notez toutefois que deux ou trois mots qui vont ensemble peuvent être exceptionnellement soulignés, comme par exemple *soixante-douze générations*.
- A la fin de la lecture d'un chapitre, prenez votre journal et notez sur une seule page en **lettres majuscules** tous les mots-clés que vous avez soulignés. Laissez un certain espace entre eux.
- Si vous avez le temps, faites une **seconde** ou même une **troisième** lecture du chapitre, **en laissant de côté votre crayon**.

- Le jour suivant, reprenez votre journal où vous avez noté les mots-clés et, les gardant à l'esprit, écrivez brièvement (au maximum 1 page) ce que vous avez ressenti au sujet du chapitre. Concentrez-vous sur les aspects suivants :

*Qu'ai-je compris pendant l'étude de ce chapitre ?*

*Qu'ai-je ressenti dans mon cœur ?*

*Quelle est ma condition après la lecture de ce chapitre ?*

Quelques aspects à garder à l'esprit :

Évitez d'élaborer des explications,

Évitez de revenir au livre quand vous écrivez,

Référez-vous juste aux mots-clés dans votre journal et écrivez ce que le chapitre a évoqué en vous.

Répétez le même processus à chaque chapitre.

À la fin de la semaine, vous devriez avoir lu les 3 premiers chapitres du livre plusieurs fois.

Que faire des questions ?

Si une question survient en lisant ce livre, notez-la dans votre journal. Pendant l'activité de groupe ci-dessous, abstenez-vous de poser ces questions ; l'activité est davantage pour partager ce que vous avez compris. Comme la véritable compréhension est personnelle, permettez-lui de venir de l'intérieur. Prenez du temps pour méditer quand surviennent des questions. Essayez cette façon de faire : offrez la question avant de commencer à méditer et avant de vous endormir et laissez la réponse venir de l'intérieur de vous-même. Parfois la réponse viendra d'une autre partie du livre ou d'un autre livre. Parfois elle viendra beaucoup plus tard. Laissez-la arriver naturellement.

### *Activité*

---

Proposez une réunion aux abhyasis de votre groupe ou joignez-vous à l'activité dans votre centre.

Avec des groupes d'un maximum de 5 à 10 abhyasis, prenez du temps après le satsangh pour vous asseoir ensemble et partager vos découvertes de cette lecture. Parcourez ensemble les questions ci-dessous une à une. Rappelez-vous que c'est un espace de partage où les personnes s'expriment et s'écoutent. Abstenez-vous de vous engager dans des explications ou un débat. Partagez juste vos ressentis et vos découvertes.

*Quel est le ressenti général que vous gardez du livre après la lecture de ces 3 chapitres ?*

*Quelle est la découverte la plus significative que vous avez faite pendant cette lecture ?*

*Avez-vous observé un changement dans votre vie, votre comportement, votre pratique que vous attribuez à l'influence de cette lecture ?*

Répétez le même processus pour la lecture des 7 autres chapitres de **La Réalité à l'Aube** selon le calendrier suivant, pour que l'étude du livre soit achevée avant les célébrations : Semaine 2 - les chapitres 4 à 6; semaine 3 - les chapitres 7 à 10.