

Creando la conexión

Hay tres etapas sencillas para conectarse y establecer un vínculo con el ÚNICO, La Fuente de luz espiritual y poder: La introspección, la observación y El recuerdo. Para practicar, encuentra un lugar tranquilo donde no serás molestado por unos minutos. Siéntate cómodamente, relaja conscientemente tu cuerpo, sin embargo, permanece alerta.

Introspección

- Retira tu atención del mundo exterior.
- Céntrate en ti mismo y se suavemente consciente de que estás siendo consciente.

Observación

- Observa el flujo de tus pensamientos como si fueras un simple observador.
- Ten en cuenta lo que estás sintiendo en este momento.
- Piensa en ti como un ser de paz.
- Permítete sentirte tranquilo y pacífico.
- Si algunos pensamientos y sentimientos en particular surgen, obsérvalos como un observador desapegado y déjalos pasar, como si vieras los trenes que pasan por la estación.

Recuerdo

- Suavemente dirige tu atención al ÚNICO, como sea que tú percibas o entiendas que es este Ser.
- Permite que tu mente esté libre y abierta a cualquier "insperencia", (interiorización de la experiencia que es externa).
- Deja que tus pensamientos fluyan con amor hacia el ÚNICO, la Fuente del amor mismo.
- Si tu corazón siente como si dijese algo, permítele a tus pensamientos hablar.
- Observa o escucha, pero no esperes una respuesta. Es posible que sientas algo ahora o más tarde.



- Visualízate bañándote con la luz física del sol.
- Imagínate bañándote en la vibración espiritual sutil del ÚNICO invisible.
- Sentir esa luz penetrando en tu ser a medida que sana todas tus heridas emocionales.
- Refleja esa luz al mundo, para todos aquellos que necesitan el amor, la luz y la energía para hacer frente a sus dificultades.

Dónde ir para participar en la iniciativa ONE

Si no has meditado o tratado de conectarte con la Fuente antes, hay centros de Brahma Kumaris cerca de ti. Todos los cursos y orientación son gratuitos y a menudo la orientación de uno-a-uno es posible. Si las direcciones de los Centros que aparecen a continuación no están cerca, visita nuestro sitio web para ver todos los sitios en el mundo. Cada centro estará participando en la iniciativa ONE.

Detalles del Centro de Su País

www.brahmakumaris.org



BRAHMA KUMARIS

ESTAR CON EL ÚNICO

Sananado Nuestro Mundo
con la
Luz y Poder
de la Fuente



BRAHMA KUMARIS

INICIATIVA MUNDIAL

14 al 21 de Septiembre 2014



Tres Maneras en las que Puedes Ayudar a Sanar al Mundo y a Empoderarte

A la luz de la velocidad actual del cambio, la inestabilidad de las muchas áreas de nuestro mundo, y el sufrimiento de millones, tal vez haya otra manera en que podemos ayudar.

Como seres espirituales todos compartimos la misma Fuente de luz y poder espirituales. Muchos ahora reconocen que podemos elevar suavemente nuestra conciencia, conectarnos con la Fuente, y servir como instrumentos del ÚNICO para llevar esa luz sanadora, amor y poder al mundo. Es un ejercicio sutil con el que podemos servir para fortalecer y empoderar a los demás. En el proceso también potenciamos nuestra propia resiliencia para hacer frente a nuestros propios desafíos diarios.

Como tú quieras llamar a Aquel a quien todos compartimos y al que todos estamos conectados, te invitamos a unirte a nosotros en Estar con EL ÚNICO durante una semana en septiembre de 2014.

Hay tres maneras en que puedes participar y ser parte de esta iniciativa mundial.

1. Únete a nosotros en la sede local de Brahma Kumaris temprano en las mañanas y/o temprano en las noches, y te guiaremos en cómo hacer esa conexión.
2. Durante el día puedes experimentar mantener tu conexión en el trabajo o en casa - te mostraremos cómo.
3. Únete a otros miles de personas en todo el mundo en la Final Mundial de Estar con EL ÚNICO en tu pueblo o ciudad más cercana, el 21 de septiembre.



TIEMPO CON EL
ÚNICO
Mañanas
y Tardes



ESTAR CON EL
ÚNICO
Durante
el Día



EL AMOR DE
ÚNICO
Final
Global

Únete a nosotros

Cuándo: cada mañana a las 7:00 am o cada noche a las 7:00 pm del 14 al 21 de septiembre.

Para Qué: para cultivar tu “conexión personal” y pasar algún tiempo con el ÚNICO. Estarán incluidas una meditación y una breve charla y conversación sobre todos los aspectos de la conexión y de permanecer conectados.

Dónde: el centro BK más cercano a ti es, (Ejemplo) Global Harmony House
46 South Middle Neck Road
Great Neck, NY 11021
1-516-773-0971 or newyork@us.brahmakumaris.org

Permanece conectado

Incluso en los días ocupados, nosotros podemos permanecer conectados y recurrir al poder del ÚNICO para ayudarnos a:

- Transmitir al mundo la luz y el amor del ÚNICO.
- Interactuar positivamente con los demás.
- Pensar con claridad.
- Tomar decisiones de calidad.
- Permanecer libre de estrés.

Vamos a compartir contigo la manera de cómo mantenerte conectado en el trabajo y en casa, cuando te unas a nosotros en la mañana o la tarde para las meditaciones en el centro.

Se parte del final mundial

Únete a miles de personas a través de 135 países el Domingo 21 de septiembre 2014.

Estás cordialmente invitado para estar muy tranquilo mientras estás poderosamente conectado con La Fuente. Vas a ser uno de los miles en todo el mundo que una el corazón de la humanidad durante una noche para celebrar el amor del ÚNICO.

El Amor del ÚNICO
[ejemplo] Carnegie Hall
Ciudad de Nueva York
7:00 pm a 9:00 pm

Cultivando la consciencia del ÚNICO

Siempre hay dos energías en juego en la vida - física y espiritual, cuerpo y alma, la forma y la conciencia. Si vamos a sentir plenamente la luz y el calor físico del sol en nuestro cuerpo, tenemos que quitarnos la ropa. Si vamos a sentir la luz espiritual y el amor del ÚNICO, el Sol Espiritual, primero debemos estar desnudos ante esta luz.

Eso significa "soltar", por unos momentos al menos, nuestro apego por nuestras ideas, recuerdos y creencias, porque estos son los hilos que crean la ropa mental interna que usamos cada día. Ellos son los que bloquean la luz y el poder del ÚNICO para alcanzar y tocar el corazón de nuestro ser.

Sólo entonces podremos permanecer desnudos en la luz de la Fuente y ser empoderados por esa luz. Cuando hacemos esto, estamos haciendo bajar la energía y trayéndola a través del poder del ÚNICO.

¿Quiénes son los Brahma Kumaris (BKs)?

Brahma Kumaris es una comunidad espiritual internacional cuyo propósito es ayudar a las personas a redescubrir su identidad y sus valores espirituales. Para ello, la comunidad ofrece una variedad de cursos dentro de sus centros, aunque organiza iniciativas dentro de las comunidades de 135 países. La enseñanza básica y la práctica de Brahma Kumaris por más de 70 años ha sido Raja Yoga.

Esto incluye:

1. Una comprensión del ser como luz espiritual a menudo referido como "El alma". Tú no "tienes" un alma, tú "eres" un alma.
2. Una comprensión de La Fuente, también un ser de luz sutil, espiritual, pero que reside más allá de las dimensiones del tiempo y el espacio.

Este "Ser" ha sido recordado y llamado por muchos nombres a lo largo de la historia como Alá, Dios, el Supremo, Ishwar, Jehová, etc. Las prácticas de la meditación y la contemplación se comparten como formas de elevar la vibración de la luz de nuestra conciencia para que podamos resonar, conectarnos, absorber y compartir el poder de nuestra Fuente Espiritual común.