

Deixe que a luz da sua esperança acenda a lamparina de esperança do mundo

Algo que caracteriza o momento atual é a incerteza. O que pode se opor ao que ela nos causa? Só me vem à mente uma palavra: **esperança**. Nesta edição, Luciana Ferraz e Ken O'Donnell falam sobre como a BK está cooperando para a elevação da atmosfera do mundo com vibrações de paz, confiança, resiliência e **esperança**. Uma destas ações é o Congresso Online, que divulgamos aqui.





Como podemos lidar com a introversão e quietude quando forçados a permanecer em quarentena?



Dentre os muitos desafios que este momento tem despertado, por não termos a mesma expansão de movimentos e sociabilidade a que estamos acostumados, sobressaem o sentimento de tédio e às vezes a depressão, o desconforto e a incapacidade de estarmos em nossa própria companhia.

Por outro lado, para os que sonhavam com um período mais calmo e sem tanta agitação, esta possibilidade de introspecção tem sido uma bênção. Também há os problemas econômicos que a pandemia tem gerado, que farão com que o mundo não volte ao que era antes.

Em termos de crescimento espiritual, são muitas as possibilidades. A primeira é a submissão de cada um de nós à nossa própria companhia e autoconhecimento. Nem sempre o que vemos nos agrada, mas enfrentar-nos traz amadurecimento e autodescoberta.

Para lidar com essas situações novas e ajudar o seu público a ter uma atitude de resiliência, a Brahma Kumaris vem organizando uma grade de atividades com o auxílio das tecnologias. Tem mantido o seu curso introdutório de Meditação

Raja Yoga através da Plataforma EAD, e dado sequência às aulas de Espiritualidade Prática às terças, sextas e sábados, para os que já concluíram o curso introdutório. Além disso, mantém um rodízio das aulas de aprofundamento com os alunos que já participaram do curso intermediário - às segundas, quartas e sextas, o aluno é convidado a participar da aula em seu centro de meditação virtual; e às terças, quintas, sábados e domingos, por meio de uma transmissão nacional que tem gerado um grande senso de unidade e sentimento de família espiritual.

Palestras abertas ao público às quartas e domingos, workshops do programa de qualidade de vida às segundas assim como meditações diárias no final da tarde, têm dado alento àqueles que buscam desenvolver seu poder interno. As redes sociais estão ativas e repletas de mensagens inspiradoras e programas extras talhados para públicos diversos como jovens, familiares e amigos dos alunos, etc. Coragem, esperança, disciplina, compaixão e cooperação são alguns dos valores praticados e incentivados pela BK ao seu público.

Diante da situação crítica e inusitada que estamos vivendo e contra a qual não ajuda nos desesperarmos, o que podemos fazer é aumentar nossa capacidade e força interiores para superar os desafios e sairmos acrescidos no final.

Om Shanti

Luciana Ferraz

Programe-se. Cadastre-se. Participe da nossa conexão para a meditação.
brahmakumaris.org.br





1º congresso on-line de meditação raja yoga

A aplicação da meditação Raja Yoga nas diversas áreas da vida.

A Brahma Kumaris convida a todos para uma jornada muito especial, de 3 dias e 12 palestras, ao lado dos mestres experientes em meditação, do Brasil. Conteúdos únicos para conhecer suas ferramentas, acalmar a mente e reconectar-se consigo, com os outros e com o mundo. Beneficiar o corpo, os sentidos, as emoções e as ideias. Formar uma nova consciência para lidar com os desafios do dia a dia moderno e fazer melhores escolhas. Um caminho poderoso para encontrar a paz e o positivo em cada aspecto da vida, através da autotransformação.

Pois quem medita transforma e se transforma.

Palestras internacionais

29.05 - 20h

Com DR. SUCHIL CHANDRA, cientista Indiano que realizou pesquisa sobre a efetividade da Meditação Raja Yoga da Brahma Kumaris.

Saiba mais sobre DR. SUCHIL CHANDRA: <https://in.linkedin.com/in/dr-sushil-chandra-a9979450>

31.05 - 20h

Com KEN O'DONNELL, palestrante e consultor internacional e Corredor da Brahma Kumaris para a América Latina.

Ao final de todos os encontros os palestrantes estarão on line para bate papo.

29.05 O EU: o poder do autoconhecimento através da meditação

- | | | |
|------------|--|---------------------|
| 9h | Raja Yoga - a prática que acorda a real identidade | Marcia Medeiros |
| 11h | Faça suas escolhas - meditar é transformador | Ezequiel de Andrade |
| 18h | Meditar é tornar natural a consciência original. | Juliana Vilarinho |
| 20h | Constatações científicas quanto a efetividade da meditação Raja Yoga | Dr Suchil |

30.05 O EU e os OUTROS: o que a meditação faz e o poder da experiência

- | | | |
|------------|---|-----------------------|
| 9h | Experimente Paz e conquiste a instabilidade | Rosangela Palmeira |
| 11h | Pratique equilíbrio e livre-se do desânimo | Erica Berto |
| 18h | Tenha coragem para eliminar o medo | Luciana Ferraz |
| 20h | Viva com confiança para afastar a ansiedade | Liliani Duarte |

31.05 O EU e o MUNDO: meditar e a força da criatividade

- | | | |
|------------|--|---------------------|
| 9h | A autoconfiança cria uma vida autêntica | Patrícia Carvalho |
| 11h | Para ser benevolente é preciso reconhecer a grandeza do outro | Goreth Dunningham |
| 18h | Conquiste a mente: meditar é para todos e para tudo | Rodrigo Ambros |
| 20h | A construção do herói -Integrar todos os aspectos numa só pratica | Ken O'Donell |





Soluções espirituais para a crise crescente

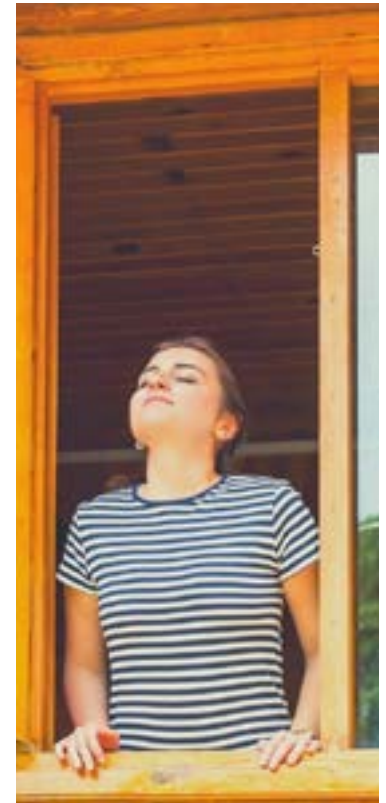
Em todo o mundo, a Brahma Kumaris está fazendo o seu melhor para ajudar sua vasta rede de alunos e contatos a superar este difícil período, através de reuniões, palestras e workshops online para que as pessoas se mantenham bem apesar da pandemia. Os temas estão ligados a soluções espirituais para a crise crescente.

Especialmente na Índia, nos organizamos para ajudar aos que estão na vanguarda do combate ao vírus e que, dia e noite, enfrentam graves riscos para prestar serviços essenciais. Entre eles estão médicos, enfermeiros, faxineiros de hospitais, policiais e jornalistas.

Em muitas vilarejos por toda a Índia, estamos fornecendo kits de alimentos essenciais através da Cruz Vermelha.

Na Argentina, o Ministério da Saúde nos pediu para formar um grupo de professores de meditação de toda a América Latina, para conversarem por telefone com profissionais da saúde sobrecarregados.

Om shanti
Ken O'Donnell



Retiros Online

23 e 24 de maio

Fortalecendo o sistema imunológico da alma com Ken O'Donnell



Increva-se



A Brahma Kumaris é uma rede de mais de 8.500 centros de meditação Raja Yoga estabelecidos em 110 países. Indivíduos de todas as idades e formação participam das atividades. O conhecimento espiritual que estudamos nutre o respeito por todas as tradições religiosas e explica de modo coerente a natureza da alma, Deus, o tempo e carma, e delinea um estilo de vida que incentiva a consideração por todas as formas de vida. Praticamos e ensinamos uma forma de meditação que mantém um equilíbrio saudável entre nossos mundos interno e externo. Prestamos serviço à comunidade, e através do estabelecimento de parcerias, buscamos promover a compreensão espiritual, a liderança com integridade e ações elevadas para a construção de um mundo melhor.

Mais informações: www.brahmakumaris.org.br • pontoaponto@br.brahmakumaris.org

EXPERIÊNCIAS DOS LEITORES

Compartilhe suas experiências sobre os temas tratados no Ponto a Ponto; poderão ser colocadas no site junto à publicação do Boletim (se necessário, resumidas).