

★☆*★*☆*★*☆*★*☆*★*☆*★*☆*★*☆*★*☆*★*☆*

sábado 12 de octubre de 2024 por la noche "Un día interconectado por la divinidad" Preámbulo por correo electrónico

Tema: Ser consciente de la Conciencia de la Divinidad como autoconciencia fiable

Hay varias maneras de vivir con la conciencia de la Chispa Divina como una autoconciencia sólida.

1. Piensa en una figura que desaparece y reza por la paz mundial.

Reza por la Paz Mundial con la conciencia de entregar todo tu destino a las Deidades y Espíritus Guardianes. Al hacerlo, cuanto más desaparezcan nuestros pensamientos tendenciosos, más emanará nuestra conciencia divina. Cree en esto plenamente y reza con sincera gratitud.

2. Ensambla la Chispa Divina EN la Conciencia Divina con la Chispa Divina IN y otros varios INs.

Con la conciencia de que «yo, como ser divino, soy el que hace estos INs», haz cuidadosamente cada IN de uno en uno, concentrándote más en el estado de conciencia que en el número de veces que lo haces.

3. Pasar tiempo en conciencia divina

Ten siempre presente reflexionar sobre tu conciencia, y siempre que descubras un pensamiento que se desvía de lo divino, continúa sobrescribiendo el recuerdo atascado en tu cerebro con un pensamiento brillante y divino.

4. Escribe mandalas e inscribe respetuosamente palabras de verdad.

Continúa escribiendo palabras que expresen el sonido de lo divino, como palabras de luz, verdad y divinidad. Al contener la respiración mientras escribes, conectarás directamente con la fuente de la vida en lo más profundo de tu corazón, y tus palabras sumergirán profundamente tu corazón.

5. Continúa adivinando las palabras de la verdad y pronúncialas en voz alta.

Dependiendo de la situación, adivina o di en voz alta palabras que expresen el sonido de lo divino, como palabras de luz, palabras de verdad y palabras de divinidad. Si continuamos haciendo esto con vigor y sin espacio para que entren otros pensamientos, nuestras palabras pronunciadas se convertirán en nuestra conciencia antes de que nos demos cuenta.

6. Di la verdad basada en tu experiencia a aquellos con los que estás conectado.

Hablar a los demás la verdad basada en nuestras experiencias nos liderará hacia nosotros mismos. Por lo tanto, a medida que repetimos este proceso, la brecha entre nuestra autoconciencia y la verdad se corrige, y nuestra conciencia divina se vuelve más radiante.

7. Acumula experiencias de cómo tu evolución te ha cambiado a ti y a los demás.

Como dice el refrán: «Si nada cambia, nada puede cambiar», y «Si tú cambias, el mundo cambiará». A través de la acumulación de experiencias en las que uno se cambia a sí mismo y a los demás, la esfera vibratoria del ciclo de gran armonía se extiende por toda la vida.

A medida que vivamos con seriedad cada momento, cambiaremos de forma natural nuestra conciencia para ver el mundo desde un punto de vista inquebrantable, libre de las garras de cualquier cosa y de

todo.

En mis interacciones diarias con personas de todo Japón y del mundo, he oído a muchas personas hablarme de que han cambiado de esta manera antes de saberlo y que está sucediendo ahora.

La mente firme que no se aferra a nada es un estado de conciencia en el que, no importa lo que veas, oigas, toques u olfatees, tu mente no vacila. (Un estado mental que no se aferra a la reacción del momento y permite que fluya suavemente).

Para cultivar tal estado mental, es eficaz practicar el mirar hacia abajo con una mente de compasión, abarcándolo todo con una mente abierta, que es la conciencia divina, en lugar de una mente cerrada que sólo ve lo que quiere ver u oye sólo lo que quiere oír.

Sean cuales sean los movimientos de los humanos y de otros seres vivos, sean cuales sean los cambios en el entorno natural, sean cuales sean las transiciones en el destino de los individuos, de la humanidad y del planeta Tierra, si continuamos practicando el abarcarlo todo con los brazos de la gran, gran divinidad, con la visión de que «todo es un proceso hacia la perfección, nada falta y gran plenitud», antes de que nos demos cuenta, nuestros pensamientos, palabras y acciones de la divinidad se transformarán en la Mente Divina. Seremos capaces de ver todo tal como es. Si continuamos practicando el abrazarlo todo con los brazos del gran Sagrado Corazón, antes de que nos demos cuenta, los pensamientos, palabras y acciones del Sagrado Corazón estarán más cerca de convertirse en nuestra norma.

La clave para establecer esa conciencia como la conciencia natural de uno es la capacidad de respirar a un ritmo constante durante toda la vida de vigilia. Si mantienes esto como base de las siete líneas de práctica y respiras a un ritmo pausado a lo largo del día, experimentarás un cambio en tu sentido de la divinidad que te ha parecido distante, pero antes de que te des cuenta, te parecerá natural.

Porque hemos sido incapaces de liberar nuestra conciencia de la prisión de la memoria debido a nuestra respiración superficial.

Nuestra mente se amplía y libera cuando cambiamos nuestros hábitos de bre あtathing a lo largo del día a un ritmo más relajado. Serás capaz de perdonar lo imperdonable. La ira, la envidia, el odio y el resentimiento se disiparán. El amor divino, arraigado en la divinidad, se desborda en el corazón. La mente se transforma para verlo todo con los ojos de la compasión. La mente que no se aferra a nada se convertirá en la conciencia natural.

El sábado por la tarde, nos centraremos en la respiración profunda y trabajaremos para profundizar en la respiración de todas las personas. Al final de la tarde, formaremos IN de la Chispa Divina.

★★*★*★*★*★*★*★*★*★*★*★*★*★*★*★*★*★*★*★*★*★*★*★*★

Sábado 28 de septiembre de 2024 por la tarde "Un día interconectado por la divinidad" Palabras de apertura

Hola a todos. Comenzaremos el programa del sábado, «Un día interconectado por la Divinidad».

Hoy, concluyamos con un ejercicio de respiración que profundizará su respiración ordinaria, seguido de la IN de la Chispa Divina siete veces.

Aunque es ampliamente conocido que la respiración es importante, no sólo en el contexto de la verdad, el número de personas que realmente prestan atención a su respiración en la vida diaria, tomando mucho oxígeno y exhalando dióxido de carbono, sigue siendo muy reducido, incluso en toda la Tierra.

Hoy me gustaría explicarte un poco el mecanismo de la respiración y luego mostrarte algunos ejercicios que seguramente fortalecerán tu capacidad de exhalar antes y después de inspirar.

Ahora, como ya es hora, primero rezaremos por la paz mundial en japonés y en inglés.

★☆*★*☆*★*☆*★*☆*★*☆*★*☆*★*☆*★*☆

1. Oración para la Paz Mundial

(japonés)

Sekai-Jinrui ga, Heiwa de arimasu-you-ni

Nippon ga, Heiwa de arimasu-you-ni

Watakushi-tachi no Tenmei ga, mattou saremasu-you-ni

Shugo-rei-sama, arigatou gozai-masu. Shugo-jin-sama, arigatou gozai-masu.

(inglés)

May peace prevail on Earth.

May peace be in our homes and countries.

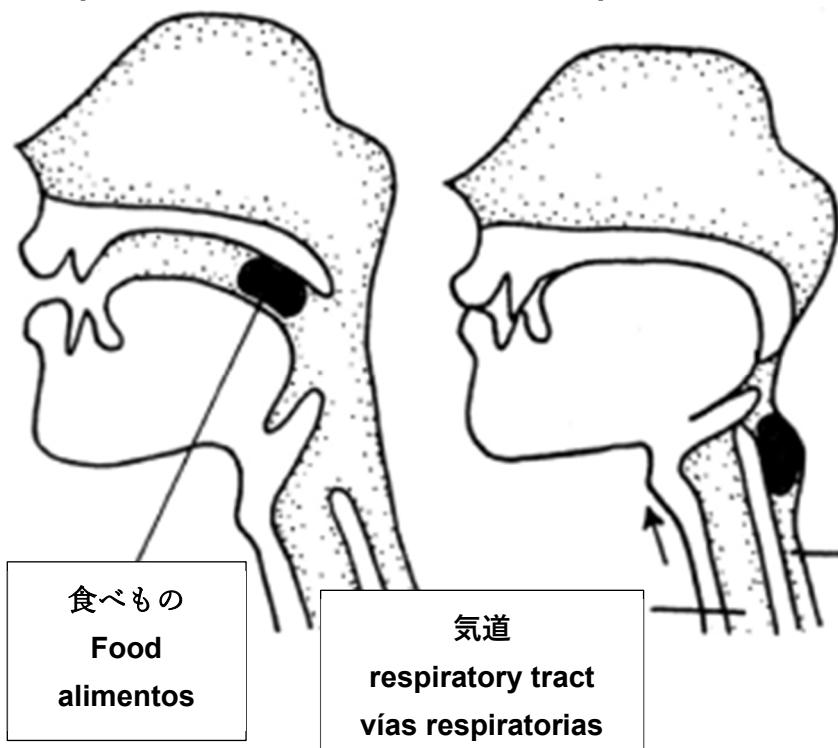
May our missions be accomplished.

We thank you, Guardian Deities and Guardian Spirits.

★☆*★*☆*★*☆*★*☆*★*☆*★*☆*★*☆*★*☆

2. Ejercicios para profundizar en la respiración

Muchas gracias. Ahora tenemos tiempo para algunos ejercicios que profundizarán su respiración en la vida diaria. (Lo explicaré mientras muestro las diapositivas.) Antes de realizar los ejercicios de respiración mientras movemos el cuerpo, me gustaría repasar el mecanismo de la respiración mientras miramos las diapositivas. Se trata de las vías respiratorias y el esófago.



食べものを呑み込むときに、喉頭が持ち上がり、気道にフタをする

When food is swallowed, the larynx is lifted up to cover the airway.

Cuando se traga la comida, la laringe se eleva para cubrir las vías

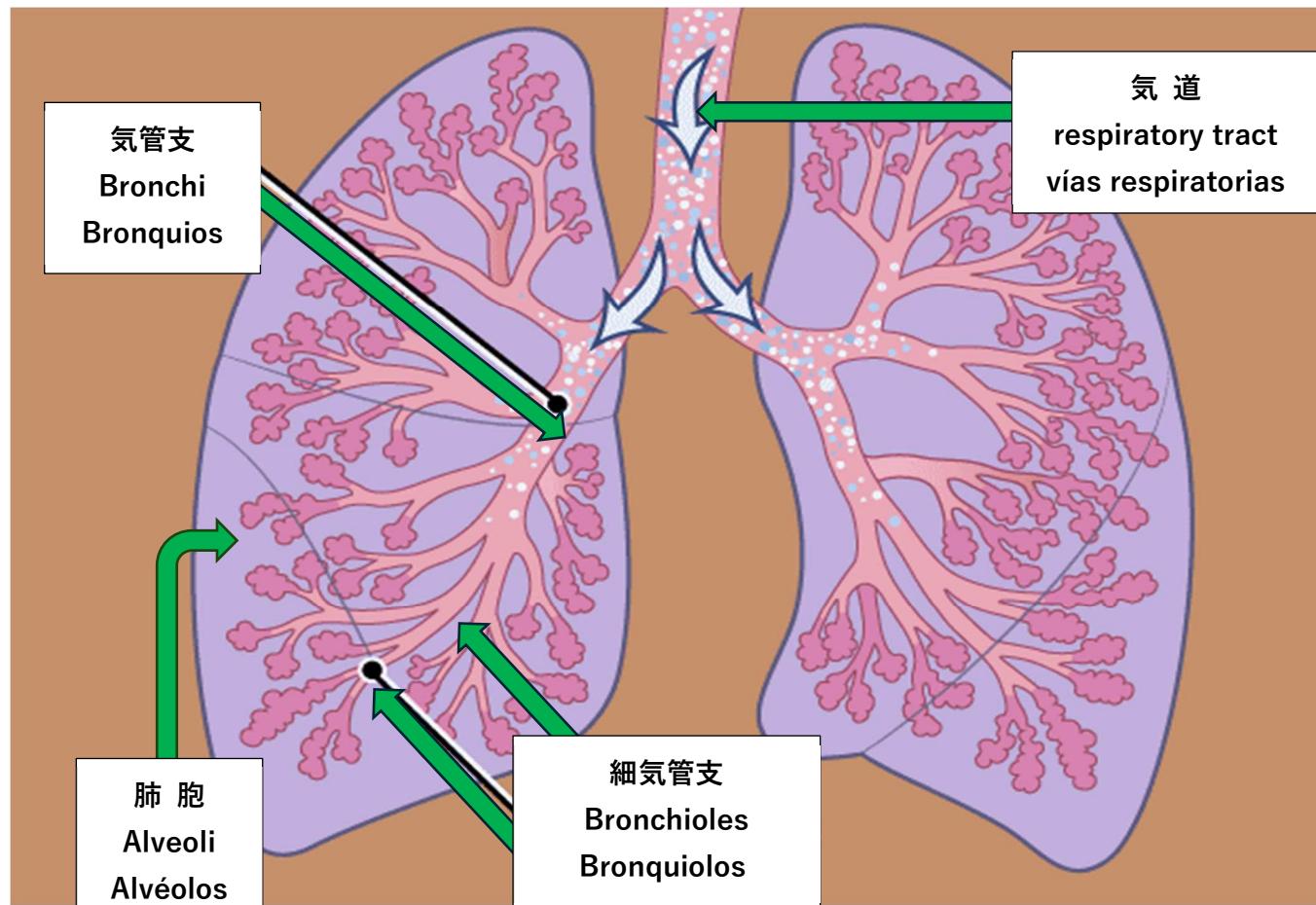
食道

Esophagus

esófago

Cuando ingerimos alimentos, se obstruyen las vías respiratorias, y cuando no comemos, se obstruye el esófago.

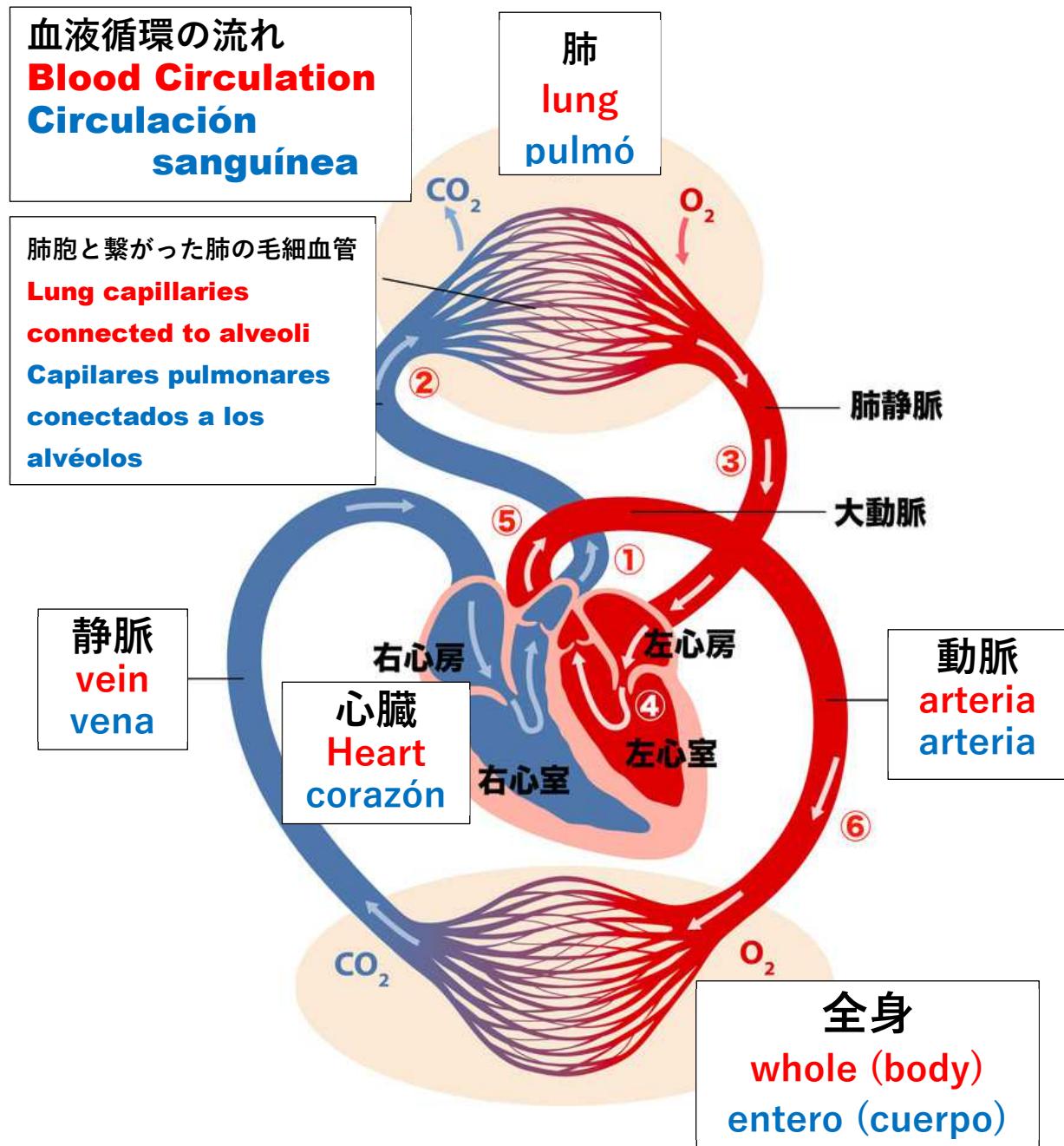
Esta parte de los pulmones se encuentra en la parte posterior (inferior) del cuerpo. Y esta parte son los bronquios. Al final de los bronquios, éstos se ramifican y se convierten en partes más estrechas, que son los bronquiolos. Al final de los bronquiolos, hay una zona que parece un racimo de uvas llamada alvéolos. Los alvéolos están conectados tanto a las arterias como a las venas, y los alvéolos pasan el oxígeno inhalado a las arterias. El dióxido de carbono contenido en la sangre devuelto por las venas sale de los vasos sanguíneos y es transportado por el aiento exhalado fuera del cuerpo.



Es importante recordar que si respiramos superficialmente de forma repetida, el corazón late y bombea cada vez menos, lo que dificulta que la sangre llegue a los capilares situados al final de los vasos sanguíneos. En cambio, si inspiramos mucho para tomar mucho oxígeno y espiramos a un ritmo pausado, el ritmo de los latidos del corazón se ralentiza, el latido y la potencia de bombeo se hacen más fuertes y la sangre puede llegar a todos los capilares, ofreciendo así suficiente oxígeno al organismo y liberando mucho dióxido de carbono en los alvéolos. Esto significa que el corazón puede suministrar suficiente oxígeno al cuerpo, y mucho dióxido de carbono puede salir de los alvéolos y ser descargado.

De este modo, se mejora el metabolismo del cuerpo, se fomenta la renovación celular y se mejora la salud. El aspecto espiritual también es evidente. Al mismo tiempo, la luz de la vida que emana de la Luz del Dios Universal puede ser asimilada plenamente, y los elementos espirituales innecesarios pueden ser quemados en el incinerador de la vida y devueltos a los cielos en lo

profundo del corazón. Por lo tanto, al continuar respirando suavemente, el cuerpo se vuelve saludable, y la mente promueve la Chispa Divina.



Hasta ahora, hemos visto cómo el oxígeno tomado en el cuerpo a través de la respiración es circulado por los pulmones y cómo el dióxido de carbono recogido del cuerpo es sacado por los pulmones y descargado fuera del cuerpo en la exhalación. Con este mecanismo respiratorio en mente, haremos ahora algunos ejercicios de respiración que se pueden hacer estando sentados.

<10 minutos de ejercicios respiratorios>

★☆*★*☆*★*☆*★*☆*★*☆*★*☆*★*☆*★*☆

3. IN de la Chispa Divina

Lo siguiente es la IN de la Chispa Divina. Cuando diga «Hai», por favor une una declaración conmigo y luego hazlo. Realizaremos la IN de la Chispa Divina siete veces seguidas. Comencemos.

Nosotros, Seres Divinos, enviamos la Luz del Dios Universal mientras abrazamos a toda la naturaleza, a todos los seres vivos y a toda la humanidad.

[Chispa Divina IN siete veces seguidas]

★☆*★*☆*★*☆*★*☆*★*☆*★*☆*★*☆*★*☆

Eso es todo.