

# One Day, One Breath, One Love ¡Lets get together and feel alright!

**Domingo 11 de Noviembre de 2012  
en cualquier lugar del planeta en el que te encuentres.**

**Sé uno de los 1.000 millones de personas  
que desean celebrar este día**

## ¿Qué es ONE DAY? (en español: Un Día

Es una invitación a co-crear un nuevo mundo. Todo el mundo se ha imaginado un mejor futuro y dijo "un día..."...Un día, habrá paz en la tierra...Un día, todos viviremos en armonía...Un día, todos estaremos libres...

## ¿Qué pasaría si tuviéramos una forma de hacer realidad este "Un Día"?

Do As One, una organización basada en Los Ángeles nos ofrece una manera. Y el IBF (Fundación Internacional del Trabajo con la Respiración Consciente) respalda y co-celebra esta iniciativa.

**Este año, el 11/11 Do As One invita a 1.000 millones de personas a  
participar en una co-creación consciente.**

## ¿Qué pasará ese día?

La visión es que todo el mundo **se conecte al mismo tiempo a las 22:00 h., hora en Bruselas-Madrid-Ámsterdam**). Puede estar en grupo o solo en tu casa. En algunos lugares habrá reuniones en donde la gente se conectará mediante el ritmo; en otros lugares habrá grupos de meditación; se celebrarán servicios especiales en mezquitas e iglesias; habrá círculos de tambores; grupos de danza extática; eventos en *ashrams*. Es una invitación abierta a la gente en todas partes del mundo para conectar a su manera, al mismo tiempo.

También puedes conectarte desde tu casa si no encuentras un evento cerca de dónde resides.

**Entre las 22:00 y las 23:00** – realiza algo para subir tu vibración (baile, respiración, meditación, reír, yoga, fiesta...) – Asegúrate de tener Internet y estar ya conectado en la Sala Universal de Respiración en la página web [www.DoAsOne.org](http://www.DoAsOne.org)

**A las 23:00** está previsto conectarnos todos **en espíritu respirando de forma sincronizada durante 11 minutos, usando la Sala Universal de Respiración de DoAsOne.**

Mientras respiremos de forma sincrónica, conectados desde el corazón, podremos empezar a imaginar la realidad en la que nos gustaría vivir.

**¿Te imaginas... ¡1.000 millones de personas conectadas en espíritu,  
co-creando conscientemente una nueva realidad?**

## ¿Cómo acceder a la Sala Universal de Respiración?

Entra en la pagina [www.DoAsOne.org](http://www.DoAsOne.org) y pincha en la pestaña "Universal Breathing Room" en donde podrás, si lo deseas, añadir colores, mandalas..., y abajo ver cuantas personas en el mundo están conectadas. Te **recomendamos que ANTES DEL 11/11 entres en la sala para acostumbrarte al funcionamiento de la Sala Universal de Respiración (SUR)**, dado que será la herramienta que usaremos para sincronizar nuestra respiración. El espacio para respirar en la sala ya está funcionando y puedes experimentar desde ya una respiración sincronizada con cualquier persona que haya iniciado una sesión en la SUR.

## ¿Un número ambicioso?

Algunos pueden pensar que este número es ambicioso. Quizás. Pero los pensamientos y la imaginación no cuestan nada. Así que quizás, quieras dejar el lado racional del cerebro, y mantener un espacio al sí, todos juntos podemos - este año - pasar a una acción colectiva y cooperativa con la voluntad y disposición para co-crear un mundo mejor.

## ¿Y después del 11/11?

Tenemos previsto celebrar otro evento de co-creación el 12/12/12 donde la visión es de 3.000 millones de personas participando.

El 21 de diciembre, tenemos previsto otro evento donde nos imaginaremos todos estos participantes. Todos respiramos el mismo aire, independientemente de nuestra raza, religión, política, género o identidad. Esto es algo que nos une a todos y que pertenece a todos y a nadie.

## ¿Quieres formar parte?

Visita la Web, [www.DoAsOne.org](http://www.DoAsOne.org) para ver la lista de eventos que ya han sido anunciados por One Day. Hay eventos en que todo Estados Unidos, Canadá, el Reino Unido, Dinamarca, Alemania, Irlanda, Turquía, Pakistán, Egipto, Australia y muchos más eventos se están anunciando todo el tiempo. **Tal vez le gustaría unirse a uno de los eventos que ya aparecen, o puedes crear el tuyo propio. Un evento puede ser de cualquier tipo, desde reuniones íntimas de pocas personas a congregaciones muy grandes.** Los eventos pueden ser públicos o privados. Si es público puedes dejarnos un correo electrónico o número de teléfono para que otras personas puedan unirse.

Visita <http://www.DoAsOne.com/> o [www.DoAsOne.org](http://www.DoAsOne.org) para obtener más información. Si tienes alguna pregunta contacta conmigo directamente en [ibfpresident@ibfnetwork.com](mailto:ibfpresident@ibfnetwork.com) o [vero@redilimitada.com](mailto:vero@redilimitada.com)

One Day, una respiración, un solo Amor.  
¡Permítete reunirte y sentirse bien!