

[imprimir Boletim](#)

www.terapiahoma.com - www.homa1.com - www.homatherapy.info



NOTA do EDITOR

O PODER DA ALEGRIA

A alegria é uma opção que você pode escolher ao iniciar o dia ou em qualquer momento. Lembre-se do filme “A Vida é Bela”, onde um homem, em meio à guerra, decide ver sua vida como um ato que era “belo”.

A alegria é um estado emocional/mental. Vamos dar uma visão geral da alegria vs. tristeza.



Optar por la Alegria

NOTA DO EDITOR

HISTÓRIAS DE CURA HOMA

AGRICULTURA HOMA

ECO NOTÍCIAS

EVENTOS

O CANTINHO DA SAÚDE COM A FARMACÊUTICA MONIKA KOCH

MENSAGENS DO MESTRE SHREE VASANT

EXTRATOS DAS TRANSMISSÕES DE ÓRION

Com a Alegria:

Você reconhece que há uma lei que funciona para ajudá-lo a crescer (lei do Karma).

Você está agradecido por tudo o que lhe vem ao encontro.

Você pode levar esperança e outras vibrações positivas.

Você purifica e nutre seu entorno (ambiente, os seres animados e inanimados, etc.)

Você embeleza e cuida da unidade corpo/mente.

A pessoa se entrega à Vontade Divina. Sente-se voar ou estar no alto.

São atraídas outras emoções positivas como: admiração, altruísmo, caridade, valentia, etc.

Com a Tristeza:

Você acredita que a vida é injusta e não há justiça (Justiça Divina). Sente ressentimento ou ira com o que lhe acontece.

Pode gerar desespero e outras vibrações negativas.

Envenena sutilmente a atmosfera e afeta a todos ao redor.

A unidade corpo/mente é perturbada.

Tenta impor sua vontade.

Se sente cair ou estar no chão.

Atrai outras emoções negativas como: inveja, egoísmo, medos, etc.

Portanto, você pode optar por ver seus pensamentos e sentimentos de forma contínua e abrir completamente as portas àqueles ligados à alegria e fechar as portas aos que induzem depressão. Isso não é ser indiferente a certas situações difíceis. Somente há que se fazer um esforço para não permitir que esses elementos negativos comecem a contaminar. De modo que você pode ter uma mente mais clara e firme para fazer frente a todas as situações.

A alegria é mais que um sentimento subjetivo. Ela produz mudanças concretas e reais na fisiologia e anatomia. **A alegria implica:**

Aumento dos níveis de serotonina e da circulação sanguínea. Normaliza a pressão arterial, o ritmo cardíaco e a frequência respiratória.

Aumento da oxigenação celular.

Pode desenhar um sorriso nos lábios.

Promove uma aparência mais jovem e saudável.

Induz efeitos anatômicos, fisiológicos e emocionais semelhantes em nossos irmãos e irmãs próximos.

Seus comentários,
perguntas e/ou
sugestões ao boletim
Homa são bem-vindos;
escreva para
Abel Hernández &
Aleta Macan para
terapiahoma@yahoo.com
Por favor acrescente
seu endereço. Gratos!

Boletim traduzido
por Tania Garcia

NOTA do EDITOR cont.

E sim, sim, sim, às vezes podemos perder uma batalha e estar numa situação difícil, porém você já é um ganhador e terá êxito se a enfrentar com Amor Incondicional. Se nos colocarmos em sintonia com a Vontade Divina, estaremos destinados a triunfar, mais cedo ou mais tarde. O Caminho Quintuplo (Agnihotra, Daan, Tapa, Karma e Swadhyaya) pode acelerar isso.

Agnihotra poderia ser o primeiro passo fácil para muitos. Vamos abrir nosso corpo-mente à luz, o amor e vida. Estas energias podem ser capturadas com o Agnihotra do nascer e pôr-do sol. Este processo bioenergético nos trará risos, sorrisos e alegria.

OM OM OM SHREE OM

HISTÓRIAS DE CURA COM HOMA

Jose Abelido Poroso Bastida
Carondelet, Esmeraldas, Equador

“Tenho 66 anos. Eu estava com uma dor nas costas. Sempre tenho problemas na coluna e daí vou sentindo uma dor no estômago e dor de cabeça. Agora que comecei a vir à Terapia Homa, senti um alívio de todas as minhas dores, que estão diminuindo. Venho há 15 dias aos fogos Homa e também estou tomando a cinza de Agnihotra que está me ajudando bastante e me sinto mais tranquilo”.

**Dora María Valencia Muñoz**
Carondelet, Esmeraldas, Equador

“Tenho 32 anos. A Terapia Homa me tem feito muito bem, porque **me doía bastante a cabeça**, me doía a **cintura** e uma parte **dos ossos** e com a Terapia Homa que estamos fazendo com a companheira Mayra, **tenho sentido bastante alívio**. Tenho esta dor por mais ou menos 2 anos. Estou vindo há 2 semanas à Terapia Homa e estou tomando a cinza de Agnihotra e está me ajudando bastante”.

Maria Caicero
Carondelet, Esmeraldas, Equador

“Tenho 85 anos. Eu tinha problemas por causa de uma queda que me deixou com dores nas costas, **cintura e nas pernas**. Isso me preocupava bastante. Eu não podia caminhar; andava inclinada para um lado. E agora com a Terapia Homa que estou fazendo, **já ando mais erecta e sinto alívio com as dores**”.



HISTÓRIAS DE CURA COM HOMA

Dr. Julio Caverio
Castilla, Piura, Perú

“Tomei conhecimento da Terapia Homa através do meu irmão (Simon) e ele me convidou para participar no Hospital Reategui de EsSalud em Piura. Me chamou em Lima e me disse que era **algo muito interessante, que a Terapia Homa era revolucionária, porque não somente pode curar o corpo e o espírito, mas também as plantas, animais e todo o meio ambiente. A capacidade desta terapia ajuda a purificar o meio ambiente e eliminar a poluição.**

Cheguei a Piura, que está a 1000 km de Lima e participamos da Terapia Homa. Eu tinha um **processo gripal muito forte e quase sempre se agravava com uma labirintite**, que me impossibilita de operar, já que dá muito enjôo. Estava me medicando para poder vir para cá, a Piura. **Esta sequela demoraria um mês e deveria continuar tomando os medicamentos.** Já os estava tomando há 4 dias, porém compareci à Terapia Homa no Hospital Reategui, onde havia muita gente e duas mesas cheias de pirâmides de fogo. Pronunciei o Mantra com muita fé e em seguida **pus as mãos em cima da pirâmide e Transferi o calor para meus ouvidos.** Nessa noite, quando fui me deitar, me dei conta de que não estava mais enjoado, mesmo me movimentando de um lado para o outro. Usualmente, quando eu me movia repentinamente, e estando gripado, **sentia essa vertigem, porém agora não. Já não estou tomando os comprimidos.** Também me lembro que nessa noite tomei um pouco da cinza de Agnihotra. Nesse momento me senti muito bem. **Agora tenho meu kit de Agnihotra e meu desejo é fazer a Terapia Homa para me ajudar e ajudar o meio ambiente”.**



O Dr. Julio Caverio (primeiro à esq.) e seu irmão Simon Pérez (primeiro à direita) compartilhando o Agnihotra no Hospital Jorge Reategui em Piura.

Simon Pérez
Castilla, Piura, Perú

“Tenho 55 anos. Antes sofria muito de **insônia e hiperatividade.** Comecei há 3 meses a praticar a Terapia Homa e **senti muita tranquilidade, paz e isso aconteceu desde o primeiro dia** que vim e agora faço o Agnihotra todos os dias de manhã e à tarde e tomo sua cinza. Senti muita paz interior, bastante sossego. A verdade é que tem sido muito benéfico e tem ajudado bastante. Também pode acrescentar que tenho um **amigo que sofria de gastrite por muito tempo e a quem lhe dei a cinza de Agnihotra. Ele teve gastrite por 7 ou 8 anos. Sempre me pede a cinza e agora se curou”.**

HISTÓRIAS DE CURA COM HOMA



Antonio Mina Valencia
Carondelet, Esmeraldas, Equador

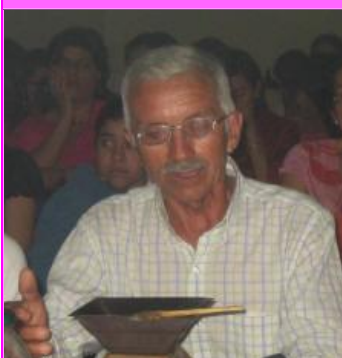
“Tenho 59 anos de idade. Permita-me dizer meu testemunho. O que fala tinha uma **dor nas costas, igual nos músculos**. Estou participando da Terapia Homa desde o primeiro momento que chegaram aqui e me sinto melhor, não 100%, mas 80%. Espero que todos estejamos bem e que todos possamos melhorar, porque essa é a ambição de todos aqui presentes”.

Hilda Portocarrero
Piura, Perú

“Tenho 62 anos. Eu cheguei aqui com **uma depressão tremenda, sentia que ia morrer. Via tudo escuro, não dormia, não tinha apetite**. Porém, desde o primeiro dia com a **Terapia Homa me senti melhor e comecei a dormir bem**.

Sofro de **insuficiência renal crônica há 12 anos. Faço diálise peritoneal 4 vezes ao dia**. Eu já **não urinava por 6 meses**.

Quando comecei com a Terapia Homa, de repente comecei a urinar novamente e **agora estou urinando toda hora**. Duas pessoas me traziam à Terapia Homa no Hospital Reategui, porque **não podia caminhar e tinha medo, temor de sair de casa e agora caminho bem e às vezes venho sozinha**. Desde o primeiro dia sentia que o fogo me fez bem. Comprei meu kit de Agnihotra e **sinto que estou me curando com a Terapia Homa**”.



Eduardo Vasquez Vasquez
Piura, Perú

“Tenho 63 anos e sou agricultor. Estou praticando a Terapia Homa desde Fevereiro de 2011. Eu venho ao Hospital Reategui de Piura para a Medicina Complementar, onde praticam a Terapia Homa. Os problemas que eu tinha eram **gordura no fígado, otite crônica, gastrite** e a partir do mês de fevereiro comecei com a prática da Terapia Homa no Hospital Reategui com a ajuda do Prof. Cesar Gonzáles e outras pessoas distintas que compartilham

todos os dias a Terapia Homa. Em seguida comecei a fazer na minha casa. Além disso, tinha problemas para dormir e tomava comprimidos. Porém, **a partir de que estou fazendo a Terapia Homa não tenho problemas para dormir, durmo normalmente. Não tenho a ansiedade que tinha antes. Já não tenho a gastrite, agora estou comendo cítricos que antes não podia porque me ardia o estômago**.

Além disso, sou agricultor e pude experimentar no meu sítio, porque o que pedem é que não acreditemos, mas experimentemos por nós mesmos. Que acreditemos no que possamos experimentar. Tenho alguns **animais (frangos) que estavam morrendo** e minha pergunta era: O que faço? Cansei de tanto comprar remédio. Peguei um pouco de cinza de Agnihotra e comecei a dar-lhes e colocá-la na água. O fazia sem acreditar, para ver o que acontecia e se era verdade que a cinza cura. **Dei 2, 3 vezes e não apliquei nada e os animais se curaram**. O certo é que **a Terapia Homa encheu minha vida de saúde**. Pratico e tento explicar às pessoas da melhor maneira e **estou muito agradecido**”.

AGRICULTURA HOMA - A SOLUÇÃO PARA O FUTURO DO PLANETA !

EXPERIÊNCIAS NA ECOVILA HOMA "BHRUGU ARANYA", POLÔNIA
Por Parvati Rosen Bizberg

"No começo, quando nosso **solo** foi examinado no laboratório, segundo eles não cresceria nada por ser **excessivamente ácido**.

Nós sorrimos. Tínhamos o segredo! AGNIHOTRA! Construimos uma preciosa e pequena Yajnya Shala de madeira com vista para a horta, onde fazemos Agnihotra, além de 5 horas de Triambakam Homa todos os dias e 24 horas de Triambakam na lua cheia e lua nova. **Nossos jardins são abundantes, com verduras, inclusive vegetais e ervas difíceis de cultivar!**

Os toamates, que não crescem em nossa região, inclusive nem nas estufas, porém crescem muito bem aqui. Somos conhecidos por todos pelo doce que são nossos tomates cereja! Com a agricultura orgânica Homa **QUALQUER COISA É POSSÍVEL!** E nosso clima é frio, no inverno chega às vezes a menos 30°C. Nossa temporada de cultivo é curta e mesmo assim, nossas hortas não param!"



Foto acima: Colheita Homa saudável - verduras, mel, ervas, frutas e crianças saudáveis vegetarianas crescem num ambiente Homa, todos são cultivados com amor. Foto abaixo: as hortas de Bhrugu Aranya com uma vista espectacular.



AGRICULTURA HOMA - A SOLUÇÃO PARA O FUTURO DO PLANETA !**Por Parvati Rosen Bizberg cont.**

"O incrível é que, inclusive nas curtas temporadas de cultivo e em solo supostamente pobre, cultivamos milho (que tem uma temporada maior, porém funciona de alguma maneira), tomates (NINGUÉM os cultiva nesta região), brócoli (não é comum), todo tipo de ervas medicinais e culinárias, abóboras, abobrinhas, vagens de todo tipo, magnífico pomar de maçãs e ameixas, etc. É surpreendente, já que nenhum de nós éramos grandes agricultores ou horticultores quando chegamos".



Fotos de Bhruu Aranya - acima: Tomates cereja, campo de Echinacea, jardim Buda. Fotos esquerda: Rory carregando uma couve, a cabana de Agnihotra, flores em frente a um arco-íris duplo, o jardim serpentina está no momento coberto de neve.



ECO NOTÍCIAS**VOCÊ PODE CURAR SUA VIDA**

Louise L. Hay [documentário com áudio em espanhol - 88 minutos]

Neste filme Louise L. Hay descreve como você pode curar sua vida mudando a forma de pensar usando afirmações positivas e amor próprio.

<http://youtu.be/DirUPuSh4QU>

**Como encarar as grandes migrações que a mudança climática produzirá?**

Redação BBC Mundo

Governos e agências em nível internacional devem ajudar milhões de pessoas a se deslocarem de zonas altamente vulneráveis ao câmbio climático, assegurou um informe comissionado pelo governo britânico.

O custo de atuar agora será muito menor que o dos conflitos, desastres e perdas de vida que ocorrerão se não forem tomadas medidas.

Muitas pessoas ficarão presas. **O informe estima que entre 154 e 179 milhões de pessoas vivendo em planícies rurais inundáveis em 2060 não poderão mudar-se devido à pobreza. A única esperança para essas comunidades será tomar medidas para aumentar sua resistência a fenômenos ambientais.** Ler o informe completo:

http://www.bbc.co.uk/mundo/movil/noticias/2011/10/111020_cambio_climtico_migraciones_am.shtml

**TODAS AS TERAPIAS NATURAIS AUTORIZADAS NA NICARÁGUA.**

22 de dezembro de 2011 por Josep Pamies

É um fato sem precedentes, que um país aceite incluir no sistema público de saúde todas as terapias naturais, para que possam conviver em

igualdade de condições com a medicina denominada "oficial". Se bem que na Suíça e graças a um referendun vinculante convocado pela própria sociedade, eles podem escolher algumas das terapias naturais ainda proibidas na maioria dos países da União Européia. O caso da Nicarágua vai significar, a médio e longo prazo, ter experiências convalidadas pelos serviços públicos de saúde, da efetividade de todas essas terapias não agressivas e de poucos efeitos colaterais. Uma grande iniciativa que seguramente atrairá muitas pessoas desejosas de se tratarem com terapias perseguidas ou pelo menos mal vistas em outras latitudes.

Para ler mais: <http://joseppamies.wordpress.com/2011/12/22/todas-las-terapias-naturales-autorizadas-en-nicaragua/>

EVENTOS EM ESMERALDAS, EQUADOR



O Almirante Fernando Zurita e sua esposa Vicky nos convidaram para ir a Esmeraldas para ativar um Ponto de Ressonância Homa em uma propriedade (fotos acima). A Sra. Mayra (na foto direita 1ª à esq.) ensina a Terapia Homa nesta comunidade e em muito pouco tempo tem tido experiências maravilhosas. Ela também organizou uma apresentação audiovisual numa escola local. (abaixo)



EVENTOS EM ESMERALDAS, EQUADOR



O salão da escola se encheu para o Agnihotra do pôr-do-sol. Depois pudemos gravar vários testemunhos de cura (**ver páginas de Histórias de Cura Homa**) que haviam ocorrido neste lugarejo, onde a **Sra. Mayra** vem ensinando o Agnihotra em vários povoados como San Francisco (**ver foto à direita**). Muitas pessoas experimentaram alívio e estão sumamente agradecidas por seu trabalho.



EVENTOS EM ESMERALDAS, EQUADOR



Compartilhando o Agnihotra matutino na avenida do lugarejo. Começando o dia com paz e tranquilidade ajuda a viver um dia esplêndido, com uma mente clara e cheia de energias positivas.





A Sra. Mayra rodeada de crianças, ensinando-lhes o Triambakam Homa. As crianças foram as primeiras que se aproximaram dela e depois trouxeram seus pais e outros familiares para experimentar os fogos curativos Homa. As crianças são o futuro e temos muita esperança que seja um futuro maravilhoso.

EVENTOS em QUITO, EQUADOR



Passamos uma noite em Quito com Vicky Zurita, seu esposo Fernando e toda a família. Compartilhamos o Agnihotra e muitas idéias de como implementar a Terapia Homa nas regiões mais pobres de seu país. Eles são promotores da Terapia Homa há muitos anos.

EVENTOS em GUAYAQUIL, EQUADOR

O Terapeuta Jimmy Paredes convidou para apresentar a Terapia Homa em sua Escola de Reiki, Massagens e Spa "Iluminaris" no Centro de Guayaquil. Foi um encontro muito lindo em companhia do **Dr. Cesar Merino** e sua mãe. Os muitos e constantes fogos de Agnihotra podem ajudar a limpar as energias pesadas nesta área.



EVENTOS em GÉNESIS, ARMENIA

Um reencontro com os fogos Homa no **Bairro Génesis** através do convite da **Sra. Elsa e suas lindas filhas**. Nos alegra ver que depois de 6 meses, as pessoas continuam participando e experimentando maravilhosas mudanças de saúde em suas vidas.

Na casa da Sra. Elsa se encheu a sala e a cozinha com as pessoas e os fogos de Agnihotra. Nos acompanharam a Madre Dora, a Sra. Danahe e o Sr. Andrew da Botica de la Abuela. (ver fotos esta página)



EVENTOS em BARCELONA, QUINDÍO, COLÔMBIA

Várias apresentações da Terapia HOMA em FÊNIX, um Centro privado de Desintoxicação. Os pacientes ficaram muito entusiasmados com esta ajuda adicional implementando seu programa. (fotos esta página)



EVENTOS em ARMENIA, COLÔMBIA

**Botica de la Abuela, Armenia**

Todo dia, antes da hora do Agnihotra, o Prof. Abel mostra vídeos e fala sobre os muitos benefícios trazidos pela prática constante dos fogos curativos Homa. **(fotos esta página)**

Pouco a pouco estão se somando mais pirâmides com o fogo de Saúde, Esperança, Harmonia e Amor aceso. Alguns dizem que **há uma grande diferença entre só participar e receber as energias curativas e ser um instrumento ativo na própria cura e do ambiente com sua pirâmide.**



EVENTOS em ARMENIA, COLÔMBIA

Uma primeira sessão de **Agnihotra** e **apresentação da Terapia Homa** na escola de **Génesis**. (foto à **esq.**) Ouvimos lindos testemunhos e o **Prof. Abel** e o **Dr. Humberto Lema** do **Centro Médico Homa** responderam muitas perguntas.



Mais lindos encontros a cada dia no **Centro Médico Homa La Botica de la Abuela**. Ali as pessoas estão convidadas a participar também do **Agnihotra** do nascer do sol. A visita da **Sra. María Teresa de Bógota** foi uma **alegria tremenda** para todos. Ela é a **diretora do Centro Homa** ali.

EVENTOS em GÊNESIS, ARMENIA

**Colégio Instituto Técnico Industrial (ITI), Génesis, Armenia**

Através do Dr. Javier Aristizabal, a Terapia Homa chegou a esta escola que ensina e educa mais de 1.800 estudantes. **O Diretor, Sr. Miguel Angel**, e os professores se mostraram muito interessados em implementar a Terapia Homa no colégio, ao ver os testemunhos de melhora no comportamento, nos rendimentos acadêmicos, na saúde, etc. **(foto acima mostra parte do colégio)**



O Prof. Abel começou a apresentação audiovisual com perguntas aos professores e aos estudantes para tomar conhecimento dos problemas da escola. Também fez que todos fizessem exercícios de atenção e concentração. **(Foto acima: a apresentação da Terapia Homa começou com um Vyahruti Homa. Foto abaixo durante um exercício de vontade)**



EVENTOS em GENESIS, ARMENIA



Instituto Técnico Industrial, Génesis
Já começaram as atividades diárias com a Terapia Homa. Na biblioteca do colégio se pratica o Agnihotra do nascer e pôr-do-sol. As encarregadas deste lindo “trabalho angelical” são a Sra. Elsa (1a direita) e a Sra. Sandra (2a), que aprenderam esta técnica há vários meses e a compartilham nesta escola onde seus filhos estudam. Outro exemplo de pessoas que experimentaram as bênçãos do fogo e querem compartilhar desinteressadamente.



EVENTOS AO REDOR DO MUNDO - VILLETA, COLÔMBIA

O Sr. Franklin Cerinza enviou esta foto e escreveu:

"Gratos pelo convite dos irmãos Juan Carlos Martínez e Orlando, da **Grande Fraternidade Universal**. Tivemos a oportunidade de compartilhar uma bela reunião com o fogo Homa na Fazenda Santa Isabel. Com muitas saudações, Om Shree".

**EVENTOS AO REDOR DO MUNDO - ALEMANHA**

Raaja Fischer escreveu do Norte da Alemanha:

"Os fogos Homa que fazemos na lua cheia e lua nova com um grupo de Agnihotris incluem a prática do fogo Triambakam de várias horas. Nos reunimos nas casas de diferentes pessoas para fazer os fogos e nos revezamos em turnos para cantar o Triambakam Homa. **Este grupo Homa funciona há mais de 5 anos.** Somos entre 5 e 10 pessoas. Eu sou músico e escrevi uma peça em 4 partes do Om Triambakam para o meu coro chamado "ClangVarben" a qual temos apresentado várias vezes e a miúde se canta com fins curativos.

Também quero contar-lhes que celebramos dia 31 de dezembro do ano passado uma **Meditação Mundial de Cura** em uma comunidade relacionada a Findhorn e que se encontra próximo ao Rio Elba. Fomos umas 30 pessoas unidas em torno de uma grande flor, símbolo da vida. Meia hora antes da meditação, que foi sincronizada em todo o mundo, fizemos o fogo curativo Triambakam. **Todos experimentamos uma energia amorosa muito forte**".



EVENTOS AO REDOR DO MUNDO - VALLE DEL ELQUI, CHILE**A Sra. Lucia Boero escreveu sobre o encontro no Valle del Elqui:**

"Com grande alegria conseguimos realizar a Segunda Peregrinação Homa ao Valle del Elqui, Chile. Especificamente no Vale do Cochiguaz, paralelo 30, Sul. Este lugar tão especial que Shree visitou 25 vezes, foi confirmado como um centro magnético que cumpre um papel muito especial nesta nova era.

Como toda Peregrinação espiritual, a peregrinação é interior. Cada um pode viver diferentes experiências no caminho a Cochiguaz. E diferentes resistências também podem aflorar.

Porém, este lugar, com suas imensas montanhas... este lugar cura tudo.

Realizar as disciplinas Homa ali é um privilégio, uma Bênção. Ainda mais quando passamos ali o 11 do 11 de 2011, com a lua cheia de Cochiguaz, um dos céus mais limpos do planeta. Meus agradecimentos a todos os participantes, à equipe que tornou possível este encontro e à Divindade, que nos presenteia estas Bênções".



EVENTOS AO REDOR DO MUNDO - SAN MARCOS SIERRA, ARGENTINA

A Srta. Mariela Pugliese organizou o Encontro Homa Nacional em San Marcos Sierra, Argentina:

"No sábado 28 e no domingo 29 de janeiro festejamos o encontro Homa em nível nacional com muitos fogos, cantos, tambores, palestras, ensinamentos e principalmente compartilhamos as muitas bênçãos que recebemos durante este encontro. Também assistimos o documentário da HBO óle – Los Herederos del Fuego (“Os Herdeiros do Fogo”) e o Dr. Horacio Fuller nos Deu uma palestra sobre a Terapia Homa. Ele é médico especialista em pneumologia em Córdoba e teve a honra de conhecer o Mestre Vasant pessoalmente. Fizemos o Agnihotra do nascer do sol às margens do Rio San Marcos (**ver foto acima**) e Triambakam Homa no Rio Quilpo. Nos banhamos e oferecemos as cinzas curativas ao rio. O encerramento do encontro foi na escola em San Marcos Sierras com o Agnihotra (**ver foto abaixo**). Continuamos conectados através da prática dos Homas curativos, que uniram este grupo com muito amor através destas lindas experiências".



O CANTINHO DA SAÚDE COM MONIKA

Farmacêutica Monika Koch, Alemanha

SEU PROGRAMA ANTI-STRESS PESSOAL



Você sofre de stress? O conhece? Muito trabalho? Muitas datas limites? Não há tempo suficiente? Muita pressão psicológica? Intimidações?

O trabalho pode ser divertido, da mesma forma que conhecer pessoas: trabalho demais, gente demais, exigências demais, compromissos demais, etc. – um dia, uma semana, um mês, um ano – vai rápido demais e a vida segue cada vez mais rápida. O que posso fazer para conseguir equilíbrio? Por que é tão importante mudar algo? O stress constante pode oprimir

nossos corpos. Os hormônios como a adrenalina e o cortisol empurram o corpo em direção ao máximo rendimento, porém, a longo prazo, podem criar problemas. Por exemplo, o açúcar e os níveis de gordura no sangue podem subir muito alto, a falta de concentração e perda de memória podem aumentar, a respiração se torna mais rápida, os brônquios se dilatam e aumentam sua suscetibilidade à infecção. Também podem surgir arritmias cardíacas, problemas vasculares, gastrite, tensão muscular, etc. O sistema imunológico pode ficar debilitado.

Estas são apenas algumas das consequências físicas que podem ocorrer devido ao stress e elas podem acrescentar ainda mais problemas à situação que já é tensa. O que fazer?

O Agnihotra, fogo curativo da pirâmide, ao nascer e ao pôr-do-sol, não só dá vitalidade ao corpo, mas também dá equilíbrio. Testes demonstraram que casos como a pressão arterial muito alta ou muito baixa se equilibram com o fogo Agnihotra. Somente a prática do fogo Agnihotra pode nos ajudar tão maravilhosamente. Além disso, também podemos consumir a cinza de Agnihotra com água, iogurte, etc. tomando-a 4 vezes ao dia, com a finalidade de equilibrar o metabolismo e alguma acidez. Assim, você pode fazer muito por sua saúde. Além disso, as sugestões seguintes também são muito úteis:



- Tenha momentos de descanso frequentes e ouça em silêncio sua respiração. Somente escute.

- Caminhe todos os dias pelo menos um curto período de tempo e respire ar fresco. Quanto maior a caminhada, melhor. E melhor ainda se você caminhar às margens de um rio, um lago ou represa – apenas experimente.

- Os exercícios de relaxamento ajudam muito a reduzir o excesso de adrenalina. Talvez você goste de dançar? Talvez você goste de nadar? Talvez você goste de esquiar? A idéia é sentir alegria ao movimentar-se, sem a obrigação de se sobressair!

- Ouça a música harmônica – ou melhor ainda, desfrute o fazer música. Isto pode ser incrivelmente relaxante. Que instrumento você gosta? Quer tocá-lo com seus amigos?

- Você gosta de pintar? Alguma vez quis desenhar a lápis ou com um pincel? O melhor é fazer uma agenda e fixar uma hora determinada para pintar.

- Você tem um jardim? Alguma vez quis sentir mais a terra, semear, cultivar uma horta? Todo processo criativo pode ser muito relaxante e equilibrante.

- E, à noite, pode criar uma rotina para ir se deitar. Por exemplo, uma xícara de chá de ervas (bálsamo de limão, lavanda, valeriana e o lúpulo) tem se mostrado ser muito útil. Ler algumas páginas de um livro cômico. Utilizar óleo com fragrância natural, ou acender um incenso, ou sentir o perfume de uma flor, ouvir a respiração, meditar, etc. Crie sua rotina pessoal para antes de deitar. Quanto mais frequentemente aderir à sua rotina, mais fácil será conciliar o sono. E um bom sono ajuda a carregar-se de energias para viver com mais intensidade o dia seguinte.

MENSAGENS DO MESTRE SHREE VASANT

As situações mudam de acordo com as condições atuais. Coisas que são tidas como certas de antemão também podem mudar. Nada é constante. Cada pessoa é diferente. Cada um tem sua própria e livre vontade para exercê-la a seu gosto. Nem todo mundo foi feito para fazer o mesmo trabalho. Do mesmo modo, nem toda pessoa vai chegar ao mesmo estado. Os esforços pessoais são deixados para o indivíduo. Somos orientados cada vez que nos esforçamos. Conselhos são dados sutilmente para indicar o caminho correto. Porém, você deve escolher seu próprio rumo.

Se você está adequadamente sintonizado, será guiado a todo momento pela Graça. Esta guia está aí. É como se



conectar a um canal. Você escolhe estar consciente ou não. Você pode sintonizar-se ou desintonizar-se. Se você perde uma oportunidade de meditação, você está permitindo que sua visão fique nublada. Diga a si mesmo: “Eu sou só uma pessoa comum e corrente. Eu sou apenas um instrumento para a propagação do amor e nada mais”. Se tiver essa atitude, então ao abrir a boca para falar, as palavras que pronunciar não serão suas. Apenas se expressam por seu intermédio e você realmente se converterá em um humilde instrumento da Graça Divina.

Você deve abandonar esses hábitos negativos, o comportamento negativo, tudo isso de uma vez por todas. Agora há um grande avanço. Utilize este impulso agora para se elevar em realidade. Você se dá conta da maneira equivocada de pensar, atuar, reagir, porém ver isso não é suficiente. Não se concentre nisso. Aí se ressaltam os aspectos negativos sobre si mesmo, até que se sinta tão miserável que não pode funcionar. Pode se olhar com toda honestidade e com humildade realizar as mudanças. Pense: “Como posso servir? Como posso sorrir mais? A quem posso dar amor? A quem posso ajudar”? Então, automaticamente, antes que você saiba, estas formas negativas já terão ido embora. Com um pouco de esforço sua luz pode realmente brilhar. Sempre reaja com amor. Pense na outra pessoa. Leve em conta todos os aspectos. Perdoe os que o acusaram ou falaram mal de você. Perdoe os que lhe falam com palavras duras. Perdoe os que não sabem o que fazem.

EXTRATOS DAS TRANSMISSÕES DE ÓRION

Sobre o aumentar o enfoque com o Fogo

Sim, seguramente, os horários e planos darão assistência àqueles aqui e em outras comunidades a manterem-se encarrilhados e limitarem-se às metas traçadas. O fato que o meio ambiente está sendo atacado é inegável, cujos efeitos são desconcertantes, para dizer o menos. Com as pulverizações de agrotóxicos tão frequentes, os típicos sintomas e reações a eles são a falta de enfoque, o pensamento turvo e uma consciência adormecida.

É por isso que neste momento é de uma importância ainda maior aderir-se à prática regular dos fogos de cura, os quais são uma boa parte do seu trabalho aqui. Se vocês se sentam para os fogos nos horários específicos que lhes foi recomendado e agregam horas adicionais de Yajnya a seus dias, os efeitos serão anulados. Eles não simplesmente serão diminuídos, mas realmente anulados. Esta é uma profunda declaração. Se requer o esforço daqueles praticantes que somente se sentem para o Agnihotra do amanhecer/entardecer. Se eles agregam os estímulos adicionais à sua energia, os quais são proporcionados pelos Homas Vyahruti e outros fogos, certamente os efeitos notados serão mais pronunciados. Aumentem o enfoque ao aumentar os fogos.

Não se preocupem se acreditam em você. Deixem que aqueles que o desejem, experimentem os resultados por si sós. Deixem que vejam com sua própria experiência as mudanças que ocorrem se é que eles praticam isso diariamente. Inclusive, o simples Agnihotra do nascer e do pôr-do-sol, proporcionará um grande alívio. Para aqueles que já estão praticando diariamente o Agnihotra, ao amanhecer e entardecer, os fogos adicionais somente fortalecerão os já profundos efeitos dessa sagrada prática. OM.

Sobre o Medo e a Fé

Não tenham medo. Como temos dito desde o início de nossas transmissões*, o medo é o inimigo da humanidade. Nenhum inimigo é mais eficiente destruindo a própria fibra da humanidade que o medo. Quando sucumbem ao medo, vocês expõem sua vulnerabilidade e ficam expostos a qualquer força preparada para debilitar sua fibra. **O medo é debilitante para a alma.**

**(Citação original de Dezembro de 1997:*

“O medo é seu maior inimigo. Não permitam que cresça. Dele nasce o ódio, o engano, a cobiça, toda violência. O medo fortalece as forças do mal... O AMOR é a única maneira de responder”).

O oposto ao medo é a FÉ, como temos dito em muitas ocasiões. A fé se constrói sobre a verdade, nutrida pela compreensão e bendita pela compaixão. Quando sucumbem à fé, vocês permitem que seu coração se abra ao amor. O amor não tem lugar para o medo. **No amor, seu coração, seu ser sempre está a salvo.**



www.oriontransmissions.com

Gratos por compartilhar as "Boas Notícias" com este Boletim Homa!

www.terapiahoma.com www.homa1.com www.homatherapy.info
www.agnihotra.org www.homatherapie.de www.homatherapy.de
www.tapovan.net www.homatherapyindia.com www.homatherapy.org
www.homatherapypoland.org www.homapsychotherapy.com
www.agnihotra.com.au www.terapiahoma.org