



NOTA del EDITOR

EL PODER DE LA ALEGRÍA

La alegría es una opción que usted puede escoger al iniciar el día o en cualquier momento. ¿Te acuerdas de la película "La Vida es Bella", donde un hombre en

el medio de la guerra decide ver su vida como un acto que era "bello". La alegría es un estado emocional / mental. Echemos un vistazo a la alegría vs. la tristeza.

Con la Alegría:

Usted reconoce que hay una ley que funciona para ayudarlo a crecer (ley del karma).

Usted está agradecido por todo lo que cae en su regazo.

Usted puede llevar esperanza y otras vibraciones positivas.

Usted purifica y nutre a su entorno (ambiente, los seres animados e inanimados, etc.)

Usted embellece y cuida la unidad de cuerpo / mente.

Uno se entrega a la Voluntad Divina. Se siente volar o estar en lo alto.

Se atrae otras emociones positivas como: admiración, altruismo, caridad, valentía, etc.

Por lo tanto, Ud. puede optar por ver sus pensamientos y sentimientos de forma continua y abrir completamente las puertas a aquellos ligados a la alegría y cerrar las puertas a los que inducen depresión. Esto no es ser indiferente a ciertas situaciones difíciles. Sólo tiene que hacer un esfuerzo consciente para no permitir que esos elementos negativos entren a contaminar. Así que usted puede tener una mente más clara y firme para hacer frente a todas las situaciones.

La alegría es más que un sentimiento subjetivo. Ella produce cambios concretos y reales en la fisiología y anatomía. La Alegría implica:

Aumento de los niveles de serotonina y la circulación sanguínea, Normaliza la presión arterial (presión arterial), el ritmo cardíaco y la frecuencia respiratoria.

Aumento de la oxigenación celular.

Puede dibujar una sonrisa en los labios.

Promueve una apariencia más joven y sana.

Induce similares efectos anatómicos, fisiológicos y emocionales en nuestros hermanos y hermanas cercanos.



Optar por la Alegría

Con la Tristeza:

Crees que la vida es injusta y no hay justicia (Justicia Divina).

Usted siente resentimiento o ira con lo que le acontece.

Puede generar desesperación y otras vibraciones negativas.

Envenena sutilmente la atmósfera y afea todos los alrededores.

Se perturba la unidad del cuerpo / mente.

Intenta imponer su voluntad.

Se siente caer o estar en el suelo.

Se atrae otras emociones negativas como: envidia, egoísmo, miedos, etc.

NOTA DEL EDITOR

HISTORIAS DE SANACIÓN HOMA

AGRICULTURA HOMA

ECO NOTICIAS

EVENTOS

EL RINCÓN DE SALUD CON LA FARMACEUTA MONIKA KOCH

MENSAJES DEL MAESTRO SHREE VASANT

EXTRACTOS DE LOS TRANSMISIONES DE ORIÓN

Sus comentarios, preguntas, sugerencias y/o contribución al Boletín Homa son bienvenidos; Puede escribir a Abel Hernández & Aleta Macan a terapiahoma@yahoo.com Por favor añadir su dirección. Gracias!

NOTA del EDITOR cont.

Y sí, sí, sí, a veces podemos perder una batalla, y estar en una situación difícil, pero usted ya es un ganador, un éxito, si la enfrenta con Amor Incondicional. Si nos ponemos en sintonía con la alegría y nos entregamos a la Voluntad Divina, estamos destinados a triunfar, tarde o temprano. El Quintuple Sendero (Agnihotra, Daana, Tapa, Karma y Swadhyaya) puede acelerar esto.

Agnihotra podría ser el primer paso fácil para muchos. Vamos a abrir nuestro cuerpo-mente a la luz, el amor y la vida. Estas energías pueden ser capturadas con el Agnihotra a la salida y a la puesta del sol. Este proceso bioenergético nos traerá risas, sonrisas y alegría.
OM OM OM SHRII OM

HISTORIAS DE SANACIÓN CON HOMA

Jose Abelido Poroso Bastida
Carondelet, Esmeraldas, Ecuador Suramérica

“Tengo 66 años. Yo estaba con un dolor a la espalda. Siempre tengo problemas a la columna y de allí he sentido dolor al estómago y dolor a la cabeza. Ahora desde que empecé a venir a la Terapia Homa he ido sintiendo alivio de todos mis dolores, están bajando. Vengo desde hace 15 días a los fuegos Homa y también estoy tomando la ceniza de Agnihotra y me ha ayudado bastante y me siento más tranquilo.”



Dora María Valencia Muñoz
Carondelet, Esmeraldas, Ecuador, Sur América

“Tengo 32 años. La Terapia Homa me ha hecho muy bien, porque **me dolía bastante la cabeza**, me dolía la **cintura** y un parte de **los huesos** y con la Terapia Homa que hemos estado haciendo con la compañera Mayra, **he sentido bastante alivio**. Yo he estado con este dolor mas o menos por 2 años. Estoy viniendo desde hace 2 semanas a la Terapia Homa y estoy tomando la ceniza de Agnihotra y me ha ayudado bastante.”



Maria Caicero
Carondelet, Esmeraldas, Ecuador, Suramérica

“Tengo 85 años. Yo tenía problemas por una **caída y me quedaron dolores en la espalda, cintura y en las piernas**. Eso me preocupaba bastante. Yo no podía caminar; andaba inclinada hacia un lado. Y ahora con la Terapia Homa que estoy haciendo, **ya ando más derecha y siento alivio con los dolores.**”



HISTORIAS DE SANACIÓN CON HOMA

Dr. Julio Cavero

Castilla, Piura, Perú, Sur América

“Me enteré de la Terapia Homa por mi hermano (Simon) y él me invitó a participar en el Hospital Reategui de EsSalud en Piura. Me llamó a Lima y me dijo que era **algo muy interesante, que la Terapia Homa era revolucionaria, porque no solamente puede curar el cuerpo y el espíritu, sino también las plantas, animales y todo el medio ambiente. La capacidad de esta terapia ayuda a purificar el medio ambiente y eliminar la contaminación.**

Llegue a Piura, que está a 1000 km de Lima y asistíamos a la Terapia Homa. Yo tenía un proceso **gripal muy fuerte y casi siempre se agrava con una laberintitis**, que me inhabilita a operar, ya que eso da mucho mareo. Estaba medicándome para poder venir acá a Piura. **El doctor me dijo que esta séquela me va a demorar un mes y que sigue tomando los medicamentos.**

Ya tenía 4 días tomando los medicamentos, pero acudí a la terapia Homa en el Hospital Reategui donde había mucha gente y dos mesas llena de pirámides de fuego. Pronuncie el Mantra con mucha fe y luego **puse las manos encima de la pirámide y transferí el calor a mis oídos.** Y esa noche, cuando me fui a acostar me di cuenta que no tenía mareo, aunque me moviera de un lado al otro. Usualmente cuando uno se mueve repentinamente, y estando todavía agripado, **sentía ese vértigo, pero ahora no. Ya no tomo las pastillas.** También recuerdo que esa noche tomé un poco de ceniza de Agnihotra. En ese momento me sentí muy bien. **Ahora tengo mi kit de Agnihotra y mi deseo es hacer la Terapia Homa para ayudarme y ayudar al medio ambiente.”**



El Dr. Julio Cavero (primero a la izq.) y su hermano Simon Pérez (primero a la derecha) compartiendo el Agnihotra en el Hospital Jorge Reategui en Piura.

Simon Pérez

Castilla, Piura, Perú, Sur América

“Tengo 55 años. Antes sufría mucho de **insomnio e hiperactividad.** Comencé hace 3 meses a practicar la Terapia Homa y **sentí mucha tranquilidad, paz y ya pude dormir mucho mejor. Ya no estaba tan hiperactivo, tan ansioso y esto ocurrió desde el primer día** que vine y ahora hago el Agnihotra todos los días en la mañana y en la tarde y tomo su ceniza. He sentido mucha paz interior, bastante sosiego. La verdad es que me ha sido muy beneficioso y me ha ayudado bastante. También puede añadir que tengo un **amigo que sufría de gastritis por mucho tiempo y a quien le he estado dando la ceniza de Agnihotra. Él tuvo esa gastritis por 7 u 8 años. Siempre me pide la ceniza y ahora se ha curado.”**

HISTORIAS DE SANACIÓN CON HOMA



Antonio Mina Valencia
Carondelet, Esmeraldas, Ecuador, Suramérica

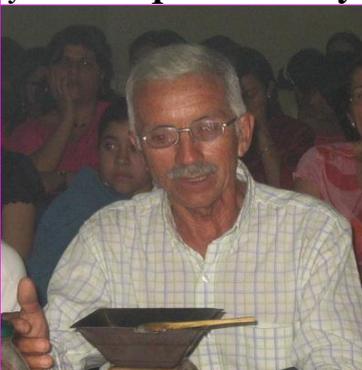
“Tengo 59 años de edad. Permítame decir mi testimonio. El que habla tenía un **dolor en la espalda, igual en los músculos**. Estoy participando en la Terapia Homa desde el primer momento que llegaron aquí y **me he sentido mejor**, no al 100%, pero sí al 80%. Espero que todos estemos bien y que todos nos podremos mejorar, porque eso es la ambición de todos los aquí presentes.”

Hilda Portocarrero
Piura, Perú, Suramérica

“Tengo 62 años. Yo llegué aquí con **una depresión tremenda, sentía que me moría. Veía todo oscuro, no dormía, no tenía apetito**. Pero desde el primer día con la Terapia Homa me sentí **mejor y comencé a dormir bien**.

Yo sufro de **insuficiencia renal crónica desde hace 12 años. Me dializo peritonealmente 4 veces al día. Yo ya no orinaba por 6 meses**. Cuando empecé con la Terapia Homa de repente

comencé a orinar nuevamente y **ahora estoy orinando a cada momento**. Me traían 2 personas a la Terapia Homa en el Hospital Reategui, porque **no podía caminar y tenía miedo, temor de salir de la casa y ahora camino bien y a veces vengo sola**. Desde el primer día sentía que el fuego me hizo bien, dormí muy bien. Compré mi kit de Agnihotra y **siento que me estoy sanando con la Terapia Homa**.”



Eduardo Vasquez Vasquez
Piura, Perú, Suramérica

“Tengo 63 años y soy agricultor. Estoy practicando la Terapia Homa desde Febrero del 2011. Yo he venido al Hospital Reategui de Piura a la Medicina Complementaria donde practican la Terapia Homa. Los problemas que yo he tenido eran **hígado graso, otitis crónica, gastritis** y a partir del mes de febrero comencé con la práctica de la Terapia Homa en el Hospital Reategui con la ayuda del Prof. Cesar Gonzáles y otras personas

distinguidas que comparten todos los días la terapia Homa. Luego lo he venido haciendo en mi casa. Además tenía problemas para dormir. Había días que no podía dormir y tomaba pastillas. Pero **a partir de que estoy haciendo la Terapia Homa no tengo problemas para dormir, duermo normalmente. No tengo la ansiedad que tenía antes. La gastritis ya no tengo, ahora estoy comiendo cítricos que antes no podía porque me ardía el estómago**.

Y además soy agricultor y he podido experimentar en mi parcela, porque lo que se nos pida a nosotros es que no creamos, que experimentemos. Que creamos lo que nosotros podamos experimentar. He tenido unos **animales (pollos) que se estaban muriendo** y mi pregunta era ¿qué hago? Me fastidiaba tanto comprar medicinas. Agarre un poco de ceniza de Agnihotra y comencé a darles y la echaba al agua. Lo hacía sin creer, para ver qué pasa y si es verdad que la ceniza sana. **Le di 2, 3 veces y no les inyecté nada de medicinas y los animales se sanaron**.

Lo cierto es que **la Terapia Homa ha llenado mi vida con salud**. Lo practico y trato de explicarlo a la gente de la mejor manera y **estoy muy agradecido**.”

AGRICULTURA HOMA - ¡ LA SOLUCIÓN PARA EL FUTURO DEL PLANETA !

EXPERIENCIAS EN LA ECOALDEA HOMA "BHRUGU ARANYA", POLONIA Por Parvati Rosen Bizberg

"Al comienzo, cuando nuestro **suelo** fue examinado en el laboratorio, según ellos no crecería nada por ser **excesivamente ácido**.

Nos sonreímos. Teníamos el secreto! AGNIHOTRA! Hemos construido una preciosa y pequeña Yanjya Shala de madera con vistas al jardín, donde hacemos el Agnihotra y además 5 horas de Triambakam Homa todos los días y 24 horas de Triamkacam Homa en luna llena y nueva.

Nuestros jardines son abundantes, con verduras, incluso vegetales y hierbas difícil de cultivar!

Los tomates, que no crecen en nuestra región, incluso ni siquiera en los invernaderos, pero crecen muy bien aquí. ¡Somos conocidos por todos por lo dulce que son nuestros tomates cherry! Con la agricultura orgánica Homa CUALQUIER COSA ES POSIBLE!

Y nuestro clima es frío, en el invierno llega a veces hasta **menos 30°C**. Nuestra temporada de cultivar es corta y **aún así, nuestros**

jardines son imparables!"

Foto arriba: Cosecha Homa saludable - verduras, miel, hierbas, frutas y saludables niños vegetarianos crecen en un ambiente Homa, todos cultivados con amor. Foto abajo: los jardines de Bhrugu Aranya con una vista espectacular.



AGRICULTURA HOMA - ¡ LA SOLUCIÓN PARA EL FUTURO DEL PLANETA !

Por Parvati Rosen Bizberg cont.: "Lo asombroso es que, incluso en las cortas temporadas de cultivar y en suelo supuestamente pobre, cultivamos maíz (que tiene una temporada más larga, pero funciona de alguna manera), tomates (NADIE los cultiva en esta área), brócoli (no es común), todo tipo de hierbas medicinales y culinarias, calabazas, calabacines, judías de todo tipo, prolífica huerta de manzana y ciruelos, etc. Es sorprendente, ya que ninguno de nosotros éramos grandes agricultores y hortelanos cuando llegamos."



Fotos de Bhrugu Aranya - arriba: Tomates cherry, Rory cargando un col, campo de Echinacea. Fotos abajo: jardín Buda, la choza de Agnihotra, flores frente a un doble arco iris y el jardín serpentino esta en este momento cubierto de nieve.



ECO NOTICIAS**TU PUEDES SANAR TU VIDA**

Louise L. Hay [película documental con audio en español - 88 minutos]

En esta película Louise L. Hay describe como puedes sanar tu vida cambiando la forma de pensar usando afirmaciones positivas y amándonos a nosotros mismos.

<http://youtu.be/DirUPuSh4QU>

**¿Cómo afrontar las grandes migraciones que producirá el cambio climático?**

Redacción BBC Mundo

Gobiernos y agencias a nivel internacional deben ayudar a millones de personas a desplazarse de zonas altamente vulnerables al cambio climático, aseguró un informe

comisionado por el gobierno británico.

El costo de actuar ahora será mucho menor que el de los conflictos, desastres y pérdidas de vida que tendrán lugar si no se toman medidas.

Muchas personas quedarán atrapadas. **El informe estima que entre 154 y 179 millones de personas viviendo en llanuras inundables rurales en 2060 no podrán trasladarse debido a la pobreza. La única esperanza para esas comunidades será tomar medidas para aumentar su resistencia a fenómenos ambientales.** Leer el informe completo: http://www.bbc.co.uk/mundo/movil/noticias/2011/10/111020_cambio_climtico_migraciones_am.shtml

**TODAS LAS TERAPIAS NATURALES AUTORIZADAS EN NICARAGUA.**

Diciembre 22, 2011 por Josep Pamies

Es un hecho sin precedentes, que un País acepte incluir en el sistema público de salud a todas las terapias naturales, para que puedan convivir

en igualdad de condiciones con la medicina denominada "oficial". Si bien en Suiza y gracias a un referéndum vinculante convocado por la propia Sociedad, pueden escoger algunas de las terapias naturales aún prohibidas en la mayoría de países de la Unión Europea, lo de Nicaragua va a significar a medio y largo plazo, tener experiencias convalidadas por los servicios públicos de salud, de la efectividad de todas estas terapias no agresivas y de pocos efectos secundarios. Una gran iniciativa que a bien seguro atraerá muchas personas deseosas de tratarse con terapias perseguidas o al menos mal vistas, en otras latitudes.

Para leer mas por favor ver: <http://joseppamies.wordpress.com/2011/12/22/todas-las-terapias-naturales-autorizadas-en-nicaragua/>

EVENTOS EN ESMERALDAS, ECUADOR, SUR AMÉRICA



El Almirante Fernando Zurita y su esposa Vicky nos invitaron a Esmeraldas para activar un Punto de Resonancia Homa en una granja (fotos arriba)

La Sra. Mayra (en la foto derecha 1ra a la izq.) enseña la Terapia Homa en esta comunidad y ha tenido en muy poco tiempo maravillosas experiencias. Ella también organizó una presentación audio-visual en el colegio del pueblo. (abajo)



EVENTOS EN ESMERALDAS, ECUADOR, SUR AMÉRICA



El salón del colegio se llenó para el Agnihotra de la puesta del sol. Después pudimos grabar varios testimonios de sanación (ver paginas de **Historias de Sanación Homa**) que habían ocurrido en este pueblo, donde la **Sra. Mayra** ha estado enseñando el Agnihotra en varios pueblos como San Francisco (ver foto a la derecha) y muchas personas han experimentado alivio y están sumamente agradecidas por su labor.



EVENTOS EN ESMERALDAS, ECUADOR, SUR AMÉRICA



Compartiendo el Agnihotra matutino en la vereda del pueblo. Comenzando el día con paz y tranquilidad ayuda para vivir un día espléndido, con una mente clara y llena de energías positivas.





La Sra. Mayra rodeada de niños, enseñándoles el Triambakam Homa. Los niños fueron los primeros que se acercaron a ella y después trajeron su padres y otros familiares para experimentar los fuegos sanadores Homa. Los niños son el futuro, y tenemos mucha esperanza que sea un maravilloso futuro.

EVENTOS en QUITO, ECUADOR, SUR AMÉRICA



Pasamos una noche en Quito con Vicky Zurita, su esposo Fernando y toda la familia.

Compartimos el Agnihotra y muchas ideas en cómo implementar la Terapia Homa en los sectores más pobres de su país. Ellos son promotores de la Terapia Homa desde hace muchos años.

EVENTOS en GUAYAQUIL, ECUADOR, SUR AMÉRICA

El Terapeuta Jimmy Paredes invitó a presentar la Terapia Homa en su Escuela de Reiki y Masajes y Spa "Iluminaris" en el Centro de Guayaquil. Fue un encuentro muy lindo en compañía del **Dr. Cesar Merino** y su mama. Los muchos y constantes fuegos de Agnihotra pueden ayudar a limpiar las energías pesadas en esta área.



EVENTOS en GÉNESIS, ARMENIA, SUR AMÉRICA

Un re-encuentro con los fuegos Homa en el **Barrio Génesis** por invitación de la Sra. **Elsa** y sus lindas hijas. Nos alegra ver que después de 6 meses, las personas siguen asistiendo y estén

experimentando maravillosos cambios de salud en sus vidas. **En la casa de la Sra. Elsa se llenó la sala y la cocina con la gente y los fuegos de Agnihotra.** Nos acompañaron la Madre Dora, la Sra. Danahe y el Sr. Andrew de la Botica de la Abuela. (ver fotos esta página)



EVENTOS en BARCELONA, QUINDÍO, COLOMBIA, SUR AMÉRICA



Varias presentaciones de la Terapia HOMA en FÉNIX, un Centro privado de Dependencia. Los pacientes quedaron muy entusiasmados con esta ayuda adicional implementando a su programa. (fotos esta página)



EVENTOS en ARMENIA, COLOMBIA, SUR AMÉRICA**Botica de la Abuela, Armenia**

Cada día, antes de la hora de Agnihotra, el Prof. Abel muestra videos, enseña y habla acerca de los muchos beneficios que lleva la práctica constante de los fuegos sanadores Homa. **(fotos esta página)**

Poco a poco se están sumando más pirámides con el Fuego de Salud, Esperanza, Armonía y Amor encendido. Algunos dicen **que hay harta diferencia entre el solo participar y recibir las energías sanadores y el de ser un instrumento activo en la sanación propia y del ambiente con su pirámide .**



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

EVENTOS en ARMENIA, COLOMBIA, SUR AMÉRICA



Una primera sesión de **Agnihotra** y presentación de la **Terapia Homa** en el colegio de **Génesis**. (foto a la izq.) Escuchamos lindos testimonios y el **Prof. Abel** y el **Dr. Humberto Lema** del **Centro Médico Homa** contestaron muchas preguntas.



Más lindos encuentros a diario en el **Centro Médico Homa La Botica de la Abuela**. Allí las personas están invitadas a participar también al **Agnihotra** de la salida del sol.

La visita de la Sra. María Teresa de Bogotá fue una alegría tremenda para todos. Ella es la directora del Centro Homa allí.

EVENTOS en GÉNESIS, ARMENIA, SUR AMÉRICA**Colegio Instituto Técnico Industrial, Génesis, Armenia**

A través del Dr. Javier Aristizabal, la Terapia Homa llegó a este colegio que enseña y educa más de 1,800 estudiantes. **El Director, Sr. Miguel Ángel**, y los profesores se mostraron muy interesados en implementar la Terapia Homa en el colegio al ver los testimonios de mejora en el comportamiento, en los rendimientos académicos, en la salud, etc. **(foto arriba muestra parte del colegio)**



El Prof. Abel comenzó la presentación audio-visual con preguntas a los maestros y a los estudiantes para enterarse de los problemas en el colegio. También hizo a todos hacer ejercicios de atención y concentración. **(Foto arriba: la presentación de la Terapia Homa comenzó con un Vyahruti Homa. Foto abajo durante un ejercicio de voluntad)**



EVENTOS en GENESIS, ARMENIA, SUR AMÉRICA**Instituto Técnico Industrial, Génesis**

Ya comenzaron las actividades diarias con la Terapia Homa. **En la biblioteca del colegio se practica el Agnihotra a la salida y a la puesta del sol. Encargados de este lindo "trabajo angelical" son la Sra. Elsa (1a derecha) y la Sra. Sandra (2a),** quienes aprendieron esta técnica hace varios meses y la comparten en el colegio donde estudien sus hijos. Otro ejemplo de personas que han experimentado las bendiciones del fuego y quieren compartirlas desinteresadamente.



EVENTOS ALREDEDOR DEL MUNDO - VILLETA, COLOMBIA

El Sr. Franklin Cerinza envió esta foto y escribió:

"Gracias a la invitación que nos hicieron los hermanos Juan Carlos Martínez, y el hermano Orlando de la **Gran Fraternidad Universal** tuvimos la oportunidad de compartir una bella reunión con el fuego Homa en la Finca Santa Isabel. Con muchos saludos, Om Shrii."

**EVENTOS ALREDEDOR DEL MUNDO - ALEMANIA**

Raaja Fischer escribió desde el Norte de Alemania:

"Los fuegos Homa que hacemos en las lunas llenas y nueva con un grupo de Agnihotris incluyen la práctica del fuego Triambakam de varias horas. Nos reunimos en casas de diferentes personas para hacer los fuegos y nos turnamos para cantar el Triambakam Homa. **Este grupo Homa ha estado funcionando durante más de 5 años.** Somos entre los 5 y 10 personas. Yo soy músico y escribí una pieza en 4 partes del Om Triambakam, para mi coro llamado "ClangVarben" la cual hemos realizado muchas veces y a menudo se canta con fines curativos.

También quiero contarles que celebramos el 31 de diciembre del año pasado una **Meditación Mundial de Sanación** en una comunidad relacionada a Findhorn y que se encuentra cerca del río Elba. Fuimos unas 30 personas unidos alrededor de una gran flor, símbolo de la vida. Media hora antes de la meditación que fue sincronizada en todo el mundo, realizamos el fuego sanador Triambakam. **Todos experimentamos una energía amorosa muy fuerte.**"



EVENTOS ALREDEDOR DEL MUNDO - VALLE DEL ELQUI, CHILE

**la Sra. Lucía Boero escribió sobre el encuentro en el Valle del Elqui:**

"Con gran alegría logramos realizar el segundo Peregrinaje Homa al Valle del Elqui, Chile. Específicamente en el Valle de Cochiguaz, paralelo 30 Sur. Este lugar tan especial que Shrii visitó 25 veces y fue confirmado como un centro magnético que cumple un papel muy especial en esta nueva era.

Como todo Peregrinaje espiritual, el peregrinaje es interior. Cada uno puede vivir diferentes experiencias en el camino a Cochiguaz. Y diferentes resistencias pueden también aflorar.

Pero, este lugar, con sus inmensas montañas ... este lugar lo cura todo.

Realizar las disciplinas Homa allí es un privilegio, una Bendición. Más todavía, cuando pasamos allí el 11 del 11 del 2011, con la luna llena de Cochiguaz, uno de los cielos más limpios del planeta.

Mi agradecimiento a todos los participantes, al equipo que hizo posible este encuentro, a la Divinidad que nos regala estas Bendiciones."



**EVENTOS ALREDEDOR DEL MUNDO -
SAN MARCOS SIERRA, ARGENTINA**

La Srta. Mariela Pugliese organizó el encuentro Homa Nacional en San Marcos Sierra, Argentina:

"El sábado 28 y el domingo 29 de enero festejamos el encuentro Homa a nivel nacional con muchos fuegos, cantos, tambores, charlas, enseñanzas y compartimos especialmente las muchas bendiciones que recibimos durante este encuentro. También vimos el documental de HBO óle - Los Herederos del Fuego y el Dr. Horacio Fuller nos dio una charla sobre la Terapia Homa. Él es médico especialista en neumología en Córdoba y tenía el honor de conocer al Maestro Vasant personalmente. Hicimos el Agnihotra de la salida del sol en las orillas del Río San Marcos (**ver foto arriba**) y Triambakam Homa en el Río Quilpo. Nos bañamos y ofrecimos las cenizas sanadoras al río. El cierre del encuentro fue en el colegio en San Marcos Sierras con el Agnihotra (**ver foto abajo**). Seguimos conectados a través de la práctica de los Homas sanadores, que han unido este grupo con mucho amor a través de estas lindas experiencias."



EL RINCÓN DE LA SALUD HOMA CON MONIKA

Farmacéuta Monika Koch, Alemania

SU PROGRAMA ANTI-ESTRÉS PERSONAL



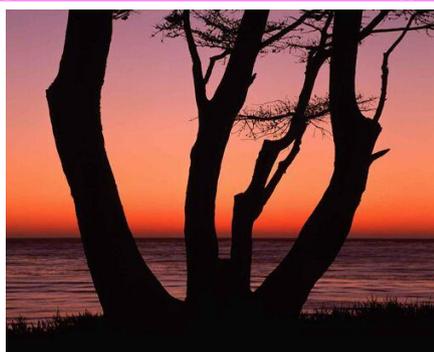
¿Sufres El estrés - ¿lo conoces? ¿Demasiado trabajo? ¿Demasiadas fechas límites? ¿No hay tiempo suficiente? ¿Demasiada presión psicológica? ¿Intimidaciones?

El trabajo puede ser divertido, al igual que conocer gente. Sólo se convierte en crítico, cuando se pone demasiado: demasiado trabajo, demasiada gente, demasiadas exigencias, demasiadas citas, etc. Un día - una semana - un mes - un año - va demasiado rápido y la vida es cada vez más rápida y más rápida. ¿Qué puedo hacer para lograr el equilibrio? **¿Por qué es tan importante cambiar algo?**

El estrés constante puede abrumar a nuestros cuerpos. Las hormonas como la adrenalina y el cortisol empujan el cuerpo hacia un máximo rendimiento, pero a largo plazo, pueden crear problemas. Por ejemplo, el azúcar y los niveles de grasa en la sangre puede subir demasiado alto, la falta de concentración y pérdida de memoria pueden aumentar, la respiración se vuelve más rápida, los bronquios se dilatan y aumentan su susceptibilidad a la infección. También pueden surgir arritmias cardíacas, daño vascular, gastritis, tensión muscular, etc. El sistema inmunológico se puede debilitar.

Estas son sólo algunas de las consecuencias físicas que pueden ocurrir debido al estrés y estas pueden añadir a la ya tensa situación aún más problemas. **¿Qué hacer?**

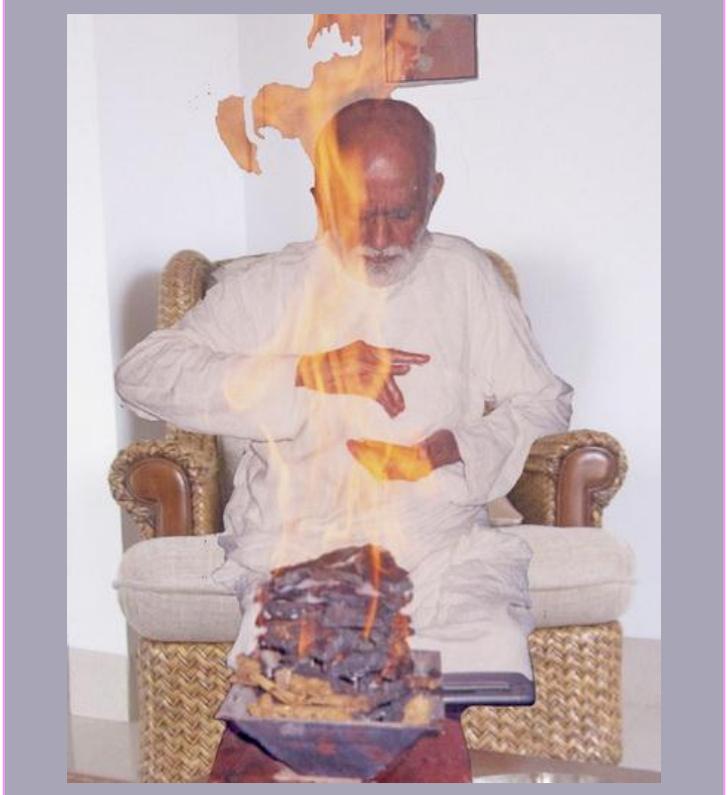
El Agnihotra, fuego sanador piramidal de la salida y puesta del sol, no solo da vitalidad al cuerpo, sino también da equilibrio. Pruebas demostraron que casos con la presión arterial demasiado alta y presión arterial baja, se equilibraron con el fuego Agnihotra. Sólo la práctica del fuego de Agnihotra puede ayudarnos tan maravillosamente. Además, también se puede consumir la ceniza de Agnihotra con agua o yogur, etc. tomándola cuatro veces al día con el fin de equilibrar el metabolismo y alguna acidez. Así, usted puede hacer mucho por su salud. Además, las **siguientes sugerencias también son muy útiles:**



- Tome descansos frecuentes y escuche en silencio a su respiración. Solo escuche.
- Camine todos los días al menos por un corto período de tiempo y respire aire fresco. Mientras más largo la caminata, mejor. Y mejor aún si usted camina a lo largo de un río, un lago o un estanque - sólo pruebe.
- Los ejercicios de relajación ayudan mucho a reducir el exceso de adrenalina. ¿Tal vez te gusta bailar? ¿Tal vez le gusta nadar? ¿Tal vez le gusta esquiar? La idea es sentir alegría al moverse, sin la obligación de sobresalir!
- Escuche la música armónica - o mejor aún disfrute el hacer música. Esto puede ser increíblemente relajante. ¿Qué instrumento te gusta? ¿Quieres tocarlo con tus amigos?
- ¿Le gusta la pintura? ¿Alguna vez has querido dibujar con un lápiz o un pincel? Lo mejor es hacer una cita con usted mismo y fijar un hora determinada para pintar.
- ¿Tiene usted un jardín? ¿Alguna vez has querido sentir una vez más la tierra, sembrar semillas, cultivar una huerta? Todo proceso creativo puede ser muy relajante y equilibrante.
- Y por la noche puede crear una rutina para ir a la cama. Por ejemplo, beber una taza de té de hierbas (bálsamo de limón, lavanda, valeriana y el lúpulo) ha demostrado ser muy útil. Leer unas cuantas páginas de un libro cómico. Utilizar un aceite con fragancia natural o encender un incienso o disfrutar del perfume de una flor, escuchar a la respiración, el meditar, etc. Crea tu rutina personal antes de acostarte. Cuanto más a menudo se adhiera a su rutina, más fácil le será conciliar el sueño. Y un buen sueño ayuda a cargarse de energías para vivir con más intensidad al siguiente día.

MENSAJES DEL MAESTRO SHRII VASANT

Las situaciones cambian de acuerdo a las condiciones actuales. Cosas que se cuentan de antemano también pueden cambiar. Nada es constante. Cada persona es diferente. Cada uno tiene su propia y libre voluntad para ejercerla a su gusto. No todo el mundo está hecho para hacer el mismo trabajo. Del mismo modo, no toda persona va a llegar al mismo estado. Los esfuerzos personales se dejan al individuo. Se da orientación cada vez que hacemos esfuerzos. Consejos están sutilmente dados para indicar el camino correcto. Sin embargo, usted debe elegir su propio rumbo.



Si usted está adecuadamente sintonizado, se le guiará en cada momento por la Gracia. Esa guía está ahí. Es como el conectarse a un canal. Tú eliges estar consciente o no. Usted puede sintonizarse o desintonizarse. Si usted pierde una oportunidad de meditación, usted está permitiendo que su visión se nuble. Dígase a sí mismo «Yo soy sólo una persona común y corriente. Yo soy sólo un instrumento para la propagación del amor y nada más. “Si tienes esa actitud, entonces al abrir la boca para hablar, las palabras que pronuncies no serán tuyas. Solo se expresaran a través de ti y realmente te convertirás en un humilde instrumento de la Gracia Divina.

Usted tiene que abandonar esos hábitos negativos, el comportamiento negativo, todo eso de una vez por todas. Ahora hay un gran avance. Ahora utilice este impulso para elevarse en realidad. Te das cuenta de la manera equivocada de pensar, actuar, reaccionar, pero el ver eso no es suficiente. No se concentre en eso. Así se subrayan los aspectos negativos sobre ti mismo hasta que te sientes tan miserable que no puedes funcionar. Puede mirarse a sí mismo con toda honestidad y con humildad realizar los cambios. Piense, "¿Cómo puedo servir? ¿Cómo puedo sonreír más? ¿A quién puedo dar amor? ¿A quién puedo ayudar? "Entonces, automáticamente, antes de que usted lo sepa, estas formas negativas se han ido. Con un poco de esfuerzo su luz puede realmente brillar. Siempre reaccione con amor. Piense en la otra persona. Tenga en cuenta todos los aspectos.

Perdona a los que te han acosado o hablado mal de ti. Perdona a los que te hablan con palabras duras sin bondad. Perdona a los que no saben lo que hacen.

EXTRACTOS DE LOS TRANSMISIONES de ORIÓN

(como recibido por la Sra. Parvati Bizberg, Polonia; traducción por Jessica Auza y Jimena Clarke)

Sobre el aumentar el enfoque con el Fuego

Sí, seguramente los horarios y planes asistirán a aquellos aquí y en otras comunidades a mantenerse encarrilados y limitarse a las metas trazadas. El hecho que el medio ambiente está siendo atacado es innegable, cuyos efectos son desconcertantes, por decir no menos. Con las rociadas de químicos tan frecuentes como lo son, los típicos síntomas y reacciones a ellas son la falta de enfoque, el pensamiento borroso y una dormida conciencia. Es por ello que en este momento, es de una importancia aun mayor adherirse a la práctica regular de los fuegos de sanación, los cuales son una buena parte de su trabajo aquí. Si ustedes se sientan para los fuegos a las horas específicas que se les ha recomendado y agregan horas adicionales de Yajnya a sus días, los efectos serán anulados. Ellos no simplemente serán aminorados, sino que realmente anulados. Esta es una profunda declaración. Se requiere del esfuerzo de aquellos practicantes que solamente se sientan para el Agnihotra del amanecer-atardecer. Si es que ellos agregan los estímulos adicionales a su energía, los cuales son proporcionados por los Homas Vyahrti y otros fuegos, ciertamente los efectos notados, serán más pronunciados. Aumenten el enfoque al aumentar los fuegos. No se preocupen de que les crean. Dejen que aquellos que lo deseen, experimenten los resultados por sí solos. Dejen que vean con su propia experiencia los cambios que ocurren si es que ellos practican esto diariamente. Incluso el simple Agnihotra a la salida y puesta del sol, proporcionará un gran alivio. Para aquellos que ya están practicando diariamente el Agnihotra al amanecer y atardecer, los fuegos adicionales

solamente fortalecerán los ya profundos efectos de esta milagrosa práctica. OM.

Sobre el Miedo y la Fe

No tengan miedo. Como hemos dicho desde el inicio de nuestras transmisiones*, el miedo es el enemigo de la humanidad. Ningún enemigo es más eficiente destruyendo la fibra misma de la humanidad, que el miedo. Ningún adversario es tan efectivo como el miedo. Cuando sucumben al miedo, ustedes exponen su vulnerabilidad y quedan expuestos a cualquier fuerza preparada para debilitar su fibra. **El miedo es debilitante para el alma.**

**(Cita original de Diciembre 1997: "El miedo es su mayor enemigo. No permitan que crezca. De él nace el odio, el engaño, la codicia, toda violencia. El miedo fortalece las fuerzas del mal...EL AMOR es la única manera de responder")*.

Lo opuesto al miedo es la FE, como lo hemos dicho en muchas ocasiones. La fe se construye sobre la verdad, nutrida por la comprensión y bendecida con la compasión. Cuando sucumben a la fe, ustedes permiten que su corazón se abra al amor. El amor no tiene cabida para el miedo. **En el amor, su corazón, su ser siempre está a salvo.**



www.oriontransmissions.com

¡Gracias por compartir las "Buenas Noticias" con este Boletín 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