



## NOTA do EDITOR

### SOLUÇÃO PARA A ADICÇÃO = C.Q. (Caminho Quintuplo)

#### NOTA DO EDITOR

#### HISTÓRIAS DE CURA HOMA

#### AGRICULTURA HOMA

#### ECO NOTÍCIAS

#### EVENTOS

#### OCANTINHO DA SAÚDE COM A FARMACEUTA MONIKA KOCH

#### MENSAGENS DO MESTRE SHREE VASANT

#### EXTRATOS DAS TRANSMISSÕES DE ÓRION

Seus comentários,  
perguntas e  
sugestões e/ou  
contribuições ao  
Boletim Homa são  
bem vindos. Escreva  
para  
Abel Hernández &  
Aleta Macan -  
[terapiahoma@  
yahoo.com](mailto:terapiahoma@yahoo.com) Por favor  
acrescente seu  
endereço. Gratos!

Traduzido por  
Tania Garcia

Isto é mais Swadhyaya (Auto-estudo).

Primeiro vamos definir superficialmente o que é **adicção**: tendência a incorrer na manutenção de uma conduta ou atos ligados a hábitos negativos, que podem prejudicar a saúde física, emocional, mental, etc.

As adicções mais conhecidas são:

- 1) Tabagismo, cigarro, etc. ligados à nicotina (legal)
- 2) Alcoolismo (legal)
- 3) Maconha, cocaína, heroína, bazuco, perico, etc. (ilegal)
- 4) Alguns medicamentos, ou talvez muitos (legais)

Porém, alguns especialistas incluem certas substâncias de uso comum e cotidiano como são: o café, o chá preto, o açúcar branco, a comida industrializada *junk food*, as farinhas refinadas, as colas (refrigerantes) e os refrescos com: corantes, preservativos e outros aditivos que também são colocados nas comidas. Outras autoridades no tema vão mais além e incluem: as ninfomanias, as cleptomanias, a internet, a pornografia e o fanatismo (religioso, político, esportivo), onde uns chegam a brigar com os outros.



### C.Q. = A chave para nossa Liberação com um sorriso

Outros acrescentam os 7 pecados capitais: luxúria, gula, avareza, etc.

Certos hábitos naturais como: comer, dormir, sexo, trabalhar, podem chegar a ser negativos, quando aumentam em frequência e intensidade até o ponto que conduz a patologias.

**A adicção não só causa danos ao adicto, mas também afeta os familiares, amigos e outros em seu entorno, não só porque há uma conexão psico-emotiva bioenergética, mas também às vezes há mentira, ira, violência, roubo, acidentes, suicídio, prostituição, etc. A adicção afeta ao enfermo, à família e a todos indiretamente. É um problema mundial.**

Porém, por que há tantas adicções e enfermidades hoje em dia? Alguns dizem que isto acontece simplesmente porque estamos vivendo/morrendo em um mundo contaminado, corrupto, tóxico, sintético, plástico, desequilibrado, robótico, inconsciente, etc. É como se tivéssemos que caminhar sobre uma terra cheia de trechos pantanosos e trechos com espinhos. Como evitar sujar-se ou ferir-se?

[www.terapiahoma.com](http://www.terapiahoma.com) - [www.homa1.com](http://www.homa1.com) - [www.homatherapy.info](http://www.homatherapy.info)

Alguém poderia dizer: a) “Tem que eliminar os pântanos e os espinhos do mundo com mais asfalto e concreto”. Porém, isso seria muito caro e difícil. Outros diriam: b) “Tem que dar sapatos adequados a todos”. E alguns diriam que tem que fazer a) e b).

**No entanto, há outra opção mais racional, científica e ao alcance de todos: A prática do Caminho Quíntuplo (CQ)** (Agnihotra, Daan, Tapa, Karma e Swadhyaya) nos reveste de um traje que protege nossos corpos (físico, mental, emocional, etc.) e nos ajuda a neutralizar gradualmente o tóxico que pode estar em nosso ambiente interno e externo até que consigamos realizar nossa Realidade.

**Que Realidade?**

**1) Somos espírito, somos luz, somos imortais**

**2) Fomos criados à imagem e semelhança do Pai**

**3) Somos Amor que se manifesta no Serviço Desinteressado, na Bondade, na Verdade, na Não-Violência, na Compreensão, na Paz...**

**NOTA: o CQ também nos ajuda a discernir e selecionar o que entra em nós através dos sentidos e o que sai de nós, através dos pensamentos, emoções, palavras e ações.**

**Om Caminho Quíntuplo Om**

## HISTÓRIAS DE CURA COM HOMA

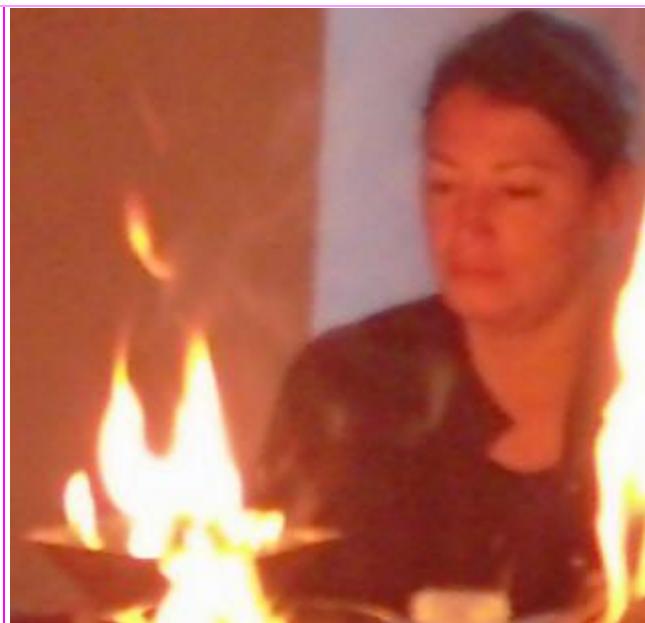
**Ana María Álvaredo**  
**Medellín, Colômbia**

**(Extratos de sua conversa com o grupo de jovens que está se reabilitando com a Terapia Homa.)**

**"eu consumia drogas, álcool, cigarro, de tudo e a experiência de reabilitação para mim foi muito forte,** limpar-me de tudo isso. Eu lhes digo que valorizem a Terapia Homa nesse processo, porque ajuda de verdade. De verdade tira a ansiedade e nos mantém mais concentrados no que queremos. Ajuda a tirar as coisas que não queremos e nos ajuda a atrair as coisas que necessitamos.

Para mim isso tem sido um presente maravilhoso que Deus me deu. Em algum momento tinha uma recaída, parava, tinha outra recaída, parava de novo, uma nova recaída, **mas agora tenho a Terapia Homa ao meu lado, um aliado em minha vida. Porque agora já não quero fumar, prefiro a sensação que a Terapia Homa me brinda, que é melhor que o cigarro que fumo, o trago que bebo. É melhor se sentir bem, ter a mente livre, sentir-se tranquila...**

A Terapia Homa é uma ferramenta. Não é à toa que vocês estão conhecendo esta magia, porque isso é magia de verdade, do universo, de Deus. Creio que devemos nos dar mais espaços de silêncio conosco. Aproveitar o espaço tão bonito para caminhar, para nos identificarmos com o poder superior, com nossas crenças, com as coisas bonitas que temos em nosso coração e potencializá-las. Não percam o objetivo pelo qual vieram para cá – para se libertarem desse monstro que é a adicção. Para mim é um prazer estar aqui e lhes contar isso, dizer-lhes que os entendo e que já estive ali onde vocês estão e mais além. Om Shree”.



## HISTÓRIAS DE CURA COM HOMA

**Luz Mery Mora**  
**Armenia, Quindío, Colômbia**  
**Síndrome de Down, Autismo,**  
**Retardo Mental, etc.**

### Testemunho depois de 2 dias:

“Sou educadora especial. Venho à Terapia Homa há 2 dias e sinto muita tranquilidade. Sinto que o trabalho não me pesa. **Trabalho com 21 crianças com Síndrome de Down, autismo, retardo mental, etc.** Hoje é como se não houvesse trabalho, super relaxada. Eu vi que ajudou muito a minha filha (com síndrome de Down), porque dormiu a noite toda e estava muito tranquila.



A verdade é que com a Terapia Homa sinto como se me houvessem tirado 4 tijolos dos ombros e me sinto feliz. **Nunca tinha me sentido tão feliz, super-relaxada, legal, não sinto o peso do trabalho, gosto de tudo, nada me deixa brava.** E isso somente participando do Agnihotra e tomando a cinza. E minha filha que às vezes tem dificuldade para receber ordens, ontem disse que queria escovar os dentes e usualmente tenho que lutar com ela para que escove os dentes todas as noites. Porém foi super fácil ontem à noite. Estou feliz. Grata”.

### Depois de 8 dias:

“Trabalho com crianças com capacidades especiais (Síndrome de Down, Autismo, retardo mental, etc.) na Fundação ‘Senderos de la Vida por la Paz’. Venho trazendo as crianças mais ou menos 8 dias. Trouxe Aurelis, que tem um **autismo severo** (um caner) e esporadicamente lhe dá uma crise muito forte. Principalmente quando as pessoas entram em contato com ela. Há três dias a trago à Terapia Homa e hoje vi algo muito especial e chamei a mãe. **Ela não concete que a toquem, porque imediatamente tem uma crise.** Essa é uma das características das crianças com autismo. E hoje precisamente o garoto que a toca e a faz entrar em crise, quando eu cheguei estava sentado no seu colo e estava passando a mão no seu rosto, tocando-a e ela estava rindo com ele. **Ou seja, nada de crise e nada de angústia.** Imediatamente eu peguei o celular chamei a mãe e lhe disse: “adivinha o que sua filha está fazendo? Sua filha está com Juan Esteban, que é o que a faz chorar e gritar, porém agora os dois estão brincando”. Ela se sentou, ele a penteou, tocou seu rosto e ela muito tranquila e deixou que lhe colocassem o sapado de outra criança. Como repito, uma das características de crianças com autismo é que elas não querem o contato com o outro porque isso os faz entrar em crise. E quando ela entra em crise, um homem não dá conta dela, porque ela joga tudo, é incontrolável e começa a lançar adrenalina e é necessário dar-lhe muita água. **E hoje vi que ela pode ter contato facilmente.** Ela tem 23 anos e esse problema é de nascença. Eu venho trabalhando com ela há 4 anos. Ela nasceu na Polônia. Eu vi estas mudanças depois que ela participou duas vezes do Agnihotra. Da primeira vez, **notei muita alegria nela,** começou a rir sem parar, estava muito contente. E da segunda vez estava sentada muito tranquila, muito receptiva e hoje vi na parte de socialização que ela já se soltou de deixar-se tocar por um garoto, tocar o cabelo e não entrou em crise. **Me parece um grande progresso”.**



## HISTÓRIAS DE CURA COM HOMA



**Elsa Leonor Pedraza Marín**  
**Armenia, Quindío, Colômbia**  
**Agresividade, Apego, Irritabilidade, etc.**

“Eu acrescento a cinza a toda a comida que eu preparo em casa. Aos feijões, ao arroz, à água, ao café, ao chocolate, aos ovos, acrescento a cinza a tudo. Faço isso há 6 meses. Tenho uma filha com **problemas nos pulmões**. Ela é a Laura Sofia de 13 anos. Quando ela se agitava, geralmente nem podia respirar. Agora se sente melhor, já corre e não se agita. Ontem esteve correndo e brincando e chegou bem em casa. Maria Alejandra era muito **agressiva**. Ninguém podia lhe dizer nada, que ela imediatamente respondia com duas pedras na mão. Ela tem 11 anos. Agora está tratável. Marisol é uma menina que se mantém muito **apegada a mim**, não podia me separar nem um minutinho para nenhum lado. Se eu saía um instantinho mais que o normal, ela ia me procurar. Ela tem 9 anos. Maria Juliana, que é a maior, vai cumprir 18 anos. Ela é muito **temperamental**.



Ninguém podia lhe dizer nada, porque respondia muito bruscamente.

Agora não. Agora se pode falar e se tiver razão, ela baixa a cabeça e diz ‘sim mamãe, já sei que cometi um erro e que devo corrigi-lo’ e já se acalma”.

(foto acima mostra a Sra. Elsa fazendo o Agnihotra no Centro Médico Homa La Botica de la Abuela e a foto à esq. foi tirada durante o Festival Homa no Instituto SENA de Armenia.)

## AGRICULTURA HOMA - A SOLUÇÃO PARA O FUTURO DO PLANETA !

**Experiência com a Agricultura Homa com bambu  
Pelo Sr. Vinayak Lokur, Belgaum, Karnataka, Índia**

"Queridos amigos,  
Vocês insistiram em obter resultados de Agnihotra e da Terapia Homa através de fotos ou vídeos. Apesar de termos tido uma variedade de experiências, não as havíamos documentado. Porém agora tenho o agrado de anexar umas fotos com os resultados Homa capturados.

**As árvores de bambu em nossa fábrica o ano passado eram infestadas com insetos. A primeira fotografia foi tirada no dia 12 de março de 2011 (Dia Mundial do Agnihotra).**

**A segunda foto foi tirada depois de quase um ano e vemos as árvores de bambu absolutamente lisas, fortes e saudáveis.**



**E também, este ano tivemos uma excelente colheita em nosso sítio nas árvores de caju. Todos estes anos as árvores não produziam quase nada. Também há experiências maravilhosas do nosso pessoal, especialmente na sua saúde. Isto é para sua informação e registros. Atentamente, com meus melhores desejos".**



## ECO NOTÍCIAS

Día de la  
Madre  
Tierra  
2012



**Praticamente tudo o que fazemos tem uma incidência no meio ambiente. Qualquer mudança no nosso dia pressupõe uma oportunidade para cuidar melhor do planeta.**

**ALGUMAS SUGETÕES**

**ECOTICIAS.COM / RED / AGENCIAS,  
12/04/2012**

Algumas maneiras de contrariar isso são: comprar os artigos não perecíveis em embalagens tamanho família, comprar os alimentos a granel e guardá-los em nossos próprios recipientes reutilizáveis ou buscar produtos comercializados em embalagens retornáveis. Se for comprar sacos de salada, por exemplo, tem que saber que estas embalagens criam uma “atmosfera modificada” para conservar os alimentos e usam cloro para lavar o alface, o que destrói nutrientes de efeito antioxidante e alto valor, além de ser um processo que consome muitos recursos. Se comprar um alface inteiro, além de ser muito mais fresco, lhe sobrarão dinheiro para comprar mais ingredientes ou um tempero gostoso. Se quiser ir um pouco mais além, pode experimentar **cultivar seus próprios alfaces**. Até um simples vaso dá um rendimento aceitável, porque os alfaces crescem rápido. Se semeá-los a cada duas ou três semanas, terá alface durante meses.

2. **Ar fresco**. Se você usa o exaustor para ventilar a cozinha, está perdendo muita energia, além de encher sua casa de ruído. Ventile de forma natural, abrindo a janela.

3. Antes de deitar e antes de sair de casa, dedique um tempo a certificar-se de que **tudo está desligado**. Ao ano seriam 2600 kwh de energia e até 1,9 toneladas de CO2 sem ter nenhum proveito. Além disso, quando o carregador do celular está na tomada o tempo todo, por exemplo, perde até 95% da energia que consome. Se está quente é porque está consumindo eletricidade. Quando não estiver em uso, desligue-o da tomada. E não deixe o telefone carregando a noite toda, pois só leva algumas horas para alcançar a carga máxima.

4. Coloque numa **garrafa térmica** a água que sobrou do preparo do chá ou café, e use-a para o próximo preparo, em vez de voltar a acender o fogão. Tampouco deixe a água da **torneira** sair até esperar esfriar. Melhor ter sempre uma jarra ou garrafa na geladeira.

5. O **óleo de palmeira** está presente em muitos produtos, desde cremes faciais até em algumas margarinas, e apesar de ter uma consistência muito suave, a verdade é que sua produção pressupõe um duríssimo golpe para os ecossistemas. As plantações de palmeiras estão substituindo grandes áreas das florestas de países como a Indonésia e expulsando seus habitantes. Melhor buscar produtos que contenham óleos vegetais menos destruidores, como os de oliva ou girassol. Leve em conta que sempre vale a pena ler os rótulos e consultar as propriedades e impacto sobre a saúde e o meio ambiente dos ingredientes dos produtos que usamos.

6. Deixar o carro. Cada vez que se anda 6 km de **bike**, e não de carro, se evitam uns sete quilos de poluição ao ar.

7. O componente básico das típicas velas de cera de parafina é o petróleo. Quando estão acesas liberam no ar toxinas como a acetona, o benzeno, o chumbo e o mercúrio. Se você quer criar um bonito ambiente a luz de velas, melhor fazê-lo com cera de abelha ou soja, opções naturais que ambientam de maneira mais saudável e duram 50% mais que as sintéticas.

8. ... melhor ainda – **torne-se vegetariano**.

9. Antes de por a **máquina de lavar** para funcionar, espere que esteja cheia. Cada ciclo de lavagem gasta mais ou menos 100 litros de água. Vale a pena aproveitar ao máximo até a última gota. Lembre-se também que as **secadoras** consomem mais energia que qualquer outro eletrodoméstico. Se for possível, pendure a roupa ao ar livre. Se tiver que usá-la, tente diminuir sua utilização a uma carga semanal. Com isso reduzirá as emissões de CO2 da sua casa em uns 90kg ao ano.

**EVENTOS em ARMENIA, QUINDÍO, COLÔMBIA**

**Centro Médico Homa "La Botica de la Abuela"** continua diariamente com as aulas e a prática do fogo Agnihotra. Muitas pessoas estão chegando e recebem as bênçãos do fogo curativo através da melhoria da sua saúde. O Prof. Abel Ihes fala incansavelmente dos efeitos benéficos em todos os níveis e mostra a cada dia surpreendentes vídeos testemunhos. **(foto acima)**

**EVENTOS em ARMENIA, QUINDÍO, COLÔMBIA****Calarcá, Centro de Ajuda em Farmacodependência "Fenix"**

Compartilhando o Agnihotra frequentemente com os jovens de "Fenix". O voluntário Homa **Franklin Cerinza** (2º à direita) chegou de Bogotá para oferecer seu apoio e a nos acompanhar durante o projeto. Franklin pratica o Agnihotra há muitos anos e tem tido muitas experiências maravilhosas.



## **EVENTOS em ARMENIA, QUINDÍO, COLÔMBIA**



**Calarcá,  
Centro de  
Ajuda em  
Farmaco-  
dependência  
"Fenix"**

As chamas de Agnihotra em Fenix surpreendem por sua força e luz. Sutilmente dirigem a mente em direção à tranquilidade, acalmando as dores e lembranças penosas dos jovens.

**(fotos: os jovens durante o Agnihotra do pôr-do-sol)**



**EVENTO em CALARCÁ, QUINDÍO, COLÔMBIA**

No Centro Médico Homa "La Botica de la Abuela" as quintas são dias muito especiais de muita cura através do **Triambakam Homa, cantos, danças e do fogo Agnihotra**.

Através de todas estas atividades se aquece o coração e se enche de Luz, Amor e Gratidão ao nosso Criador e todas suas criaturas. A Felicidade é sentida no ar e **Martha Helena** dá ritmo a esta batida de alegria. **A Madre Dora**, do Centro Médico Homa, está em "**sua salsa**", servindo incondicionalmente.





**EVENTO em ARMENIA, QUINDÍO, COLÔMBIA****Calarcá, Centro de Rehabilitação de drogadictos "Fenix"**

Com o apoio incondicional da **Madre Dora Betancur** e do **Dr. Javier Aristizabal** e sua esposa **Lucena** nos mudamos à nova sede da Fundação Fenix para poder implementar passo a passo o programa Homa de De-adição.



Como o diretor Erikson esclarece, somente 3 a 5 de cada 100 pessoas que buscam ajuda podem deixar as drogas depois do programa que usualmente se coordena nessas instituições e fundações e normalmente dura um ano a um ano e meio. Quer dizer, **95% a 98% recaem nas drogas.**

O Prof. Abel e Aleta estão **implementando o programa da Terapia Homa sugerido pelo Mestre Vasant.**

**O Prof. Abel** se transforma em "**Maestro**" para os jovens que buscam ajuda para poder deixar as drogas. Parte do programa Homa são os exercícios de Hatha Yoga. Cada manhã, depois do Agnihotra, aprendem a tomar consciência do seu corpo através dos exercícios psico-físicos e Pranayama. Mesmo que juvenzinhos, muitos pareciam velhinhos quando começaram. E se vê que a cada semana dão passos gigantes em direção a uma saúde física-mental. **(foto abaixo: meditação depois de um Vyahruti Homa)**





**EVENTOS em ARMENIA, QUINDÍO, COLÔMBIA**

É uma alegria quando vêm visitas e compartilham com o grupo, como **Dora e Henry** com suas danças indígenas de cura e danças que revelam um conto (**foto abaixo**).



Todas as atividades têm seu apoio energético através da prática de diferentes Homas durante o dia. Depois de cada Homa, o Prof. Abel explica mais detalhes do porque e como sempre tem histórias e palavras que animam, entusiasma, compreendem e sobretudo os jovens recebem muito reforço positivo. Ao passarem os dias se vê mais tranquilidade, harmonia e colaboração entre eles.



Ao passarem os dias se vê mais tranquilidade, harmonia e colaboração entre eles.



**EVENTOS em ARMENIA, QUINDÍO, COLÔMBIA**

Com cada Agnihotra se sente um novo começo, uma nova oportunidade, um novo amanhecer, uma transformação. As chama curativas estendem paz de novo e de novo sobre as mentes perturbadas. Todos dormem melhor e a ansiedade vai se afastando.

A participação em todos os fogos Homa e tomar a cinza de Agnihotra várias vezes ao dia são os fundamentos deste programa Homa. Todos se encontram em determinadas horas do dia na “Sala de Cura” para receber as energias curativas e harmonizadoras dos fogos medicinais Homa. Outra atividade criativa são os encontros para desenhar e pintar mandalas.

(fotos desta página durante o Agnihotra do nascer e pôr-do-sol e uma aula de mandalas conduzida por Aleta)





**EVENTOS em ARMENIA, QUINDÍO, COLÔMBIA**

**Outra maravilhosa visita foi a do irmão Jaime Valbuena**, que chegou de Bogotá com todo seu equipamento de som por uns dias. Jaime pos todos a cantar. Inclusive, deu uma aula de canto e todos ficaram entusiasmados. Os **cantos devocionais** são parte do programa Homa e os jovens expressam muitos sentimentos e entrega através deles. A foto abaixo durante o Agnihotra com a visita da Sra. Danahe e Jaime.





## EVENTOS em ARMENIA, QUINDÍO, COLÔMBIA



Outro lindo presente que **Jaime Valbuena** deixou foi a **secadora de bolachas Homa de esterco de vaca**. O fez com muito amor e com a ajuda de Marco Aurelio e Robinson, dois jovens do Centro. Graças ao **Voluntário Homa, Franklin C.**, se preparou o terreno e os jovens também começaram a fazer Triambakam Homa diariamente por 15 minutos cada um. Agora estão fazendo 30 minutos cada um e se observa que prestam mais atenção ao fogo.



Contamos com a agradável visita do **Dr. Humberto Lema do Centro Médico Homa "La Botica de la Abuela"**, sua esposa **Isabel** e sua filhinha. O Doutor relatou alguns dos testemunhos de cura Homa que experimentou com seus pacientes e amigos e animou aos jovens a seguir este programa de dedicação ao pé da letra para obter os resultados desejados.



**Ana Maria de Medellin nos acompanhou na Semana Santa e também chegaram vários de seus lindos familiares** para compartilhar os fogos curativos Agnihotra e aprender muito mais sobre a Terapia Homa. Eles adquiriram e levaram seus kits de Agnihotra para casa. **(foto acima). Mais Agnihotras=Mais Cura**



**EVENTOS em ARMENIA, QUINDÍO, COLÔMBIA**

Yoga com os jovens e as visitas. **O Prof. Abel transmite sua alegria com estes exercícios e logo todos estão envolvidos**, até os que têm sua perna engessada e outras deficiências. É uma hora de gozo, com muitos sorrisos conhecendo seu corpo.

Depois, com o Agnihotra do entardecer, se acalma a mente e o corpo. As visitas se despedem, agradecidas por tanto amor recebido neste lugar de muitas mudanças. **(fotos esta página)**





**EVENTOS em BOGOTÁ, COLÔMBIA**

A Sra. Maria Teresa Nuñez de Bogotá: "Permitam-me compartilhar a mudança do Centro Homa de Bogotá ao novo endereço: Carrera 7 N 2-82, salão comunitário Santa Bárbara.

Convido-os a continuar com força e determinação acendendo estes fogos de cura e purificação que tanto bem fazem ao planeta, seja individualmente ou em grupo, porém que cada dia muitos fogos sejam acesos em toda Bogotá. Todos temos uma missão e uma responsabilidade com essa cidade e este planeta que nos acolhe para nossa própria evolução e devemos aproveitar essa oportunidade que a TERAPIA HOMA nos dá de responder ao chamado de ascensão com este instrumento de tanto poder. Esperamos vocês em nosso novo endereço onde seguramente iniciaremos uma nova etapa de vibrar com harmonia e bem estar".

(foto acima: última sessão de cura Agnihotra no Centro Homa próximo à Torre Colpatria onde funcionou por muitos anos e onde foi possível ajudar a muitos seres em busca de saúde, paz e bem estar; foto abaixo: primeira reunião de Agnihotra novo Centro Homa de Bogotá.)





**EVENTOS AO REDOR DO MUNDO - SABANETAS, VENEZUELA**

**A Sra. Beatriz Hillsberg escreve de Sabanetas, Edo. Aragua, Venezuela:**

"As oficinas Homa na Fazenda Sabanetas são organizadas para cada segundo fim de semana de cada mês. Isto se mostra muito interessante, pois se compartilha de sábado a domingo e às vezes 2 noites e 3 dias. Assim, realmente temos tempo para compartilhar mais sobre a Terapia Homa, seus benefícios, como se prepara o ghee, se seca o esterco, se coa a cinza de Agnihotra para uso medicinal, etc. Como estamos num ambiente rural, campestre, podemos fazer caminhadas e banhos de rio, aulas de Yoga, comida vegetariana, palestras sobre saúde, conservação de alimentos e estamos nos organizando para uma horta orgânica.

**A Dra. Irma Garcia estará conosco na Fazenda Sabanetas conduzindo um Retiro Homa nos dias 11-12-13 de Maio.** A Fazenda Sabanetas fica a 7 minutos da cidade de La Victoria, Edo. Aruagua, Venezuela. Om Shree. Com muito carinho". (para maiores informações, escreva para [terapiahoma@yahoo.com](mailto:terapiahoma@yahoo.com))

**EVENTOS AO REDOR DO MUNDO - HUANCABAMBA, PERÚ**

**O Eng. Luis Tafur, promotor da Terapia Homa compartilha a seguinte experiência:**

"O Sr. Amilcar Nayra Surita, técnico agropecuário da Gerência de Desenvolvimento da Municipalidade de Carmen de la Frontera, capital Sapalache adquiriu seu kit de Agnihotra em Piura e desde o dia 15 de março vem realizando o Agnihotra todos os dias no nascer e pôr-do-sol na cidade de Huancabamba. **Amilcar tinha graves problemas para dormir pois diariamente tinha pesadelos e despertava continuamente. Porém, desde que começou a prática de Agnihotra e tomar a cinza, todos esses problemas desapareceram.** Além disso, **adquiriu mais segurança emocional** e atualmente realiza o Agnihotra com sua tia e dois sobrinhos. Saudações OM SHREE OM"



## EVENTOS AO REDOR DO MUNDO - SINGAPORE



A senhora Betty L. Khoo escreve:

"Muitíssimo obrigada pela oportunidade de mostrar como o Agnihotra se dispara em Singapura.

Singapura é uma ilha cidade-estado de apenas 224 milhas quadradas.



Eu, Betty L. Khoo, **depois de ter "esperado" uns 10 anos para encontrar o Agnihotra**, com muito entusiasmo organizei uma oficina de “auto-cura e cura do planeta com a Terapia Homa” quando os **profesores Homa Lee e Frits Ringma** vieram da Austrália. Eles foram convidados pelo Sr. **Alan Wong** da Malasia há aproximadamente um ano. Por volta de 30 pessoas se reuniram para o retiro de fim de semana a duas horas de Singapura. Os participantes ficaram impressionados pela experiência de ver o sol, um astro de ouro, elevando-se do Mar (sul da China) ao realizar o Agnihotra do nascer do sol no terraço. Desde então os Agnihotris de Singapura tem crescido em número. **Os que estão comprometidos com a prática constante experimentam inumeráveis benefícios. Os Agnihotris de Singapura procuram se reunir pelo menos uma vez por mês".**





## EVENTOS AO REDOR DO MUNDO - MALÁSIA DIA MUNDIAL DE AGNIHOTRA



### Mr. Wong Tee Liang escreve da Malásia:

"Agnihotris se reuniram no dia 21 de março para o Dia Mundial de Agnihotra. Também gostamos muito do gongo e da experiência com o cuenco. Saudações cordiais da Malásia".





## EVENTOS AO REDOR DO MUNDO - KARNATAKA, ÍNDIA DIA MUNDIAL DE AGNIHOTRA



O Sr. Vinayak Lokur escreveu: "**Celebramos o 'Dia Mundial de Agnihotra'** com um programa de sensibilização para o benefício dos cidadãos. Todos os trabalhadores e o pessoal da nossa companhia, o Sr. Satish Nilajkar, o Sr. Tejasvi Naik, o Sr. Vinay Jathar, o Sr. Venkatesh Patil, o Sr. Sudhir Darekar, a Sra. Alka Kulkarni, seus familiares, as crianças da Fundação Aadhar e outros cidadãos estiveram presentes e participaram do evento.



**O Dr. Pramod Basarkar (foto esquerda)** iluminou o encontro com a explicação do procedimento e os efeitos de Agnihotra. O Dr. Basarkar, em seu discurso, destacou a importância da prática de Agnihotra na vida diária e convidou os participantes a ter a experiência e difundir esse conhecimento, já que esta é a necessidade da nossa época, se quisermos superar os efeitos negativos da poluição ambiental.

Foi mostrado um vídeo de como o Agnihotra é praticado na Índia e em todo o mundo. Bem como os resultados comprovados da medicina de Agnihotra na saúde humana e seus efeitos na agricultura.

O Sr. Mahesh Durdi de Rabkavi, o Sr. Mahesh Jadhav da Fundação Aadhar e o Sr. Abhay Mutalik Desai de Belgaum compartilharam suas experiências pessoais de Agnihotra. Todos disseram uma coisa em comum **"Além de restabelecer o equilíbrio do meio ambiente, Agnihotra ajuda também a limpar a poluição mental e portanto a criar uma mente estável e conseguir clareza de pensamento"**.



## O CANTINHO DA SAÚDE HOMA COM MONIKA

Farmacêutica Monika Koch, Alemanha

### A TOSSE



Você já sofreu de tosse? Foi uma tosse dolorosa?

A tosse pode ter muitas causas: resfriado, ar muito seco, de modo que a mucosa trabalha com dificuldade, consumo de tabaco. A tosse também pode ser o efeito colateral de um medicamento que se toma para outras doenças. Inclusive o pó fino da atmosfera, que hoje afeta grande parte da terra, pode dar lugar à tosse crônica. Do mesmo modo, o stress ou sistema imunológico debilitado podem provocar tosse.

Uma coisa é certa: Mesmo que a tosse seja uma reação natural do corpo, queremos nos curar rapidamente. Seu médico sempre é, com certeza, o especialista na doença, porém você mesmo pode fazer muitas coisas para apoiar sua saúde.

Logicamente, o primeiro é **eliminar as causas diretas**:

- por exemplo, com um resfriado, carregar-se com muito calor, assegurar-se que seus pés estejam quentes, tomar bebidas quentes, por exemplo, água quente, chá de ervas, suco quente de sementes de saúco, etc.

- Quando a causa é irritação por tabaco, pó ou vento – eliminar estas causas.

- Se há um sistema imunológico debilitado, apoiar as defesas dormindo mais, tomando ar fresco, passando um tempo na natureza, etc.

- Seguir um Programa Anti-stress para aliviar o corpo inteiro

### Você também pode se ajudar especificamente com:

- \* Preparar um xarope para a tosse com os seguintes ingredientes: suco de limão, água quente, mel e pó de cinza de Agnihotra. Tome uma colherada a cada 1 – 2 horas.

- \* Fazer 2 - 3 vezes ao dia uma inalação de água quente salgada com pó de cinzas de Agnihotra. Para isso, colocar água em abundância (1-3 litros) em uma caçarola, acrescentar uma colherada de sal e 1-3 colheradas de cinza de Agnihotra em pó à água e levar à ebulição. Quando a água ferver, retire-a do fogo. Recline sua cabeça junto à panela sobre este vapor e cubra-a com uma toalha, para receber o vapor no rosto. Em seguida, inale e exale profundamente. Porém, tenha cuidado de não se aproximar muito da panela quente.

- \* Também é muito útil para dormir ter essa mistura de água fervendo com sal e cinza de Agnihotra ao lado da cama para que as vias respiratórias recebam a umidade suficiente durante a noite.

- \* Na área dos brônquios, se pode aplicar ghee (manteiga clarificada) com a cinza de Agnihotra transformada em pó 4 vezes ao dia. De manhã, à tarde e à noite e uma vez mais, imediatamente antes de se deitar, para ajudar o corpo em sua regeneração durante a noite. Esse é um grande apoio.

- \* É muito importante se vestir com roupa abrigada, para que o corpo tenha todo o dia muito calor. Especialmente importante é manter os pés e a área dos brônquios quentes.

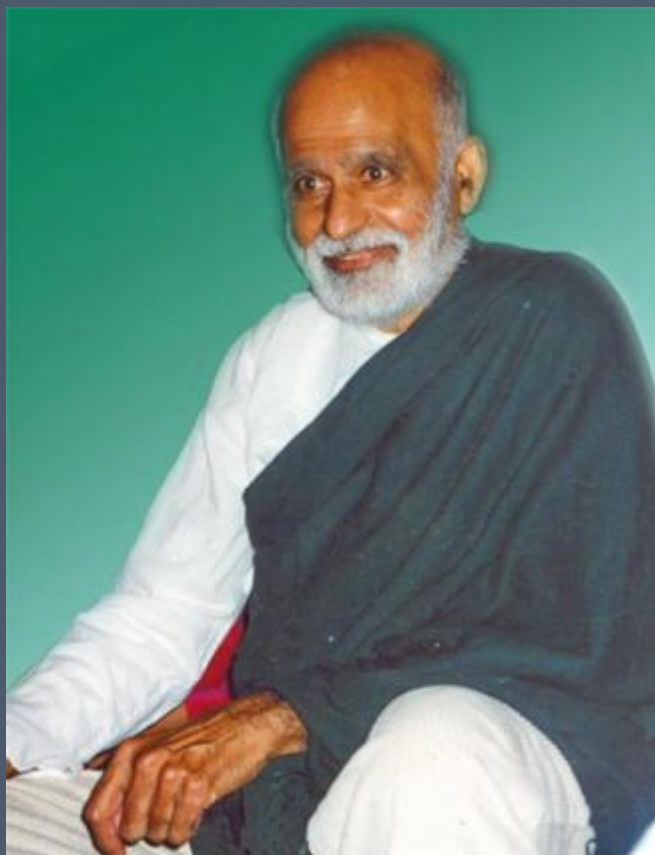
- \* Outra coisa muito importante: **o relaxamento mental**. Você se sente feliz? Apagado? Não considerado? Dê a si mesmo alguns minutos tranquilos e pense em como seu dia pode ser mais feliz. **Agnihotra**, o fogo curativo do nascer e pôr-do-sol podem apoiar fantasticamente e preparar a base para um dia onde você pode se sentir melhor e melhor – e **recarregar-se cada vez com mais saúde**.

Para mais informações: <http://www.homatherapy.de>

**MENSAGENS DO MESTRE SHREE VASANT**

Esqueça estas emoções. Conhecemos estes desejos. Você deve ascender. A felicidade não pode ser encontrada apenas na relação entre o homem e a mulher. **Sem o anelo de um amor superior, o eu inferior continua desnutrido enquanto o ser superior se dá conta do seu dilema.** Faça com que a felicidade não dependa de nenhum homem ou mulher. **Toda a felicidade está nas mãos do Todopoderoso. O Reino dos Céus está próximo.**

Sabe quão cheio de amor você está realmente? É necessário trabalhar sobre o caráter. Ter mais paciência consigo mesmo primeiro e com os demais. Se você está constantemente impaciente consigo mesmo, como pode ser paciente com os outros?



Se há uma pessoa que o molesta mais que ninguém e está farto dela, então lhe sugerimos uma mudança de atitude. Veja a pessoa sob uma nova perspectiva. O **primeiro passo**: cada vez que você estiver prestes a fazer um comentário proveniente do julgamento, pare. **Segundo Passo**, fazer Mantra, até que o impulso de julgar desapareça por completo. Durante um tempo, à medida em que se encontrem na posição que as pessoas venham e lhe peçam conselho, não dê opiniões ou sugestões não solicitadas a essa pessoa. Não importa se estas opiniões e sugestões são úteis ou inclusive positivas, não faça comentários. E então, não evite esta pessoa. Dê-lhe boas vindas à sua presença como uma oportunidade de praticar Tapa. **Passo Três**. Quando você se sentir confortável praticando essa disciplina **“Tapa do Juízo”**, estará pronto para o passo três. O terceiro passo é que você deve encontrar maneiras de servir a essa pessoa. Pode ser oferecer-lhe um passeio, levar-lhe alguma comida ou ajudá-la de outra maneira. Faça isso. Ainda assim, nenhum comentário. Isso significa que o “serviço” não pode ser um elogio, mas algo real e tangível, ou um serviço. Comece com os passos um e dois. Depois de praticar este Tapa durante alguns dias, pelo menos, na sequência iniciar o terceiro passo. A razão disso é que o terceiro passo tem que ser feito de todo coração. Você deverá praticar os passos um e dois **com o fim de descobrir o coração**. Comece imediatamente e só com essa pessoa. **Mais tarde, pode aplicar com qualquer um**. Para muitas pessoas, esse é um conselho prático excelente.



**EXTRATOS DAS TRANSMISSÕES DE ÓRION**

(como recebido por Parvati Bizberg, Polônia)

**Sobre a Atmosfera**

Sim, sim. Existem compostos químicos potencialmente perigosos que estão entrando na atmosfera, como vocês bem sabem. A fonte destes compostos químicos não é tão evidente, porém os *sprays* químicos são somente um método que está sendo empregado para liberá-los. Serão dados grandes e progressivos passos, que com êxito proibirão os *sprays* num futuro muito próximo.

Devido à pressão atmosférica exterior, aumentem os fogos, aumentem a ingestão de cinza de Agnihotra, todos vocês. Agora os processos mentais se tornam mais claros. Sim, sim, sim, dirijam-se ao interior.

Escutem. Escutem. Escutem. Logo chegarão bênçãos. OM.

**Sobre as Pessoas que estão****Despertando**

Bem, bem. Um grande número de pessoas está em pleno processo de despertar a um novo mundo, a uma nova e melhor realidade, na qual seus sonhos têm significado; suas esperanças não são desanimadas, e seus desejos se tornam suas bênçãos. Aqueles de vocês com braços abertos para recebê-las, saibam que elas podem vir em milhares! Há muitíssimas. Particularmente, agora, em toda a Europa do Leste, onde se localizam nosso veículo e família, há uma grande preponderância de pessoas chegando à Luz, e muitos que vocês nunca haviam esperado. Portanto, recomenda-se muito preparar-se bem para os meses mais quentes, este ano. Em cada apresentação e em cada reunião, vocês serão como ímãs para convidar aqueles que

estão precisamente despertando, para vir e buscar maior direcionamento.

**Tempo de Mudança**

Bem, bem. Todos vocês trabalhadores da Luz que agora conhecem seu caminho. Esforcem-se mais além das suas zonas de conforto.

Alguns de vocês estão emaranhados, seja em trabalhos que se tornaram pequenos ou em situações na vida que estão se tornando opressivas, apesar de ainda fácil de permanecer nelas. Se vocês têm a oportunidade de realizar a mudança necessária para ordenar restos kármicos, ou tornar-se um melhor instrumento no caminho que encontraram, façam-no agora. Não esperem. Depois será mais difícil realizar mudanças.

**Agora, não somente há mais oportunidades, mas também mais ímpeto para realizar mudanças, para libertar sua vida.**

É um momento para deixar ir a velha e esgotada programação, consciente e inconsciente. É o momento de deixar ir os apegos, para enfrentar os medos e abraçar a FÉ em sua vida.

2012 é um ano de poder, um ano da maior manifestação.



[www.oriontransmissions.com](http://www.oriontransmissions.com)

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

**Outras páginas Web sobre a Terapia Homa:**

[www.terapiahoma.com](http://www.terapiahoma.com) [www.homa1.com](http://www.homa1.com) [www.homatherapy.info](http://www.homatherapy.info)  
[www.agnihotra.org](http://www.agnihotra.org) [www.homatherapie.de](http://www.homatherapie.de) [www.homatherapy.de](http://www.homatherapy.de)  
[www.tapovan.net](http://www.tapovan.net) [www.homatherapyindia.com](http://www.homatherapyindia.com) [www.homatherapy.org](http://www.homatherapy.org) [www.homatherapypoland.org](http://www.homatherapypoland.org) [www.homapsychotherapy.com](http://www.homapsychotherapy.com)  
[www.agnihotra.com.au](http://www.agnihotra.com.au) [www.terapiahoma.org](http://www.terapiahoma.org)