

INVITACIÓN



HOMA 2020

PRIMER CONGRESO LATINOAMERICANO
SALUD INTEGRAL y AGRICULTURA
con TERAPIA HOMA
MODALIDAD VIRTUAL

FECHA
25 y 26 de JULIO
1 y 2 de AGOSTO
HORA
15:00 a 18:30
(HORA Colombia)
VIA ZOOM
ID: 310 801 8512

Más info:

www.boticasol.co

www.terapiahoma.com/congresohomalatino.htm

HOMA 2020

Primer Congreso Latinoamericano Salud Integral y Agricultura con Terapia HOMA

Modalidad Virtual

**El Congreso será durante los días
25 y 26 de Julio y 1 y 2 de Agosto de 2020
de 3:00 pm a 6:30 pm (Hora de Colombia)
vía ZOOM.
Entrada Libre.**

**Profesionales de la Salud Humana, Agricultura, Ganadería, y
Educación, reportaran sus Experiencias y las Bondades de la Terapia
Homa.**

Más información:

www.boticasol.co

www.terapiahoma.com/congresohomalatino2020.htm

Datos Zoom:

<https://us02web.zoom.us/j/3108018512>

ID de reunión: 310 801 8512



NOTA DEL EDITOR

**HISTORIAS DE
SANACIÓN HOMA**

**AGRICULTURA
HOMA**

ECO NOTICIAS

EVENTOS

**MINI YOGA
para niños y padres**

**MEDITACIÓN
con MANDALAS
SANADORES**

EVENTO FUTURO

**MENSAJES DEL
MAESTRO SHRII
VASANT**

**EXTRACTOS DE
GUÍA INTUITIVA**

Sus comentarios, preguntas, sugerencias e historias para el Boletín Homa son bienvenidos; Puede escribir a Abel Hernández & Aleta Macan: terapiahoma@yahoo.com
Gracias!

VERDAD

Más **Swadhyaya**. Alguien puede decir que solo hay UNA Verdad. Otros pueden decir que hay tantas verdades como personas que intentan expresarlo. Pero ¿Has notado que muchas personas discuten porque tienen una verdad diferente? Esto sucede especialmente cuando las personas hablan de

religiones o creencias.
¿Por qué hay estas diferencias? Según la **Swara Yoga**, las personas tienden a cambiar el Swara principal entre 60 y 90 minutos. ¿Cuál es el Swara principal? Es la respiración predominante que entra y sale por una fosa nasal. Aunque tenemos una nariz, tenemos dos fosas nasales.

Esta ciencia de Swara dice que:
1) Si la respiración predominante está en la fosa nasal derecha, en ese momento, somos más: matemáticos, lógicos, físicos, estructurados, activos, agresivos, entusiastas, etc.
2) Si la respiración predominante es en la fosa nasal izquierda, en ese momento somos más: creativos, pasivos, artísticos, mentales, etc.

La fosa nasal izquierda está asociada con el canal de energía (nadi) llamado "**IDA**", el hemisferio derecho, el Sistema Nervioso Parasimpático.

La fosa nasal derecha está asociada con el canal de energía "**PINGALA**" - hemisferio izquierdo - el Sistema Nervioso Simpático. Sin embargo, la mayoría de las personas tienden a respirar más por un lado la mayor parte del tiempo. Por lo tanto, las opiniones de las personas suelen estar polarizadas:
derecha o izquierda.

Una persona equilibrada energéticamente normal tendrá el mismo tiempo de respiración en cada fosa nasal que alterna.

Este "Equilibrio" es un signo de "Salud".



Sin embargo, este equilibrio está ausente en muchas personas y se manifiesta como enfermedades: físicas o mentales o ambas.

Por cierto, hay un tercer canal de energía, que fluye a través del centro de la médula espinal y se llama "**SUSHUMA**". Este está activo solo cuando el aire fluye a la misma velocidad en ambas fosas nasales al mismo tiempo. Esto podría dar una idea de por qué mucha gente discute.

- Algunas personas son muy estructuradas,
- algunas personas son muy artísticas,
- algunas personas son muy erráticas o impredecibles.
- Algunas personas son muy equilibradas o intuitivas como un yogui, que está más allá de las polaridades.

Supuestamente **Aristóteles** dijo:

El total no es igual a la suma de las partes.

Pero podrías preguntar: ¿No es eso una locura? Bueno, el termino **SINERGIA** puede dar cierta explicación a eso.

¿Acaso no tienen todos la razón según su punto de vista?

En realidad hay muchas otras posibilidades, además de:

Derecha, Izquierda, y Centro

La práctica del Sendero Quintuple (Yagnya, Daan, Tapa, Karma, Swadhyaya) nos ayuda a reconocer la opinión de otras personas y mirar más allá de la nuestra para expandir nuestra Conciencia.

**OM SHRII OM
OM VERDAD OM**

HISTORIAS DE SANACIÓN CON HOMA

Marcela Agurto Trelles, Piura, Perú, Sur América

Soy profesora de primaria, **Especialista en Audición, Lenguaje, Aprendizaje y Trastornos de Espectro Autista.**

Inicié la Terapia Homa en marzo del año 2000. Fui invitada por una prima, Pilar Agurto, que note en ella un aura diferente y me inquiete, dije... aquí pasa algo.

Para ese entonces asumía la dirección en la **Institución Educativa Teresa de Calcuta**, si bien era un colegio regular, todos los niños que asistían eran niños con necesidad educativas diferentes, eran niños con desorden de atención, lenguaje, aprendizaje, comportamiento y muy inquietos.



(Foto: Marcela Agurto)

De manera personal solía ir a misa y me costaba escuchar claramente la predica del padre. Luego de asistir los primeros 15 días a la Terapia Homa - fuegos sanadores, noté que:

1) **La predica era muy entendible, lo escuchaba muy bien. Mi atención y concentración habían mejorado.**

2) Además de los problemas familiares y profesionales que atravesaba, me di cuenta que **mi actitud como los enfrentaba, era diferente, más tranquila, contenta.**

Mi atención mejoró y con ganas de seguir adelante.

Fueron esas dos experiencias que me marcaron y abrieron la puerta para aplicarlo en el colegio. Esos cambios que yo había experimentado, podrían pasar en los niños de la institución puesto que ayudarían a su aprendizaje, lenguaje, comportamiento.

Con la ayuda de Pilar, elaboramos todo un proyecto para la aplicación de la Terapia Homa a niños y padres de familia. Los resultados fueron los esperados y a la vez sorprendentes:

Los niños estaban más atentos, se comportaban mejor. Con el solo hecho de estar atentos, su aprendizaje mejoró, su participan era más segura. Podría decir que niño nuevo que ingresaba al colegio, mostraba diferencias ya que estaba en la institución recibiendo la Terapia Homa o fuegos sanadores.

Debiendo recalcar algo que llegue a tomar como evidencia de la práctica de estos fuegos sanadores. Solía llamar al colegio el día que yo no asistía. Así, la secretaria me informaba de cómo se estaban comportando los niños, pero los ruidos que se escuchaba en el entorno de la llamada me también me informaba cómo estaban los niños. Un día cuando ya en el colegio se aplicaba la Terapia Homa de manera constante, no pude asistir y como siempre llamaba a la secretaria para que me informara.

¡Oh sorpresa! cuando llamé, se escuchaba tal silencio que tuve que preguntar a la secretaria si no habían asistido los niños, respondiéndome, que si habían asistido todos los niños y se encontraban trabajando.

También puedo manifestar que **el rendimiento de los niños mejoró notablemente, su atención, concentración, memoria habían mejorado no solo en el ámbito escolar sino también en el familiar**, en virtud a que **los padres de familia me llegaron a manifestar que el desenvolvimiento de los niños en casa y en el estudio había mejorado.**

Otra anécdota, cuando en Piura se realizó el "**Primer Encuentro Internacional de Terapia Homa - Fuegos Sanadores**", donde se compartirían experiencias, Abel me pidió que narrase mi experiencia sobre el colegio. Soy de pocas palabras y sobre todo hablar en público con un sin número de invitados de otros países, me moría de miedo.

Abel recomendó hacer el fuego Triambakam Homa durante el evento y nos turnábamos.

Me recuerdo, que estaba con un padre de familia y a la hora de mi participación le comenté que tenía miedo porque era de poco hablar y primera vez que participaba en estos eventos. **Durante mi participación era consciente de la fluidez de mis palabras y ese miedo no lo tenía; todo salió bien.** Al término de la reunión el padre de familia a quien conté mi preocupación me dijo **"como seria si hablaras y no tuvieras miedo"**, me quedé sorprendida y contenta, **aquello que creía no poder lo había logrado.**

Trabajé con los niños hasta el 2013. **Hoy en día me dedico exclusivamente a atender en consultorio de manera individual a niños con dificultades de lenguaje y aprendizaje y aquel niño que más lo requiera, lo programo en el horario que se realizan los fuegos sanadores; es decir la terapia cognitiva que les brindo más la Terapia Homa. Esto me ayuda a sacar adelante a estos niños que de por si necesitan más atención.**

Mi agradecimiento a mi buen Dios que me puso a Abel y Aleta en mi camino, a ellos infinitamente agradecida por darme las herramientas para cumplir la misión que Dios me dio.

HISTORIAS DE SANACIÓN CON HOMA

Mrs. Varsha B.
Durban, South Africa

Namaskar,

La práctica de Agnihotra nos ha traído muchos beneficios. Y leyendo todos los testimonios en los Boletines Homa, nos han inspirado a lo largo de los años. Estamos agradecidos y bendecidos de haber llegado a conocer este antiguo conocimiento de Agnihotra. Nuestro hogar está tranquilo y el mirar el fuego de Agnihotra nos da tranquilidad.



Ahora tengo 38 años y **durante 2 años había estado tratando de concebir un bebé, pero sin éxito**. Sin embargo, **después de practicar Agnihotra y aplicar su ceniza mezclada con ghii en mi vientre durante aproximadamente un mes, quedé embarazada**. Aparte de algunas dolencias menores, el embarazo fue un viaje tranquilo. Nuestra pequeña ahora tiene dos años y es una bebé feliz y contenta. **(Fotos: Aquí está mi testimonio -foto arriba de su hija- y mi esposo Divesh, me acompaña en la práctica de Agnihotra.)**

Otra experiencia que tuvimos fue cuando **un camión perdió el control** mientras bajaba por nuestra entrada. El camión derribó nuestra pared y puerta de entrada y dañó una cama de nuestro jardín. Fuera del daño a nuestra propiedad, tanto el conductor como todos nosotros quedamos ilesos por el accidente, **iya que el camión se detuvo milagrosamente frente a nuestro garaje!**

Cada vez que hay una herida / corte, aplico la ceniza y ayuda a que la herida sane rápidamente. **Agnihotra crea un escudo protector alrededor de las personas que lo hacen**. Les enviamos amor y luz. Om Shrii Om.



Paula Leonor Benítez
Posadas, Misiones, Argentina, Sur América

Tengo 31 años y conocí los Fuegos sanadores en una presentación de la Terapia Homa con el Prof. Abel y Aleta en Posadas hace un año aproximadamente y la practicaba una vez por semana en el Centro Ananda, junto a Analis. Desde el día 19 de Junio de este año cuento con mi propia pirámide Homa y lo enciendo todos los días.

(Foto: Paula Leonor Benitez)

Me gustaría compartirles un sueño que tuve sobre la Terapia Homa:

Soñé que estábamos en una ciudad como Posadas, pero sin ser Posadas realmente; con bellas plazas y mucha gente, mucho movimiento, todos sin barbijos y se sentía un aire renovado.

Al atardecer, al momento de prender mi pirámide, escuchaba como **todas las personas de las casas alrededor también estaban reunidos en sus jardines haciendo Agnihotra. Se sentía que eran muchas pirámides encendidas y se escuchaba a los pajaritos cantar muy fuerte y alegremente.**

Y en un momento todos nos unimos, desde sus lugares, con el Mantra: *Agnaye Suaajaa ...* y las personas que iban caminando por las calles y veredas se detenían y también se unían entonando el Mantra. **Se sentía una atmósfera de paz y mucha renovación... y era maravilloso ver y sentirnos así unidos con la Terapia Homa.** Luego de terminar el Agnihotra todos, desde sus casas y las calles, entonaban y cantaban alegremente el Gayatri Mantra. Estaban reunidas personas que conozco como Silvi, Machi, Analis, Jorge, Julia, yo y muchas otras personas más. Intencionado y proyectando cómo hacer para que más pirámides lleguen a más familias y hogares.

No sé cuál será el significado de este sueño, pero fue hermoso ver y sentir a toda la humanidad con mucha más Consciencia, Unión y Esperanza.

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



Dora Betancur

Armenia, Quindío, Colombia, Sur America

Tenemos cosechas en abundancia en los jardines de la *Casa de Huéspedes "La Herencia"*, en las afueras de la ciudad Armenia, donde se aplica solo parte de la tecnología agrícola Homa. Algunos de las personas trabajando en este predio, aprendieron y practican el Agnihotra y el Triambakam Homa. **¡Todo es cosecha HOMA con fuegos y ceniza Agnihotra (ver fotos) y son cosechas sanas, deliciosas, abundantes y hermosas!**

Tenemos limones, bananos, mangostinos, pomelos, anones, mamoncillos, grosellas, lichis, chachafrutos, cacao, sapotes, cocos, varios tipos de zapallos, variedades de hierbas culinarias, aromáticas y medicinales, ... en fin todo para alimentarse de la mejor manera de las frutas de la madre naturaleza durante la cuarentena.

¡Estas cosechas son vitalizadas con los fuegos de la Terapia Homa y con la ceniza Agnihotra!



ECO NOTICIAS



Los editores de las Revistas más Importantes del mundo dicen que gran parte de la Literatura Científica podría ser Falsa

Las revistas médicas *Lancet* y *el New England Journal of Medicine* son de las más prestigiosas y acreditadas del mundo, escribe un autor bajo el

pseudónimo George Washington en la publicación digital Zero Hedge. Por lo tanto, llama la atención que sus dos jefes de redacción hayan escrito que la corrupción está socavando a la ciencia.

El **jefe de redacción de Lancet, Richard Horton**, escribió “Gran parte de la literatura científica, tal vez la mitad, puede ser falsa. Afligida por pequeñas muestras, efectos minúsculos, análisis exploratorios no válidos, junto con la obsesión por perseguir las tendencias de moda de dudosa importancia, la ciencia ha dado un giro y se dirige a la oscuridad. Con métodos malos se obtienen resultados.” **Para leer más por favor ver:** <https://www.opinza.com/2015/06/02/los-editores-de-las-revistas-mas-importantes-del-mundo-dicen-que-gran-parte-de-la-literatura-cientifica-podria-ser-falsa/>



Finca Subversiva

Ejemplo de un video que muestra que si se puede tener **Soberanía Alimentaria con pocos metros de espacio en un terreno. Pacho Gangotena, Agricultor Subversivo, nos enseña cómo.**

<https://www.youtube.com/watch?v=f7H5JDn5Zb8&pbjreload=101>

La Pandemia de los Agrotóxicos

Por Darío Aranda, 20 abril, 2020

“¿De la pandemia del agronegocio quién nos cuida?”, es el título del comunicado de más de cien organizaciones sociales, ambientales y rurales que denuncian las fumigaciones con agrotóxicos en

Argentina. Santiago del Estero, Santa Fe, Entre Ríos y Buenos Aires son algunas de las provincias donde el agronegocio arrojó venenos sobre la población durante la cuarentena.

“Mientras millones de argentinos y argentinas nos quedamos en nuestras casas para preservar nuestra salud ante la pandemia global, el **agronegocio continúa regando nuestros territorios con agrotóxicos que comprometen la capacidad de nuestro organismo para hacer frente al virus**”. Para leer esta información, por favor entrar en siguiente enlace: <https://www.ecoportal.net/covid-19/pandemia-agrotoxicos/>



ACU (Comisión de Investigación Extraparlamentaria sobre el Coronavirus en Alemania - Austria)

“Ya no podemos ser desanimados. **Los ciudadanos tenemos la fuerza. ¡Lo haremos!**”, Con estas palabras, **Heiko Schöning** anunció el **31 de mayo de 2020 en Stuttgart a**

5000 manifestantes el Comité de Investigación Extraparlamentaria de la Corona (ACU). Expertos en el tema actuando, preguntando, aclarando e informando, ...

Para ver el video de cómo se construye, entre aquí:
<https://www.youtube.com/watch?v=uQLQ6OsTQ4>

FUEGOS SANADORES HOMA ALREDEDOR del MUNDO en TIEMPOS de CAMBIOS



"Agnihotra hace al oficiante (Yajaman en sanscrito) más inteligente. Regenera las células cerebrales. Revitaliza la piel. Purifica la sangre. Es el acercamiento holístico a la vida."

-Shree Vasant Paranjpe en TERAPIA HOMA, Nuestra Ultima Oportunidad

Fotos de esta página:

Practicando Agnihotra y otros Homas en hogares de India, Perú, Ecuador, Brasil, Austria y Colombia. En lunas llena y nueva, se practica en varios países 24 horas de Triambakam Homa seguidos, mayormente cada uno desde su hogar.



FUEGOS SANADORES HOMA ALREDEDOR del MUNDO en TIEMPOS de CAMBIOS



"La cantidad de fuerza lanzada desde la pirámide a la hora en la cual se practica Agnihotra, o sea el amanecer y el atardecer, no puede ser dominada. Hay suficiente energía que emana de una sola pirámide de Agnihotra para entregar energía de luz a una ciudad entera."

-Shree Vasant Paranjpe en TERAPIA HOMA, Nuestra Ultima Oportunidad-



**Fotos de esta página:
Compartiendo el Agnihotra en diversos sitios en Ecuador, Malasia, Chile, Colombia y Austria.**

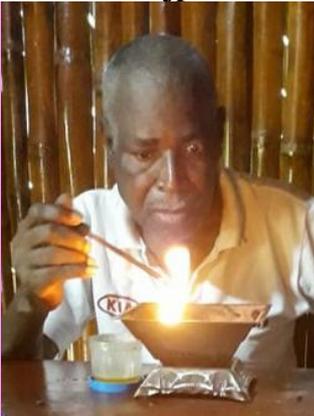


FUEGOS SANADORES HOMA ALREDEDOR del MUNDO en TIEMPOS de CAMBIOS



"El aumento de bacterias parasitas debido a la contaminación, roba a la Tierra sus nutrientes. La atmosfera de Agnihotra preserva los nutrientes y los repone nuevamente. Las bacterias patógenas y las parasitas son neutralizadas. Agnihotra entrega alimento a toda la creación, tanto visible como invisible, material e inmaterial."

-Shree Vasant Paranjpe en TERAPIA HOMA, Nuestra Ultima Oportunidad-



Fotos de esta página de Perú, Ecuador y Chile.

FUEGOS SANADORES HOMA ALREDEDOR del MUNDO en TIEMPOS de CAMBIOS



Fotos de esta página desde Colombia, Perú, Ecuador y España. Practicando Agnihotra y otras Homas desde el corazón.



"La mente es renovada tan suavemente, tan delicadamente, sin esfuerzo alguno, sólo por el hecho de sentarse en una atmósfera Agnihotra."

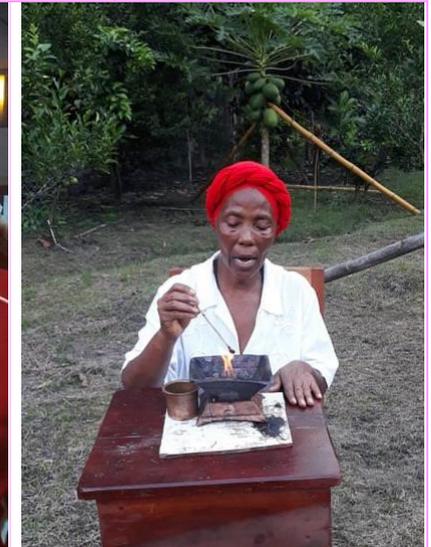
-Shree Vasant Paranjpe en TERAPIA HOMA, Nuestra Ultima Oportunidad-



FUEGOS SANADORES HOMA ALREDEDOR del MUNDO en TIEMPOS de CAMBIOS



Fotos de esta página de Austria, Panamá, Perú, Ecuador, Chile, Argentina, México - conectados con el Agnihotra.



"Cuando se realiza Agnihotra debajo de un árbol, inmediatamente, tan pronto como siente el humo que llega, comienza a sentirse feliz."

-Shree Vasant Paranjpe en TERAPIA HOMA, Nuestra Ultima Oportunidad-



FUEGOS HOMA en TIEMPOS de CUARENTENA - en TIEMPOS de CAMBIOS

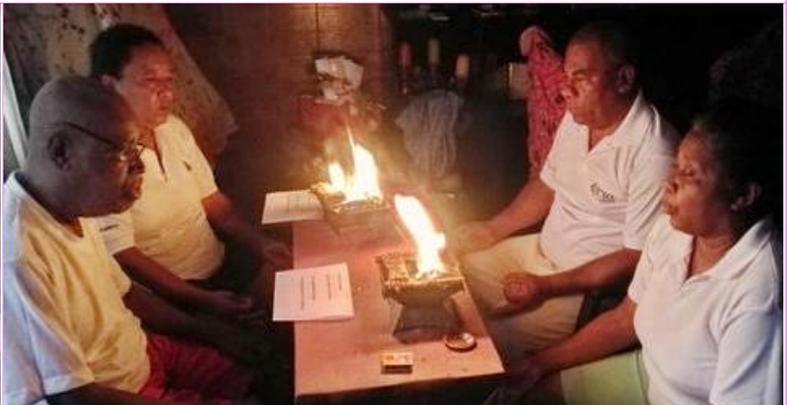


**Fotos de esta
página de
Ecuador,
Colombia,
Perú, México,
Chile, India y
Austria.**



"Cuando se quema el fuego Agnihotra, so es sólo la energía del fuego la que actúa; existen energías sutiles creadas por los ritmos y Mantras y estas son generadas o lanzadas a la atmosfera por el fuego. Además, hay que considerar la calidad de las sustancias quemadas y sólo ahí tendremos el efecto completo de este Yagnya."

-Shree Vasant Paranjpe en TERAPIA HOMA, Nuestra Ultima Oportunidad-





MARÍA MAGDALENAS' MiniYoga para Niños

KARMA o BUENAS ACCIONES

¡Hola a todos! Esperando que se encuentren muy bien, les saludamos muy afectuosamente y agradecidos de la oportunidad de seguir publicando en este espacio, que nos mantiene unidos e informados.

En esta oportunidad nos toca revisar las Buenas Acciones, que es como le presentamos la Ley de Karma a los niños y niñas. Esperamos de todo corazón que tengan tan buenos resultados como los que hemos tenido nosotros a lo largo de todos estos años, tanto con nuestro hijos e hijas como con nuestras alumnas y alumnos.

Con mucho cariño para todos ustedes, **MiniYogaChile**

BUENAS ACCIONES (Karma):

Mostrar a los niños el dibujo de las Buenas Acciones y preguntarles qué ven en cada una de las divisiones: Ayudar en la casa, cuidar a un enfermo, limpiar el medio ambiente y sonreír son.... Buenas..... Acc.... ACCIONES!!!



Y no hay acción, buena o mala, que no tenga su efecto. Por lo que es muy importante tratar siempre de hacer cosas buenas.

Esto es como plantar en una huerta. Si yo planto semillas de zanahorias, ¿Qué voy a cosechar? y ¿si planto semillas de tomate?, ¿de lechuga? si planto buenas acciones, ¿qué voy a cosechar?, y ¿si planto acciones no tan buenas?

Esto es una LEY, se va a cumplir de todas maneras. Se ha enseñado en diferentes culturas y en todos los idiomas. Siempre se Cosecha lo que se Siembra.

Si tú sonríes y haces feliz a los demás, tú vas a ser Feliz automáticamente. Todo lo que tú le hagas a los demás, bueno o malo, de alguna forma y en algún momento, va a volver a ti.

(continuación próxima página)



MARÍA MAGDALENA's MiniYoga para Niños

AUTODISCIPLINA o TAPA

Ejemplos: (dramatizar lo más posible y pedir a niños que aporten sus propios ejemplos).

- Si tú alimentas tu cuerpo con alimentos sanos y practicas una actividad física, tu cuerpo será sano y fuerte.
- Si tienes una actitud positiva y una sonrisa en tu cara, la gente va a ser positiva contigo.
- Si tú siempre estás ahí para ayudar a otros, tú tendrás ayuda cuando la necesites.
- Si tú plantas un huerto y lo cuidas, entonces la naturaleza te dará alimentos maravillosos para comer.

La cosecha no es siempre instantánea. Puede demorarse mucho tiempo, es por eso que si haces algo no muy bueno, puede que en un día más, en una semana más o hasta, a lo mejor, en un año más, puede pasarte algo que te sirva para “Cosechar lo que sembraste”. Lo mismo sucede con las buenas acciones.

Las buenas acciones hay que ahorrarlas, es como juntar dinero en una cuenta de ahorro (a algunos niños habrá que explicarles lo que es una cuenta de ahorro). Cada buena acción que hago sin esperar nada a cambio, es un depósito en mi “cuenta de ahorro de las Buenas Acciones” y cada cosa buena que me pasa, es un giro (retiro de dinero). Es como si yo fuera sacando plata de mi cuenta. Para que no se acabe mi ahorro, tengo que estar constantemente depositando. Siempre hacer buenas acciones, sin tener expectativas, para ir ahorrando más y más en mi cuenta de Acciones Buenas.

La vida es muy amable, nos da oportunidades a cada rato de hacer Buenas Acciones, sólo tenemos que estar bien atentos y atentas para aprovechar cada oportunidad para “Ahorrar”! Esta cuenta tiene que estar lo más “llena” posible.

Existe otra cuenta, la de mis “acciones más o menos”. Cada acción mala que yo haga, es un depósito, como si la guardara en mi cuenta y cada vez que me pasa algo “malo”, es un giro, o sea, saco de mi cuenta. Tengo que estar muy atento de no depositar más de lo que giro.... Por ejemplo: echarle la culpa a otro, gritar, pelear, pegar..... a veces saco una mala acción de mi cuenta y pongo 4!!! Hay que tener mucho cuidado de no seguir agregando acciones a esta cuenta porque la idea es que ésta esté lo más vacía posible.

Puedo hacer que mi “giro” de una mala acción sea menor si al hacer algo que dañe a alguien, me doy cuenta del error que cometí, me arrepiento de corazón, pido perdón y reparo la falta. Esta es la forma de ir “limpiando” mi cuenta de malas acciones, pero todo esto tiene que ser hecho con todo mi corazón.

La idea principal de conocer esta Ley y usarla para “purificarme” y así ir mejorando y ser cada día una mejor persona, que es para lo que estamos en este mundo...

TAREA: Durante los próximos días, hacer por lo menos 3 buenas acciones pero estamos seguros que pueden hacer MÁS!

Cuando se junten a revisar la tarea, van a compartir las buenas acciones por única vez ya que las Buenas Acciones NO SE CUENTAN, se hacen en silencio, pero esta vez nos van a servir como ejemplo e ideas para todos y todas.

Escucha la **canción de las Buenas Acciones** en el siguiente link:

<https://drive.google.com/file/d/1zZtxzJeA5e4ow2vlbYOvLeVAWlzyIZm/view?usp=sharing>

Hasta la próxima!



Un aporte de:

@miniogachile

Dirección de Bibliotecas, Archivos y Museos

Departamento de Derechos Intelectuales

No. De Inscripción: A-304257

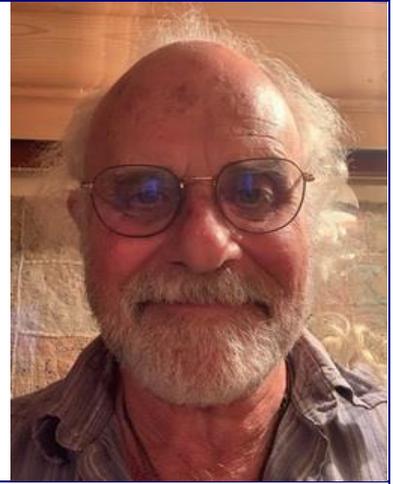
Santiago, 31 de Mayo 2019

Basado en el programa *Yoga y Meditación para Niños* de Fran Rosen y Bonnie Maltby

PSICOTERAPIA HOMA: Entrenando la mente para reaccionar con amor y tomar decisiones apropiadas

Por Barry Rathner, Psicólogo Clínico

Estamos muy contentos de poder presentar a Barry Rathner, quien tiene un Masterado en Psicología Clínica y Licenciatura en Economía. El trabajó 10 años como psicólogo para prisiones estatales de California, EEUU. Ahora tiene su práctica privada y reside en la Ecoaldea Bhrugu Aranya, Jordanow, Polonia. Barry Rathner practica la Terapia Homa desde hace 38 años y nos va a enriquecer con temas de interés acerca de la Psicoterapia Homa.



Este es el primero de una serie de artículos sobre PSICOTERAPIA HOMA, en la que la Terapia Homa se focaliza en aspectos de la mente y en asuntos del comportamiento humano.

Puede ser que futuros artículos estén orientados hacia aquellos de nosotros en las profesiones dedicadas a brindar ayuda, es decir, a cómo “practicar” la Psicoterapia Homa o emplear sus principios, cualquiera sea la manera en la que estemos ayudando.

Este primer artículo comienza con más acciones prácticas y soluciones que teoría. Y considérenlo como información destinada a todos nosotros, sanadores o pacientes. Ello debido a las peligrosas y desafiantes obstáculos que enfrentamos en esta **era del Corona**.

Puesto que la meta de todos los humanos es alcanzar un estado de felicidad que no sea seguido de infelicidad, todos estamos en el mismo y proverbial barco. No hace ninguna diferencia si somos ricos o pobres, o algo semejante.

No importa mucho dónde vivamos, cuál sea nuestra profesión o trabajo, si estamos casados y tenemos hijos, somos solteros con hijo, casados sin hijos, o a decir verdad, si apenas tenemos más edad que la de un niño.

Es la Condición Humana.

Hablando de estar en el mismo barco, estos tiempos extraordinarios en los cuales vivimos, tienen a toda la humanidad en una alerta pandémica. Este es un grito o una alarma para que reconozcamos y actuemos según el siguiente consejo: **“La única salida es adentro”**. Y pudiera decirse que nuestras metas en el corto plazo están más relacionadas con el permanecer saludables, que con la de alcanzar la felicidad.

Además de los aspectos del desarrollo humano de ir hacia adentro, para poder revisar los muchos niveles de información, desinformación, mentiras descaradas y teorías de conspiración que abundan hoy, uno necesita ir adentro y auto-examinar nuestros propios pensamientos y sentimientos, a fin de saber cómo proceder de manera segura y resuelta..

El manifestar el ir adentro no solamente es más fácil decir que hacer, sino que, además, requiere de regulares dosis de auto disciplina y equilibrio.

La Psicoterapia Homa, cuya esencia es la práctica diaria del Agnihotra a la salida y puesta de sol, impulsa nuestra mente en la dirección del amor y del positivismo. En estos días la práctica diaria del Agnihotra pudiera llamársele “crucial”, no un lujo a darse cuando estamos de ánimo. Incluso la práctica diaria solamente nos abre la puerta, mas no nos asegura el poder entrar a la habitación. Más pasos son necesarios para ello.

Para aprovechar y mantener el impulso, se necesita más. Se ha dicho que el **Quíntuple Sendero** NO es el camino de un solo paso. Aun cuando el Agnihotra es poderoso y universal, los otros cuatro aspectos no son solamente la guinda del pastel. Ellos son grandes vigas de apoyo.

(Continuación en la próxima página)

PSICOTERAPIA HOMA: Entrenando la mente para reaccionar con amor y tomar decisiones apropiadas

Por Barry Rathner, Psicólogo Clínico



Por ejemplo, el segundo aspecto, Daan, compartir nuestras posesiones materiales con espíritu de humildad, a primera vista, pudiera no parecer muy relevante para la situación de hoy. “¿Cómo puedo practicar Daan cuando apenas puedo pagar mis actuales elevadas cuentas de gastos médicos?” uno pudiera legítimamente hacerse esta pregunta.

Así como la búsqueda de la felicidad nos afecta a todos, así también Daan es para todos, ricos o pobres, arruinados o adinerados.

Si además de las preocupaciones por la salud y el bienestar, no podemos dormir pensando en las dificultades financieras, reales o imaginadas, ¿cómo podemos acceder a un nivel de paz mental necesario para ir adentro? Si mis meditaciones son importunadas por los miedos y las preocupaciones, ya sean financieras u otras, ¿Qué posibilidades tengo de progresar de la concentración a la contemplación, los pasos preliminares para alcanzar el estado de meditación?

La adecuada práctica de Daan nos da un balance o equilibrio en relación a las consideraciones materiales. Nos volvemos más capaces de manejar situaciones financieras en vez de preocuparnos acerca de ellas. Pudiera decirse que la FE ingresa a la hoja de balance cuando se practica Daan.

Luego existe el tercer aspecto, Tapa, auto-disciplina practicada con la total cooperación de nuestra mente e intelecto.

Quienes observan las ciudades en los Estados Unidos actualmente, pudieran preguntarse si es que la ausencia de disciplina ha ocasionado que bares y playas estén atiborrados de gente llegando al punto de ser un comportamiento irresponsable y que habría llevado a, como era de esperarse, enormes repuntes en la propagación del virus Corona.

Más adelante hablaremos con más detalles del Programa de Entrenamiento de la Mente, un principio central de la Psicoterapia Homa. Por ahora, supongamos que puesto que la mente es el “órgano” que piensa, desea y siente, aquellos de nosotros con mentes “débiles o comprometidas” tenemos más probabilidad de tomar decisiones insensatas. A pesar de habérse nos aconsejado, en algunos casos, e intuitivo en otros, quedarnos en casa, probamos suerte y abandonamos el distanciamiento social.

Tres semanas después, ciertamente pudiéramos volvernos una estadística más del virus corona.

Si no guiamos nuestra mente y en vez de eso dejamos que nuestra mente nos guíe, estamos destinados a ser víctimas de nuestros hábitos, adicciones y propensiones. No es que se necesite cirugía cerebral. Se necesita entrenar la mente.

El siguiente capítulo: pasos 4 y 5—Karma y Swadhyaya (Auto-Estudio) y pasos prácticos para alcanzar la serenidad, el equilibrio y la verdadera, “movilidad ascendente” interior.
Para mayor información: www.homapsychotherapy.com y www.drbarryrathner.com

MEDITACIÓN con MANDALAS SANADORES



© Parvati Rosen-Bizberg

ALEGRÍA

No más dolor

No más sufrimiento

No más juicios

ESTE ES REALMENTE SU MENSAJE.

ALEGRÍA.

(Todos los Mandalas son propiedad de Parvati (Fran) Rosen-Bizberg. Mandalas curativos, impresiones de arte original están disponibles via Facebook: Creative Arts — Daughters of the Mountain.)



Sobre las Fuerzas Negativas

(Mensaje recibido por Parvati Rosen-Bizberg en meditación)

3 de julio del 2020. Shree Vasant

Todos los años de entrenamiento, todas las enseñanzas del Quintuple Sendero de los Vedas, les han revelado a todos ustedes el Camino de la Luz. Si caminan este sendero con absoluta humildad, aunque se caigan y levanten o se caigan y levanten nuevamente de malos hábitos o sucumban a circunstancias negativas, La Divinidad los va a sostener. Si en su corazón tienen la voluntad de caminar este Sendero lo mejor que puedan, recibirán los frutos.

Entonces, sepan que no sentirán satisfacción alguna culpándose a sí mismos o a los demás. Aun así, si uno piensa que ha errado y juzgado o actuado inapropiadamente en cualquier momento de la vida, mejor es permitir que esa experiencia los moldee y

convierta en un ser humano más amoroso, compasivo, más comprensivo. Es decir, comienzan a hacer lo que predicán.

En tiempos de caos e incertidumbre, se pone a prueba el coraje, pero desde el principio esto es precisamente para lo que los hemos preparado para enfrentar. Todas estas situaciones negativas les resbalarán si juegan el papel del observador. No son ni el hacedor ni los que deben luchar en contra del curso de los eventos. Observen. No se apeguen a ellos. Verán cómo cada una de estas situaciones que se presentan frente a ustedes podrán superarlas o eliminarlas.

Que nada perturbe su Paz Mental. Ténganlo claro.

La entrega no es una práctica mental. Uno puede encontrar la forma de convencerse de que uno se ha entregado a la Voluntad Divina. Sin embargo, ello con frecuencia puede suceder a nivel intelectual. Uno no puede entregarse solamente usando la mente. Es un buen lugar para empezar, pero finalmente ustedes deben ir más profundo.

Cuando toman el “buen camino” en cualquier situación, su ascensión se acelera. Se elevan más alto, como si estuvieran en las escaleras de la Gracia. Siempre intenten escoger el camino más elevado. ¡La vista es mucho mejor! Y el aire también es mucho más claro a medida que se elevan más alto.

Caminen en la Luz, en el Camino de la Luz.

Con todo amor y bendiciones,

OM TAT SAT.

EXTRACTOS DE GUÍA INTUITIVA

(recibido por la Sra. Parvati Bizberg, Polonia)



18 de junio del 2020. Orión: Retirando las Semillas del Prejuicio.

Sí, sí, sí. Efectivamente, estos son los tiempos de los cuales habíamos hablado, aunque tal vez llegaron antes de lo previsto. Ha habido un aumento significativo de los crímenes en contra de la humanidad incluyendo, aunque no solamente limitado a esto, injustos ataques a seres humanos de color. Esto no tiene cabida en el mundo de hoy. El enfrentamiento de hermanos contra hermanos, hermanas contra hermanas, es un acto inconcebible de una política divisoria en este caso, y un agitador de incontenible racismo y explotación. Estamos conscientes de la divisiva naturaleza de los actuales regímenes políticos en varios países, sin duda liderados por los “grandes” Estados “Unidos”.

Les rogamos a todos ustedes que retiren todas las semillas del prejuicio de sus propios corazones y mentes. Hagan un deliberado y cuidadoso inventario de su interior, para asegurarse completamente de que aquellas semillas no existan y que, por lo tanto, no se arraiguen. Las enseñanzas de los Ancianos y de sus ancestros pueden llegar vía ofertas de paquetes con bonitas envolturas, de modo que no se dejen engañar. La prueba de la ecuanimidad e igualdad de uno, está en sus acciones. Las palabras son anticipos—las acciones se oyen más alto y claro que las propias palabras.

Hemos visto el surgimiento y caída de grandes naciones. No es imposible que la nación más grande en la historia, pueda caer de rodillas, y que las libertades civiles y los derechos de las personas puedan llevar a este país, los Estados Unidos, al éxito o al fracaso. Sean conscientes y tengan cuidado. Este no es obstáculo fácil de superar, para la paz mundial. Es profundo y prevalecerá de no ser arrancado desde donde crece la raíz misma.

El prejuicio es una enfermedad que una vez enraizada en el propio suelo, en el propio terreno individual, es difícil de retirar. Se requiere de un absoluto enfoque y un resuelto esfuerzo para elevarse por encima de ello. Pero sin liberar las raíces de la enfermedad, no puede ser verdaderamente erradicado.

Bendiciones. OM.

20 de junio del 2020. Orión: El Cambio está atrasado.

Sí, sí. Ahora estos son tiempos peligrosos en este planeta. No esperen un regreso a lo que se consideraba “normal” hace unos meses o incluso años atrás. No se volverá a eso y aunque un periodo de incertidumbre pudiera conducir a la población a la confusión sobre lo que es y lo que no es real, lo que es o no información transparente. Sin embargo, el punto más importante es que ahora está ocurriendo un cambio, en los niveles más profundos y fundamentales, para todo el planeta.

Se puede decir que el cambio es desde las raíces mismas. Como vemos, en relación a la injusticia racial, las mismas raíces de la cultura en la cual la gente de tierras foráneas y otros mundos fueron echadas, están débiles y enfermas. Las raíces de la injusticia están debilitadas y esto hace que sea posible una completa reparación. Debería haberse hecho hace tiempo, como muchos se están dando cuenta. Sin embargo, este cambio tiene un precio.

Si dirigimos el barco del cambio en dirección a una nueva Unidad, matizada con Amor, y en la dirección de la Verdad, el cambio tan desesperadamente necesitado, puede ser duradero. Un ciclo puede llegar a su fin y surgir un nuevo comienzo.

Manténganse al margen del enojo y fortalezcan su corazón con fe, convincentemente rechazando la tentación de caer en los acostumbrados miedos y rabias. Caminen en la Luz, pero con la ferocidad del león, con el medido paso de un guerrero de Paz.

En estos tiempos, vemos una escalofriante muestra de la oscuridad que existe en el mundo. No nos enamoremos mucho del terror. Es decir, manténganse vigilantes, conscientes. Vuélvanse protectores de aquellos que pudieran estar más atrapados en el miedo. Aquellos que han sido despertados a la Más Elevada Verdad, sean los portavoces para asistir a los niños de hoy en su camino hacia un futuro, con más Gracia.

Ustedes son conscientes de quiénes son, aquellos de ustedes que son considerados los líderes de los líderes del mañana. Ellos están necesitando su paciente guía y su caminar la verdad que por largo tiempo han atesorado.

Ahora lideren. Ahora, asuman el liderazgo. ¡Respondan al llamado!

En todos los niveles el cambio está programado, pero atrasado. En la reforma ecológica, es absolutamente el momento de darle las riendas del poder a aquellos que protegerán y defenderán a la Madre Naturaleza de las manos de la codicia, la demoníaca destrucción de hábitats naturales y la estructura misma de la Tierra, las raíces mismas de la Tierra. Sean conscientes. Estén preparados. Estén listos.

Asuman el liderazgo. ¡Respondan al llamado!

No eludan sus responsabilidades como los portadores de la Verdad de hoy. No existe un mejor momento como este preciso momento, para actuar. Y actúen con resolución, con Certeza y con Unidad. Permitan que todas las voces de la Verdad suenen como Una Voz. Puesto que en efecto este es el fin de un sistema y justo el comienzo del nuevo.

Despierten. Caminen en Luz. OM.