



NOTA DEL EDITOR

**HISTORIAS DE
SANACIÓN HOMA**

**AGRICULTURA
HOMA**

ECO NOTICIAS

EVENTOS

**FUTUROS
EVENTOS**

**RINCÓN de
HIERBAS**

**PSICOTERAPIA
HOMA**

**MEDITACIÓN
con MANDALAS
SANADORES**

**MENSAJES DEL
MAESTRO SHREE
VASANT**

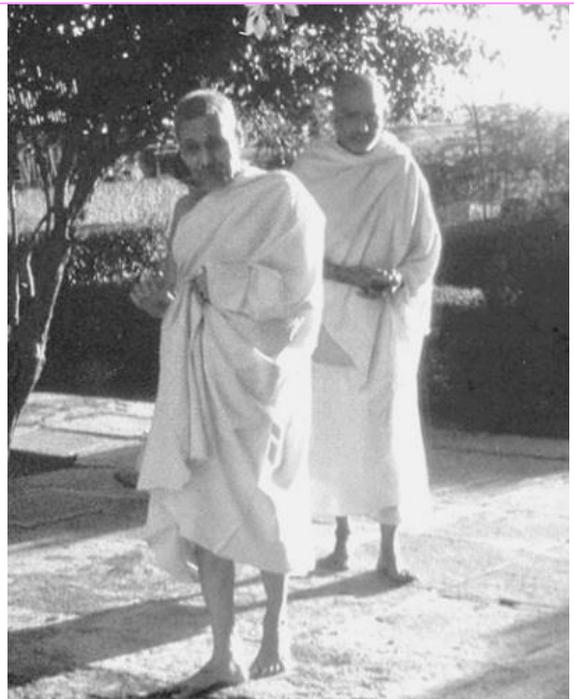
**EXTRACTOS DE
GUÍA INTUITIVA**

MAESTRO ESPIRITUAL

La mayoría de las personas reconocen que gracias a los maestros aprendemos a leer, entender y aplicar ciertos conocimientos que nos ayudan a desarrollarnos en el plano material, económico, social, profesional, laboral, intelectual, artístico, filosófico, etc. La historia nos habla de grandes hombres que han contribuido a los avances científicos, tecnológicos, culturales, artísticos, etc. de grandes civilizaciones. Hoy en día los países desarrollados y algunos en desarrollo, enfatizan la importancia de la educación de su principal recurso: **“El Recurso Humano”**. Sin embargo, la educación convencional se orienta principalmente a mejorar facultades físicas y mentales. Algunos países fomentan también el arte y otros la religión dogmática. Pero muy pocos ponen atención al Campo Espiritual y el Cultivo de Virtudes.

¿Pero que es un Maestro Espiritual?

Para responder esta pregunta tomaremos un extracto del libro **“Luz que conduce al Sendero Divino”** del **Maestro Shree Vasant**.
“Hay dos clases de conocimiento. El conocimiento inferior incluye todas las escrituras, los Vedas y otras ciencias. El conocimiento superior no puede transmitirse jamás verbalmente o por medio de la palabra escrita.



Maestros Espirituales Parama Sadguru Shree Gajanan Maharaj y Shree Vasant

Un elevado Maestro, un Sadguru, toma el control de su mente y planta la semilla del conocimiento. El Sadguru es el amor encarnado. Ud. tiene que acercarse a semejante Maestro en un espíritu de entrega total.

¿Cómo encontrar a uno tan grande?
Siga el Quintuple Sendero y automáticamente se establecerá un vínculo con Ud.

Cuando Ud. está preparado, aparece el Maestro y lo guía más allá. El Guru le señala el camino. El Sadguru coge su mano y lo guía hacia la meta, lo conecta con la “música no tocada” (Anahata) del universo.

Su viaje por el Sendero Divina se facilita. Reflexionar acerca de esto es Swadhyaya.”

Este mes de mayo recordamos y celebramos el Cumpleaños de los Maestros Espirituales:

**Shree Vasant Paranjpe y
Parama Sadguru Shree
Gajanan Maharaj.**

(continuación próxima página)



17 de mayo del 2021 - Cumpleaños de Param Sadguru Shree Gajanan Maharaj de Akkalkot

(Mensaje dado en Julio 1975; Tomado del libro
"Biografía Del Hijo Del Hombre")

Lluvias de amor para todos,
Oh buscadores de
La Verdad Eterna.
Oh viajeros en
El Sendero Divino.
Que la Gracia del
Padre Todopoderoso
Quien está en el Cielo
Esté siempre con ustedes.
El Reino de Los Cielos
Se acerca ahora.
Om Tat Sat

Nota del Editor - continuación

PARAMA SADGURU SHREE GAJANAN MAHARAJ

Su Maestro fue **EL SEÑOR PARASHURAM** (sexto Avatar).
Shree Gajanan nació el día 17 de mayo, 1918 en Kharagpur, India.
Sus padres fueron Laxman y Sonamata Rajimwale.

*hizo el juramento de Restaurar los Vedas.

*fue el Maestro de Shree Vasant Paranjpe

*Nos reveló el Sendero Quintuple (S.Q.)

Pero **¿Qué son los Vedas?**

Es el acervo de Sabiduría más antiguo de la humanidad.

Es el manual que nos muestra cómo vivir en armonía con el ambiente y consigo mismo en la forma humana más exaltada.

¿Quién fue el Maestro Shree Vasant Paranjpe?

Nació el 13 de Mayo 1921 en Pune, India. Su madre fue Rakhma y su padre fue Vithal.

Él fue el principal exponente y difusor del S.Q. y la Terapia Homa a nivel Mundial.

¿Qué es el Sendero Quintuple?

Este es una síntesis de 5 partes: Yagnya, Daana, Tapa, Karma, y Swadhyaya.

A través de las practicas del Sendero Quintuple podemos
Llenar Todas las Esferas con Amor Incondicional.

Él nos trajo el Sendero Quintuple para:

1. Realizar nuestro origen Divino y la Hermandad Universal.
2. Regresar al Hogar conscientemente
3. Hacer del aquí y ahora un Cielo.

Viva el Sendero Quintuple
Viva Yagnya, Daan, Tapa, Karma, Swadhyaya
Viva Shree Gajanan Maharaj.
OM SADGURU OM
OM SHREE OM

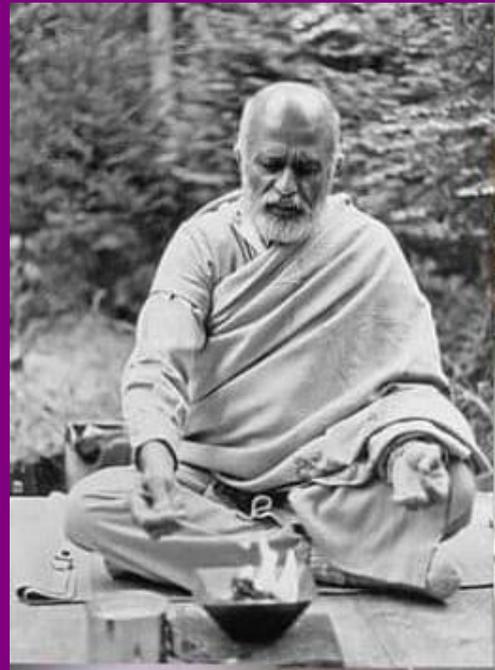
13 de mayo del 2021 - Centenario del Nacimiento del Maestro Shree Vasant

Sarvajit Paranjpe, el nieto del Maestro, escribió:

El 13 de mayo de 2021 es el Centenario del nacimiento de Shree Vasant.

Shree Vasant fue uno de los discípulos de Parama Sadguru Shree Maharaj, a quien se le ordenó compartir el mensaje del Quintuple Sendero y Agnihotra. El mensaje era simple: "Sana la atmósfera, y la atmósfera sanada te sanará a ti".

Muchas personas en todo el mundo realizan disciplinas diarias recomendadas por Él. La realización de Agnihotra y varios Yagnyas de sanación. Promovió la Sostenibilidad Ambiental y la Auto-Sostenibilidad. Nos reveló el camino del Amor y el Cuidado de la Naturaleza.



Siempre, Shree Vasant alentó a las personas a vivir en aspiraciones más elevadas, que iluminaban sus vidas.

Sus palabras siempre fueron de Esperanza, Aliento y Elevación. Shree Vasant tenía una maravillosa bondad y una intensa simpatía hacia todos.

Para ver un corto videoclip acerca de su vida, puede entrar en este enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=dwK-AeHmHZY>

13 de mayo del 2021. Mensaje de Shree Vasant (Recibido por Parvati)

Nuestro mensaje es simple. En las presentes condiciones del mundo de hoy, uno debe mantenerse firme en su práctica. Uno debe ser fiel a su camino en la vida. No hay tiempo para perder, no hay tiempo para nadar entre dos aguas.

Caminen en Luz. Dejen todos los miedos atrás y permanezcan claramente enfocados en la Luz.

Enciendan estos fuegos por todo el mundo. Una llama enciende a la otra, hasta que alrededor de todo el globo haya fuegos de amor en todas partes.

De llama en llama, todo es LA GRACIA del TODOPODEROSO.

Agnihotra debe llegar a todas las personas, a todas partes, a los ricos y los pobres, de todas las razas, religiones y credos.

Como Parama Sadguru Shree Gajanan Maharaj ha dicho:

"LLENEN TODAS LAS ESFERAS CON AMOR."

OM TAT SAT.

HISTORIA DE SANACIÓN CON HOMA



Sara Bustamante Muñoz
Playas de Vinces, Ecuador, Sur América

Les voy a contar algo muy bonito y maravilloso de la Terapia Homa. Yo tengo un nieto que ahora tiene 3 años. Cuando nació hasta al mes estaba normal. Pero del mes en adelante comenzó a mostrar la piel amarilla y las heces fecales le salían blancas. Entonces lo llevamos al médico y le hicieron todos los análisis y al final, la diagnosis fue **atrofia biliar**, dijeron que el niño había nacido así con los conductos biliares secos, la vesícula seca y los conductos secos. Entonces el bebe allí entró en tratamiento en el **Hospital del Niño Roberto Gilbert de Guayaquil**. Allí le hicieron la primera operación. Pero lamentablemente no funcionó esta primera operación. Entonces los médicos dijeron que **necesita un trasplante de hígado**.

Pero ya que en el Ecuador no se hacen trasplantes para bebe, solo para adultos. Entonces pasaron 7 meses y a través de una fundación fueron a España mi hijo con su esposa y su bebe. Allá le trataron en el hospital de la Paz en Madrid de este problema y lo mantuvieron preparándolo. El niño se fue de 7 meses y al año y medio le hicieron la operación, el trasplante, en octubre 2020. Y allí le hicieron la primera intervención, que fue con la madre, que fue la donadora del trasplante de hígado, y le cambiaron al niño. En esa operación se fueron 14 horas de cirugía, el niño 14 horas en el quirófano. Su mama fue operada en otro hospital y habían traído la parte de hígado para el trasplante con helicóptero. Y al parecer quedó bien. Pero a los 15 días los médicos se dieron cuenta que el trasplante no había funcionado; se habían despegado los conductos biliares y de vuelta le hicieron otra intervención. Esta operación duró 7 horas. A los 15 días el niño de vuelta presentó heces fecales blancas y querían operarle de nuevo. A los 15, 20 días fue planeada otra intervención.

Entonces, ya estando en el salón, en preparación para la tercera cirugía, le hicieron unos estudios y encontraron que los conductos biliares sorprendentemente se habían unido de nuevo. Los médicos entonces llamaron a los padres y dijeron:

“Nosotros casi lo rajamos, pero nos dimos cuenta que los conductos están bien ahora y esto es como un milagro. No tenemos que operarlo.”

Y lo que pasó es que la noche antes de la tercera cirugía, yo, estando en Ecuador, estuve orando, rogándole a Dios frente al Fuego Agnihotra, que no le metieran la mano al niño más.

Y cuando ya amaneció, **mi hijo me llamó llorando y me dijo: Estoy tan contento, mi hijo ya no necesita cirugía. Los médicos dicen que es un Milagro.**

Para mí esto es a la Gracia de los Fuegos Homa que yo he estado haciendo por 15 años y he visto como la gente se sana con las oraciones frente al Fuego Homa. Eso fue obra de la Terapia Homa junto a Dios.

(Fotos: Sra. Sara Bustamante frente al fuego sanador Agnihotra; abajo: su nieto Dilan con sus padres durante los tiempos difíciles y ahora recuperándose a pasos grandes y feliz.)



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

Maria Bima Calamuchita, Córdoba, Argentina Experimentando con los Fuegos Homa

Hace varios años que practico los fuegos Homas. Comencé cuando ocurrió el desastre de Fukushima. Quería hacer algo por el planeta y la humanidad y el Homa satisfizo esa necesidad, además, de darme un montón de beneficios personales. Me gusta mucho compartir la Terapia Homa con otras personas ya sea en mi espacio o cuando voy a visitar otras personas, así como participar del Triambakam Homa grupal en luna nueva y llena.



En el pasado hubo momentos donde la práctica no fue constante. Desde el año pasado, por las razones de público conocimiento, intensifiqué la práctica. Como una manera de conexión más profunda con la Totalidad, con la Sabiduría Infinita y en apoyo a la Luz Divina. La Humanidad, el Planeta, necesitan de todas las acciones de nosotras: Las personas comunes.

Estoy utilizando la ceniza Agnihotra en el mejoramiento de la producción de alimentos sanos y sin plagas.

Es así que estoy desarrollando algunos experimentos comparativos. Había leído en los Boletines Homa acerca de experiencias de otras personas en otros lugares y quería ver por mí misma tan maravillosos resultados. La comparación hace que vea la maravilla con mis propios ojos y también, que pueda mostrarla a otras personas. Me gustaría poder inspirar a otras a la práctica.

Luego, al traspasar esas semillas a la tierra, a los pocos días, el desarrollo de las plantas fue evidentemente mayor. Solo regué con agua que tenía la ceniza Agnihotra por 3 días cargándolo. También, hice la experiencia con semillas de habas y el resultado fue notable.

Así que, ahora, estoy regando todo con el agua Homa, por supuesto!!!!!!

Voy a seguir, ahora mucho más viendo estas experiencias fuertes para cualquiera una experiencia muy palpable.



Foto arriba:

Semillas a la izq. de la foto: sin Homa

Semillas a la derecha: con Homa

Foto a la derecha:

Brotos a la izq. de la foto: sin Homa

Brotos a la derecha de la foto: con Homa



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

cont. Maria Bima - Experiencias con HOMA

He comenzado aquí un pequeño Centro de Retiros en la Naturaleza, llamado **Cuatro Elementos**, donde practicamos Rebirthing, Armonización con los Cuatro Elementos, Alimentación Consciente, Visión Extra Ocular. También estoy construyendo un bosque comestible con los lineamientos de la Permacultura.



Regularmente organizo encuentros de **Permacultura, Alimentación Consciente, Rebirthing**, y **siempre menciono la Terapia Homa y la practico en el grupo.**

Las personas resaltan lo agradable de la experiencia. También, he realizado algunos encuentros de difusión de esta terapia. **(Foto arriba disfrutando el Agnihotra en compañía.)**

Utilizo los fuegos Homa en mis sesiones de Rebirthing. A las personas que toman las sesiones les gusta y se sienten mejor. Rebirthing utiliza la respiración conectada y consciente y hacerlo en un ambiente con humo usualmente no es sano - excepto que ese humo provenga de la terapia Homa. Lo que me comentan es que **si vinieron con tristeza o depresión, luego de la sesión ya no la sienten.** Incluso **personas con asma se sienten mucho mejor en el ambiente con humo de los fuegos sanadores Homa.**

Hace 10 años, cuando empecé la práctica de Agnihotra, di ceniza de Agnihotra a mi amiga Sandra, y ahora que le conté de mis experimentos, ella me recordó de lo que había pasado con su arbolito. Yo ya me había olvidado. Ella todavía lo tiene en su mente y en su jardín y le pedí que nos comparte esta historia:

Sandra Hejman de Buenos Aires comparte:

Puse la ceniza de Agnihotra cuando las dos plantas comenzaron a crecer, significa bastante al principio de cuando empezaron a formarse. Y fue casi de inmediato que una, la que tenía la ceniza, saco un tronco muchísimo más grande que al día de hoy sigue esa diferencia. Y la otra, la que no tuvo la ceniza Agnihotra, después de tantos años, nunca llegó a ser una planta como la otra. Los puedo comparar bien, porque fueran las dos de la misma época.

Una, la de la ceniza Agnihotra tiene este tronco grande que lo tuvo desde el principio y la otra, después de un montón de años nunca alcanzó este tamaño siendo que las dos están en macetas similares. Solamente una vez puso la ceniza Agnihotra y ahora después de 10 años sigue siendo esta diferencia, a pesar que nunca más le pusieron ceniza.

Otra cosa importante es que la planta de árbol que recibió la ceniza Agnihotra, alcanzó este tamaño en muy poco tiempo, mientras el otro, que no recibió la ceniza, tardó años.



El árbol que no recibió la ceniza de Agnihotra, ahora es un testigo.

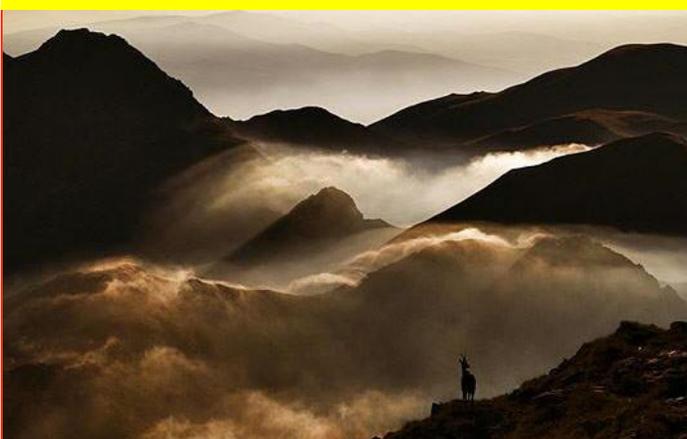


El árbol que recibió una vez la ceniza Agnihotra al comenzar de formarse.

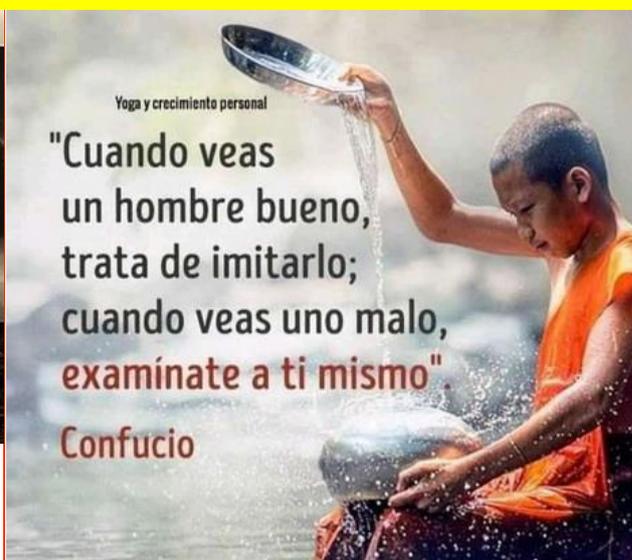
ECO NOTICIAS



*A la Madre Tierra,
gracias.
Al agua de la vida,
gracias.
Al precioso aire,
gracias.
Al fuego sagrado,
gracias.
A los minerales,
gracias.
A las plantas,
gracias.
A los animales,
gracias.*



*El Amor es la respuesta.
La pregunta es irrelevante.
- Jeff Foster -*



La Tribu Aymara

¿A qué hemos venido? ¿A disfrutar o a destruir el mundo?", se pregunta Juanito, guía y campesino de la Tribu Aymara, convencidísimo de que hay que ser rico en corazón, sobre todo.

Para ver este video de un Aymara Peruano, hacer clic:
(https://www.youtube.com/watch?v=QU91_jtH-Pg)

Cambios Planetarios - Abril 2021: Clima extremo, agitación planetaria y meteoros

Resumen SOTT (Signs Of The TIMES)
La Reacción de la Naturaleza.

<https://www.youtube.com/watch?v=nxOOQxhIA5JY>



CELEBRANDO el CUMPLEAÑOS de los MAESTROS con una SEMANA DE FUEGOS SANADORES HOMA CONTINUOS

Por el incansable trabajo de los Maestros **Shree Gajanan Maharaj** y **Shree Vasant** y Su Gracia, tenemos los Bendecidos Fuegos Homa, que están sanando, purificando, despertando, ayudando, elevando, iluminando, alegrando, alentando, confortando, nutriendo, transformando, ... al mundo entero.

¡Unidos en Amor y Gratitude, en Devoción y Entrega!
OM SHRII OM

Foto a la derecha:

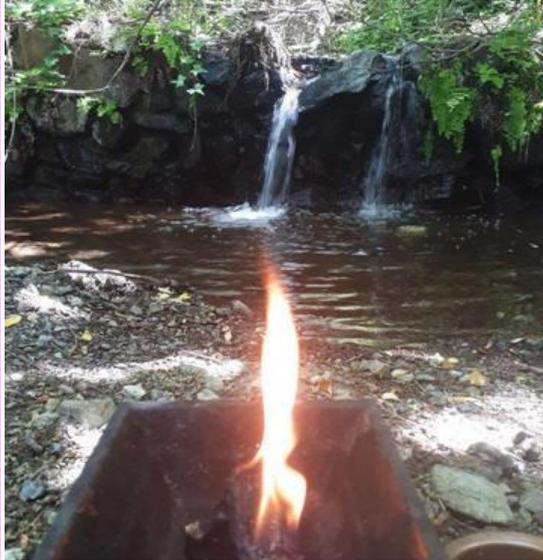
La primera foto que llegó de los 7 días de Triambakam Homa fue desde LA PAZ, Bolivia y la podemos ver como un símbolo de seguir **Caminando en la LUZ, con ALEGRÍA y con PAZ.**

Gracias a todos los Agnihotris del mundo por Practicar los Sanadores Fuegos Homa ... y crear un Mundo Mejor.

Fotos de está y de las siguientes páginas del Triambakam Homa de siete días ininterrumpidos en Las Américas y otros países.



**CELEBRANDO el CUMPLEAÑOS de los MAESTROS
con una SEMANA DE FUEGOS SANADORES HOMA CONTINUOS**



Agradeciendo a la madre tierra, a sus ríos y aguas, sus árboles y bosques, ...
Fotos: Todo la naturaleza se nutre con los Fuegos Homa.



**CELEBRANDO el CUMPLEAÑOS de los MAESTROS
con una SEMANA DE FUEGOS SANADORES HOMA CONTINUOS**



**En esta Unión de Sanación,
creando puentes de Luz,
Agnihotris de Colombia, Perú,
Ecuador, México, Panamá,
Argentina, Chile, Venezuela,
Brasil, Costa Rica, Bolivia,
España, Italia y de los EE.UU., de
Miami y Nueva York se
inscribieron en la lista. Cada día
alrededor de 100 personas
hicieron el Triambakam Homa y
muchos, que no estaban
inscritos, también se sumaron a
esta red de luz.
¡La Gracia Divina en Operación!**



**CELEBRANDO el CUMPLEAÑOS de los MAESTROS
con una SEMANA DE FUEGOS SANADORES HOMA CONTINUOS**



*"Agnihotra
debe llegar a
todas las
personas, a
todas partes, a
los ricos y los
pobres, de
todas las
razas,
religiones y
credos."*

Shree Vasant



**CELEBRANDO el CUMPLEAÑOS de los MAESTROS
con una SEMANA DE FUEGOS SANADORES HOMA CONTINUOS**



"Cada día dirigimos nuestra atención a los que sufren, a los más necesitados, aquellos que no tienen comodidad, los sin hogar."

Shree Vasant



**CELEBRANDO el CUMPLEAÑOS de los MAESTROS
con una SEMANA DE FUEGOS SANADORES HOMA CONTINUOS**



*"La lección es la de profundizar la compasión por todos los seres humanos, animales y seres vivientes sobre la Tierra."
Shree Vasant*



**CELEBRANDO el CUMPLEAÑOS de los MAESTROS
con una SEMANA DE FUEGOS SANADORES HOMA CONTINUOS**



"Enciendan estos fuegos por todo el mundo. Una llama enciende a la otra, hasta que alrededor de todo el globo haya fuegos de amor en todas partes."

- Shree Vasant -





EL RINCÓN de HIERBAS HOMA con ASIA y RORY

Salvia (Salvia officinalis) y

Romero (Rosmarinus officinalis)

En esta edición quisiéramos compartir con ustedes dos populares hierbas mediterráneas muy aromáticas: la salvia y el romero. Aunque son hierbas culinarias muy conocidas, también se han utilizado durante miles de años como medicina. Todas las hierbas culinarias tienen mayores propiedades medicinales cuando se cultivan en una atmósfera Homa. Si no es posible obtener hierbas cultivadas Homa, la siguiente mejor opción es utilizar hierbas orgánicas de calidad que tengan buen color y aroma.

Salvia (Salvia officinalis)

La salvia es una planta resistente que sobrevivirá a las heladas temperaturas invernales, pero le gusta el suelo bien drenado. Es una planta fácil de cultivar en el jardín o en macetas. La textura de la hoja de salvia se asemeja a la de la lengua, y como si la naturaleza estuviera tratando de decírnoslo, esta hierba es el remedio tradicional para los problemas de boca y garganta. Solo la hoja de la planta se usa para hacer remedios.

Se puede tomar como una infusión para las **úlceras bucales, dolor de garganta, amigdalitis y encías sangrantes**, mientras que una infusión más fuerte se puede utilizar como gárgara para las **infecciones de garganta**. Para hacer una infusión agregue 1-2 cucharaditas de hierba seca por taza de agua hervido, agregue una pizca de polvo de ceniza de Agnihotra y deje reposar entre 5-15 minutos. Si usa hierba fresca, use 2-3 cucharaditas por taza.

Las infusiones de salvia son beneficiosas para el **hígado y los riñones** y también se recomiendan para la digestión débil y la debilidad física y nerviosa general. Por lo tanto, es un gran remedio para tomar

cuando se recupera de una enfermedad como la gripe, por ejemplo.

Los diabéticos tipo II han utilizado infusiones para ayudar a aumentar la producción de **insulina** y las pruebas han demostrado que puede **reducir los niveles de azúcar en sangre**.

Por sus propiedades antisépticas y antiinflamatorias, las cataplasmas de salvia se pueden aplicar en **cortes y contusiones**. Simplemente triture algunas hojas para que suelten sus jugos, agregue un poco de polvo de ceniza de Agnihotra y sostenga sobre la piel con una venda.

Salvia tiene una larga tradición popular de ayudar a la memoria y mejorar la longevidad. Es una hierba maravillosa tanto para estudiantes como para personas mayores.

Los romanos solían cepillarse los dientes con palitos de salvia deshilachados, y tradicionalmente se utiliza una fuerte infusión de salvia como enjuague para el cabello oscuro, a que agrega brillo y fuerza.

Evite el uso de salvia durante el embarazo porque reducirá el flujo de leche en las madres lactantes.



EL RINCÓN de HIERBAS HOMA con ASIA y RORY

Salvia (Salvia officinalis) y Romero (Rosmarinus officinalis)

Romero (Rosmarinus officinalis)

El romero es un arbusto muy aromático al que le gusta crecer en un lugar cálido y protegido en un suelo bien drenado. En climas templados fríos, puede cultivar romero en una maceta de terracota que puede enterrarse en el suelo durante los meses cálidos y llevarse al interior durante el invierno. Si se cultiva permanentemente en una maceta, no riegue en exceso y deje que la tierra se seque entre riegos. Nuevamente, solo las hojas se usan para hacer remedios.

Las infusiones de romero son estimulantes y cálidas y se han utilizado para **mejorar la circulación** y pueden ser útiles para las personas con **presión arterial baja**. También mejora la **digestión**, **ayuda al hígado** y estimula la **vesícula biliar** para producir bilis. Puedes hacer una infusión de la misma forma que con salvia (1-2 cucharaditas por taza de agua).

Se puede hacer un aceite infundido con propiedades antiinflamatorios con romero fresco, que se puede aplicar a las **articulaciones artríticas, la gota y las lesiones musculares**. Puede encontrar la receta para hacer aceites infundidos en el boletín anterior. La infusión de aceite de romero también se puede masajear sobre el pecho para fortalecer el **corazón**.

El romero es rico en antioxidantes que ayuda a fortalecer el sistema inmunológico. Las pruebas han demostrado que beber infusiones de romero puede **mejorar la memoria** y las funciones cognitivas, al mismo tiempo que levanta el ánimo, por lo que puede usarse para **la depresión leve**. Aunque el romero estimula la circulación sanguínea, tiene un efecto calmante sobre el **sistema nervioso** y se puede tomar para la **ansiedad y el estrés**.



El vinagre de sidra de manzana con infusión de romero utilizado como **enjuague para el cabello** es un excelente acondicionador. También se ha demostrado que el aceite de romero estimula el cuero cabelludo y puede mejorar el crecimiento del cabello.

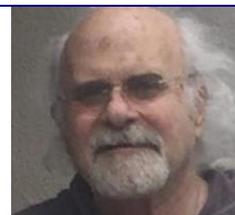
Es mejor beber romero con moderación, tal vez 1-2 tazas por día durante períodos de 2 semanas y luego dejar de beber durante una semana. Evite beber romero si está embarazada o en período de lactancia, y también evítelo si sufre de presión arterial alta o epilepsia.



PSICOTERAPIA HOMA:

PARA LA DEPRESIÓN Y LA ADICCIÓN

Por Barry Rathner, Psicólogo Clínico



Es bien sabido en círculos de adicción que uno no “cura” la adicción. Ello pudiera ser la razón por la cual “un día a la vez” (de sobriedad) es tal vez el más famoso de los slogans de los 12 pasos de Alcohólicos Anónimos.

Pese al momento de sobriedad, lo que hago y lo que me sucede hoy es en gran parte independiente de lo que ocurrió antes. Algunos dicen que la hora en que te despiertas cada día determina el comienzo de tu sobriedad - no los días ni las semanas anteriores.

Se me ocurre que la depresión comparte esta característica— no te curas de ello una vez que lo tienes o que tienes tal propensión. Simplemente aprendes a cómo controlarlo y a no dejar que asome la cabeza.

El que muchos adictos sufran de depresión desde luego está conectado. Asimismo, estar deprimido puede conducir a un comportamiento adictivo, a veces bajo la apariencia de “auto-medicación”.

De modo que si te encuentras afligido por la depresión—como muchos lo están durante la pandemia—pudiera ser útil estar al tanto de herramientas que tienes a tu disposición. También es útil conocer estas herramientas de antemano, ya que una vez que se está en la agonía de la depresión, el pensamiento lineal con frecuencia se vuelve más difícil.

Sin ningún orden en particular, aquí hay algunas herramientas para aliviar los síntomas de la depresión:

- escribir
- ejercicio adecuado
- alimentación especialmente disciplinada
- meditación
- Yagnya (además de Agnihotra)
- consideración y práctica de los otros 4 aspectos del Quintuple Sendero—Daan, Tapa, Karma, y Swadhyaya

para elaborar, conocerse uno mismo (ciertamente un aspecto de Swadhyaya, auto-estudio, el quinto paso del Quintuple Sendero) puede mejorar por medio de la escritura, siendo un excelente ejemplo el escribir un diario de vida. El intentar entrar en modo “ir adentro” pudiera optimizar el propósito del proceso—para aliviar los síntomas de la depresión.

Hacer ejercicio no es tan fácil como suena. Con frecuencia durante episodios depresivos se siente una baja de energía, de modo que forzarse agresivamente a hacer ejercicio puede ser más

fácil decirlo que hacerlo. Puesto que frecuentemente hay aspectos físicos relacionados con el aspecto mental de la depresión, el ejercicio tiene el doble propósito de sacarte del pensar en ti mismo, además de hacer todas aquellas cosas que se sabe que hace el ejercicio— aumentar la serotonina y otros beneficios hormonales, etc.

Una manera muy útil de mirar la depresión es verla como si fuera tu psiquis enviándote un mensaje que “lo mismo de siempre” ya no funciona. Algunos nuevos protocolos necesitan agregarse a tu rutina, o algunos existentes necesitan ser disminuidos o eliminados.

Cuando decimos “alimentación especialmente disciplinada”, esta observación es un intento de interceder en la tendencia de muchos a “ahogar sus penas” en la comida. Pudiera ser mejor que ahogarlas en la bebida o en las drogas, pero el comer de más o comer poco saludable ciertamente afecta a muchos de los parámetros de la depresión.

La meditación muchas veces se malentiende como algo que uno solo se sienta y lo hace. En verdad, la meditación es la culminación de la concentración y la contemplación. De modo que pensar en la meditación como un proceso de 3 pasos ayuda.

Puesto que muchos lectores practican el fuego sanador piramidal de Agnihotra en cada salida y puesta de sol, pudiera ser útil señalar que 1) La práctica DIARIA del Agnihotra es muy importante y 2) aquellos que realizan el Agnihotra pudieran desear agregar a su rutina diaria 30-60 minutos del Yagnya Om Triambakam. Muchos reportan beneficios tangibles y continuos de esta disciplina.

Por lo tanto, para aquellos que buscan una panacea para curar la depresión, tengamos presente que todas nuestras herramientas pueden ayudar, pero aparte de la Gracia, no hay mucho de magia involucrada.

Desde luego, muchos de nosotros encontramos que el Agnihotra es bastante mágico. Pero como se ha dicho, el Quintuple Sendero se ha descrito como SIMPLE, PERO NO FÁCIL. Es interesante que exactamente la misma descripción se da en el programa de los 12 pasos de Alcohólicos Anónimos (el cual está incorporado en el Programa de Terapia Homa para la Desintoxicación de Drogas/ Alcohol—publicado en su totalidad en la página web abajo mencionada.)

Para más información: www.homapsychotherapy.com y www.drbarryrathner.com
Si desea contactar al autor: Dr.Barry.Rathner@gmail.com

MEDITACIÓN con MÁNDALA SANADOR

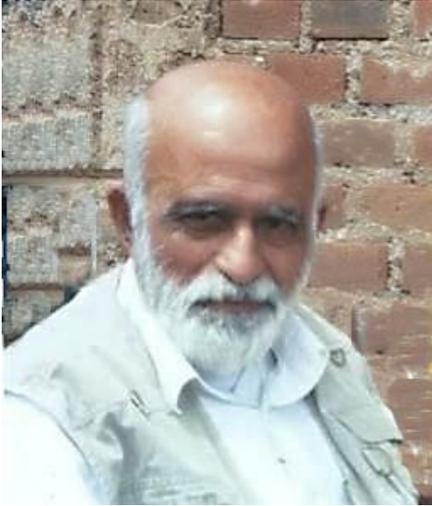


Fuego de Amor.

Mandala compartido por Parvati.

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

MENSAJES DEL MAESTRO SHREE VASANT



(Mensaje recibido a través de la Sra. Parvati durante una meditación silencio, después del Agnihotra.)

25 de abril del 2021. Shree Vasant sobre el ser Conscientes y Estar al Tanto durante Tiempos Difíciles.

Ha habido muchos desastres naturales y no naturales - considerables inundaciones, volcanes, poderosas tormentas, huracanes, tornados.

Todos estos fueron vaticinados también a través de Orión y en muchas escrituras antiguas, que hablaron de futuras civilizaciones. Por consiguiente, esto no debería ser una sorpresa.

Ser prevenido vale por dos.

Sigan estas instrucciones para protegerse, pero usen su sentido de conocimiento interno para percibir cuando lo que se dice es verdad o lo que se dice está mezclado con mentiras y engaño.

Ambos existen. Sepan cuándo escuchar y cuándo mantenerse centrados y enfocados solamente en su conocimiento interno.

Hay engaño incluso en las noticias alternativas, no solamente en la prensa establecida. Estén completamente conscientes de que en tiempos difíciles, todas las potencias se despertarán para guiar a la gente - algunas para su propio beneficio y otras para revelar la verdad absoluta.

Para aquellos de ustedes, quienes se han adherido a las muchas teorías de conspiración, tengan cuidado y tengan en cuenta que no todo lo que se dice en estas teorías de conspiración es verdad. En realidad, en algunas no hay ni una pizca de verdad; en otras, solamente una pequeña porción es real y certera.

Por favor concéntrense en el interior y permitan que la Divinidad los anime y los guíe ahora por el mejor camino hacia la conciencia plena y consciente.

Estar demasiado influenciado por un lado o por el otro, lo más probable es que disminuya su conciencia.

No permitan que su ser ingenuo escuche y sea convencido por la retórica de cualquiera de los bandos.

Que si las enfermedades que hoy arrasan la escena mundial son reales, tengan por seguro que lo son. Sin embargo, como en cualquier caso, los oportunistas surgirán para retorcer las evidencias a fin de adaptarlas a sus creencias.

Tengan cuidado.

Tomen moderado y especial cuidado para protegerse a ustedes mismos y a otros, pero no permitan que sus espíritus se debilite

Manténganse firmes en su propia misión - ya sea difundir estos fuegos sanadores entre todos los que conocen, instruir y guiar a otros en beneficiosas prácticas tales como el Hatha Yoga, la meditación, jardinería orgánica, medicina natural, etcétera.

Recuerden mantener sus corazones abiertos para recibir las Bendiciones Divinas, a través del camino puro de la Música y las Artes.

Por medio de las vías creativas ustedes, especialmente los jóvenes, podrán mantener y proteger su alma durante tiempos de grave peligro y dificultad.

Estamos siempre con ustedes.

Sean conscientes. Sean conscientes. Sean conscientes.

OM TAT SAT.



25 de abril del 2021. Shree Vasant

(Mensaje recibido a través de la Sra. Parvati durante una meditación grupal en silencio, después del Agnihotra, Shree continuó.)

El futuro es, en el mejor de los casos, incierto. Todas las teorías de aquellos de la derecha y de aquellos de la izquierda, tienen un poco de verdad entrelazada con lo que esencialmente es propaganda para su propia manera de pensar.

Este proceso está diseñado para separarlos y dividirlos.

Para aquellos en la cultura de alternativa, las teorías de conspiración están dirigidas directa y específicamente para dividirlos.

Estamos aquí para informarles que, en estos momentos, todos ustedes deben tratar de UNIRSE.

Ignoren los medios de comunicación, ya sean de derecha o izquierda. Sean conscientes de los hechos, ya que pueden ser en cierto modo evidentes, aunque a menudo también manipulados.

Sin embargo, sepan que si la prensa escrita está informando decenas de miles, por ejemplo, ustedes pueden multiplicar eso y acercarse más a la suma real.

Desconéctense de las noticias, lo más que puedan. Solamente síganlas siempre que sea necesario tener cierta comprensión de los sucesos actuales.

Cuando haya desastres extremos, inmediatamente vayan dentro y concéntrense completamente en visualizar esos lugares y enviar protección, oraciones para el despliegue de la Voluntad Divina.

En un nivel sutil hay un gran poder. Gran poder. Gran poder.

El Agnihotra actuará como un escudo de protección en todos los niveles en todas las situaciones. Sin embargo, ustedes también deben cuidarse.

Tomen las precauciones necesarias. Sean responsables de sus vidas y la Gracia siempre cuidará.

India. India. India. La actual ola de esta enfermedad es horrible.

Ustedes no deberían ir a ninguna parte - solo en caso de emergencia.

No vayan a ninguna parte. Aumenten los fuegos.

OM

Estamos con todos ustedes.

Caminen en la Luz.

Bendiciones para todos.

Con amor.

OM TAT SAT.

MENSAJES DEL MAESTRO SHREE VASANT cont.



(Mensaje recibido a través de la Sra. Parvati. Shree Vasant habló sobre India durante mi meditación, y algunas oraciones fueron pronunciadas rápidamente, durante bastante tiempo. Después Él dijo las siguientes palabras)

29 de abril del 2021. Shree Vasant acerca de India.

Tenemos un gran amor por India y su gente, desde las grandes montañas al mar.

El poder del Todopoderoso ha sido convocado por muchos corazones, en muchas plegarias, en silencio y en muchos Mantras cantados.

Mantengamos estas oraciones en nuestros labios, sin embargo, siempre debemos agregar, Idam Na Mama.

Dejar que sea la voluntad Divina.

India ha sido duramente golpeada por esta pandemia del virus, pero también en todo el mundo. Ahora India está en su peor momento.

Cada día dirigimos nuestra atención al sufrimiento, a los más necesitados, a aquellos que no tienen comodidad, los sin hogar.

La crisis se ha transformado en un gran ecualizador. Sabemos esto. Incluso aunque aparezca que los que poseen más pudieran escapar la epidemia viral, no es así.

La lección es la de profundizar la compasión por todos los seres humanos, animales y seres vivientes sobre la Tierra.

Por lo que a Nuestros devotos respecta, Nosotros les pedimos a todos que se queden adentro de sus casas y propiedades.

No salgan a menos que una emergencia lo disponga. Y continúen con los fuegos, de hecho, cuando sea posible aumentenlos.

Aquellos de ustedes que viven cerca del río Narmada u otros ríos sagrados en India, asegúrense de que la ceniza de Agnihotra sea depositada en el río diariamente.

En la Goshala en Maheshwar esto es posible. Esto es lo más importante en este momento.

Mantengan la limpieza en todos los lugares donde se realiza el Agnihotra. En la medida de lo posible, en lugares como la shala para Yagnyas o las cabañas de Homa, mantengan silencio, como puedan.

Mantengan las puertas cerradas en esos lugares, durante la noche. Sostengan la actitud de que ustedes son portadores de un gran poder, que se encuentra en el fuego. Por tanto, la responsabilidad está en sus manos.

La ceniza resultante es muy sanadora, especialmente en lugares donde se toma un baño antes del Agnihotra, y aún mejor, donde se lleva ropa limpia.

La ceniza de Agnihotra debería tomarse con la mano, a diario, ahora más que nunca. Es portadora de energía protectora.

Distribuyan ceniza, si es posible, a los que la necesitan. Esto además puede hacerse de una manera silenciosa.

El poder de sanación de la ceniza es mucho más grande de lo que ustedes se dan cuenta; cuando es la Voluntad Divina y el karma de la persona, esta, él o ella, es sanada.

Tengan Ceniza de Agnihotra siempre disponible en su casa y compártanla con aquellos que la necesiten.

En todo momento, Nosotros estamos con ustedes, todos ustedes.

Bendiciones y amor para todos.

OM TAT SAT.

EXTRACTOS DE GUÍA INTUITIVA

(Recibido por la Sra. Parvati Bizberg, Polonia)



16 de noviembre del 2015. Orión Sobre el Evitar el Vórtice del Miedo

Sí. Sí. A la luz del más reciente ataque a las libertades civiles, vía células terroristas, busquemos consolarlos. Esta acción es similar a las actividades terroristas del reciente pasado. Sin embargo, existe mucho más de lo que se puede ver.

Aunque los grandes líderes de gobierno y cabezas de estado pudieran no estar conscientes de la subyacente red responsable de aquellos que reclaman responsabilidad—ninguna organización trabaja sola—existe alguna culpabilidad implicada. Ya sea a sabiendas o sin saberlo, los mismos gobiernos están siendo manipulados para jugar sus propios roles en un plan mayor, bastante más siniestro.

Sin embargo, focalizarse en la revancha es absolutamente inefectivo, puesto que existen múltiples niveles de perpetradores y finalmente el rompecabezas no puede ser resuelto.

Aquellos que abiertamente cometieron crímenes en contra de la humanidad, deben hacerse responsables, sí. Y en efecto aquellos que están tirando de las riendas, serán desenmascarados.

No caigan en la mortal trampa del odio, patrocinando el prejuicio en contra de una religión entera, raza o nacionalidad.

Es de vital importancia que el rol que ustedes jueguen en los dramas que se despliegan, sea el rol hacia el cual ustedes son atraídos a jugar y no aquel que se les ha sido asignado por aquellos “en el poder”. Si conocen cual es el rol verdaderamente suyo para abrazar, no se desalienten.

Sí, sí, sí, sí. Ciertamente, el estado siniestro del mundo es alarmante, pero si uno escoge funcionar en un estado de miedo—exactamente lo que “aquellos en el poder” quieren que sientan—uno ingresará a un vórtice del cual es difícil desengancharse. No alimenten al miedo, queridos.

En todo momento, practiquen el perdón y la profunda compasión por todos.

La violencia será limitada.

Oren por la Paz.

Oren para que la Verdad les sea revelada.

Bendiciones, bendiciones, OM

17 de diciembre del 2015. Sobre el Hilo Invisible que Nos Une

Sí, sí. Queridos, deben aprender a comprender que el problema de uno es en efecto el problema de todos. Si uno de ustedes sufre en cualquier lugar de su radiante planeta, todos sufren. No existe separación, solo en la mente. Vean, existe un hilo invisible que los une a todos, a pesar de las divisiones culturales y diferencias en raza, religión, tradición. Queridos, cuanto más pronto se den cuenta de que la Unidad con seguridad existe, tanto más pronto podrán aprender a abrazarla en su propia vida.

Las divisiones que existen en el mundo sí existen, pero existen porque ellas fueron fabricadas, creadas, diseñadas para dividirlos. No es el estado natural de las cosas.

Les urgimos continuar luchando por la unidad entre ustedes, dentro de sus pequeños círculos de amigos y familia, luego extenderla para incluir a la comunidad, alcanzando más allá de las fronteras y océanos, por todo el mundo. Esto que la unidad prevalezca, no solo es posible queridos. Está escrito como tal, pero primero pudiera necesitarse la desintegración de la sociedad como existe hoy, a fin de reconstruir un mundo donde el amor rija y el miedo no tenga lugar en el corazón abierto.

En esta, la estación del dar, tómense el tiempo de llegar a amigos y vecinos, comunidad e incluso extraños, para darles desde el corazón.

Encuentren a alguien o alguna familia en mayor necesidad, y denle de ustedes con amor. Es momento de aprender a expandir las fronteras y límites de su propio corazón, para incluir a aquellos menos afortunados que ustedes.

Ciertamente, es a través de aparentemente “actos de amabilidad” al azar que el amor prevalecerá. Las semillas se vuelven plantas y aquellas plantas florecen y vuelven a sembrarse. Comiencen.

Que todos ustedes tengan una dichosa y sagrada estación de Luz.

Por todo el mundo.

OM.