



NOTA DEL EDITOR

HISTORIAS DE SANACIÓN HOMA

AGRICULTURA HOMA

ECO NOTICIAS

EVENTOS

FUTUROS EVENTOS

PSICOTERAPIA HOMA

MEDITACIÓN con MANDALAS SANADORES

MENSAJES DEL MAESTRO SHREE 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!

¿POR QUÉ?

Continuemos con el auto-estudio (Swadhyaya) y hagamos uso de esta palabra “porque” para hacer varias preguntas:

1) ¿Por qué hay casos donde una persona tiene buena educación, fue criada con valores y libre de traumas y termina muchas veces como personas corruptas e inescrupulosas? Es decir, su conducta desafía la genética y la epigenética.

2) ¿Por qué una mujer tiene a veces un pretendiente amoroso, respetuoso, honesto e inteligente y prefiere a otro egoísta, agresivo, violento y bruto?

3) ¿Por qué no recordamos todas las experiencias anteriores en esta vida y pareciera que nos tropezamos con la misma piedra muchas veces?

4) ¿Por qué usualmente no recordamos las experiencias de vidas pasadas?

5) ¿Por qué la mayoría no está satisfecha con lo que les toca vivir?

6) ¿Por qué hay remordimientos y miedos?

7) ¿Por qué los pequeños momentos de placer van seguido de largos momentos de malestar para muchos?

8) ¿Por qué parece que las injusticias se ven en casi todas partes?

De acuerdo a los sabios de la antigüedad algunas de las razones principales son:

- La ley del Karma.
- El apego y el ego.
- El mal uso del libre albedrío, dado que la mayoría de las personas la utilizan para sucumbir a las tentaciones, sensaciones y placeres por



- encima de lo razonable, lógico y justo.
- El estar en la era de Kali yuga o era de oscuridad e ignorancia.
 - La programación social.
 - A la gente se le hace difícil aceptar que las soluciones a muchos problemas pueden ser muy, muy simples.
 - Falta de sentido común.
 - La desconexión con la Divinidad.

Esto explica parcialmente porque la conducta humana puede ser muchas veces impredecible.

¿Qué hacer para ser verdaderamente FELIZ? La respuesta es: **“La Práctica del Sendero Quintuple”**.

- Practique AGNIHOTRA** para la purificación de la atmosfera; esto conduce a aliviar la mente.
- Practique DAAN** (compartir sus bienes con espíritu de humildad) para reducir el apego a las posesiones mundanas.
- Practique TAPA** (auto-disciplina) para la fructificación de sus afirmaciones.
- Practique KARMA** (buenas acciones sin apego al fruto derivado de ellas) para la auto purificación.
- Practique SWADHYAYA** (auto-estudio, ¿quién soy yo?) para la liberación.

**OM SHRII OM
OM SENDERO QUÍNTUPLE OM**

MI HISTORIA HOMA - JESÚS ME ENSEÑÓ EL FUEGO HOMA

Myriam Gonzáles
La Serena, Chile, Sur América



Soy profesora dedicada a la educación desde hace 30 años, casada y madre de tres hijos y abuela, terapeuta del alma y del arte de sanar para ayudar a las personas desde hace unos 25 años. La siguiente es una de las tantas historias y vivencias que me han ocurrido en este largo camino en busca de la espiritualidad y del conocimiento de lo divino.

Eran los inicios de este milenio, allá por el año 2005, cuando aún vivíamos en la capital de Chile, Santiago. Para entonces participaba en varias agrupaciones que impartían conocimientos espirituales y de enseñanza de como conectarse con nuestra esencia divina.

(Foto: La Sra. Myriam practicando la Terapia Homa.)

Y es en uno de estos grupos, a través de una meditación guiada me sucedió esta experiencia que relato a continuación. Recuerdo que el guía de este grupo dirigió una meditación guiada como solíamos hacerlo rutinariamente como parte de estas reuniones. En esa ocasión recuerdo que esta consistía en un viaje que nos llevaría imaginariamente a Egipto, donde el grupo recibiría unas iniciaciones en las pirámides.

Debo señalar que para ese entonces ya había recibido mi maestría de sanación en Reiki del maestro Usui, lo que siento me daba una cierta ventaja a la hora de meditar ya que me resulta relativamente fácil el hecho de poder conectarme y comunicarme con Maestros ascendidos como se los conoce hasta ahora.

En un momento de esa meditación es que me veo en otro espacio temporal que no era donde se suponía llegaría con el resto de grupo. Estaba en un campo que se veía como preparado para ser sembrado y en medio de él un árbol grande y solitario. A la distancia divisó una persona que venía caminando hacia mí y que portaba en las manos algo que después observo y pude describir como una pirámide.

Reconozco a esa persona que sin lugar a dudas era mi **Maestro y guía Jesús el Cristo**, con el cual mantengo un estrecho vínculo ya que me asiste en mi camino de sanadora hasta el día de hoy.

Una vez hecho el contacto con Él, se sienta frente a mí y me invita a observar una ceremonia para mi desconocida hasta ese entonces. Comienza a cantar en un idioma que era desconocido para mí a la vez que de su otra mano y de una especie de vaso arrojaba un líquido semejante a una miel, eso es al menos la impresión que me dio en el momento. (Posteriormente sabría que ese líquido era el Ghii)

Acompañaba ese cántico con unos Mudras que realizaba simultáneamente con sus manos, recuerdo. **Me indicaba también que debería realizar esa ceremonia ya que con ello ayudaría a limpiar los campos, los cultivos y las personas, y que esto finalmente ayudaría al planeta.**

Al regresar de la meditación desde ese espacio atemporal y contar al guía grupal de mi experiencia, me comenta que lo que el Maestro Jesús me había enseñado es la Terapia Homa, para mí hasta ese momento algo nuevo y de lo que no tenía ninguna referencia. Le balbuceo el cántico de lo que podía recordar auditivamente y el añade que sin lugar a dudas era el Mantra del Agnihotra y procede a cantarlo y repetirlo varias veces para que yo lo recuerde.

MI HISTORIA HOMA - JESÚS ME ENSEÑÓ EL FUEGO HOMA

Myriam Gonzáles - continuación

Desde aquel momento seguí practicando el Agnihotra esporádicamente hasta que un día me encuentro con una persona que había aprendido la Terapia Homa en el Valle de Elqui. Su nivel de conocimiento era mayor para el que yo tenía hasta ese momento y eso que me dio un nuevo impulso para seguir aprendiendo y mejorando la forma de hacer el Agnihotra.



Agnihotra - un regalo para la humanidad.

Pasó el tiempo y por motivos laborales tuve que viajar a la zona sur del país a ejercer mi labor de profesora en una escuela rural en medio de la naturaleza, donde el bosque nativo la flora y fauna conforman un todo de increíble belleza escénica muy apreciado mundialmente por su pureza.

Allí, y como actividades extra programáticas, se me permitió enseñar a mis alumnos de aquella escuela, diversas disciplinas de crecimiento personal como meditación y Tai-chi entre varios otros, y decidí agregar y enseñar también la Terapia Homa, pensando en ayudar al medio ambiente y a las familias que vivían en esa comunidad rural.

Fue entonces que sucedió un hecho muy especial y que me ha motivado relatarlo, a pesar del tiempo que ha transcurrido desde entonces.

Cierto día me comenta la sostenedora del establecimiento donde trabajaba que se encontraba muy preocupada ya que era inminente la llegada al lugar de una **empresa minera** que venía a realizar una prospección muy cerca de las instalaciones donde funcionaba la escuela. De resultar positivo este estudio, el lugar y la escuela y todo su entorno se vería seriamente amenazado, ya que la extracción conllevaba una seria contaminación ambiental que dañaría irremediablemente la biosfera del lugar, poniendo incluso en peligro el funcionamiento seguro del establecimiento escolar.

Los antecedentes técnicos con que previamente contaba la empresa eran lo suficientemente sólidos, en el sentido que ya sabían de que la veta a explorar existía y era lo suficientemente rentable explotarla. Por ello se encontraban un buen tiempo en el lugar, habían montado su campamento y ya habían trasladado un sin número de maquinarias, equipos y personal.

En este escenario es que decido **comenzar a practicar los fuegos sagrados Homa todos los viernes con toda la comunidad escolar** y por un buen tiempo, alrededor de un par de años, según lo recuerdo.

La intención y el objetivo eran pedir protección para el lugar y la comunidad y así continuamos hasta que un día se acerca a la escuela el gerente de la empresa minera expresándole a la directora que abandonaban las faenas y cerrarían el campamento ya que **la veta del mineral se había “esfumado”** y que ya no tenía sentido seguir allí con los trabajos.

Actualmente vivimos en La Serena junto a mi esposo, y por esas “causalidades” de la Divinidad nos encontramos conectados desde al menos hace unos tres años con Bhargava Dham y sus afectuosos y sabios amigos de los cuales aún seguimos aprendiendo más de esta maravillosa Terapia Homa y enseñanzas que nos dejara el amado Maestro Shree Vasant.

Así concluye esta historia, mi experiencia, y que es mi testimonio de la efectividad de la Terapia Homa y que hoy decido compartirla con Uds. Saludos afectuosos. Om Shree!

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

Dora Betancur
Armenia, Quindío, Colombia, Sur América

El proyecto **PLANETA HOMA S.A.S.**, nació en 1999 como **BOTICA DE LA ABUELA**, surgió como respuesta al sismo que afectó gravemente al eje cafetero. Posteriormente en el año 2014 se transformó en **BOTICASOL** hasta la fecha.

Desde el 2018 se decide proyectar Boticasol al campo, con el objetivo de crear, diseñar y fortalecer un lugar privilegiado como lo es **LA HERENCIA HOTEL CASAS DE HUÉSPEDES**, preservando y cuidando el medio ambiente a través de la

biotecnología HOMA - Ciencia Ayurveda Milenaria, que equilibra, reestablece y armoniza al ser humano con la naturaleza. El hotel recibe a personas locales y visitantes de todo el mundo.

Experiencias exitosas en diversas partes del mundo garantizan que la Terapia HOMA ayuda en estabilizar y equilibrar los ecosistemas en la agricultura, incluso en terrenos áridos y de condiciones desfavorables de suelo, clima y/o altitud entre otras.

La BIOTECNOLOGÍA HOMA transversa y es el principal activo en el trabajo agrícola que caracteriza este lugar.

El huerto ecológico nace como propuesta para abastecer las necesidades del hotel y de la tienda Boticasol, entre otros. Nuestras técnicas de cultivo se basan fundamentalmente en la **Biotecnología Homa**, principios ecológicos y de respeto a la tierra y a la vida, permitiendo una optimización de los recursos, no necesitando grandes infraestructuras, ni costos; pero si se requiere de seguimiento, control, divulgación y verificación de la trazabilidad en el tiempo.



(Fotos - arriba: Dora Betancur; cosechas del huerto ecológico Homa; derecha: Valentina de 8 años con sus amigos; para ella un huerto ecológico, es como "un supermercado natural".)

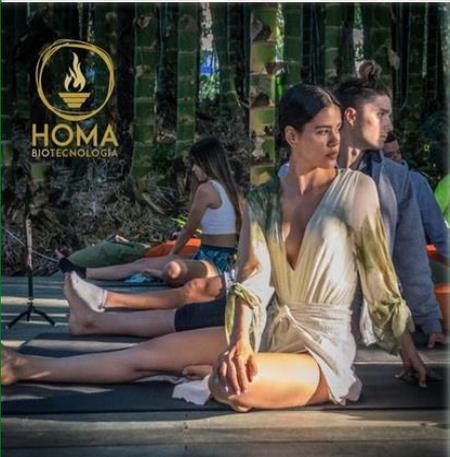


"El huerto ecológico HOMA es el sitio donde se obtiene la seguridad, soberanía y autonomía alimentaria a nivel personal, regional y nacional."

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

(Cont.) Dora Betancur "Proyecto Planeta Homa"

La Herencia Hotel Casas De Huéspedes, cuenta con diferentes actividades que la caracterizan y marcan su diferencia en el sector turístico, entre ellas: Recorridos, sesiones de Yoga, Participación activa en la Biotecnología HOMA, sesiones de meditación, talleres de cocina funcional, agricultura orgánica etc. y escuelas ambientales (agricultura, manejo de residuos, jardinería, cocina silvestre), entre otros. (Fotos de las actividades del hotel.)



Fotos izq.:
El plátano se constituye como parte fundamental de nuestra Cultura y es por ello que sobresale como producto inspirador. Autocuidado y sanación de la plantación a través del proceso de la Terapia Homa y de la aplicación de sus cenizas resultantes.



ECO NOTICIAS



The Cosmic Hoax - El Engaño Cósmico

Por Dr. Steven Greer

Este documental es la respuesta del Dr. Greer a la campaña actual del gobierno y la desinformación de los medios de comunicación que promueve 3 grandes mentiras:

1. No sabemos cuáles son estos UAPs/OVNI*. - SI LO SABEMOS.
2. Los humanos no pueden hacer que la nave pueda maniobrar como los OVNI. - PODEMOS Y NOSOTROS LO

HACEMOS.

3. Los OVNI son una amenaza. - NO LO SON.

*(FANI/UAP =fenómenos aéreos no identificados y OVNI/UFO = objeto volador no identificado)

Para ver este video gratuito: <https://www.youtube.com/watch?v=cGRroNrNGso>
y activar subtítulos en español.

Afirmaciones con Louise Hay

Ella nos aconseja:

Haz algo cada mañana cuando te despiertes, es un muy buen momento y otro es cuando te vas a dormir por la noche. La gratitud funciona muy bien, estar agradecido por todo... Si haces una gran declaración general positiva sobre ti ... El universo descubrirá cómo manifestar eso ... cómo llevarlo a tu vida.

Por favor ver este video:

<https://www.youtube.com/watch?v=88EPOMi2e9g>



FUEGOS SANADORES HOMA en el Día Internacional del Yoga de las Naciones Unidas 2021 - 2 de Julio



Grandes Yoguis haciendo Yagnya (Homas)

DÍA INTERNACIONAL DEL YOGA DE LAS NACIONES UNIDAS 2021

TRANSMISIÓN EN DIRECTO UPF PERÚ: **LIVE VIERNES 2 DE JULIO - 3 PM ID: 245 304 7699**

DR. TREVOR JONES Presidente UPF Perú AMÉRICA	ING. KISHORE K. GUPTA Presidente Gita Ashram Perú
ING. CARLOS ALBERTO VIGOREN FERNANDEZ Diplomático, Presidente de La Fundación Ricardo Palma	DR. ABEL HERNÁNDEZ Biólogo y Químico Gita Ashram - Perú
DR. ABEL HERNÁNDEZ Biólogo y Químico Gita Ashram - Perú	ING. JOSÉ RAFAEL SÁNCHEZ MEDINA Vice-Presidente 2º de ALPAI Academia de Liderazgo para América Latina
LIC. MARÍA TERESA CÁRREDA SAGUVA Nutrióloga - Nutricionista Relacionista Organizacional - Humanitaria	ELIZABETH NANCY CÁRREDA FLORES Fundadora de la Asociación de Mujeres Emprendedoras de Lima Este
LIC. JAIME FERNÁNDEZ MAGISTER EN YOGA	

Día Internacional del Yoga de las Naciones Unidas 2021:

La Yoga es un regalo divino universal que ha estado en varias partes el planeta anteriormente, pero que ha sido protegido y atesorado en la India, especialmente en los Himalayas. Ahora este conocimiento práctico se expande por el mundo. **La Yoga nos puede asistir no solamente en la salud física, sino que también nos ayuda a conectarnos con el Creador.**

La mayoría piensa que la Yoga es principalmente la práctica de: **asanas, bandhas, mudras, pranayamas y meditación.**

Pero olvidan las dos ramas fundamentales y básicas reglas de conducta: **Yama y Niyama.**

A propósito, algunos grandes Yoguis consideran que el Yagnya se puede considerar como una práctica de Niyama: **Ishwara Pranidhanam (Fe en Dios).**



El **Ing. Kishore Gupta**, presidente del **Gita Ashram Perú**, y el **Prof. Abel Hernández** hablaron del tema de los Yagnyas y su importancia en el Bienestar Integral del ser humano y del medio ambiente.

Aproximadamente 400 personas, en su mayoría Peruanos, participaron en esta reunión digital a través de Zoom.



La Federación para la Paz Universal- UPF PERÚ tiene el agrado de invitar a Ud. a la ceremonia por celebrarse el:

"Día Internacional del Yoga de las Naciones Unidas 2021"

FUEGOS SANADORES HOMA en TIEMPOS de GRANDES OPORTUNIDADES - PIURA, PERÚ, SUR AMÉRICA

Cada día la práctica del Agnihotra y los demás fuegos sanadores de la Terapia Homa nos alimentan, nos sostienen, nos dan esperanza, fortalecen nuestra fe, nos animan a seguir caminando en el Sendero de la Luz, compartir las alegrías y encontrar nuestro propósito en servir y amar...



FUEGOS SANADORES HOMA en TIEMPOS de GRANDES OPORTUNIDADES - PIURA & CAJAMARCA, PERÚ, SUR AMÉRICA



*"Bienaventurados los que caminan en la luz.
Para ellos siempre será amanecer."
- Maestro Shree Vasant -*



FUEGOS SANADORES HOMA en LIMA, PERÚ, SUR AMÉRICA



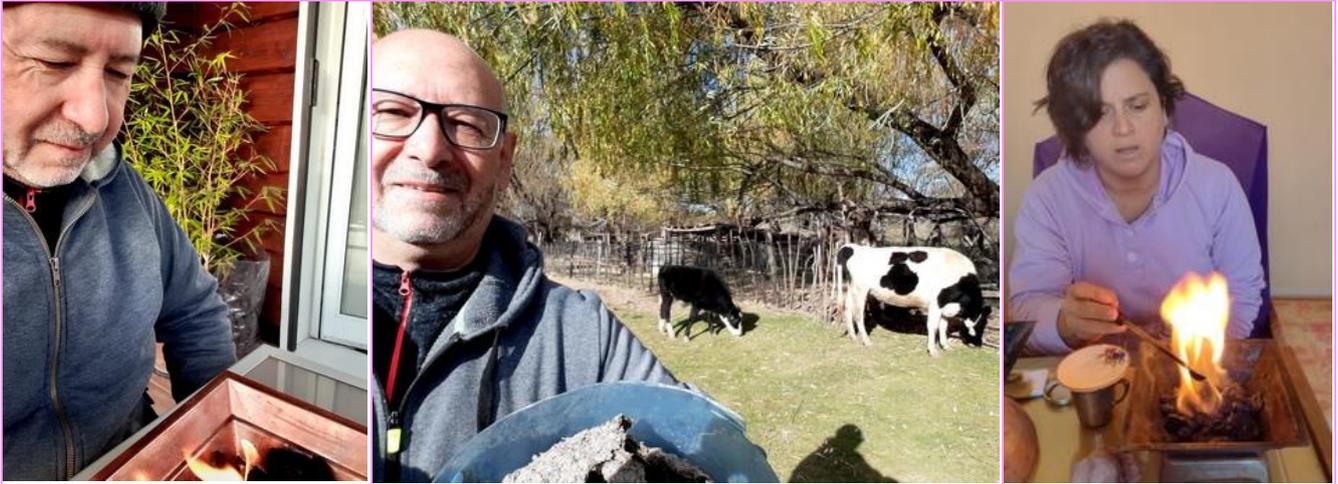
"Ustedes son los mejores maestros de cada uno. Dense cuenta de esto. Aprenden la lección. Trabajen juntos todos los días y ambos recibirán una gran luz y comprensión. Aumenten la práctica de fuegos, Yagnyas."

- Maestro Shree Vasant acerca de las parejas -

FUEGOS SANADORES HOMA en MÉXICO, NORTE AMÉRICA



FUEGOS SANADORES HOMA en TIEMPOS de GRANDES OPORTUNIDADES - ARGENTINA, SUR AMÉRICA



"Ud. trabaja cuarenta horas a la semana para el jefe. Trabaje algunas horas para Ud. mismo. Pase este tiempo en compañía de sus compañeros de viaje por el Sendero de la Luz.



Realice alguna labor con ellos o para ellos, sin recibir beneficio material alguno de este trabajo."

- Maestro Shree Vasant acerca de una sugerencia que le ayudará en su progreso en el Sendero de la Luz -



FUEGOS SANADORES HOMA en TIEMPOS de GRANDES OPORTUNIDADES - COLOMBIA, SUR AMÉRICA



"Siéntanse y mediten juntos. La sanación espiritual se encarga de todas estas emociones, todo este dolor, toda confusión, todo miedo. Luego, estas necesidades emocionales de las que hablas no aparecen. Estas necesidades se alejan porque el nivel superior te levanta por encima de esas necesidades, deseos, anhelos."

- Maestro Shree Vasant acerca de las parejas -



FUEGOS SANADORES HOMA en COLOMBIA, SUR AMÉRICA



"Los afortunados son aquellos que han seguido la luz en los momentos de oscuridad, incluso en los momentos de gran desarmonía en este planeta. Continúa siguiendo la luz. No permita el miedo. No tenga duda. No busques la fama por el trabajo que se hace a través de usted. Siempre sea humilde como un niño con toda inocencia. Toda la Gracia es otorgada.

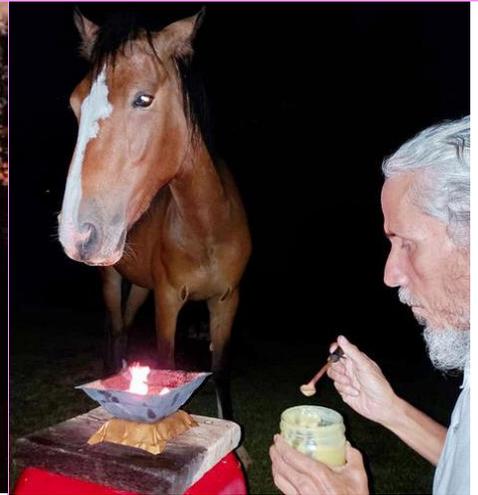
Estos son tiempos de gran renovación, renacimiento en esencia.

Es pronto la hora de regocijarse."

- Maestro Shree Vasant -



FUEGOS SANADORES HOMA en COLOMBIA, SUR AMÉRICA



***"Las personas no deben sentir que están siendo dirigidas a orar porque las creencias religiosas de muchas personas interpretan la oración de manera diferente. Lo que estamos diciendo es un camino simple a seguir, lo que ayudará a otros y ayudará a la persona que lo sigue. Ese es el Sendero Quintuple, Yagnya, Daan, Tapa, Karma y Swadhyaya. Muchos sienten que la oración les ayuda con los deseos, resentimientos, miedos y similares. Luego, sin duda, ora, pero la verdadera oración no está pidiendo nada, como la Madre María ha dicho, hágase SU voluntad."
- Maestro Vasant acerca de la oración -***



FUEGOS SANADORES HOMA en TIEMPOS de GRANDES OPORTUNIDADES - ECUADOR, SUR AMÉRICA



"Cuando no estás 'claro' no actúes. Sé estricto contigo mismo. Entonces no hay presión. Realmente dese cuenta de que usted no es el hacedor. Si te das cuenta de eso, todas las cargas se caen de los hombros y te volverás más



eficiente, más fuertemente motivado y más ligero. Olvídate del pasado. Ponga toda la concentración en el trabajo que estás realizando. Observe más silencio. Realmente interiorízate para encontrar la Paz que buscas afuera."

- Maestro Shree Vasant -



FUEGOS SANADORES HOMA en ECUADOR, SUR AMÉRICA



"Si el niño ve la televisión, reduce la mirada de la televisión. No seas demasiado extrema. Permite que el niño vea la televisión, pero cada vez menos. Planee más actividades para los niños que los acerque a los antiguos Fuegos sagrados y a las enseñanzas de antaño.

Enséñales y escúchalos ya que a su vez ellos te enseñan."

- Maestro Shree Vasant acerca de los niños -



FUEGOS SANADORES HOMA en TIEMPOS de GRANDES OPORTUNIDADES - PANAMÁ, ESPAÑA, ITALIA & INDIA



"APRENDAMOS A LLENAR ESTE MOMENTO CON AMOR. NADA MAS SE REQUIERE. LLENEMOS TODOS LOS ÁMBITOS CON AMOR."

- Maestro Shree Vasant -



FUEGOS SANADORES HOMA en TIEMPOS de GRANDES OPORTUNIDADES - AUSTRIA & ALEMANIA, EUROPA

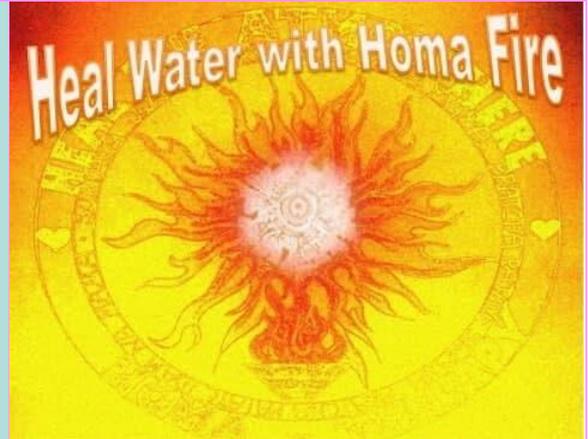


"La práctica de Agnihotra conduce a un estado mental feliz y Ud. automáticamente comienza a experimentar más amor. El enojo y la envidia disminuyen, y lo que no puede conseguirse leyendo varios libros o escuchando diversos sermones, se logra en corto tiempo mediante la realización del Agnihotra. Agnihotra lo convierte en un mejor miembro de su familia. La razón es simple: es la Transformación de la Mente."
- Maestro Shree Vasant -



SANANDO EL AGUA CON AGNIHOTRA Y SU CENIZA

Agnihotra at Fukushima

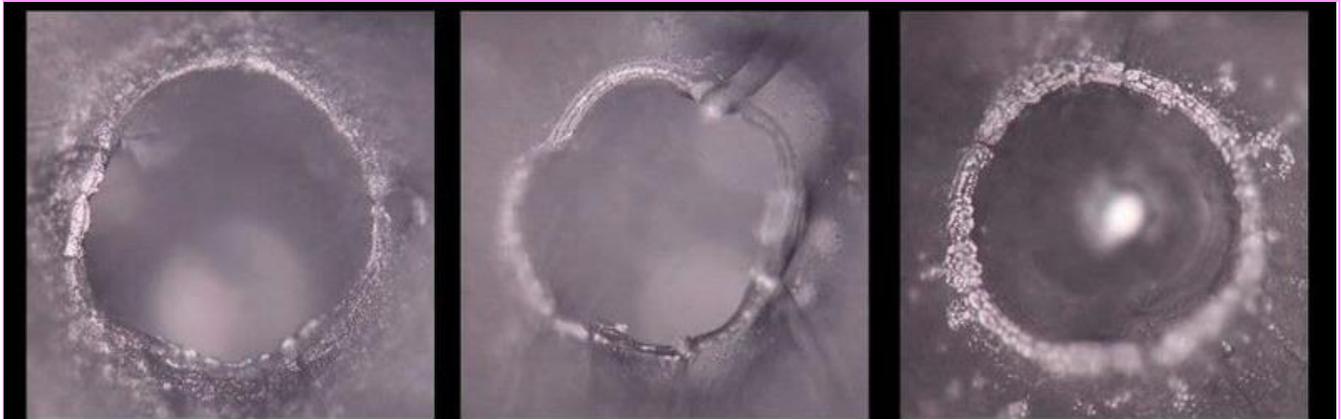


Ceremonia para la Paz Mundial con Oración en Fukushima el 25 de Julio, 2011

Hace casi 10 años ocurrió este evento cultural al honor al AGUA, organizado después del accidente nuclear de Fukushima el día 11 de marzo del 2011. Entre otros oradores, **Reiner Szcypior**, voluntario de la Terapia Homa, fue invitado a presentar y hacer el Agnihotra. Para esta ocasión habían tomado el agua radioactivo y contaminado del mar frente a Fukushima (ciudad Iwaki) y en el laboratorio del **Dr. Masaru Emoto** en Tokio, el **Sr. Rasmus Gaupp Berghausen** elaboró los cristales, antes y después de haber hecho el Agnihotra y haber puesto su ceniza al mar.



(Fotos: Reiner Szcypior con una asistente y con el Dr. Emoto; Pintura de Manuela Szcypior: *Sana al Agua con los Fuegos Homa*; Mantras del Agnihotra matutino en japonés.)



Fotos arriba de los cristales elaborados del agua radioactivo y contaminado de Fukushima ANTES de realizar el Agnihotra y poner su ceniza al mar.

Fotos abajo de los cristales elaborados del agua radioactivo y contaminado de Fukushima DESPUÉS de realizar el Agnihotra y poner su ceniza al mar:



MARIA BROOM - RENUNCIANDO AL GOLPE

**Miss Maria Broom,
Baltimore, Maryland, Estados Unidos**

Paz, soy María.

*Traigo alegría. Profesora. Bailarina. Actriz.
Contadora de historias. Autor de "The Village Bully"
(El Peleón del Pueblo). Ama al Agnihotra.*

María tiene cuarenta años de practicar y presentar Agnihotra y nos invita a todos reflexionar acerca de *¿si estamos listos a abdicar (renunciar) al golpe?*

<https://mariabrom.com/>



Renunciando al golpe

¿Cómo cambiamos el rumbo de este gran barco?

¿Cómo evitamos que se hunda?

¿Cómo podemos cambiar la dirección de esta sociedad?

¿Cómo aprender a renunciar al golpe?

**Hay ideas y consejos de las personas que conocemos,
en la casa, en el trabajo, en diferentes lugares que visitamos.**

**Sin embargo, algunos amigos puede que hayan tenido
muchas dificultades al crecer.**

De modo que cómo podrían enseñarnos... a renunciar al golpe.

¿Ponemos la otra mejilla y no devolvemos el golpe?

¿Es eso posible si estamos siendo atacados?

¿Cerramos el negocio de balas y armas?

¿Dejamos de fabricar bombas hasta que no haya ninguna?

Golpear y abofetear en dibujos animados desde que teníamos tres años.

Asesinatos y derramamiento de sangre en espectáculos de tv.

**Por favor, podemos dejar de decir que está bien quitar una vida,
ni siquiera en medio de luchas y conflictos.**

**Policías y soldados, entrenados todos ellos para asesinar.
Las licencias para ser violentos enferman nuestra sociedad.**

**Entonces, ¿por dónde empezamos... cómo comenzamos,
si es que verdaderamente queremos que toda la violencia termine?**

**Bien, primera cosa, debemos sentir en nuestros corazones
que estamos preparados internamente para comenzar con el Ahimsa,
la no-violencia.**

¿Queremos seriamente que no haya más lucha o guerra?

¿Realmente queremos cosas diferentes a las de antes?

¿Puedes ser valiente y de buena gana dar la media vuelta y marcharte?

¿Puedes elegir rápidamente abandonar al golpe?

Sintiendo lo que sientes y sabiendo que lo que sabes,

¿podrías... renunciarías alguna vez al golpe?

PSICOTERAPIA HOMA:

DEPRESIÓN, HUMILDAD & AMOR: EXTRAÑOS ALIADOS (O NO)

Por Barry Rathner, Psicólogo Clínico



En la búsqueda de antídotos para la depresión, puede que haya algo de valor en examinar cómo la humildad entra en escena.

Puede que inicialmente parezca paradójico conectar la humildad con la depresión, ya que un síntoma común de la depresión es pensar que no valemos nada.

Pero si “humildad es pensar menos en uno mismo”, sin duda, la preocupación obsesiva sobre uno mismo, debería reducirse. Excepto que esto no dice nada sobre el auto concepto o la autoestima. Nada. A menudo el cómo uno se ve asimismo es parte integral de la depresión.

Si ustedes tienen dolor de espalda, pero no piensan en ello, probablemente no les dolerá. Si pienso en cómo puedo servir mejor a los demás, mis problemas personales, sean estos físicos o psicológicos, no estarán en mi mente.

De manera similar, si las energías del estrés y el miedo pudieran ser sublimadas, todo el mundo estaría mejor. Desde luego que podrían estar pensando que esto es más fácil decirlo que hacerlo. Una técnica es tratar de ser un instrumento de la Divinidad, en lugar de apegarse a ustedes mismos.

El Paso tres de los Alcohólicos Anónimos (y muchos otros programas de 12 Pasos) dice:

«Tomamos la decisión de poner nuestras voluntades y nuestras vidas al cuidado de Dios, como nosotros lo concebimos».

Aquellos de nosotros que hacemos el Agnihotra cada salida y puesta de sol, estamos en esta corriente cuando pronunciamos las tres últimas palabras del Mantra, *IDAM NAMA MA*, no la mía, o no mi voluntad sino hágase Su voluntad.

Si somos capaces de entregar nuestras vidas a Dios, entonces estamos haciendo Su trabajo y básicamente viviendo Su vida. Esto parece que debería reducir en gran medida el miedo, el estrés, la preocupación y la ansiedad.

Digamos que alguien toma prestado tu coche. Es muy posible que tengas cierta preocupación sobre si él/ella será cuidadoso/a. No obstante, si alguien ha tomado prestado el coche de su vecino, no lo pensarías dos veces. ¿Por qué? Porque no es tu coche.

Si lo que estoy haciendo es el trabajo de Dios, no el mío, ¿por qué la ansiedad debería entrar en mi mente? Siempre que haga sinceros esfuerzos para realizar el trabajo, debería estar todo bien.

Luego está la Fe. Si verdaderamente creo que un Dios compasivo está haciéndose cargo de lo que es mejor para mí, entonces ¿dónde podría haber lugar para que el estrés, el temor o la ansiedad entren?



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

PSICOTERAPIA HOMA:

DEPRESIÓN, HUMILDAD & AMOR: EXTRAÑOS ALIADOS (O NO)

Continuación

Por supuesto que las elecciones que haga pueden promover la Gracia del Todopoderoso o no. El libre albedrío no sale de vacaciones. Constantemente tengo elecciones sobre el qué pensar, decir y hacer. Cuanto más tomo las mejores decisiones, más probable es que la Gracia se manifieste.

Puede que sea más fácil sustituir la palabra AMOR por Gracia.

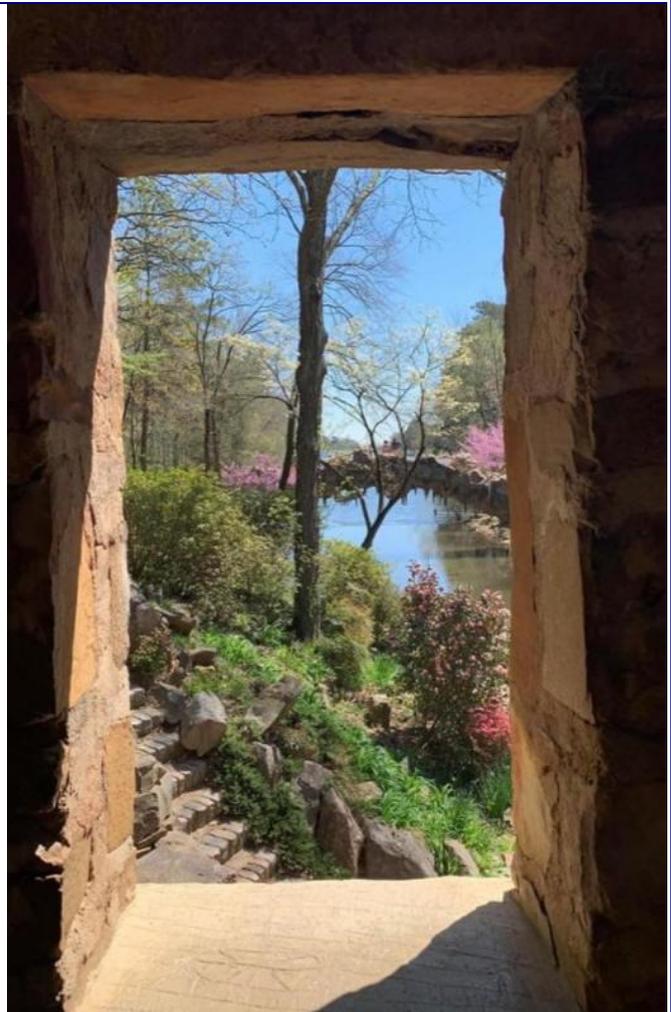
«Coma como si se amara a usted mismo. Muévase como si se amara a usted mismo. Hable como si se amara a usted mismo. Actúe como si se amara a usted mismo», escribió la instructora de yoga Tara Stiles.

Si quisiera ser un instrumento de la Divinidad, ayudaría enormemente si me tratara con el mismo cuidado que el violinista trata su instrumento.

Del mismo modo, si me aseguro de llevar mi coche a una revisión técnica regularmente, lo “alimento” con el combustible adecuado. Me gusta mi coche. ¿No debería actuar de igual manera conmigo mismo?

Ya que muchos de nosotros creemos que somos creados a imagen de Dios, por tanto si el amor a uno mismo se ve y se siente como si habláramos con esa parte de nosotros mismos que es la parte de Dios, entonces cada momento puede ser un momento de oración.

No hay nada mejor que eso.



Fotos: Si tu mente está atascada, sal y sirve a los demás.



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

MEDITACIÓN con MÁNDALA SANADOR



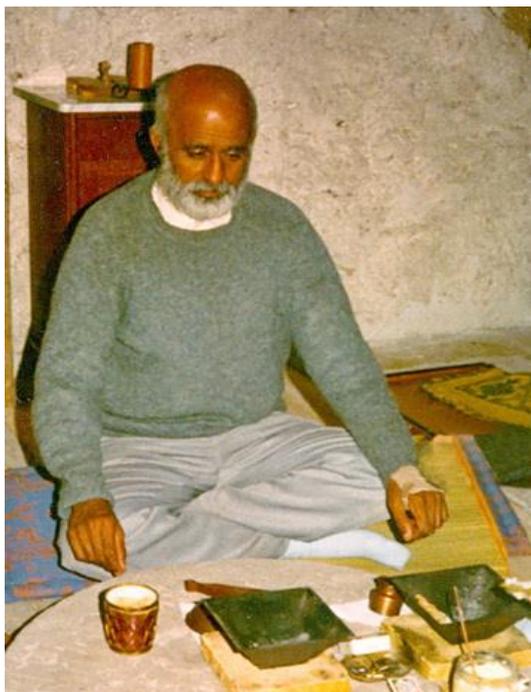
**Dentro del espejo
Te veo.
En los ritmos del tiempo
Tejes tu magia a través de mi vida.**

**Te veo en mí.
Vejo tu espada y tu varita mágica
Tu sabiduría y tu Luz.
Y veo que
Yo soy Tú**

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



17 de marzo de 2021 Shree Vasant
(Guía recibido por Parvati.)

Se le hizo esta pregunta a Shree Vasant:

“¿Cómo podemos superar los bloqueos que colectivamente tenemos con la abundancia?”

Shree respondió:

Esa es una buena pregunta.

A menudo se encuentran con que existe como una batalla entre la prosperidad y la espiritualidad. Según ello, el hombre espiritual no debería ser próspero. El hombre o la mujer espiritual no debería ganar dinero. Esa es la premisa, cuando en realidad ese no es el caso. Uno puede ser un gran profesional, incluso dueño de múltiples negocios, un gran negocio y ser igualmente tan espiritual como el monje que está viviendo sin nada y que solo depende de la generosidad de aquellos que lo mantienen.

¿Qué hace aquel hombre de negocios rico con su dinero? Si solo llena sus bolsillos, acumula una flota de coches costosos y múltiples residencias, y nunca da nada de sus ganancias en un desprendido acto de **Daan**, entonces ese hombre no está cumpliendo con su responsabilidad espiritual.

En cambio, si este gran hombre de negocios regularmente apoyara un esfuerzo caritativo, uno que sea merecedor de dicho apoyo, sea conocido o desconocido para el público, preferiblemente desconocido (eso significa **Daan**)—entonces, quizás, él podría ser más espiritual que el monje que vive en los Himalayas.

Por lo tanto, la idea de que al ser espiritual uno no puede ser material es incorrecta.

La meta de la vida de uno debe ser cumplir con el propio **Vikarma**, cumplir su propósito más elevado en la vida. Entonces no importa si viajan en bus o en limusina o en jet privado.

Parte del problema pudiera tener que ver con la baja autoestima de algunas personas. Ya saben, eso del “no lo merezco”.

Sin embargo, si su meta en la vida es servir al Padre Todopoderoso, entonces ¿por qué la pregunta sobre la propia valía? “He sido bendecido por el gran Sadgurú, Shree Gajanan Maharaj. He recibido Sus bendiciones en esta vida”—por cierto, ya sea o no que uno lo haya conocido en el cuerpo físico. Entonces, solo eso debería hacerme dar cuenta de que soy valioso. Él me escogió. **La Divinidad no comete errores.** La Divinidad no contrata a la persona equivocada para el trabajo equivocado. De modo que eso significa que deben partir de ese principio. No debería ser lo último, debería ser lo primero, ¿comprenden?

Ese aspecto espiritual debería ser lo primero. Luego, otra cosa es **la gratitud** por cada pequeña cosa que se recibe. Solíamos decir, alguien nos da un vaso de agua Nosotros decimos, oh muchas gracias. Hemos sugerido a las personas que diariamente escriban una lista de gratitud, un mínimo de 10 cosas por las que están agradecidas, y lean esa lista a otra persona. Lo cambia todo. Cada momento de cada día, es gratitud. Qué maravillosa vida. Qué maravillosa oportunidad. La gratitud invita la abundancia. **¡La gratitud invita la prosperidad!**

La expectativa no va a abrirle la puerta a la abundancia. Solamente va a abrirle la puerta a la frustración, la desilusión y la impaciencia.

Lo otro es, **practiquen Daan.**

Las personas quedan impresionadas con la humildad y con el ejemplo y con estas enseñanzas. Ellas le tienen mucho respeto al Fuego y a estas enseñanzas. Es la razón por la cual han venido. Sería bueno tener **un grupo de estudio del Quintuple Sendero**, o en lugar de eso, pueden al menos tenerlo en el **Satsang**.

Mucho Amor y Bendiciones para todos ustedes y mucha gratitud también”.

EXTRACTOS DE GUÍA INTUITIVA

(Recibido por la Sra. Parvati Bizberg, Polonia)



19 de enero del 2015. Sobre el Espíritu En Primer Lugar

Si, si. Continuemos en esta vena. Es de vital importancia que todos ustedes se den cuenta que no hay separación entre lo material-espiritual, cuando ustedes avanzan más allá de las fronteras que son artificialmente construidas, para forzar una elección entre los dos reinos.

En realidad existen más reinos que solamente ellos, de modo que en general, las opciones continúan desplegándose a medida que se desplazan hacia niveles más elevados. Pero dejen esa noción por el momento.

Es un mundo de separaciones. Observamos a las personas separar su vida en trabajo y juego, en negocio y familia, en material y espiritual, lógico y emocional. Existen demarcaciones entre los “mundos” y existen horarios asignados a cada uno. Interesante lo ordenados que los seres humanos se han vuelto. Sin embargo, cuando se enfrentan a una crisis espiritual en su vida, todas las fronteras se evaporan y el espíritu corre desenfrenadamente a través de todos los rincones y grietas de nuestra vida.

¿Por qué no simplificar su vida y focalizarse antes que nada en el espíritu?

Prioricen su desarrollo espiritual. Tómense el tiempo diariamente de evaluar su progreso en el camino espiritual. Busquen encontrar maneras de practicar servicio desinteresado en cada área de su vida. En su mundo material, como ustedes lo llaman, busquen inyectar, al menos, alguna esencia de su espíritu más elevado en sus mecanismos y en sus trabajos. ¡Los negocios reflejarán la paz recién encontrada y su dirección aparecerá automáticamente sin esfuerzo, una vez que el espíritu sea consultado y a la mente se le haya dado un muy necesitado descanso!

Sobre el Cambiar la Toma De Decisiones

Lo que nos lleva al siguiente asunto: La Toma de Decisiones. La mayoría de los seres humanos toman grandes decisiones, que cambian su vida, empleando su cerebro lógico, racional. Ellos sopesan los pros y los contras;

evalúan los riesgos y las consecuencias e intentan prever el futuro a través de la actividad mental. Sin embargo, sin el aporte espiritual, con frecuencia estas sanas y racionales decisiones fracasan. ¡No importa de qué cuna vengas, como se dice!

Cuando uno torna la responsabilidad desde la gran y súper-poderosa mente humana, al real y grandioso súper-poderoso Espíritu Divino, el sistema completo cambia. El propio diálogo interno comienza a incluir las propias guías espirituales, ya sea que sean ángeles, Seres Santos o simplemente el propio Ser Elevado muy empoderado.

Uno comienza a incluir otros aspectos al tomar cruciales decisiones y selecciones de vida. Se comienza a acceder a la intuición, abriéndole la puerta al espíritu, y nuestro estado mental comienza a reflejar dicha paz interna, tan anhelada y buscada, la cual existió siempre dentro del propio corazón. Solamente el escuchar y el prestarle total atención al espíritu, puede revelar esta llave. ¡Qué todos ustedes la encuentren y la usen diariamente!

20 de enero del 2015. Sobre las Comunicaciones Interplanetarias

Sí, sí. Efectivamente, este es el momento en el cual las comunicaciones interplanetarias son alcanzadas con bastante facilidad. Existen bloqueos solamente en el plano terrestre. Nosotros no nos vemos afectados por los bloqueos de abajo. Nosotros no podemos ser controlados por sanciones gubernamentales o aplacados por los magnates de los medios de comunicación. Ciertamente, la Verdad tiene una manera de elevarse victoriosamente. El tiempo es determinado por la Divinidad y no por aquellos que están actualmente en el poder en el planeta.

Dicho ello, existen diversas maneras de sintonizarse uno mismo con el fluir cósmico del universo, lo cual, por coincidencia incluye a otros planetas y galaxias.

Para más info: www.oriontransmissions.com