



NOTA DEL EDITOR

**HISTORIAS DE
SANACIÓN HOMA**

**AGRICULTURA
HOMA**

EVENTOS

**NIÑOS, PADRES
& EDUCADORES**

**HISTORIA CON
SHREE VASANT**

RECETAS

BHARGAVA DHAM

PSICOTERAPIA

**MUJERES EN
COMUNIÓN**

**MEDITACIÓN
con MÁNDALA**

**MENSAJES DE
SHREE VASANT**

**EXTRACTOS DE
GUÍA INTUITIVA**

Su historia para el
Boletín:
Abel Hernández &
Aleta Macan:
terapiahoma.com
[@yahoo.com](mailto:terapiahoma@yahoo.com)

LA REALIDAD

Sigamos nuestro auto-estudio
Swadhyaya.

¿Qué es real? o ¿Cuál es la realidad?

Alguien diría que lo real es algo
concreto, que podemos tocar, ver,
escuchar o percibir con los sentidos.
Otro diría que lo real es lo que percibe
el cerebro.

Aunque las cosas pueden ser tangibles
o perceptibles a través de los sentidos,
esas cosas no existen hasta cuando son
recibidas por el cerebro. La manzana
roja frente

a nosotros no existirá hasta que
sea reconocida de una forma
u otra por el cerebro. Luego este
determina cómo reaccionar a
ese estímulo externo.

Algunos científicos aseguran que el
generar una impresión virtual
en la mente también puede
crear una reacción
similar en el cerebro.

Muchos han observado que un mismo
objeto o situación particular también
puede generar diferentes reacciones en
diferentes personas.

Muchos conocen la historia de los
ciegos que describen la forma de un
animal dependiendo de la parte que
tocan. Así, uno lo describe como una
columna, cuando le toca una pata.

Otro lo asemeja como una pared
o muralla, cuando está tocando el
costado. Otro habla de una sogu
o cuerda cuando le toca la cola, etc.
Todos tienen la razón.

Ellos perciben solo una parte de la
realidad. Ellos estaban frente a un
elefante. El elefante es el mismo, pero
las perspectivas
son diferentes.

Algunos dicen que lo mismo ocurre en
otras dimensiones diferentes
a la tercera dimensión.

En el caso de que dos personas tengan
sueños similares, no necesariamente
significa que experimentan lo mismo.
También podemos usar el ejemplo del
ratón que ve un pedazo de queso a la
distancia y se concentra tanto en el



Realidades...
(Hacer Clic encima de la Imagen
para Ver el Video)

queso que corre hacia este sin darse
cuenta del gato que lo espera para
brincarle.

También están los casos donde las
observaciones están llenas de
perjuicios como lo muestra la siguiente
historia del hombre que sujeta de una
mano a una mujer colgando en un
precipicio.

Así pueden existir mi realidad, tu
realidad, su realidad
y LA REALIDAD.

**Así deducimos que
" la Realidad "
es una experiencia del
Observador.**

Pero para muchos científicos
espirituales LA REALIDAD
se realiza cuando desaparece
el observador singular,
el observador plural y el objeto.
Solo así, se manifiesta la escena o
imagen completa que va
más allá de las palabras.

**El Sendero Quintuple nos ayuda
a presentir, o contemplar
o experimentar la Escena,
Película o Verdad
en las diferentes dimensiones.**

Si, si, si. El Sendero Quintuple nos
puede ayudar a ver por encima de las
apariencias que a veces engañan.

**OM VERDAD OM
OM REALIDAD OM
OM SHREE OM**

HISTORIAS DE SANACIÓN HOMA

Harold Hernández
Tamesis, Colombia, Sur América

Buen día, familia, Om Shree, que hoy sean bendecidos y se encuentren muy bien. Hoy quiero compartir con ustedes algunas de las cosas maravillosas que nos han sucedido gracias a la Terapia Homa.

Lo primero: es que **en casa hemos recuperado la alegría, tanto Patricia, mi pareja como yo. Ella está mucho mejor de salud**, su semblante ha cambiado, y se nota tanto que cuando otras personas la ven, lo notan. Ella venía de una recuperación lenta de varios síntomas muy pesados que se le presentaron después de la vacuna del covid 19. Ahora con la práctica de los fuegos de la Terapia Homa, no sólo tenemos esperanza de una **recuperación total, sino que la estamos viendo.**

Segundo: con las plantas que hay dentro de casa, la recuperación ha sido impresionante. Las hojas nuevas salen en abundancia y brillan, casi que iluminan el ambiente (**ver fotos abajo**), con las plantas de afuera.

También se nota que **los hijos de los plátanos crecen más vigorosos y más rápido.** Hemos hecho Agnihotra al lado de varios árboles y estamos empezando a ver los resultados, por ejemplo, **un guayacán amarillo que estaba completamente sin hojas, no tenía ni una hoja hace más de mes y medio, cosa que no es normal, ahora está comenzando a retoñar, 15 días después de haber hecho el fuego a su lado** (**ver foto de este guayacán abajo a la derecha**).

Tercero: Unos vecinos nuestros ya empezaron a hacer Agnihotra en su propia finca, después de que los invitamos a un fuego de Agnihotra en nuestra casa. Ayer fuimos en la tarde a su casa para hacer los fuegos juntos, **sus semblantes y temperamento habían mejorado sustancialmente.**

Cuarto: A otra vecina que le habían aplicado radiación en el área del pecho, para evitar que le volviera a aparecer un cáncer que le habían extirpado de los senos en una etapa muy temprana, y sin metástasis, le dimos ceniza de Agnihotra y ungüento con Ghii con la ceniza Agnihotra, para que tomara y se aplicara en el pecho, porque **reportaba mucha molestia para tragar en el esófago, y ardor en toda la zona donde le habían aplicado la radiación. A los 3 días la llamé y me contó que del esófago ya estaba perfecta, y dos semanas después de haber consumido toda la ceniza Agnihotra, me contó que ya no sentía nada malo.**

Quinto: Finalmente, gracias a estos fuegos, **he podido avanzar de formas que jamás creí posibles, ver lo que nunca había podido ver**, así que cuando recibimos tanto, lo mínimo que podemos hacer es dar también con amor. Muchas gracias al Prof. Abel y a Aleta, así como a toda la comunidad mundial de la Terapia Homa, por mantener viva esta ciencia que tanto bien hace a todos. Reciban nuestros más sinceros agradecimientos. Dios les bendiga. Om Shree Om.



(Foto: Harold y Patricia frente al Agnihotra)



El árbol de color rosado es una musaendra.... floreció así después de que empezamos con los fuegos Homa.



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

Dora Betancur
Armenia, Colombia, Sur América

MI HUERTA HOMA

En nuestra huerta cultivamos únicamente con **Bioteología Homa**. ¡Podemos observar la **excelente calidad** de toda la gama de cosechas que plantamos acá en este espacio! El **aroma y el sabor, el tamaño, la textura**, etc. por ejemplo (**ver fotos**) de la albahaca, de la variedad en tamaños, texturas y colores de las lechugas, la Belleza de Kales en su variedad, las brillantes y gruesas berenjenas, la deliciosa yuca (**miren el tamaño de las yucas en las fotos**) y el sabor exquisito de los plátanos, inmensa variedad en hierbas y flores medicinales, de exquisitos y exóticos árboles frutales hacen una gran diferencia; al igual que lo demás que crece en nuestras huertas y jardines. OM SHREE! ¡Y como si fuera poco, también cultivamos abejas polinizadoras en nuestra huerta HOMA! ¡



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



Dora Betancur

MI HUERTO HOMA
continuación

Aplicamos la ceniza cernida de Agnihotra regularmente para la protección de cultivos, para su nutrición y fortalecimiento y ellos perduran épocas, y siempre están hermosos y listos para llevarlos a la mesa. Nosotros disfrutamos de estas delicias bendecidas por el Fuego Divino y sus **energías sanadoras. OM SHRII**



FUTURO EVENTO HOMA GLOBAL - MAYO 2023



OM SHREE querida familia Homa,

Estos 7 días de Triambakam Homa continuo han sido para muchos un tiempo energéticamente elevado, experimentando alegría, una meditación más fácil y más profunda. Las Bendiciones se ha expresado en otras formas de acuerdo a la necesidad del Agnihotri.

Queremos agradecer a todos los Agnihotris y en especial a todos los Agnihotris participantes por **UNIRSE** con el propósito de **alimentar la PAZ** dentro de nosotros mismos y en el Mundo con las vibraciones sanadoras de Luz y Sonido de los Fuegos Homa.

Profunda gratitud a **Param Sadguru Shree Gajanan Maharaj y Shree Vasant, los Maestros del FUEGO SAGRADO**, que han resucitado este antiguo conocimiento y lo han dispersado por todo el planeta. **ES SOLO POR GRACIA.**

Si nos permitimos experimentar la PAZ interiormente, también podemos sentir expansión, aceptación, comprensión, desapego, alegría, amor incondicional, luz, ... hay tanto **PODER EN LA PAZ**, que podemos llevar al mundo si así lo decidimos.

Los países que participaron fueron:

En AMÉRICA (SUR, CENTRO y NORTE):

PERÚ (PE), COLOMBIA (CO), ECUADOR (EC), ARGENTINA (AR), CHILE (CL), VENEZUELA (VZ), BRASIL (BR), URUGUAY (UY), PANAMÁ (PA), MÉXICO (MX), varios estados de EE.UU. (USA)

En EUROPA: AUSTRIA (AT), ALEMANIA (BD), POLONIA (PL), REPÚBLICA CHECA (CZ), ITALIA (IT), ESPAÑA (ES), PORTUGAL (PT), PAÍSES BAJOS (NL), REINO UNIDO (UK), UCRANIA (UKR) **En ÁFRICA:** MAURICIO (MU), SUDÁFRICA (ZA)

En AUSTRALASIA: AUSTRALIA (AU), INDIA (IN) y MALASIA (MY)

Todos juntos llenamos la atmósfera con **EL AMOR Y LA LUZ HOMA** durante **1134 horas en el período de 7 días**. ¡Eso son aproximadamente **162 horas, todos los días con +/- 7 Agnihotris por hora practicando Triambakam Homa!** Estamos en camino... y si queremos, podemos llegar a mucho más. No hay límites...

Que los Fuegos Sagrados sigan derramando Bendiciones Divinas sobre todos ustedes, sus familias, barrios donde residen, sus países y sobre nuestra madre tierra.

Todo Amor y Gracitud. OM SHREE

Aleta y Abel

En las siguientes páginas hay fotos de algunos de los Agnihotris participantes. Que lindas nos parecen estas fotos, compartiendo su luz Homa con el mundo.

¡Tanta Gracia en cada rostro! OM SHREE

Para más información por favor ver:

https://terapiahoma.com/actividades/2023mayo_7diasstriambakamhoma.htm

13 al 19 de mayo: 7-días TRIAMBAKAM HOMA para LA PAZ



“Vayan adentro. Vayan adentro ahora. Siempre estamos con todos ustedes. Permitan que estos fuegos sanadores se propaguen alrededor del mundo ahora. Una llama enciende la siguiente, y la siguiente, y la siguiente... No teman a los cambios en el mundo fuera de ustedes. Concéntrense en vez de ello, en sanar desde adentro hacia afuera a todos aquellos con los que se encuentren.”

-Maestro Shree Vasant-



13 al 19 de mayo: 7-días TRIAMBAKAM HOMA para LA PAZ



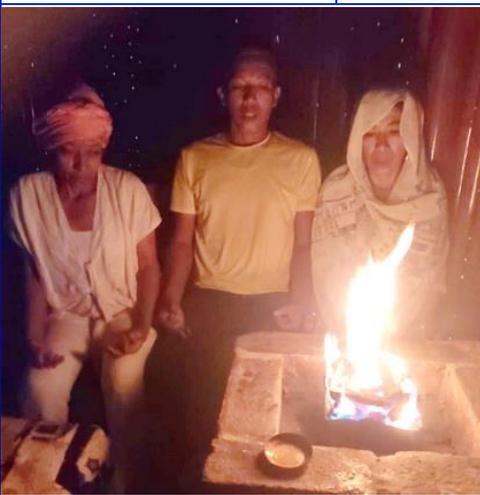
“La paz viene de adentro.

No lo busques afuera.”

-Buddha-



13 al 19 de mayo: 7-días TRIAMBAKAM HOMA para LA PAZ



“Mucha gente piensa que la emoción es felicidad... Pero cuando estás emocionado no estás en paz.

La verdadera felicidad se basa en la paz.”

Thich Nhat Hanh



florida mayo
13 2023



13 al 19 de mayo: 7-días TRIAMBAKAM HOMA para LA PAZ



“Si queremos un mundo de paz y de justicia hay que poner decididamente la inteligencia al servicio del amor.”

Antoine de Saint-Exupéry

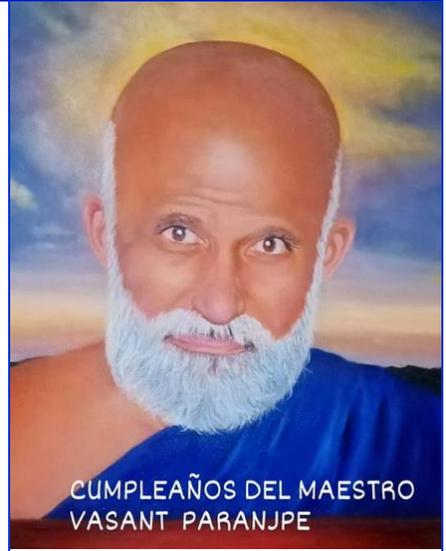


13 al 19 de mayo: 7-días TRIAMBAKAM HOMA para LA PAZ



“Si se te va a dar luz, es decir, a cualquier persona, puede venir dondequiera que estés. Siempre hay algo aparentemente más importante que hacer, pero en realidad primero Yagnya, luego todo lo demás encaja.”

-Maestro Shree Vasant-



CUMPLEAÑOS DEL MAESTRO VASANT PARANJPE

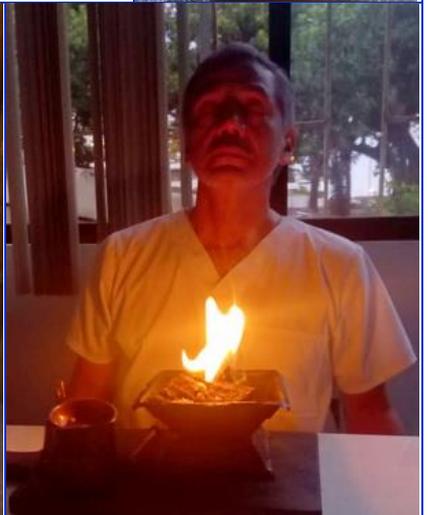
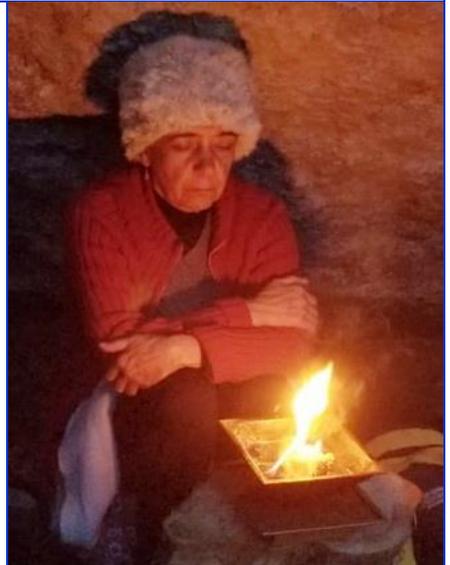


13 al 19 de mayo: 7-días TRIAMBAKAM HOMA para LA PAZ

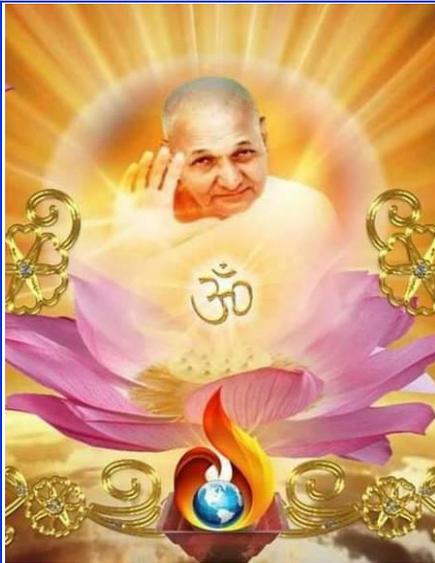
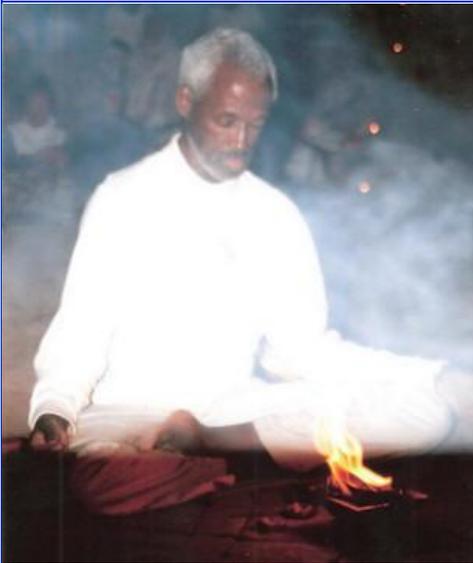


“Tienes que mirarte con más detenimiento para no estar siempre en el estado de infelicidad. Sé luz. Mantente lleno de alegría. Deja que te rodee la calma. Que haya paz dentro de ti.”

-Maestro Shree Vasant-



13 al 19 de mayo: 7-días TRIAMBAKAM HOMA para LA PAZ



***“Ahora te digo.
Será dicha y
alegría en los
últimos años.
Primero la lucha.
La destrucción ha
llegado. De ahí
nacerá un mundo
de dicha y
coexistencia
pacífica”.***

-Shree Vasant-



13 al 19 de mayo: 7-días TRIAMBAKAM HOMA para LA PAZ

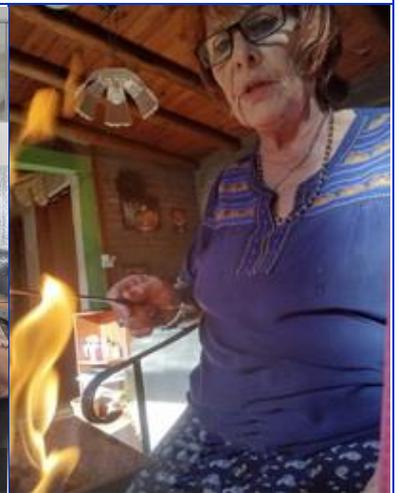


*“Todo al principio es una idea,
una creación especial.”*

-Paramahansa Yogananda-



13 al 19 de mayo: 7-días TRIAMBAKAM HOMA para LA PAZ



13 al 19 de mayo: 7-días TRIAMBAKAM HOMA para LA PAZ



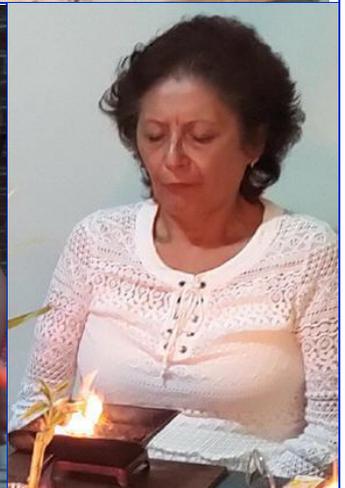
“La Divinidad está al tanto de todas tus necesidades. Cuando uno está sirviendo como vehículo, se toman en cuenta las necesidades de uno. Por lo tanto, uno no debe retomar lo que ya ha renunciado. De hecho, una y otra vez vemos a los seres humanos más magníficos entregar sus penas, miedos y ansiedades, solo para volver a cargarlos sobre sus hombros en el momento en



que sienten un riesgo para su seguridad. ¿Lo ves?”

-Mensaje de Orión-

13 al 19 de mayo: 7-días TRIAMBAKAM HOMA para LA PAZ



EVENTO con TERAPIA HOMA en TARAPOTO



En la plaza en el Centro de la ciudad Tarapoto, como parte de una presentación de la Medicina Complementaria de EsSalud, se compartió la Terapia Homa. La coordinadora de este evento fue la **Dr. Sonia Lay Cardama** de la Medicina Complementaria en el Policlínico, que contó con la ayuda de la **Sra. Hildegarda Tello**.



Fue un evento hermoso con diversas actividades, como Biodanza, Yoga, Tai Chi, Meditación, etc. Se acercaron muchas personas. **"El Fuego Homa les encantó"**, comentó la **Dra. Sonia**. ¡Sería una gran ayuda para muchos pacientes, implementar la práctica de los fuegos medicinales de la Terapia Homa regularmente como ocurre en otras clínicas de EsSalud en Perú! (Foto a la derecha: Los Agnihotris Hildegarda y María. Las otras fotos muestran algunas de las actividades en este evento de la Medicina Complementaria de Tarapoto.)



TIEMPOS DE FUEGO HOMA - EsSalud CARABAYLLO, LIMA NORTE



En este establecimiento del Seguro Social del Perú, EsSalud, el Terapeuta Monje Chen y el Psicólogo Clínico, Jorge Torres, invitan a los pacientes regularmente a las sesiones gratuitas con la Terapia Homa, las cuales tienen una gran acogida y producen un bienestar casi inmediato o en poco tiempo.



“La paciencia es una virtud que debe ser inculcada. La paciencia le ayudará mucho en la vida. La paciencia modera la expectativa y nos da el espacio y tiempo necesario para crecer espiritualmente.”

-Maestro Shree Vasant-



TIEMPOS DE FUEGO HOMA en HUACHIPA, LIMA

Gaia
Centro Holístico

Gaia, un Centro Hóístico en Huachipa, Lima brinda desde hace muchos años servicios de salud a la población. Fundado por el **Dr. Lenti Casanova.**



Sus tratamientos naturales han tenido mucho éxito y fama. Los administradores ahora son el **Sr. José Iturrizaga y su pareja Vanessa Tasayco**, quien es dedicada desde hace muchos años a este tema de salud y bienestar a todo nivel.



Ofrecen con su equipo especializado: baños medicinales, masajes para diversos propósitos, un restaurante vegetariano con platos especiales para una variedad de problemas médicos específicos, promoviendo de manera delicada,



atenta, amorosa y profesional el bienestar y equilibrio en las personas que se acercan. Además, el sitio de la clínica Gaia brilla por su belleza, con muchas plantas, flores, árboles, fuente de agua ... solo entrar en este predio es relajante. El Prof. Abel y Aleta presentaron el Agnihotra en el Centro Holístico Gaia y ensayaron el Triambakam Homa. **(Fotos del Centro Holístico Gaia.)**

ACTIVACIÓN HOMA del 'CENTRO DE BIENESTAR LAS BAHÍAS' en CIENEGUILLA, LIMA, PERÚ

Invitado por el Sr. Racso con el pedido de instalar un **Punto de Resonancia Homa** en el *Centro de Bienestar Las Bahías*, cerca al pueblo de Cieneguilla, un hermoso lugar. Quedamos fascinados con este centro holístico, por ser tan lleno de vida en un desierto, rodeado de colinas y montañas. El lugar ideal para estar entre la tierra y las estrellas, volando con el alma ... Nos quedamos aquí 8 maravillosos días. Lo primero fue mostrar a todo su joven, creativo, inteligente y armonioso equipo las bondades de la Terapia Homa a través de videos, contestando preguntas, ... Después el Prof. Abel llegó a la enseñanza de los Mantras básicos de la Terapia Homa y claro que si a la práctica de ellos.



ACTIVACIÓN HOMA del 'CENTRO DE BIENESTAR LAS BAHÍAS' en CIENEGUILLA, LIMA, PERÚ

El día de la **luna llena de Buddha (Wesak)** fue escogido para la **Activación de un Punto de Resonancia** y el comenzar con la práctica continua de los Fuegos Sanadores Homa en este Centro de Bienestar. En el salón de Triambakam Homa, todos practicaron el Agnihotra vespertino.



El Salón de Triambakam Homa es de extraordinaria acústica, hecho de forma y dimensión específica para aumentar el efecto de vibraciones de acuerdo a la antigua **Ciencia Védica, Vastu Shastra**. Es el más grande de todas que hemos visto. Al lado derecho de este salón hay un salón para la meditación TM, y al lado izquierdo están en construcción baños para uso medicinal, relajante, etc.

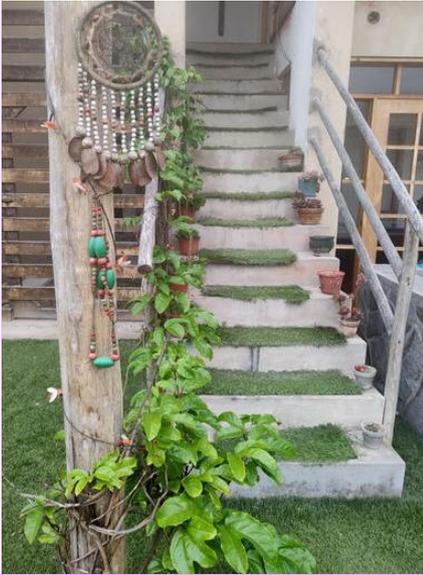
¡Un Centro de Bienestar en Todos los Sentidos!

Desde este día, siguen los Fuegos Homa iluminando, apoyando, purificando, equilibrando todo el ambiente.

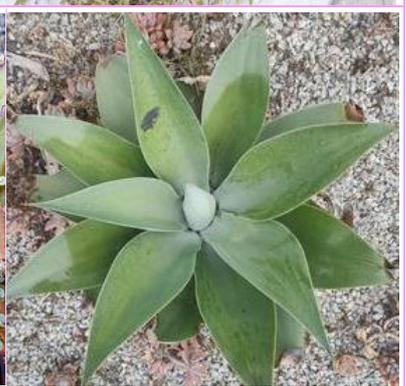
Este pronto será abierto para el público que busca silencio, lejos del ruido de la ciudad y de su mente, y estar unos días en paz consigo mismo, sanación, belleza, alegría, ... en las áridas y mágicas montañas de Cieneguilla.



ACTIVACIÓN HOMA del 'CENTRO DE BIENESTAR LAS BAHÍAS'



El **Centro de Bienestar Las Bahías** es un lugar Hermoso y único, con todas las Comodidades para pasar unos días en las suites y disfrutar de un Reseteo que trae paz y armonía a la mente y cuerpo a través de alimentación natural balanceada, baños y masajes terapéuticos, meditación y Terapias Bioenergética Védica Homa. El **administrador Eduardo León y su equipo** los atenderán con gran cariño y profesionalidad.



TIEMPO de los FUEGOS HOMA - LIMA & PIURA, PERÚ



TIEMPO de los FUEGOS HOMA - PIURA, PERÚ, SUR AMÉRICA



¡Sigue la Meditación Kriya Homa 3 veces por semana vía zoom y Satsang los domingos!



TIEMPO de los FUEGOS HOMA - PIURA, PERÚ, SUR AMÉRICA



La llama sanadora de Agnihotra arde todos los días a la salida y a la puesta del sol en muchos hogares por todo el mundo, llevando tranquilidad y paz.



TIEMPO de los FUEGOS HOMA - COLOMBIA, SUR AMÉRICA



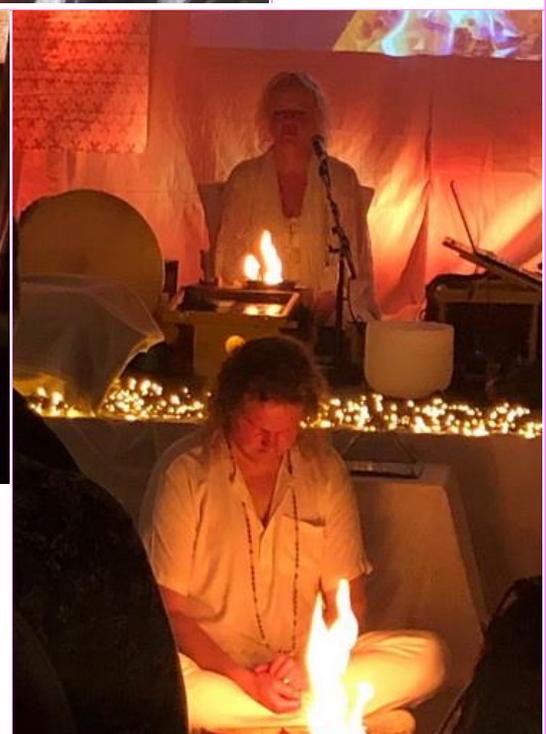
TIEMPO de los FUEGOS HOMA - COLOMBIA, VILLAVICENCIO



TIEMPO de los FUEGOS HOMA - AUSTRIA & HOLANDA, EUROPA



Foto arriba:
Agnihotra en la luna de Wesak el día 5 de mayo en Estiria. 45 fuegos sanadores Agnihotra encendidos con 140 personas presentes.
Organizado por Bernd Frank.
Foto izquierda:
Agnihotra en la capital de Estiria, Graz.



La pareja de Agnihotris **Dennis & Gillian**, músicos divinamente inspirados (fotos arriba y a la derecha), junto con su banda llamada "**Om Shree**", enviaron fotos de uno de sus "**Concierto Homa y Mantra**", en Zeddam, un pueblo en Gelderland, Holanda. Más información: www.omshreemusic.com

TIEMPO de los FUEGOS HOMA - MADRID, TARRAGONA y MÁLAGA, ESPAÑA, EUROPA



"... los efectos del Fuego "Agnihotra", como ustedes lo conocen, pueden revertir la dirección que la enfermedad toma en las células del cuerpo. La enfermedad puede ser erradicada si uno tan solo ingiere ceniza obtenida del fuego más puro. Si la persona está presente en el momento exacto del fuego, eso es a la salida y a la puesta del sol, sin lugar a dudas el cuerpo puede ser sanado de cualquier enfermedad."

-Mensaje de Orión-



TIEMPO de los FUEGOS HOMA - en ITALIA, EUROPA

Ángeles y Pablo, Agnihotris desde hace varios años viven en **Nulvi, Isla Cerdeña en Italia**. Ellos ahora han creado un ambiente especial, llena de belleza y amor para recibir huéspedes de todo el mundo en busca de un **sitio tranquilo para liberarse del estrés, descansar, cuidar y mejorar su salud, disfrutar las colinas y el mar, ... todo en un ambiente donde se practica los fuegos sanadores de la Terapia Homa a diario**.



Para más información por favor ver: <http://airbnb.com/h/portocielo>



CELEBRACIÓN DEL DÍA DE LA TIERRA en BHRUGU ARANYA, POLONIA



CELEBRACIÓN DEL DÍA DE LA TIERRA en BHRUGU ARANYA, POLONIA



"El 22 de abril de 2023, nuestra Fundación de Terapia Homa realizó una celebración del Día de la Tierra en la Ecoaldea Bhrugu Aranya en Polonia. ¡Fuimos bendecidos con un maravilloso clima primaveral, un sol radiante y un gran grupo de personas vibrantes, amigables e interesadas!"

Después de un recorrido por nuestra ecoaldea agrícola Homa, desde las casas y los jardines hasta el Centro de la Luz, compartimos un delicioso festín orgánico vegetariano/vegano, seguido de una animada música dirigida por nuestros músicos residentes. Los invitados se unieron, mientras los niños jugaban alegremente en nuestro pequeño parque infantil. Los alegres sonidos de las risas de los niños resonando en el huerto armonizaban con los instrumentos que todos tocábamos. Posteriormente, un círculo de sanación con fuego y cuencos de cristal nos reunió en oración por nuestra Madre Tierra.

El Agnihotra esa noche fue fuerte y profundo. Nos reunimos para un Agnihotra masivo en el balcón del Centro de Luz, con vista a las Montañas Tatra aún cubiertas de nieve. Todos trajimos nuestras pirámides y llenamos el ambiente con las energías curativas del fuego sagrado.

Mientras los fuegos parpadeaban hasta el final, sentimos una ola de gratitud por un día tan hermoso y por la bendición de esta increíble herramienta de sanación que tenemos para compartir con el mundo. Y dedícalo a nuestra amada Madre Tierra.

*¡Las fotos son de este día! ¡Disfrútenlos!
Todo el amor de su familia Homa aquí en Polonia."*



TIEMPO de FUEGOS HOMA - VENEZUELA, SUR AMÉRICA



Ingrid y Gustavo León (foto a la izq.) escribieron desde Venezuela: “En esta oportunidad, realizamos el evento **“Bosques de Esperanza”**



en el Museo de Arte Afroamericano ubicado en San Bernardino, Caracas. Hemos creado el evento **Bosques de Esperanza: arte y ecología para un nuevo amanecer**, un esfuerzo por reunir diversas iniciativas desde el arte y las prácticas bioenergéticas para

visibilizar nuestra realidad ecológica actual. **Conferencias, performances y una meditación colectiva, una hermosa ceremonia ancestral de fuego sagrado Agnihotra, sintonizada al biorritmo del planeta, serán los vehículos para inspirar una profunda y necesaria toma de conciencia en torno a nuestra unión ancestral con la naturaleza.”**



TIEMPO de los FUEGOS HOMA - SOMAYAG en AJNALI, SANGOLA, MH, INDIA



El Somayag fue conducido en el lugar del Sr. **Harish Lade**, quien también fue uno de los patrocinadores. Se hicieron cientos de Agnihotras durante el Somayag.



TIEMPO de los FUEGOS HOMA - SOMAYAG en AJNALI, SANGOLA, MH, INDIA



La antigua ciencia de la Bioenergía dada a través de los Vedas describe ciertos procesos energéticos que tienen el poder de efectuar un cambio en el funcionamiento de PRANA (fuerza vital que pulsa a través de nosotros y nos conecta con el cosmos). Estos procesos energéticos entran en la categoría de YAGNYA. Somayag es uno de esos Yagnyas.

Este Somayag fue organizado por el Sr. Ramana Ji.



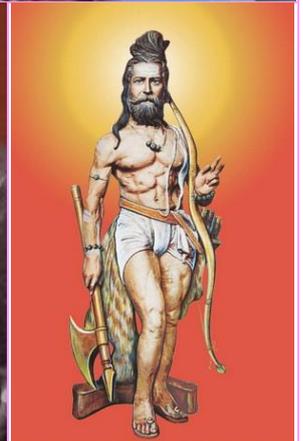
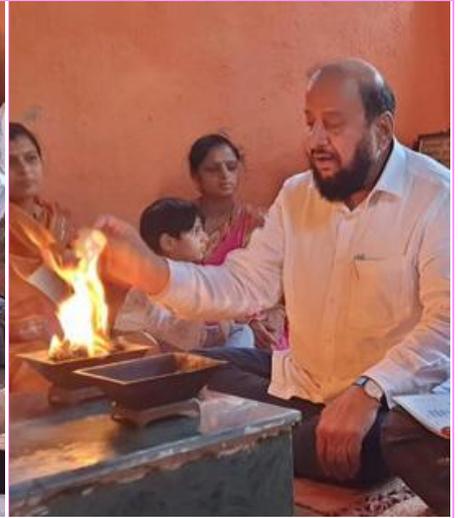
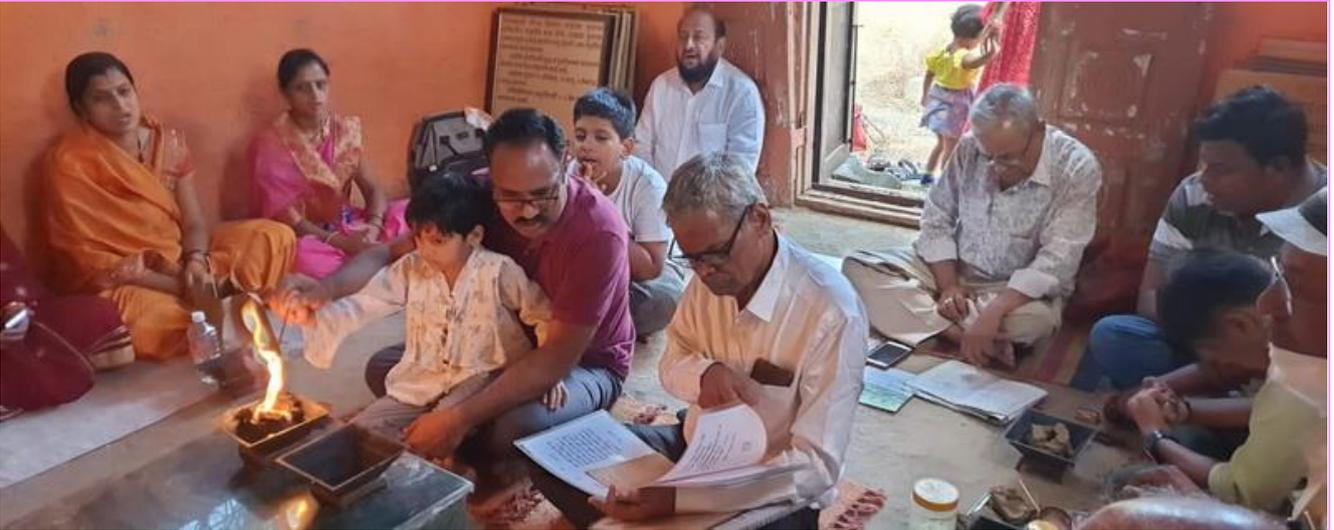
TIEMPO de los FUEGOS HOMA - SOMAYAG en NERULI, MUMBAI



Hay algunos Yagnyas especiales que se realizarán según las condiciones astronómicas. Somayag (Soma Yagnya) es uno de esos Yagnya especiales. Esto tiene una duración de seis días. Un joven inteligente tardaría unos doce años en aprender esta técnica con el canto de Mantras adecuados. La persona tiene que seguir disciplinas estrictas. El Yagnya se llama Somayag porque el jugo **SOMA (en la foto derecha)** se usa como oblación principal. Soma es llamado el rey de las hierbas medicinales. **Estos Yagnyas especiales proporcionan un Impulso extra Poderoso de Energía Curativa para Todo el Mundo.**



TIEMPO de los FUEGOS HOMA - INDIA



Historia acerca de Shree Vasant y el primer templo de Fuego: Parama Dham en Madison, VA, USA

Por Franklin C. Nelson



El 13 de diciembre de 1970, el **Hijo del Hombre, Kalki Avatar Parama Sadguru Shree Gajanan Maharaj**, pronunció un Mantra y bendijo a Shree Vasant. **Le dio a Shree Vasant la siguiente orden:**
“¡Lleva nuestras bienaventuradas palabras a todos los habitantes del mundo!”

Parama Sadguru había venido a resucitar los Vedas. Por primera vez en milenios, el Agnihotra pasó de ser un simple ritual religioso a ser una simple práctica diaria. Cualquiera podría realizarlo, ya fuera en el hogar, en el templo o en cualquier lugar. Seguir el Quíntuple Sendero de las disciplinas espirituales, con el Agnihotra como primer paso, conduciría al avance espiritual y a una vida feliz.

A la mañana siguiente, el 14 de diciembre de 1970, **El Hijo del Hombre dio otra Orden a Shree Vasant: “Escribe un libro. Debe estar en inglés. Debe ser científico. El conocimiento ha sido otorgado”.**

En la madrugada del 14 de enero de 1971, **Shree Vasant** terminó el último capítulo del libro. De este modo, **“Grace Alone” (Solo la Gracia) se completó en el lapso de un mes.** El libro explicaba los mandamientos del Todopoderoso dados a través de los Vedas. Los Mandamiento se resumieron en cinco palabras sánscritas: **Yagnya – Daan – Tapa – Karma y Swadhyaya.** Shree Vasant tenía entonces 50 años.

Al año siguiente, Shree Gajanan Maharaj primero ordenó a Shree Vasant que visitara los cuatro estados del sur de la India (Andhra Pradesh, incluía Telangana, Karnataka, Kerala y Tamil Nadu) y difundiera el Mensaje de Agnihotra y el Quíntuple Sendero. La gira de Prachar del Sur de la India fue una preparación para la próxima visita a los Estados Unidos.

Finalmente, Shree Vasant recibió la orden de viajar a los Estados Unidos.

El 20 de junio de 1972, Shree Vasant salió de la India y llegó a la ciudad de Nueva York. Comenzando en los Estados Unidos, Shree Vasant viajó por todo el mundo, llevando el Agnihotra y el Quíntuple Sendero de disciplinas espirituales, como la prescripción para la Nueva Era, para todas las personas.

Al igual que la Terapia Homa, el Agnihotra fue introducido por sus beneficios tanto espirituales como prácticos, incluida la producción de alimentos orgánicos sanos y nutritivos, la sanación personal y la medicina holística; la sanación y el enriquecimiento de la atmósfera y el planeta. En todo el mundo se establecieron comunidades y templos de Fuego. La Obra continúa hoy, llevada a cabo por sus seguidores en todo el mundo.



Fotos de tiempos anteriores:
1) Shree Vasant con Franklin C. Nelson
2) Shree Vasant con Irvin Gates
3) Shree Vasant con Jamal Wilson en la Iglesia bautista del parque Rock Creek alrededor de 1974



Historia acerca de Shree Vasant y el primer templo de Fuego: Parama Dham - continuado

Al llegar por primera vez a la ciudad de Nueva York en 1972, Shree se desplazó por Central Park (en Manhattan) y por las áreas pobres de la ciudad, brindando a las personas presentaciones improvisadas del Quintuple Sendero. Todos los días se encontraba con personas que le brindaban hospedaje, pero decidió quedarse la noche en cualquier lugar. Después de seis semanas en Nueva York, Shree Vasant aceptó una invitación y se mudó a **Washington DC**. Allí, conoció al pastor y a la congregación de la iglesia **'St. Stephens and Incarnation'** (Episcopal). Aceptó la oportunidad y **comenzó a dar clases de "Biblia y Yoga" y "Biblia y Meditación" en la iglesia**. Los fines de semana, se reunía con otros grupos en Washington, DC para enseñar el Quintuple Sendero. A petición, **Shree trabajó con éxito, como voluntario, con veteranos de la Guerra de Vietnam**, en el **Hospital del Ejército Walter Reed**. Su trabajo fue digno de mención, porque todos los demás tratamientos brindados por el hospital a estos pacientes psiquiátricos habían fracasado.

Inspirados por las enseñanzas de Shree Vasant en la iglesia, una pareja de la congregación, la pareja **Parkers**, donó a Shree, para Su obra, una parcela de tierra en Madison, Virginia, que contenía una antigua casa de campo desocupada. Luego de extensas renovaciones realizadas por voluntarios, el **22 de septiembre de 1973, el primer Templo del Fuego del mundo, bajo la dispensación de Kalki Avatar, Parama Sadguru Shree Gajanan Maharaj. Este fue inaugurado por Shree Vasant con el nombre de Parama Dham (que significa Casa del Padre Todopoderoso)**. Aquí, se realizaba el Agnihotra de la salida y puesta del sol, así como el Triambakam Homa junto a otros Yagnyas y meditación. De lo contrario, se guarda silencio todo el tiempo. Parama Dham continúa manteniéndose hasta hoy en esta forma. Shree Vasant les pidió a **Richard y Lisa Powers que se convirtieran en los cuidadores de Parama Dham en 1981. En septiembre de este año se cumplirán 50 años desde su inauguración.**



Fotos arriba: Franklin haciendo un Homa dentro del Parama Dham, los Agnihotris Renan, Jamal y Mikal frente al aviso en el porche de Parama Dham y el templo desde afuera en tiempos pasados.

Fotos abajo: El primer templo de Fuego -Parama Dham hoy en el cuidado de Lisa y Richard Powers y quienes mantienen todas las disciplinas con devoción desde 1981.



Historia acerca de Shree Vasant y el primer templo de Fuego: Parama Dham en Madison, VA, USA - continuado

Por Franklin C. Nelson

Shree Gajanan Maharaj también ordenó a Shree Vasant que comenzara una publicación, bajo el nombre de "Satsang", para enseñar el quíntuple sendero. Satsang comenzó a publicarse quincenalmente el 17 de mayo de 1973. Además, en 1974, fue fundado en Madison el Fivefold Path, Inc.

Hasta el día de hoy, Parama Dham se ha mantenido de acuerdo con pautas y disciplinas específicas reveladas por Shree Vasant desde el principio.

Se mantiene completo silencio (sin hablar) dentro del Templo y en el entorno circundante, excepto por la recitación de Mantras Védicos específicos, mientras se realiza el Agnihotra y diferentes Yagnyas.

El uso de ropa limpia después de haber tomado una ducha, es necesario para entrar en el templo y sus alrededores.

Se usa ropa de disciplina mientras se realiza el Agnihotra y los distintos Homas.

Las señales o dispositivos electrónicos no se utilizan dentro del recinto.

El Agnihotra diario del amanecer y el atardecer se realiza en Parama Dham. Se hacen 4 horas diarias de Triambakam Homa, como mínimo, así como 12 horas durante la luna llena y los días de luna nueva.

Después de muchas décadas, la paz, la santidad y las poderosas energías que se respiran dentro del Templo y en los alrededores de Parama Dham, confieren una cualidad trascendente a la experiencia de aquellos que tienen la suerte de entrar en este lugar.

¡Todo nuestro amor y Gratitud, al celebrar el 102 aniversario del nacimiento de Shree Vasant V. Paranjpe y el 50 aniversario de la inauguración de Parama Dham!

En un Templo del Fuego no hay sacerdote y no se adora nada. Allí se realiza la técnica de purificación atmosférica Agnihotra dos veces al día al amanecer y al atardecer. Además, se canta un conjunto fijo de Mantras después del Agnihotra. Con la excepción de los Mantras, el silencio se observa en el Templo del Fuego en todo momento. La atmósfera se satura con energías sanadoras.

(Foto abajo: Parama Dham, el primer Templo de Fuego Homa en el mundo.)



SOY UN ÁRBOL

Por Parvati Rosen-Bizberg

Soy un sauce, un majestuoso arce, un majestuoso roble, un silencioso sicómoro, inclinándome para beber del arroyo que fluye a través de mis raíces, nutriéndome desde el suelo hacia el cielo, desde la delicada red debajo de mí hasta las puntas de mis hojas dorado brillante en los salvajes vientos del otoño.

Estoy siempre alerta, consciente de que una fuerte tormenta puede desarraigarme en cualquier momento. Paso mi sabiduría a los que crecen a mi lado. ¡Oh, que nuestras palabras continúen y nuestro propósito no se pierda!

No soy ni mis raíces ni mis ramas, aunque aquellas son parte de lo que ves. Soy como un pensamiento, un susurro en los vientos de la vida, un latido en un mar de lo sublime.

Soy simplemente una semilla plantada por la Divinidad, para ser cultivada y cosechada solamente por Sus Manos.

Vivo mi vida en la sencillez, despierto cada día al desafío de descubrir mi valía y recuperar mi espíritu de las ligas de locos descabellados



que preferirían robar un alma que exaltarse en su ser.

Soy un árbol antiguo, cuyas ramas han crecido entrelazadas, cuyo tronco muestra signos de desgaste, pero cuyas hojas permanecen aún resplandecientes en el brillo dorado de una puesta de sol.

Todavía radiante en la majestuosidad de la Naturaleza, me consuelan los vientos del tiempo que barren el paisaje y nos dan nueva vida a todos.

CAMPAMENTO DE DÍA EN EL PATIO DE MAMA MARÍA

Por Maria Broom
Baltimore, Maryland, Estados Unidos

Todos los Agnihotris vivimos en lugares que están saturados de amor y energía Homa. Este es un buen lugar para que los niños y adolescentes pasen un buen rato. Si es posible... el organizar pequeños campamentos diurnos, campamentos de juegos o aventuras juveniles para algunos jóvenes en nuestros hogares, podría ser un buen lugar para comenzar a ayudar a los jóvenes.



CAMPAMENTO DE DÍA EN EL PATIO DE MAMA MARÍA - continuación

A lo largo de los años, durante ocho días en junio, justo después del cierre de la escuela, 16 niños (de 7 a 12 años) vienen a mi casa y se reúnen en mi patio por la mañana de 9:00 am a 1:00 pm. Esto es **para ayudarlos a recuperarse del año escolar con diversión**. Se tumban en el pasto (sobre telas de labor de retazos indios), practican simples ejercicios de yoga, bailan y cantan, hacen fuego Homa a las 10:00 am y a las 12:00 md en silencio, caminan por mi barrio con canastas en la cabeza, cuentan historias y chistes, decoran sus propias barritas de hablar (talking stick) y también interactúan con varios presentadores invitados (un titiritero/ventrílocuo, autor de libros para niños, maestro de Tae Kwan Do). La profesora de yoga es la madre de uno de los niños participantes. Pido a dos de mis antiguos alumnos que me ayudan cada día.



Siempre hay frutas orgánicas frescas y saludables, galletas saladas, nueces, etc., para que los niños coman cuando tengan ganas de merendar (generalmente entre actividades). Y **hay una habitación fresca y tranquila en mi sótano que llamamos la Sala de la Paz, donde pueden sentarse en silencio (donde se reproduce el Mantra Om Triambakam constantemente)**.

Y no se permiten teléfonos ni dispositivos mientras están en el Campamento.

Los padres estuvieron tan encantados como los niños, que lo haremos de nuevo en junio. Esto es algo en lo que podemos pensar de hacer mientras tratamos de sumergir a los niños del mundo en el amor.

Estoy realmente bendecida porque tengo un gran patio trasero envuelto por hermosos árboles y arbustos, además hay un gran pedazo de tronco de árbol ancho en el que se pueden sentar.

La conclusión es hacerlo simple, tranquilo, interactivo y lo más divertido posible en la naturaleza en su propio patio. ¡Haz que sea cómodo para todos!



RECETA DE PASTA DENTAL

Por Diana Marcela Molano Vega
Mujer viva y libre



Pasta Dental con ceniza Agnihotra

La higiene oral tiene en la ceniza un importante aliado. Desde hace miles de años diferentes culturas han aprovechado este material para cuidar sus dientes. Con esta receta podemos aprovechar nuestra magnífica ceniza de Agnihotra (que es un carbón súper-activado) para limpiar dientes, cuidar la salud de las encías y evitar ingerir químicos perjudiciales para nuestro cerebro y organismo en general. El flúor es uno de ellos, pero no el único. Tenemos el triclosan y otro componente perjudicial es el lauril sulfato de sodio, que tienen la mayoría de pastas comerciales. Este es un detergente químico que hace que la pasta en la boca sea espumosa. Esto genera en algunas personas una reacción alérgica que se manifiesta con una inflamación de la garganta y una saliva espesa que genera una sensación de ahogo o dificultad para respirar.

¡Entonces no esperemos para hacer nuestra propia pasta dental natural Homa!

UTENSILIOS:

Cuchara de madera, Gramera o cucharas medidoras, Taza, Recipiente para mezclar, Frascos para almacenar la crema

INGREDIENTES BÁSICOS:

- 1 taza o 100 gramos de arcilla blanca o caolin
- 1/8 de taza o 35 gramos glicerina vegetal
- 1 cucharada sopera de Aceite de coco
- 1/2 cucharada de Ceniza Agnihotra
- Una pizca de Bicarbonato

OTROS INGREDIENTES QUE MEJORAN LA RECETA:

Aceites esenciales solo si son de grado alimenticio o terapéutico.

5 gotas de aceite esencial tintura de menta piperita

5 gotas aceite esencial de tea tree

5 gotas de aceite esencial de clavos

Agua potable o destilada según requieras al mezclar.

PROCESO:

1. mide en la gramera los ingredientes como la arcilla y la glicerina vegetal
 2. agrega a estos 2 ingredientes arriba, la cucharada de aceite de coco, la ceniza Agnihotra y los demás aceites
 3. mezcla y ve agregando agua para hacerla más maleable.
 4. empacar en frascos o recipientes previamente esterilizados
 5. almacenar en lugar fresco (puedes guardar parte en el refrigerador para que te dure más)
- Usa aplicándola al cepillo con un baja lenguas o palito de paleta.

Si no la quieres hacer con aceites esenciales por el costo de estos, te dejo el enlace al vídeo donde se explica cómo hacerla con infusiones de plantas: <https://youtu.be/CUwO6oA8pM4>



LUCES DE BHARGAVA DHAM

Fundación Bhargava Dham



LA IMPORTANCIA DE LOS FUEGOS HOMA EN EL VALLE DE ELQUI Y LA DINÁMICA DEL PLANETA

Todos sabemos que la Cordillera de los Andes tiene un papel muy importante para el planeta en términos ecológicos. Su ecosistema intrínseco es múltiple y complejo y su cultura tiene conocimientos ancestrales que todavía pueden aportar mucho a la humanidad. En sus cumbres se encuentran hierbas únicas, cuya utilización medicinal y culinaria remontan a miles de años. Es fundamental rescatar este conocimiento. Además, todo el proceso de formación geológica de estas monumentales cadenas montañosas destaca los secretos de la dinámica planetaria en términos de energía y movimiento de rocas y minerales. Hay mucha ciencia detrás de todo eso.

Cuando, a finales de los años 70, Parama Shree Gajanan Maharaj de Akkalkot indicó a Shree Vasant que él debiera encontrar una determinada coordenada muy específica en Chile, que tenía características especiales únicas, esto quería decir que un gran trabajo, de mucha responsabilidad debiera ser hecho en pro del equilibrio planetario en los años venideros. El Valle de Elqui, esta joya incrustada en la Cordillera de los Andes, es el escenario donde se encuentra Bhargava Dham. Gracias a las disciplinas y fuegos realizados con perseverancia por aquellos que dedican su tiempo a ese noble servicio y entrega en este sitio tan especial, las partículas sanadoras provenientes de los Yagnyas son lanzadas a toda la Cordillera

La Cordillera de los Andes es responsable por sostener el ciclo húmedo de la Selva Amazónica, que a su vez tiene la importante función de regular el clima global. Entre otros importantes ciclos, la evaporación de agua proporcionada por los árboles gigantes de la selva es “rebotada” por las altas paredes cordilleranas, provocando los llamados “ríos voladores”. A su vez, estos ríos voladores influyen en los patrones de lluvias de todo el Sur del continente americano, desde Argentina, Brasil y Uruguay como también del cordón agrícola estadounidense.

Es gigantesca la extensión y la importancia.

Por este único ejemplo, entre tantos otros que se pueden mencionar, se puede deducir que en cada Agnihotra que se hace en la Cordillera, con espíritu de servicio y entrega, en realidad se está alimentando de partículas de sanación un grande ecosistema.

Está todo interconectado. ¡Que maravillosa sabiduría tienen los Maestros y cuánta compasión! Con su amor nos indicaron estos lugares especiales del planeta, que son el Valle de Elqui en Chile, Maheshwar en India y Bhrugu Aranya en Polonia.

<https://bhargavadhamchile.wixsite.com/bhargavadham>

**iBhargava Dham es para todos
y todos somos parte de este hermoso
trabajo!**

Por favor visita la página Web y sepa como participar y apoyar. Se agradece toda colaboración. Hagamos del trabajo desarrollado en Bhargava Dham nuestro aporte para las futuras generaciones, como un ejemplo positivo al planeta.

iSigue activa nuestra Campaña de Socios!



PSICOTERAPIA HOMA:

Por Barry Rathner, Psicólogo Clínico



“HAY UN TIEMPO PARA TODO.”

"Para todo hay un tiempo, y un tiempo para cada cosa bajo el cielo: tiempo de nacer, y tiempo de morir; tiempo de plantar, y tiempo de arrancar lo plantado; tiempo de matar, y tiempo de curar; tiempo de derribar, y tiempo de edificar; tiempo de llorar, y tiempo de reír; tiempo de estar de duelo, y tiempo de bailar... tiempo de callar, y tiempo de hablar... tiempo de guerra, y tiempo de paz". (Eclesiastés 3:1-8)

Lo que nos lleva a mediados de 2023.

Puede haber ocasiones en las que valoremos más el reto que los resultados. Puede haber ocasiones, sin embargo, en las que los resultados son tan cruciales que, de hecho, es lo único que realmente importa.

En un artículo anterior mencioné a la mujer que hizo el Agnihotra durante seis meses y luego lo dejó. Cuando le pregunté acerca de cuán beneficioso había sido el Agnihotra para ella, inmediatamente hizo una larga lista de cómo el fuego efectivamente la había ayudado.

Así que le pregunté por qué había dejado de hacerlo. Ella dijo: "Quiero hacerlo por mi cuenta sin ser ayudada por el Agnihotra".

Vaya, vaya, vaya. Qué noble en cierto modo, hacerlo de la manera más dura/difícil. Yo también evito el ascensor a menudo y subo por las escaleras. Pero no si 1) tengo una gran prisa o 2) me estoy recuperando de una operación de rodilla.

Para ser generosos, puede que algunos de nosotros estemos "recuperándonos" de los efectos del cambio climático. Otros podemos estar experimentando una relativa calma antes de una gran, gran tormenta. Si afrontamos la realidad, debemos admitir que el tiempo de la diversión y los juegos ha terminado. Ha llegado el momento de trabajar a destajo, de asumir responsabilidades y esforzarnos al máximo.

El fuego sanador de la pirámide de cobre, Agnihotra, el primer paso en el Quintuple Sendero, es como un ascensor-un medio para elevarnos, un medio para empujarnos hacia dónde queremos estar. Soy libre de no tomar el elevador, soy libre de jugar con fuego o usar el fuego védico para transformar mi mente, por lo tanto, casi todos los aspectos de mi vida.

Mejor recordar la esencia del Agnihotra y la Terapia Homa: ATMÓSFERA, PRANA, MENTE. Los fuegos mejoran la atmósfera permitiendo que el Prana se armonice y sea atraído, y el efecto resultante sea una mente purificada. Si suficientes seres humanos purifican sus mentes, las posibilidades de que se manifieste en nuestro planeta un comportamiento adecuado y respetuoso con el medio ambiente, mejoran exponencialmente.

Puede haber otras modalidades para lograr estos importantes resultados, pero nuestra experiencia a lo largo de cinco décadas es que el método más fácil, más eficiente, menos costoso y sin efectos secundarios negativos es el Agnihotra y la Terapia Homa.



Para mayor información puede ver: www.homapsychotherapy.com
y para contactar al Dr. Barry, puede escribir a su correo: www.drbarryrathner.com

PSICOTERAPIA HOMA: Continuación

“HAY UN TIEMPO PARA TODO.”

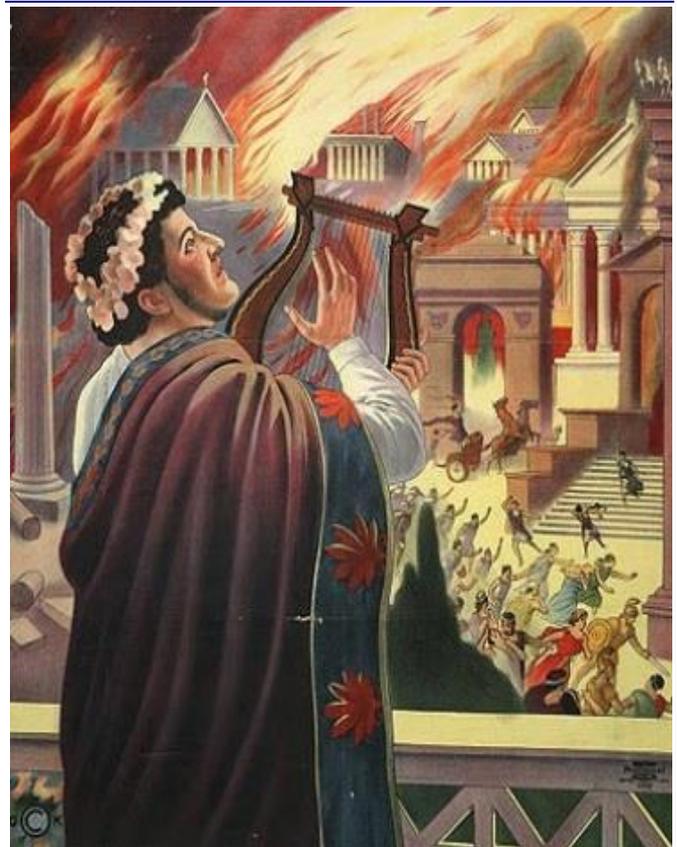
Somos libres de "hacerlo por nuestra cuenta", ciertamente, pero además de la autoprotección a través de nuestra práctica de Agnihotra, los beneficios para otras personas y el resto de la naturaleza son sustanciales.

Y de eso se trata. El servicio no es una vía de sentido único ni está pensado para la autocomplacencia. Sí, hay situaciones en las que todos ganan, donde mis hermanos, yo y mi clima nos beneficiamos de mis acciones. Y ahí es donde el Agnihotra entra en escena.

"Sana el planeta y el planeta te sanará a ti". ¡Qué sencillo, qué perfecto! Sin embargo, actualmente estamos experimentando todo lo contrario. Tratemos al planeta con desdén, avaricia y conflicto, y no debería sorprendernos si lo que cosechamos sea lo que hemos sembrado. De hecho, es posible que ya se haya cruzado más de una línea roja. Estamos literalmente caminando sobre una capa fina de hielo -o sin nada de hielo en algunos lugares asolados por las alteraciones del clima- jugando con fuego y viendo cómo la Madre Naturaleza nos pasa factura, y no inmerecidamente. Mientras no podamos caminar sobre el agua, es mejor que nos concentremos en lo que está dentro de nuestras posibilidades.

Así que, a menos que nuestro héroe sea Nerón y nuestra ciudad menos favorita sea Roma, lo mejor es que evitemos tocar nuestros violines mientras el Planeta Tierra arde, se ahoga y vuela en pedazos.

(Pintura a la derecha: Nerón supuestamente tocaba el violín mientras la ciudad de Roma ardía hasta los cimientos.) Foto: BoksBurgAdvertise.co.za



MUJERES EN COMUNIÓN

Por Jimena S. Clarke - Cid Clavero



Al realizar las reuniones de mujeres, siempre tengo la idea que es un grupo de mujeres conscientes, apoyándose para encontrar su propia voz, estando en un lugar sagrado. Ya lo decía, no hay ningún círculo que sea igual a otro, pues cada uno de ellos encontrará su propia dinámica.

Desafortunadamente, a menudo nosotras las mujeres, a través de la historia, hemos tenido que ocultar o guardar nuestros sentimientos y relegarlos a segunda categoría, ya fuera por costumbres religiosas o culturales. De este modo, nuestros sentires, sean alegrías o penas profundas, han tenido que tomar un segundo plano en variadas circunstancias y a veces cuando por fin afloran, puede que sea de una manera tormentosa, y sin dominio.

Pero hay que saber que existen algunas herramientas que pudieran ayudarnos a transmutar esas energías y sentimientos mal canalizados y darnos la posibilidad de empoderarnos con gracia, goce y suavidad. Me refiero al canto y la danza.

En un grupo de mujeres estas actividades son aún más poderosas, puesto que hay un intercambio de energías entre las asistentes y es en ese intercambio donde nos elevamos, fortalecemos y volvemos al centro.

Mi sugerencia, como ya lo he dicho, cualquiera sea la actividad que vamos a realizar en la sesión, es empezarla con un fuego sagrado, ya sea Agnihotra o un Vyahruti Homa. Luego de apagado el fuego comenzamos con danza o canto o ambos.



Me referiré en este artículo a la práctica del canto.

El emitir sonidos o patrones sencillos, mantras y también cantar canciones -que pueden ser populares- y que las mismas integrantes del círculo elijan, nos ayudará a abrir el corazón.

Puede que se estén preguntando: ¿En qué nos podría beneficiar cantar?, además tengo mala voz, detesto hacerlo, me da vergüenza, etc.

Respondo a continuación:

CANTAR

1. Reduce los niveles de estrés. Cuando cantamos, se reduce la cantidad de cortisol en la sangre. El cortisol es conocido como "la hormona del estrés". Cantar ayuda a regular estos niveles. De hecho, cantar incrementa los niveles de bienestar y satisfacción, puesto que se ha descubierto que hay un aumento en la producción de dopamina, oxitocina y serotonina, todas sustancias que contribuyen con la sensación de bienestar.

MUJERES EN COMUNIÓN

Por Jimena S. Clarke - Cid Clavero

2. Ayuda a mantener el cerebro en buena forma. Una mejor circulación sanguínea y mejor oxigenación ayudan a mantener el cerebro saludable e incluso a generar nuevas conexiones y mejorar la memoria.

3. Es antidepresivo. Ya se conoce que cuando cantamos, el cuerpo segrega endorfinas y oxitocina que nos hacen sentir bien y que pueden llegar a ser igual o más potentes que un tratamiento con fármacos.

4. Fortalece el sistema inmunológico. Cantar reduce el estrés y la ansiedad, aminora la presión sanguínea, mejora la respiración, la oxigenación y, como se ha estudiado, incluso la calidad del sueño. Es normal, pues, que en general ayude a tener un sistema inmunológico más fuerte..

El canto promueve el autoconocimiento y una autoimagen más positiva, nos valida, libera, posibilita expresarnos, aumenta el sentido de humor y la conexión en el aquí y en el ahora, con nuestras hermanas.

Platón decía: 'la voz es el reflejo del alma' y estoy de acuerdo y por ello afirmo que esta práctica nos ayuda al crecimiento personal, equilibra nuestras emociones, nos energiza y nos conecta con nuestro ser superior.

Da igual cómo lo hacemos, lo importante es cantar. Ya sean mantras, canciones populares, clásicas o canciones infantiles. Es el acto de cantar sin importar cómo sonamos, lo que nos permite sentirnos en comunión... aunque en mi experiencia, sobre todo con la entonación de sonidos libres y sin lírica, se puede crear una armonía y musicalidad maravillosa...

Y para terminar, el cantar también ayuda a limpiar de una magnífica forma nuestro chakra de la garganta. Esto funciona a nivel físico, lo que ayuda a sobrellevar cualquier bloqueo en este chakra de la garganta (Vishuddha). Especialmente cuando estamos cantando mantras.

¡Cantar nos ayuda a mostrar nuestra alma y corazón al mundo!



Les dejo unos enlaces con unas canciones muy hermosas y profundas que usamos en uno de los círculos de mujeres y con las cuales nos divertimos muchísimo, aunque en otras ocasiones nos dedicamos a cantar canciones infantiles.

En fin, el resultado es siempre el mismo, un enorme sentimiento de libertad y comunión.

Pues mis queridas mujeres, a cantar este mes a todo pulmón, sin olvidar los mudras, la respiración consciente y sobre todo la risa.

¡Hasta la próxima!

<https://youtu.be/8hcfdxHYuhc> Mi cuerpo está sano

<https://open.spotify.com/track/2wmCUG6gnwvs1eS3Oq8xc8?si=ZaiVKatkQ1CyWPUiVWcv3w&dd=1>

Todo el poder: <https://youtu.be/GnmSGKw-imo>

https://open.spotify.com/track/1hTUFVu1OkHWLkFMG3LrhB?si=2uwozSvuQ76eqyHA_27skA&dd

MEDITACIÓN con MÁNDALA SANADOR

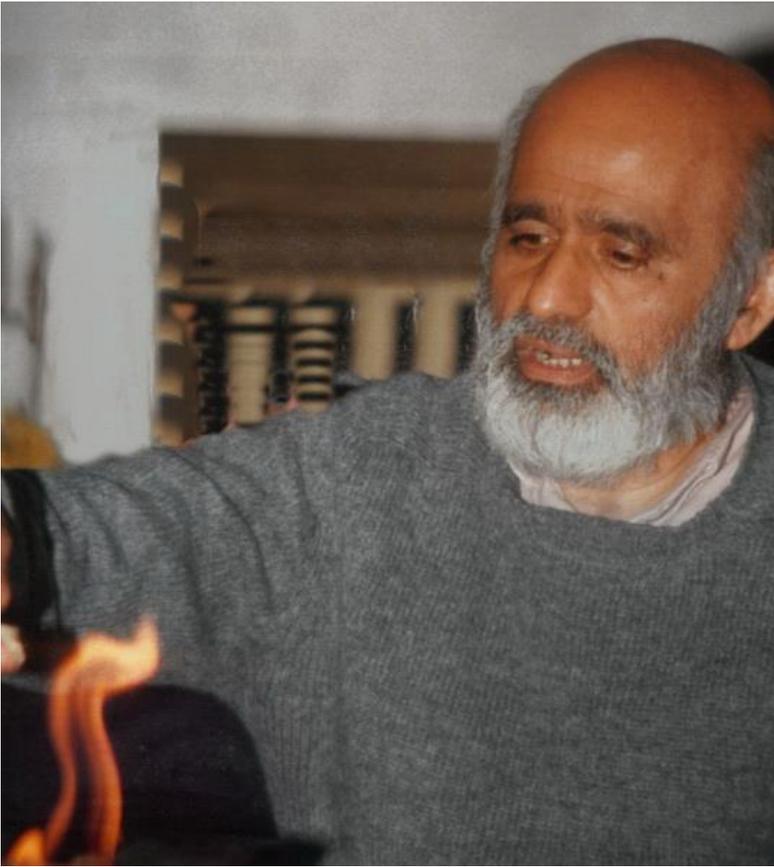


EN LOS BRAZOS DEL TIEMPO

Mandala compartido por Parvati Rosen-Bizberg, © 2022

(Todos los Mandalas son propiedad de Parvati (Fran) Rosen-Bizberg. Mandalas sanadores, en impresiones y en polos, del arte original están disponibles en www.agnihotra.pl)

MENSAJES DEL MAESTRO SHREE VASANT acerca de los NIÑOS



"Cuando cambies tus hábitos, verás un gran cambio en la relación con tu hijo (hija). Tu hijo es un espejo tuyo. Los niños nacidos ahora poseen una gran conciencia. Tenemos que mostrarles respeto y amabilidad como lo haría un adulto. Quizás incluso más. ¿Te das cuenta de lo afortunado que eres? Su hijo está sano y fuerte. Es bendecido por Shree. Entonces sé agradecido. No debes malcriarlo. Simplemente sé justo con él. Enséñele el bien y el mal, sin culpa. Nunca culpes. ¿Cómo puedes reclamar "fue culpa tuya", "fue culpa de este hombre"? Ninguna persona tiene la culpa. Es la ley del Karma. ¿Dónde está el lugar de culpar?"

"Un niño al que se le da una base sólida crecerá bien, incluso en el mundo de hoy. El hecho de que enfrentemos desastres que se avecinan con varios fenómenos naturales, no significa que no podamos dirigir nuestros pensamientos y nuestra atención a nuestros hijos. Denles todo el amor y la aceptación total. Esto no significa que les dejes hacer lo que quieran. La disciplina debe ser firme, pero nunca dura. Trate de mantenerse alejado de cualquier castigo físico como forma regular de disciplina. Trate de usar la razón en cualquier acercamiento a su niño. Escriba cuentos con su niño, dibuje, toque música, baile, cante. No piensen en el fin del mundo. No es así. Sea positivo y fomente la creatividad y la curiosidad natural de su niño. Estén llenos de amor para vuestros hijos."

"En el momento del alumbramiento solo concéntrate en respirar, en Shree. Nada más. No tengas miedos. Solo piensa en Shree. Todo va a estar bien."

"Es importante ahora que su niño aprenda los principios del Quintuple Sendero y estos conceptos en la vida diaria. No es que tengas que sentarte con él y enseñarle, sino que tu vida refleje estas enseñanzas. Debe aprender a compartir con los demás y puede sentarse a meditar cuando lo desee. Nunca lo obligues a sentarse, pero si elige sentarse, entonces debe estar callado. Puedes hacer Yoga con él por las mañanas."

"Naturalmente, todas las madres se van a sentir frustradas en un momento u otro. No necesita tratar de averiguar cosas como "¿Todas las madres se sienten así?" "¿Es esta una reacción normal?" No importa si diez personas, veinte personas o ninguna otra persona se siente como tú. Tú lo sientes, así que tienes que hacer algo al respecto. La forma en que se manifiesta esta frustración varía en cada persona. Todos los sentimientos como estos surgen por diferentes razones."

EXTRACTOS DE GUÍA INTUITIVA

(Recibido por la Sra. Parvati Bizberg, Polonia)



10 de julio del 2017. Sobre la Unidad a través de la Diversidad

Sí, sí. Las transmisiones se reanudarán nuevamente. En realidad, como lo vemos, el mundo es un destrozado escenario sobre el cual la función debe continuar. Vemos la condición humana como una que amerita un gran cambio para superar las adversas condiciones sobre esta Tierra, causadas en parte por poderosas corporaciones y por aquellos que las siguen. El crear, manifestar, apoyar y nutrir alternativas es bastante esencial para vivir en armonía en este planeta.

Citar y recitar todas las pasadas y actuales injusticias, de alguna manera, libera a uno de la responsabilidad de trabajar incansablemente para cambiarlas. Si los seres de este planeta se rehusaran a ser divididos por raza, religión, antecedente cultural, estatus financiero o credo, estas barreras caerían.

¿Es suficiente expresar sus comentarios en los medios sociales? ¿Realmente es suficiente el “Tsss, tsss. Muy injusto” y luego dar vuelta a la siguiente página del Sunday Times?

El educar a los demás es un paso hacia la creación de un mundo mejor, más tolerante, más compasivo. El hablar a otros cuya visión ya es similar a la propia es como un cotorreo de sala de estar, a menos que se extienda más allá de su propia zona de confort y toque el corazón de aquellos menos tolerantes, menos conscientes que ustedes.

Empleen sus habilidades para llegar a aquellos fuera de su círculo de compañeros. Reúnanse entre ustedes, del mismo camino espiritual, para inspirar y apoyarse unos a otros. Luego expandan su visión y su alcance para abarcar al mundo.

Las semillas del cambio global residen dentro de cada uno. No permitan que pase un día en el que no hayan hablado la VERDAD, en el que no hayan representado la comprensión y la compasión por todos.

Rehúsenle a estar DIVIDIDOS.

Recuerden su VALOR.

Y todos son hijos del Todopoderoso.

Busquen la UNIDAD a través de la diversidad.

Y permitan que sus voces suenen en alto.

Que exista la paz en la Tierra y que comience con USTEDES. OM.

Sobre el Medio Ambiente, Interno y Externo

Sí, sí. Mientras defienden el medio ambiente del violento ataque de empresarios industriales y anti-ambientalistas, recuerden limpiar su propio medio ambiente interno.

Reduzcan su enojo, apacigüen sus miedos. Vayan al interior para buscar dirección en todos los asuntos—ya sea en la acción ecológica, la comunicación interpersonal, el rejuvenecimiento físico o la transformación espiritual.

Vayan hacia adentro.

Allí reside toda la fuerza que necesitarán en estos turbulentos tiempos. Esto les dará el poder y el coraje, alimentado por la fe y la claridad para continuar en el mundo como un portador de Luz, un transportador de Luz, una fuerza para el cambio.

A fin de ser totalmente efectivo como pionero en este mundo, como un defensor de los derechos humanos, de las plantas y de los animales y un faro de Luz para la generación más joven, que tiene la urgente necesidad de un liderazgo progresista, recuerden siempre volver a aquel manantial de Sabiduría Interna.

Mediten diariamente y regularmente.

Recen como deseen.

Escuchen en silencio.

Luego, armados de la Verdad como su escudo y su espada, caminen en la Luz.

En este mundo, esta es la única manera de mantener su poder. Alineándose con lo más Elevado, se mantendrán por encima de la pelea, y sus voces serán claras y serán escuchadas.

A pesar de toda la oscuridad del mundo de hoy, aférrense a la Luz.

Mantengan la Fe a medida que respiran y respiren profundamente.

No están solos. Todo lo que irradia amor y energías sanadoras por todo el universo, vibra con ustedes, quienes continúan creyendo y se mantienen decididos.

Luego, defiendan la Naturaleza.

Protejan el medio ambiente y háganlo 100,000 veces más fuerte.

Si escuchan, oirán las muchas voces exigiendo al unísono con ustedes.

Hay más de lo que se ve, amados.

Todos somos Uno

Y somos poderosos. OM.

Más info: www.oriontransmissions.com