



## “HÁGASE LA LUZ”

Muchos estarán familiarizados con la expresión

**“Hágase la Luz y la Luz se hizo”.**

(Biblia, Génesis 1:3)

### NOTA DEL EDITOR

#### HISTORIAS DE SANACIÓN HOMA

#### AGRICULTURA HOMA

#### ECO NOTICIAS

#### EVENTOS

#### FUTURO EVENTO

#### MENSAJES DEL MAESTRO SHRI 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](mailto:terapiahoma@yahoo.com)  
Gracias!

Pensemos por un momento en la Luz. ¿Por qué es importante?

Gracias a la Luz, podemos caminar en un sector oscuro y evitar muchos tropiezos.

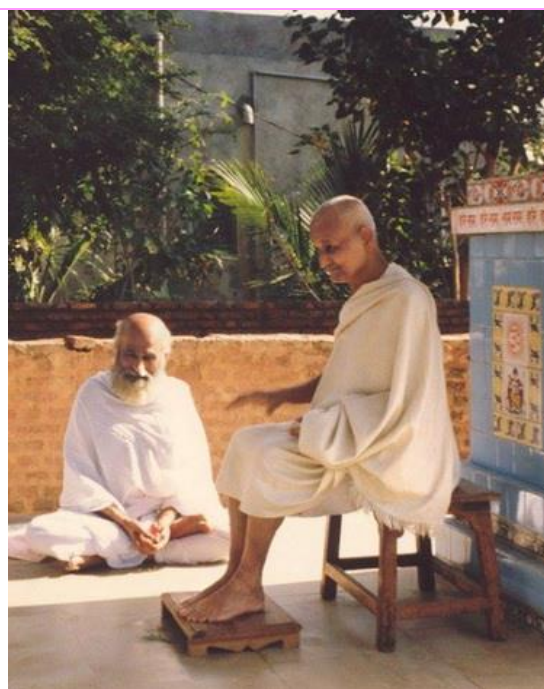
La Luz permite que la vista perciba claramente lo que esta alrededor, si los ojos, el nervio óptico, la zona visual del cerebro, etc. están sanos de acuerdo a la física y medicina clásica.

También hay herramientas que nos facilitan:

- a) La visión con los lentes, el telescopio, el microscopio, los rayos x, etc.
- b) La audición con los amplificadores, audífonos, etc.
- c) La visión /audición remota con la TV, la radio, los celulares, los PCs, laptops, etc.

A pesar de eso, el rango de frecuencias de colores que percibimos con nuestros ojos físicos es bastante pequeño (del rojo al violeta), si lo comparamos con la infinidad de frecuencias que hay por debajo del rojo y por encima del violeta. El rango de frecuencia de los sonidos que percibimos va de 20 Hz a 20.000 Hz, pero hay otros (infrasonidos) debajo de los 20 Hz y otros por encima de los 20 000 Hz (ultrasonidos).

**Si tomamos en cuenta que además existe el fenómeno de la ilusión óptica y la ilusión sonora, entendemos que nuestras conclusiones y observaciones con respecto al mundo material son usualmente muy imprecisas.**



**Shree Vasant y Mahashree Gajanan Maharaj - LUZ para el Mundo**

Afortunadamente se está descubriendo que el ser humano tiene más facultades sensoriales paranormales (clarividencia, claraudiencia, etc.) que nos revela una realidad más amplia. Sin embargo, hay que considerar que muchas veces vemos y/o escuchamos lo que queremos ver/escuchar o podemos ver/escuchar según nuestra programación y/o las experiencias pasadas.

Por supuesto, la Sabiduría Ancestral en las Escrituras Sagradas nos habla del Potencial Divino que reside en cada ser humano y que va más allá de “los poderes” (siddhis), pero que el ser humano lo desconoce por estar sumido en la oscuridad de la ignorancia.

Los Científicos Espirituales y los Descubrimientos Arqueológicos narran historias de Civilizaciones con periodos de mucha Luz seguidos de periodos de oscuridad. Ejemplos son: Atlántida, Lemuria, Mu, Sumeria, Incas, Mayas, Aztecas, etc.

## "HÁGASE LA LUZ" - NOTA del EDITOR continuada

En **los Vedas**, el acervo de sabiduría más antigua de la humanidad, se habla de los Yugas, así vemos que estamos transitando de un Kali (oscura) Yuga a una Yuga de Luz (Satya=Verdad). **Estamos pasando de un mundo sumergido en tinieblas, ignorancia y contaminación a un Mundo de Iluminación, Verdad y Pureza.**

Esto se inició con la llegada del **Kalki Avatar\***, **Shree Gajanan Maharaj de Akkalkot** y el compartir del Sendero Quíntuple que llevó el **Maestro Shree Vasant Paranje** a gran parte del mundo.

En este mes de Mayo, recordamos el natalicio de ESTOS SERES DE LUZ, que nos conducen al Hogar Divino, como lo hace el Faro en la costa que guía al barco naufrago de vuelta a casa.

**OM MAHASHREE GAJANAN OM**  
**OM SHREE VASANT OM**  
**OM SENDERO QUÍNTUPLE OM**  
**OM LUZ OM**

**\*Kalki Avatar: Él que lucha contra la Contaminación.**

## EL QUÍNTUPLE SENDERO para VIVIR FELIZ

**Operación "Realización" es Nuestro Proyecto. El Quíntuple Sendero de las Escrituras Cósmicas es el medio. Sin embargo, no es suficiente creer en este mensaje, hay que vivirlo. Crea en lo que usted comprueba con su experiencia. (Shree Vasant Paranje)**

### 1. Yagnya

Terapia HOMA es la Ciencia de la purificación de la atmósfera a través de la ayuda del FUEGO. El HOMA AGNIHOTRA (YAGNYA) es el fuego básico HOMA. Está sintonizado con el biorritmo del amanecer/atardecer y da nutrientes al reino vegetal, elimina enfermedades de una cierta área y elimina la tensión en la mente.

Este es el proceso básico en la ciencia de la medicina, agricultura, ingeniería climática y comunicación interplanetaria.



**Agnihotra genera una atmósfera de sanación y paz en el hogar.**

### 2. Daan

Compartir las pertenencias con espíritu de humildad. Esto corrige el desequilibrio en asuntos financieros y crea desapego a las posesiones mundanas.

### 3. Tapa

Disciplina de cuerpo y mente. Esto conduce a un cambio en las actitudes de la mente y el cuerpo. Da como resultado un armonioso estado mental.

### 4. Karma

"Se cosecha lo que se siembra". Siempre el practicar buen Karma (acciones) disminuye la carga del Karma negativo y uno comienza a invertir en su propio futuro. Esto significa que lo que haga hoy rendirá sus frutos. El sembrar semillas de amor y bondad bendecirá mi jardín con mucho amor. Realice Karma para la auto purificación.

### 5. Swadhyaya

Practique Swadhyaya (Autoestudio) para la liberación. ¿Quién soy yo? ¿Por qué estoy aquí? Mi trabajo en este planeta es aprender a reaccionar con AMOR INCONDICIONAL con cada oportunidad que se me da.

***Del libro del Maestro Vasant V. Paranje:  
Luz que conduce al Sendero Divino - Una guía sencilla para la felicidad.***

## HISTORIAS DE SANACIÓN CON HOMA



**Marisol Pesantes**  
**Centro de Atención Primaria de Carabayllo**  
**EsSalud Paul Nogier, Servicio de Medicina Complementaria**  
**Carabayllo, Lima Norte, Perú, Sur América**

Yo vine primeramente por **mi niño que era muy tímido**. Cuando exponía, no exponía muy bien. Pero, cuando empezó a venir a **la Terapia Homa con el Dr. Torres y tomar la ceniza Agnihotra, comenzó a exponer bien y sacar buenas notas y asociarse con sus compañeros**. Ahora esta muy bien y ya perdió todo ese miedo.

Con respecto a mí, cuando vine al hospital aquí, me detectaron que tenía problemas con **calculos en la vesícula**. Eso fue en febrero y me programaron para operarme en octubre. Mientras tanto, **yo empecé a tomar la ceniza de Agnihotra**. Cuando llegué en octubre para la operación, me dijeron que iban hacer una última ecografía para ver cuanto habían crecidos los cálculos. **Me hicieron la ecografía y no encontraron nada**.

Entonces me dijeron: **“Señora, su vesícula está muy bien, no encontramos nada.”**

Yo me quedé sorprendida y pensé que no me querían operar por falta de tiempo.

Entonces me he ido a otro policlínico y me volvía a sacar otra ecografía y no tenía nada.

Tomé desde febrero hasta octubre la ceniza Agnihotra y cuide un poco la dieta.

**Ya han pasado 2 años y no tengo ningún dolor, ningún cólico, nada.**

Esto es mi testimonio con la Terapia Homa.

(Foto: Marisol Pesantes)

**Mariela García**

**Centro de Atención primaria EsSalud Paul Nogier**  
**Servicio de Medicina Complementaria**  
**Carabayllo, Lima Norte, Perú, Sur América**

Tengo 32 años. Yo vine por **temas emocionales, estrés por carga de trabajo, y un síndrome en el cuello – tengo 2 vértebras cervicales fusionadas que me causaban mucho dolor**. Yo me dedicaba en mi trabajo en el área de notaría. Los clientes y todo me estresaba muchísimo el tema laboral. Y **el dolor del cuello era insoportable, no podía dormir**.

El **Dr. Torres** me invitó a la Terapia Homa y yo vine con mi mama. Ella tiene 52 años. Mi mama también es un poco incrédula de estas cosas, pero siempre me acompañaba. En general **he visto muchos cambios**. Ahora estoy en otro rubro de trabajo.

Me siento más tranquila y me he visto más relajada. Y es todo lo que he querido.

**En realidad, me está pasando todo lo que he querido que me pase.**

**Estoy muy contenta y mi cuello no me molesta.** ¡Es increíble! (Foto: Mariela Garcia)



**Álvaro Christian Vásquez**  
**Comas, Lima Norte, Perú, Sur América**

En un lugar donde trabajaba había un problema con ratas y cucarachas. Pude observar que se marcharon cuando comencé hacer el Agnihotra y el Triambakam Homa allí. Es de notar, cuando nos fuimos de ese lugar, regresaron las ratas y cucarachas.

También, cuando vivíamos en el sector de Puente Piedra en Lima, al llegar, notamos que había ratas y cucarachas, porque los vecinos tiraban desperdicios en los alrededores. **Mientras vivíamos allí, haciendo los Homas, las ratas y cucarachas desaparecieron al igual que**

**los borrachos y los ladrones. La gente se armonizó mucho y hubo prosperidad, los jóvenes comenzaron a estudiar, se empezó a avanzar, la gente hizo plata, había mucha armonía, que no existía antes.**

Cuando nos vimos, la gente nos extrañó. Después que nos mudamos, regresaron los bichos a este sector. Se dieron cuenta que los Homas eran una gran herramienta. ¡Practiquen los Homas como protección de muchas cosas!

(Foto: Álvaro Vásquez)

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



**Ian Carlos Andrade**  
**Administrador de la Finca Homa Joselito**  
**Yécala, Piura, Perú**

Tengo 5 años trabajando en la finca bananera con Don Hernán en Perú. Yo vengo de Ecuador.

Recién tuve una experiencia bastante fuera de lo común. No me imaginé que funcionará tan rápido lo que hizo con la Terapia Homa. Pocas veces que acompañé al encargado de la Técnica Homa, Andrés Arango, para practicar la Terapia Homa. Pero siempre me traen la ceniza de Agnihotra, también **la ceniza Agnihotra** que produce el Ing. Hernán en su casa, quien practica diariamente el Fuego Homa.

Tenemos una técnica que se llama **"Condón bananero"** que se lo pone al hijo para tener un óptimo crecimiento, acelerarlo. Normalmente el comienza a salir entre 15, 18 y 22 días, dependiendo del material vegetativo.



**Esta planta brotó después de 22 días sin aplicar la ceniza Agnihotra.**

Pero esta vez con la ceniza Agnihotra, pensando en mi mente: *Dios, si esto es verdad que esta ceniza funciona, entonces vamos a ver los resultados que tiene.*

**¡A los 5 días al aplicarle la ceniza Agnihotra al condón, ya salió el hijo!** Es algo que no se ve normalmente. Le conté a Andrés y a Don Hernán, esa, mi experiencia en el campo con la ceniza de la Terapia Homa. El material vegetativo que le puse, es ese que demora de 15 a 22 días adelante. **Esto es una ventaja en el crecimiento de 33% y más.**

Esa es mi experiencia. Para explicar que es un condón: es el tallo que queda de la planta abuela cosechada; eso se corta y se tapa al nieto, ya seleccionado, para acelerar su crecimiento con estas nutrientes.



**Esta planta brotó después de 5 días con la ceniza Agnihotra.**

Las dos plantas madre tienen la misma edad, el condón fue puesto el mismo día, casi a la misma hora; ambas plantas tienen el mismo material vegetativo y se hizo el mismo trabajo. La ceniza fue determinante en este caso que estamos viendo.



**Técnica del "Condón Bananero", donde se aplica encima del hijo escogido, una parte del tronco de la abuela para nutrirlo mejor y acelerar su crecimiento. La ceniza Agnihotra fue aplicada encima de la parte del tronco abuela.**



**Foto: La choza de Triambakam Homa o choza de Sanación Homa, donde se practica este Homa diariamente por 8 horas.**

## ECO NOTICIAS

### ALGUNOS REMEDIOS NO VIENEN EN FRASCOS



*A veces sentimos que lo que hacemos  
es solo una gota en el mar, pero el mar  
sería menos si le faltara una gota*

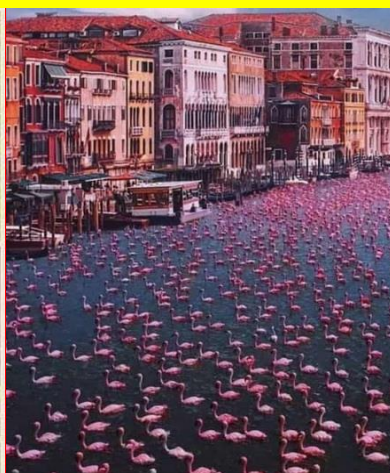
*Madre Teresa de Calcuta*

**Se le preguntó a  
Buda:**

*"¿Qué ganaste con la  
meditación?"*

**Él respondió:**

*"Nada. Sin embargo,  
déjame decirte lo  
que perdí: ira,  
ansiedad, depresión,  
inseguridad, miedo  
a la vejez y miedo a  
la muerte".*



### Canal en Venecia, Italia

La llegada de cisnes rosados,  
que no lo habían aterrizado en  
muchos, muchos años.

### Miles de aves están muriendo en Alemania por una misteriosa enfermedad

**Abril 26, 2020**

Desde marzo, organización ambiental alemana Unión para la Conservación de la Naturaleza y Biodiversidad (NABU), detectó que los herrerillos comunes, una especie de ave passeriforme de la familia Paridae, enfermaban inexplicablemente y luego perecían. Ante esta situación, la asociación decidió llevar un registro de los casos... Según NABU, los síntomas de las aves enfermas incluyen problemas respiratorios, ya no toman alimentos y no intentan

escapar cuando las personas se acercan a ellos. **Para leer el artículo:**

<https://www.ecoportal.net/paises/sembro-arboles-en-el-desierto/?cn-reloaded=1>



### Eco feminismo y la Decolonización de las mujeres, la naturaleza y futuro

**Dra. Vandana Shiva**

10 Marzo 2020, Conferencia de la ecologista Vandana Shiva en el Museo San Telmo, San Sebastian, Comunidad Vasca, España

El eco feminismo elimina estas ilusiones que han colonizado nuestras tierras, nuestros cuerpos y ahora están colonizando nuestras mentes a través de tecnologías digitales y el big data.

Al reconocer la creatividad, la autonomía y el potencial de auto organización en las mujeres y la naturaleza, el eco feminismo siembra las semillas para la posibilidad de un futuro común digno y justo para todas las especies y todas las personas. **Para ver la charla, por favor entrar aquí:** [https://www.youtube.com/watch?v=1aZjDLR8Z\\_c&t=4s](https://www.youtube.com/watch?v=1aZjDLR8Z_c&t=4s)

## FUEGOS HOMA en TIEMPOS de CUARENTENA - PIURA, PERÚ



**Fotos de esta página:**

**Practicando y compartiendo el Agnihotra en el hogar durante la cuarentena prolongada. Los Agnihotris están situados en diversas partes de Piura, bendiciendo la ciudad con la Luz Sanador del Agnihotra.**



La comunicación, las enseñanzas de la Terapia Homa, preguntas y respuestas, meditaciones grupales ... hasta la práctica real de Agnihotra compartimos a través de los medios digitales con diversos países de Sur América.



## FUEGOS HOMA en TIEMPOS de CUARENTENA - PIURA, PERÚ



Aquí podemos ver la **Comandante Betty Girón de la Policía Nacional de Piura**, recogiendo un frasco grande de Ceniza Agnihotra para compartirla con pacientes y personal médico del Hospital de la Policía. Ella es la **Encargada del Programa de Sanidad** en este hospital.



**Foto arriba: La Comandante Betty Girón practicando el Agnihotra con su familia.**

**Fotos a la izquierda:**

- La Comandante con el Prof. Abel recogiendo más ceniza Agnihotra para repartirla.

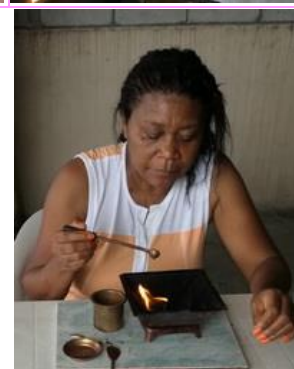
- Los pacientes y los policías reciben la ceniza Agnihotra pulverizada y empacada en una bolsita de papel para su consumo diario.



## FUEGOS HOMA en TIEMPOS de CUARENTENA - ECUADOR



**Los Fuegos sanadores Homa también arden en Ecuador, del norte al sur, junto a oraciones, meditación, ...**



## FUEGOS HOMA en TIEMPOS de CUARENTENA - ECUADOR



**Fotos de esta página de algunos Agnihotris y sus familias de Guayaquil, lugares de la playa de Guayas, Esmeraldas, Quito, etc. sanando la atmosfera con Luz y Sonidos Homa.**



## FUEGOS HOMA en TIEMPOS de CUARENTENA - COLOMBIA



**En Colombia, el Agnihotra y demás Fuegos Homa son practicados de Norte a Sur y de Este a Oeste, con la Conciencia del Despertar Espiritualmente de Ayudar, Purificar, Nutrir, Sostener ... Sentir que Somos Tierra y Cielo ... (Fotos esta página de la práctica de Agnihotra en diversos sitios en Colombia.)**



## FUEGOS HOMA en TIEMPOS de CUARENTENA - ALREDEDOR DEL MUNDO



Desde **Austria**, **Reiner Szcypior**, envió la foto a la izquierda, mostrando la primera unión Homa, después del tiempo de cuarentena. Un encuentro con mucha Luz y Amor.



**Dr. Mario Chaves y su esposa, Dr. Yuriyu** escribieron desde **West Palm Beach, FL, USA:** El día 11 de Mayo nos reunimos en MaYu, Centro de Nutrición, unas 18 personas hacer el fuego vespertino con mucha alegría después de tanto tiempo. Fue un encuentro muy simpático, incluso la naturaleza creo entre las nubes como un paso dimensional que algunos llaman portal. Los queremos mucho y sigamos con nuestra práctica. **(Foto a la izquierda.)**



**Fotos de diversas localidades en Chile:**  
**practicando y compartiendo la sanación a través de los Fuegos de la Terapia Homa.**



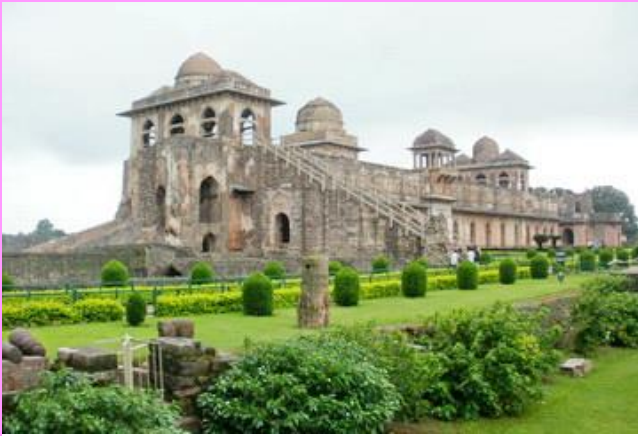
## FUEGOS HOMA en TIEMPOS de CUARENTENA



**Practicando el Agnihotra  
alrededor del Mundo,**  
sin importar la religión,  
la raza, el sexo, el estado  
económico o social, la edad,  
la educación, la cultura, ...  
La Terapia Homa es una  
Técnica de Sanación  
Ancestral.



## ALREDEDOR DEL MUNDO - MANDU, MADHYA PRADESH, INDIA



Del **22 al 24 de febrero** de este año 2020, la Sociedad Zoológica de la India patrocinó una conferencia, "Seguridad de la vida en la Tierra".

El evento, organizado por **Adarsha College** (Mandaleshwar) y el presidente de la universidad, **Dr. Shailendra Sharma**, tuvo lugar en el **entorno histórico de Mandu, en un antiguo complejo de templos.**

Los presentadores incluyeron al **Sr. Reiner Szcypior, Austria, y al Dr. Ulrich Berk, Alemania**, quienes hablaron sobre Agnihotra y la Terapia Homa como herramientas

efectivas para abordar la inminente destrucción humana y ecológica. Otros participantes invitados a la conferencia fueron el **Sr. Sarvajit Paranjpe y otros de Fivefold Path Mission, Inc.**, (Misión del Quintuple Sendero) de Maheshwar, India.



El discurso principal fue pronunciado por el reformador social **Kailash Satyarthi de la India, quien recibió el Premio Nobel de la Paz en 2014 por su trabajo en la lucha contra el trabajo infantil y por el derecho universal a la educación. (Foto a la izquierda.)**

El Agnihotra de la puesta del sol se realizó a diario, con más de 20 participantes sentados a lo largo del pórtico del templo. Para muchos, esta fue una nueva experiencia. Al concluir la primera noche, un participante exclamó que la experiencia fue profundamente relajante; ¡y le hizo sentir que había logrado mucho ese día!



**Fotos:**  
**Agnihotra a la puesta del sol el primer día de la conferencia, 22 de febrero de 2020.**



**Dr. Ulrich Berk, Alemania; Reiner Szcypior, Austria; Franklin Nelson, Estados Unidos; Dr. Shailendra Sharma, Sarvajit Paranjpe, Rajesh Patidar, India; y otros participantes durante la práctica de Agnihotra.**



## MARÍA MAGDALENAS' MiniYoga para Niños



**María Magdalena Bernales**

Desde 1990 MiniYogaChile está trabajando con el hermoso programa **“Yoga y Meditación para Niños”**, creado por **Fran Rosen Bizberg y Bonnie Maltby**, trabajando tanto con niñas y niños directamente, como entrenando adultos para que repliquen el taller con niños. Durante estos 30 años de experiencia, se ha ido adaptando el programa a nuestra realidad latinoamericana y agregando información a medida que hemos ido creciendo como proyecto y como personas.

El año 2019 se publicó un juego de cartas, **“MiniYoga”**, para facilitar la entrega de estas herramientas pudiendo ser utilizadas por cualquier persona que se interese, sin necesidad de entrenamiento, ya que se basa en un simple código de colores para su aplicación. El presente artículo es un extracto de estas cartas que iremos publicando en este espacio para ayudarles a entregar este maravilloso conocimiento ancestral a los niños y niñas en sus casas. Agradecemos la maravillosa oportunidad para publicar algo de nuestra experiencia en este hermoso espacio creado para la comunidad de practicantes del Quintuple Sendero a nivel mundial.

Hace mucho tiempo atrás, se creó un sistema para ayudarnos a tener una vida feliz, sana y en armonía con nuestro entorno social y natural a través de cinco pasos que vamos a aprender a partir de hoy. Vamos a empezar con el primero... **COMPARTIR**

### ¿Qué es Compartir?

Dar o prestar lo que es tuyo a otros. Puede ser un libro, un juguete, comida, un juego... (siempre que tengas permiso de tus mayores cuando quieras regalar).

Para que el compartir sea algo que nos ayude a ser mejores personas, a ser más felices, debemos fijarnos en ciertas cosas, tratando de actuar cada ejemplo:

Sin esperar nada a cambio – Siempre con una sonrisa –  
Sólo compartir lo propio – Sin buscar nombre o fama –  
Aprender a buscar la persona adecuada – No compartir cosas de aseo personal – Compartir algo que a mí me interese y esté en buen estado.

Debo estar agradecida/o de cada oportunidad que se me dé para compartir, ya que así me ayudan a ser una persona menos egoísta.

Compartiendo hacemos felices a los demás y haciendo feliz a los demás, yo me pongo feliz en forma automática.

**Tarea:** Compartir algo que sea importante para ti con alguien que lo pueda aprovechar.

Conversar en familia cómo se sienten compartiendo.

(No evaluar la tarea, sólo conversar sobre los resultados y observaciones).

**Escucha la canción del Compartir en el siguiente enlace:**

[https://drive.google.com/file/d/1numNE-DCTu3BTzLVScz\\_0o6xmTb2bDQh/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1numNE-DCTu3BTzLVScz_0o6xmTb2bDQh/view?usp=sharing)

Los próximos 4 pasos del maravilloso Quintuple Sendero, los iremos publicando en los siguientes boletines, ¡nos vemos!



**Un aporte de:**

**@mini yogachile**

**Dirección de Bibliotecas, Archivos y Museos**

**Departamento de Derechos Intelectuales**

**No. De Inscripción: A-304257**

**Santiago, 31 de Mayo 2019**

## La Crianza de los Hijos en la época del coronavirus

Por Lisa Powers, Parama Dham, Madison, VA, USA

Hace muchos años, a pedido de Shree Vasant Paranjpe, Lisa Powers y Parvati Rosen-Bizberg escribieron El **Programa para ser Mejor Padres**, basado en el Quíntuple Sendero. Este se ha enseñado en escuelas y grupos comunitarios en los Estados Unidos y América del Sur. Lisa Powers es profesora certificada de Terapia Homa, presidenta de 'Fivefold Path Inc.' y editora del Boletín electrónico 'Satsang'. Ella y su esposo **Richard** son cuidadores del Templo de Fuego Parama Dham en Madison, Virginia, EE. UU.



La crianza de los hijos siempre ha tenido sus desafíos, pero la vida familiar en el momento del coronavirus trae sus propios problemas específicos.

Este es un momento sin precedentes en la historia conocida, cuando, prácticamente de la noche a la mañana, la vida ha cambiado drásticamente para las personas de todo el mundo.

Innumerables padres están en crisis debido al desempleo repentino y las pérdidas financieras. Los suministros de alimentos y otras necesidades son escasos en muchas áreas. Los bloqueos, cuarentena y otras restricciones han aislado a millones de amigos y familiares, y arrojó a miembros cercanos de la familia juntos en un espacio limitado, con poca privacidad. Para millones de personas más que antes, solo mantener un techo sobre sus cabezas es una lucha.

En medio de toda esta agitación, ¿cómo podemos ayudar a nuestros hijos y tener una buena vida familiar, al menos, lo mejor posible bajo las circunstancias?

Los siguientes puntos son sugerencias para ayudar a las familias a sobrellevar estos tiempos. La situación de cada persona es diferente; Es cierto que estas ideas no serán posibles para todos, pero espero que algunas sean útiles.

### Todo Comienza Contigo

En tiempos tan inciertos, es normal sentirse más estresado y ansioso. Aprender a manejar estos sentimientos contribuirá en gran medida a ayudar a su familia a hacer frente.

- Los niños toman señales de los adultos a su alrededor. Si te ven manejando los cambios bastante bien, esto también preparará el escenario para que reaccionen con calma.

- En la medida de lo posible, cuide su propia salud y manejo del estrés. El fuego sanador ayurvédico Agnihotra, practicado al amanecer y al atardecer, es una herramienta poderosa para reducir el estrés y también puede ayudar a otros miembros del hogar.



- La práctica de los ejercicios de respiración rítmica de Pranayama después del Agnihotra puede promover la calma.

- Haga ejercicio regularmente. Puede reducir el estrés, elevar el estado de ánimo y estimular el sistema inmunológico.

(Continuación en la próxima página)

## La Crianza de los Hijos en la época del coronavirus

Por Lisa Powers, Parama Dham, Madison, VA, USA



- Apoye el bienestar al comer comidas saludables y usar hierbas y suplementos para estimular el sistema inmunológico.
- ¡Descansa bien! Dormir lo suficiente es una de las formas más importantes de ayudar al sistema inmunitario.
- Cultiva una actitud de gratitud. Cuando tantos están sufriendo en todo el mundo, trata de estar agradecido por cada cosa positiva en tu vida.
- Eleva tu espíritu ayudando a otros.

- ¿Qué te ayuda a relajarte? Si es posible, haga algo de tiempo para usted. El yoga, la meditación o los pasatiempos agradables pueden ayudarlo a recargarse y enfrentar los desafíos del día. Es posible que los adultos del hogar necesiten cambiar sus rutinas y compartir responsabilidades de nuevas maneras, para apoyarse mutuamente.



**(Está escrito en el Fuego Homa - FE;  
Foto de Jhoja M.)**

- Si de repente se siente abrumado, vea si puede tomar un pequeño descanso alejándose de la situación y respirando profundamente, dándose una ducha, leyendo algo de un libro favorito, saliendo, etc.
- Limite su exposición a las noticias y las redes sociales. Mantenerse informado es sensato, pero leer y mirar historias inquietantes puede alimentar los temores y la ansiedad.
- Practica el perdón. Con todos los cambios que prácticamente todo el mundo ha tenido que enfrentar en las últimas semanas, es probable que tenga que lidiar con personas enojadas, molestas o irracionales. Recuerde que no todos son capaces de lidiar bien, y todos tienen sus malos momentos. (Perdónate a ti mismo, cuando también reaccionas mal.)
- Si eres una persona de fe, ahora es el momento de recurrir a esa fe a través de la oración, la meditación, la lectura de literatura devocional, etc.
- Permanezca conectado a los demás lo mejor que pueda, por teléfono o internet. Mantenerse en contacto con nuestros seres queridos nos ayuda a sentirnos apoyados y puede ser una forma valiosa de compartir soluciones a los problemas cotidianos que han surgido en estos tiempos de rápidos cambios.

**(Continuado en el próximo Boletín Homa)**





© Parvati Rosen-Bizberg

### **Rueda de la vida**

*Aprecia la vida.*

*Celebréense unos a los otros.*

*Honra y respeta a toda la humanidad, a todos los animales y a  
nuestra amada Madre Tierra.*

*La rueda de la vida gira, las mareas suben y bajan.*

*Tenemos momentos preciosos en esta Tierra. Conviértelos en  
diamantes.*

*¡Deja que tu luz brille!*

## MENSAJES DEL MAESTRO SHREE VASANT

**11 de setiembre del 2019**

(Mensaje de Shree Vasant recibido por Parvati Rosen-Bizberg durante una meditación grupal.)



Si Uds. abren un periódico o leen las noticias en la computadora, cada día sentirán algo de conmoción. Y cada día ocurrirán nuevos acontecimientos. Incluso si aún una guerra se estuviera librando en un país, los titulares del siguiente día se focalizarán en el siguiente desastre o en el siguiente horrible crimen, y luego reemplazado al siguiente día. No es que los dilemas sean resueltos, pero el siguiente titular tiene que ser el siguiente shock.

Solía llamarse un “anzuelo”. Y ¿Qué hace un anzuelo? Los atrapa. Si fueran peces se volverían la cena de aquella noche. Nótese que las noticias, si bien definitivamente desalentadoras, están diseñadas, presentadas, empacadas y entregadas, para atraparlos.

Es bueno estar conscientes, de manera que sepan lo que está ocurriendo en el mundo, pero no permitan que les desanime.

La gente irá donde ustedes para sanación, seguridad y esperanza, en tiempos venideros. En realidad, ya están viniendo.

Su fe, su clara devoción, tiene que ser más fuerte que los anzuelos que vienen día a día.

Deberían concentrarse en fortalecer sus mentes, fortalecer sus cuerpos y reunirse con más frecuencia en UNIDAD, en armonía, con la intención de sanar y transformar el desecho en oro.

No se queden entrampados en los negocios, en los diarios dramas o en el ocupado trabajo del día a día. Tomen el tiempo para meditar y comunicarse entre sí.

Estos son tiempos inusuales.

Construyan. Construyan. Construyan el Centro de Luz. Este es el momento destinado para eso.

Se hará la Voluntad Divina.

Más Satsang, fortalézcanse más entre sí. ¡Y todos tomen más agua!

Canten más. Canten todos los días.

El cantar es como el agua.

No dejen que el miedo los vuelva aprensivos.

FE.

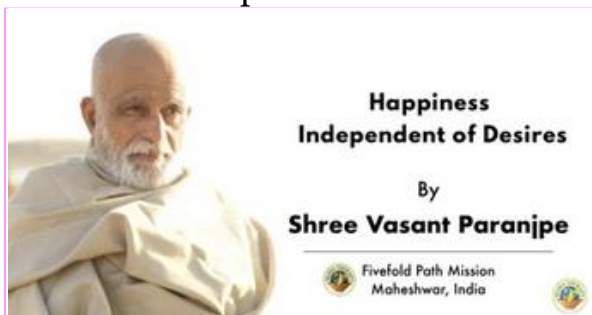
Tengan fe.

Estamos con todos ustedes.

El SERVICIO es el camino hacia adentro y hacia afuera.

Todo Nuestro amor y bendiciones.

OM TAT SAT.



**Sarvajit Paranipe informa desde la Goshala Maheshwar, India:**

Suscríbase al nuevo canal de YouTube de la Misión del Sendero Quintuple para recibir mensajes significativos en video sobre el Sendero Quintuple del Sabiduría Védica:  
<https://youtu.be/w7FetFPMcms>

## EXTRACTOS DE GUÍA INTUITIVA

(recibido por la Sra. Parvati Bizberg, Polonia)



### 29 de marzo del 2020. Orión sobre el Quedarse En Casa e Ir Adentro.

Sí, sí. Los seres del planeta Tierra están siendo movilizados y en un estado de alerta en contra de una fuerza fuera de su control. Aquel estado de incrementada conciencia se puede dar de dos maneras. Puede volverse un estado de paranoia, alimentando la crisis y exacerbando los esfuerzos para evitarla, resultando en un pandemonio. O, puede ser **una increíble lección de cómo simplificar la propia vida, de aprender a confiar en los propios instintos y pulir las propias habilidades, para volverse más autosuficientes y centrados interiormente.**

Es probable que esta crisis produzca los dos extremos, con aquellos que estén entre ambos, tomando el camino del medio, y por lo tanto, sin realmente progresar, pero permaneciendo indecisos frente a la duda de la neutralidad, fingiendo que es la manera más segura.

### **Este es el cambio que habíamos predicho, uno hacia el cual todos los Ancestros han apuntado para esta era.**

Hay quienes, decididamente radicales en su desarrollo, pasarán sus días encontrando conspiraciones tras conspiraciones para explicar el dilema que enfrenta la sociedad hoy. Sin embargo, esta es una pandemia global, una con muchas implicancias y un resultado finalmente positivo, desde el punto de vista evolutivo.

Ahora bien, para aquellos de ustedes cuyo foco es ir adentro en busca de orientación, esta es la oportunidad para un rápido crecimiento y desarrollo, el cual es precipitado por la actual disposición de tener que “quedarse en casa”. Aquellos cuya conciencia está en su punto más alto, dense cuenta de que este es un claro mensaje de poderes superiores al de las autoridades, que emite la proclama que “La única salida es ADENTRO”. Sí, vayan ADENTRO.

**24 de marzo del 2020** (En sanadoras oraciones, experimenté una magnífica presencia Divina Femenina y la escuché hablar.)

Mi amada, mi amada. No permitas que el miedo entre a tu corazón y definitivamente tampoco a tu mente.

Realmente existe verdad en casi todas las prominentes teorías que están siendo proclamadas hoy. La conspiración es real. Que la Naturaleza está siendo llevada al límite también es verdad. Todos los culpables han sido nombrados, y existen los sin nombre, de menor notoriedad, que incluso manejan los hilos más complejos que aquellos que el público conoce bien.

Sin embargo, uno no puede desarmar al enemigo empleando las propias herramientas del enemigo. Uno debe ir más profundo y volverse absolutamente constante en sus propios esfuerzos para elevar la conciencia de su propio potencial. Uno debe ocuparse de su propia conciencia antes de siquiera comenzar a darse cuenta de que el poder está en la Unidad-y luego de eso uno asume su puesto siguiendo la línea de la Luz. No existe otra manera más que la de elevar la conciencia de las masas.

### **El despliegue energético de millones en oración, en prácticas sanadoras, en cantos, en la creación de música de sus almas, en amorosos pequeños y grandes actos de bondad, finalmente alcanzarán el punto máximo y anunciarán el Nuevo Amanecer.**

Y sucederá no por destreza intelectual o técnicas combativas. Será fortalecido por sus propias prácticas individuales, en sus propios cantos y oraciones en la multitud de sus corazones y en los millares de idiomas, todos llamando para que reine el Amor.

### **La Luz vencerá la oscuridad.**

#### **No sucumban al miedo.**

**Pongan todas sus energías en lo que haga que sus corazones se unan y canten con Amor.**

**Hagan todo con una consciente intención de sanar.**

Las bendiciones verdaderamente abundan.

Uno. Uno. Uno. Uno. Somos Uno.

Y sí, querida, así como aquellos de las energías negativas oscuras concentran su trabajo en confabulación con otros, toda la Presencia Divina en este planeta o más allá, trabaja junta para esparcir la Luz, el Amor, la Esperanza y la Armonía entre ustedes.

**Cuando rezan, muchos oídos escuchan sus voces, como Una.**

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