



LIBERTAD

NOTA DEL EDITOR

**HISTORIAS DE
SANACIÓN HOMA**

**AGRICULTURA
HOMA**

ECO NOTICIAS

EVENTOS

**MINI YOGA
para niños y padres**

**MEDITACIÓN
con MANDALAS
SANADORES**

**MENSAJES DEL
MAESTRO SHRII
VASANT**

**EXTRACTOS DE
GUÍA INTUITIVA**

Continuando con nuestra investigación de la naturaleza humana, es decir, Swadhyaya, recordamos la historia de "Los 2 Santos y un perico." Si, eran dos santos amigos que vivían en un pequeño pueblo.

Para facilitar este relato llamémoslos San José y San Francisco. Ellos se solían visitar de vez en cuando para compartir un te o jugo e intercambiar experiencias sublimes.

Sin embargo, San José tenía en su casa un perico en una jaula en la sala de recibo y solía ocurrir que cuando San Francisco lo visitaba, el perico se alborotaba por un rato y gritaba:

"Suéltame, suéltame, suéltame." Después se aquietaba.

Esto conmovía mucho a San Francisco, pero él no se atrevía decirle nada a su amigo, por respeto a él. San Francisco consideraba que no le debía

decir a San José lo que debe que hacer él en su casa.

Pero día tras día, San Francisco no podía dejar de recordar la imagen del animalito

pidiendo que lo liberen.

Así, él decidió hacer algo.

En este pueblito la gente se conocía bien y no había necesidad de poner candado a las puertas. Él sabía cuándo su amigo solía ir al mercado y pensó que esa sería una buena oportunidad.



**Con el Agnihotra Transformamos la
Mente y con Daan, Tapa, Karma, y
Swadhyaya Trascendemos Barreras**

San Francisco apareció en la casa de San José, cuando este no estaba. En ese instante, el perico empezó a gritar: "**suéltame, suéltame, suéltame**", y de inmediato **San Francisco abrió la puerta** de la jaula.

Pero ¿qué paso?

El perico en vez de volar hacia la puerta, se fue al otro extremo de la jaula aferrándose a las barras y gritando lo mismo. El santo se alejó de la jaula, para facilitarle la escapada, pero el perico no salía, parecía preferir seguir en la jaula. En ese instante entendió a su amigo y por qué el perico estaba allí.

A veces la gente también actúa así, dice o grita una cosa, pero el miedo a lo desconocido y el haberse habituado a una situación, le mantiene allí atada.

Si, "**del dicho al hecho, a veces hay mucho trecho.**" **La práctica de Agnihotra nos ayuda a transformar la mente y el Daan, Tapa, Karma y Swadhyaya nos ayuda a dar el salto y volar fuera de la jaula.**

**OM LIBERTAD OM
OM SHRII OM
OM SENDERO QUÍNTUPLE OM**

HISTORIAS DE SANACIÓN CON HOMA



Maria Ines Nuñez Temple, Lima, Perú, Sur América

Conocí la Terapia Homa en el año 1999, cuando Aleta y Abel llegaban por primera vez a la ciudad de Piura, tenía 11 años. Desde esa época, lo hacía con mi madre. Sin embargo, por circunstancias de la vida, deje de hacer los Fuegos Homa.

Hoy, 20 años después, lo he retomado, gracias a ella también.

Estoy embarazada de mi segundo bebe y antes de retomar la Terapia Homa, **yo sentía mucho cansancio, fastidio. Solo tenía ganas de estar acostada. Sentía angustia y ansiedad; por las noches me costaba sin conciliar el sueño, o me despertaba por la madrugada.**

Desde que he retomado **la práctica de Agnihotra**, en la mañana a la salida del sol y en la tarde a la puesta del sol, me siento totalmente diferente: la angustia y la ansiedad han desaparecido. **Me siento tranquila, con mucha lucidez para pensar y tomar decisiones. El cansancio que sentía, ya no lo tengo. Incluso, mi hijo de dos años, duerme de corrido desde que retome la práctica de los Fuegos Homa.** (Foto: Marines Nuñez)

Pedro Segundo Coveña Chávez
Presidente de la Comunidad
Campesina de Castilla
Presidente de la Federación Regional Agraria
de Piura y Tumbes
Piura, Perú, Sur América



(Foto: Pedro Coveña)

Aquí en nuestro local hemos venido practicando la Terapia Homa. Y es conocido que la comunidad campesina de Castilla era sinónimo de **conflictos y pleitos**. Aquí siempre había habido confrontación.

Cuando nosotros hemos comenzado **a practicar la Terapia Homa, hemos empezado a experimentar una tranquilidad y una paz**. Y cada asamblea que hacemos ahora es un reencuentro familiar y en la gestión de 2018 a 2019, **hemos logrado la compra de un gran tractor caterpillar (CAT 950)**. Eso ha sido un producto de nuestro propio esfuerzo, comprado con nuestra economía. Esto es para nosotros una clara demostración que aquí, **el ambiente se purifica, se mejora, la gente está más tranquila, ya no se viene a discutir, sino a dar ideas para impulsar el desarrollo**. Por eso estamos muy contentos, porque nuestra institución en poco tiempo se va desarrollando.

Aunque hay fuerzas opuestas que han tratado de desbaratarnos, pero gracias a Dios y a esta terapia Homa, hemos logrado que todos confluyan, se pongan de acuerdo y la gente nos respalda. Y esa gente mala queda reducida, pequeños y al final ellos se suman.

Eso es lo que estamos viendo acá y lo hemos logrado en relativamente poco tiempo.

A nivel personal les puedo contar que **yo antes andaba más tenso, más preocupado, me escondía de la gente porque había mucho problema**.

Pero ahora no, **ahora tengo la tranquilidad y la fortaleza que todo va funcionando bien, andando bien, gracias a la Terapia Homa**.



Enrique Appel, Encarnación, Paraguay, Sur América

Tengo 63 años. **Tenía hongos en los pies** muy fuertes y **verrugas en los brazos**. **Haciendo la Terapia Homa se ha ido todo**. Es increíble y contundente. Eso ocurrió la primera vez de hacer el Agnihotra y había estado sufriendo con hongos en

los pies por más o menos 10 años. Yo había ido a especialistas, dermatólogos, había probado todo lo que había.

Y solo con el hecho de hacer el Agnihotra y tomando su ceniza ocurrió esto. Tomo la ceniza en las mañanas con el mate, es decir pongo las hierbas y la ceniza Agnihotra.

(Foto: Enrique Appel) **Emocionalmente y en la relación con mis hijas también ha ayudado la práctica de Agnihotra**.

¡Nosotros hacemos pan en la casa y **los panes ahora tienen el doble del volumen!**

La práctica de Agnihotra es una Bendición para la casa y es lo que la gente necesita ahora para volver a lo natural. Les agradezco por traer la Terapia Homa y vamos a expandirlo.

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



Cathleen Gantt
Indian Head, Maryland, EE.UU.

Cathleen es una encantadora señora de 76 años, siempre joven, enérgica y nunca cansada.

Ella practica el Agnihotra desde hace más de 40 años. Desde su adolescencia, le han interesado las hierbas, sus propiedades curativas y la salud en general.

Entre muchas cosas que hizo en su vida, dio charlas por radio sobre enfermedades mentales, donde pudo demostrar que muchas veces con solo vitaminas, minerales y con una porción de verduras mezcladas crudas diariamente, podemos curarnos.

Cathleen comparte su experiencia de compostaje:

Soy una jardinera apasionada y cultivo principalmente una variedad de hierbas, rúcula, col rizada, mostaza, remolacha, nabos, colinabo, rábanos, batatas, papas rojas, berros de campo, pastos, brotes de guisantes, diferentes brotes de frijoles, tomates, etc.



Si existe tal cosa: Me acabo de enamorar de mi pila de compost.

En los caros contenedores nunca me fue bien con el compostaje. Entonces, comencé a hacer compost directamente en mi jardín. Recogí hojas y recortes del mismo jardín, estiércol fresco de vaca, compost de lombrices y recogí todas las lombrices de tierra que encontré y las llevé a la pila de compost. También añadí desperdicios de la cocina, papel periódico triturado, todos los restos de comida de la cocina, sin olvidar las bolsas de té; También recogí algo de tierra y



madera podrida del bosque. **Por supuesto, siempre agrego la ceniza de Agnihotra mezcladas con agua para catalizar el proceso de descomposición.** Luego le doy vuelta. Y cada vez que agrego más ingredientes nuevos, giro y mezclo todo bien.

Mientras trabajo con la pila de compost, repito Mantras y canto. Esto se ha convertido en una fuente de mucha alegría para mí. (Esta experiencia no es comparable a tener el compost en contenedores). **Siento que, al girar con mis propias manos, cantar Mantras sagrados o canciones, simplemente disfrutando, mi trabajo se convierte en amor.**

Y esto se suma a las vibraciones positivas de todos los demás ingredientes, que a su vez se transfieren a las plantas que reciben esta compost Homa.

Practico Agnihotra diariamente al amanecer y al atardecer cerca del jardín y además reciben cada pocos días algo de la ceniza Agnihotra.

Nota para considerar si haces tu propio compost:

- No agregue cítricos a la pila, a las lombrices no les gustan.
- Use solo compost maduro para las plantas.

El compost que no está maduro competirá con las plantas por el oxígeno y el nitrógeno. **Con mucho amor Cathleen**



ECO NOTICIAS



NO Estamos Solos

Este círculo se reportó el 28 de mayo y es el primer círculo de cultivos de la temporada 2020 en Inglaterra. Está en un campo de cebada verde y mide aproximadamente 200 pies (61 metros) de longitud.



VACCINES CONTAIN TOXIC INGREDIENTS THAT SHOULD NEVER BE INJECTED:

Aborted Fetal Cells mercury **Aluminum**
E. coli Polysorbate 20 Polysorbate 80 **Animal Parts**
Spermicide EDTA Insect Cells Latex Rubber
Pig Sorbitol **Detergent** Beta-Propiolactone **Monkey Kidney Cells**
Blood Genetically Modified Yeast **Glutaraldehyde**
Formaldehyde GM MSG monosodium glutamate **Barium**

Un Disparo en la Oscuridad

Un documental acerca de vacunas, sus ingredientes, sus efectos a corto y largo plazo, ... hablan padres, médicos y científicos.

(subtitulado en español)

<https://www.youtube.com/watch?feature=share&v=Xcn92Ckmpqc&app=desktop#dialog>

El Ártico sufre el peor derrame de petróleo de la historia moderna.

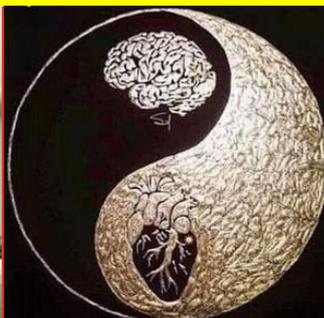
12 junio, 2020

Hace cinco días, **Rusia sufrió el peor derrame de petróleo** de su historia moderna después de que un tanque de almacenamiento de combustible propiedad de la empresa minera rusa de níquel y paladio, **Nornickel**, se derrumbó y derramó

21.000 toneladas (unos 158.000 barriles) de diesel en el cercano río Ambarnaya, en las afueras de la ciudad siberiana de Norilsk. El **presidente Vladimir Putin** declaró el **estado de emergencia federal en la región de Krasnoyarsk** mientras **Nornickel** se esforzaba por tratar de contener el derrame para no contaminar la zona del Ártico.

Para leer esta información, por favor entrar en siguiente enlace:

<https://www.ecoport.net/paises/derrame-en-el-artico/>



"Recuerda que tu percepción del mundo es un reflejo de tu estado de conciencia."

Eckhart Tolle

Casa ecológica por 1,500 US\$ al alcance de todos. - Diego Saul Reyna

La casa hecha de súper adobe, conocida como Ecodomo, es la forma más natural de integrar tu casa al medio ambiente, y con mínimo impacto ambiental.

Tiene el precio de construcción y material más bajo en el mercado inmobiliario, pero es para todos los presupuestos desde el más bajo hasta una casa de lujo. Para ver el video de cómo se construye, entre aquí: <https://www.youtube.com/watch?v=xcoylKqOuiQ>

FUEGOS SANADORES HOMA ALREDEDOR del MUNDO en tiempos de cuarentena (Una Gran Oportunidad)



**Fotos de esta
página:**
Practicando
Agnihotra y otros
Homas en hogares
de Colombia, Brasil,
Ecuador, Perú,
Chile, Argentina



"Los Vedas describen también el Agnihotra como un proceso de fumigación. Cuando se practica Agnihotra con regularidad, se genera un gran poder sanador tanto en la atmosfera como en el individuo."

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



FUEGOS SANADORES HOMA ALREDEDOR del MUNDO en tiempos de cuarentena (Una Gran Oportunidad)



"Mucha energía, mucha energía positiva, mucha energía sanadora emana de la pirámide Agnihotra."

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



Fotos de esta página:
Compartiendo el
Agnihotra en diversos
sitios en Ecuador,
Perú, Chile, Colombia

...
Una gran ayuda
también para los
niños.



FUEGOS SANADORES HOMA ALREDEDOR del MUNDO en tiempos de cuarentena (Una Gran Oportunidad)



"Estamos encaminándonos hacia un tiempo jamás antes experimentado en nuestra historia. Con la misma rapidez con que se ha esparcido la enfermedad, así mismo Agnihotra y la Terapia HOMA tomarán posesión del planeta. A la misma velocidad con la cual se ha deteriorado la tierra, el mar, el aire, asimismo es ser humano experimentará el cambio fenomenológico en la atmósfera mediante el fuego Homa."

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



**Fotos de esta página
de
Perú, Ecuador,
Colombia, Alemania
e India.**

FUEGOS SANADORES HOMA ALREDEDOR del MUNDO en tiempos de cuarentena (Una Gran Oportunidad)



Fotos de esta página desde Argentina, Perú, Ecuador, Colombia, Chile, India: Practicando Agnihotra y otras Homas en el hogar y la huerta.



"El poder de la vida viene del fuego de Agnihotra. Exactamente en ese momento, en ese corto lapso de tiempo, hay tanto poder proveniente de la pirámide, que puede cambiar la estructura y la formación de todos los átomos, es decir, toda la sustancia, materia, como se la llame, con que está hecho el universo."

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



FUEGOS SANADORES HOMA ALREDEDOR del MUNDO en tiempos de cuarentena (Una Gran Oportunidad)



Fotos de esta página de Perú, Ecuador, USA y Austria; en USA y Austria ya se pueden unir para celebrar juntos la LUZ.



FUEGOS HOMA en TIEMPOS de CUARENTENA - ALREDEDOR DEL MUNDO (Una Gran Oportunidad)



Fotos de esta página de Ecuador, Colombia, Perú, Argentina y Chile. Sanando a nosotros, sanamos la naturaleza





MARÍA MAGDALENA's MiniYoga para Niños

AUTODISCIPLINA o TAPA

¡Hola a todos! Muy agradecidos de estar nuevamente con todos ustedes. Para seguir con la entrega del Quintuple Sendero, a continuación, proponemos repasar el segundo paso, **Auto-disciplina, Tapa**. Esperamos que este pequeño aporte esté siendo de utilidad para facilitar la entrega de estas maravillosas e invaluable herramientas del ayer adaptadas a las niñas y niños de hoy.

En esta oportunidad queremos agradecer y destacar la GRAN paciencia y bondad de nuestro querido **Maestro Shree Vasant**, por haber tenido el privilegio de haber recibido estas enseñanzas, sus instrucciones y su guía. Esperamos de todo corazón estar aportando y replicando como Él esperaba que lo hiciéramos.

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

AUTODISCIPLINA (Tapa):

Mostrar a los niños el dibujo de Autodisciplina y preguntarles que ven en cada una de las divisiones. ¿Estas cosas, nos hacen bien o nos hacen mal? Acostarse a la hora que corresponde, hacer mis tareas antes de distraerme, compartir, hacer ejercicio físico y no reaccionar cuando alguien quiere pelear conmigo.



Todos sabemos lo que nos hace bien y lo que no nos hace bien. **Autodisciplina** es practicar lo que tú sabes que va a ser bueno para ti y dejar de hacer lo que no, teniendo siempre buenos pensamientos y sentimientos. Cada uno decide lo que tiene que mejorar y trabaja en eso a su propio ritmo, tomando compromisos semanales consigo misma/o, para ir logrando los cambios deseados. Si soy capaz de hacer una auto-disciplina por 3 meses de corrido, logro cambiar el hábito.

Ejemplos: (tratar de actuar o de contar una historia con cada uno de los ejemplos).

- Hacer la tarea antes de ver tele.
- Controlar tu rabia, aunque tu hermano o hermana haya hecho algo para molestarte.

(continuación próxima página)



MARÍA MAGDALENA's MiniYoga para Niños

AUTODISCIPLINA o TAPA

- Ser feliz cuando tu amigo pudo comprar el juguete (teléfono, ropa, libro...) que tú querías y no pudiste comprar. Podemos expresar nuestros sentimientos sin causar daño... controlar, no reprimir.
- Es dejar que otra persona de tu familia se coma el último pedazo de torta que tú querías.
- Es ayudar feliz en tu casa cuando tus amigos juegan.
- Es parar un mal hábito como comerse las uñas o dejar de comer golosinas que no alimentan.
- Es no hablar mal de otras personas para sentirte mejor tú.

Autodisciplina es hacer las cosas que sabes que tienes que hacer, antes que te manden a hacerlas, siempre actuando con respeto hacia ti misma/o y hacia los demás.

Tratar que los niños den más ejemplos y conversar sobre lo importante que es tener disciplina para triunfar en cualquier ámbito de la vida... ¿cuánta auto-disciplina hay detrás de los grandes deportistas, de los grandes músicos, de los destacados científicos, de los buenos profesionales y de cualquier negocio con éxito?... y así en todos los aspectos de la vida...

Y, ¿para qué sirve la autodisciplina? Sirve para empezar a controlarnos, tener bajo control mi mente y mi cuerpo, sin dejar que actúen como robots, sin mi control. Generalmente reacciono en forma automática, con las programaciones que he ido adquiriendo durante la vida. Por ejemplo, si alguien me dice “tonto”, activa “algo” en mí que me obliga a contestar en forma de pelea “tonto tú!”, pero si me detengo, no actúo como robot y me pregunto, “soy tonto?... No!” entonces no hay razón para reaccionar.

Si por alguna razón, durante una autodisciplina que me propuse cumplir durante 7 días, caigo al día 4, me observo, reviso qué me pasó, con calma y mucho cariño conmigo misma/o, y la retomo desde 0, o sea, por 7 días más, de esta forma voy a comenzar a “entrenarme” de a poquito.

La Auto-disciplina nos sirve para reprogramar antiguos hábitos que sólo nos traen problemas.

TAREA:

Tomar un compromiso de una autodisciplina por una semana. Dejar de comer algo que me encante (gaseosas, dulces, papas fritas, etc.) o hacer algo para ayudar en la casa todos los días (hacer la cama, limpiar el baño, poner la mesa) sin que me lo pidan, evitar programas o noticias que me produzcan miedo.

Si algún niño no sabe qué hacer, puede ayudarlo a través de sugerencias, pero nunca obligarla/o. La Auto-disciplina tiene que ser por voluntad propia, es un compromiso de cada una/o consigo misma/o. Cada una/o escribe su tarea en un papel, lo firma y lo entrega (guardar el papel firmado para revisarlo, una semana después).

Sugerencia: Trabajar la Auto-disciplina en familia es una maravillosa experiencia que puede ayudar a lograr una mayor unión entre todos. Cada uno toma un compromiso de 7 días y acuerdan ayudarse mutuamente para poder lograr los compromisos adquiridos.

Escucha la canción del Compartir en el siguiente link: <https://drive.google.com/file/d/1MFIpqqaqoYm1GZ7Y3vN4hNgoUvmNMn7L/view?usp=sharing> **Hasta la próxima!**



Un aporte de:
@miniyogachile
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

(continuación del artículo Boletín Homa 170)



Ayudando a sus hijos a sobrellevar la situación

Para innumerables niños, este es un momento de gran pérdida: de amigos, de actividades que esperaban hacerlo y de muchas otras cosas que formaron su vida diaria. Acepte los sentimientos de sus hijos, que son naturales, y hágalos saber que usted comprende si se sienten tristes. Es posible que los niños pequeños no entiendan lo que está sucediendo, pero aún pueden sentirse molestos por los cambios en la rutina del hogar o al ver a otros que están angustiados a su alrededor.

Mantener Rutinas

- Las rutinas y la consistencia ayudan a los niños a sentir una sensación de seguridad. Los horarios regulares de despertarse, las comidas y la hora de acostarse le dan estructura al día. Si la escuela de sus hijos está cerrada y están en casa con usted, un horario simple, alternando períodos de trabajo escolar y juegos, puede ser tranquilizante y hacer que la vida se sienta menos caótica. Por la mañana, puede ser útil repasar el plan del día juntos en familia, para que todos sepan qué esperar.

- Algunas escuelas han organizado el aprendizaje a distancia por computadora o enviando libros y otros materiales a casa con los estudiantes. Numerosos sitios web y actividades educativas en línea han aparecido en las últimas semanas para servir a los niños en el hogar. Si es posible, aproveche estos recursos gratuitos.

Mantenga abierta la comunicación entre usted y sus hijos

- Pregúnteles a sus hijos cómo se sienten. Ayúdelos a etiquetar sus sentimientos. ¿Están preocupados? ¿Confuso? ¿Asustado? ¿Enojado? ¿Aburrido?

- Si sus hijos quieren hablar sobre COVID-19, primero averigüe qué saben al respecto. Es posible que hayan recibido información incorrecta o que hayan entendido mal lo que escucharon. Un niño que está actuando diferente, puede estar reaccionando a las noticias aterradoras que ha encontrado.

- Asegure a sus hijos que, en muchas personas, la infección es leve, como un resfriado o gripe.

- Anime a sus hijos a que le informen si no se sienten bien, para que pueda ayudarlos. No todas las enfermedades o síntomas serán COVID-19.

- Dígalos a sus hijos que hay cosas que podemos hacer para ayudarnos a nosotros mismos y a otros a estar seguros y saludables, como lavarse las manos con frecuencia, evitar tocarse la cara y distanciarse socialmente. Enseñarles a sus hijos las acciones que deben tomar para mejorar las cosas es empoderar. Al ayudar a reducir la propagación de COVID-19, se están ayudando a sí mismos, a su familia y a la comunidad; valorar sus esfuerzos.

- ¡Alabanza, alabanza, alabanza! Estos tiempos pueden ser muy desalentadores para adultos y niños por igual. Ayude a levantar el ánimo de sus hijos dándoles mensajes positivos sobre ellos y sus buenas acciones. Siempre que sus hijos estén haciendo algo útil, asegúrese de reconocerlo. Habla sobre sus buenas cualidades. Lo que "alimentamos" con nuestra atención crecerá.

- Céntrate en lo positivo. Hable sobre algunas de las cosas positivas que han sucedido desde COVID-19, como la reducción de la contaminación del aire en todo el mundo e historias inspiradoras de personas que ayudan a sus comunidades.

(Continuación en la próxima página)

La Crianza de los Hijos en la época del coronavirus



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

Medios de comunicación

- Dependiendo de la edad de sus hijos, controle / limite la exposición de sus hijos a las noticias y los informes de los medios sobre COVID-19.

- Permite que los niños en edad escolar utilicen las redes sociales (con supervisión) para mantenerse en contacto con amigos puede ayudarlos a sentirse apoyados, ya que ven que sus compañeros también enfrentan dificultades similares.

- Este tiempo podría ser una oportunidad para explorar nuevas actividades familiares: cocinar juntos, jugar juegos, tocar la batería o transmitir habilidades a sus hijos, como jardinería, costura o tocar instrumentos musicales. Piense en los pasatiempos que disfrutó cuando era niño y vea si puede hacerlos con sus hijos: manualidades, juegos, juegos de mesa, etc.

- ¡Utiliza la creatividad! El dibujo, la danza, la música y otras formas de arte pueden proporcionar liberación emocional y un medio de autoexpresión.

- Ejercicios son especialmente importante ahora, para toda la familia. Si está permitido, las actividades al aire libre pueden incluir caminatas familiares o andar en bicicleta. En el interior, Internet ofrece una amplia gama de programas de ejercicios y rutinas para diversos grupos de edad.

Ayuda a otros en Familia

- Ayudar a los demás puede ayudar a los niños a sentirse bien consigo mismos y puede inspirar gratitud. Podrían conducir juntos a su banco de alimentos local y donar algunos productos enlatados u otros suministros. Sus hijos podrían escribir notas de agradecimiento a los trabajadores del hospital o al personal de entrega. Podrían hornear algo juntos y compartirlo con un vecino.

Usa el Humor

El humor puede proporcionar un alivio muy necesario del estrés y los problemas del día. Miren una película divertida o un programa de televisión juntos. Comparta canciones e historias divertidas y apropiadas para su edad, puede ser también en Internet.

Inspira Esperanza

- Dígales a sus hijos que las personas de todo el mundo están trabajando juntas en COVID-19, y que a lo largo de la historia la humanidad ha sobrevivido innumerables desafíos.

- Aunque COVID-19 indudablemente ha traído grandes dificultades a nivel mundial, también ha provocado que las personas reevalúen sus vidas y prioridades. Por ejemplo, ha dado a algunos un descanso sin precedentes de la "carrera de ratas" de sus trabajos, liberando tiempo para pasar con la familia o perseguir intereses. Las medidas de cierre han despertado el interés por la jardinería, la cocina, hornear y otros aspectos de la vida sostenible.

Con niños mayores y adolescentes, hablen sobre las formas en que estos cambios están ayudando a remodelar el futuro de manera positiva.

- Actividades como plantar un jardín (o incluso algunas semillas en macetas en el interior) pueden brindarles a los niños algo que esperar y ayudarlos a sentirse esperanzados sobre el futuro.

Ahora es el momento de invocar lo más alto y lo mejor de nosotros mismos.

Con AMOR y compasión, la vida familiar puede prosperar.

(Lisa Powers y Parvati Rosen-Bizberg son coautores del Programa del Quintuple Sendero Padres.)

MEDITACIÓN con MANDALAS SANADORES

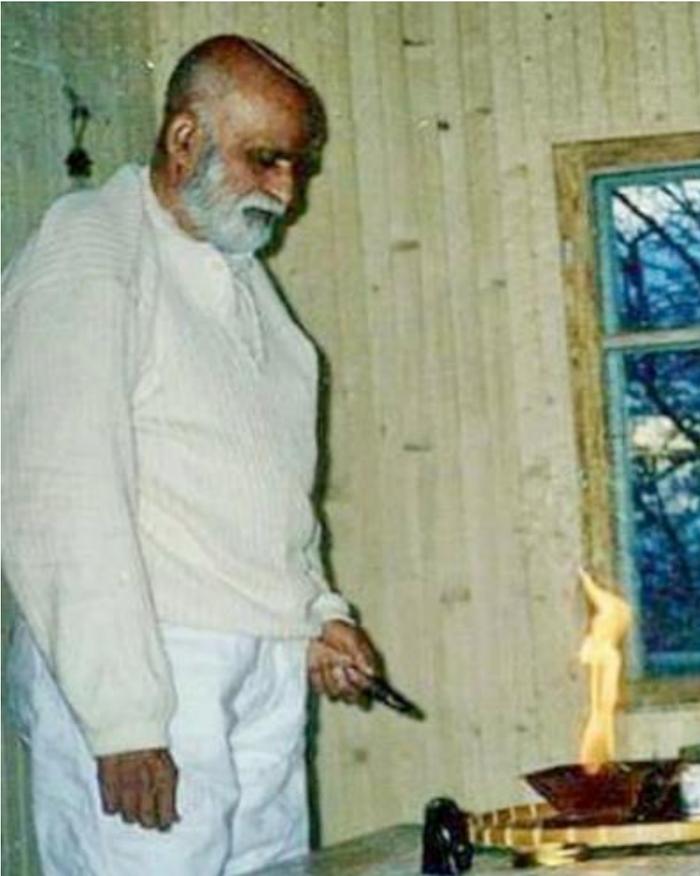


NURTURING MOTHER LOVE

Cuiden los jardines de sus corazones, queridos. Planten siempre semillas de amor. Y recuerden, el amor tiene a sus compañeros: paciencia, perdón, comprensión, humildad y paz. Nutran estas semillas como una madre nutre a sus hijos y ellos crecerán fuertes y resistentes durante todas las estaciones. Y sus cosechas serán abundantes. Luego, pueden compartir todos los regalos que se les dieron y mostrar a todos los demás los regalos de AMOR.

Virgen María, recibida a través de Parvati Rosen-Bizberg en meditación.

(Todos los Mandalas son propiedad de Parvati (Fran) Rosen-Bizberg. Mandalas curativos, impresiones de arte original están disponibles en <https://agnihotra.pl/en/product-category/creative-arts-en/>)



Sobre las Fuerzas Negativas

Ciertamente, sabemos que el lado oscuro existe, pero cuando creamos una atmósfera de sanación con estos fuegos, esta desvanece la oscuridad. Puede cambiar por completo la energía del lugar y, en el mismo lugar donde uno ha sentido las fuerzas negativas, uno está realmente rodeado de los Devas que son protectores.

Este se convierte en una atmósfera donde ocurre la sanación.

Sobre el Karma

El efecto del mal Karma puede ser eliminado por la intensa práctica de buen karma y más YAJNYA.

Sobre el Ghee y el Cobre

Es muy importante para la energía que el ghee esté tapado en todo momento en que no esté en uso. El mejor platillo para la ofrenda de arroz es el de cobre.

Sobre el Conflicto

Deben deshacerse del origen del conflicto, no solamente resolver los conflictos a medida que ellos surgen. Ustedes deben en realidad destruir el origen mismo del conflicto. ¿Cuál es ese origen? Cuando uno está separado de la Divinidad, uno siempre se encontrará en conflicto. Por lo tanto, se debe hacer un esfuerzo para abrir el canal, que yace dentro de uno, que conecta con la Divinidad. Este debe ser un esfuerzo constante. Aquí el Mantra es de gran ayuda. Ahora es el momento de intensificar la Sadhana.

Sobre los Deseos

Uno no se necesita sentir mal por tener deseos. Pongan todo su enfoque en el trabajo y en servir a los demás. Permitan que los deseos lleguen y se vayan como pensamientos durante una meditación. No se aferren a cada anhelo. De lo contrario la tendencia es la de enfocarse en estar insatisfecho. No se preocupen por estar satisfechos o insatisfechos. Satisfagan a los otros. Entonces vendrá el AMOR.

EXTRACTOS DE GUÍA INTUITIVA

(recibido por la Sra. Parvati Bizberg, Polonia)



30 de enero del 2020. Sobre la Valentía, la Fuerza y la Resiliencia.

Sí, sí. Efectivamente, querido vehículo. Estos han sido los tiempos más difíciles para todos. Aquellos cuyo trabajo es crear refugios seguros, donde las energías se intensifican y toda la Naturaleza responde ahora su trabajo verdaderamente se vuelve de vital importancia.

Les recomendamos ahora comenzar un adecuado almacenaje de alimentos, que será repuesto cada vez que es usado. Desarrollen fuentes alternativas de combustible y energía. No prevemos un escenario de “fin del mundo”, pero las amenazas del clima son reales. Existen aquellos en puestos altos y reservados que están programando el clima. Queridos, no se rindan a ningún tipo de miedo ahora.

Estos tiempos requieren de toda su fuerza y resiliencia para continuar evolucionando y conscientemente propagar la Luz.

Hagan lo mejor que puedan para disipar los miedos que plagan sus mentes. Preocuparse del envejecimiento no ayudará en nada a fortalecerlos ni a darles claridad a su mente. Déjenlo ir. **Cada momento tiene una vida propia.**

Pasen más tiempo en Oración.

Las bendiciones abundan.

Somos como siempre,

ORIÓN

29 de febrero del 2020. Sobre el apoyar al Planeta Tierra.

Sí, sí. Aunque el balance ecológico en su planeta Tierra alcanza el nivel más bajo de todos los tiempos y el ecosistema sufre extremadamente en manos de los humanos, dirigimos nuestra atención hacia la creación de soluciones para el mundo:

- Creando un estilo de vida más sostenible.
- Explorando y luego implementando fuentes alternativas de combustible y energía.

- Invirtiendo en la formación y mantenimiento de eco aldeas donde las personas puedan aprender a vivir en armonía con la Naturaleza.

Uno debe estar consciente de los retos que enfrenta esta sociedad. Uno debe estar consciente del calentamiento global, de los aspectos negativos que el mundo enfrenta hoy. Sin embargo, es esencial que se armen de conocimiento y experiencia en nuevas e innovadoras soluciones, claras resoluciones para el futuro de toda la humanidad.

Uno debe prestar atención al hecho de que los humanos no son la única fuerza de vida en este planeta. Existe el noble reino animal, siempre en peligro, así como el reino vegetal, listo para asistir a los humanos en su sustento y evolución. La alimentación basada en plantas ahora, más que nunca, es necesaria, aunque el cambiar en aquella dirección pudiera requerir un proceso gradual. En realidad, lo gradual pudiera ser lo mejor para el organismo de cualquier modo. Aplaudimos a los creadores del cambio, a los innovadores, aquellos cuya intención se está haciendo realidad por sus esfuerzos. Saludamos y apoyamos el coraje de todos aquellos que comienzan a crear una nueva manera de vivir sobre el Planeta Tierra.

Estamos admirados por su resiliencia, el esplendor de sus espíritus y su devota presencia cuando se arrodillan para elevar la importancia de la Madre Tierra.

Los respaldamos.

No pierdan la esperanza.

No sucumban al miedo.

Movilícense como Uno en UNIDAD,

Y efectivamente, esta Nueva Tierra se manifestará.

Estamos a su SERVICIO,

Somos,

ORIÓN.

Más información: www.oriontransmissions.com

¡Gracias por compartir las "Buenas Noticias" con este Boletín Homa!