

¡Nuestro boletín informativo del mes de Julio 2018 ya está aquí!

"Yoga significa unión. Nos enseña a unir toda nuestra fuerza vital llevándola hacia adentro. La meta es la felicidad, está en nuestro interior, no existe afuera. La felicidad, el reino de los cielos, está en nuestro interior."

Swami Vishnudevananda.



FUNDACIÓN
ENCIENDO MI CORAZÓN

21 de Junio

¡Día Internacional del Yoga!



El pasado día 21 de Junio se celebró en todo el mundo el día internacional del Yoga. En reconocimiento a este legado milenario de la India y a su popularidad universal, el 11 de diciembre de 2014, la UNESCO proclamó este día para concientizar al mundo de los beneficios de esta práctica.

Millones de personas se reúnen en las principales ciudades del mundo con un mismo objetivo: practicar, sentir y compartir el Yoga enviando Paz a todos los rincones del planeta.

En el discurso de celebración, el primer ministro de India, Narendra Modi, dijo:

"No esperen más, conviertan el Yoga en parte de su vida"

El Yoga se ejerce por lo general junto con la meditación, para serenar los incesantes pensamientos que ocupan nuestra mente y llevarnos a un estado de silencio y paz interior. Según los yoguis, satisface las tres necesidades del ser humano; la física, que se traduciría en salud y actividad; la necesidad psicológica, que vendría a ser el conocimiento, y por último, la del apremio espiritual, de felicidad y paz.

Realizar ejercicios yóguicos reporta muchísimos beneficios, entre los cuales podemos citar, el desarrollo de un cuerpo fuerte y flexible, la eliminación del estrés o la ansiedad, el aumento de la energía corporal y psicológica y la mejora de la circulación, así como el refuerzo de la autoestima y de la paz mental.

¡Como era de esperarse nos unimos a la celebración del día internacional del Yoga!

El pasado 23 de Junio gracias a nuestros voluntarios **Jairo Saldarriaga, Sandra Bernal y Juana Sandino** colaboramos con la clase de Yoga para niños en las instalaciones del Jardín Botánico y en el Parque Biblioteca Manuel Mejía Vallejo, formando parte del evento multitudinario del que hicieron parte todas las escuelas de Yoga y muchos ciudadanos amantes del Yoga como los curiosos por esta práctica de la ciudad de Medellín.



¡Anlly!

Este mes queremos compartiros la entrevista que tuvimos con Anlly, una adolescente de 13 años de edad que pasó 10 meses en el hogar de paso Casa de la Chinca.

Casa de la Chinca es un hogar del barrio de Belén (Medellín) donde niñas y adolescentes encuentran protección bajo la modalidad de internado, involucrándose en la estructuración de su proyecto de vida para poder integrarse a su entorno inmediato. Un lugar donde se les brinda un presente mejor, donde sus derechos vulnerados son reestablecidos y sus vidas protegidas... Un lugar donde podrán soñar con un futuro de oportunidades...



Anlly descubrió el Yoga y la meditación es este espacio gracias al proyecto de la fundación y desde que entró a la primera clase nunca se perdió una. Como ella nos comenta, siempre estaba esperando que llegara el miércoles porque es el día de la llamada telefónica para hablar con la familia y viene el profe de Yoga.

Os compartimos la entrevista que tuvimos un día antes de que partiera de nuevo a su vida.

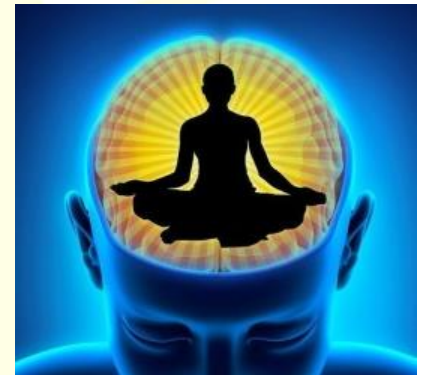
- ¿Cuántos años tienes Anlly? *Tengo 13 años.*
- ¿Cuánto tiempo llevas en Casa de la Chinca? *10 meses.*
- ¿y te vas este viernes? Si señor ¿Estás contenta? *Muy feliz.*
- ¿Cómo te has sentido en Casa de la Chinca? *Bien, me tratan muy bien, ha sido una experiencia muy feliz, me voy muy contenta de haber estado acá y con muchas experiencias.*
- ¿Cómo te sentías cuando llegaste acá? *Muy triste, aburrida, por todo me ponía a llorar. Quería estar en mi casa con mi mamá.*
- ¿Te acuerdas de tu primera clase de Yoga? ¿Cómo fue? *Sí, yo me acuerdo que entré, y acababa de hablar con mi mamá y me puse a llorar toda la clase, pero cuando acabó la clase me di cuenta que el Yoga era maravilloso, me quitó esa tristeza y por eso seguí viniendo a las clases.*
- ¿Cómo el Yoga te ayudó a estar aquí con este proceso? *Pensando diferente, tranquilizandome, respirando, respirar me hacía sentir que yo si importaba, que podía lograrlo y meditar me hacía pensar en cosas buenas, no pensar en lo que estaba viviendo, si no pensar en que estaba tranquila y me sentía bien.*
- ¿Quieres decir algo más Anlly? *Si, que estoy muy contenta de haber estado en su clase profe, es algo maravilloso que el Yoga ha sido muy bueno para mí. Quiero seguir haciendo Yoga, seguir sintiéndome libre, feliz.*

"Conciencia"

La conciencia es la luz del alma que brilla en la estancia de tu corazón. Es la pequeña chispa de fuego celestial que te hace conocer la presencia de Quien mora en tu interior. La conciencia es la voz del Ser que te dice «sí» o «no», cuando estás inmerso en una lucha moral. Es una llamada del interior para hacer un acto o evitarlo. La conciencia es el monitor interno.

La conciencia es una forma de la verdad, consiste en el reconocimiento de nuestros propios actos y sentimientos como rectos o equivocados. Es una voz que nos guía desde dentro. La conciencia está por encima de la razón y la discusión. Los elementos positivos que adornan la conciencia son la verdad, el coraje y la justicia. La conciencia hace a uno consciente de la bondad o maldad morales en los motivos o conductas propios, y va unida a un sentimiento de obligación de hacer lo correcto o de ser bueno.

La conciencia te previene como un preceptor o un amigo, antes de castigarte como un juez. Te insta a hacer lo correcto. La cobardía pregunta: «¿Es esto seguro?» La avaricia pregunta: «¿Gano algo con ello?» La vanidad pregunta: «¿Me haré famoso?» La pasión pregunta: «¿Hay en ello placer?» Sin embargo, la conciencia pregunta tan sólo: «¿Es esto correcto?») La conciencia te induce a escoger lo recto en lugar de lo equivocado, aconsejándote siempre a hacer lo correcto.



En el mundo, la gente piensa una cosa, dice otra y aun hace otra distinta. Esto es horrible. Debes observar cuidadosamente tus pensamientos, palabras y actos. Lo poco que ganas diciendo mentiras de nada te sirve. Polucionas tu conciencia e infectas tu mente subconsciente.

Conserva tu conciencia siempre brillante y aguda adhiriéndote a la verdad, al Dharma, o deber, y a la virtud. Será así tu compañero constante y alentador.

Una persona con la conciencia limpia es siempre pura, alegre y animada, mientras que una persona con una conciencia culpable está siempre apesadumbrada y triste. Una persona con la conciencia pura y limpia duerme, se despierta y se relaciona alegremente con los demás en este mundo y en el próximo. Pero la persona con una conciencia culpable está siempre inquieta e infeliz tanto en este mundo como en el próximo.

La conciencia pura reconoce rápidamente el mal y lo aniquila. La conciencia buena te proporciona despreocupación, serenidad, alegría y felicidad. Te previene de las calamidades, conflictos, aflicciones y miserias. Aquella persona noble que tiene una conciencia limpia y pura no teme a nadie en este mundo; ni siquiera teme a la muerte.

La belleza más natural en el mundo es la honestidad y la verdad moral. Sé bello en tu interior. Ten una conciencia limpia. Sé virtuoso, pues la belleza física decae.

Texto Senda Divina. Swami Sivananda.

Empresas colaboradoras:



Con un pequeño gesto nos puedes ayudar a seguir encendiendo corazones por todo Colombia: hazte socio-colaborador (donación mensual) o realiza una donación para que sigamos financiando este proyecto.

Gracias a tus aportes económicos muchos niños de escasos recursos tienen la posibilidad de conocer estas prácticas transformadoras, a las que no tendrían acceso si no fuera por este proyecto en el que cada día somos más.

¿Te unes?

<http://fundacionenciendomicorazon.org/que-puedes-hacer-tu/>

<http://fundacionenciendomicorazon.org/empresas/>

