



¡Nuestro boletín informativo del mes de
Marzo 2020 ya está aquí!

*“La felicidad depende de lo que puedes dar,
no de lo que puedes conseguir.”*

-Swamí Chinnmayananda.”

¡Cali nos espera!

Durante estos tres años de proyecto hemos ido viendo cómo el proyecto se va extendiendo a otras ciudades de Colombia como por ejemplo Bogotá y Barranquilla; Cali siempre ha estado en nuestro punto de mira y ahora es el momento. Ya son seis voluntarios en esta ciudad que han contactado con nosotros para comenzar a llevar yoga y meditación a los niños y niñas en condiciones de vulnerabilidad de esta ciudad gracias a la actitud colaborativa de **Guru Priya**, amiga y maestra de yoga para niños y adultos que vive en esta ciudad.

Cali es un municipio colombiano, capital del departamento del Valle del Cauca, la tercera ciudad más poblada de Colombia con 2.400.000 de personas.

Es a su vez conocida como «la capital mundial de la salsa», pero lejos de este atractivo turístico, Cali se considera una de las ciudades más violentas del país. Según el Consejo Ciudadano para la Seguridad Pública y la Justicia Penal, Cali se posiciona con una tasa de 64 homicidios por cada 100 mil habitantes. Venganzas entre organizaciones criminales y enfrentamientos entre pandillas posicionan a Cali en este ranking nacional.



Fundaciones no gubernamentales trabajan con la población más vulnerable de esta ciudad interviniendo en los barrios más conflictivos para intentar disminuir estas cifras y que los niños no caigan en este tipo de grupos violentos, siguiendo el ejemplo de los malos del barrio; y es aquí donde la **Fundación Enciendo mi Corazón** puede aportar su granito de arena, facilitando una herramienta válida que proporciona una mejor calidad de vida, conectando a cada niño con su paz interior, ayudándoles a descubrir su propio Ser y proporcionando a los niños y adolescentes otro tipo de referente en su vida (el profesor de Yoga).



FUNDACIÓN
ENCIENDO MI CORAZÓN

¡Asociación Cristiana de Jóvenes!

Estamos muy felices de volver a trabajar con los jóvenes de la Asociación Cristiana del barrio de San Javier en la **Comuna 13**.

La ACJ-YMCA Medellín hace parte del movimiento juvenil de voluntariado YMCA, que posee valores ecuménicos y sociales, buscando contribuir al desarrollo humano integral de niños, niñas, adolescentes, jóvenes, mujeres y víctimas del conflicto en el departamento de Antioquia – Colombia, con énfasis en la dimensión espiritual, el liderazgo y la construcción de la paz.

Entre los programas que trabajan con los jóvenes de la **Comuna 13** se encuentran: clases de inglés, comunicación audiovisual, danza, canto, teatro, capoeira y ahora también Yoga y meditación. Otra muestra más de que el yoga puede ser practicado por cualquier persona independientemente de la religión o credo que profese, pues el yoga y la meditación son una ciencia milenaria que trabaja sobre el cuerpo y la mente ayudándonos a conectarnos con nuestro ser y sentir nuestra esencia divina.

Agradecemos a nuestra querida voluntaria **Sandra Bernal** que lleva con nosotros más de un año compartiendo el Amor, el Respeto y la No violencia a través del yoga y la meditación con estos jóvenes de la **Comuna 13**.



"El destino"

“El esfuerzo de hoy se convierte en el destino de mañana. El esfuerzo propio y el destino son una misma cosa. Igual que el presente se convierte en pasado y el futuro en presente, del mismo modo que sólo existe el presente, así también hay un único Dharma o propósito de vida. Cuando Dios actúa a través del hombre, eso es Dharma”.



Cada alma es como un labrador que tiene un campo. La superficie, la naturaleza del suelo y las condiciones del tiempo están todas determinadas. Pero el labrador es libre de labrar la tierra, abonarla y conseguir buenas cosechas, o bien dejar que permanezca abandonada. El futuro está en tus manos. Tú cambias tu destino. Tienes una voluntad libre para actuar. Adopta un nuevo punto de vista. Ármate con discriminación, alegría, discernimiento, celo y con un espíritu intrépido. Te espera un futuro glorioso y brillante. Entierra tu pasado. Puedes hacer milagros. Puedes hacer maravillas. No abandones la esperanza. Puedes destruir los efectos perjudiciales de los planetas desfavorables por medio de tu fuerza de voluntad. Puedes mandar a los elementos y a la naturaleza. Puedes neutralizar el efecto de las influencias negativas y de las fuerzas antagónicas oscuras que puedan actuar en contra tuya. Puedes cambiar las circunstancias desfavorables en las mejores posibles. Puedes anular tu destino.

No digas: «El Karma, el Karma. Mi Karma me ha hecho así.» Esfuérzate. Encuentra tu propósito de vida. Concéntrate. Purifícate. Medita. No te conviertas en un fatalista. No te rindas a la inercia. No bales como un cordero. Ruge Om, Om, Om como un león del Vedanta.

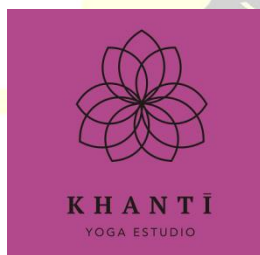


El pensamiento es Karma. Pensar es el verdadero Karma. El pensamiento modela tu carácter. El pensamiento se materializa y se convierte en acción. Si dejas que tu mente cultive pensamientos buenos y elevados, desarrollarás un carácter noble y harás naturalmente acciones buenas y loables. Si abrigas pensamientos negativos, desarrollarás un carácter bajo. Ésta es la ley inmutable de la naturaleza. Por tanto, tú puedes conformar deliberadamente tu carácter cultivando pensamientos sublimes. Siembras una acción y cosechas un hábito. Siembras un hábito y cosechas un carácter. Siembras un carácter y cosechas un destino. Por eso, el destino es tu propia creación. Tú lo has construido. Pero puedes deshacerlo cultivando pensamientos nobles y realizando acciones virtuosas y cambiando tu forma de pensar.

Tú no eres una creación del entorno o de las circunstancias, sino que eres el dueño de tu propio destino. Eres el arquitecto de tu propia fortuna. Eres responsable de tu sufrimiento presente. Eres responsable de tu estado actual. Si eres infeliz, es por tu propia culpa. Si eres miserable, es también por culpa tuya. Toda acción produce su futuro, tarde o temprano. Una acción virtuosa produce placer. Una acción negativa causa dolor”.

* Textos copiados del libro Senda Divina (Swami Sivananda)

Empresas colaboradoras:



Con un pequeño gesto nos puedes ayudar a seguir encendiendo corazones por toda 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/>

FUNDACIÓN
ENCIENDO MI CORAZÓN

