

**¡Nuestro boletín informativo del mes de
Febrero 2019 ya está aquí!**

“El cambio no puede llegar desde el exterior,
sino desde cada uno de los individuos que
componen el todo. Conviértete en ese cambio,
se una fuente de conciencia y difunde esa
semilla, simplemente... siendo consciente.”



¡Feliz Año Nuevo 2019!

En este nuevo año que empieza queremos transmitirte el mismo entusiasmo e ilusión por un presente mejor todos los días. Te deseamos que en este 2019 enciendas tu corazón con Luz, Paz y Amor y lo compartas con todos los seres que te rodean.

Para nosotros un nuevo comienzo significa una nueva oportunidad para seguir trabajando por nuestros sueños, por un mundo mejor. La vida siempre nos tiene preparadas grandes sorpresas.

Los nuevos inicios son la oportunidad para compartir ese optimismo con la gente que nos rodea, dejar atrás lo que ya no sirve y realizar propósitos de año nuevo para mejorar nuestra vida, nuestro ser y nuestras relaciones con los demás. La mente siempre es reacia al cambio, pues ella siempre desea lo que gusta y rechaza lo que no le gusta, motivo por el cual muchas personas se quedan en la zona de confort. Pero es más allá de esa zona de confort donde empieza la vida, esa ilusión por realizar nuevos proyectos, nuevos retos ya sea a nivel profesional, personal o espiritual. Pon la mente a servicio tuyo, no estés al servicio de tu mente.



¡Hogar San José!

Este hogar de las Hermanas Franciscanas alberga a más de 30 niñas procedentes de barrios populares de la ciudad de Medellín. Cada año las hermanas reciben muchas solicitudes de internado de familias de estos barrios populares con el fin de internar a sus hijas, ya que desafortunadamente, por sus circunstancias personales y/o económicas no pueden sostenerlas.

Como nos contaba la hermana Esperanza, directora del hogar, “el amor, el respeto y la no violencia” los tres pilares de la fundación que son trasladados a todos los niños y niñas en cada clase que dictamos; es lo mismo que predicen los evangelios, motivo por el cual nos abrieron sus puertas desde hace ya 2 años.

Contentos y felices de trabajar otro año más con todas las niñas del internado agradecemos a la institución San José su confianza depositada en este proyecto de paz para la ciudad de Medellín.



¡Nuevos voluntarios!

Empezamos este nuevo año con mucha energía, pasión y amor recibiendo a nuevos voluntarios que vibran con nuestro proyecto y quieren formar parte de esta hermosa familia de luz haciendo brillar más corazoncitos en condiciones de vulnerabilidad.

Damos la bienvenida a Laura Neira Molina que va a estar compartiendo su saber, cariño y amor con las niñas de la Casa de la Chinca.

Bienvenida Laura!!!

Soy una eterna soñadora. Un alma amorosa que viaja por el mundo cultivando emociones y pensamientos bonitos que florezcan en forma de vidas extraordinarias. Creo en el poder de transformación del yoga, como el mejor camino hacia La Paz, la felicidad, la plenitud, la prosperidad y el amor. Mi gran pasión es viajar, servir y sonreír, y devolverle al mundo un poco de todo lo

que me ha dado. Resueno mucho con los niños, con su dulce y feliz energía, y me siento muy afortunada por acompañarlos en su camino hacia la transformación y evolución de su Ser. Namasté!

Laura Neira Molina.



FUNDACIÓN
ENCIENDO MI CORAZÓN

¡Hagamos Yoga dentro y fuera del mat!

Cuando entramos a una práctica de Yoga, ya sea por primera vez o en nuestra práctica diaria, debemos recordar mucho que debemos SER y ESTAR presentes solo allí, dentro del mat, allí donde ocurre la magia, pero, ¿saben qué? El SER y ESTAR también debe ocurrir fuera del mat, es decir cuando apenas termina nuestra clase de Yoga es donde verdaderamente comienza la verdadera práctica. Por eso una de mis intenciones de este año es practicar YOGA dentro y fuera del mat e inspirar a otros a través de mi ejemplo que podemos lograrlo. Por si no lo teníamos claro es importante recordar la definición de Yoga.

¿Qué es el Yoga? El yoga es más que una asana o postura, va más allá de una simple postura. De hecho en sánscrito significa UNIÓN. Unión del CUERPO FÍSICO, MENTAL y ESPIRITUAL.



Veamos el cuerpo físico como nuestro templo. Recordemos esta frase: “Como es arriba es abajo, como es afuera es dentro”; estos principios corresponden a las siete leyes del universo. Esta ley dice que somos un reflejo de lo externo, es decir que nuestra naturaleza como seres humanos es reflejo de lo interno y externo. Hablemos ahora de lo interno, sería nuestra parte más sutil, nuestra alma, nuestra parte espiritual, es allí donde nuestra parte interna y externa deben de estar en equilibrio y es realmente lo que buscamos con nuestra práctica de Yoga, *vivir en equilibrio*.

Siempre he tenido la idea de que **TODOS SOMOS UNO**, es decir que todos poseemos una chispa de Dios, (el Dios de tu corazón) llámese como se llame, todos venimos de esa esencia y por ende debemos amarnos los unos a los otros, colaborarnos y apoyarnos porque **TODOS SOMOS UNO**. Es por ello que mi propósito es llevar mi practica de Yoga fuera del mat también, recordar que todos somos hermanos, y como tal puedo cada día buscar ser una mejor versión de mí mismo, inspirar a otros, educar a otros y apoyarlos en cada momento que lo podamos hacer, siendo buen ciudadano, siendo útil a mi comunidad, prestando un servicio de calidad, regalando sonrisas, abrazos y todo el cariño que podamos dar recordando la frase “All You Need Is LOVE” Es eso simplemente **TODO LO QUE NECESITAMOS ES AMOR**.



Te invito a que hagamos yoga fuera del mat, que cuando salgas de tu Mat y comiences antes de juzgar a otros, mírate en ese espejo porque somos espejo y reflejo del otro y sería bueno preguntarnos ¿soy perfecto? ¿Soy tan perfecto para juzgar a otros?

Sé que es difícil, pero no imposible, pongámoslo a prueba al menos un día, hagamos una dieta de tanta toxicidad a la que estamos rodeados, seamos parte del cambio, seamos el cambio, seamos ejemplo para otros; y si te equivocas un día, no importa, mañana vuelve a empezar, vive tu día como si fuera el último, un día a la vez.

No soy perfecto, pero cada día busco ser la mejor versión de mí mismo practicando yoga dentro y fuera del mat. ¡Namasté!

Cristofer Durán. (Profesor de Yoga voluntario de la Fundación Enciendo mi Corazón)

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

