

Boletín informativo n° 27

06-05-2019

Fundación Enciendo mi Corazón



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

“La acción más positiva que podemos realizar para contribuir a la tarea transcendental de reestablecer el equilibrio en nuestro planeta es comenzar a cambiarnos a nosotros mismos”.

Swami Vishnudevananda.

Con el mes de Mayo ya comenzado y disfrutando de esta eterna primavera en la ciudad de Medellín les contamos que, seguimos avanzando en la preparación de nuestra primera formación de profesores de Yoga para niños con el objetivo de que cada vez seamos más personas las que puedan hacer parte de este proyecto y, día tras día, acerquemos el yoga y la meditación a los niños en condiciones de vulnerabilidad de la ciudad de Medellín y otras ciudades de Colombia.

Ya están abiertas las inscripciones para esta primera formación “Enciendo mi Corazón” te invitamos a que compartas esta invitación con las personas a las que creas pueda interesar.

Puedes encontrar más información en el siguiente link: <http://fundacionenciendomicorazon.org/la-formacion/>

FORMACIÓN DE PROFESORES DE YOGA PARA NIÑOS 2019
DEL 2 AL 11 DE AGOSTO

FUNDACIÓN ENCIENDO MI CORAZÓN

Fundación Aiman Yoga Tradición Vishnuvanda

¡Carol Jaramillo!

Otro nuevo y hermoso Ser se une a nuestro proyecto. Esta vez queríamos compartir con ustedes las hermosas reflexiones de Carol Jaramillo ante las preguntas de nuestro director Alberto Molina que quedó entusiasmado ante ellas:

Alberto: “¿Cómo llegó el yoga a tu vida?”

Carol: “El yoga fue una disciplina que desde la adolescencia me llamó muchísimo la atención. Debo reconocer que la estética de un cuerpo humano haciendo posturas fue una de las primeras cosas que me conquistó, pero pensar que además de eso había una promesa de encontrar paz y felicidad despertó en mí, curiosidad y admiración. Por largo tiempo tuve la intención de adentrarme en el mundo del yoga y volverme una practicante de esta disciplina, sin embargo, por circunstancias principalmente laborales me llenaba de excusas. Finalmente hace unos cinco años me decidí y entré a Comfama a tomar clases semanales. ¡Me enamoré! Mi maestra en ese entonces, Liliana, una incansable buscadora del autoconocimiento y la conexión con la naturaleza y el universo nos contagiaba a todas las que asistíamos a su clase de un amor inmenso por la práctica y por los maestros y sus enseñanzas. Por Lili, que fue pura inspiración, entendí que el Yoga es mucho más que posturas, entendí que es un estilo de vida que permea cada una de las aristas de la existencia. También por Lili fue que llegué a Happy Yoga. Fue allí, dónde ella se formó como profesora y decidí conocer ese lugar. En el Happy encontré una familia, un linaje, una luz y una poderosa y transformadora técnica, el Kundalini Yoga. Sin pensarlo mucho, entré a la formación y después de eso mi vida cambió para siempre.”



Alberto: “¿Por qué conectaste con el yoga para niños?”

Carol: “Por sus sonrisas, por su energía, porque son genuinos, creativos y curiosos y eso los hace fascinantes. Porque no es justo que enfrenten solos y sin herramientas las situaciones de abuso, violencia, desamor y olvido, que son una constante en nuestro mundo hoy. Yo creo firmemente que el

yoga puede proveerlos de las herramientas necesarias para sobrellevar esas realidades y transformarlas en luz. Porque siento que son almas más evolucionadas y siempre hay algo que aprender en cualquier interacción con ellos. Porque son nuestro siguiente paso evolutivo y trabajar con ellos me da esperanza en el futuro.

Me hace pensar que habrá un momento histórico en el que la paz no será un privilegio sino una constante y que seremos una humanidad movida por el amor.

Porque en las actuales sociedades los niños cada vez tienen más voz y voto y eso los convierte en agentes transformadores. He tenido el gusto de ver niños regañando a sus papás porque tiran basura en la calle o hablan de manera vulgar. Una consecuencia, entre otros, del fácil acceso a la información que posibilitan las nuevas tecnologías y de la exposición mediática de grupos de trabajo e intervención social a nivel global.”

Alberto: “¿Por qué quieres formar parte de este proyecto?”

Carol: “Cuando decides ingresar al camino del yoga, la vocación para servir es una semilla que crece y crece con el paso del tiempo. El abono para la siembra es ese amor incondicional que empieza también a crecer dentro del practicante y el agua para regarla viene de la gratificación que entrega el servir. Decidí ser voluntaria como parte de mi proceso de formación, pero también porque sé que el servicio transforma vidas, tanto la de quién lo recibe como la del que sirve; y aunque apenas estoy empezando este proceso, ya he experimentado cómo se llena de amor mi corazón y cómo mientras más lo hago, todo se siente más fluido, más libre y más natural.” Mi encuentro con la **Fundación Enciendo mi Corazón** fue una afortunada coincidencia. Buscando un espacio para hacer la práctica de “seva” (voluntariado) que exige la formación de Kundalini en Happy Yoga tuve un inesperado encuentro con una egresada de la formación. Aleja me contó sobre Enciendo mi Corazón y sobre Alberto, y solo con ver el brillo en sus ojos al hablar, yo ya estaba emocionada por conocer a las niñas de la Fundación. Después de haber compartido una clase con Aleja y las niñas de la fundación y de haber conocido a Alberto y la razón de ser de su fundación, su propósito de encender el corazón de los niños a los que les ha dejado de brillar, se volvió también mi propósito.

¡El Karma Yoga!

¿Qué es el Karma Yoga?

El Karma Yoga es uno de los cuatros caminos o senderos del Yoga para encontrar la unión con la divinidad. Podemos definir Karma Yoga de la siguiente manera: “Karma Yoga es la devoción desinteresada de todas las acciones tanto internas como externas ofrecidas a Dios, mientras se mantiene desapegado a los resultados buenos o malos de la acción”

Como dice el Bhagavad Gita (antiguo texto sagrado hindú): “Tienes derecho a la acción pero no al resultado de la misma”. Los componentes claves que determinan que toda acción puede calificarse como Karma Yoga son los siguientes:

- Actitud Correcta: no es lo que tú haces lo que cuenta, es la actitud durante la acción que determina si una tarea es una tarea de karma yoga, p.e. un trabajo liberal o un trabajo obligatorio. Trabajo es manualidad Swami Sivananda nos enseña "da tus manos al trabajo, y mantén tu mente fijada en los pies de loto del Señor."
- Motivación Correcta: Lo mismo como actitud. No es lo que tú haces que cuenta sino tú real motivo detrás de ello. Tu motivo debe ser puro. Swami Sivananda dice: "El Hombre generalmente planea conseguir frutos de su trabajo antes de comenzar cualquier clase de trabajo. La mente está tan estructurada que no puede pensar en ninguna clase de trabajo sin remuneración o recompensa. Un hombre soberbio no puede hacer ningún servicio. El sopesará el trabajo y el dinero en una balanza. El Servicio Desinteresado es desconocido para él”.
- Cumple con tu Deber: a menudo el “deber” es referido a la “corrección”. Tú incurrirás en demérito si tú evitas tu deber. Tu deber es hacia Dios, o al Ser, o al Maestro Interior quien te enseña a través de circunstancias específicas de tu vida cuando ellas se presentan.
- Haz lo mejor que puedas: Lo que sea que tienes que hacer, hazlo lo mejor que puedas. Si conoces una mejor manera de servir, debes aplicarla. No te detengas por temor al esfuerzo o la crítica. No trabajes de manera descuidada solo porque nadie te está observando o porque tú sientes que la tarea no sea cómoda para ti. Da lo mejor de ti. Trata de cumplir acciones que puedan traer el máximo de bondad y el mínimo de maldad. Practica Karma Yoga cada vez que puedas.
- Renuncia a los Resultados: Dios es el hacedor. Tú no eres el hacedor, tú eres solo el instrumento. Tú no conoces las intenciones de Dios o los planes de Dios. El camino para

realizar esta verdad es trabajar constantemente para el propio bien de la acción y apartarse de los resultados, buenos o malos. Es el deseo de acción lo que obliga al individuo. Es el desapego de la acción que diluirá las semillas karmáticas. Desapego de los resultados también significa desapego de la clase de trabajo en sí mismo. No hay tarea que sea inferior o superior a otra tarea diferente.

- Sirve a Dios o al Ser en Todo: haz a otros lo que te gustaría que te hicieran a ti. Ama a tu prójimo como a ti mismo. Adáptate, ajústate, acomódate. Soporta el insulto, soporta la ofensa. Unidad en la Diversidad. Nosotros somos parte del mismo cuerpo. Practica la humildad actuando. Cuídate del poder, la fama, el nombre, el orgullo y la censura!

Todos nuestros voluntarios de este proyecto realizan Karma Yoga, es decir, servicio desinteresado, donando una hora a la semana de su tiempo para compartir el Yoga y la meditación con los niños y niñas en condiciones de vulnerabilidad de la ciudad de Medellín y otras ciudades de Colombia.

¡Desde aquí les agradecemos y les deseamos bendiciones en su vida y en su caminar espiritual!



LIBRERIA TINA



“Un corazón yoguini se tomó la ciudad de Medellín.”



Isabel Cristina Ramírez R.

Enciendo mi corazón le apuesta al amor como única verdad

“Rara vez les pongo atención a los anuncios publicitarios que llegan a mis cuentas de redes sociales. Por lo general los paso de largo, sin darles mayor trascendencia; sin embargo, hace algo así como 3 ó 4 años hubo uno que llamó mi atención. Recuerdo muy poco del anuncio en sí, pero lo que me atrajo era la información que se estaba promocionando. Básicamente, presentaban la llegada de una fundación a la ciudad de Medellín, la cual tenía una propuesta formativa basada en el yoga.

En ese entonces, yo andaba buscando actividades que me ayudaran a conectarme conmigo misma, como dicen muchos, estaba trasegando un camino espiritual y, como suele suceder, cuando inicias estas búsquedas te vuelves una esponjita y todo te sirve y todo te gusta. Pero, esta propuesta era distinta.

Tenía un ingrediente adicional el cual involucraba niños. Justamente a aquellos que sabemos son más vulnerables, dadas las condiciones sociales y familiares que deben afrontar todos los días, desde el momento en que nacen. Me impactó todo lo que mostraba el video, el cual estaba lleno de caritas sonrientes, niños felices haciendo yoga y justo en ese momento entendí que aquella propuesta, iba mucho más allá de lo que veían mis ojos.

Nací en Medellín y he estado aquí toda mi vida. Durante mi adolescencia conocí cómo es el miedo cuando se apodera de una ciudad. Las escenas dantescas que narraban el dolor de los muertos y desaparecidos; los rostros casi inanimados de cientos de niños y jóvenes que veían su futuro sin muchas oportunidades. Muchos de ellos no alcanzaron la mayoría de edad.

Y los pocos que quedaron vivos crecieron en la desesperanza. Unos cuántos lograron salir adelante y educarse; pero muchos no pudieron, porque hay dolores que tardan vidas enteras para superarse.



Es por ello que la propuesta de Enciendo mi corazón es tan positiva para Medellín y para cualquier ciudad que quiera sumarse a ella. Literalmente, lo que Alberto Molina su fundador hace de la mano de sus colaboradores es devolver la alegría; por un lado, a los barrios que están siendo impactados positivamente; por otro, mejorando la oferta de aquellas Instituciones que acogieron a la fundación y por quienes es posible que los corazones de muchos niños empiecen a latir distinto y especialmente, porque lo que se está sembrando es una semilla para el despertar de una consciencia diferente basada en el respeto, el amor y la solidaridad.



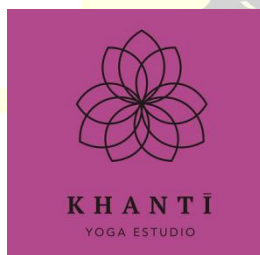
Otra historia contará esta nueva generación porque gracias a Alberto Molina, a Jairo Saldarriaga y a todos los instructores que hacen parte de Enciendo mi corazón, será otro el latir de la Ciudad, serán otras las historias y, por supuesto, será otro el devenir de las futuras generaciones”.

Isabel Cristina Ramírez R.



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/>

ENCIENDI MI CORAZÓN



FUNDACIÓN
ENCIENDO MI CORAZÓN

