

Boletín informativo nº 31  
08-07-2019

Fundación Enciendo mi Corazón



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

“El mundo es tu mejor maestro. Hay una lección en todas las cosas, en cada experiencia. Apréndelas y vuélvete sabio.” Swami Sivananda.

Apunto de arrancar con nuestro primer profesorado de Yoga para niños “Enciendo mi Corazón” les contamos que 23 personas ya se han inscrito para realizar este proceso personal de nuestra mano, estamos muy felices de que tanta gente confíe en nosotros y así poder acompañarles en este camino tan bonito.

Si sabes de alguien que pueda estar interesado en los dos últimos cupos que nos quedan puede 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 alman yoga  
tradicón swananda

# 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 en el jardín botánico de la ciudad de Medellín!**



FU  
ENCIEN



IN  
ORAZÓN

# *¡Pintamos para transformar el sentido de vivir!*

Al frente de la pared se sentaron las 26 niñas que ese día estaban en la Fundación Creser, un hogar de paso que acoge a niñas en condiciones de vulnerabilidad donde llevamos trabajando desde hace más de cuatro meses. Miraban el muro con la pintura de una tortuga que ya perdía su forma por la humedad, por los huecos y por los parches de pintura blanca que dejaban ver el deterioro. Mientras miraban les preguntamos: “¿Cómo ven esta pared?”, y ellas nos respondieron: “Triste”, “no inspira”, “opaca”, “fea”, “sin sentido”, “abandonada”, “sin luz”.



Todos los días las 43 niñas que hoy viven en la Creser ven esta pared, es el telón de su vida en este espacio al que han llegado para ser cuidadas, mientras que un juez determina si pueden regresar a sus hogares con garantías de no ser vulneradas o maltratadas. Fueron ellas quienes decidieron transformar esa pared, “ya no queremos verla tan fea”, nos dijeron. Una decisión que, de alguna forma, representaba el deseo de cambiar sus vidas, de abrirse a nuevas posibilidades y que su paso por Creser les sirva para resignificar sus vidas.

“¿Y qué nuevo sentido le quieren dar a esta pared?”, fue nuestra siguiente pregunta, y ellas nos respondieron: “Felicidad”, “creatividad”, “familia”, “amor propio”, “amistad”, “libertad”, “luz”. Quisimos que, simbólicamente, vieran el muro transformarse, así como nos gusta pensar que la práctica de yoga aporta a los cambios que desean en sus vidas, creando en ellas, como la pintura blanca en el muro, la posibilidad de sanar y aliviar el pasado, de elegir una nueva paleta de color que llene sus vidas de alegría y sentido.

Ya con esa nueva interpretación del muro, nos sentamos a dibujar: ¿Qué quiero para mi vida? ¿Cómo me sueño mi futuro cercano? ¿Quién deseo ser? ¿Qué me apasiona? Dibujar como medio de expresión y de compartir lo que hay adentro. Dibujar como una excusa para reafirmar el sentido de vida que nace desde sus corazones.



Para el cierre de esta primera actividad, las niñas de Creser eligieron un animal de poder: el león. Un animal que para ellas simboliza fortaleza, voluntad, liderazgo, valentía y sabiduría, en él ven representada la fuerza que requieren para transformar sus vidas. Nosotras quedamos con la tarea de unir cada uno de los dibujos con la figura del león, de manera que todo lo expresado ese día quedara plasmado por largo tiempo en ese muro que ellas ven todos los días y que les recordaría quiénes son, qué desean crear para ellas y cómo quieren vivir su paso por la Creser.

Nos pareció que este proceso de transformación ameritaba un ritual. Por eso, durante un día doce voluntarios nos encontramos en Creser para apoyarlas a pintar su nuevo telón, su sello de poder. Pintaron, aprendieron a hacer mandalas de hilo, jugaron, practicaron yoga y automasaje, pintaron mandalas, conversaron sobre alimentación consciente y cantaron. “Profes, muchas gracias porque sacaron un día en el que podían estar haciendo otras cosas, para acompañarnos y darnos tantas cosas bonitas. Estamos felices porque le estamos dando color al muro”, dijo Manuela en el ritual de cierre.

Un día en el que transformamos la rutina del turno para el aseo, de la fila para entrar al comedor o de la película de la tarde, para respirar, sonreír, expresar y crear desde el corazón.



ENCIENDO MI CORAZON

Gracias a los voluntarios que hicieron posible tan bello gesto de amor. A William que dio dos días de su tiempo para resanar y pintar el muro de blanco. A Alejandra, Lina, Alejandra, Elizabeth, Carolina, Nelly, Ana Cecilia y a Juan Guillermo que nos acompañaron en las cuatro actividades que hicimos paralelo a la pintura del mural. A Daniel, por llenarnos de tanta felicidad con su música y sus vibraciones de amor. Gracias a Creser por dejarnos entrar a su casa y compartir lo vivido con las niñas. Y gracias a Alberto y a la Fundación Enciendo mi Corazón, por motivarnos a darnos desinteresadamente con amor, compasión y humildad.

**Alejandra Echavarría y Carol Jaramillo.**



ENCIENDO MI CORAZÓN

# *¡El Buda Quimbaya!*

*La historia de la India permeando la historia de nuestros antepasados.*

**Por Isabel Cristina Ramírez R.**

En una de las zonas más comerciales de Medellín, cerca al Centro de la Ciudad y de una de las vías más transitadas, encontramos a la Fundación Aburrá llamada así en honor a los Aburraes, primeros habitantes del Valle en el que fue construida la capital antioqueña.

Allí, custodiados por uno de los hombres que más sabe de historia en nuestra Ciudad el señor Gabriel Ángel Monsalve Madrigal, están celosamente guardados y protegidos algunos de los vestigios arqueológicos de las que fueron las primeras comunidades indígenas que habitaron lo que hoy conocemos como Antioquia, Caldas, Risaralda, Quindío y otros departamentos de la zona Andina colombiana.

La riqueza de sus piezas de orfebrería (trabajo con oro) y alfarería (vasijas en barro) dan cuenta de las relaciones comerciales de aquellos pueblos con otros; pues por aquel entonces y contrario a lo que muchos textos de historia nos han contado, ya varias de las civilizaciones más antiguas de todo el mundo tenían relaciones comerciales con los pueblos propios del territorio e intercambiaban algunas de las materias primas, así como de las piezas en oro y bronce que eran cuidadosamente fabricadas por las manos de expertos artesanos en todas ellas.

Los Ylamas, por ejemplo, provenientes de China, obtenían los pigmentos rojo y azul, que utilizaban para sus expresiones artísticas y textiles de los Catíos, uno de los pueblos más antiguos que habitara nuestro país. Otro ejemplo de esto han sido las monedas del Emperador Augusto que han sido encontradas junto a vasijas en excavaciones en las zonas ocupadas por los Darienes, en la que hoy es la parte costera del Departamento antioqueño.



Entre la colección arqueológica de los Quimbayas llama la atención una figura de un Buda, la cual es conocida como “El Buda Quimbaya” ello, debido a que este pueblo sostenía relaciones comerciales con la India. Sin embargo, lo que más llama la atención es que la creación de ésta y otras muchas piezas similares, dan cuenta del respeto y de la forma como los Quimbayas reconocieron en el Buda a una deidad; la cual, fue representada siempre sentado con sus piernas cruzadas en loto, sosteniendo su pene erecto con la mano derecha y en la mano izquierda una pequeña vasija que simbolizaban la integración dual del masculino y el femenino. Sus ojos están cerrados demarcando un rostro de expresión neutral. Es la conexión del cielo con la tierra, de lo divino con lo terrenal, la dualidad en su máxima expresión.

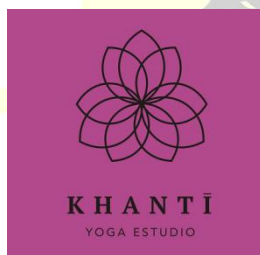


Con los hindúes llegó a nuestro territorio la raza Aria, propia de la India. De hecho, el investigador Ricardo Saldarriaga Gaviria, escritor del libro “El paraíso y sus orígenes”, descubrió que son 35 etnias las que marcan la mezcla cultural y racial de los colombianos. Entre ellas están, la birmana que llega por los Catíos, los Ylamas y Darienes que se unen con comerciantes chinos, los Pastos y los Tumacos con japoneses, los Pinzeníes y Tayronas con Sudán y el Alto Egipto, por mencionar algunos más. Entre los que están también los Chancos quienes se relacionaron con comerciantes hindúes y que entre sus vasijas y piezas arqueológicas se han encontrado algunas emulando al dios Ganesha.

Es así como desde la comuna 11, lugar en donde está ubicada la Fundación don Gabriel administra un conocimiento del que poco se ha escrito en nuestro país y que hoy por hoy, da cuenta del maravilloso legado étnico y cultural con el que contamos todos los colombianos.

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

