

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

"¡De nada sirve que el Niño Dios nazca mil veces
en Belén si no nace, al menos, una vez en tu
corazón!"



¡Mensaje de Navidad!

Desde la **Fundación Enciendo mi Corazón** les deseamos a todos una Feliz Navidad en compañía de sus seres queridos, que el Amor, la Paz y la Alegría inunden sus corazones.

Les compartimos el mensaje de Navidad que en el año 1949 nos regaló **Swami Sivananda**:

¡Amados Hijos de Cristo!

La Navidad Santa se acerca nuevamente. ¡En esta ocasión sagrada, les envío mis más cálidos saludos, y mis mejores deseos para que Jesús nazca en vuestros corazones!

Es bueno alegrarse; es bueno sentir e irradiar alegría y felicidad, especialmente en una oportunidad que marca la Venida de Aquel Que nos indicó el camino hacia la Dicha. Pero, ustedes han adoptado el Sagrado Yoga, y, quien transita la Senda de la Vida Divina, tiene una responsabilidad especial. Esta es la de meditar en el Señor Jesús, recordar Sus Enseñanzas, y propagar, mediante la práctica y la prédica, Su Mensaje de Vida.

*Cristo, Krishna, Buda y Mahoma, todos ellos, nos conducen a la misma puerta que se abre en un Cielo de AMOR, un amor que no admite odios, tal como la luz en el sol no conoce la oscuridad. ¡Que el Señor Jesús se Te revele!
¡Que te conviertas en la personificación de Sus Enseñanzas!
¡Que brilles como un Verdadero Cristiano, un heredero veraz y fiel del Señor!
¡Que las bendiciones del Señor Jesús desciendan sobre ustedes!*



¡Llegó el Yoga a una institución educativa en Manrique el Jardín!

Por Isabel Cristina Gutierrez Martín (Ishwari)

Hace unos 3 o 4 años comencé a compartir Yoga con niños de transición en un colegio en el barrio de Manrique el Jardín. Cada año iba a conocer a los niños que entraban nuevos en la institución y sembraba en ellos la semilla de esta práctica milenaria que hace ya varios años forma parte de mi vida.

Las clases no eran tan frecuentes como quisiera, y a pesar de esto, la profesora expresaba el gusto de los niños por este encuentro y los beneficios que ella veía como educadora; así que este año después de la gran inspiración que me dio el **Profesorado de Yoga para Niños de Enciendo mi Corazón**, comencé de nuevo en el mes de Septiembre y decidí continuar con este mismo grupo hasta el grado 5to, que es el tiempo que están en este espacio educativo, ya que me es muy claro la importancia de profundizar en el proceso y darles, en los diferentes momentos de la vida, herramientas para vivir conectados con su verdad en medio de las condiciones de vulnerabilidad en a las que permanecen expuestos.

Los niños dentro de sus hogares no tienen pautas de crianza claras, no hay una figura de autoridad determinada, porque viven con muchas personas como abuelos, tíos, primos y todos los mandan, además, son familias que piensan que los golpes son los que corrigen.

Los padres de la gran mayoría tienen formación hasta primaria, pocos tienen trabajos formales, muchos son vendedores ambulantes o hacen aseo en hogares, hay dificultades económicas y sociales, ya que el barrio tiene dinámicas de violencia, drogas, extorsión, etc y así los niños tienen muy de cerca estos modelos y opciones de vida.

Por toda esta problemática el colegio tiene gran acogida entre las familias que se muestran muy receptivas a lo ofrecido y planteado desde la institución educativa, además se tiene un programa de beneficio alimenticio donde se garantiza la buena alimentación de los niños.

Después de ver los procesos que la fundación ha logrado en diferentes lugares, le propuse al director hacerlo a través de la fundación, pensando además en vincular a nuevas profesoras y tener de esta forma más continuidad que no dependiera solo de mí. Con la apertura de la fundación creo que es

una linda oportunidad de mostrar a las instituciones educativas el complemento que prácticas como el Yoga tienen en el desarrollo y la formación de seres humanos íntegros, autónomos, tranquilos y felices.

Comenzamos en el salón de clases donde no pedía que se quitaran los zapatos ya que el piso era frío, luego de 2 o 3 clases la profesora de la institución coordinó para hacer la clase en el patio salón y gestionó las colchonetas de yoga.

Realmente puedo decir que, desde la primera clase, estos pequeños han tenido una gran receptividad, estuvieron muy motivados e interesados durante todo el proceso de este año. La profesora de la institución expresa que por la práctica del yoga observa avances significativos en los niños relacionados con las nociones corporales de lateralidad, equilibrio, conciencia corporal y que además se fueron ampliando paulatinamente los periodos de atención, concentración y permanencia en clase habiendo una mayor comprensión de las indicaciones.



Un gran logro que vemos en tan poco tiempo es la capacidad que tienen de volver a la calma a través de la relajación, comprendiendo y disfrutando la existencia este espacio.

Este proceso apenas comienza, sin embargo, siento gran alegría en mi corazón al pensar que nuestra intención está en acompañar el proceso educativo y el crecimiento físico, mental, emocional y espiritual de un grupo ahora de 48 niños y niñas de la ciudad de Medellín que están expuestos a contextos grandes de vulnerabilidad.

¡Nuevos voluntarios!

"¡Hola! Me llamo Samuel Vallejo. Soy un estudioso de la vida y sus misterios. Me gusta compartir con los niños porque también soy un niño. Siento que la vida se expresa a partir del tacto que tengamos con las simples cosas. Así, me parece que la pedagogía más sensata es siempre la intriga con viajes, juegos y canciones para el reconocimiento propio. Fui instruido por la Fundación Enciendo mi Corazón en el ashram de Atman Yoga.

Además de eso, he hecho diplomaturas con la Universidad de Antioquia y cursos avanzados con el linaje de Yogananda. Hoy en día ayudo en la fundación, dando clases con niños en estado de vulnerabilidad, en el sector de San Javier (Comuna 13), Medellín.

¡Es una alegría renovadora cada compartir!"

Samuel Vallejo.



ENCI...AZÓN

¡Medellín se viste de luces!

Para la versión 2019, la capital antioqueña le apunta a la tradición y a los valores familiares. Juntarse para decorar la casa. La ansiedad de los niños previa al aguinaldo. Salir con los vecinos a prender velitas. Las recetas familiares. El tío ‘recochero’. El abrazo de la abuela. Comer natillas y buñuelos.

Lograr que, con una figura luminosa, se evoquen estas memorias alegres de las navidades de antaño y de unión familiar, es el reto de los alumbrados de este año en Medellín, cuya temática es la tradicional Navidad antioqueña. El reto, de superarse a sí mismo año a año, es cada vez mayor. Los alumbrados en Medellín no solo son reconocidos a nivel nacional, también ha deslumbrado al mundo entero, siendo reconocidos como uno de los 10 mejores del mundo por National Geographic y como de los mejores 25 del planeta por el portal USA Today.



ENCENDIENDO MI CORAZÓN

El reto, de superarse a sí mismo año a año, es cada vez mayor. Los alumbrados en Medellín no solo son reconocidos a nivel nacional, también ha deslumbrado al mundo entero, siendo reconocidos como uno de los 10 mejores del mundo por National Geographic y como de los mejores 25 del planeta por el portal USA Today.



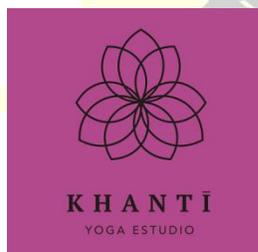
“Un equipo conformado por 200 personas, entre artesanos, soldadores, diseñadores, arquitectos, montadores e ingenieros trabajó de manera permanente para tener listos los Alumbrados Navideños de Medellín 2019 conformada por 27 millones de bombillas, 32.000 figuras y 810 kilómetros de manguera LED luminosa que esperamos sea de disfrute para los ciudadanos y visitantes de la ciudad”.



EN

ÓN

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

