



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

*"Lo que tú tienes muchos lo pueden tener.
Pero lo que tú eres nadie lo puede Ser".*

¡Centro de Atención Especializado para Adolescentes!

Comenzamos el año con una muy buena noticia. Por fin, y después de varios intentos y reuniones ya hemos comenzado a impartir clases de Yoga y meditación en el Centro de Atención Especializado para Adolescentes y Jóvenes Carlos Lleras Restrepo, conocido como **"La Pola"**, donde unos 300 adolescentes buscan la resocialización dentro del sistema.

Gracias a la fundación **Cambiando Horizontes** que lleva trabajando desde hace 3 años en este espacio nos abrieron las puertas para poder acercar esta herramienta a estos adolescentes para que sea un apoyo en su proceso de reinserción social. De esta manera, es nuestra querida voluntaria **Estefanía Madrid**, que realizó el pasado mes de agosto nuestro curso de profesores de yoga para niños, quien compartirá sus conocimientos en este espacio haciendo realidad su propósito de compartir esta herramienta con jóvenes privados de libertad.

Cabe destacar el trabajo personalizado que hacen en **"La Pola"** gracias a **Cambiando Horizontes** con sus talleres reflexivos y prácticos, cursos de ebanistería, panadería, diseño gráfico, confecciones y computación donde los adolescentes pueden inscribirse en cualquiera de ellos, y ahora también con Yoga y meditación donde ya se han inscrito 18 adolescentes de entre 14 y 20 años.

"Desde que a los muchachos se les dé la oportunidad de estudiar, educarse y resignificar sus proyectos de vida, comienzan a cambiar. Es a partir del apoyo psicosocial, de los talleres, de los programas de deporte, del trato amable y cariño que se comienza a generar un cambio. Así es que ellos se dan cuenta de sus potencialidades", aseguró **Carlos Mauricio Agudelo** director de la institución.



¡Nueva voluntaria!

Recibimos con mucho amor y entusiasmo a nuestra nueva voluntaria Estefanía Madrid quien ya está compartiendo el yoga y la meditación con los adolescentes del Centro de Atención Especializado para Adolescentes y Jóvenes Carlos Lleras Restrepo, conocido como “**La Pola**”.

¡Bienvenida Estefanía, te deseamos un bonito proceso con las niñas de este espacio!



“Soy Estefanía, activista y feminista. Amo las construcciones colectivas, también me gusta bailar, caminar, viajar, escuchar historias y por supuesto, vibro con el yoga. He experimentado en el yoga un camino hermoso que me ha servido para encontrar el equilibrio, la paz y relacionarme mejor con mi cuerpo y mi mente. Decidí formarme y ser voluntaria de la fundación porque quiero que los y las adolescentes experimenten en su vida, la luz, el amor incondicional y la compasión que el yoga le ha proporcionado a mi alma. Compartir los regalos que el universo me brinda y hacer algo pequeño que contribuya a la construcción de paz individual y colectiva es una de mis apuestas de vida. El yoga, sin duda, ha sido un camino de compasión y amor que merece ser replicado y experimentado por todos los seres de la tierra. Aprender y recibir todo lo que los niños y niñas me pueden enseñar con su dulzura, inocencia y espontaneidad, es otro de los regalos que me dispongo a recibir con las manos abiertas y el corazón expandido de infinito agradecimiento”.

¡Vanadurga Ashram!

Este mes queremos hablaros de un espacio muy especial, un espacio creado con mucho amor y dedicación para la conexión con tu Ser y paz interior, un espacio donde puedes realizar la práctica de Yoga en conexión con la naturaleza.

Vanadurga literalmente quiere decir: La Madre Universal que protege el bosque. Y *ashram* es un lugar sagrado para la práctica de Yoga y Meditación. Situado entre los municipios de San Rafael y San Carlos (Colombia) a tres horas de Medellín, una de las zonas que fue más afectada por la violencia, se levanta este santuario natural, un sitio especial y auspicioso por estar rodeado por una extraordinaria belleza natural con bosques y ríos sagrados.

Nírmala directora de la escuela Atman Yoga es la líder de este proyecto que, con toda su dedicación, energía y amor, ha realizado su sueño de construir un espacio donde las personas puedan convivir en sintonía con la naturaleza a través de la práctica espiritual: *“Si nos sintonizamos con la fuente de la creación a través de la práctica espiritual podemos convertir la tierra en un paraíso”*.

Nírmala conectó con el proyecto de la Fundación Enciendo mi Corazón desde que lo conoció, ella siente que el trabajo también hay que hacerlo con los más pequeños, para crear seres conscientes espiritualmente que conecten con su esencia y preserven la naturaleza. En este espacio es el que realizamos todos los años nuestro profesorado Yoga para niños que tiene lugar en el mes de Agosto.

Os invitamos a visitar este espacio para que disfrutéis de esa conexión con la naturaleza que facilita la conexión con nuestro Ser a través de la práctica de yoga y meditación.

Podéis encontrar más información en su Instagram: <https://www.instagram.com/vanadurgaashram/>



¡Escucha tu propia voz!

Por Mariana Restrepo Calle.

¿Cómo saber si estás dando todo de ti para lograr eso que tanto quieres? ¿Cómo encontrar un punto medio entre el perfeccionismo y los sanos límites?

Preguntarme esto me hace pensar en las posturas de yoga donde si me estiro demasiado, más de lo que a mi cuerpo le es posible, es casi seguro que me voy a lesionar y no podré cumplir mi objetivo, pero si siempre hago las mismas posturas mi cuerpo se acostumbra y no voy a poder avanzar en la práctica. Me gusta mucho este ejemplo, porque representa en sí a la vida misma, y todas las actividades que en ella realizamos.

Una vez le planteé este mismo dilema a un sabio gurú, lo miré muy fijamente con ojos de curiosidad, y le pregunté (aun dentro de mi sabiendo la respuesta) que cómo había podido hallar armonía entre la voz juez que hace daño y aquella otra que exige amorosamente, él me contestó con una gran sonrisa: solo tú sabes la respuesta, no te puedes mentir a ti misma, y aun así logras ignorarte constantemente.

Lo que él me dijo es cierto, de hecho todos tenemos esa habilidad de hacer un alto en el camino y escuchar la voz interior que nos dice a dónde debemos ir, pero hay muchos distractores que nos alejan y nos hunden en un ruido profundo donde no podemos escuchar más que la voz del ego que se vuelve exigente, perfeccionista, neurótico u otras veces simplemente nos dice que no tiene caso hacer lo que nuestra alma quiere porque no somos lo suficiente mente capaces. Así que ¿Cómo encontrar el equilibrio? ¿Cómo escuchar tu propia voz?

Para ello existe una práctica milenaria, una destreza que todos tenemos al nacer y vamos olvidando con el tiempo, la atención plena al presente o mindfulness.

La raíz de la palabra mindfulness se encuentra en las enseñanzas del Buda y, en concreto, en el Maha Satipattha Sutta, uno de los textos fundamentales sobre la meditación budista en el cual se establece que los cuatro pilares de la atención plena son el estar centrado en:

1. El cuerpo físico: dónde está en el espacio, cuál es su postura, cómo está respirando, qué está haciendo, etc.
2. Los sentimientos: me siento bien o mal, qué sentimientos estoy sintiendo aquí y ahora.

3. El estado mental: mi mente puede estar agitada o no agitada, enfocada o dispersa, etc.
4. Los pensamientos: qué pensamientos pasan a través del estado mental concreto en el que me encuentro.

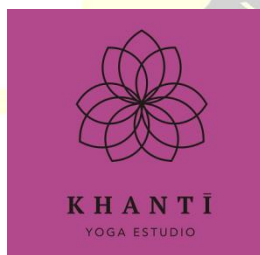
La respuesta parece sencilla, tan simple como estar en silencio y poner atención al momento presente, pero lo más normal es que al comenzar la práctica lo primero que sucede es que salte la mente escandalosa queriéndonos sacar de la calma, pues cuando estamos intentando cambiar algo a lo que ya estamos acostumbrados nos toma esfuerzo e incluso se siente un poco abrumador, es como si tuviésemos incorporado una especie de piloto automático que ante una situación nueva intenta hacerse cargo y es esa la razón por la que es fácil que retornen los viejos patrones.

Aun así, allí entra nuestra voluntad y esa incomodidad buena de la que te hablé al principio, esa que se requiere para apoyarnos en un proceso donde elijo hacerle espacio a las experiencias que siempre he soñado tener, pero no he podido concretar debido a los patrones de pensamiento que estoy repitiendo constantemente.

Así, es importante antes de comenzar tener conciencia de que no es necesario buscar perfección en la práctica, pues lo que logra tal perfección es la constancia, en tanto es solo esta la que nos perfecciona a nosotros mismos, y hace posible cortarle las alas al piloto automático de los malos hábitos y abrimos a escuchar nuestra propia voz.



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/>

ENCIENDO MI CORAZÓN

