



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

“La felicidad depende de lo que puedes dar, no de lo que puedes conseguir.”

Swamí Sivananda

Actualmente estamos viviendo una situación excepcional que nos ha cambiado la forma de vivir y la forma de ver nuestro mundo. Desde que la OMS declarara el 11 de marzo del 2020 la pandemia mundial tras los contagios masivos de COVID-19 muchos gobiernos y naciones han tomado medidas que nos han repercutido directamente en nuestro estilo de vida.

Como todos sabemos esta declaración de pandemia ha afectado directamente a la economía de muchos países, pero sobre todo a nuestro día a día, sin poder salir de casa, sin poder sociabilizar, la vida se ha reducido a lo básicamente esencial: a vivir en familia, a volver a la sencillez, a conectarnos con nuestra propia esencia, a simplemente “Ser”. Esa esencia con la que habitualmente nos cuesta conectar al estar “distraídos” con todo lo que esta sociedad de consumo nos ofrece.

Es la oportunidad para conectarnos con lo simple, con lo fundamental, entendiendo que no necesitamos tanto para vivir: tengo techo, tengo comida, tengo salud, tengo una familia que me ama. Muchas personas en esta crisis actual no tienen algunas de estas cosas. Muchas personas tienen serias dificultades para sobrevivir en el día a día, muchas familias que si no trabajan no tienen qué dar de comer a sus hijos o con qué pagar los arriendos. Por ello, es momento para la solidaridad hacia los más vulnerados y los más necesitados.

Entendamos que, lo que para uno es habitual o normal en su vida (como tener un plato de comida en la mesa o tener una cama donde dormir) para otros es una difícil tarea que se deben de ganar día a día haciéndolo mucho más complicado esta situación actual de confinamiento.

¡Honrando el femenino!

Cuando nuestra querida voluntaria **Estefanía Madrid** empezó a realizar el proceso de yoga y meditación con 18 mujeres adolescentes del Centro de Atención al Joven “La Pola”, sintió que debía de trabajar la sanación del femenino de estas adolescentes y realizó varias clases de yoga orientadas hacia este propósito para que las adolescentes volvieran a reencontrarse con ellas mismas.



El pasado mes de marzo nos unimos desde el corazón en un evento de yoga, meditación y mantras con el fin de recolectar fondos y poder comprar copas menstruales para estas adolescentes y ayudarlas en su proceso de reconciliación con su femenino.

Desde aquí queremos agradecer a todos los voluntarios que, amorosamente, hicieron posible este evento, empezando por **Happy Yoga** quien donó el espacio para realizar la clase; a **Alejandra Echevarría** por dictar esa clase tan especial, a los músicos **Alberto Molina, Daniel Bouckenoghe y Samuel Vallejo** quien nos acompañaron con su música; a **Aluna Sagrado Femenino** quien nos consiguió la copas menstruales a un excelente precio; a la fundación **Cambiando Horizontes** por abrirnos las puertas de esta institución y a todas las personas que llegaron para compartir este momento tan mágico.



ENCIE

ZÓN

¡El Amor!

¡Qué palabra! La palabra que le da funcionamiento a todo en esta vida. A veces ni sabemos cómo definirla, pero cómo gozamos de su existencia.

En palabras del gran poeta Rumí: “No tenemos ni idea de lo que es el amor: si lo supiéramos, pasaríamos los días y las noches cantando sus alabanzas y sus nombres, de la misma manera en que lo hacen los pájaros y manifiestan las flores”

El amor es constructivo y creativo. Es edificante. Es el principio de la regeneración. Es algo concreto y positivo. La ley del amor es una ciencia mucho más grande que cualquier ciencia moderna.

“El amor es lo único que crece cuando se reparte” escribió Antoine De Saint Exupery. No hay conocimiento más grande.

El amor es el principio vital de la creación. Es la más elevada expresión del poder del alma. Es una varita mágica con la cual se puede conquistar el mundo entero. El amor fue la fuerza motora de Krishna, Jesús, Buddha, Mahoma... todos esos seres iluminados que vinieron a enseñarnos el camino.

“El servicio es el amor en expresión. El amor vibra en forma de servicio, caridad, generosidad y benevolencia. La bondad pasiva no es suficiente por sí sola. La bondad activa o positiva es esencial para el propio desarrollo espiritual.

El aspirante debe permanecer siempre en acción. El espíritu de servicio debe estar siempre arraigado en el corazón. Ha de ser innato e inherente. No debe reducirse a una mera exhibición. Todo servicio es hueco si no hay en él amor, afecto, sinceridad y Bhava. Si sirves con Bhava y amor, Dios está detrás de ti.

Krishna, Jesús, Buddha y Mahoma sirvieron. Sirve, ama, da. Quien practica estas instrucciones puede atravesar los tiempos difíciles y los días malos iluminado por un rayo divino. Haz a los demás verdaderamente felices mientras te esfuerces por hacerte feliz a ti mismo. Pronuncia una palabra útil. Ofrece una sonrisa alegre. Realiza una acción amable. Sirve un poco. Seca las lágrimas de quien está afligido. Allana el sendero áspero de otro. Sentirás entonces una gran alegría.”

Texto del libro Senda Divina (Swami Sivananda).

¡La Vasija con grietas!

Era se una vez un hombre de la India que se desempeñaba como aguador, abastecía con el vital líquido sagrado la casa de su patrono y para ello contaba con un sistema en el que amarraba dos vasijas a un palo, una de estas vasijas era perfecta y bien equilibrada, la otra tenía varias grietas y estaba desgastada.

Todos los días acarrea el agua del río, caminando bajo el sol hasta la casa de su patrono.

La vasija perfecta se mostraba orgullosa por que conservaba toda el agua que contenía a pesar del largo camino bajo el sol, sin embargo, la vasija agrietada se sentía triste porque al final del trayecto solo la mitad del agua se conservaba en su interior.

Un día fue tanta la tristeza de la tinaja agrietada que dijo:

- Aguador, lo siento, te pido perdón, tú todos los días trabajas incansablemente bajo el Sol para llevar agua a la casa de tu patrón y yo, tal inútil, sólo te puedo entregar la mitad del agua que me echas.

El aguador sorprendido le contesto:

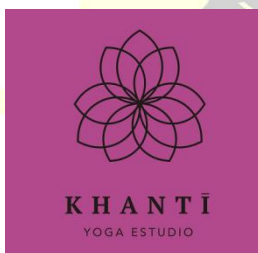
- No te preocupes tinaja. Eres perfecta. Sólo quiero que te fijes en las hermosas flores que crecen al lado derecho del camino y que gracias a tus grietas han crecido con el agua que las regalas.

En efecto la vasija las vio y el hombre le dijo que siempre había sabido de sus grietas y que solo quería sacar el lado positivo de eso y por esa razón sembró semillas para cultivar las más hermosas flores que después cortaba para colocar en la tumba de su amada madre.

En ocasiones es verdad que las dificultades pueden convertirse no sólo en oportunidades. Pero es que además de los errores o defectos que tenemos no vale la pena derramar lágrimas. Debemos aceptarnos tal y como somos.



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

