The Foundation for Developing Compassion & Wisdom



SABIDURÍA COMPASIVA | JULIO 2023

"Observa tu mente; cuando tu mente es estrecha, las cosas pequeñas te agitan fácilmente. Por lo tanto, haz de tu mente un océano".
–Lama Yeshe

Hola FIRSTNAME,

Bienvenid@ a esta nueva edición de Sabiduría Compasiva, nuestro boletín mensual de noticias en el que exploramos las 16 Actitudes para una Vida con sentido. de una en una. .

Este mes nos complace explorar el tema de la **GENEROSIDAD**, la septima de las 16 Actitudes para la vida. La generosidad -un concepto tan enriquecedor como transformador- fomenta un sentimiento de plenitud e interconexión.

"La generosidad no consiste en la suma que se da, sino en la forma en la que se otorga."
–Mahatma Gandhi

Embárcate con nosotros en un viaje explorando la belleza de la generosidad, sus efectos de largo alcance y las formas en que contribuye a nuestro crecimiento personal y a un mundo más compasivo.

INSPIRACIÓN

En el libro de las 16 Actitudes para una Vida con Sentido la generosidad se describe asi:

“La generosidad puede parecer una forma de actuar absurda y contracultural, ya que ejercitándola regalamos bienes, energía o incluso nuestro tiempo, en lugar de reservarlos para nuestro disfrute. No obstante, algo muy poderoso nos impulsa a ser generosos: un cambio substancial desde el limitado mundo del "yo" al infinito munso del "nosotros".

La generosidad se define por el deseo de hacer el bien al prójimo. Lo que importa no es el tamaño del regalo o el gesto que se ofrece, sino el mensaje que contiene. El corazón percibe de immediato cuando un acto es verdaderamente generoso, puesto que reconoce la diferencia entre el recelo que sentimos al recibir algo de una persona que oculta una intención y la admiración que nos produce recibirlo de alguien que no espera nada a cambio.

pg 57, Las 16 Actitudes para una Vida con Sentido, de Alison Murdoch y Dekyi-Lee Oldershaw



Otro TÚ, igual que YO- Meditación
con Kirsten DeLeo (con subtítulos)

Este corto de Educación Universal es una meditación guiada con Kirsten DeLeo, parte de su charla "Acompañar a los que están muriendo", presentada en la conferencia Compasión y sabiduría en acción 2021.

Kirsten introduce una corta reflexión destinada a cultivar la compasión y la comprensión y nos guía a través de un ejercicio de atención plena, animándonos a pensar en una persona cercana que está pasando por un momento difícil, como una enfermedad grave o el final de la vida.

Es una invitación a ir más allá de los papeles y funciones habituales que estas personas desempeñan en nuestras vidas, permitiéndonos ver a la persona como otro ser humano con sus propias esperanzas, sueños, miedos y ansiedades. Este proceso subraya la humanidad que todos compartimos, fomentando la empatía y la comprensión.

Ver el video (con subtítulos)

COMPARTE

La generosidad nos permite ir más allá de nuestros propios intereses, cultivando un sentido de interconexión y comunidad, sus raíces yacen en la compasión y la empatía. La generosidad no consiste sólo en dar bienes materiales o dinero, sino en compartir nuestro tiempo, nuestros conocimientos e incluso nuestra presencia con los demás.

El acto de dar libremente y sin esperar nada a cambio desencadena un sentimiento de profunda satisfacción y alegría. Nos permite experimentar la belleza de la abundancia en lugar de la escasez, fomentando una mentalidad de gratitud y satisfacción. Al practicar la generosidad, no sólo enriquecemos nuestra propia vida, sino que inspiramos a otros a hacer lo mismo, creando un efecto dominó de amabilidad y buena voluntad.

Además, la generosidad fomenta relaciones sólidas y genera confianza. Fomenta una cultura de reciprocidad y respeto mutuo. Al practicar la generosidad, aprendemos a apreciar el valor de dar y a comprender la interconexión de todos los seres, fomentando un mundo más compasivo, altruista y armonioso..





Generosidad, amabilidad, gratitud y oxitocina por Simon Sinek

En este breve vídeo, Simon Sinek explica cómo un simple acto de generosidad desencadena la oxitocina en las personas, lo cual juega un papel esencial en la formación de conexiones humanas significativas.

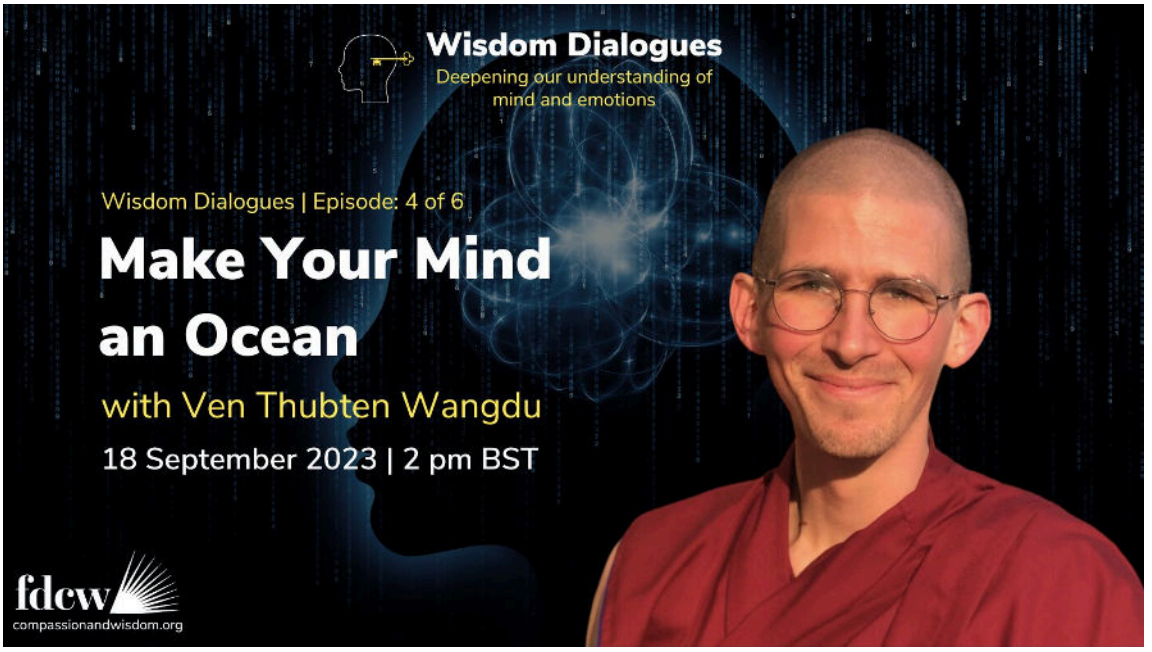
Ver el video (con subtítulos)

Descubre por qué la Generosidad es importante : el Poder de Dar

Descubre el poder transformador de la generosidad en nuestro nuevo artículo blog. Explora por qué la generosidad es esencial y cómo enriquece no solo la vida de los demás, sino también la tuya.

Leer el blog

PRÓXIMOS EVENTOS



Adéntrate en el corazón de la meditación con **"Haz de tu mente un océano",** el cuarto episodio de nuestra serie Diálogos de Sabiduría, **el lunes 18 de septiembre a las 14:00, hora del Reino Unido (una hora más tarde en España)**

Ven Thubten Wangdu, meditador con mucha experiencia, compartirá técnicas de meditación para profundizar en nuestra comprensión de la mente, transformar las emociones negativas y sentir una conexión más estrecha con los demás.

Investigar la interpretación que nuestra mente hace de la realidad, nos ayuda a darnos cuenta de que la insatisfacción y la frustración no son fruto de circunstancias externas, sino que están arraigadas en lo más profundo de

nuestra psique. Comprender esta perspectiva vital es un trampolín para fomentar la verdadera satisfacción en nuestras vidas.

Así que, si estás listo para nadar en el océano expansivo de tu mente y abrir las puertas a una comprensión más profunda de la realidad, ¡Haz clic en el enlace de abajo y únete a nosotros en este especial evento !

Mas información aquí (en inglés)

HASTA LA PRÓXIMA

El mes pasado exploramos la HONESTIDAD, si te la perdiste, puedes encontrar la edición del mes pasado aquí.

Una vez más, gracias por leer y apoyar nuestro boletín Sabiduría Compasiva. Esperamos que hayas disfrutado aprendiendo sobre la GENEROSIDAD y esperamos poder explorar la EL HABLA POSITIVA contigo el próximo mes.

Hasta la próxima...

Big love,
Victoria, Angela y Matt
Sabiduría Compasiva - FDCW

COLABORA CON NOSOTROS

Somos una organización sin ánimo de lucro y dependemos de donaciones como la tuya para seguir creando recursos eduactivos y organizando eventos. Puedes ayudarnos compartiendo nuestro boletín, siguiéndonos en las redes sociales y haciendo un donativo. Agradecemos de corazón cada contribución, grande o pequeña.

!MUCHAS GRACIAS!

COLABORA

fdcw The Foundation for Developing Compassion & Wisdom



The Foundation for Developing Compassion & Wisdom
93 Tabernacle Street, EC2A 4BA, London

This email was sent to {{contact.EMAIL}}
You've received it because you've subscribed to our newsletter.

Unsubscribe

Sent with Brevo