The Foundation for Developing Compassion & Wisdom

Sabiduría Compasiva | Marzo 2025 |
El lado Sombra de la Satisfacción



Querid@ {{ contact.FIRSTNAME | default : "amig@" }}**,**

Este mes exploraremos el lado sombra de la satisfacción, cuando lo que parece paz o equilibrio interior es en realidad estancamiento, evasión o resignación silenciosa.

Mientras que la verdadera satisfacción nos aporta gratitud y facilita una presencia activa, su sombra puede mantenernos estancados, convenciéndonos de que debemos conformarnos, dejar de crecer o ignorar nuestros anhelos más profundos.

“La tragedia de la vida no es que sea tan corta,
sino que esperemos tanto para empezarla».
— W. M. Lewis

También nos complace anunciar la fecha de nuestro próximo círculo de práctica 16A, compartimos los detalles de un proyecto inspirado en las 16 Actitudes en Somerset, te ofrecemos una meditación guiada sobre la satisfacción y nuestro último artículo y celebramos el éxito de una reciente formación de profesores en Nepal.

!Esperamos que disfrutes con las novedades de este mes!

Lo Más Destacado

In this month's edition of Compassionate Wisdom:

1. El lado sombra de la satisfacción
2. Círculos de práctica de las 16 Actitudes
3. Explorando la satisfacción
4. Inspiración: Las 16 Actitudes en Somerset
5. Este mes celebramos: Un taller de las 16A dirigido a Profesores en Nepal

El Lado Sombra de la Satisfacción

La satisfacción suele considerarse una virtud, un antídoto contra el anhelo constante y la insatisfacción sin fin. Pero, ¿Qué ocurre cuando se convierte en otra cosa? Este mes exploraremos **el lado sombra de la satisfacción, cuando lo que parece equilibrio interior es en realidad estancamiento, evasión o una resignación silenciosa.**

Mientras que la verdadera satisfacción nos aporta gratitud y facilita una presencia activa, su sombra puede mantenernos estancados, convenciéndonos de que debemos conformarnos, dejar de crecer o ignorar nuestros anhelos más profundos.

¿Estamos realmente satisfechos o hemos dado la espalda a nuevas posibilidades?

En nuestro último artículo, exploramos 5 Síntomas sutiles que apuntan a al estancamiento

Círculos de Práctica de las 16A con Claudia van Zuiden

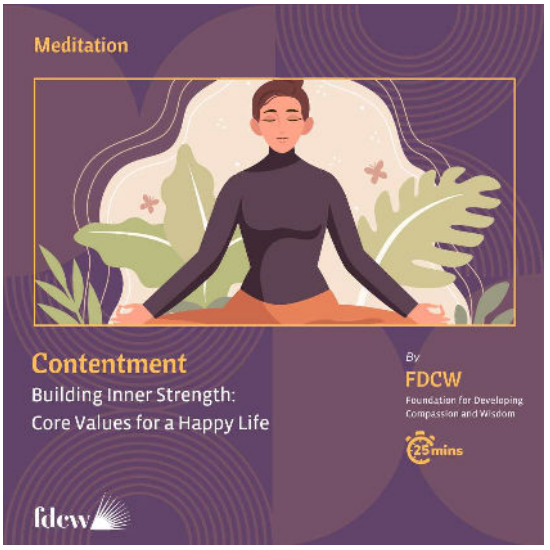


Descubre una nueva oportunidad para volver a conectar con la comunidad de las 16 Actitudes uniéndote a los Círculos de Práctica bimensuales en línea con Claudia van Zuiden. Estas reuniones son gratuitas y están diseñadas para cualquier persona que tenga cierta familiaridad con las 16A, la idea es ofrecer un espacio para reflexionar, compartir y profundizar tu conexión con estas enseñanzas atemporales. Juntos, exploraremos cómo las Actitudes pueden ayudar a inspirar y potenciar una vida compasiva y ética en el mundo actual.

El proximo encuentro se ofrece el **jueves, 10 de abril 2025**, de **6:00 to 7:30pm BST (7pm-8.30pm CET).**

Saber Más

Explorando La Satisfacción



Meditación Guiada

Estamos encantados de compartir una meditación guiada especial de nuestro curso en línea: *Building Inner Strength: Core Values for a Happy Life*. Descubre la fuerza silenciosa que hay en ti para recibir las experiencias de la vida con satisfacción.

Escuchar ahora (en inglés)



¿Estás Realmente Satisfecho o Simplemente Adormecido? 5 Síntomas de que estás Estancado

La verdadera satisfacción aporta plenitud, mientras que el estancamiento nos mantiene atrapados en la rutina y la falta de compromiso.



Explorando el Impacto de las 16 Actitudes: Un proyecto en Comunidad en Somerset

En Somerset, Inglaterra, **Nick Durnand ofreció un taller inspirado en las 16 Actitudes para** el Grupo Budista Saraswati,

Descubre los signos sutiles del estancamiento y formas sencillas de reconectar con una vida llena de sentido.

Leer Ahora

combinando la puesta en comun , el arte consciente y la meditación para fomentar el crecimiento personal y la conexión en comunidad.

Leer Ahora

Algo que Celebrar!



Taller de las 16Actitudes en Nepal

Nos alegra compartir que, el mes pasado, las facilitadoras Ceci Buzon y Marian O'Dwyer ofrecieron un taller de cinco días de las 16 Actitudes a 21 profesores en la escuela Tsoknyi Gechak Ling de Nepal. A continuacion puedes leer algunos comentarios conmovedores de los profesores:

> *«La mejor formación que he recibido. Muchas gracias. Me ha cambiado como persona. Ahora me siento más positivo y optimista gracias a esta formación de cinco días.»*
> *«Gracias por hacernos saber que lo primero que tenemos que hacer es mantenernos positivos y tranquilos para poder hacer que los demás se sientan felices y cómodos.»*
> *«Me han gustado mucho todos los temas y actividades que hemos hecho. Seguro que utilizaré estas actividades y algunas técnicas en mi clase.»*
>
> !Marian y Ceci tienen previsto volver por lo que ya te seguiemos contando !

Lee artículos sobre nuestro impacto aquí

Hasta La Próxima...

Una vez más, gracias por leer y apoyar el boletín Sabiduría Compasiva. Esperamos que hayas disfrutado explorando el Lado Sombra de la Satisfacción.

In Abril, exploraremos el lado sombra de la Alegría. Si te perdiste nuestra última edición sobre la Paciencia puedes leerlo aquí

Hasta la Próxima…

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

Unete a los Amigos de FDCW

Únete a una comunidad global dedicada a cultivar la compasión y la sabiduría para trabajar por un mundo más feliz y lleno de sentido. Como Socio de FDCW, ayudarás a proporcionar recursos, formación y cursos gratuitos que transforman vidas. Juntos, inspiraremos un cambio positivo y marcaremos una diferencia real en las vidas de las personas y las comunidades de todo el mundo.

!Unete a nosotros!

fdcw The Foundation for Developing Compassion & Wisdom

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

Unsubscribe

Legal Notice
Foundation for Developing Compassion & Wisdom (FDCW)
93 Tabernacle Street, London, EC2A 4BA, United Kingdom
info@compassionandwisdom.org | https://compassionandwisdom.org
Copyright © 2024 Foundation for Developing Compassion and Wisdom
Company Registration Number 05335841.
Registered Charity No. 1110500.

Our Policies