The Foundation for Developing Compassion & Wisdom



SABIDURÍA COMPASIVA | MAYO 2023



Es con gran tristeza que os comunicamos que Arunas Antanaitis falleció el 5 de mayo en Canadá. Muchos de vosotros conociais a Arunas como uno de nuestros facilitadores de las 16 Actitudes y miembro activo de nuestra facultad. Enseñó en la Universidad de Toronto durante muchos años compartiendo las Actitudes y los programas de mindfulness. Le recordamos como una persona cálida, amable y humilde que siempre estaba dispuesta a compartir y nunca dejó de trabajar por un mundo más armonioso y compasivo. Fue Director de Lama Yeshe Ling, el Centro de la FPMT en Burlington, durante muchos años. Nuestros pensamientos están con su esposa Sharon y su familia. Puedes encontrar una celebración de la vida de Arunas aquí.

Hola {{ contact.FIRSTNAME | default : "Friend" }},

Bienvenid@ a esta 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.

Nuestro objetivo es compartir contigo ideas y recursos valiosos que puedan inspirarte a explorar la ética secular y la educación universal de una manera que sea significativa y relevante para ti. Con cada boletín, nos esforzamos por ofrecer consejos prácticos y orientación para ayudarte a aplicar estos principios en tu vida cotidiana.

Este mes nos complace explorar el tema de la BONDAD, la quinta de las 16 actitudes para la vida.

La bondad es un acto sencillo pero profundo que tiene el poder de transformar nuestras vidas y las de quienes nos rodean. Puede crear un efecto dominó de positividad, cultivar conexiones más profundas y aportar mayor felicidad y satisfacción a nuestra vida diaria.

Embárcate con nosotros en un viaje explorando la bondad, descubriendo la alegría y la belleza que reside en extender la compasión y la generosidad hacia nosotros mismos y hacia los demás.

INSPIRACIÓN

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

"La bondad es el deseo de que todos los seres sean felices. Ser bondadoso significa brindar afecto a los demás, ser cordial, comprensivo, generoso, considerado, respetuoso y justo. Todos conocemos la bondad, porque todos hemos experimentado esa cálida sensación que nos invade cuando hemos sido bondadosos o lo han sido con nosotros, y difícilmente exista alguien que no desee ser tratado así .

La bondad conoce, con exquisita sabiduría, cuándo es apropiado decir o hacer algo. Se expresa a través de los pequeños detalles, una suave caricia en la mejilla, un ligero apoyo para ayudar a alguien a cruzar la calle, una mirada comprensiva, una llamada telefónica o un detalle que sabemos que le gusta a alguien concreto

Actuar con bondad no implica priorizar la felicidad de los demás sobre la propia, por el contrario, la bondad nos hace sentir bien, nos levanta el ánimo y nos nutre de maneras que no siempre comprendemos. Todo el mundo se beneficia cuando actuamos con bondad”

– pg 41, Las 16 Actitudes para una Vida con Sentido , de Alison Murdoch y Dekyi-Lee Oldershaw



El Poder de una Sonrisa| Ven. Carla Pearse

Este corto de EU es un extracto del seminario web "Kindness no Matter What" (La bondad pase lo que pase) con Ven. Carla Pearse de la conferencia Compassion & Wisdom in Action 2021.

Este vídeo relata la poderosa historia del impacto de un simple acto de bondad. Ven Carla Pearse nos cuenta la experiencia personal de una amiga que estaba pensando en suicidarse. Antes de llevar a cabo su plan, decidió dar un último paseo por la playa. Durante este paseo, tomó la decisión consciente de mirar a la gente que se cruzaba con ella a los ojos, la mayoría de la gente pasaba sin mirarla…menos un hombre. Este hombre le sonrió y, en ese instante, ella decidió no seguir adelante con su plan. Ven. Carla subraya el profundo efecto que tuvo la sonrisa de ese desconocido y que finalmente salvó la vida de su amiga.

Ver el video

COMPARTE

La bondad puede ayudarnos a desarrollar una mayor auto consciencia, empatía e inteligencia emocional. Al cultivar la bondad hacia nosotros mismos y hacia los demás, nos volvemos más sensibles a nuestros propios pensamientos y sentimientos, así como a las necesidades y experiencias de quienes nos rodean. Esta mayor auto-consciencia y empatía pueden mejorar nuestro poder de comunicación, nuestras relaciones y conducir a un mayor crecimiento y realización personal.

Además, la bondad puede tener un profundo impacto en nuestra vida personal y profesional, aumentando la productividad, la motivación y el compromiso. Cuando somos amables con los demás, creamos un entorno positivo y de apoyo que fomenta la colaboración, el trabajo en equipo y la innovación. La

bondad también nos permite construir relaciones más profundas y significativas con los demás, mejorando nuestro sentido de conexión y comunidad.

En resumen, bondad es una actitud poderosa que puede transformar nuestras vidas de innumerables maneras, aportando mayor felicidad, realización y propósito.



Bondad amorosa en la calle - narrada por Sharon Salzberg

-Con subtitulos en español-
Una invitación para detenernos, respirar y apreciar cada instante con un corazón abierto hacia los demás.

Ver el video



Descubre por qué la bondad es esencial para tu bienestar

Explora la importancia de la bondad, cómo es una actitud clave para la felicidad, y cómo crea un efecto dominó que beneficia a todos los que nos rodean.

Leer el artículo

PRÓXIMOS EVENTOS



La Cumbre de la Empatía es un encuentro con un poder transformador dedicado a explorar el poder de la comunicación, la escucha y el diálogo para fomentar el entendimiento mutuo y construir un mundo más armonioso.

Únete a nosotros para explorar la empatía en profundidad, conectando corazones y mentes para crear una comunidad arraigada en la compasión y la

conexión. A través de atractivas presentaciones, paneles de expertos y Círculos de Empatía interactivos, descubriremos el profundo impacto de la empatía en el crecimiento personal, las relaciones y la sociedad en su conjunto.

La Cumbre de la Empatía es una oportunidad para aprender de los demás, desarrollar habilidades empáticas esenciales y conectar con otras personas que comparten la visión de un mundo más empático y comprensivo.

La Cumbre de la Empatía es facilitada en inglés y tendrá lugar el **sábado, 1 de julio de 2023, de 16:00 a 20:00 horas BST**. FDCW presentará de 17:00 a 18:00.

Más información-en inglés

HASTA LA PRÓXIMA

El mes pasado exploramos la ALEGRIA, 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 **BONDAD** y esperamos poder explorar la **HONESTIDAD** 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

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