The Foundation for Developing Compassion & Wisdom



SABIDURÍA COMPASIVA | JUNIO 2023

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 HONESTIDAD, la sexta de las 16 actitudes para la vida.

La honestidad es la base de la confianza y la integridad en nuestras interacciones con los demás. Al ser honestos, demostramos que valoramos el bienestar de los demás y creamos una cultura de confianza y franqueza. En un mundo en el que la deshonestidad puede parecer demasiado común, adoptar la honestidad en nuestros pensamientos, palabras y acciones es un acto revolucionario que conduce a una mayor felicidad y plenitud.

"En una época de engaño universal, decir la verdad se convierte en un acto revolucionario"
—George Orwell

Embárcate con nosotros en un viaje explorando la honestidad, descubriendo su belleza y su potencial transformador. Juntos, caminaremos por el camino de la verdad, abrazando el profundo bienestar que surge al vivir con integridad y sinceridad.

INSPIRACIÓN

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

"La honestidad brinda le oportunidad de avanzar en la vida con elegancia sin herir a los demás. Al contrario que la deshonestidad, que coloca nuestros intereses por encima de los de los demás, distorsiona sus experiencias para adaptarlas a nuestras necesidades o para apropiarnos de lo que les pertenece y ocasiona desilusión y dolor. Cuando somos honestos, en cambio, valoramos las necesidades y los deseos de las otras personas. La honestidad es la expresión de la importancia que les damos a los demás.

La honradez es una decisión personal que surge cada vez que los seres humanos interactuamos unos con otros. Todos tenemos la posibilidad de ser claros y honestos cuando tratamos con los demás, independientemente de nuestro estado de salud, situación familiar, posesiones o recursos. Al ser honestos contribuimos a crear una cultura de la integridad para toda la sociedad".

pg 49, Las 16 Actitudes para una Vida con Sentido, de Alison Murdoch y Dekyi-Lee Oldershaw



Tomar Consciencia de cómo nos tratamos a Nosotros mismos y a los Demás - una exploración con Hilary McMichael (con subtítulos en español)

Este corto de Educación Universal es una exploración guiada por Hilary McMichael, parte el taller "Transformando el sufrimiento" ofrecido en la Conferencia Compasión y Sabiduria en Acción de 2021.

Esta práctica se centra en la auto sanación a través del reconocimiento y la aceptación de nuestras barreras internas. Mediante sencillos ejercicios los participantes cultivan la presencia y la escucha activa, imaginando a un amigo necesitado y reflexionando sobre su respuesta. La sesión también fomenta la

investigación de cómo nos hablamos a nosotros mismos durante la enfermedad o la pérdida de control, y las barreras que impiden la autocompasión. La respiración consciente sirve como punto de apoyo a lo largo de la práctica, facilitando las transiciones y centrando la atención en el momento presente.

Ver el video (con subtítulos)

COMPARTE

Uno de las mejores ventajas de practicar la honestidad es la liberación que aporta a nuestra propia conciencia. Cuando vivimos de acuerdo con nuestros valores y nos expresamos con sinceridad, experimentamos una sensación de paz interior e integridad. La honestidad nos permite aceptar nuestras vulnerabilidades, reconocer nuestros errores y asumir la responsabilidad de nuestros actos. Nos permite vivir sin la carga de la falsedad o el engaño, alimentando un sentido de autenticidad personal y respeto por uno mismo. Siendo honestos con nosotros mismos, podemos afrontar los retos de la vida con claridad y presencia.

Cuando somos honestos, invitamos a los demás a que nos den su opinión y compartan críticas constructivas, lo que nos ayuda a reconocer áreas en las que podemos mejorar. La autorreflexión honesta nos permite conocer nuestros puntos fuertes y débiles, nos ayuda a tomar mejores decisiones y a aspirar a ser mejores.

Además, la honradez fomenta el comportamiento ético y cultiva el sentido de la integridad, lo que a su vez mejora nuestra reputación y facilita la confianza y el respeto de los demás. Al adoptar la honestidad como valor fundamental, nos embarcamos en un profundo viaje de autodescubrimiento, crecimiento personal y realización.



Honestidad y Verdad: La fuente de la Alegría Interior



Descubre Por qué la Honestidad es la Mejor Estrategia de Vida

Explora la importancia de la honestidad en la sociedad, su impacto en la felicidad y las

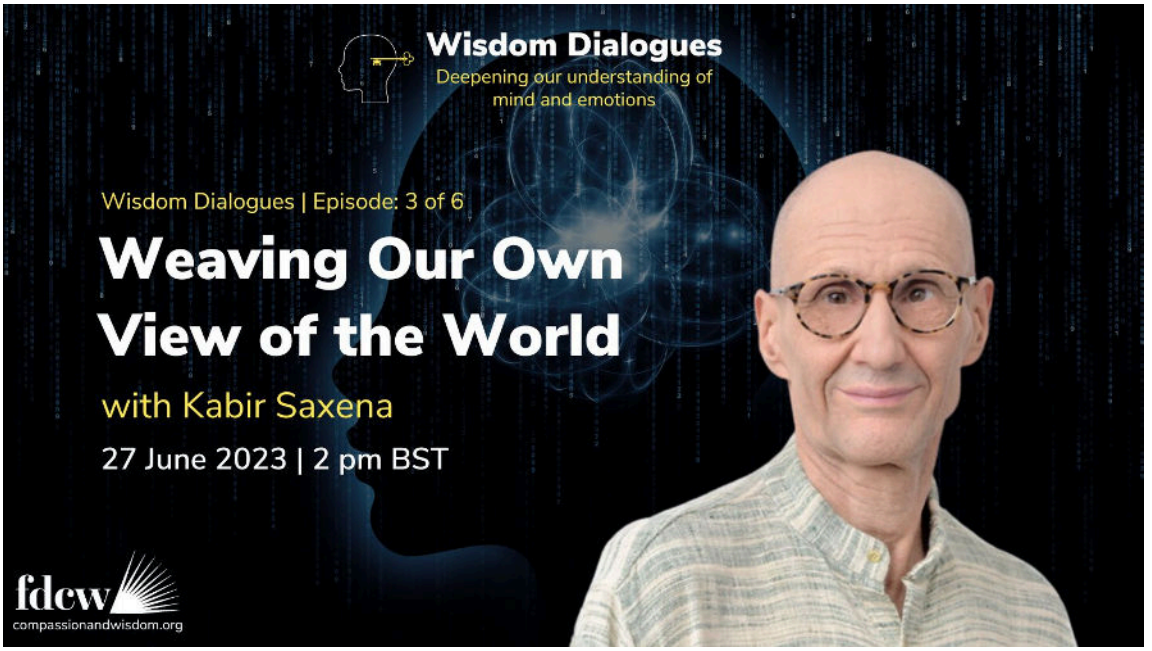
En este breve vídeo Su Santidad el Dalai Lama habla sobre la fuente de la alegría interior en su residencia de Dharamsala el 3 de mayo de 2010.

Ve el video (con subtítulos)

estrategias para adoptarla en la vida cotidiana.

Lee el artículo

PRÓXIMOS EVENTOS



Acompáñanos en el tercer episodio de los Diálogos de Sabiduría: **"Tejiendo nuestra propia visión del mundo", con Kabir Saxena.**
Traduccion simultánea al español cortesía de Dani Requena

En esta sesión exploraremos cómo las narrativas personales y los condicionamientos internos impactan constantemente nuestra percepción del mundo. Descubriremos cómo la mente indisciplinada y distraída puede dar lugar a experiencias distorsionadas y neuróticas. Al profundizar en nuestra comprensión de la interdependencia y nuestro impacto en los demás, podemos cultivar un compromiso positivo con nuestro entorno.

Kabir nos guiará en una investigación interior para profundizar en nuestra percepcion y descubrir nuestra bondad innata. Únete a nosotros **el martes 27 de junio a las 14:00 (hora de Reino Unido)**, no te pierdas esta oportunidad única para aprender a cultivar una mente más pacífica, compasiva y sabia.

Mas información y enlace (en inglés)

HASTA LA PRÓXIMA

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