The Foundation for Developing Compassion & Wisdom



SABIDURÍA COMPASIVA SEPTIEMBRE 2023

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

Bienvenidos a la edición de este mes de **Sabiduría Compasiva**. Nuestra exploración de las 16 Actitudes continúa, y con cada una desvelamos nuevas capas de conocimiento y profunda sabiduría..

Este mes nos centramos en el RESPETO, la novena de las 16 directrices. El respeto va más allá del mero reconocimiento; es el acto de valorar, comprender y honrar genuinamente el valor intrínseco de cada individuo, cada ser y cada aspecto de nuestra existencia compartida.

"El respeto mutuo es la base de la auténtica armonía."
–S.S. El Dalai Lama

Juntos, abracemos la profunda esencia del respeto, reconociendo su capacidad para sembrar semillas de unidad, confianza y aprecio mutuo en nuestras interacciones y en nuestra vida cotidiana.

INSPIRACIÓN

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

“Todo el mundo desea y necesita que lo respeten. Es algo necesario para poder relacionarse de una forma positiva y constructiva. El respeto nos enseña que

tenemos las mismas necesidades básicas —físicas, psicológicas o espirituales — que los demás y que su experiencia y sabiduría nos puede ser de gran ayuda.

No obstante, el respeto posee aun otra dimensión con un enorme poder de transformación. Desde que somos pequeños aprendemos admirando e imitando a otros. En las culturas tradicionales este proceso estaba muy pautado, y la sabiduría y la experiencia de vida eran vistas como una forma de riqueza que se legaba a las futuras generaciones, por ello ser «mayor», no significaba solamente ser «viejo». Sin embargo, hoy en día existe una tendencia a no respetar a las personas con mayor edad y experiencia que nosotros

Si tenemos la suficiente humildad, podremos ver a nuestro alrededor a cientos de personas a las que respetar y de las que podemos aprender. El respeto es algo que debemos dar en lugar de exigir. Preguntémonos cómo elegimos a aquellas personas que respetamos, qué efecto tienen en nuestras vidas y cómo contribuye ese respeto a la felicidad”

pg 116, Las 16 Actitudes para una Vida con Sentido, de Alison Murdoch y Dekyi-Lee Oldershaw



El Autocuidado es una estrategia para el éxito con Martin Ström (con subtítulos)

Este corto de Educación Universal es un extracto de la charla "The Nature of Mind", nuestrpo segundo episodio de los Wisdom Dialogues. (Diálogos de Sabiduría)

En el vídeo, Martin Ström subraya el contraste de mentalidades entre las sociedades occidentales y las orientales tradicionales, señalando un omnipresente sentido de la autocrítica y el perfeccionismo en Occidente. Esta presión empuja a muchos a esforzarse constantemente por conseguir más, siendo a menudo sus críticos más severos.

Haciendo un paralelismo con el adiestramiento de animales, Martin sugiere que el refuerzo positivo es más eficaz que la fuerza o el castigo. Al igual que un perro responde mejor al amor y al cuidado, la mente humana prospera bajo la amabilidad y la comprensión. En cambio, recurrir al autodesprecio y la crítica constante es contraproducente.

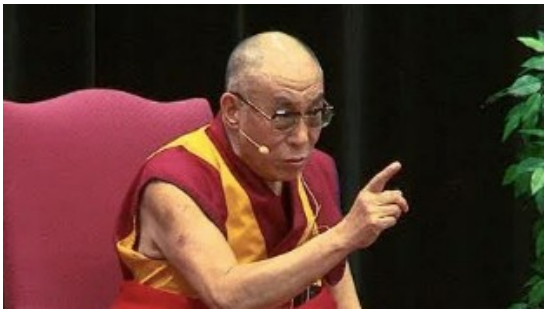
Ver el video (con subtítulos)

COMPARTE

El respeto tiene el poder de trascender las barreras. Cuando lo abrazamos, las diferencias no crean divisiones, sino que pintan un vibrante tapiz de experiencias humanas compartidas. Nos invita a ver a través de los ojos de los demás, fomentando la empatía, la comprensión y una confianza profundamente arraigada.

En el mundo interconectado de hoy, donde las culturas se encuentran y las ideologías se fusionan, el Respeto es una brújula que nos guía hacia la armonía y el aprecio mutuo. No es simplemente una acción, sino un ethos, que nos insta a reconocer el carácter sagrado de la vida y la diversidad que enriquece nuestra narrativa global.

Si llevamos el respeto en el corazón, construimos puentes en lugar de muros. Abrimos vías para el diálogo, la comprensión y el crecimiento. Manteniendo el respeto como faro, cultivamos un entorno en el que se honran todas las voces, se valoran todas las perspectivas y la admiración mutua se convierte en la base de un mundo unido y compasivo.



El Dalai Lama Talks habla de la Compasión y del Respeto

Este breve vídeo es un extracto de una charla en la Universidad de Stanford. SS El Dalai Lama subraya la necesidad del diálogo para resolver conflictos y la necesidad de una



El Respeto: La clave del Exito, la Felicidad y las Relaciones sólidas

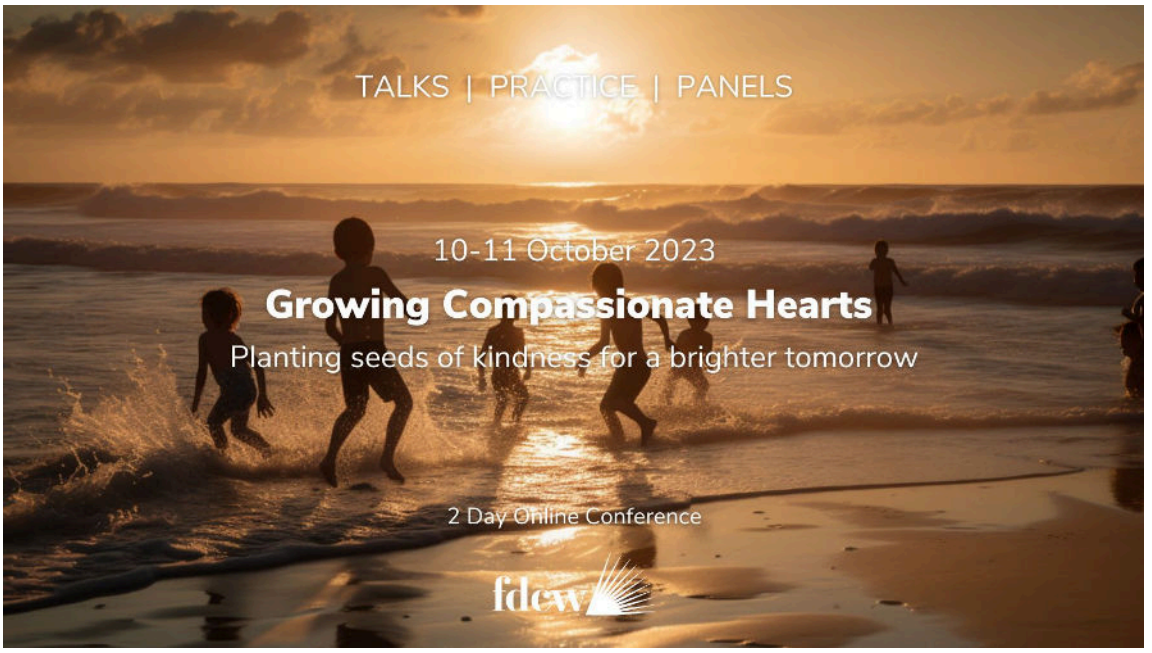
Descubre el profundo impacto del respeto en la vida cotidiana. Explora formas de cultivar el respeto, fomentar el éxito y construir conexiones significativas..

compasión que vaya más allá de credos y creencias.

Leer el blog

Ver el video (con subtítulos)

PRÓXIMOS EVENTOS



Cultivando Corazones Compasivos

🕐 10 - 11 Octubre

📍 En linea

📢 Ven. Connie Miller, Mabel Odessey, Pam Cayton, Kabir Saxena, Wendy Ridley, Ven. Tseten, Ven. Tenzin Lekdron y muchos más...

Saber más (página en inglés)

Sobre la Conferencia

Te invitamos a participar en nuestra Conferencia **Cultivando Corazones Compasivos los días 10 y 11 de octubre de 2023**. Este enriquecedor evento se centra en cómo podemos fomentar un futuro mejor dotando a nuestros jóvenes de las herramientas necesarias para crear una sociedad compasiva. La conferencia cuenta con un impresionante panel de ponentes que compartirán sus métodos y experiencias.

Inspirada en la visión de Su Santidad el Dalai Lama de educar el corazón y no sólo el intelecto, FDCW se compromete a promover valores como el perdón, la bondad y la compasión. Durante estos dos días, podras escuchar charlas estimulantes, debates dinámicos y experiencias prácticas, todo ello orientado a guiar a nuestros jóvenes con empatía y resiliencia. Únete a nosotros en esta

experiencia transformadora y sé un faro que alimente los corazones compasivos del mañana.

Sesiones-

1. Plantar Semillas de Compasión (10 de octubre, 9-11 am hora en UK)
Abrimos la conferencia explorando el papel transformador de la Educación Universal en los planes de estudio de todo el mundo. **Raquel Mason** compartirá cómo la introducción del programa de las 16 Actitudes en la escuela Akshay para niños desfavorecidos de la India ha influido en la vida de los niños, los profesores y los padres. Diez años después de la introducción del programa, reflexiona sobre los cambios transformadores que se han producido. **Ven Tseten**, de Australia, hablará sobre cómo enseñar a los niños el valor de la meditación y la comprensión de la mente convirtiéndose en superhéroes conscientes por derecho propio. **Kabir Saxena** se basará en sus años de experiencia enseñando a niños y trabajando con las 16 Actitudes en la Escuela Maitreya de la India. Nos explica cómo podemos preparar mejor a nuestros hijos para afrontar los retos de este mundo moderno.

2. La Supervivencia de la Humanidad depende del Corazón de los niños (10 de octubre, 5-7 pm hora en UK)
¿Se están quedando cortos los sistemas educativos a la hora de enseñar valores fundamentales y compasión? Nuestros tres ponentes presentan un enfoque educativo completo. Educando a la persona en su totalidad, incluidas las áreas tradicionalmente olvidadas del desarrollo social, emocional y ético, podemos reconocer estas áreas como habilidades y capacidades clave para nuestro mundo futuro. **Pam Cayton**, fundadora de la Tara Redwood School de California, presentará un nuevo tipo de plan de estudios para educar el corazón y la mente llamado Crear culturas compasivas. **Andy Wistreich** examinará la colonización de nuestras mentes por "valores" como el individualismo, el materialismo y el consumismo y cómo podemos enseñar a nuestros hijos mejores valores con los que vivir sus vidas. **Ven Connie Miller** presentará su trabajo y experiencia de adaptación del programa global de Aprendizaje Social, Ético y Emocional aprobado por Su Santidad el Dalai Lama para su integración en las escuelas de Italia.

3. Fomento de la Resiliencia y la Mente Positiva (11 de octubre, 9-11 am hora en UK)
En esta sesión nos centraremos en la importancia de la familia como un espacio seguro en el que un niño crece y prospera.

Susie Adams presentará varias formas de ayudar a las familias a desarrollar la resiliencia, especialmente cuando hay neurodiversidad en la familia. Compartirá algunas técnicas del yoga de la risa que pueden ayudar en el proceso de aprendizaje. **Gillian Watt** presentará la atención plena, las 16 Actitudes y la Técnica de Liberación Emocional (EFT) como herramientas poderosas para crear una mentalidad positiva y desarrollar el propio conjunto de herramientas

de resiliencia. **Venerable Lekdron, Tanya Wiggins y Andrea Furness**, compartirán cómo han trabajado con éxito para introducir los métodos de la Comunicación No Violenta en el currículo escolar en Australia.

4. La Educación Universal en Escuelas (11 de octubre, 5-7 pm hora en UK)
Una exploración sensible de cómo la compasión y la comprensión pueden construir una base más sólida para que los niños aprendan, crezcan y prosperen en las escuelas.

Maria Luisa Constantino nos contará cómo introdujo las 16 Actitudes y la atención plena en las escuelas de Italia y cómo padres y profesores han acogido estas prácticas. **Adriana Stern** compartirá su experiencia de aplicación de los "7 Pasos para desarrollar el conocimiento, la fortaleza y la compasión" del programa Creando Culturas Compasivas en una escuela Montessori de México. **Lizzy Lewis** reflexionará sobre cómo las 16 Actitudes han influido en su enfoque pedagógico y en su práctica, y ofrecerá algunos ejemplos prácticos de cómo hace realidad los principios de la Educación Universal cuando trabaja con adolescentes en Inglaterra.

Saber más

HASTA LA PRÓXIMA

El mes pasado exploramos el **HABLA POSITIVA**, 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 el **RESPETO** y esperamos poder explorar el **PERDÓN** 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
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