



The Foundation for Developing
Compassion & Wisdom



SABIDURÍA COMPASIVA PRIMAVERA 2024

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

Bienvenidos a esta primera edición de Primavera de Sabiduría Compasiva. En ella, exploramos el ALTRUISMO: la alegría y la plenitud que se encuentran al ponerse al servicio de los demás.

"La pregunta más persistente y apremiante de la vida es: ¿Qué estás haciendo por los demás?" —**Martin Luther King Jr**

Guiados por la profunda pregunta de Martin Luther King Jr., exploraremos cómo el altruismo no sólo significa responder a las necesidades de los demás, sino que también satisface nuestro profundo anhelo de conexión y propósito. Únete a nosotros para descubrir el poder transformador del altruismo y cómo enriquece tanto a quien lo da como a quien lo recibe, fomentando un mundo de mayor compasión y comprensión.

INSPIRACIÓN

En el libro de las [16 Actitudes para una Vida con Sentido el ALTRUISMO](#) se describe así:

"El altruismo es la expresión externa del deseo de beneficiar a los demás, de hacerlos más felices. Es la mejor forma de interesarse por los demás y de compartir y disfrutar con ellos. Cuando nace de forma espontánea, sin esfuerzo, es una experiencia maravillosa. A veces, sin embargo, el altruismo se vive como

un deber y en lugar de aportarnos alegría, se convierte en una pesada carga. Para la mayoría de nosotros, aprender a dar y recibir ayuda es una tarea que dura toda la vida.

Cada momento nos ofrece la oportunidad de contribuir a que la vida de alguien sea un poco mejor y más fácil. Cada pensamiento, palabra o acción que surge de forma natural y bondadosa de nosotros tiene el potencial de crear felicidad. Preguntémonos si estamos dispuestos a encontrar en nuestro interior la sensibilidad, la inteligencia, la claridad y la convicción necesarias para ayudar a los demás"

[Las 16 Actitudes para una Vida con Sentido](#), de Alison Murdoch & Dekyi-Lee Oldershaw



Desarrollar La Compasión con Tenzin Chogyi

Este corto de Educación Universal es un extracto de la charla "[Profundizando en nuestras Aspiraciones mediante Valores Fundamentales](#)" con Tenzin Chogyi en la conferencia Compasión y Sabiduría en Acción de 2021.

En este vídeo, exploramos la expansión gradual de la compasión utilizando la metáfora de los círculos concéntricos, empezando por los seres queridos y extendiéndose hacia uno mismo, los desconocidos y las personas que nos resultan difíciles. Subraya la importancia de la autocompasión y el enfoque realista necesario para la práctica de la compasión, reconociendo los límites personales al tiempo que aspiramos a ampliar de forma natural nuestra compasión a través de la práctica continua.

Ver ahora (consultatulos)

COMPARTE



Ayudar a los demás: pequeñas acciones como camino hacia la alegría

A veces, la mejor manera de encontrar la alegría es regalándola. Kate Barlow, una estudiante de noveno curso, comparte su visión de cómo se puede encontrar la felicidad con el simple acto de ayudar..

[Ver el video \(con subtítulos\)](#)



Inspirando el Cambio: La Importancia del Altruismo para una Vida Plena

Explora con nosotros la importancia del altruismo para encontrar la alegría y la plenitud. Aprende cómo los actos de bondad transforman vidas y comunidades.

[Leer el artículo](#)

PROXIMOS EVENTOS

Wisdom Dialogues
Deepening our understanding of mind and emotions

Wisdom Dialogues | Episode: 6 of 6

Touching Our Inner Beauty

with Ven René Feusi

3 April 2024 | 6 pm BST

fdcw
compassionandwisdom.org

Descubriendo Nuestra Belleza Interior

3 Abril 2024 a las 6pm BST (7pm CET)

En línea

Ven. René Feusi

Sobre esta Charla

Durante este Diálogo, Ven. René compartirá su experiencia sobre cómo investigar nuestra mente para comprender cómo existimos y cómo eso puede

llevarnos a abrir nuestros corazones a los demás y a ser amables con nosotros mismos.

Ven Rene ofrecerá una breve meditación para concluir la sesión.

****Traducción simultánea al español cortesía de Teresa Vega**

Saber mas

HASTA LA PRÓXIMA

El mes pasado exploramos LOS PRINCIPIOS, en caso de que te lo hayas perdido, puedes encontrar la edición del mes pasado [aquí](#).

Una vez más, gracias por leer y apoyar el boletín **Sabiduría Compasiva**. Esperamos que hayas disfrutado explorando EL ALTRUISMO y esperamos explorar LA VALENTIA contigo el mes que viene.

Hasta la próxima...

Big love,

Victoria, Angela & Matt

Sabiduría Compasiva - FDCW

COLABORA CON NOSOTROS

Como organización sin ánimo de lucro, dependemos de donaciones como la tuya para seguir creando recursos educativos 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



"**COMPASSION** IS HAVING
A FEELING OF CONCERN
FOR THE **WELLBEING**
OF **OTHERS**"

His Holiness The Dalai Lama
FDCW Patron



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](#)

