



The Foundation for Developing
Compassion & Wisdom



SABIDURIA COMPASIVA AGOSTO 2024

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

Bienvenidos a nuestra edición de agosto. Este mes nos centramos en la "Paciencia", la tercera de las Siete Cualidades Fundamentales la Felicidad y la Paz. Seguimos explorando las profundas enseñanzas de Lama Zopa Rinpoche, nuestro Presidente Honorario, y cómo estas cualidades mejoran nuestras vidas y las de quienes nos rodean.

"Si enseñas a tus hijos a evitar hacer daño a los demás, a practicar la paciencia y, en lo posible, a causar beneficio, las personas disfrutarán a su lado y sus relaciones serán armoniosas y duraderas.."

—Lama Zopa Rinpoche

En aras de la paciencia, aprovecha la posibilidad de invertir tiempo en ti mismo este mes con nuestra oferta especial: disfruta de un **40% de descuento** en nuestro curso en línea, **"Construyendo la fuerza interior - Valores Universales para una vida feliz"** (en inglés).

Además, nos complace compartir nuestro **Informe Anual 2023**, que destaca el impacto positivo que nuestros diversos programas han tenido en comunidades de todo el mundo.

!Esperamos que disfrutes leyendo este boletín y explorando el súper contenido que hemos preparado para ti!

¡OFERTA DE VERANO!



Building Inner Strength: Core Values for a Happy Life

30 days
self-paced
study course



40% OFF

Cultiva tu Fuerza Interior este Verano

Cultiva tu resiliencia y tu fuerza interior este verano con un descuento especial de un 40% en nuestro curso en línea "[Construyendo la fuerza interior - Valores Universales para una vida feliz](#)" (en inglés). Este programa ofrece un conjunto de meditaciones guiadas, lecturas y estrategias prácticas inspirada en la sabiduría de las **16 Actitudes para una Vida con Sentido** que puedes explorar a tu propio ritmo. Un programa diseñado para vivir una vida mas plena y significativa. Inscríbete hoy por sólo **£29,40**

Código de Descuento:

INNERPEACE24

La oferta acaba el 31/08/24

¡Apuesta por un verano más lleno de significado, no dejes pasar esta oportunidad, y regálale la calma interior y el bienestar que te mereces! ¡Esta es una oferta de **tiempo limitado, aprovechala ya!**

Inscríbete hoy!

LA CUALIDAD DE LA PACIENCIA

S.S. el Dalai Lama describe la paciencia así:

"La práctica de la paciencia nos protege de volvernos inconscientes. Nos permite permanecer imperturbables, incluso cuando una situación es realmente difícil. Nos da una cierta paz interior, que nos permite cierto autocontrol, para que podamos elegir responder a las situaciones de una manera apropiada y compasiva, en lugar de dejarnos llevar por nuestras emociones negativas."

La paciencia no consiste en esperar pasivamente, sino que es un poderoso medio para superar las condiciones adversas sin recurrir a la violencia. Un aspecto importante de la paciencia es que puede mitigar en gran medida el sufrimiento. Nos ayuda a hacer frente a las adversidades y a mantener un estado de ánimo tranquilo, que nos permite experimentar la paz incluso en presencia de dificultades. En este contexto, la paciencia no es sólo soportar las dificultades; es la capacidad de ver los retos como oportunidades para poder crecer.



¿Puede ser Util el Enfado? - Martin Ström

Este corto de Educación Universal es un extracto de "[La Naturaleza de la Mente](#)", el segundo episodio de nuestros "[Dialogos de Sabiduría](#)".

Martin Ström analiza la doble naturaleza del enfado, diferenciando entre la ira destructiva impulsada por la malicia y la ira constructiva que surge al presenciar la injusticia. Subraya la importancia de la sabiduría para distinguir el bien del mal y desaconseja reprimir el enfado. En su lugar, aboga por su expresión exterior pero de manera consciente y por el uso de su energía para defender una postura con firmeza cuando sea necesario. Martin sugiere cultivar el amor, la compasión y la bondad para transformar y aprovechar positivamente la ira.

Ver ahora
(con subtítulos)

COMPARTE



16 Actitudes en Dharamsala: Un Bálsamo en Tiempos difíciles

Descubre cómo Venerable Drolma inspira a jóvenes y mayores con los talleres sobre las 16 Actitudes que ofrece en el Centro de Meditación Tushita. Conoce el impacto de estas enseñanzas en el fomento de la paz y apoyo a comunidades.

[Leer ahora](#)



Cómo Liberarse del Enfado y Encontrar la Paz Interior

Descubre cómo liberarte del enfado y la impaciencia con nuestros prácticos consejos y estrategias. Explora los beneficios de la paciencia para una vida más tranquila y plena.

[Leer ahora](#)

INFORME ANUAL 2023



Nos complace anunciar la publicación de nuestro Informe Anual 2023, en el que compartimos la influencia y el impacto que han tenido nuestros programas en diferentes partes del mundo. Este último año, hemos llegado a más personas gracias a iniciativas como la Serie Diálogos de Sabiduría y la Conferencia Cultivando Corazones Compasivos; facilitando herramientas para mejorar la comprensión emocional y enseñando compasión a la próxima generación. Nuestros esfuerzos no sólo se han extendido por comunidades globales, sino que también han profundizado las conexiones dentro de ellas.

Te invitamos a leer nuestro informe para que compruebes por tí mismo cómo estos programas han fomentado el bienestar y el cambio positivo. Celebra con nosotros un año de logros significativos y espera más en el futuro.

*Proximamente tambien disponible en español

Leer ahora (en
ingles)

HASTA LA PROXIMA

Una vez más, gracias por leer y apoyar el boletín Sabiduría Compasiva. Esperamos que hayas disfrutado explorando la Alegría, la segunda de **las 7 Cualidades Fundamentales para la Felicidad y la Paz**.

Hasta la próxima...

Big Love

Victoria, Angela y Matt

Sabiduría compasiva por 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](#)