



The Foundation for Developing
Compassion & Wisdom

[Inicio](#) [Recursos Gratuitos](#) [Artículos](#) [Tienda](#)

Sabiduría Compasiva | Septiembre 2024 | **El Perdón**



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

Bienvenidos a la edición de este mes de nuestro boletín, en el que exploramos el Perdón, la cuarta de las Siete Cualidades Fundamentales para la Felicidad y la Paz. El Perdón nos anima a reparar y profundizar en nuestras relaciones mediante la comprensión y la compasión, tanto hacia nosotros mismos como hacia los demás.

"Hay una práctica sencilla que podemos hacer para cultivar el perdón. En primer lugar, reconocemos lo que sentimos: vergüenza, venganza, bochorno, remordimiento. Luego nos perdonamos por ser humanos. Después, con el ánimo de no quedarnos estancados en el dolor, lo dejamos ir y empezamos de nuevo.."

—Pema Chödrön

Esta edición incluye nuestra último artículo, en el que Ven. Jamyang comparte su experiencia facilitando un taller de las 16 Actitudes en el Monasterio de Nalanda, una meditación de Ven. Connie Miller sobre cómo abrazar la autocompasión, y un interesante vídeo de Eckhart Tolle sobre el subconsciente y las raíces de nuestros comportamientos.

La Cualidad Fundamental del **Perdón**

El perdón es una poderosa herramienta para nuestro bienestar y crecimiento personal. Implica reconocer nuestro dolor y el dolor que hemos causado a los demás, reconocer las complejidades de las interacciones humanas en las que tanto el daño como el ser dañado son a menudo inevitables. Perdonar no significa excusar o condonar un comportamiento dañino, sino más bien comprender las condiciones que condujeron a esas acciones y aprender a soltar el resentimiento.

Este proceso exige valentía e integridad, ya que nos desafía a contemplar verdades difíciles sobre nosotros mismos y los demás. Al elegir el perdón, rompemos los ciclos de retribución y violencia que pueden atrapar a individuos y comunidades en conflictos interminables. Nos permite liberarnos de las cargas del pasado y avanzar con el corazón más ligero.

Perdonar puede ser una elección difícil, que a menudo implica navegar a través de emociones intensas como el dolor, la ira y la confusión. Sin embargo, el resultado final es una profunda sensación de alivio y liberación. Cambia fundamentalmente nuestra perspectiva, permitiéndonos continuar nuestras vidas sin cargar con el peso de los agravios del pasado. En última instancia, el perdón ofrece un camino hacia una existencia más pacífica y compasiva, tanto para nosotros como para los que nos rodean.

Abrazando la Auto Compasión con Ven Connie - **Meditación Guiada**



Abrazando la Auto Compasión con Ven Connie - **Meditación Guiada**

Este mes, estamos encantados de compartir «Abrazando la autocompasión», una meditación guiada por Ven Connie Miller de Conferencia [Growing Impassionate Hearts](#) ofrecida en Octubre 2023.

En esta sesión, Ven Connie guía a los participantes a través de una profunda exploración de la autocompasión, destacando lo natural del sufrimiento y la importancia de la bondad hacia uno mismo en los momentos de dificultad. Técnicas como ponerse la mano en el corazón simbolizan y refuerzan esta actitud de auto-cuidado.

La autocompasión es una base fundamental para el perdón. Al aprender a tratarnos a nosotros mismos con amabilidad y comprensión, desarrollamos la resistencia emocional y la empatía necesarias para perdonar a los demás. Esta práctica no sólo ayuda a sanar viejas heridas, sino que también mejora nuestra capacidad para navegar y resolver conflictos interpersonales. A través de la autocompasión, reconocemos nuestras debilidades humanas comunes, lo que puede aumentar nuestra capacidad de perdón y fomentar interacciones más sanas y compasivas.

Ver ahora



Cómo Podemos Perdonar de Verdad ? **Eckhart Tolle** - sobre las **Relaciones**

Eckhart explora cómo reconocer la falta de consciencia que hay detrás de acciones dañinas puede allanar el camino para ser capaces de sanar y soltar el rencor. (Video con subtítulos)

Ver ahora



En Armonía con Nuestra **Auténtica Naturaleza**

Ven Thubten Jamyang reflexiona sobre el taller de las 16 Actitudes ofrecido a voluntarios del Monasterio de Nalanda, compartiendo ideas sobre las dinámicas de grupo, la práctica de la atención plena y cómo la educación universal ayudó a los participantes a encontrar claridad y propósito.

Leer ahora

Hasta **La Próxima...**

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**.

En Diciembre exploraremos la cualidad de Pedir Disculpas. Si te perdiste nuestra última edición sobre la paciencia, [puedes leerla aquí](#).

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



This email was sent to {{contact.EMAIL}}
You've received it because you've subscribed to our newsletter.

[Unsubscribe](#)

Legal Notice

Foundation for Developing Compassion & Wisdom (FDCW)
93 Tabernacle Street | London | EC2A 4BA | United Kingdom
info@compassionandwisdom.org | <https://compassionandwisdom.org>
Copyright © 2024 Foundation for Developing Compassion and Wisdom
Company Registration Number 05335841.
Registered Charity No. 1110500.

[Our Policies](#)