



The Foundation for Developing
Compassion & Wisdom

[Home](#) [Free resources](#) [Blog](#) [Shop](#)

Sabiduría Compasiva | Abril 2025 | El Lado Sombra de la Alegría



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

Este mes exploramos el lado sombra de la Alegría: el reto de alegrarnos de corazón por la buena suerte de los demás.

Es fácil decir que nos alegramos por alguien, pero en el fondo quizá sentimos envidia, caemos en la comparación o tenemos la sensación de sentirnos excluidos. Estas reacciones son habituales, forman parte del ser humano, pero cuando nos damos cuenta de ellas, nos damos la oportunidad de responder con más honestidad y atención.

Como dijo la escritora Anne Lamott
«La alegría es el mejor maquillaje. Pero un poco de envidia te hace parecer mayor».

!Esperamos que disfrutes con las novedades de este mes!

Lo Más Destacado

En la edición de este mes de Sabiduría Compasiva:

1. Presentamos el lado sombra de la alegría

2. Facilitadores de las 16A en acción
3. Explorando la Alegría
4. Este mes celebramos las 16 Actitudes en Italia

El Lado Sombra **de la Alegría**

En el mejor de los casos, la alegría eleva el corazón. Nos permite apreciar los éxitos, la felicidad y la buena suerte de los demás. Nos conecta con un sentimiento de alegría compartida, sin comparaciones ni competencia. Pero en la vida cotidiana, puede ser difícil acceder a este tipo de alegría, especialmente cuando pasamos momentos de muchas dificultades o nos sentimos invisibles.

El lado sombra de la Alegría puede manifestarse como envidia, celos o cinismo. Es posible que nos preguntemos por qué los demás consiguen lo que nosotros anhelamos o que rechacemos en silencio su felicidad para proteger nuestra propia decepción. A veces ni siquiera somos conscientes de ello: sonreímos por fuera mientras nos sentimos ligeramente disminuidos por dentro. También puede haber dolor en el fondo: por los sueños que no hemos cumplido o por aspectos de nuestra vida que desearíamos que hubieran sido diferentes.

Reconocer estas reacciones no nos convierte en monstruos, sino en seres humanos. Cuando nos enfrentamos a la sombra con curiosidad en lugar de juzgarla, podemos aprender de ella. Nos ayuda a ser más conscientes de nosotros mismos y abre la puerta a un tipo de regocijo más genuino, basado en la conexión y no en la comparación.

Facilitadores de las 16 Actitudes **en Acción**



Bienvenido a nuestra nueva sección donde te contamos lo más destacado sobre el inspirador trabajo de nuestra comunidad de facilitadores. En esta sección, compartiremos talleres y eventos recientes que ponen de relieve las

muchas formas en que se practican y comparten la atención plena, la compasión y los valores éticos.

Tanto si buscas nuevas ideas como si simplemente sientes curiosidad por lo que hacen los demás, esperamos que esta sección nos ayude a mantenernos conectados y a aprender unos de otros.

✨ **Círculos de Empatía con el recurso Hablemos de lo que Importa** – Facilitados por Janna Weiss, estas sesiones en línea fomentan la escucha profunda, la comprensión y la conexión. Las sesiones están diseñadas para aprender habilidades de empatía esenciales para el crecimiento personal, la resolución de conflictos y el diálogo significativo.

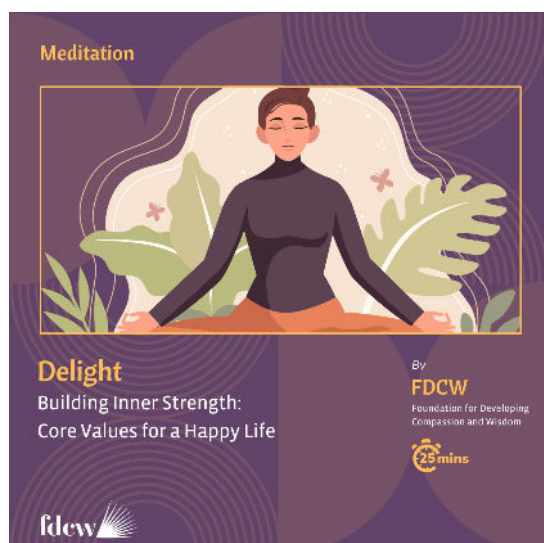
🧘 **Construyendo la Fuerza Interior Nivel 1: Un curso de las 16 Actitudes Co-facilitado** – Una forma innovadora de trabajar juntos para ofrecer un curso del nivel 1 de las 16A, ofrecido por cuatro facilitadores de la FDCW para inspirar claridad, compasión y propósito en la vida diaria.

🕒 **Trabajando con el lado Sombra de las 16 Actitudes** – Guiado por Craig Mackie, este curso ofrece un espacio de apoyo para explorar los obstáculos internos, las dificultades emocionales y las partes de nosotros mismos que a menudo pasamos por alto. A través de la reflexión honesta y la atención plena, los participantes pueden obtener una mayor comprensión y traer una mayor facilidad y sanación a sus vidas.

🌍 **Integrando las Cualidades de la Atención plena con las 16A** – Organizado por la Universidad de Toronto y facilitado por Craig Mackie, este curso experimental explora cómo la atención plena puede encarnarse en la vida cotidiana. Ofrece la oportunidad de reflexionar sobre nuestros valores, intenciones y prácticas para cultivar una forma de ser compasiva y ética.

Saber Más

Explorando La Alegría



Meditación Guiada

Estamos encantados de compartir una meditación guiada especial de nuestro curso en línea: *Building Inner Strength: Core Values for a Happy Life*. Descubre la fuerza silenciosa que hay en ti para recibir las experiencias de la vida con alegría

Escuchar ahora (en inglés)



7 Pasos para encontrar la Alegría sin Envidia ni Descontento

La alegría puede elevar el espíritu y conectarnos con los demás, pero no siempre está libre de desafíos. El artículo de este mes explora cómo reconocer y soltar la envidia, la comparación y las expectativas, para que podamos experimentar la alegría con más facilidad y honestidad.

[Leer Ahora](#)



Té para el Alma: Cómo Fernando Romo da Vida a las 16 Actitudes

A veces el cambio comienza con una simple conversación tomando un té. Descubre cómo pueden crecer espacios significativos a partir del compromiso personal, los valores compartidos y la voluntad de crecer.

[Leer Ahora](#)

Algo que Celebrar!



Encontrando la Calma en los Alpes italianos: Retiros 16A en el Rifugio Novezzina

Las facilitadoras Maria Luisa Constantino y Sabrina De Chirico organizan con frecuencia retiros de las 16A en el Rifugio Novezzina, situado en las montañas cercanas a Verona. Su dinámica complementaria crea un espacio cálido y de apoyo, enriquecido por la convivencia en grupo, las comidas compartidas y el tiempo en la naturaleza.

Este formato, marcado por la sencillez y la vida en común y con mínima tecnología, ha demostrado ser especialmente impactante, ofreciendo a los participantes una rara oportunidad de desconectar de la vida cotidiana y volver a conectar consigo mismos y con los demás.

Descubre más sobre nuestro Impacto

Hasta La Próxima...

Una vez más, gracias por leer y apoyar el boletín Sabiduría Compasiva. Esperamos que hayas disfrutado explorando el Lado Sombra de la Alegría.

En mayo, exploraremos el lado sombra de la Bondad. Si te perdiste nuestra última edición sobre la Satisfacción puedes leerlo [aquí](#)

Hasta la Próxima...

Big love,
Victoria, Angela & Matt
Sabiduría Compasiva - FDCW

Únete a los Amigos de FDCW

Únete a una comunidad global dedicada a cultivar la compasión y la sabiduría para trabajar por un mundo más feliz y lleno de sentido.

Como Socio de FDCW, ayudarás a proporcionar recursos, formación y cursos gratuitos que transforman vidas. Juntos, inspiraremos un cambio positivo y marcaremos una diferencia real en las vidas de las personas y las comunidades de todo el mundo.

!Únete a Nosotros!



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](#)