



The Foundation for Developing
Compassion & Wisdom

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

Sabiduría Compasiva | Mayo 2025 | El Lado Sombra de la Bondad



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

Este mes centramos nuestra atención en el lado sombra de la bondad, cuando nuestro bienintencionado interés por los demás se mezcla con la duda sobre nosotros mismos, la agresión pasiva o el miedo a caer mal.

Puede que nos enorgullezcamos de ser serviciales o complacientes, pero a veces lo hacemos para evitar conflictos, buscar aprobación o enmascarar la frustración. Reconocer estas tendencias no nos convierte en malas personas, sino que nos abre la puerta a la auténtica bondad: una bondad con fundamento, consciente y honesta.

“Se bondadoso siempre que sea posible. Siempre es posiblee.”
—SS. el Dalai Lama

Esperamos que disfrutes con las novedades de este mes.

Lo Más Descatcado

En la edición de este mes de Sabiduría Compasiva:

1. **!NOVEDADES!*** Lanzamiento Oficial del Curso de Meditaciones sobre las 16A
2. Evento en Colaboración: La Consciencia, el Yo y el Cerebro
3. Hablamos sobre el lado Sombra de la Bondad
4. Exploramos la Bondad- meditación guiada
5. Este mes celebramos: Compartiendo las 16 Actitudes con una entera Generación

Lanzamiento Oficial **del Curso de Meditaciones sobre las 16A**



Este mes lanzamos oficialmente el **Curso de Meditaciones de las 16 Actitudes**. Se trata de programa flexible de 16 sesiones de una hora que combinan reflexiones, puestas en común y meditaciones guiadas.

Diseñado especialmente para aquellos que desean ofrecer sesiones en grupo, cada sesión explora una Actitud con la idea de apoyar a los participantes a desarrollar cualidades como la humildad, la paciencia y la valentía en la vida cotidiana. Enraizado en la visión de la Educación Universal, el curso apoya el desarrollo personal de una manera práctica y accesible.

[Saber Más](#)

Evento en Colaboración: **La Consciencia, el Yo y el Cerebro**

SCIENCE & WISDOM
LIVE

JAMYANG
BUDDHIST CENTRE LONDON



25/05/25
10:00 - 11:30 am BST

Consciousness, Self and the Brain

In-person and online event



Geshe
Tenzin
Namdak



Prof.
Anil Seth

New Course Launch

Exploring Consciousness

 25 Mayo 2025 | 10:00am BST

 En línea

 Usa el Código **FDCWCOMMUNITY** y receive un 30% de descuento!!

Nos complace colaborar con **Science & Wisdom LIVE** en este diálogo que invita a la reflexión sobre la naturaleza de la consciencia. Únete al maestro budista Gueshe Tenzin Namdak y al neurocientífico Anil Seth para explorar cómo la sabiduría de nuestros antepasados y la ciencia moderna pueden trabajar juntas para comprender la mente.

Este evento marca también el lanzamiento de un nuevo curso en línea: *Explorando la Consciencia: Enfoques Científicos y Contemplativos*. Ideal para cualquiera que sienta curiosidad por explorar cómo interactúan el cerebro, la mente y la consciencia.

[Regístrate Aquí](#)

El Lado Sombra de **La Bondad**

La verdadera bondad es generosa, solidaria y cálida. Es una cualidad que nos conecta. Pero a veces, lo que llamamos bondad es en realidad otra cosa. El lado sombra incluye la brusquedad en el trato con los demás, la mala voluntad, la malicia, incluso la crueldad, o el placer silencioso en la desgracia de los demás.

Otras veces, se trata de algo que, a simple vista, parece bondad, pero es calculada, interesada o superficial. Puede que actuemos de forma servicial buscando aprobación, o que digamos «sí» por miedo al rechazo. Podemos parecer amables y, sin embargo, por dentro, albergamos resentimiento, agotamiento o nos sentimos invisibles. Cuando lo que llamamos amabilidad esconde ira reprimida o necesidades insatisfechas, deja de ser sincera.

Reconocer estas tendencias no nos convierte en malas personas. Es el primer paso para cultivar una bondad auténtica que sea constante, sincera y que incluya el cuidado de nosotros mismos y de los demás.

Explorando **La Bondad**

Meditation



Kindness

Building Inner Strength:
Core Values for a Happy Life

By
FDCW
Foundation for Developing
Compassion and Wisdom



fdew

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 bondad.

[Escuchar ahora \(En Inglés\)](#)



¿Es tu Bondad Auténtica? Reconociendo la Complacencia y la Agresividad Pasiva

Practicar la amabilidad nos hace sentir bien, pero ¿Es siempre auténtica? El artículo de este mes explora cómo la complacencia y la agresión pasiva pueden a veces esconderse bajo gestos aparentemente amables, y cómo reconocer estas tendencias puede conducir a unas relaciones más honestas y respetuosas, con los demás y con nosotros mismos.

[Leer Ahora](#)



Despertando Consciencias Trabajando con el Antirracismo y las 16 Actitudes

Descubre el increíble trabajo de **Jane Lewis**, facilitadora de FDCW facilitator, consultora y formadora de programas de antidiscriminación, y cómo utiliza las 16 A para ayudar a los participantes de sus cursos a dejar atrás la culpabilidad y la actitud defensiva, y enfrentarse al racismo con valentía y claridad.

[Leer Ahora](#)

Algo que **Celebrar!**



Compartiendo las 16 Actitudes con una Generación de Alumn@s

Este enero, la escuela Akshay en India acogió a **Ceci Buzón**, facilitadora de FDCW, para ofrecer un programa especial de formación dirigido a profesores y alumnos. Durante más de una década, las 16 Actitudes han formado parte del corazón y la cultura de la escuela, y esta colaboración profundizó ese compromiso.

Durante tres semanas, Ceci y los profesores exploraron los Temas de Sabiduría así como nuevas formas de compartirlos con alumnos de todas las edades. Desde los cuentos y las clases de manualidades para los más jóvenes hasta la reflexión en grupo dedicada a los adolescentes. Las sesiones dieron vida a las Actitudes de forma creativa y significativa.

Akshay es un ejemplo vivo e inspirador de lo que es posible cuando las 16A se practican sistemáticamente en una comunidad escolar. Con más de 200 niños que crecen con estas herramientas, el impacto a largo plazo es algo realmente maravilloso!

Descubre mas 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 Bondad.

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

Hasta la Próxima...

Big love,
Victoria, Angela & Matt

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](#)