



The Foundation for Developing
Compassion & Wisdom



SABIDURÍA COMPASIVA | AGOSTO 2023

Hola {{ contact.FIRSTNAME | default : "friend" }},

Bienvenidos a la edición de este mes de Sabiduría Compasiva. Nuestra exploración de las 16 Actitudes continúa, y con cada una desvelamos nuevas capas de conocimiento y profunda sabiduría.

En agosto, nos centramos en el HABLA POSITIVA, la octava de las dieciséis actitudes. El Habla Positiva no consiste sólo en hablar, sino en la intención, la energía y la verdad que conlleva cada palabra pronunciada.

"Las palabras pueden inspirar. Y las palabras pueden destruir. Elige bien las tuyas."

–Robin Sharma

Te invitamos a descubrir la esencia del Habla Positiva y a explorar su profundo significado y la incommensurable paz y armonía que puede aportar a nuestras vidas y a nuestras interacciones con los demás.

INSPIRACIÓN

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

“Reflexionemos sobre las palabras. Podemos amarlas u odiarlas, a veces parece que nos ahogamos en el ruido que producen, no sólo en nuestros oídos

o en las páginas de un libro, sino también dentro de nuestra mente. Tienen el poder de elevarnos o hundirnos, de liberarnos o aprisionarnos. Crean amistades y también enemigos. Pueden producir grandes riquezas y enormes pérdidas. El poder del habla es tan enorme que las palabras no le hacen justicia.

Tan pronto como los niños comienzan a hablar, cambian su vida y sus relaciones. Empiezan a considerar si es mejor hablar o permanecer en silencio, hablar en voz alta o en voz baja, utilizar unas palabras y no otras. Todos aprendemos a ejercitar el habla mediante un proceso de ensayo y error, y al hacerlo creamos una imagen y un estilo que define nuestra personalidad y moldea nuestras vidas

El habla positiva implica el compromiso de utilizar la palabra de forma inteligente para aportar paz y felicidad a los que nos rodean y a nosotros mismos. Implica también usar la palabra para alejar el miedo, brindar esperanzas, hacer reír a los demás y acercarnos los unos a los otros. Cuando hablamos compartimos lo que somos y lo que albergamos en nuestro corazón.”

pg 5, [The 16 Guidelines for Life: The Basics](#), de Alison Murdoch y Dekyi-Lee Oldershaw



El Lenguaje es Importante cuando hablamos sobre la Muerte con Ven. Carla Pearse (con subtítulos)

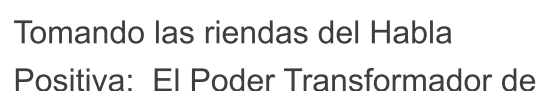
Este corto de Educación Universal es un extracto de la charla "[Morir con Compasión](#)" con Kirsten DeLeo, Bruno Rizzi y Ven. Carla Pearse, parte de la conferencia [Compasión y Sabiduría en acción 2021](#).

En este vídeo, Venerable Carla Pearse subraya la profunda influencia del lenguaje en nuestra percepción de la muerte y el morir. A menudo, nuestras conversaciones sociales están salpicadas de connotaciones negativas y del uso de un lenguaje agresivo o retraído. Por ejemplo, aludimos a luchar contra

Ven. Carla señala que términos como "morir con dignidad" pueden malinterpretarse; mientras que la dependencia de un bebé al nacer se ve positivamente, dependencias similares en ancianos o enfermos se consideran una carga. Para ella, tanto el nacimiento como la muerte son experiencias igualmente profundas y potencialmente bellas. Por ello, es crucial ser más conscientes y sensibles en nuestro lenguaje en torno a estos temas.

COMPARTE

Adoptar el Habla Positiva es más que una práctica: es una forma de vida. Nos recuerda que las palabras, una vez pronunciadas, no se pueden retirar. De ahí que sea imperativo tejer nuestros diálogos con atención, asegurándonos de que reflejan nuestras verdaderas intenciones. Si seguimos esta pauta, allanaremos el camino hacia unas relaciones más sanas, una expresión más clara de nosotros mismos y un mundo en el que la comunicación se convierta en el puente hacia la comprensión y la compasión auténticas.



En este breve vídeo didáctico de Plum Village, el maestro zen Thich Nhat Hanh habla sobre el habla amorosa y la escucha profunda,

[Ver el video \(con subtítulos\)](#)

las Palabras para un Futuro Mejor

Desde la sabiduría ancestral hasta las ideas de actualidad, descubre el inmenso poder que tienen las palabras para influir en nuestros pensamientos, acciones y en la sociedad.

[Leer el blog](#)

PRÓXIMOS EVENTOS



28 September - 16 November 2023

Compassion Based Living Course (CBLC)

8 Weeks | Online

40% OFF
Early Bird Deal

with Mabel Odessey

EDUCATION UNIVERSELLE FRANCE

fdcw

Curso de Vida Basada en la Compasión (CBLC)- en inglés

-  28 Septiembre - 16 Noviembre 2023
-  Jueves 6-8pm BST (7-9 en Espana, península)
-  En linea
-  Mabel Odessey

El Curso de Vida Basada en la Compasión (CBLC) es un curso de ocho semanas que se basa en conocimientos y prácticas de la neurociencia, la psicología evolutiva y la psicología budista. Este curso experiencial es la continuación del Curso de Vida Basada en la Atención Plena, de 8 semanas de duración, y fomenta el desarrollo de la autocompasión y la compasión por los demás.

[Saber más \(en ingles\)](#)

HASTA LA PRÓXIMA

El mes pasado exploramos la **GENEROSIDAD**, si te la perdiste, puedes encontrar la edición del mes pasado [aquí](#).

Una vez más, gracias por leer y apoyar nuestro boletín Sabiduría Compasiva. Esperamos que hayas disfrutado aprendiendo sobre el **HABLA POSITIVA** y esperamos poder explorar la **RESPETO** contigo el próximo mes.

Hasta la próxima...

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

COLABORA CON NOSOTROS

Somos una organización sin ánimo de lucro y 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



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

His Holiness The Dalai Lama
FDCW Patron



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](#)

