



The Foundation for Developing
Compassion & Wisdom



SABIDURÍA COMPASIVA OCTUBRE 2023

Hola FIRSTNAME,

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..

Este mes nos centramos en el **PERDÓN**, una poderosa práctica que puede influir profundamente en nuestro bienestar emocional y nuestras relaciones. El perdón es más que un gesto de compasión hacia el otro: es un acto radical de autoliberación..

"Perdonar no es sólo ser altruista. Es la mejor forma de interés propio."

—**Desmond Tutu**

En este boletín, exploraremos la naturaleza polifacética del perdón. Desde su función de liberarnos de los ciclos de resentimiento hasta su poder para iniciar nuevos comienzos, te invitamos a profundizar en este cambio de mentalidad. Juntos, vamos a descubrir las capas del perdón, comprendiendo su potencial para traer la paz, no sólo a nosotros mismos, sino también a los que nos rodean.

INSPIRACIÓN

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

«Perdonar es la capacidad de recuperar nuestra tranquilidad cuando algo nos afecta. En el camino de la vida resulta inevitable que nos hagamos daño los unos a los otros. De hecho, en la medida en que nuestro mundo se vuelve más complejo e interrelacionado, aumentan las posibilidades de que se produzcan conflictos, y de nosotros depende responder a estos conflictos y sus posibles heridas con el perdón o, por el contrario, con ira y amargura.

Perdonar no es lo mismo que olvidar. No significa que le restemos importancia al daño ocurrido o que pretendamos que nada ha pasado, pero sí nos permite deshacernos de las actitudes destructivas que nos encadenan al pasado y nos envuelven en un círculo vicioso de culpa y recriminación. Cuando nuestro deseo de hacer las paces y sentirnos bien es más fuerte que la rabia, el dolor o la decepción, entonces el perdón nos ofrece la oportunidad de comenzar de nuevo.

A veces el perdón parece inalcanzable, pero en esencia requiere tan solo de un cambio de perspectiva. La motivación para perdonar debe provenir de un deseo verdadero de aliviar el dolor propio y ajeno. No puede forzarse. Quizás sea conveniente preguntarse si todo el mundo es capaz de perdonar, si se pueden perdonar todo tipo de acciones y si se puede aprender a perdonar"

pg 83, [16 Actitudes para una Vida con Sentido](#), de Alison Murdoch y Dekyi-Lee Oldershaw



El Taller está en la Mente
con Ven. Robina Courtin (con subtítulos)

Este corto de Educación Universal es un extracto de la charla "[Becoming our own therapist](#)", nuestro primer episodio de los [Wisdom Dialogues](#) (Diálogos de Sabiduría en 2023)

El vídeo profundiza en las complejidades de la conciencia humana, dividiéndola en facetas sensoriales y mentales. En concreto, destaca el "taller mental", donde residen los pensamientos, sentimientos y diversos estados mentales.

En su estilo inconfundible, Ven Robina clasifica estos estados mentales en tres: estados neuróticos como la ira y los celos, estados virtuosos como el amor y la compasión, y estados mecánicos como la concentración y la atención.

Durante la charla, descubrimos que los estados neuróticos son la causa fundamental del sufrimiento personal y de una percepción distorsionada de la realidad, mientras que los estados virtuosos son la fuente de la felicidad y el bienestar.

[Ver el video \(con subtítulos \)](#)

COMPARTE

El perdón no es sólo una palabra; es un proceso, un viaje interior para liberarnos de las garras del resentimiento, la ira y el rencor. Se trata de crear un espacio en nuestro interior en el que puedan florecer la comprensión y el amor, no sólo hacia los demás, sino también hacia nosotros mismos.

Al perdonar, no estamos diciendo que el acto que nos hirió esté bien; estamos diciendo que estamos dispuestos a seguir adelante, a liberarnos de la carga emocional que obstaculiza nuestro progreso. Abrimos la puerta a la curación y al crecimiento espiritual, dejando espacio para la felicidad y la paz auténticas en nuestras vidas.

Así que, a medida que avanzamos, reflexionemos sobre cómo podemos encarnar esta hermosa virtud. ¿Cómo puede manifestarse el perdón en nuestras interacciones cotidianas? ¿Cómo puede reconstruir relaciones o hacer que nuestra vida emocional sea menos complicada? Tómame un momento para pensar en una persona o situación en la que puedas aplicar el perdón este mes. La acción puede ser pequeña, pero su impacto puede cambiarnos la vida.



Desmond Tutu responde a la pregunta: ¿Qué hay que hacer para perdonar a alguien?

En esta entrevista, el arzobispo Desmond Tutu habla de cómo una



Redescubrir la Felicidad: el Poder Beneficioso del Perdón

Sumérgete en nuestro último artículo

persona debe transformarse para poder perdonar.

[Ver el video completo
\(con subtítulos\)](#)

para explorar las complejidades del perdón, sus beneficios físicos y mentales de largo alcance, y por qué es un viaje transformador hacia la paz.

[Leer el artículo](#)

PRÓXIMOS EVENTOS



Cultivando una Mente Relajada y Espaciosa

30th Octubre at 5pm GMT (Comprueba la hora en tu país)

Online

Paula Chichester

Sobre la charla

¿Qué nos impide sentirnos verdaderamente relajados, abiertos y amorosos?
¿Cómo reconciliamos los sentimientos de vergüenza, culpa y baja autoestima que a menudo nos frenan? Paula Chichester, con sus décadas de experiencia en retiros, enseñanza y estudio, aborda estas cuestiones cruciales, guiándonos hacia la comprensión y la aceptación.

Paula nos invita a navegar por nuestro paisaje emocional interior, mirando hacia dentro para descubrir la verdadera naturaleza del amor ilimitado. Al enfocar nuestra atención y comprender cómo nos desestabilizamos emocionalmente, podemos cultivar una auto-aceptación más profunda, que naturalmente se extiende a un mayor amor por nosotros mismos y por los demás.

Únete a nosotros en este nuevo episodio de los Diálogos de Sabiduría en el que descubriremos la llave de la autoaceptación y el amor sin límites.

****Esta charla se ofrece con traducción simultanea al español, portugués, francés e italiano.**

Saber más

HASTA LA PRÓXIMA

El mes pasado exploramos el tema del RESPETO, en caso de que te lo hayas perdido, puedes encontrar la edición del mes pasado [aquí](#).

Una vez más, gracias por leer y apoyar el boletín Sabiduría Compasiva. Esperamos que hayas disfrutado explorando el tema del PERDÓN y esperamos explorar la GRATITUD contigo el mes que viene.

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



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](#)

