

BONDAD Y SOLIDARIDAD

NEWSLETTER N° 3 – 23 JUNIO 2022



¿Cuánto pesa un copo de nieve?
Nada, pero puede quebrar una rama.
Somos bellos y frágiles copos de nieve.
Y, tal vez, sólo falte tu voz, mi voz, nuestra voz
para que la bondad, este ADN del corazón,
se abra camino.

Soler & Conangla Bondad en Acción

EDITORIAL

Xavier Guix – Institut Bondat en Acció

La concepción del Instituto de la Bondad no partió de una idea sino de una síntesis. De ser solo una idea, lo más probable es que se hubiera rechazado por peregrina. ¿A quién se le ocurre hoy hablar de bondad? ¿Qué recorrido puede tener una institución que se base en una virtud más ausente que presente? ¿No podría parecer muy ingenuo, muy bobo, pretender movilizar al mundo solo con la bondad?

Sin embargo, el Instituto de la Bondad no nació como un punto de partida sino como un punto de llegada. Es lo que tiene la madurez cuando ya se han recorrido muchos caminos. Uno aprende a sintetizar, a saber lo que realmente importa, a enfocarse en lo que de veras tiene mayor sentido.

Todas las personas vinculadas al Instituto han comprendido que la síntesis de la vida es la bondad. Que lo que llamamos crecimiento personal o autoconocimiento, no es más que un proceso comprometido de abandonar toda

acción que pueda producir daño a uno mismo y a los demás, así como a dirigir toda acción a construir el mayor bienestar posible para uno mismo, para los demás y para el entorno en el que habitamos.

El Instituto de la Bondad, no nace así de un intento de reunir personas buenas, sino de aprender entre todos a desarrollar la mayor de las virtudes. Por eso estamos comprometidos con la acción. Por eso sabemos que el campo de exploración son las relaciones, así como los ámbitos en los que los humanos desarrollamos nuestras actividades.

Aunque la bondad sea originaria, intrínseca del ser, luego hay que desarrollarla, desplegarla en su concepción contemporánea, descomponerla para aprehenderla y habitar en ella, tal como reflexionó Aristóteles: la virtud primero hay que reconocerla, después practicarla y solo al final del proceso amamos ser bondadosos. Así nació este instituto después de años de comprender que nada hay más amado para el corazón que la práctica de la bondad.



REFLEXIONES

¿NO QUIERES SER SOLIDARIO?

Ser solidario o no serlo son dos opciones que no todo el mundo se plantea; simplemente se es o no se es, sin haberlo ni siquiera pensado, de una manera inconsciente...

No se puede decir que quien es solidario sea mejor o peor que quien no lo es, puesto que todos somos el resultado de los genes heredados y de las circunstancias vividas. La libertad de elección a veces no es tan fácil como parece.

Por lo tanto, para algunos puede ser muy fácil ser solidarios, puesto que han sido educados para serlo, han vivido en un entorno que lo es y han dispuesto de unos recursos que se lo han permitido. En cambio, otros puede ser que hayan carecido de alguna de estas circunstancias o que hayan tenido malas experiencias.

No se puede criticar, pues, ni a quien es solidario ni a quien no lo es. Pero sí que se puede intentar convencer para que la mayoría de la gente lo sea, suavemente, con toda la comprensión y tolerancia posibles, puesto que los resultados finales derivados de los actos solidarios parecen ser bastante convincentes: de los buenos frutos de la solidaridad se pueden encontrar miles y miles de ejemplos, a todos los niveles y en todas las épocas; en cambio, de la no solidaridad cuesta encontrar de positivos para la sociedad o la naturaleza.

En este escrito, pero, no pretendo convencer de nada. Lo que querría es que cada cual haga una reflexión sobre cuál es su criterio hacia las

situaciones reales que se plantean, y averiguar si se siente solidario o no, como si fuera un autotest en que cada cual se pone su propia nota.

Con la intención de que el lector se tenga que esforzar un poco, a cada situación sólo apporto razones no solidarias, dejando que las solidarias las encuentre cada cual.

A continuación se exponen algunas situaciones en que muchas personas no quieren ser "solidarias" y las razones que esgrimen. ¿Piensas como ellas o te inclinarás por la solidaridad? Que cada cual piense y se dé a sí mismo la respuesta.

Situación:

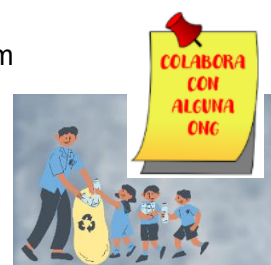
La universalización de la sanidad pública en los EE. UU. que intentó implantar el presidente Barack Obama, puesto que unos 40 millones de habitantes de este país no tenían ninguna cobertura médica (cosa que en los países europeos ya hace muchos años que disfruta casi todo el mundo), debido a que los precios de las aseguradoras privadas son extremadamente caros.

Razones que he encontrado en Internet por las cuales muchos americanos no querían que se implantara una sanidad pública universal:

Enric Segarra Bosch
lasolidaridadunbuenremedio.com

(Más en el siguiente enlace)

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2021/07/09/18-01-no-quieres-ser-solidario/>



LA HISTORIA DE NATIS

Les quiero compartir una historia de bondad en acción, es acerca de Natalia Martínez Ledezma, mejor conocida como Natis, quien radica en Guadalajara, Jalisco, México. En Octubre de 2021 su médico le informa sobre un tumor en el recto de 8 centímetros. Natalia es colaboradora de mi equipo de trabajo en el área de intendencia, una persona muy especial para todos los que colaboramos gracias a su carácter, actitud de servicio y lo cariñosa que es.

Inicia sus consultas médicas en la institución de salud pública, recibe su tratamiento de quimioterapia tomada y posteriormente sus radiaciones, las cuales fueron aplicadas de forma incorrecta haciendo que su tumor se pegara aún más a su órgano. En la cita para determinar si ya podía realizarse la cirugía para extracción de tumor, la doctora asignada le comenta que sí, pero le dice que se le realizará una colostomía permanente, que le implicaría vivir de por vida con una bolsita para sus desechos biológicos, situación que le impediría trabajar y su calidad de vida sería muy complicada y desde luego incómoda.



Gracias a Dios, buscó una segunda opinión con un reconocido oncólogo, quien le dio esperanza de cómo tratar su padecimiento y quien le dijo que podía operarla y extraer el tumor sin necesidad de realizar colostomía, sin embargo, la cirugía tendría un costo difícil de alcanzar con facilidad por ella misma y su familia con la rapidez que requería la situación. Acto seguido, se comenzó a solicitar donaciones en dinero para juntar el monto de la cirugía. Fue impresionante ver cómo la bondad fue brotando en cada corazón de los miembros de esta empresa en la que colaboramos, así como amigos, familiares y amigos de amigos y con tiempo récord de semana y media, se había alcanzado el monto necesario y aún más, para comprar una engrapadora de uso único para la cirugía y las atenciones postoperatorias.

Ayuda a través de donaciones, oración y buenos deseos fueron las vitaminas emocionales para Natis de parte de todos. El hombre cosecha lo que siembra, en este tiempo sin duda cosechó.

Natis fue operada el lunes 2 de mayo de 2022 y hoy se encuentra en recuperación, el tumor pudo ser extraído en su totalidad y está en espera de los resultados para continuar su proceso.

Sin dudarlo, la bondad está en cada uno de nosotros, solo hay que ponerla en acción.

Ana Luna
Observatorio de la Bondad en Acción
Guadalajara, Jalisco, México
Mayo, 2022



DILEMAS ÉTICOS

“En el servicio de un pequeño hospital solo hay un equipo para atender paros cardíacos. La posibilidad de dos ataques de corazón a la vez parece remota, pero una noche dos pacientes lo sufren y el equipo médico tiene que escoger entre los dos. ¿Cómo lo harán?...”

(Ver enlace)

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2022/06/11/dos-pacientes-un-unico-medico/>

DOS PACIENTES, UN ÚNICO MÉDICO

CRÓNICA DE LA CELEBRACIÓN DE LOS 25 AÑOS DE LA FUNDACIÓ ECOLOGIA EMOCIONAL

Hace más de un mes que pudimos compartir la Jornada de los 25 años de la Fundació Ecologia Emocional, una jornada de celebración, de recuerdo de todo aquello que hemos vivido desde el crecimiento personal y a la vez de mirada al presente y al futuro, hacia la Bondad en acción.

En este momento somos capaces de mirar hacia atrás con paz y serenidad y, a la vez, el espíritu e iniciativa que tanto caracteriza a la Fundació y, en particular, a Jaume Soler y a Mercè Conangla, nos permite poner la mirada y nuestro amor en el proyecto de Bondad en acción. Celebrar 25 años no es poca cosa, como nos dijo Xavier Guix.

Tenemos más tendencia a ver aquello que va mal en el mundo que no aquello bello, noble, valioso y bueno que sucede. Y esto es necesario cambiarlo. Queremos dar visibilidad a las Buenas Prácticas que hacemos nos dijo Mercè Conangla.

Durante toda la jornada se puso en práctica la gratitud, la memoria del corazón, se practicó Bondad en acción, en forma de reconocimiento a las personas que han hecho posible estos 25 años y también a personas que son modelo de persona bondadosa, como nuestro compañero del Observatori de Barcelona y coeditor de esta revista, Enric Segarra. Modelo de persona bondadosa por lo que es y por lo que hace, que es mucho más de lo que dice.



El Doctor Francesc Torralba nos compartió una visión de la anatomía de la Bondad exquisita. Nos transmitió que la bondad no hace ruido, es *discreta*. Que se rige por la *autodonación*, *dar tiempo*; por la *compasión*, la *gratuidad* y el *perdón*.

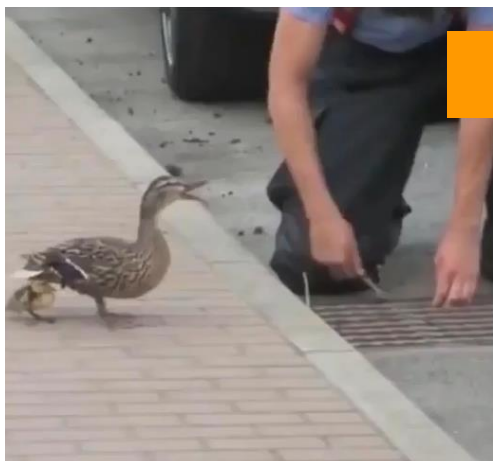
Xavier Riudor nos abrió la mirada bondadosa hacia la política, nos dijo que *si dejamos de hacer política alguien la hará por nosotros*. *Es necesario trabajar por el bienestar y la convivencia. Por una cultura de consenso donde las personas estén en el centro*. Nos invitó a hacer pedagogía...

(Sigue en el siguiente enlace, con vídeo de Yolanda Yone – Proceso creativo de la canción “Agua Bendita y Cósmica”)

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2022/01/01/cronica-de-la-celebracion-de-los-25-anos-de-la-fundacio-ecologia-emocional/>

HUMOR SOLIDARIO (o no)





ACTOS DE BONDAD

Los actos de bondad como este son tan hermosos de ver...
(14-5-22) (Ver enlace)

<https://www.instagram.com/p/Cdg8DXID3N2/>

Un adolescente encuentra una caja fuerte y busca a su dueño. (28-5-2022) (Ver enlace)

<https://lacarabuenadelmundo.com/un-adolescente-encuentra-una-caja-fuerte-y-busca-a-su-dueno/>



Pierde la bufanda del Betis de su hijo fallecido y las redes sociales se vuelcan hasta encontrarla. (27-4-2022)
(Ver enlace)

<https://lacarabuenadelmundo.com/encuentra-bufanda-del-betis-de-su-hijo-gracias-a-las-redes-sociales/>

La conmovedora campaña de Joaquín, el niño que gastó sus ahorros en unas gafas para su amigo.
(5-5-2022) (Ver enlace)

https://www.elespanol.com/social/20220505/conmovedora-campana-joaquin-gasto-ahorros-gafas-amigo/669933367_0.html



Acto de bondad que nos cuenta en un audio Maria Esther Nava desde México. (19-6-2022)

(Ver enlace)

<https://www.youtube.com/watch?v=e1bz UI8d6s>



PERSONAS SOLIDARIAS

JOAN ALSINA HURTÓS

Nació en Castelló d'Empúries (Girona) el 28 de abril de 1942 y murió asesinado en Santiago de Chile el 19 de septiembre de 1973, a la edad de 31 años. Joan era un cura que ejercía su misión en Chile, junto a los obreros, y que fue víctima del golpe de estado del 11 de septiembre de 1973, promovido por el general Augusto Pinochet...

Cuando sus compañeros y amigos querían disuadirle de ir al Hospital Central de Santiago, asediado por el ejército de Pinochet, les respondió: "Yo sé que mis compañeros sufrirán mucho y quiero ser solidario estando junto a ellos. Son momentos cruciales en los que uno tiene que ser consecuente con sus convicciones". "El deber me llama y cumpliré con él"... (Ver enlace)

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2021/08/14/04-09-joan-alsina-hurtos/>

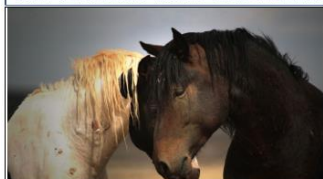
BENEFACTORES DE LOS ANIMALES

BENEFACTORES DE LOS ANIMALES



LASOLIDARIDADUNBUENREMEDIO.COM

Lucha desesperada para salvar un caballo, ya que la marea empezaría a subir en poco tiempo. en Melbourne, Australia.



BENEFACTORES DE LOS A



LASOLIDARIDADUNBUENREMEDIO.COM

Un hombre lleva gatitos abandonados durante las inundaciones de Cuttack, India.



- Puedes juzgar el verdadero carácter de un hombre por la forma en que trata a sus compañeros animales. *Paul McCartney*
- Sólo los buenos sentimientos pueden unirnos; el interés jamás ha forjado uniones duraderas. *Auguste Comte*

OTRAS SOLIDARIDADES

EL DERROCHE DE ALIMENTOS

Hay algo que no funciona bien en el sistema alimentario mundial: la Tierra produce suficiente para dar de comer a sus más de 7.000 millones de habitantes y, no obstante, 840 millones de personas sufren hambre permanentemente. Por otro lado, una cantidad parecida de personas sufre diferentes formas de obesidad, una enfermedad que ya se ha convertido en crónica en muchos países.

En los países desarrollados, más de una cuarta parte de la comida que se produce, procesa y distribuye, acaba en la basura sin haber dado ningún provecho, consecuencia de una comercialización ineficiente y de un modelo de consumo basado en el derroche. Por otro lado, el sistema alimentario y energético cada vez exprime más los recursos naturales disponibles, con lo cual llegará un día en qué será totalmente insostenible. (Un ciudadano occidental consume, de media, los mismos alimentos, agua y energía que 10 ciudadanos asiáticos o africanos).



Como consecuencia del derroche de alimentos, grandes cantidades de agua, tierra y energía se invierten en vano. Por cada caloría de comida es necesario invertir entre 7 y 10 calorías de energía. La agricultura absorbe el 70% de los 3.800 millones de m³ de agua que se consumen al año, es decir, 2.660 millones de m³. De estos, 550 millones se destinan a regar cultivos que no llegarán a ningún plato.

Durante los últimos 20 años se ha reducido mucho el número de personas que pasan hambre, pero estudiosos del tema advierten que puede volver a aumentar de nuevo durando los próximos 40 años si no se optimizan los recursos para la producción y distribución de alimentos...

(Sigue en el siguiente enlace)

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2021/06/19/05-06-el-derroche-de-alimentos/>



BUENAS NOTICIAS



Ley de Garantía de la Libertad Sexual: Una oportunidad para atender y proteger a las víctimas de violencia sexual. (26-5-2022) (Ver enlace)

<https://www.es.amnesty.org/en-que-estamos/noticias/noticia/articulo/ley-de-garantia-de-la-libertad-sexual-una-oportunidad-para-atender-y-proteger-a-las-victimas-de-violencia-sexual/>

Una empresaria nigeriana salva más de 40.000 vidas con su proyecto LifeBank. (22-3-2022) (Ver enlace)

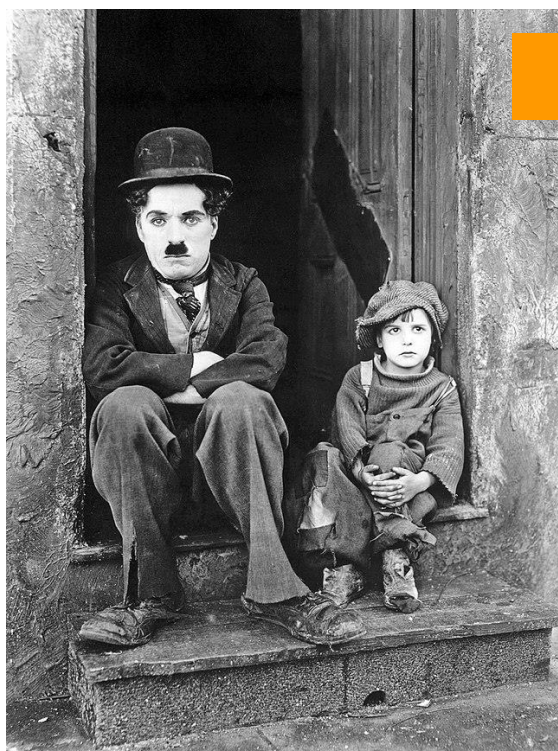
<https://lacarabuenadelmundo.com/una-empresaria-nigeriana-salva-mas-de-40-000-vidas-con-su-proyecto-lifebank/>

El trasplante de médula ósea de donante no familiar crece un 30% en el último año. (11-5-22) (Ver enlace)

<https://www.cuentamealobueno.com/2022/05/el-trasplante-de-medula-osea-de-donante-no-familiar-crece-un-30-en-el-ultimo-ano/>

“Haz algo por nada”, el movimiento que comenzó con un corte de pelo. (19-2-2022) (Ver enlace)

<https://lacarabuenadelmundo.com/haz-algo-por-nada-el-movimiento-que-comenzo-con-un-corte-de-pelo/>



BELLEZA CON VALORES

PELÍCULA ENTERA *EL CHICO* (Charles Chaplin)

Una mujer de escasos recursos (Edna Purviance), ha tenido un hijo siendo soltera, y al sentirse abandonada por el padre del niño, decide también ella abandonar al bebé, con la esperanza de que una familia rica lo coja en adopción. Pero el pequeño terminará en manos de un vagabundo (Charles Chaplin), quien pronto se encariñará con él y decidirá sacarlo adelante como sea. Cuando el niño, llamado ahora John (Jackie Coogan) llega a los cinco años, la lucha por la supervivencia y por permanecer juntos será toda una aventura. (FILMAFFINITY)

(Ver en el siguiente enlace)

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2021/09/04/el-chico-charles-chaplin/>

VÍDEOS

LAS MEJORES SEMILLAS

Este cuento nos invita a conectarnos a la generosidad como fuente de bienestar para los demás y para nosotros mismo.

(Ver enlace)

<https://www.youtube.com/watch?v=LpYoo5HH0kE>

LA TRAGEDIA DEL PRESTIGE

El hundimiento del Prestige provocó una inmensa marea negra que afectó una ancha zona comprendida entre el norte de Portugal y Les Landes de Francia. Cerca de 2.000 Km. de costa se vieron afectados por el popularmente llamado “chapapote”, teniendo una especial incidencia en Galicia y originando un desastre ecológico de grandes proporciones...

(Ver enlace)

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2018/05/11/17-03-recorte-tema-05-02-tragedia-del-prestige/>

RECURSOS CON VALORES

CANCIONES

YO VENGO A OFRECER MI CORAZÓN

“Quien dijo que todo está perdido
yo vengo a ofrecer mi corazón
tanta sangre que se llevó el río
yo vengo a ofrecer mi corazón...”

(Con letra, en el siguiente enlace)

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2019/09/30/50-02-053-yo-vengo-a-ofrecer-mi-corazon/>

QUIERO LOGRAR

“No todo el mundo puede gozar
de los placeres que gozas tú;
hay quien no tiene ni un pobre hogar
y hay quien no sabe lo que es salud...”.

(Con vídeo, en el siguiente enlace)

<https://www.youtube.com/watch?v=DtNNOiLbkec&t=2s>

PELÍCULAS

ESCENA DE “LA VIDA ES BELLA”

El extravagante Guido conoce a la encantadora Dora y se casa con ella y tienen un hijo. Al estallar la guerra, los tres son internados en un campo de exterminio, donde Guido hará lo imposible para hacer creer a su hijo que la terrible situación que están padeciendo es tan sólo un juego...

(Con vídeo, en el siguiente enlace)

<https://www.youtube.com/watch?v=NuWnqLwEK84&t=26s>

ESCENA DE “CADENA DE FAVORES”

Un niño imagina un curioso sistema para mejorar el mundo; hacer favores desinteresadamente. Para sorpresa de todos, la generosa propuesta causa furor entre la gente.

(Con vídeo, en el siguiente enlace)

<https://www.youtube.com/watch?v=3GDhyto3ZoY&t=16s>



MENSAJES CON VALORES



No cierres nunca la mano; no hay modo mejor de gozar de los bienes que dándolos. *Gonzalo Fernández De Córdoba*

Es bueno dar algo cuando ha sido pedido, pero es mejor dar sin demanda, comprendiendo. *Khalil Gibran*

La manera de dar vale más que lo que se da. *Pierre Corneille*

En la esfera de las cosas materiales, dar significa ser rico. No es rico el que tiene mucho, sino el que da mucho. *Erich Fromm*

No deis sólo lo superfluo, dad vuestro corazón. *Madre Teresa de Calcuta*

VOLUNTAD DE SERVICIO

“Priscila Blum observó en el aeropuerto de Westchester que los jets corporativos aterrizaban y despegaban casi vacíos. Se le ocurrió una idea. Ella, como enferma de cáncer de mama que había sido, sabía cuán costoso y difícil era transportar aquellos pacientes para realizar la quimioterapia de tratamiento en los hospitales correspondientes. ¿No se podrían llenar algunos de los asientos vacíos de dichos aviones?

Esto ocurrió hace dieciocho años. Hoy la Red Corporation Angélica transporta a pacientes de cáncer, sin costo alguno por los Estados Unidos.

Este grupo tiene acceso a unos mil quinientos jets

de más de quinientas compañías. Casi ya con ochenta años, ella aún hace de voluntaria en las oficinas de la Corporation Angélica una vez por semana.”

¡Bueno este ejemplo, tanto solidaria como ecológicamente!

Siempre se tendría que estar pensando en qué “provecho solidario” se puede sacar de cualquier actividad. O bien al revés: Siempre se tendría que estar atento a qué problema específico se le presenta a cierta gente que comparte una situación desfavorable... y ser imaginativos para encontrar solución.

ECOLOGÍA EMOCIONAL PARA EL NUEVO MILENIO
Libro de Mercè Conangla y Jaume Soler - Pòrtic

EL INGREDIENTE DE ESTE MES ES

9. GENEROSIDAD



INGREDIENTES DE LA BONDAD

GENEROSIDAD: Virtud que nos permite dar lo que uno tiene o es como persona, con el afán de cooperar y participar en la convivencia. Ser generosos con nosotros mismos es una condición indispensable para practicar la generosidad: me conozco, sé quién soy, qué doy y cuando me doy al otro. Para sembrar hay que abrir las manos y soltar, puesto que los puños cerrados no nos permiten aceptar los dones que nos llegan. La generosidad es un valor que nos permite tejer relaciones de calidad con los demás. Activas sustancias cerebrales vinculadas a la felicidad, como la dopamina y la oxitocina.

Generosidad es dar sin poner precio, sin acumular deuda, sin acabar pasando la factura de lo dado.

Desde estas páginas queremos aprovechar para desearos un buen verano, un tiempo de goce y descanso que nos permita a todos y todas iniciar un nuevo curso con energía renovada y con nuevos retos. Muchas gracias por vuestra confianza. ¡Nos reencontramos en el mes de septiembre!

EDITORES

El blog <https://lasolidaridadunbuenremedio.com/> de **Enric Segarra Bosch**, es una recopilación de vidas y acontecimientos ejemplares, reflexiones, cuentos, frases célebres, humor, iniciativas, conferencias, fotos, vídeos, documentales, escenas de cine, PowerPoints, canciones, etc., relacionados todos ellos con la solidaridad y otros valores humanos, del cual se nutre, en parte, esta Newsletter. También hay una versión en catalán: <https://lasolidaritatunbonremei.com/> Enric Segarra coordina **Bondad y Solidaridad**.



INSTITUT BONDAT EN ACCIÓ

Jaume Soler, Xavier Guix y Mercè Conangla son los creadores del **Institut Bondat en Acció** de **Fundació Ecologia Emocional** que cuenta actualmente con dos Observatorios: Barcelona y México liderados por Iolanda Gasques, Liana Cerati y José Luis Vieyra. Su misión es poner el foco en la bondad como valor imprescindible para la supervivencia, bienestar y calidad de vida de todo ser vivo, humano, animal o planta. Educar en el amor y el cuidado de la vida es uno de nuestros objetivos clave. Esta Newsletter es una de las acciones propuestas. Esperamos que nos ayudéis a sembrar estas semillas en muchas personas.

<https://www.fundacioecologiaemocional.org/es/>

<https://www.fundacioecologiaemocional.org/es/instituto-de-la-bondad-en-accion/>

[@institutodelabondadenaccion](https://www.instagram.com/institutodelabondadenaccion)

