

BONDAD Y SOLIDARIDAD

NEWSLETTER Nº 4 – 23 DE SEPTIEMBRE 2022



LA IMPERIOSA NECESIDAD DE LA BONDAD EN NUESTRA VIDA

El verano llega a su final. Algunos de nosotros hemos tenido el privilegio de detener nuestra actividad y gozar de conocidos o nuevos paisajes. Un paréntesis ante lo que nos espera este otoño. Los medios de comunicación nos recuerdan que “se acabó la época de la abundancia”. Pero, ¿de qué tipo de abundancia hablamos?

Ante este panorama tan incierto, plagado de retos económicos, medioambientales, políticos, laborales, familiares... ¿Con qué emociones nos conectamos? ¿Son emociones que promueven el bienestar y equilibrio emocional o bien son emociones que nos desequilibrان y bloquean, generando sufrimiento? Lo que sentimos acaba moviéndonos a actuar y tomar decisiones en uno u otro sentido. Si nos dejamos llevar por la angustia, por la ecoansiedad, por la impotencia, la frustración, el miedo, o la ira, nuestras acciones impactarán negativamente en el clima emocional global.

Por ello, es muy importante aprender a conectarnos con aquellas emociones que nos permitan vivir de forma más sana y humana. Es momento de tomar las riendas y decidir: ¿Quiero ser parte de la solución o del problema? ¿Qué puedo hacer yo en mi pequeño ámbito de influencia para generar más salud, armonía y bienestar?

¿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

Y aquí la respuesta está clara: Orientarnos a la bondad, aplicar este valor en todas y cada una de las decisiones y acciones que realizamos desde el momento en que nos levantamos.

La bondad es abundancia, no disminuye por más que la regalemos y es un buen indicador de sentido que puede salvarnos del caos y la violencia. Contiene un cóctel de valores formado por diez poderosos ingredientes: *ecobondad – diversidad – ternura – compasión – gratitud – paz – humildad – amabilidad – generosidad – belleza*, totalmente curativos.

Todos llevamos en nuestro interior la semilla de la bondad. Pero esta semilla necesita disponer de un terreno adecuado y de recursos para que pueda crecer y florecer en nuestra vida. Cuando no es así, su territorio es ocupado por las semillas de la violencia y el mal que se enraízan en cualquier parte sin más condiciones que la ausencia de bondad.

En **Fundació Ecología Emocional**, y desde el *Institut Bondat en Acció*, os proponemos en nuestra **Escuela de Bondad**, ser activistas de este valor, darle espacio en vuestras vidas, sembrarla a vuestro alrededor y hacerla visible.

Recordad: *personas pequeñas en lugares pequeños, con acciones aparentemente pequeñas podemos cambiar a mejor el mundo*.

Mercè Conangla Marín. @EcoEmocional



REFLEXIONES

¿SOMOS CULPABLES? – Iñaki Alegría

Iñaki Alegría es un joven pediatra que coordina una unidad de renutrición y un proyecto de emergencia nutricional en Etiopía, en la zona rural de Meki y Gambo, con el apoyo de Manos Unidas. Su artículo destila compromiso y también indignación por las causas profundas del hambre, en las cuales el mundo rico y la indiferencia generalizada ante esta inmensa tragedia tienen mucha responsabilidad. Por eso concluye: ¡necesitamos más gente comprometida!

También dice: Somos culpables, cómplices, asesinos de la matanza más grande de la humanidad: matar de hambre. En el mundo no falta comida, falta Amor y sobra egoísmo. No hace falta comida, sobra riqueza, falta Amor. La solución al hambre es más sencilla de lo que parece.

Podría escribir un libro sobre las causas del hambre. Podría hablar del acaparamiento de tierras, de cómo las multinacionales roban y explotan la tierra a los pequeños campesinos quitándoles su único apoyo; de la especulación productiva y bursátil; de cómo somos capaces de echar a las basuras toneladas de tomates y lechugas para subir el precio mientras los vecinos mueren de hambre...

También podría hablar de la deforestación, de sequías, de desastres naturales, del cambio climático... Podría hablar de cifras, de cómo 25.000 niños mueren de hambre cada día, uno cada 3,5 segundos... Pero de nada serviría... Son datos fríos, demasiado científicos, demasiado inhumanos...

Vengo a hablar de lo que he vivido, de lo que he sentido y sigo sintiendo, viviendo en Etiopía, coordinando una unidad de renutrición y un proyecto de emergencia nutricional en la zona rural de Meki y Gambo. Vengo a hablar de cómo he visto morir de hambre a Muliena, a Frihiwot, a Meskerem... ante la mirada cómplice de Occidente. Preferiría decir mirada pasiva, pero no es pasividad, es peor, es complicidad.

De conocimientos científicos, agrícolas y tecnológicos hay más que suficientes para acabar con el hambre del mundo ahora mismo. Sin embargo sigue habiendo hambre porque nos interesa.

Vivimos en un mundo que utiliza los alimentos como activo financiero para ganar dinero, en un mundo que es capaz de tirar a la basura toneladas de alimentos para subir el precio y así poder enriquecerse con la venta, aunque esto implique asesinar de hambre a centenares de niños cada día por no tener nada que llevarse a la boca...

(Continua en el siguiente enlace)

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2021/10/09/18-08-somos-culpables/>



LA FUNDACIÓ ECOLOGIA EMOCIONAL PRESENTA EL TALLER: **ESCUELA DE BONDAD. LA BASE DE UNA MENTE SANA.**

Hacer el bien no puede estar tan mal visto porque la Bondad en Acción nos proporciona unos beneficios incalculables:

- La mejor base para una mente sana.
- El mejor antídoto frente al bullying y todo tipo de violencia.
- La mejor receta para la felicidad y la salud emocional.
- Nos aporta anticuerpos para eliminar todo atisbo de crueldad hacia personas, animales y plantas.

En este taller haremos una dinámica de autodiagnóstico y compartiremos los resultados de investigaciones y estudios sobre los beneficios de incorporar a nuestra vida el valor-acción de la bondad.

Modalidad online.

Del 24-10-2022 al 27-2-2023.

Trece sesiones en lunes, de 18:00 a 20:30 h.

Más información en el siguiente enlace:

<https://www.fundacioecologiaemocional.org/es/programa/programa-bondad-en-accion-la-base-de-una-mente-sana/>



DILEMAS ÉTICOS

En los EE. UU. 75.000 caballos de raza mustang viven en libertad. El gobierno, que quiere reducir esta población, considera que viven en malas condiciones. Los caballos, pero, son defendidos por los animalistas. Ahora bien, si no tienen calidad de vida, ¿es ético luchar por su supervivencia? (Ver enlace)

LOS MUSTANGS DEL FAR WEST

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2022/06/18/los-mustangs-del-far-west/>

Vídeo-presentación a cargo de Enric Segarra

SER
O NO SER
SOLIDARIO...
(¿TÚ ELIGES?)



 La solidaridad... ¡un buen remedio!

En la vida hay dos tipos de personas, solidariamente hablando: las que pasan de largo en medio de la gente con una total indiferencia (las no solidarias), y las que están al tanto de lo que les pasa a los demás y miran de hacer algo (las solidarias).

Las personas no solidarias viven en su espacio sin sentir nada por los demás, no quieren complicaciones, solo su bienestar.

Las personas solidarias, un día descubren que no están solas en el mundo, que hay muchas más personas con las cuales están interrelacionadas y con las que tienen que convivir y complementarse para que todo vaya mejor.

Y tú... ¿de qué tipo quieres ser?

¡Tú eliges!

1^a parte: LA SOLIDARIDAD

<https://www.youtube.com/watch?v=FDoaXgdoS7I&t=16s>

2^a parte: ¡QUE BIEN QUE VIVIMOS!

<https://www.youtube.com/watch?v=Va8MyaGLnys&t=2s>

3^a parte: ¿QUE PODEMOS HACER NOSOTROS?

<https://www.youtube.com/watch?v=Ob5Efa-vuYY&list=PLCiK7zXZkfUVCVjoRCfVAAC2A9bFr-09p&index=6&t=24s>

HUMOR SOLIDARIO (o no)





ACTOS DE BONDAD

¡Cuánta humanidad!

(Ver enlace)

<https://www.instagram.com/p/Cc5u0tuD55t/>

Cipriano, el niño pobre de Toledo que lleva décadas dando de comer a los necesitados. (Ver enlace)

https://www.elespanol.com/eldigitalcastillalamancha/sociedad/20220327/cipriano-pobre-toledo-lleva-decadas-dando-necesitados/659684420_0.html



Perrito callejero empujó a su amigo para evitar que fuera atropellado. (Ver enlace)

<https://www.instagram.com/p/CdHb3GcDGWW/>

La ejemplar historia de un maestro de niños de la calle.

En República Dominicana este joven músico enseña a los niños de la calle a tocar guitarra. El joven padece cáncer en el hígado y fue embolador de zapatos. (Ver enlace)

<https://www.youtube.com/watch?v=9zCLCfoBu7w&t=3s>



Diversos actos de bondad captados por las cámaras 01.

¡40 actos de bondad al azar que le devolverán la fe en la humanidad! (Ver enlace)

<https://www.youtube.com/watch?v=9P60msnl1qQ>



PERSONAS SOLIDARIAS

Y PROMETIÓ EL MAR...

¡Veréis el mar!», sentenció el profesor Antoni Benaiges ante sus alumnos de la escuela de Bañuelos de Bureba (Burgos) el invierno de 1936. Aquella era una promesa firme, posible y viable.

Y, enseguida, la ilusión creció entre los niños. Pero el julio de 1936, mientras preparaba el gran viaje, todo se quebró.

El catalán Antoni Benaiges, nacido en Mont-roig del Camp el 1903 y licenciado en la escuela Normal de Barcelona el 1929, había sido destinado a esta pequeña localidad rural, de doscientos vecinos, 58 casas y 32 niños, en 1934. Antes había ejercido de suplente en un centro de Madrid y de titular en una escuela de Vilanova i la Geltrú, donde había aprendido el método pedagógico Freinet, un sistema que apostaba por la educación como herramienta de integración social, trabajaba las necesidades e inquietudes de los niños y niñas según su realidad y aplicaba métodos modernos como la imprenta escolar, el texto libre, el diario escolar o la correspondencia interescolar... (*Sigue en el enlace*)

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2020/09/04/y-prometio-el-mar-antonи-benaiges/>

BENEFICIOS DE LOS ANIMALES

BENEFICIOS DE LOS ANIMALES



LASOLIDARIDADUNBUENREMEDIO.COM

Unos voluntarios devuelven una gran orca al mar de Australia.



BENEFICIOS DE LOS ANIMALES



LASOLIDARIDADUNBUENREMEDIO.COM

Ryo Taira recupera una marsopa en un campo de arroz inundado por un tsunami en Sendai, Japón.



- Que todo lo que tenga vida sea liberado del sufrimiento. *Buddha*

- La bondad – no el genio, ni la gloria, ni el amor – es lo que refleja la grandeza del alma humana. Sobre todo sé bueno: la bondad, más que ninguna otra cosa, es lo que mejor desarma a los hombres. *Henri Lacordaire*

OTRAS SOLIDARIADES

LA INTEGRACIÓN DE LOS INMIGRANTES

Desde hace bastantes años, son muchísimos los inmigrantes que vienen a nuestro país en busca de una vida mejor para ellos y su familia (al revés de lo que sucedía en los años 60, en que éramos nosotros los que emigrábamos). Esto trae consigo una serie de problemas de adaptación y de integración que tanto ellos como nosotros tendremos que ir solucionando. Es necesario mantener una convivencia pacífica e integradora en beneficio de todos.

Uno de los problemas fundamentales al que hay que hacer frente para que se produzca la integración de los inmigrantes es el racismo y la xenofobia, los cuales representan una amenaza para nuestra sociedad. Es necesario realizar una lucha activa contra estas amenazas y poner todos los medios para combatirlas.

Racismo y xenofobia son términos diferentes, aunque presentan algunas connotaciones parecidas. El racismo es el conjunto de teorías y creencias que establece la diferencia racial y supremacía de unos pueblos sobre otros. La xenofobia es una actitud hostil y de rechazo hacia los extranjeros, los inmigrantes, las personas que vienen de otros países para quedarse a vivir en el nuestro temporal o definitivamente.



En muchas ocasiones, la xenofobia se produce por causas económicas, creemos que los inmigrantes se van a convertir en nuestros competidores en la búsqueda de empleo y aceptarán sueldos tan bajos que harán que se abaratén algunos puestos de trabajo, etc. En cambio, los prejuicios que algunas personas tienen hacia los inmigrantes no suelen darse en aquellos que poseen un alto nivel económico: ellos siempre son bien recibidos en todas partes.

La inmigración a la que en este escrito me refiero se produce por la situación de pobreza y las escasas oportunidades de salir de ella o de prosperar que algunas personas tienen en su país de origen; no me refiero a los inmigrantes forzados a causa de conflictos bélicos en sus países, etc... (*Sigue en el siguiente enlace*)

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2021/09/25/0-5-14-la-integracion-de-los-inmigrantes/>



BUENAS NOTICIAS



La ONU declara el derecho humano a un medio ambiente limpio, sano y sostenible. (1-8-2022)

<https://www.cuentamealgobueno.com/2022/08/la-onu-declara-el-derecho-humano-a-un-medio-ambiente-limpio-sano-y-sostenible/>

El primer tren del mundo 100% propulsado por hidrógeno comienza a circular en Alemania (26-8-2022)

<https://lacarabuenadelmundo.com/primer-tren-mundo-propulsado-hidrogeno-comienza-circular-alemania/>

Después de medio siglo en cautiverio, Lolita puede irse a casa (15-8-2022)

<https://lacarabuenadelmundo.com/despues-medio-siglo-en-cautiverio-lolita-vuelve-a-casa/>

La joven que convierte la basura de Malasia en un tesoro (12-8-2022)

<https://lacarabuenadelmundo.com/joven-convierte-la-basura-malasia-tesoro/>

Un nuevo estudio lo confirma: ser una persona espiritual es bueno para la salud (21-8-2022)

<https://lacarabuenadelmundo.com/ser-una-persona-espiritual-es-bueno-para-la-saludo-segun-estudio/>

«Muchos boomerangs no vuelven porque eligen libertad»
STANISLAW JERZY LEC

LIBROS CON VALORES

Desobediencia emocional

M. MERCE CONANGLA
JAUME SOLER



ECOLOGÍA
EMOCIONAL

Amat
editorial

DESOBEDIENCIA EMOCIONAL

La desobediencia nunca ha tenido «buena prensa». Nos han educado para obedecer y para aceptar sin protestar las figuras de autoridad, ya sea nuestros padres, maestros, jefes o gobernantes, entre otros. Por ello, a veces tendemos a someternos a sus mandatos sin plantearnos cómo nos afecta personal y colectivamente esta obediencia. En *Desobediencia emocional* se plantea una valiente reflexión sobre los impactos de una obediencia acrítica o ciega en la salud y bienestar de las personas y en la supervivencia y bienestar como sociedad, y se reivindica la incorporación de la desobediencia emocional como una de las competencias emocionales necesarias a educar. Porque no se trata de desobedecer de forma impulsiva, sino de hacerlo desde el espíritu crítico, la reflexión y atendiendo a nuestro corazón y sentido de vida.

Este libro es también una llamada a educar a las futuras generaciones para que aprendan a desobedecer emocionalmente a todo aquello que atente contra la vida, que violenta, someta, reduzca, estereotipe y nos impida ejercer nuestra libertad, autonomía personal y paz colectiva. A la vez, es una apuesta por la esperanza, porque todos podemos ser este boomerang que no sigue la ruta prevista porque elige libertad.

CANCIONES

GRACIAS A LA VIDA

Gracias a la vida que me ha dado tanto,
me dio dos luceros que cuando los abro
perfecto distingo lo negro del blanco
y en el alto cielo su fondo estrellado,
y en las multitudes el hombre que yo amo...

(Con letra, en el siguiente enlace)

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2021/05/01/50-02-009-gracias-a-la-vida/>

MORIR POR NADA

En nuestros días, por el capricho
tal como ayer, de un militar
miles de hombres que, como un niño,
se han de perder quiere jugar.

(Con video, en el siguiente enlace)

<https://www.youtube.com/watch?v=UDE3wHn5jpg&list=PLCiK7zXZkfUUK7iwDyAqunJim93I6BEvQ&index=2&t=151s>

RECURSOS CON VALORES

VÍDEOS

LA VASJA AGRIETADA

La vasija agrietada nos invita a querernos tal cual somos y a darnos cuenta que aun con nuestras imperfecciones podemos crear y aportar a los demás y a nosotros mismos.
(Ver enlace)

<https://www.youtube.com/watch?v=rpy--73taUA>

VOY A SEGUIR...

Voy a seguir dando amor, aunque otros siembren odio...

(Ver enlace)

<https://www.youtube.com/watch?v=Wt4ZQVkw0HY&list=PLCiK7zXZkfUXBd2XrhqUciGSP79DRrp-T&index=6&t=2s>

PELÍCULAS

ESCENA DE “LA SONRISA DE MONA LISA”

En 1953, Katherine Watson (Julia Roberts) se traslada desde California al campus de la prestigiosa y estricta universidad de Wellesley en Nueva Inglaterra para enseñar historia del arte...

(Con video, en el siguiente enlace)

<https://www.youtube.com/watch?v=YdfCmDqVaDY&list=PLCiK7zXZkfUV6vi7XQCi56NWoiut4ftIP&index=18&t=7s>

ESCENA DE “BILLY ELLIOT”

El padre de Billy se ha empeñado en que este reciba clases de boxeo. Pero, aunque el chico tiene un buen juego de piernas, carece por completo de pegada... (Con video, en el siguiente enlace)

<https://www.youtube.com/watch?v=XcKYI1f-wzA&list=PLCiK7zXZkfUV6vi7XQCi56NWoiut4ftIP&index=66&t=7s>



MENSAJES CON VALORES



La indiferencia es el apoyo silencioso a favor de la injusticia. *Jorge González Moore*

Si eres neutral en situaciones de injusticia, has elegido el lado del opresor. *Desmond Tutu*

Permitir una injusticia significa abrir el camino a todas las que siguen. *Willy Brandt*

Tu indiferencia ante la justicia te hace cómplice de ella. *Anónimo*

La probabilidad de perder en la lucha no debe disuadirnos de apoyar una causa que creemos que es justa. *Abraham Lincoln*

PRIMERO COGIERON...

Primero cogieron los comunistas,
y yo no dije nada porque no era comunista.
Después se llevaron los judíos,
y yo no dije nada porque no era judío.
Después, vinieron a buscar los obreros;
no dije nada, porque yo no era obrero ni sindicalista.
Más tarde se metieron con los católicos,
y yo no dije nada porque yo era protestante.
Y cuando, finalmente, me cogieron a mí,
ya no quedaba nadie para protestar.

Martin Niemüller

EL INGREDIENTE DE ESTE MES ES

10. BELLEZA



INGREDIENTES DE LA BONDAD

Los ideales que han iluminado mi camino, y una vez tras otra me han dado valor para enfrentarme a la vida con alegría, han sido Bondad, Belleza y Verdad. Albert Einstein

Bondad, belleza, verdad... grandes valores que conocemos pero que tal vez no aplicamos lo suficiente en nuestra vida diaria.

La verdad es coherente, la belleza, atractiva, la bondad estabilizadora.

Cuando estos valores se combinan en una persona, el resultado es una personalidad bella, sabia y con una gran capacidad para amar.

BONDAD EN ACCIÓN. Mercè Conangla i Jaume Soler. Editorial Amat.

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**.



lasolidaridadunbuenremedio.com

Este blog, de **ENRIC SEGARRA BOSCH**, es una recopilación de vidas y momentos ejemplares, reflexiones, cuentos, frases célebres, humor, iniciativas, conferencias, fotos, videos, documentales, escenas de cine, PowerPoints, canciones, etc., todos ellos con la solidaridad y otros valores humanos.

¡Soy

Estás siguiendo este blog

Introduce tu dirección de correo electrónico para seguir este blog y recibir las notificaciones de las nuevas publicaciones en tu buzón de correo electrónico.

Introduce tu dirección

Seguir

INSTITUT BONDAT EN ACCIÓ

Jaume Soler, Xavier Guix y Mercè Conangla son los creadores del **Institut Bondat en Acció** de Fundació Ecología Emocional que cuenta actualmente con dos Observatorios: Barcelona y México liderados por lolanda 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://institutodelabondadenaccion)



Instituto de la Bondad en Acción

despues de más de cuatro años de investigación específica sobre el tema, el pasado mes de noviembre de 2019 Jaume Soler, Mercè Conangla y Xavier Guix crearon en el seno de la Fundación Ecología Emocional el **Instituto de la Bondad en Acción**, formado por un equipo pluridisciplinar que pone el foco en la difusión de este VALOR-ACCIÓN.