

BONDAD Y SOLIDARIDAD

NEWSLETTER Nº 6 – 25 DE NOVIEMBRE 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 Acció

EDITORIAL

ESCOLA DE LA BONDAT EN ACCIÓ: LA BASE DE UNA MENTE SANA.

Escola de la Bondat en Acció como alguna cosa más que un programa de doce semanas, como un espacio donde encontrarnos, aprender, observar, descubrir y entrenar la bondad, empezando por cada uno de nosotros y nosotras. Una escuela vivencial y práctica donde entrenar la bondad, nuestra parte más espiritual vinculada a la vida y la profundidad con la que vivimos y adquirir herramientas para poder SER semillas de bondad en nuestro entorno más próximo, así como en los diversos ecosistemas en los que habitamos.

Porque creemos que la vida no deja de ser una escuela y queremos poner el foco, la energía y el corazón en la Bondad en Acció.

Porque sabemos que sin acción todo queda en el pensamiento o en el sentimiento, pero no hay transformación, no se transforma el mundo.

Hemos iniciado la primera promoción, una escuela internacional y diversa en la cual hay grandes profesionales, con toda la ilusión y el rigor necesarios para hacer de esta escuela un punto de referencia en la práctica de la bondad. Una escuela en la cual vais a encontrar a María José Buera, a Arantza Danés, a Claudia Villaseñor, a Liana Cerati, a José Luis Vieyra y a mí misma, creando conjuntamente con cada una de las personas que

han decidido SER parte de este proyecto, SER motor de transformación, a través de la fórmula magistral de los 10 ingredientes que Jaume Soler y Mercè Conangla nos proponen en su libro *Bondad en Acció* (2020) de la Editorial Amat: ecobondad, diversidad, ternura, compasión, gratitud, cultura de paz, humildad, amabilidad, generosidad y belleza.

Escola de la Bondat en Acció como una propuesta para poder adquirir herramientas concretas de trabajo personal e integrar el valor de la bondad en nuestro día a día, para poder reflexionar sobre el problema de la violencia en el mundo actual y su impacto en el incremento del sufrimiento que genera en la sociedad.

Una propuesta de trabajo para que el valor de la bondad pase de ser un valor pensado y deseado a un valor sentido y vivido.

Una propuesta dirigida a todas las personas que quieren integrar la bondad en su vida, a todas las personas que son modelos de influencia, referentes para otras personas y que pueden contribuir a crear una sociedad más humana, ética y justa.

Escola de la Bondat en Acció desde donde generar un movimiento que impulse la Bondad en Acció y que nos permita visionar nuevas y mejores realidades. Compromiso personal de pasar a la acción para normalizar el modelo de persona bondadosa.

Iolanda Gasques – Institut de la Bondat en Acció



REFLEXIONES

CANTAR EN FAMILIA

Jordi Alcàsser - Revista Valors (valors.org)

Ahora que tenemos tanta tecnología que nos impone la novedad por todos los lados, reivindico algo que ha estado al alcance de las personas de manera ancestral, que ha distraído y enseñado a muchas generaciones la cadencia de la vida y que ha permitido entrar en el mundo de los sueños a muchos bebés de la manera más dulce: cantar. Un tesoro de la humanidad que se tiene que mantener bien vivo en las familias.

Cantar transmite uno de los fundamentos de la vida, como es la capacidad de hablar que tenemos las personas. Aunque si os habéis parado a analizar el sentido de las canciones infantiles, os habréis dado cuenta de que, en general, a las letras les carece el sentido: “Dalt del cotxe hi ha una nina que repica els cascavells, trenta, quaranta l’ametlla amarganta, pinyol madur, ves-te’n tu, si tu te’n vas neru, neru, neru, si tu te’n vas neru, neru, nas!”. En realidad importa muy poco qué dice la canción, lo que sí importa es la sonoridad y la ternura que podemos transmitir al cantarla, como hagamos danzar los sonidos y las pausas. Ellos, los pequeños, seguramente se quedarán embobados mirándonos y seguramente nos mirarán fijamente la boca y los labios. “¿Qué son estos sonidos que me gustan tanto?”, quizás pensarán.

Es trabajo y deseo de cada familia cuando tiene un hijo, recordar las canciones de la propia niñez y transmitirlas, cada cual a su manera.

No importa si es el padre o la madre la que canta o si lo hacen los dos, pues suele ser un deseo espontáneo que aparece a todos aquellos a quienes les han cantado de pequeños. Cualquier momento es adecuado para hacerlo y sentir lo que transmitimos con las palabras y la musicalidad es una experiencia vital única. Parecería que les envolvemos las canciones, parecería que les estamos enseñando a hablar de manera amorosa.

Pienso, sin haber hecho ninguna estadística sobre la cuestión, que esta costumbre no se está perdiendo –sería una tragedia irrecuperable que integrados y despistados como estamos entre tanta tecnología nos olvidáramos de cantar a los hijos– y si esta es la tendencia, si realmente se está perdiendo la costumbre, la reivindico firmemente.

¡Cantemos! ¡Compremos álbumes recopilatorios para recordar las canciones que hayamos podido olvidar, aprendamos de nuevas y entonemos de la mejor manera que sepamos! ¡Cuando sean mayores nos lo agradecerán!

Llega un momento, hacia los cinco años, que ya no nos escucharán tan atentamente, que ya les empezaremos a cansar con tanta cantinela. Es normal, ellos también quieren ser los protagonistas. Ya es la hora que empiecen a cantar ellos. Si lo hacen quiere decir que les hemos sabido transmitir este gran sentido de las canciones.



COMUNICADO DE LA FUNDACIÓ ECOLOGIA EMOCIONAL CON MOTIVO DEL DÍA MUNDIAL DE LA BONDAD (13-11-2022)

La Fundació Ecologia Emocional pone en valor los beneficios de la Bondad para una mente sana y una óptima salud emocional.

(Ver en el siguiente enlace)

<https://www.fundacioecologiaemocional.org/es/la-fundacion-ecologia-emocional-pone-en-valor-los-beneficios-de-la-bondad-para-una-mente-sana-y-una-optima-salud-emocional/>

Noticias publicadas y entrevista realizada a Maria Mercè Conangla, José Luís Vieyra (facilitador de l'Escola de la Bondat en Acció) y Maria Esther Nava (alumna de la Escola de la Bondat en Acció).

<https://es.noticias.yahoo.com/bondad-m%C3%A1xima-expresi%C3%B3n-inteligencia-psic%C3%B3loga-094516643.html>

<https://taketonews.com/kindness-is-the-highest-expression-of-intelligence-according-to-a-psychologist/>

<https://www.google.com/amp/s/amp.elperiodico.com/es/sociedad/20221112/bondad-maxima-expresion-inteligencia-merce-conangla-78477166>

(Audio del minuto 4:45 al 16:30)

https://www.ondacero.es/emisoras/catalunya/audios-podcast/nits-radio/nits-radio-14112022_20221114637268d1c3e4900001b50853.html



PRIMERO COGIERON...

Martin Niemüller

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 no dije nada porque yo era protestante.
Y cuando, finalmente, me cogieron a mí,
ya no quedaba nadie para protestar.



CADA CARA ES UN MILAGRO

Tahar Ben Jelloun

Un niño negro, con la piel negra, los ojos negros, el pelo crespo o rizado, es un niño.
Un niño blanco, con la piel rosa, los ojos azules o verdes, el pelo rubio y lacio, es un niño.
Ambos, el negro y el blanco tienen la misma sonrisa cuando una mano les acaricia la cara, cuando se les mira con amor y les habla con cariño.
Derraman lágrimas de la misma manera si se les contraría, si se les hace daño.
No existen dos caras absolutamente idénticas.
Cada cara es un milagro. Porque es única.
Aunque dos caras se parezcan, nunca serán totalmente las mismas.
La vida es justamente este milagro, este movimiento permanente y cambiante que nunca reproduce la misma cara...
Vivir juntos es una aventura donde el amor, la amistad, es un bonito encuentro con lo que no es yo, con lo que siempre es diferente de yo y que me enriquece.



DILEMAS ÉTICOS

En California, entre el 50 y el 80% de los bomberos que trabajan controlando un incendio son reclusos del sistema penitenciario que ganan entre 1 y 2 dólares la hora. ¿Es ético y justo para la sociedad que pongan en peligro sus vidas por este sueldo?

(Ver enlace)

LAS RECLUSAS DEL FUEGO

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2022/08/27/las-reclusas-del-fuego/>



ACTOS DE BONDAD

Cristina Martel, de Lanzarote a curar heridas de guerra y de serpiente en Sudán del Sur. (9-10-22)

<https://cadenaser.com/canarias/2022/10/09/cristina-martel-de-lanzarote-a-curar-heridas-de-guerra-y-de-serpiente-en-sudan-del-sur-ser-lanzarote/>

El bar de la solidaridad que da de comer gratis a los parados sin ingresos. (13-11-2022)

<https://www.elmundo.es/andalucia/2022/11/13/6370bdcfe4d4d80a128b45bf.html>



La “supervicina” de Galapagar. (22-10-22)

<https://elpais.com/espana/madrid/2022-10-22/la-supervicina-de-galapagar.html>

Wilbert Velásquez, el ángel de los habitantes de la calle.

<https://www.youtube.com/watch?v=V6hP8WqNjNA&t=8s>



Diversos actos de bondad captados por las cámaras 03.

40 actos de bondad al azar que te harán llorar.

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



PERSONAS SOLIDARIAS

HELENA STUDLER (UNA MONJA CONTRA LOS NAZIS)

El papel de la Iglesia Católica respecto al nazismo es hoy un tema todavía no exento de polémica. Algunos historiadores critican al Vaticano por no haber hecho una denuncia mucho más firme del antisemitismo y no haber intentado impedir la expansión del nazismo. Pero si la actuación de la cúpula genera debate, respecto a la actuación de las bases no hay discusión. Hay constancia de que centenares de sacerdotes y monjas de toda Europa pusieron en juego sus propias vidas para salvar miles. Y de entre ellas destaca el caso de Helena Studler, religiosa de las Hijas de la Caridad. Figura prácticamente olvidada hasta que el director de cine Pablo Moreno ha llevado su vida a la gran pantalla con Red de libertad (2017). *(Sigue en el enlace)*

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2021/04/17/helena-studler-una-monja-contra-los-nazis/>

BENEFACTORES DE LOS ANIMALES



Un niño lleva en la espalda un perrito que quedó atrapado durante las inundaciones de Manila, Filipinas.



BENEFACTORES DE LOS A



LASOLIDARIDADUNBUENREMEDIO.COM

Recuperación de animales afectados por el "chapapote" del Prestige.



- Si los perros no van al cielo, cuando muera quiero ir a donde ellos van. *Will Rogers*
- Aunque haya religiones diferentes, debido a distintas culturas, lo importante es que todas coincidan en su objetivo principal: ser buena persona y ayudar a los demás. *Dalai Lama*

OTRAS SOLIDARIDADES

EL APOYO DE LOS ABUELOS A LOS NIETOS

Una de las más grandes y extendidas muestras de solidaridad familiar hoy en día es la que dan los abuelos teniendo cuidado de sus nietos.

Normalmente, la actual generación de abuelos al jubilarse no se tiene que preocupar más de la cuestión económica, por lo que suele dejar de trabajar totalmente, disponiendo de mucho tiempo, de una larga esperanza de vida, de una notable salud y de una buena vitalidad física, que en generaciones anteriores no pudieron disfrutar.

El nacimiento de un bebé transforma completamente el día a día de un hogar. A los compromisos y responsabilidades ya existentes, se suman otros muy diferentes: el de educar a los pequeños de la casa, y acompañar su desarrollo y crecimiento. Los placeres de tener un bebé son muchos, pero no se puede ignorar que el trabajo aumenta.

En muchas familias, conciliar trabajo, casa, economía e hijos es una tarea que requiere mucha habilidad y, en algunos casos, sacrificios.

La llegada de un bebé no sólo transforma la vida de los padres, sino también la de muchos abuelos. Poder contar con ellos es un recurso muy valioso. La presencia de los abuelos es un consuelo y un alivio para las familias que crecen.

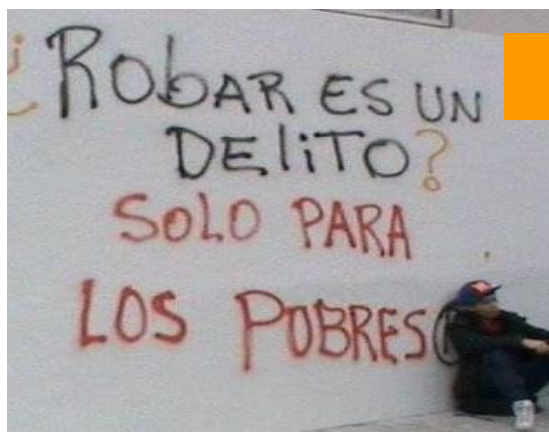


La actual situación de crisis económica, así como los recortes sociales que ha comportado, han puesto en evidencia que muchos abuelos se han convertido en el colchón protector de muchas familias jóvenes afectadas, permitiéndoles en algunos casos mantener un cierto nivel de vida y, en otros, posibilitándolos incluso la subsistencia.

Hoy en día muchas familias, debido a las obligaciones laborales tanto del padre como de la madre, tendrían muchos problemas para cuidar a sus hijos si no fuera por la ayuda de los abuelos. Pero el papel de los abuelos en la educación del niño va mucho más allá del que podría dar una canguro. Su presencia influye en el desarrollo emocional del niño, le muestra otras perspectivas y, con frecuencia, le ofrece un trato más sereno y menos angustiado que el que suelen darle los padres. Los abuelos pueden aportar tiempo, paciencia, experiencia, tolerancia, etc. y un sentimiento de familia extensa, de estirpe, de tener unas raíces que vienen del pasado.

(Sigue en el enlace)

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2021/08/14/05-08-el-apoyo-de-los-abuelos-a-los-nietos/>



HUMOR SOLIDARIO (o no)

BUENAS NOTICIAS

Las redes se llenan de vídeos de mujeres cortándose el pelo en apoyo a las manifestantes iraníes. (5-10-22)

<https://www.epe.es/es/espana/20221005/redes-videos-mujeres-cortandose-pelo-76879689>



Revolución de los alumnos de una escuela de Barcelona para que una compañera de clase con autismo tenga un monitor de piscina. (5-10-2022)

<https://www.20minutos.es/noticia/5066498/0/revolucion-de-los-alumnos-de-una-escuela-de-barcelona-para-que-una-companera-de-clase-con-autismo-tenga-un-monitor-de-piscina/>

Lecciones de una disminución histórica de la pobreza infantil. (26-10-2022)

<https://enpositivo.com/2022/10/26/lecciones-de-una-disminucion-historica-de-la-pobreza-infantil/>

Crece el compromiso de las empresas españolas por la producción de huevos libres de jaulas. (19-11-2022)

<https://www.cuentamealgobueno.com/2022/11/crece-el-compromiso-de-las-empresas-espanolas-por-la-produccion-de-huevos-libres-de-jaulas/>

Greta Thunberg une a científicos y activistas para ofrecer soluciones sobre la emergencia climática. (9-11-2022)

<https://enpositivo.com/2022/11/09/greta-thunberg-une-a-cientificos-y-activistas-para-ofrecer-soluciones-sobre-la-emergencia-climatica/>

**El acto de bondad más pequeño
vale más que la intención más grande.**
Oscar Wilde



CANCIONES

SÓLO LE PIDO A DIOS

Sólo le pido a Dios
que la guerra no me sea indiferente,
es un monstruo grande y pisa fuerte
toda la pobre inocencia de la gente...

(Con letra, en el siguiente enlace)

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2021/04/17/50-02-007-solo-le-pido-a-dios/>

LUCES DE LA CIUDAD

Con motivo del Día Mundial de la Bondad el 13 de noviembre, he pensado que estaría bien que publicara un videomontaje que hice con recortes de la película muda de Charlie Chaplin "Luces de la Ciudad"...

(Sigue en el siguiente enlace)

<https://www.facebook.com/enricsegarrabosch/videos/515932170428969>

RECURSOS CON VALORES

VÍDEOS

EL ENEMIGO ESTÁ DENTRO DE TI

Este cuento nos invita a darnos cuenta de que muchas veces somos nosotros y no el exterior lo que nos impide ser felices. *(Ver enlace)*

<https://www.youtube.com/watch?v=KmgTq0Fco2s&t=29s>

EL TREN DE LA VIDA

La vida no es más que un viaje en tren: repleto de embarques y desembarques, salpicado de accidentes, sorpresas agradables en algunos embarques y profundas tristezas en otros...

(Sigue en el siguiente enlace)

<https://www.youtube.com/watch?v=uukEHfe4hLA&list=PLCiK7zXZkfUXBd2XrhqUciGSP79DRp-T&index=10&t=69s>

PELÍCULAS

ESCENA DE "QUÉ BELLO ES VIVIR"

George Bailey (James Stewart) es un honrado y modesto ciudadano que dirige y mantiene a flote un pequeño banco familiar, a pesar de los intentos de un poderoso banquero por arruinarlo. El día de Nochebuena de 1945, abrumado por la repentina desaparición de una importante suma de dinero, que supondría no solo la quiebra de su banco, sino también un gran escándalo, decide suicidarse, pero cuando está a punto de hacerlo ocurre algo extraordinario. *(Con vídeo, en el siguiente enlace)*

<https://www.youtube.com/watch?v=ulBv7HA14eE&list=PLCiK7zXZkfUV6vi7XQCi56NWoiut4ftIP&index=5&t=197s>

ESCENA DE "GANDHI"

Después de defender los derechos de los ciudadanos negros en Sudáfrica, Mahatma Gandhi, considerando que también los hindúes son ciudadanos de segunda clase en su propia tierra...

(Con vídeo, en el siguiente enlace)

https://www.youtube.com/watch?v=oITbiY9CP_w&list=PLCiK7zXZkfUV6vi7XQCi56NWoiut4ftIP&index=48&t=2s



MENSAJES CON VALORES



Solo cuando se haya cortado el último árbol, solo cuando el último río haya muerto envenenado, solo cuando se haya pescado el último pez... solo entonces os daréis cuenta de que el dinero no se puede comer. *Profecía india*

No es que el rico sea malo, simplemente está demasiado ocupado haciendo dinero para ser bueno. *Gerhard Uhlenbruck*

De aquel que opina que el dinero puede hacerlo todo, cabe sospechar con fundamento que será capaz de hacer cualquier cosa por dinero. *Benjamin Franklin*

LA AVARICIA ROMPE EL SACO

Un mendigo iba pidiendo por las casas con unas alforjas colgadas al hombro. Se lamentaba de su suerte y de que los ricos nunca estaban satisfechos: "Cada vez quieren más y más dineros. ¡Parece que quieren apoderarse del mundo entero!". "En cambio yo, si tuviera lo necesario para comer y para vestir, me sentiría del todo satisfecho..." decía el pobre hombre.

Precisamente en aquel instante, la FORTUNA pasaba por la calle. Vio al mendigo, se detuvo a su lado y le dijo: "Escucha hombre, hace mucho tiempo que oigo tus lamentos y deseo ayudarte. Abre tus alforjas y sostenlas así para recibir el oro que voy a regalarte. Pero esto ha de ser con una condición: Todas las monedas que caigan en las alforjas serán para ti, pero las que caigan en el suelo, se convertirán en polvo, ¿estás enterado?" "Sí, sí, lo comprendo", dijo el mendigo. "Entonces ten cuidado, advirtió la FORTUNA, tus alforjas son muy viejas y podrían romperse, no cargues demasiado".

Tan satisfecho estaba el mendigo que rápidamente abrió sus alforjas y en ellas, en un momento, cayó un torrente de monedas de oro. Las alforjas empezaron a pesar demasiado. "¿Basta ya?" preguntó la FORTUNA. "¡Todavía no, todavía no!". "¿No temes que se rompan?", decía la FORTUNA. "¡No, no, no se rompen!". Había agitación en su voz, más que por miedo, por ambición. Las manos del mendigo comenzaron a temblar. "¡Aun caben más!". "Pero ya eres el hombre más rico del mundo", intervino la FORTUNA. "¡No, no, unas pocas más!".

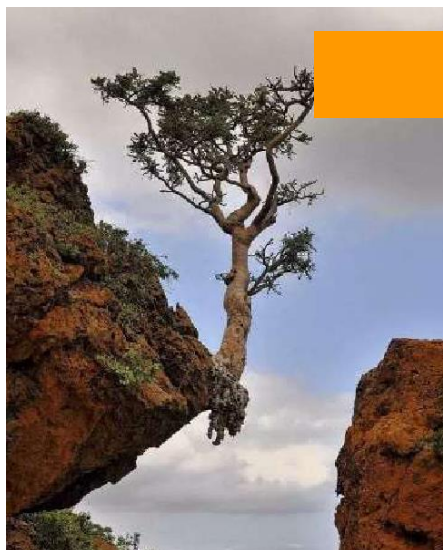
Cayeron unas pocas más y... las alforjas se reventaron, el tesoro se vino a tierra y las monedas se convirtieron en polvo. La FORTUNA se fue y el mendigo quedó más pobre que antes, con sus lamentos tejidos de desesperación.

En el diccionario, la palabra avaricia, la describe como afán de poseer, para atesorar. Desde luego no hay que confundirla con el deseo de tener lo suficiente para satisfacer las necesidades propias.

El ejemplo del cuento pone de relieve que cuando uno se convierte en avaricioso, el dinero se torna un peso imposible de soportar. El avaro experimenta a la vez todas las preocupaciones del rico y todas las penalidades del pobre.

EL INGREDIENTE DE ESTE MES ES

1. ECOBONDAD



INGREDIENTES DE LA BONDAD

ECOBONDAD: Consciencia de que compartimos planeta con los demás seres vivos. Cuidado sensible de todos ellos y del planeta. La Ecobondad nos libera de crueldad. Nos convertimos en seres amorosos y sensibles con todo lo que está vivo y somos cuidadosos con los recursos naturales disponibles porque son patrimonio de todos. Nos vacuna contra la violencia, nos aporta anticuerpos para eliminar todo indicio de crueldad hacia personas, animales y plantas. Activa la delicadeza y la ternura. Los niños que han sido educados en ella son incapaces de dañar a otro ser vivo. Son personas compasivas, orientadas a cuidar porque tienen un contrato ético y emocional con la vida.

BONDAT EN ACCIÓ. 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, videos, 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)

