

# BONDAD Y SOLIDARIDAD

NEWSLETTER Nº 9 – 24 DE FEBRERO 2023



¿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

### BONDAD Y BELLEZA

La belleza no externa, se encuentra en los ojos de quien la mira, decía Francis Bacon; y es que la belleza es un sentimiento puro, que surge como resultado de percibir algo considerado, según nuestras creencias, como agradable.

Hay personas que pueden percibir belleza en una pieza musical, o al ver los colores de una puesta de sol; otros, en la sonrisa de un desconocido u observando un acto altruista. La belleza es algo subjetivo; depende del modo en el que observamos la realidad que nos rodea. Y es que cuánta más belleza somos capaces de percibir en el exterior; más salud, bienestar y paz hay en nuestro interior.

Es por eso, que, igual que sucede con la bondad, la percepción de la belleza se puede educar y entrenar. Entrenar nuestra mente para que ésta recupere una inocencia olvidada. Rescatar esta capacidad que se encuentra en nosotros de forma natural y que nos acompaña especialmente durante la niñez.

Una inocencia que nos permitía sorprendernos por la magnificencia de aquellas cosas más sencillas: como la belleza de una hoja a contraluz.

Vivir desde una mente inocente nos permite relacionarnos con el entorno desde un corazón abierto, símbolo de sensibilidad e inteligencia emocional.

Viviendo con el corazón abierto, nos permitimos vivir presentes y ausentes de miedo, dándonos así la oportunidad de contemplar la vida desde una perspectiva ligera y agradecida. Y es viviendo desde esta perspectiva, que recuperamos la capacidad de percibir la belleza en todas partes.

Una belleza que es también inspiración. Y que, inevitablemente, nos provoca con su presencia. Una provocación que nos invita a ser también creadores y no solo receptores de ella. Y es que igual que la bondad, la belleza contiene, en sí misma, energía de vida infinita dispuesta a sanar nuestra mente y nuestro corazón.

*Amanda Lozano – Institut de la Bondat en Acció*

## REFLEXIONES

### DEVOLVER LO ROBADO

Jordi Cussó <https://ambitmariacorral.org/>

Hace unas semanas tuvimos un pequeño susto. Una mañana al abrir nuestros locales nos dimos cuenta de que durante la noche habíamos tenido visitas inesperadas. Algunas puertas habían sido forzadas y los despachos revueltos. Parece que tenían prisa y buscaban dinero, aunque no tuvieron buena vista. Se llevaron alguna cosa de valor, un poco de metálico y poca cosa más. Eso sí, nos han dado trabajo para toda una semana si queremos volver a poner cada cosa en su sitio. Después del trabajo que nos han ocasionado, esperemos que realmente necesitaran esos céntimos.

Una vez superado el disgusto me he parado a reflexionar. ¿Cuántas cosas de valor nos han robado en esta vida? Ciertamente las cosas materiales tienen su importancia, pero no son, ni mucho menos, las más importantes. Hay cosas que nos duelen mucho más y que nunca más podremos recuperar. ¿A cuánta gente le han robado la infancia? ¿A cuánta gente le han robado el poder vivir en paz? ¿A cuántas personas les secuestraron un tiempo de su vida y nunca jamás lo han podido recuperar? ¿Y los que se quedaron sin estudiar, formarse o trabajar? ¿Cuántas cosas se dicen frívolamente y roban el buen nombre de las personas y de las instituciones? ¿A cuánta gente le han robado el entusiasmo, la alegría y las ganas de vivir? O simplemente, ¿cuántas veces en este mundo nos han robado la ternura?

Y lo más grave es que no sabes a quién denunciarlo. Te queda la sensación de que se ha perdido alguna cosa importante de tu vida para la que no hay recambios. Lo más grave es que la pérdida de estos bienes nos deja una huella que arrastramos durante muchos años y algunas veces toda la vida. ¡Cuántas personas conocemos que sufren y hacen sufrir a los demás porque les han negado aquello que tenían derecho a recibir! ¡Hay tantas maneras de robar! Puedes coger lo que no es tuyo o, simplemente, no dar lo que le corresponde al otro.



Todo esto me ha recordado a la Madre Teresa de Calcuta, que pasó muchos años de su vida devolviendo a la gente pobre de Calcuta todo lo que la sociedad les había robado. Incluso si les habían robado la dignidad humana, la Madre Teresa se la devolvía con lo poco que ella tenía: un poco de comida, un vestido, una cama, pero, sobre todo, tiempo, cariño y mucha, mucha ternura. Osaba acariciar a aquellos que habían estado abandonados en la calle, para que, volviendo a sentir el amor, reencontrasen lo que sus familias, sus amigos y tantas personas les negaron. Cuando no te quieren amar te roban lo más preciado y te dejan totalmente desamparado. Ella les ayudaba a volver a sentirse personas valoradas y amadas por alguien. La Madre Teresa no preguntaba, sabía muy bien que toda persona por el hecho de existir es digna de ser amada. Y se lanzó a la aventura de devolver la ternura y la estima robada a los más pobres y desamparados. No quería que muriesen sin saber que Dios es amor y que este amor pasa por las manos y los gestos de los seres humanos.

Tendremos que actualizar el séptimo mandamiento y sobre todo aprender a devolver a nuestros hermanos aquello que les han robado. No hace falta que yo haya sido el ladrón, cuando te das cuenta de que te sobran tantas cosas no te puedes permitir el lujo de juzgar a los otros.

Sólo puedes tomarte la vida en serio, no perder el tiempo en quejas inútiles y, generosamente, dar a los demás lo que en justicia se merecen.



## BUENAS PRÁCTICAS

### PROYECTO “CUENTOS LOCUTADOS”: EL PODER DE LA PALABRA Y LA MÚSICA

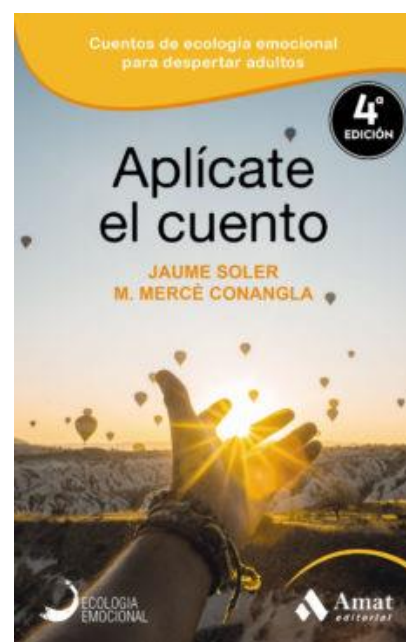
Os presentamos la entrevista que Eva Albiol ha realizado a Núria Félix, violinista y profesora de violín en el Conservatorio de Guadalajara que explica su experiencia a partir de la lectura del libro *Aplicate el cuento* de Jaume Soler y Maria Mercè Conangla, editado por Editorial Amat, y todo lo que ha representado para ella.

A partir de su vivencia decidió grabar los cuentos con música y cada noche los enviaba a sus amigos y amigas.

Un proyecto de gratitud en agradecimiento a los escritores por haber escrito algo tan bonito, que Núria ha compartido de manera generosa con el Institut de la Bondat en Acció de Fundació Ecologia Emocional.

[https://www.ondacero.es/emisoras/catalunya/audio-s-podcast/nits-radio/nits-radio-01022023\\_2023020163da9658bf44120001a91c45.html](https://www.ondacero.es/emisoras/catalunya/audio-s-podcast/nits-radio/nits-radio-01022023_2023020163da9658bf44120001a91c45.html)

Entrevista a Núria Félix del minuto 33:35 al 44:31.



### Manifiesto Campaña 2023 Manos Unidas

<https://lasolidaridadunbuenremedio.files.wordpress.com/2022/02/manos-unidas-ong-campana-2023-manifiesto.pdf>

### Vídeo Campaña 2023 Manos Unidas

[https://www.youtube.com/watch?v=N3\\_5m05EAAQ](https://www.youtube.com/watch?v=N3_5m05EAAQ)



<https://www.manosunidas.org/>



## ACTOS DE BONDAD



Para eso está el prójimo, también entre los animales.

[https://www.instagram.com/p/Cdjr\\_aijdel/](https://www.instagram.com/p/Cdjr_aijdel/)

Ellos lo hacen y nosotros también. (Relacionado con el anterior)

[https://www.instagram.com/p/CZlq0o\\_BwJG/](https://www.instagram.com/p/CZlq0o_BwJG/)



Los nervios se apoderan de la chica que graba esto. Segundos después, respira aliviada.

[https://www.youtube.com/watch?v=A\\_FBIA8rLu8](https://www.youtube.com/watch?v=A_FBIA8rLu8)

Un hombre mira el álbum de recortes de su hijastra...

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2023/02/18/un-hombre-mira-el-album-de-recortes-de-su-hijastra/>



Diversos actos de bondad captados por las cámaras 06.

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/category/32-actos-de-bondad/32-06-diversos-actos-de-bondad-captados-por-camaras-06/>



## PERSONAS SOLIDARIAS

### EL “SCHINDLER” ANGLÈS

**El banquero Nicholas Winton salvó la vida de 669 niños. Contrataba trenes para conducirlos lejos del nazismo.**

Todavía hay pendiente una Historia de la Paz durante la Segunda Guerra Mundial, pero conocemos nombres de personas que hicieron auténticas heroicidades en pleno contexto bélico, salvando aquellos que eran más perseguidos y podían acabar con bastante seguridad en los hornos crematorios del nazismo. Entre estos testigos hay uno que hoy destacaremos: Nicholas Winton, muerto hace un tiempo a la edad de 106 años. Winton era un corredor de bolsa y banquero inglés de profundas convicciones humanitarias, que a la edad de 29 años diseñó una estrategia para salvar de una muerte segura a cerca de 700 niños checoslovacos, la mayoría judíos. Contrataba trenes que trasladaban los niños y niñas hacia Inglaterra cruzando Alemania, entregados por sus padres para dejarlos sanos y salvos...

*(Sigue en el enlace)*

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2022/10/01/el-schindler-ingles/>

## BENEFACTORES DE LOS ANIMALES



**Liberan un caballo que había quedado atrapado en un pozo lleno de fango.**



**Un hombre rescata de las aguas un canguro durante las inundaciones de Ipswich, Australia.**



- Mientras el círculo de su compasión no abarque a todos los seres vivos, el hombre no hallará la paz por sí mismo. *Albert Schweitzer*

- Pregúntate a ti mismo cada día: ¿Hoy hice algo bueno? Haz un hábito de bondad y cambiarás tu mundo. *Annie Lennox*

## BUENAS NOTICIAS

**Solidaridad hecha ley.**

<https://elpais.com/opinion/2023-02-13/solidaridad-hecha-ley.html>

**España roza el récord precovid de trasplantes con 5.383, un 13 % más.**

<https://www.heraldo.es/noticias/salud/2023/01/19/espana-roza-record-precovid-trasplantes-1625397.html>

**Aumentan un 30% los testamentos solidarios: "Es una opción interesante para aquellos que quieran colaborar con causas sociales".**

<https://www.20minutos.es/noticia/5096063/0/aumentan-un-30-los-testamentos-solidarios-es-una-opcion-interesante-para-quien-quiera-colaborar-con-causas-sociales/>

**Proyecto 'Apadrina un abuelo' en Teruel: "Es una alegría inmensa poder hablar un rato con los jóvenes".**

<https://www.heraldo.es/noticias/aragon/teruel/2023/01/09/proyecto-apadrina-un-abuelo-en-teruel-es-una-alegria-inmensa-poder-hablar-un-rato-con-los-jovenes-1623288.html>

**"No fue nadie a su fiesta": la masiva celebración sorpresa a un niño de 10 años que festejó su cumpleaños solo y que ha emocionado a todo Twitter.**

<https://cadenaser.com/nacional/2023/02/02/no-fue-nadie-a-su-fiesta-la-masiva-celebracion-sorpresa-a-un-nino-de-10-anos-que-festejo-su-cumpleanos-solo-y-que-ha-emocionado-a-todo-twitter-cadena-ser/>



## OTRAS SOLIDARIDADES

### PERDONAR LA MUJER QUE MATÓ SU HERMANO

Brandt Jean se quedó sin hermano por una confusión trágica. El 6 de septiembre de 2018, Botham Jean estaba sentado tranquilamente en el sofá de su casa, mirando la tele y comiéndose un helado, cuando una agente de policía fuera de servicio entró y le disparó dos tiros.

Según explicó la policía Amber Guyger, todo ello fue un error fatal. Ella volvía agotada del trabajo cuando se confundió de piso y fue a parar a la planta de encima de donde vivía. Al salir del ascensor, vio un desconocido donde creía que era casa suya. Todavía con el uniforme de policía, le disparó con su arma reglamentaria porque temió por su vida. Los servicios de emergencia llevaron Botham al hospital, donde los médicos no pudieron salvarle la vida.



A principios de octubre acabó, en Dallas, el juicio contra Guyger, que después de los hechos fue despedida de la policía. Era un juicio que se celebró con las emociones a flor de piel. Que jóvenes afroamericanos desarmados mueran por tiros de agentes de policía blancos se ha convertido en una noticia tristemente frecuente en los Estados Unidos y el nombre de Botham Jean incrementaba todavía más una lista demasiado larga... (Sigue en el enlace)

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2022/04/22/perdonar-la-mujer-que-mato-su-hermano/>



## VÍDEOS

### SU MAYOR FORTALEZA

Este cuento nos invita a sacar el mejor provecho inclusive de las que pudieran parecer nuestras debilidades.

<https://www.youtube.com/watch?v=0o5zfD37htg>

### QUÉ PODEMOS SER

Cuando pequeño, siempre me preguntaban: ¿Qué vas a hacer cuando seas grande? Y yo respondía con una palabra: ¿Qué significaba un oficio o una profesión?

Hoy, ya adulto, he sido lo que la vida y las oportunidades aprovechadas, me han permitido ser...

<https://www.youtube.com/watch?v=bkkfK-hqRc8&list=PLCiK7zXZkfUXBd2XrhqUciGSP79DRp-T&index=15>

## RECURSOS CON VALORES

### CANCIONES

#### LA MURALLA

Para hacer esta muralla, tráiganme todas las manos, los negros, sus manos negras, los blancos, sus blancas manos...

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2021/04/27/50-02-008-la-muralla/>

#### Videoclip PETIT TRESOR

Durante nueve meses todo lo hemos compartido y ha sido una experiencia grande. Pero ahora tienes que emprender tú sola el camino, la vida te está esperando.

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2019/11/15/petit-tresor-pequeno-tesoro/>

## PELÍCULAS

### ESCENA DE “DOCE HOMBRES SIN PIEDAD” (FINAL)

Los doce miembros de un jurado deben juzgar a un adolescente acusado de haber matado a su padre. Todos menos uno están convencidos de la culpabilidad del acusado.

El que disiente intenta con sus razonamientos introducir en el debate una duda razonable que haga recapacitar a sus compañeros para que cambien el sentido de su voto. (Sinopsis de FILMAFFINITY)

[https://www.youtube.com/watch?v=EHnVwN5Gh\\_8&list=PLCiK7zXZkfUV6vi7XQC56NWoiut4ftIP&index=36&t=218s](https://www.youtube.com/watch?v=EHnVwN5Gh_8&list=PLCiK7zXZkfUV6vi7XQC56NWoiut4ftIP&index=36&t=218s)



## DILEMAS ÉTICOS

*DILEMAS ÉTICOS – Soraya Hernández – Revista Valors –*  
<https://valors.org/>

Los partos domiciliarios son una práctica considerada segura por algunas asociaciones médicas, aunque pueden acabar en tragedia: la muerte del bebé de Vigo es un ejemplo...

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2022/10/22/nosotras-parimos-nosotras-decidimos/>

### NOSOTRAS PARIMOS, ¿NOSOTRAS DECIDIMOS?



## MENSAJES CON VALORES



En tu relación con cualquier persona, pierdes mucho si no te tomas el tiempo necesario para comprenderla. *Rob Goldston*

El ojo ve solo lo que la mente está preparada para comprender. *Henri Louis Bergson*

El hombre está dispuesto siempre a negar todo aquello que no comprende. *Blaise Pascal*

Comprender es el principio de aprobar. *Baruch Spinoza*

### RELATO DE RECONCILIACIÓN

Hay experiencias de vida que son únicas, que solo conocer el principio ya son sobrecogedoras y sorprendentes, y al llegar al final acontecen tan increíbles que parecen imposible.

Esta es la historia de Teresa, una mujer de 22 años que hace un tiempo, en Colombia, sufrió la experiencia más triste de su vida: perder a su único hijo de tres años, por una acción criminal. Una noche, en una oscura calle, un desconocido que presuntamente la pretendía, disparó dos disparos a su hijo y lo mató al instante.

El asesino fue capturado y llevado a juicio, y fue condenado a dieciocho años de prisión. Teresa se sumió en una profunda depresión, y descubrió que aquello que la atormentaba era no saber quién era aquella bestia capaz de provocarle una tan profunda derrota personal. Fue así como trazó un plan: quería ir de incógnito a la prisión para hacerse pasar por voluntaria, y conocer en persona al asesino. Durante meses se fue adentrando en la vida de la prisión, impulsando talleres ocupacionales y buscando la proximidad con los presos.

Pasado un tiempo, se sintió preparada para participar en sesiones de grupo, en las cuales escuchó y compartir la vida de los condenados, y aquello que los había llevado hasta allí. Fue entonces cuando, inevitablemente, coincidió con el asesino.

Durante las sesiones de grupo, Teresa escuchó por primera vez su nombre, Antonio, y conoció impresionada que aquel preso ya había sido sentenciado de muy pequeño, porque había sido un niño violado por su mismo padre, abandonado después por su madre a los abuelos ya mayores y, finalmente, se había perdido por las calles de la ciudad, pasando años de miedo y penurias, sufriendo todo tipo de maltratos, abusos, hambre y frío.

Teresa quedó tan conmovida y conmovida por la tragedia vital de Antonio, que lo quiso seguir visitando, pero sin descubrirse.

Las circunstancias llevaron a Antonio a iniciar un proceso de recuperación personal a fondo, y Teresa llevó a cabo un decidido proceso de luto para asumir la pérdida de su hijo. Se fueron conociendo, pero ninguno de los dos percibía que el dolor del uno enjugaba las lágrimas del otro. Con el tiempo, Antonio tenía otra mirada, y Teresa tenía otro aliento. La proximidad y la ayuda mutua, tan terapéutico para los dos, los acabó enamorando. Con los años, Antonio cumplió la condena que le correspondía y llevó a cabo su propia rehabilitación hasta salir de la prisión; Teresa tomó un admirable proceso de reconciliación personal que los llevó, a los dos, a una opción vital inesperada.

Hoy, Antonio y Teresa están casados y tienen tres hijos. Son la prueba que la muerte y la destrucción puede hacer brotar vida y esperanza.

Xavier Garí - Revista Valors <https://valors.org/>



## EL INGREDIENTE DE ESTE MES ES

### 4. COMPASIÓN



## INGREDIENTES DE LA BONDAD

*El largo camino hacia la humanización de la humanidad está alumbrado por tres luminarias: el deseo de comprender el mundo – la ciencia –, el de embellecerlo – el arte –y de ayudar a los seres vivos a vivir – empatía. Tres palabras hay que retener: conocer, crear y **compadecer**.* HUBERT REEVES

Respira: es la vida. Y la vida te dice “¡vives!, ¡vive!”. Sé bueno (bene-volente) con los demás. Intersomos: nada existe independientemente, ni los átomos ni

las personas ni las culturas... Intersomos, y lo que le ocurre a otro no sólo nos concierne, sino que nos constituye. Intersomos, el sufrimiento del otro nos afecta como también nos afecta su alegría. Intersomos, lo que hacemos y lo que dejamos por hacer tiene consecuencias en los demás y en la misma trama de la vida. Cuando lo comprendemos, brota de nosotros la compasión universal que nos lleva a actuar de forma altruista. Nuestro bienestar está relacionado con el de los demás, de igual forma que también lo está nuestro sufrimiento y el suyo.

**La compasión es la capacidad de imaginación afectiva, el arte de la telepatía emocional.** MILAN KUNDERA

BONDAD EN ACCIÓN. Mercè Conangla y 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**.



## 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)

