

BONDAD Y SOLIDARIDAD

NEWSLETTER Nº 11 – 28 DE ABRIL 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

LA COMÚN HUMANIDAD

Jaume Soler y Mercè Conangla

Abril de 2023. Estamos celebrando que hace un año que desde el *Institut de la Bondat en Acció* publicamos esta revista; Y cuántas cosas han pasado este último año! ¡Y cuántas cosas hemos hecho que pasaran!

Porque debemos recordar que no somos seres pasivos que vivimos sólo lo que la vida nos otorga. Somos seres creadores que colaboramos con la vida o bien le hacemos sabotaje.

El proyecto “Bondad en Acción” es toda una proclamación de la esperanza en la *común humanidad*. Es la constatación de que los humanos podemos reunirnos de forma generosa, responsable, respetuosa y agradecida, en torno a un proyecto y a un espacio de encuentro que nos permite construirnos mejores personas. Es entender que, si queremos un futuro mejor, habrá que construirlo a partir de todo lo que nos une, y que tiene como transversal a nuestra *común humanidad*.

Todo comienza con una semilla inicial a partir del libro “Bondad en Acción”, unida a una planta que llevaba tiempo creciendo desde la solidaridad: el blog creado por Enric Segarra: “La solidaridad... ¡un buen remedio!”. Se añade la fusión de estas miradas, y muchas mentes, manos y corazones de personas generosas que se adhieren al nuevo Instituto creado dentro de la Fundació Ecologia Emocional.

Dos observatorios en marcha y muy activos: en México y en Barcelona.

La primera edición de la *Escola de Bondat en Acció*, que ha sido la incubadora de muchas semillas de ADN del corazón, que pronto crecerán por todas partes, generando más y más personas vinculadas a este contenedor de valores que es la bondad.

El equipo impulsor que sigue reflexionando, acompañando y promoviendo iniciativas, con un proyecto que, poco a poco, se va desarrollando: la necesidad de vincular “política y bondad”.

Yasmine Reza escribe que *lo importante es agitar la vida ahora que estamos vivos y que ya tendremos todo el tiempo del mundo para estar muertos*.

Y es exactamente eso lo que, con el movimiento “Bondad en Acción”, queremos hacer: agitar conciencias, mover personas a la acción creativa y amorosa, provocar que se generen mayores oportunidades para promover la vida y la salud y bienestar emocional de las personas, construir una humanidad más bondadosa y evolucionada.

Como dijo Martin Luther King: *Si somos capaces de ayudar a una sola persona a tener esperanza, no habremos vivido en vano*.

Os felicitamos a toda la comunidad de activistas de Bondad en Acción por vuestra labor agitadora, provocadora y necesaria. ¡Esperamos celebrar muchos años más!

REFLEXIONES

LA BELLEZA QUE NOS SALVA

Mar Galceran – Revista Valors <https://valors.org/>

Eran cerca de las siete de la mañana, mientras esperaba el tren para ir a Barcelona, sentada en el andén de la estación. En aquellas horas, el día ya despunta y el alba cerca del mar es un espectáculo de fuerza, de vida, de belleza, que alimenta mi esperanza, necesaria para hacer frente a la dureza del día a día cuando se trabaja con colectivos en situación de pobreza y exclusión social. Mientras contemplaba la maravilla de la salida del sol, se sientan a mi lado un par de adolescentes, totalmente ajenos a la belleza del paisaje, y la chica, bonita y en plena juventud, oigo que le dice a su compañero: “Hoy me he levantado sin ganas de vivir, ni de hacer nada”. Un sentimiento que, desgraciadamente, según las estadísticas, parece invadir cada vez más a los jóvenes.

Unas horas más tarde, ya en el trabajo, recibo un correo de una persona adulta ofreciéndose para hacer de voluntaria. Pero al leer su carta de presentación y su solicitud me quedo totalmente descolocada. Me comenta que sufre una enfermedad extraña neurodegenerativa desde hace más de once años, que actualmente le provoca dificultades severas de movilidad y habla, pero que conserva sus facultades cognitivas intactas y le gustaría ponerlas a nuestro servicio, teniendo en cuenta que únicamente se podrá comunicar de manera telemática por correo o WhatsApp. Su currículum es espectacular, una carrera brillante y llena de talentos. De repente recuerdo la chica de la estación. Qué contraste... alguien lleno de vida, de posibilidades, de oportunidades, sin ganas de vivir, y alguien lleno de límites y un futuro devastador, totalmente motivado para continuar, dando y encontrar un sentido a la vida.

Pienso en cuánta belleza hay condensada en aquello que no se ve externamente. No la belleza como calidad estética, sino la belleza como sentido del vivir, como fuerza vital. La belleza como aquello que es capaz de provocarnos los sentimientos y las emociones más nobles y dignas. ¿Y qué es aquello que la hace posible? ¿Una vida de bienaventuranza, de salud, de bienes materiales, de conocimientos y sabiduría, de confort y seguridades?



Probablemente no. Si fuera así, no habría belleza en la vida de esta voluntaria, ni en la de tantos nombres y rostros concretos de vidas frágiles y vulnerables que se balancean al ritmo de los infortunios, pero que, de pie, no sucumben a la desesperanza. Se aferran a la belleza interior que los sustenta y los salva de la desesperación. La belleza de unas vidas desarmadas, incansables en la lucha para sostenerse y sostener a quién tienen a su cargo.

La belleza de la humildad que no olvida el barro donde ha caído y se hace alfarero transformándolo en arte para el mundo. Belleza que es un nuevo mañana para la humanidad. Belleza que es capaz de trascender la fealdad que nos rodea y las adversidades que nos asedian, porque descansa en la convicción honda de que estamos aquí no únicamente para existir, sino para mantenernos muy vivos bajo cualquier circunstancia, incluso cuando nuestra existencia parezca aparentemente inútil e ineficaz. Mantenerse vivos para ser capaz de dar juego a todo el potencial de creatividad que tenemos y que somos para los demás, o para alguna causa, o para alguna persona. En cualquier caso, salir de nuestro autocentramiento y mirarnos la vida desde cualquier realidad necesitada que reclame nuestra atención.

Ojalá que aquellos que se sienten abatidos por el sin sentido de la vida, experimentaran la belleza del darse, sea haciendo un voluntariado o sencillamente asumiendo las propias responsabilidades al servicio de los demás. Porque todo aquello que damos y entregamos, agranda y alimenta nuestra belleza interior, la que nos salva de nuestro egoísmo, de nuestra depresión y de nuestra oscuridad.

Cómo se repetía recientemente en un espectáculo del Liceo, “hay el que se ve... y el que no se ve”. O a veces no se quiere ver.



Nuevo
socioescáner;
política y bondad



BUENAS PRÁCTICAS

Desde el **INSTITUT BONDAT EN ACCIÓ** de **Fundació Ecologia Emocional**, queremos tomar el pulso social a dos conceptos que, a menudo, se consideran contrapuestos: la POLÍTICA y la BONDAD. Queremos saber si consideráis que deberían ir totalmente vinculados o si los véis incompatibles y hasta qué punto. Queremos saber lo que sentís respecto a "cómo" se está haciendo política y cuál es vuestra experiencia personal de este tema en el que todos estamos incluidos.

Os invitamos a responder y os damos las gracias por responder a estas preguntas en las que sólo deberéis invertir unos minutos de vuestro tiempo.

<https://www.fundacioecologiaemocional.org/es/nuevo-socioescaner-politica-y-bondad/>

Nuevo programa de Capacitación en Gestión del Cambio climático Emocional. Una propuesta muy novedosa de los creadores del modelo "Ecología Emocional", Jaume Soler y Mercè Conangla.

Estamos en período de matrícula. ¿Te lo vas a perder?

<http://bit.ly/programaCCE>

El próximo 18/05/2023 en horario de 19-20 horas, Mercè Conangla y Àngels Ferrao van a dialogar con todas las personas que quieran saber más sobre Cambio Climático Emocional y sobre la importancia de la salud emocional y mental. ¡Os esperamos!

<https://www.fundacioecologiaemocional.org/es/agenda/presentacion-cambio-climatico-emocional/>



El pasado 25 de marzo nos encontramos con un grupo de personas, compañeras, amigas, familia con un deseo que nos une: **hacer comunidad**. Compartir espacio y conocimientos, sabiduría y cuidado, ¡¡¡y una torta casera de chocolate hecha por Armand, que estaba exquisita!!!

Una actividad de tres horas un sábado por la mañana en la que empezamos con una actividad que hizo aflorar algunos de los valores que nos dirigen y que queremos compartir en este espacio de crecimiento individual y colectivo, valores como la confianza, el acompañamiento, el cuidado, el no juicio, la mente de principiante, la generosidad, el bien común.

La generosidad de Silvia por compartir su material y su sabiduría a partir de un taller de Arteterapia en el que rápidamente estuvo presente la belleza; generosidad y belleza como ingredientes de la Bondad en Acción, como la oportunidad de abrir las manos y el corazón y ser alimento para el alma, como buena práctica de Bondad en Acción.

Todo empezó con un juego y siguió con una pregunta. ¿Qué es la belleza para cada una de nosotras?

Aquí os dejamos una muestra y os invitamos a **SER parte de esta COMUNIDAD** de personas exploradoras emocionales que queremos encontrarnos y compartir, ser tribu.

Gracias Silvia, Armand, Anna, Eva, Montse y Iolanda por vuestras sonrisas y vuestra energía creadora.

ACTOS DE BONDAD

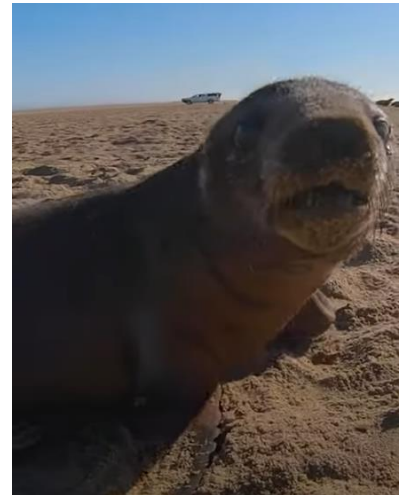


Un hombre sortea su coche para pagar la operación de su hija de 8 años y el ganador se lo devuelve. (1-4-2023)

https://www.antena3.com/noticias/virales/video-hombre-sorteo-coche-pagar-operacion-hija-8-anos-ganador-devuelve_202304016427f37df7cb370001d813e6.html

La reacción de este lobo marino después de que lo rescataran te romperá el corazón. (14-1-2023)

<https://www.youtube.com/shorts/pNmfcTdyhjc>



El corazón en la ventana que une a Luis, con demencia senil, y a Fanny, su hija con síndrome de Down. (18-1-2023)

<https://www.heraldo.es/multimedia/videos/nacional/historia-padre-demencia-hija-sindrome-down-corazon-ventana-video/>

Pan para hoy, amor para mañana: en su infancia pedía comida, ahora tiene una panadería y ayuda a los jubilados. (7-12-2022)

<https://tn.com.ar/sociedad/2022/12/07/pan-para-hoy-amor-para-manana-en-su-infancia-pedia-comida-ahora-tiene-una-panaderia-y-ayuda-a-los-jubilados/>



Diversos actos de bondad captados por las cámaras 09.

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2023/04/15/diversos-actos-de-bondad-captados-por-camaras-09/>



PERSONAS SOLIDARIAS

EL EQUIPO HOYT

El Equipo Hoyt son un padre (Dick Hoyt, nacido el 1-6-1940) y su hijo (Rick Hoyt, nacido el 10-1-1962) de Massachusetts, EE. UU., que competían juntos en maratones, triatlones y otras pruebas deportivas. El hijo tiene una discapacidad adquirida en el momento de nacer por carencia de oxígeno en su cerebro, puesto que el cordón umbilical se le enrolló en el cuello y le originó una parálisis cerebral.

Pese a que los médicos le diagnosticaron que viviría en un estado vegetal para siempre, sus padres y unos ingenieros de la Universidad de Tufts consiguieron que Rick, a los 12 años, aprendiera a utilizar con los movimientos de la cabeza una computadora especial para comunicarse. Con esta comunicación, pronto se dieron cuenta que a Rick le gustaban mucho los deportes y que podía estudiar, cosa que hizo en la Universidad de Boston, trabajando después en un colegio de la misma ciudad... *(Sigue en el enlace)*

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2021/07/23/04-06-el-equipo-hoyt/>

BENEFACTORES DE LOS ANIMALES



Rescate de un perro que había caído a un río casi helado.

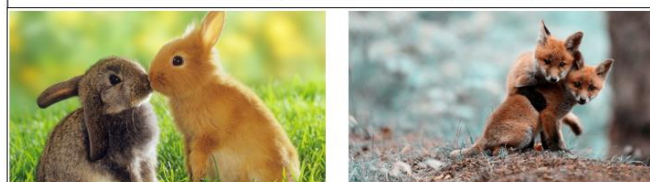


BENEFACTORES DE LOS A



LASOLIDARIDADUNBUENREMEDIO.COM

Un médico de combate amamanta un conejito que se encontró al lado de su madre muerta.



- Cuando el hombre se apiade de todas las criaturas vivientes, sólo entonces será noble. *Buddha*

- Un hombre que practica la bondad en la soledad vale todos los templos de este mundo. *Jack Kerouac*

BUENAS NOTICIAS

La lucha de un grupo indígena que ayuda a salvar el Amazonas. (16-1-2023)

<https://lacarabuenadelmundo.com/la-lucha-de-un-grupo-indigena-que-ayuda-a-salvar-el-amazonas/>

Una maestra de Zaragoza dona dos millones antes de morir a la investigación del cáncer. (13-4-2023)

<https://lacarabuenadelmundo.com/una-maestra-de-zaragoza-dona-dos-millones-antes-de-morir-a-la-investigacion-del-cancer/>

El futuro de la humanidad: por qué debemos ser optimistas. (28-3-2023)

<https://enpositivo.com/2023/03/28/el-futuro-de-la-humanidad-por-que-debemos-ser-optimistas/>

Con el apagado de sus tres últimos reactores, Alemania dice adiós a la energía nuclear. (17-4-2023)

<https://lacarabuenadelmundo.com/con-el-apagado-de-sus-tres-ultimos-reactores-alemania-dice-adios-a-la-energia-nuclear/>

Un aspirador de insectos para evitar pesticidas en los cultivos. (14-3-2023)

<https://lacarabuenadelmundo.com/un-aspirador-de-insectos-para-evitar-pesticidas-en-los-cultivos/>



OTRAS SOLIDARIDADES

LA AMISTAD DE UN PROTESTANTE Y UN CATÓLICO EN IRLANDA DEL NORTE

Revista Valores <https://valors.org/>

En medio de un conflicto armado entre partidarios de la unificación de Irlanda y los lealistas al Reino Unido, el reverendo Ken Newell (protestante) y el padre Christopher McCarthy (católico) decidieron trabajar conjuntamente para conseguir la paz y la reconciliación.

Recientemente, ha salido publicado el libro No digas nada (Periscopio), una investigación periodística de Patrick Radden Keefe, sobre el conflicto norirlandés y las consecuencias fatales que supuso para la sociedad el enfrentamiento entre católicos (republicanos) y protestantes (unionistas).



La época conocida como The Troubles (Los problemas), las tres décadas más violentas del conflicto, empezó el 1968, cuando durante una manifestación republicana en Derry, la única ciudad en la provincia de mayoría católica, la policía reprimió con fuerza los manifestantes, creando un clima de enfrentamiento entre la policía y la comunidad católica. El 1970, el Ejército Provisional Republicano Irlandés (IRA) inició una campaña de atentados contra los militares... (Sigue en el enlace)

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2023/01/07/la-amistad-de-un-protestante-y-un-catolico-en-irlanda-del-norte/>

CANCIONES

YO TE NOMBRO LIBERTAD

Por el pájaro enjaulado,
por el pez en la pecera,
por mi amigo que está preso,
porque ha dicho lo que piensa...

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2021/06/19/50-02-016-yo-te-nombro-libertad/>

BUEN HUMOR

(El **buen humor** es un deber que tenemos con el prójimo. John Stevens)

EL VALOR DE LA UNIDAD - Les Luthiers

Nuestro canto está dirigido a los a los explotados, los oprimidos, los marginados, los que se encuentran más abajo en la escala social... la chusma!

<https://www.youtube.com/watch?v=xNMwmqF-ZMQ>

RECURSOS CON VALORES

VÍDEOS

Vídeo-cuento LA DISTANCIA ADECUADA

La metáfora de los erizos nos invita a reflexionar sobre las invasiones territoriales y sus consecuencias emocionales... Claudia Villaseñor

<https://www.youtube.com/watch?v=rKvsAy6v-AI>

EL TIEMPO VALE

Si quieres conocer el valor de un año, pregúntaselo a un estudiante que haya fracasado en sus exámenes finales. Para conocer el valor de un mes, pregúntale a una madre que haya dado a luz prematuramente...

https://www.youtube.com/watch?v=INXDP_U1gXE&list=PLCiK7zXZkfUXBd2XrhqUciGSP79DRrp-T&index=16

PELÍCULAS

ESCENA DE “EL CURIOSO CASO DE BENJAMIN BUTTON”

Un hombre (Brad Pitt) nace con ochenta años y va rejuveneciendo a medida que pasa el tiempo; es decir, en lugar de cumplir años los descumple. Esta es la historia de un hombre extraordinario, de la gente que va conociendo, de sus amores y amistades, pero sobre todo de su relación con Daisy (Cate Blanchett), la mujer de su vida.

<https://www.youtube.com/watch?v=fGxeXy61EQg&list=PLCiK7zXZkfUV6vi7XQC56NWoiut4ftIP&index=70&t=8s>



DILEMAS ÉTICOS

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

Dicen los diarios que en Róterdam se quiere desarrollar una ley que obligue a tomar métodos anticonceptivos a las madres con problemas psicológicos o declaradas incompetentes. ¿No nacer sería un tipo de protección infantil?

PÍLDORAS ANTICONCEPTIVAS

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2023/01/20/pildoras-anticonceptivas/>



MENSAJES CON VALORES



El fracaso es una gran oportunidad para empezar otra vez con más inteligencia. *Henry Ford*

No existe el fracaso, salvo cuando dejamos de esforzarnos. *Jean Paul Marat*

Siempre hay un nuevo reto para mantenerse motivado. *Sean Connery*

La clave de la vida es aceptar desafíos. Cuando alguien deja de hacerlo, está muerto. *Bette Davis*

¡Nunca dejes de desafiarte a ti mismo! ¡Nunca pierdas el entusiasmo! *Haider Ackermann*

LAS PIEDRAS GRANDES

Un día el Maestro mostró a sus discípulos un punto clave de su enseñanza y les dijo:

– Querría haceros un pequeño examen.

Sacó un jarrón de vidrio, de boca ancha, y lo posó encima de la mesa ante ellos. Después sacó una docena de piedras grandes como un puño y los colocó cuidadosamente, una por una, dentro de la jarra. Y cuando ya está completamente llena les preguntó a sus discípulos:

– ¿Está llena la jarra?

Todos a la vez contestaron que sí. Entonces el Maestro cogió una bandeja llena de grava y preguntó:

– ¿Estáis seguros?

Entonces empezó a echar despacio la grava, haciendo mover la jarra par que las pequeñas piedras fueran buscando los espacios vacíos que habían dejado las piedras grandes. Cuando acabó, sonrió y volvió a preguntar:

– ¿Está llena la jarra?

Los discípulos, suponiendo lo que les diría, murmuraron sonriendo, y uno de ellos dijo en voz alta:

– Probablemente, no.

– ¡Muy bien!- contestó el Maestro.

Y acto seguido tomó arena fina de playa y la lanzó dentro de la jarra. Esta cayó como hilos de oro, entre los pequeños espacios que dejaron las piedras grandes y las pequeñas. Una vez más sonrió y los volvió a preguntar:

– ¿Está llena la jarra?

Esta vez bastante discípulos respondieron al mismo tiempo:

– ¡No!

Sonrió el Maestro con benevolencia, y dijo:

– ¡Muy bien!

Entonces cogió un cántaro y echó agua dentro de la jarra hasta que estuvo llena hasta arriba. Cuidadosamente y sin derramar ni una gota, miró uno a uno a todos los discípulos y les dijo, amorosamente:

– ¿Cuál creéis que es la enseñanza de esta experiencia?

Uno de los más jóvenes levantó la mano decidido y dijo:

– La enseñanza es que no importa lo cargado que esté tu horario, si de verdad lo intentas, siempre podrás hacer más cosas de las que crees.

– No.- contestó el Maestro -. Esta no es la lección. La verdad que nos enseña es que si no pones primero las piedras grandes, no podrás ponerlas después en ningún otro momento. ¿Cuáles son las piedras grandes de tu vida?

EL INGREDIENTE DE ESTE MES ES

6. CULTURA DE PAZ



INGREDIENTES DE LA BONDAD

Convierte un muro en un peldaño. RILKE

No se puede huir de uno mismo. William Hazlitt (1778-1830) escribió un bello texto inspirador: Inútil es huir a los desiertos o construirse una ermita encima de las rocas si el remordimiento y el mal humor hasta allí nos persiguen, y si tenemos esa paz, no nos hace falta hacer tales experimentos. El único retiro verdadero es el del corazón; el único descanso verdadero es el reposo de las pasiones.

Sin paz interior, no hay paz exterior. Autocontrol no es represión. El autocontrol es un aspecto esencial que te ofrece tu autorrespeto y el respeto de los demás. SOLER&CONANGLA

Un ecologista emocional es un eterno buscador del equilibrio que se halla en el punto de encuentro entre el ser humano y su mundo interior y exterior. La vida es demasiado corta como para perder el tiempo odiando a alguien. ¡Hay tanto por hacer, por construir, por admirar, por cuidar!

La respuesta es la paz. Un ecosistema escolar, familiar, social basado en la cultura de la paz evita que aflore la violencia. Es preciso dar a nuestros niños, desde la más precoz infancia, herramientas para que sean capaces de dar nombre a lo que sienten, comprendan su significado, sepan reconducir sus emociones y orientarlas a la bondad en lugar de permitir que tomen el control de su vida.

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

