

BONDAD Y SOLIDARIDAD

NEWSLETTER Nº 14 – 29 DE SEPTIEMBRE 2023



CADA DIA UN GESTO DE AMOR

Jaume Soler – Institut Bondat en Acció

Un poema escrito por Federico Mayor Zaragoza¹ y dedicado a la Rigoberta Menchú, dice así:

Cada día un gesto de amor, una palabra, una sonrisa. Cada día una semilla.

Sembrar, sembrar, sembrar... ¿Qué importa la cosecha? Lo que importa es cada instante, único, fugaz, irrepetible.

Sembrar sin pausa conscientes del tiempo para vivir cada día plenamente.

Septiembre 2023. Un verano seco y caluroso fruto del cambio climático que mundialmente padecemos. Nos han faltado demasiados gestos de amor hacia el planeta y los seres que lo habitan. *¿Hemos aportado cada día nuestra parte? ¿Qué semillas de bondad hemos sembrado este verano?*

Nos cuesta sembrar sin saber con certeza si habrá cosecha. A pesar de todo, perseveremos.

Desde el **Institut de la Bondat en Acció** de **Fundació Ecologia Emocional** estrenamos nuevo curso, con la voluntad de vivir con plenitud cada instante único. Los **Observatoris de Barcelona y de México** han iniciado los primeros encuentros para promover nuevas iniciativas que nos muevan a *pasar a la acción*.

¿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

Gracias a todos los participantes que, desde la generosidad, la voluntad y la apuesta para mejorarse para así mejorar el mundo, se convertirán todo el curso en observadores de acciones bondadosas y sabrán hacer llegar nuestra gratitud a personas y entidades que las promuevan.

Gracias a Iolanda Gasques, Liana Cerati y José Luis Vieyra que facilitan y dinamizan estos espacios construyendo puentes interoceánicos.

Gracias al Grupo impulsor por acompañar estos proyectos.

Gracias a Enric Segarra co-editor de esta revista por todas las aportaciones y experiencia que nos regala.

Gracias a todas las personas que, mes a mes, nos leéis y sembráis semillas de Bondad en Acción.

Vuelvo al poema inicial que nos dice “**sembrar sin pausa**”.

Sí, ha de ser así. Sembrar bondad como una forma de vivir la vida en plenitud, conscientes de que seguramente no veremos nosotros los frutos de la cosecha.

No es nada fácil asumir esto en un mundo donde los resultados pasan por encima de los procesos. Sin embargo, podemos decidir hacer que esta siembra constante sea parte de nuestro sentido de vida.

Estoy convencido de que cada semilla dará buen fruto. Os animo a ser personas de esperanza. Porque solo si hay esperanza activa, será posible la VIDA.

¹ Antología. Federico Mayor Zaragoza. Litoral, 2020

REFLEXIONES

UN MUNDO DIVERSO

Joan Romans <https://ambitmariacorral.org/es>

Recientemente un diario informaba del aumento de ventas de productos de lujo, a precios escandalosos, en algunos establecimientos de Barcelona, hasta un 50% más que antes de la pandemia. Los clientes compran –decía el informe– para uso propio o para revenderlos posteriormente.

Unos días antes había leído la noticia de que la FIFA (Fédération Internationale Football Association) estaba pensando crear el campeonato mundial de clubes de fútbol, (que no debe confundirse con el campeonato mundial de selecciones que se ha celebrado últimamente), además del campeonato de selecciones. ¿Objetivo? Más espectáculo, más publicidad, más merchandising, más derechos televisivos, en definitiva, riadas de millones de euros en juego.

Paralelamente, Cáritas, Arrels y tantas otras entidades que trabajan en bien de las personas necesitadas (sin trabajo, sin hogar, inmigrantes indocumentados, refugiados, ...), recuerdan, casi a diario, el aumento constante de casos que deben atender.

En un telediario de TV3 hace unas pocas semanas se mostraban unas imágenes del Papa Francisco llorando públicamente, en el transcurso de una plegaria, por las víctimas de la guerra en Ucrania y, unos minutos más tarde, en el mismo espacio informativo, veíamos al presidente Putin condecorando doscientos militares rusos por sus acciones en la guerra contra Ucrania.

Y, ante el drama de millones de personas que malviven por el mero hecho de haber nacido en una geografía y en un momento histórico que no les es propicio, observamos que, por un lado, existe un sector de la sociedad que parece que solo busca su bienestar, riqueza, diversión y espectáculo a expensas de lo que sea; otros que buscan satisfacer sus ansias de poder y megalomanía pisando no importa quién. Frivolidad, superficialidad, soberbia y ambiciones descabelladas son motores que mueven las acciones de muchos individuos que quieren ignorar todo lo ajeno a sus propósitos. El resto de personas no cuentan si no es para satisfacer sus despropósitos. Y si para ello es necesario disponer de las personas como si fueran simples objetos, estropear los recursos del planeta e ignorar los consejos que continuamente se dan a fin de frenar el cambio climático que tantas consecuencias nefastas tiene, pues no importa. Procuramos –piensan– nuestro bienestar hoy y aquí y los demás y quienes vendrán más tarde que se apañen con lo que se encontrarán.

Por otra parte, también hay un innumerable grupo de personas y entidades –con creencias religiosas o aparentemente sin ellas–, que se desviven para atender a aquellos que la fortuna ha olvidado y que además son víctimas de la indiferencia o explotación por parte de quienes viven en la abundancia de bienes y seguridades y que ignoran la suerte de los desfavorecidos.

Nada de eso es novedad, las sociedades humanas siempre han vivido entre estos dos polos tan opuestos que tensan la convivencia y son fuente de innumerables injusticias.

Lo que sí es más novedoso es que actualmente hay más conocimiento y conciencia de las enormes diferencias de riqueza y bienestar de los diferentes grupos humanos y que no faltan voces que alertan de este hecho. Los medios de comunicación actuales han ayudado a manifestarlo. También sabemos, según dicen los entendidos, que hay suficientes recursos en el planeta y que con una justa distribución de bienes se podrían cubrir las necesidades básicas de todos. Y también saben muy bien los historiadores y sociólogos que la carencia de justicia y la injusta distribución de las riquezas es la causa primera de los conflictos sociales. Y todavía podemos añadir que el sueño de un crecimiento económico ilimitado es una falacia. Los recursos del planeta, aun siendo enormes, son limitados.

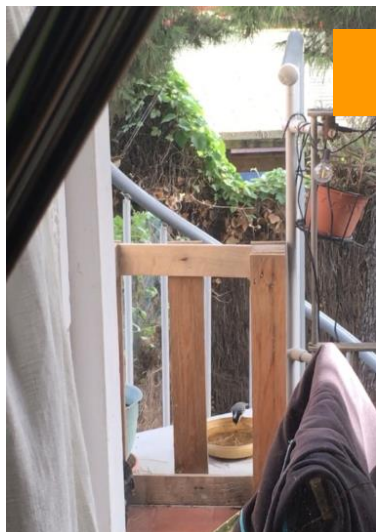
Podemos pensar que intentar solucionar estas enfermedades de la humanidad es tarea y responsabilidad que corresponde a los estados, a las administraciones y a las grandes empresas que, en definitiva, dirigen el mundo y que cada persona en particular no puede hacer nada. No es así. Con nuestras actitudes cotidianas podemos ayudar a cambiar el camino sin futuro que a veces parece que toman quienes quieren gobernar el mundo –poderes políticos, económicos, ideológicos–. Un ejemplo fácil lo tenemos en la compra de artículos que necesitamos para vivir. Si creemos que no son adecuados –porque dañan nuestra salud, la del planeta, porque han sido fabricados con explotación de mano de obra barata, porque no ayudan en nada a la convivencia humana, etc.–, si este producto no se vende pronto dejará de fabricarse. Es fácil decirlo, difícil de hacerlo, pero es una medida que tenemos en nuestras manos.

Y no solo con la compra y venta de objetos materiales. La manera de vivir y convivir de las personas y también la actitud con la que encaramos todos los azares y circunstancias que la vida nos depara, acaba condicionando las actuaciones de quienes gobiernan.

Una vez más, la libertad responsable y corresponsable de cada ciudadano del mundo es el único medio que tenemos para alcanzar un planeta habitable para todos los vivientes –humanos y toda la naturaleza–, junto con la conciencia individual y colectiva de saber que no vivimos solos en el planeta, ni como individuos ni como grupos humanos cercanos por la cultura, la lengua o las creencias.

Hay voces que nos lo recuerdan a diario. Solo falta querer escucharlas, ser conscientes de ello y actuar en consecuencia.





BUENAS PRÁCTICAS

Amanda Lozano. Institut de la Bondat en Acció

BBPP DE ECOBONDAD

Un acto de *ecobondad* muy sencillo de llevar a cabo en épocas de calor es, colocar un cuenco con agua en el balcón o terraza de nuestra casa y cambiarla cada día.

En verano muchas especies de pájaros tienen dificultades para encontrar puntos de agua donde beber y saciar su sed (y más este verano donde se ha cortado el agua de las fuentes y regadíos de los parques).

Aquí tenéis una imagen de uno de los tres pajaritos que nos visitaban un par de veces al día este verano. Esto nos permite recordarnos la capacidad que tenemos los seres humanos para contribuir al bien común. (Ver enlace)

<https://www.instagram.com/p/CxvvM51iVxp/>

TERCER VALOR-ANTÍDOTO DE LA BONDAD EN ACCIÓN

CULTIVAR LA TERNURA, UNA TAREA EN LA UNIVERSIDAD

Por Víctor Manuel Santos L. – Observatorio Bondad en Acción México

No me hace falta la luna ni tan siquiera la espuma,
me bastan solamente dos o tres segundos de ternura

Luis Eduardo Aute

La ternura, una palabra cotidiana que deja asomar la sensibilidad hacia el mundo que me rodea, incluyéndome como esa parte que observa, pero que a la vez recibe. Puedo expresar ternura con todos mis sentidos y de diversas maneras, hacia mí mismo, mis semejantes, las otras especies, mi entorno y todo lo que es significativo para mí. Es la ternura la piel con la que transita la bondad y por ello es un antídoto tan valioso en nuestro mundo actual.

Por ello nos preguntamos, si la ternura se cultiva en el territorio de los jóvenes, ¿acaso es una luz que pueda cambiar el semblante de un compañero o compañera y con ello estimular las posibilidades para transitar nuevos caminos para las relaciones, en donde la bondad se manifieste y se parte del día a día de los universitarios?

De los antídotos de la Bondad en acción, éste que es el **cultivo de la ternura**, resulta sin duda alguna de los más significativos e interesantes en los resultados arrojados por nuestra investigación exploratoria en el territorio universitario de la UPN en su unidad 095 ciudad de México, con una muestra de 166 cuestionarios obtenidos de una población aproximada de 500 estudiantes... (Sigue en el enlace)

<https://www.fundacioecologiaemocional.org/tercer-valor-antidoto-de-la-bondad-en-accion-cultivar-la-ternura-una-tarea-en-la-universidad/>



ACTOS DE BONDAD

Acompañar a niños ingresados en el hospital que están solos, el pequeño gesto que los aleja del miedo.

https://www.lasexta.com/noticias/sociedad/acompanar-ninos-ingresados-hospital-que-estan-solos-pequeno-gesto-que-aleja-miedo_20230513645f917c277db700015746ee.html

El solidario gesto del empleado de un Burger King de Elche que una joven nunca olvidará.

<https://www.epe.es/es/ocio/20230710/solidario-gesto-empleado-burger-king-elche-joven-nunca-olvidara-dv-89701968>



Agradecimiento a una bienhechora desconocida.

<https://www.diariodenavarra.es/noticias/opinion/2023/08/15/agradecimiento-bienhechora-desconocida-578996-1064.html>

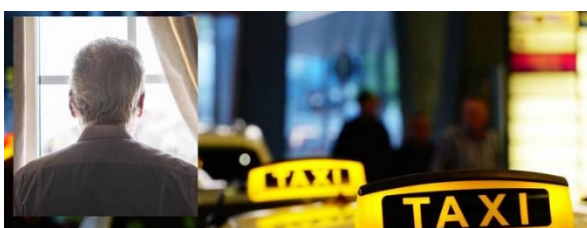
Sufrió el robo de su bicicleta, un vecino se enteró y le regaló la suya: "Le hace más falta que a mí".

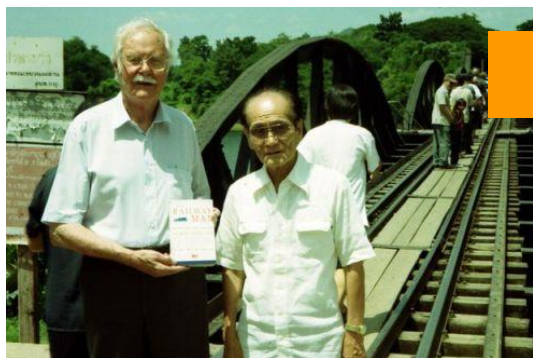
<https://tn.com.ar/sociedad/2023/05/25/sufrio-el-robo-de-su-bicicleta-un-vecino-se-entero-y-le-regalo-la-suya-le-hace-mas-falta-que-a-mi/>



Ejemplo de solidaridad: taxista ayudó a regresar a su casa a adulto mayor desorientado.

<https://www.eltiempo.com/colombia/otras-ciudades/ibague-en-acto-de-solidaridad-taxista-ayudo-a-adulto-mayor-desorientado-794745>





PERSONAS SOLIDARIAS

ERIC LOMAX (EL HOMBRE QUE PERDONÓ)

Maria Coll – Revista Valors <https://valors.org/>

Demasiadas personas han sido víctimas de tortura. No todo el mundo, pero, ha sabido perdonar. El telegrafista Eric Lomax es uno de los que sí.

Esta es una historia de perdón y de paz interior. De hecho, como demuestra la vida de Eric Lomax, una cosa trae a la otra. La suya es una existencia excepcional precisamente por esta evolución. Sino poco tendría de diferente respecto a cualquier otro soldado aliado capturado durante la Segunda Guerra Mundial por las tropas enemigas (en este caso, japonesas).

Lomax, nacido en las afueras de Edimburgo el 1919, decidió enrolarse en el ejército británico como telegrafista justo después de estallar el conflicto. Entonces tenía 23 años. Fue enviado a Singapur, donde fue capturado por los japoneses el 1942 y enviado a la prisión de Changi. En este centro penitenciario, conjuntamente con otros compañeros, consiguió construir una radio que introdujo en una lata de galletas. Querían estar informados sobre el avance territorial de las tropas aliadas... *(Sigue en el enlace)*

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2022/03/12/eric-lomax-el-hombre-que-perdono/>

HISTORIAS HUMANAS

DOCUMENTAL “VOLVER A SONREIR” (Familias de acogida para menores desamparados)

El programa Crónicas, de TVE, entra en la cocina y en el corazón de cuatro familias de acogida que brindan su casa a menores desamparados, a los que quieren y educan como si fueran sus hijos, con el fin de que puedan crecer felices y en armonía. Sin embargo, llegará el día en que tengan que decirles adiós.

Hay padres que maltratan y abandonan a sus hijos, que son toxicómanos, violentos o negligentes hasta el punto de que la familia deja de ser un refugio seguro y estimulante para convertirse en un escenario peligroso.

En España hay más de treinta mil niños declarados oficialmente en desamparo a los que la Administración ha separado de sus padres y para los que existe una alternativa mejor que un centro de menores: las familias de acogida. *(Ver enlace)*

<https://www.rtve.es/play/videos/cronicas/cronicas-volver-sonreir/2850614/>



BUENAS NOTICIAS

El vertedero más grande de América Latina, convertido en un bosque de manglares.

<https://lacarabuenadelmundo.com/el-vertedero-mas-grande-de-america-latina-convertido-en-un-bosque-de-manglares/>



Ghana: Histórica votación para eliminar la pena de muerte de las leyes, es un importante paso adelante.

<https://www.es.amnesty.org/en-que-estamos/noticias/noticia/articulo/ghana-eliminar-pena-muerte/>

El Govern quiere "implicar a los jóvenes" en la cooperación al desarrollo.

<https://www.elperiodico.com/es/sociedad/20230703/govern-campana-afavor-implicar-jovenes-cooperacion-desarrollo-89429082>

Surge la campaña "Sé su héroe, no su verdugo" a favor de la tenencia responsable de animales.

<https://www.cuentamealobueno.com/2023/07/surge-la-campana-se-su-heroe-no-su-verdugo-a-favor-de-la-tenencia-responsable-de-animales/>

Una elefanta rescatada se niega a dejar a su cuidador y lo ayuda a cruzar el río con el resto de la manada.

https://www.instagram.com/p/CvPL_B9NV8E/

OTRAS SOLIDARIDADES

EL TITÁNIC DEL MEDITERRÁNEO

María Coll – Revista Valores <https://valors.org/>

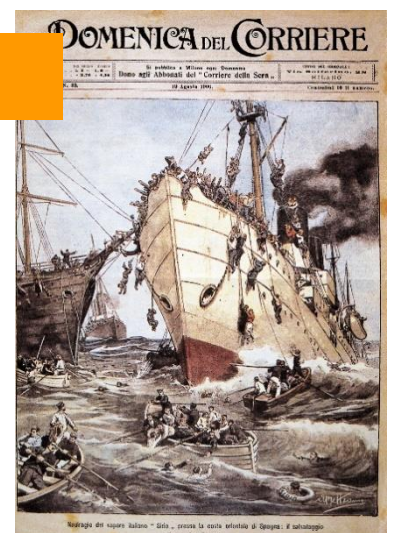
El hundimiento de un barco siempre es una desgracia. Sin duda. Pero es ante las grandes adversidades que las personas muestran sus valores. Y, en este sentido, la historia del Sirio, más conocido como "el Titánic del Mediterráneo", es un claro ejemplo.

El buque, de nacionalidad italiana, había partido de Génova y se dirigía a Buenos Aires. Era un barco construido en Glasgow y veterano: había hecho su primer viaje transatlántico el 1884 y había cruzado el océano 135 veces. Formaba parte de la compañía Navigazione Generale Italiana (NGI), que también quería beneficiarse del negocio de la inmigración: hombres y mujeres que se dirigían a América en busca de fortuna.

El naufragio del Sirio se produjo ante el Cabo de Palos, ubicado en el municipio de Cartagena, y muy cerca de las islas Hormigas, donde, a solo tres metros de profundidad, hay una gran piedra de 200 de 200 metros de largo. Una trampa mortal para cualquier barco. La nave italiana, por causas que todavía se desconocen, chocó con esta roca; todo apunta a que se trató de un error humano...

(Sigue en enlace)

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2021/10/23/el-titanic-del-mediterraneo/>



CANCIONES

CANCIÓN DE LA LIBERTAD

Cuando cantas, yo canto con tu libertad.
Cuando lloras, también lloro tu pena.
Cuando tiembles, yo rezo por tu libertad.
En la dicha o el llanto, yo te amo.

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2021/05/08/50-02-010-cancion-de-la-libertad/>

BUEN HUMOR

LA VIDA ES HERMOSA *Les Luthiers*

El mejor mensaje que pudo dejar Daniel: "No se preocupe, la vida es hermosa".

<https://www.youtube.com/watch?v=-wm6F89rXhI>

RECURSOS CON VALORES

VÍDEOS

Vídeo-cuento ¿CÓMO ES LA CIUDAD DE DÓNDE VIENE?

Es importante decidir en qué ponemos nuestra atención, porque eso es lo que florecerá en nuestra vida. Este relato nos invita a darnos cuenta de que tenemos ese gran poder. *Claudia Villaseñor*

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

CUIDEMOS NUESTROS PENSAMIENTOS

Ten cuidado con tus pensamientos que se volverán palabra...

<https://www.youtube.com/watch?v=ASi7C60wQtA&list=PLCiK7zXZkfUXBd2XrhqUciGSP79DRrp-T&index=13&t=28s>

PELÍCULAS

Escena de LOS CHICOS DEL CORO (Final)

En 1948 Clément Mathieu, profesor de música desempleado, acepta un puesto como profesor vigilante en un internado de reeducación de menores. El sistema represivo aplicado por el director conmueve a Mathieu. Enseñándoles música y canto coral a estos niños tan difíciles, Mathieu transformará sus vidas cotidianas...

https://www.youtube.com/watch?v=d8N15JIM_Q0&list=PLCiK7zXZkfUV6vi7XQCi56NWoiut4ftIP&index=68&t=61s



HERMANOS GENÉTICOS

DILEMAS ÉTICOS

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

A Hannah le han diagnosticado una enfermedad rara heredada de su madre biológica. El médico sabe que ella es donante de óvulos y, por lo tanto, habrá otros niños afectados que se podrían beneficiar de una atención temprana. ¿Es ético que informe a las familias?...

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2023/04/22/hermanos-geneticos/>



MENSAJES CON VALORES



Los datos proporcionados por la FAO indican que aproximadamente un tercio de la producción mundial de alimentos no está disponible a causa de pérdidas y derroches cada vez mayores. Bastaría eliminarlos para reducir drásticamente el número de hambrientos.

"Debemos cambiar nuestro estilo de vida, incluido el alimentario, que en tantas áreas del planeta está marcado por el consumismo, el desperdicio y el despilfarro de alimentos". *Papa Francisco*

DESPERDICIO DE ALIMENTOS

Grandes cantidades de alimentos se echan a la basura todos los días. En el curso de un año se pierde o se desperdicia alrededor de un tercio de la producción alimentaria mundial.

El problema es peor en los países ricos. En Europa y Norteamérica, el ciudadano medio despilfarra entre 95 y 115 kilogramos de alimentos al año. En el África subsahariana y Asia, esta cantidad baja a entre 6 y 11 kilogramos. No obstante, eso sigue siendo demasiado en esta época de escasez y precios altos.

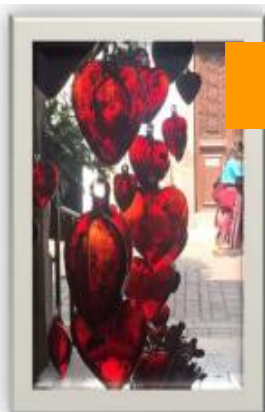
Cáritas hace concienciación acerca de la creciente gravedad del despilfarro de alimentos, conforme suben los precios y aumenta la inseguridad alimentaria. Algunas organizaciones nacionales Cáritas redistribuyen alimentos de buena calidad e intactos mediante sus comedores de beneficencia. De lo contrario estos irían a la basura.

Cáritas también hace campaña para que se elaboren políticas sensatas de producción y uso de alimentos, y para que se tomen medidas para proteger y compartir la producción alimentaria mundial.

"Echar alimentos a la basura es como robar de la mesa del pobre y el hambriento". *Papa Francisco*.

EL INGREDIENTE DE ESTE MES ES

9. GENEROSIDAD



INGREDIENTES DE LA BONDAD

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

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. Activa sustancias cerebrales vinculadas a la felicidad, como la dopamina y la oxitocina.

El sol siempre da, nunca vende.

Manzanas gratis. En Noruega cuando las personas ven que tienen demasiadas manzanas en los árboles de su propiedad hacen bolsitas con 4-6 manzanas y las cuelgan en las vallas exteriores de sus casas poniéndolas a disposición de quien las necesite o quiera. Así se evita el desperdicio de alimentos y se opta por una acción generosa que mejora el clima emocional y la convivencia ciudadana y fomenta los vínculos. Promueve el valor de compartir recursos y es una forma delicada y creativa de ayudar a quien lo necesite sin que se avergüence por tener que pedirlo. *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](https://www.instagram.com/institutodelabondadenaccion)

