



ÀMBIT-UNIVERSIT@RT DEL VIURE

La música és dins meu

Niccolò Paganini(1782-1840) és considerat encara avui un dels més grans violinistes de tots els temps. Un dia va anar a tocar en un teatre d'òpera abarrotat de públic, però quan va sortir a l'escenari va ser rebut amb una enorme ovació inicial, es va adonar que hi havia alguna cosa que no anava a l'hora. Va comprendre que tenia a les mans el violí d'una altra persona. Per a un músic com ell això era inaudit, i es va sentir molt angoixat sense el seu estimat instrument. Tot i això, va comprendre que no tenia cap altra alternativa que iniciar l'actuació i va començar a tocar. Es diu que aquest va ser el millor concert de la seva vida.

Després, ja al camerino i parlant amb un altre músic company seu, Paganini va fer aquesta reflexió: " Avui he après la lliçó més important de tota la meva carrera. Sempre havia cregut que la música es trobava en el violí; avui he après que la música és dins meu".

Contingut:

La música és dins meu	1
Què hi puc fer jo?	1
Voluntat de servei	2
Les frases inspiradores	2
Entrevista amb Anna Cruspinera	3



*Quan els teus pensaments et diuen "No ho aconseguiràs".
Quines emocions tens?*

Qui controla més sovint la teva vida? La raó o l'emoció?

*Recordes l'última vegada que raó i emoció van coincidir?
Com et vas sentir?*

Què hi puc fer jo?

Aquell vespre, Martin Luther King ofería una conferència. Volia explicar als assistents la importància de desenvolupar un profund sentit de col·laboració entre les persones, a fi de poder aconseguir objectius que fossin valiosos per a la comunitat. Una vegada i una altra havia sentit la mateixa quixa estèril: -Però que hi puc fer jo?-

Luther King va demanar que s'apaguessin els llums de l'estadi. Quan la foscor ho va dominar tot, va preguntar als assistents a l'acte: -Algú ens pot ajudar a tenir claror? -

Tothom callava. Ell va agafar el seu encenedor i el va encendre. -Veieu aquesta llum? - Va preguntar.

El públic va assentir en silenci.

-Ens serveix d'alguna cosa?-

Novament silenci.

-Ara que cada un de vosaltres agafeu el vostre encenedor i quan us faci la senyal enceneu-lo.

Milers de llums petites van il·luminar l'estadi.



Per donar-te d'alta o baixa del butlletí, envia un mail a fundacio@fundacioambit.org

Voluntat de servei

La societat humana és encara adolescenta. Hem d'assumir la majoria d'edat i madurar.

Moltes necessitats, algunes urgents. Massa estructura, massa controls, massa persones a la cadena de comandament, massa normes, apartats i subapartats; massa por que algú es senti ofès, massa por d'equivocar-te o que et demandin; massa cultura centrada en aspectes formals i massa escassa en el fons; massa fidelitat a la lletra i poc respecte a l'esperit..., lloses, rigideses, lentitud, injustícia.

Conscients d'aquestes necessitats i de moltes altres hi ha persones que decideixen donar alguna cosa de si mateixes al proïsme: coneixements, dedicació, part del seu temps, acollida, atenció, companyia, servei, humanitat i tendresa. Un gest humà per a altres humans que millora el món i el transforma. De dins a fora, quan nosaltres millorem, tot el nostre ecosistema relacional millora.

M.M.Conangla i J. Soler
Ecologia emocional per al nou mil·lenni



Les frases inspiradores

- Sr. Wilder, hi ha boira i no es veu el paisatge, que rodarem?.
- Rodarem el millor paisatge del món, el rostre humà.

Pep Armengol (Actor i director de càsting)



Aquest és un dels grans secrets de la vida: fer que els sentits et curin l'ànima i l'ànima et curi els sentits.

Oscar Wilde, *El retrat de Dorian Gray*



Viure és arriscar-se a caure i aixecar-se.

Antonio Bolinches

Coneixem als Amics de la Fundació

Anna Cruspinera



La seva biografia

Vaig néixer a Barcelona ara fa 57a. Diplomada Universitària en Infermeria, amb experiència en assistencial, gestió i docència. Fa 13a. vaig tornar a néixer i haver de fer un canvi radical de vida degut a una malaltia neurològica i les seves seqüeles.

Com vas arribar a Àmbit?

M'agrada dir que a Àmbit vaig arribar per "una abraçada"... Vam coincidir amb la M. Mercè Conangla en unes Jornades d'Infermeria; on ens vam conèixer. El que em va transmetre amb aquella abraçada em va fer buscar-la i que després de 2a, ens trobéssim, em parlés d'Àmbit i, fins avui!...

Quants anys portes a la Fundació?

Ara farà uns 9a. Vaig començar col·laborant en un Taller de vivències, després van venir diversos Tallers i Jornades, fins que vam obrir la línia de "Salut, benestar i vida", "Aprendre de les pèrdues i el dol" i el Cinefòrum. Paral·lelament assistia com alumna a Formació de Formadors i Training en Ecologia Emocional.

Quines són les teves funcions?

El projecte Àmbit va creixent i ho fa amb l'aportació de tots els que el formem; el que ha obligat a haver d'organitzar-se en diverses Comissions de treball. Pel que actualment tinc el plaer de poder col·laborar formant part del Patronat i amb la Direcció de Gestió de la Fundació, coordino el Mòdul de Saviesa corporal de la Universitat del Viure, i juntament amb l'Ana Sáez el programa Cuida't, i també com a formadora de l'Institut d'Ecologia Emocional.

Anomena un paisatge i digues que t'aporta?

Em quedaria amb molts de l'Empordà, però si n'he d'escollir només un, seria amb Sant Pere de Rodes, m'aporta pau, immensitat, grandesa, humilitat, bellesa, em transporta i em connecta... Em fa agrair i adonar-me que formem part del tot.

Recorda una olor... amb quina emoció i context la relaciones?

Poder l'olor del mar, quan una amiga em va preguntar on volia anar el primer dia que em van donar permís per sortir de l'hospital una estona, vaig dir a veure el mar... La seva fortalesa, immensitat, grandesa i a l'hora humilitat, i el misteri que amaga... s'obra, acull, comparteix, es deixa anar, però a l'hora es reserva, i se'n va en silenci...

Una anècdota relacionada amb el tacte... Quin va ser el teu aprenentatge?

Va ser amb l'experiència de la malaltia, estava ingressada a la UCI en coma induït, i noto la carícia a la cara de la meva cosina (per a mi la meva germana gran) que em diu: *-estem tots aquí fora i t'estimem molt!-*. No la veia, però la vaig sentir i per a mi va ser un estímul; és l'únic que recordo... A mi m'ha servit per aplicar-ho i ensenyar-ho a tothom que es trobi en situacions similars, ja que el tacte i l'oïda són els últims sentits que es perden.

Una melodia. Quan? Amb qui?

Difícil escollir una, perquè la música m'acompanya't sempre, però pel que ha representat i pels moments viscuts, crec que es poden dir fins i tot històrics, amb persones estimades, em quedo amb moltes d'en Lluís Llach. Ell ha sigut la veu de molts de nosaltres pel que representa l'amor, els sentiments i les emocions, el compromís, la bellesa, la lluita, la indignació, els valors.

Quin és el teu menjar preferit? Des de quan?. Qui seria el teu convidat especial?

De sempre l'arròs, ja sigui paella, bullit, rissoto, etc. El convidat especial seria la meva mare a la que vaig perdre quan tenia 12a. i amb la que m'agradaria poder "compartir taula" per recuperar moments amb paraules no dites, enyorances, carícies i dubtes no compartides; sobretot en moments difícils.

Carta a un nadó amb cinc consells...

Gaudeix de cada moment allà on et trobis i amb qui et trobis. Responsabilitzat tant del que fas com del que deixes de fer. Escull fer el que t'agrada i estima el que fas. Contribueix amb la teva aportació a fer un món millor on viure i conviure. Fes que quan arribi el final; sigui quan sigui, hagi valgut la pena!

Cinc motius per viure i conviure

Si n'he d'escollir cinc... Trobar i donar sentit a la vida. L'amor compartit. Les persones que ens trobem pel camí. Poder gaudir de la bellesa que tenim al davant. El continu aprenentatge fins l'últim moment

ÀMBIT– Rocafort
Rocafort, 242 bis 3r
08029 BARCELONA

www.fundacioambit.org
www.ecologiaemocional.org
647 742 140 (De 17 a 20:30 h)

ÀMBIT– Sant Andreu
Recinte Fabra i Coats
Sant Adrià, 20