

ÀMBIT-UNIVERSIT@RT DEL VIURE



Jo també menjava sucre

S'explica l'anècdota que una mare va portar el seu fill de sis anys a casa de Mahatma Gandhi i li va suplicar:

T'ho Prego, Mahatma, digues al meu fill que no mengi més sucre, és diabètic i s'arrisca a morir si ho fa. A mi no m'escolta i pateixo per ell.

Gandhi va reflexionar i va respondre:

-Em sap greu, però ara no ho puc fer. Torneu d'aquí a quinze dies.-

Sorpresa, la dona li va donar les gràcies i li va prometre que faria el que li havia demanat. Al cap de quinze dies, va tornar-hi amb el fill. Gandhi va mirar als ulls i li va dir: -Noi, para de menjar sucre.-

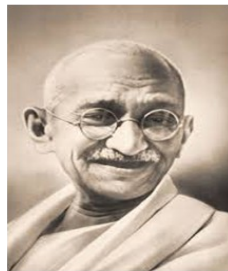
Agraïda, però alhora estranyada, la mare li va preguntar:

-Per què em vas demanar que tornéssim al cap de dues setmanes?. Podries haver-li dit el mateix ja la primera vegada-.

Gandhi li va respondre: -Fa quinze dies jo també menjava sucre-.

Contingut:

Jo també menjava sucre	1
Nosaltres tampoc	1
Paraules i silencis	2
Les frases inspiradores	2
Entrevista amb Josepa Capellán	3



Soler, J.- Conangla, M.M. Emocions: les raons que la raó ignora.

Dius el què penses?

Fas el que dius?

El teu eix ment.emocio-acció està alineat?

Creus que ets sempre coherent?

Nosaltres tampoc

Diuen que l'actriu Rita Hayworth va visitar una de les llars per a leprosos que la Mare Teresa de Calcuta havia construït per atendre'ls.

Mentre passejava per les diferents sales on es trobaven aquells pobres malalts devorats per la lepra, la famosa actriu no va poder reprimir un gest d'horror davant tanta misèria i sofriment.

Dirigint-se a la Mare Teresa, va comentar:

La tasca que fa vostè i les germanes no té preu. Jo no ho faria ni per un milió de dòlars.

La mare Teresa va respondre:

Nosaltres tampoc.

Soler, J.- Conangla, M.M. No són contes, és la vida.



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

Paraules i silenci

Uns deixebles estaven discutint sobre una sentència formulada per Lao Tse:

"Els que saben no parlen; els que parlen no saben"

Quan el Mestre va entrar on ells estaven, li varen preguntar quin era el significat exacte d'aquelles paraules.

El Mestre va dir:

Qui de vosaltres coneix l'aroma de la rosa?

Tots el coneixien.

Lavors va dir:

Ho podeu expressar en paraules?

I tots van estar en silenci.

Soler, J.- Conangla, M.M. No són contes, és la vida.



Les frases inspiradores

Us demano que ens aturem a pensar en la grandesa a la qual encara podem aspirar si gosem valorar la vida d'una altra manera. (...). Només els valors de l'esperit ens poden salvar d'aquest terratrèmol que amenaça la condició humana.

Ernesto Sábato



Dóna vida als somnis que t'alimenten l'ànima, no els confonguis mai amb realitats vanes.

Mario Benedetti



L'ànima agafa el color dels teus pensaments. Pensa només en les coses coherents amb els teus principis, en les coses capaces de suportar la llum intensa del dia. Els trets del teu caràcter són fruit de la teva tria. Dia a dia, allò que tries, allò que penses, allò que fas és aquell en qui et converteixes. La teva integritat és el teu destí... És la llum que guia el teu camí.

Heràclit

Coneixem als Amics de la Fundació

Josepa Capellán

La seva biografia



Sóc barcelonina de naixement i ciutadana del món de cor.

La meva fascinació pel desenvolupament de l'esser humà em va portar a estudiar per convertir-me en una bona educadora infantil. El meu somni: treballar des de la base per contribuir en la co-creació d'una societat que millorés cada dia.

Després vaig descobrir que, per assolir aquesta fita, calia remar en la mateixa direcció i créixer junts, calia començar per educar emocionalment a la resta de l'entorn humà que envolta a l'infant, començant per mi mateixa. Això, que no em van ensenyar en els meus estudis acadèmics, va ser la motivació per emprendre un nou camí d'autoconeixement.

En els cursos de creixement personal i formació en psicoteràpia i educació emocional vaig trobar eines eficaces per "des- aprehendre" i construir de nou. Però, la veritable saviesa m'ha arribat de la pròpia experiència, la introspecció i les relacions humanes.

La Vida és una gran escola!

Continuo conreant l'escolta activa interna i externa, la curiositat, la intuïció i la reflexió, però ara he passat de buscar a descobrir. Sóc entusiasta amb allò que està alineat amb el meu pensament, emocions i accions i en aquest camí de l'aprenentatge a l'empreniment, la vida, de nou, em regala la possibilitat de complir amb el somni de la co-creació creativa i constructiva en i amb la Fundació Àmbit, on he trobat l'oportunitat de cooperar amb altres i caminar junts per aportar al món el millor de nosaltres mateixos.

Quan vas conèixer la Fundació i des de quan hi participes?

Fa uns 5 anys que conec el projecte de la Fundació Àmbit i un any i mig que participo més activament

Quina és la teva tasca?

Les funcions que realitzo són principalment administratives, d'atenció i informació.

Què és el que més t'apassiona?

Oh! M'apassiona el més quotidià: la vida, les persones, l'estudi de les humanitats i acompanyar a altres en els seus processos d'autoconeixement e integració

Quin ha estat el millor moment de la teua vida?

Ummm... Tinc moltes coses que celebrar del viscut, però, si ha una experiència excepcional és el naixement de la Júlia, la meua filla i gran companya de vida.

El teu millor viatge? I algun viatge pendent?

El millor viatge és el viatge de la vida!! Per això és tan important amb qui ho fas, oi? I per això, els records dels viatges que em venen a la ment estan relacionats amb els amics i la família. Recordo especialment moltes excursions a la muntanya, de trekking pel Pirineu i els Alps italians. Un viatge pendent ara i que em fan molta il·lusió és a la Índia amb un grup d'amics de l'ànima. També m'agradaria fer un viatge d'investigació i exploració per les rutes xamàniques del Perú, especialment la dels indis Queros.

Un paisatge?

El mar en tots els seus estats, la visió dels Pirineus al voltant amb la Vall de Pineta al fons i un cel blau i intens des del coll d'Astazu a més de 3.000m, un grup d'infants jugant...

Un color?

El de l'Arc de Sant Martí, juntament amb el negre i el blanc pur de la llum i els grisos i els marrons... En fi, no vull renunciar a cap color del món!

T'identifiques amb algun personatge conegut?

No m'identifico amb ningú, ni conegut ni anònim, però si admiro molt a algunes persones, per la seva manera conscient de créixer, per la mestria amb que viuen la vida, per la seva autenticitat i senzillesa i pel que aporten al món. Per a mi són els veritables herois i heroïnes quotidians. Em venen al cap dues dones inspiradores (les meves "Mestres" externes): la meua mare i Mercè Riera (co-creadora del projecte del "Xiprer" a Granollers).

Quin és el teu lema?

No sé si es pot dir "lema", però una creença potenciadora i que m'ha ajudat molt és que "LA VIDA SEMPRE VOL EL MILLOR PER A NOSALTRES", és qüestió de no anar en contra, tenir el cap despert i el cor ben obert.