



Per què...?

LA SOLIDARITAT... UN BON REMEI!

ENRIC SEGARRA BOSCH

Nº 15

Missatges Per què...?

Aquests Missatges **Per què...?**, són una sèrie de preguntes llançades a l'aire (d'autoria pròpia) acompanyades per unes fotografies (de plataformes lliures de drets), i unes frases cèlebres, relacionades totes elles amb la solidaritat i altres valors humans, pensades principalment per a publicar a les xarxes socials.

També les acompanyen uns textos i audiovisuals molt assenyats (de diversos autors) no necessàriament relacionats amb les preguntes.

Blog CAT: <https://lasolidaritatunbonremei.com>

Blog CAS: <https://lasolidaridadunbuenremedio.com>



CAT: <https://www.facebook.com/lasolidaritatunbonremei>



CAS: <https://www.facebook.com/enricsegarrabosch>



CAT/CAS: <https://www.instagram.com/enricsegarrabosch>



CAT/CAS: <https://www.youtube.com/enricsegarrabosch>

Revista local de Bellpuig: **El Pregoner d'Urgell**

E-MAILS: lasolidaritatunbonremei@gmail.com

lasolidaridadunbuenremedio@gmail.com

TITULAR: **Enric Segarra Bosch**

Missatges **Per què...?**



Si els diners
no es mengen...
per què
en tens
tanta fam?

(BLOG CAT.)

lasolidaritatunbonremei.com

(BLOG CAS.)

lasolidaridadunbuenremedio.com



01. Si els diners no es mengen... per què en tens tanta fam?

Només quan s'hagi tallat el darrer arbre, només quan el darrer riu hagi mort enverinat, només quan s'hagi pescat el darrer peix... només llavors us adonareu que els diners no es poden menjar. *Profecia índia*

No és que el ric sigui dolent, simplement està massa ocupat fent diners per a ser bo. *Gerhard Uhlenbruck*

D'aquell que opina que els diners poden fer-ho tot, cal sospitar amb fonament que serà capaç de fer qualsevol cosa per diners. *Benjamin Franklin*



Si t'agrada tant
que et compreguin...
per què no pots
comprendre
tu els altres?

(BLOG CAT.)

lasolidaritatunbonremei.com

(BLOG CAS.)

lasolidaridadunbuenremedio.com



02. Si t'agrada tant que et compreguin... per què no pots comprendre tu els altres?

En la teva relació amb qualsevol persona, perds molt si no et prens el temps necessari per a comprendre-la. *Rob Goldston*

L'ull veu només allò que la ment està preparada per a comprendre. *Henri Louis Bergson*

L'home està disposat sempre a negar tot allò que no comprèn. *Blaise Pascal*

Comprendre és el principi d'aprovar. *Baruch Spinoza*



Si t'agrada tant
rebre gratitud...
per què no en
reparteixes més?

(BLOG CAT.)

lasolidaritatunbonremei.com

(BLOG CAS.)

lasolidaridadunbuenremedio.com



03. Si t'agrada tant rebre gratitud... per què no en reparteixes més?

Aquell que no agraeix un petit favor, no n'agrairà un de gran. *Mahoma*

Un home orgullós poques vegades és agraït, perquè pensa que tot s'ho mereix. *Henry Ward Beecher*

Qui rep el que no mereix, poques vegades ho agraeix. *Francisco de Quevedo*

Aquell que rep un benefici, mai ha d'oblidar-lo; aquell que l'atorga, mai ha de recordar-lo. *Pierre Charron*



Si t'agrada
que t'escoltin...
per què tu no
escoltes més?

(BLOG CAT.)

lasolidaritatunbonremei.com

(BLOG CAS.)

lasolidaridadunbuenremedio.com



04. Si t'agrada que t'escoltin... per què tu no escoltes més?

Quan parles, només estàs repetint el que ja saps. Però si escoltes, pots aprendre una cosa nova. *Dalai Lama*

De l'escoltar procedeix la saviesa, i del parlar el penediment. *Proverbi italià*

No hem de jutjar les persones sense abans aprendre a sentir-les i respectar-les. *Paulo Coelho*

Els savis són savis perquè, quan va parlar algú més savi, van saber estar escoltant. *El Chojin*



Si quan somrius
et sents tan bé...
per què no ho
fas més sovint?

(BLOG CAT.)

lasolidaritatunbonremei.com

(BLOG CAS.)

lasolidaridadunbuenremedio.com



05. Si quan somrius et sents tan bé... per què no ho fas més sovint?

És més fàcil obtenir allò que es desitja amb un somriure que amb la punta de l'espasa.
William Shakespeare

El maquillatge que embelleix més és un somriure sincer. *Anònim*

Deixa que el teu somriure canviï el món, però mai deixis que el món canviï el teu somriure.
Bob Marley

Un dia sense somriure és un dia perdut. *Charles Chaplin*



Si no t'agradaria
viure una guerra...
per què deixes
que els teus fills
hi juguin?

(BLOG CAT.)

lasolidaritatunbonremei.com

(BLOG CAS.)

lasolidaridadunbuenremedio.com



06. Si no t'agradaria viure una guerra... per què deixes que els teus fills hi juguin?

En la pau, els fills enterren els pares; la guerra altera l'ordre de la natura i fa que els pares enterrin els seus fills. *Heròdot*

La guerra és una massacre entre persones que no es coneixen, per a profit de persones que sí es coneixen però que no es massacren. *Paul Valéry*

La guerra és el sufragi dels països bàrbars. *Carlos Martínez*



Si la gent es mor
de gana... **per què**
no busquem solucions
en lloc de raons?
(Pare Manel)

(BLOG CAT.)

lasolidaritatunbonremei.com

(BLOG CAS.)

lasolidaridadunbuenremedio.com



CONTAGIA SOLIDARITAT
PER ACABAR AMB LA FAM

07. Si la gent es mor de gana... per què no busquem solucions en lloc de raons? (Pare Manel)

Encara hi ha esperança, quan ens enfrontem sense prejudicis a un problema sense solucionar. No obstant això, no hi ha esperança si actuem com si el problema no existís.
C.S. Lewis

Sigui com sigui el problema, siguis part de la solució. No et quedis sol plantejant preguntes i assenyalant obstacles. *Tina Fey*

Mireu, a la vida no hi ha solucions, sinó forces en marxa. Cal crear-les, i les solucions venen. *Antoine de Saint-Exupery*



Si t'agrada tant
la justícia...
per què calles
quan es vulnera?

(BLOG CAT.)

lasolidaritatunbonremei.com

(BLOG CAS.)

lasolidaridadunbuenremedio.com



08. Si t'agrada tant la justícia... per què calles quan es vulnera?

La indiferència és el suport silenciós a favor de la injustícia. *Jorge González Moore*

Si ets neutral en situacions d'injustícia, has triat el costat de l'opressor. *Desmond Tutu*

Permetre una injustícia significa obrir el camí a totes les que segueixen. *Willy Brandt*

La probabilitat de perdre en la lluita no ha de dissuadir-nos de donar suport a una causa que creiem que és justa. *Abraham Lincoln*



Si no pots saltar el llistó... **per què** no l'abaixes en lloc d'abandonar?

(BLOG CAT.)

lasolidaritatunbonremei.com

(BLOG CAS.)

lasolidaridadunbuenremedio.com



09. Si no pots saltar el llistó... per què no l'abaixes en lloc d'abandonar?

El fracàs és una gran oportunitat per a començar una altra vegada amb més intel·ligència.
Henry Ford

No existeix el fracàs, excepte quan deixem d'esforçar-nos. *Jean Paul Marat*

Sempre hi ha un nou repte per a mantenir-se motivat. *Sean Connery*

La clau de la vida és acceptar desafiaments. Quan algú deixa de fer-ho, està mort. *Bette Davis*

Mai deixis de desafiar-te a tu mateix! Mai perdis l'entusiasme! *Haider Ackermann*



Si no pots assolir tots els teus desitjos... **per què** no els redueixes?

(BLOG CAT.)

lasolidaritatunbonremei.com

(BLOG CAS.)

lasolidaridadunbuenremedio.com



10. Si no pots assolir tots els teus desitjos... per què no els redueixes?

Només és immensament ric aquell que sap limitar els seus desitjos. *Voltaire*

Disminuïu els desitjos; és com si augmentéssiu les forces. *Jean-Jacques Rousseau*

Si no vols veure els teus desitjos frustrats no desitgis mai sinó allò que només de tu depèn.
Epictet de Frígia

El nostre desig menysprea i abandona el que tenim per a córrer darrere del que no tenim.
Michel de Montaigne



Si no ho necessites...
per què
no ho dones?

(BLOG CAT.)

lasolidaritatunbonremei.com

(BLOG CAS.)

lasolidaridadunbuenremedio.com



Foto Erik Mclean - Pexels

11. Si no ho necessites... per què no ho dones?

Si dones un producte que no necessites, podrà disposar d'ell qui sí que el necessita i no pot comprar-lo. A més, és molt important la reutilització dels productes per a la sostenibilitat del planeta perquè suposa un estalvi en matèries primeres i energia, redueix el nivell de residus i promou valors socials i xarxes de compromís. Donar una segona oportunitat als productes és ajudar a qui no els pot tenir i al planeta!



Si saps que no hi ha menjar per a tothom...
per què
en fas malbé?

(BLOG CAT.)

lasolidaritatunbonremei.com

(BLOG CAS.)

lasolidaridadunbuenremedio.com



Foto CC malisaveja.com

12. Si saps que no hi ha menjar per a tothom... per què en fas malbé?

Les dades proporcionades per la FAO indiquen que aproximadament un terç de la producció mundial d'aliments no està disponible a causa de pèrdues i malbarataments cada vegada més grans. N'hi hauria prou eliminant-los per a reduir dràsticament el nombre de famolencs.

"Hem de canviar el nostre estil de vida, inclòs l'alimentari, que en tantes àrees del planeta està marcat pel consumisme, el desapropitament i el malbaratament d'aliments". *Papa Francesc*



Si tens cura
de casa teva...
per què no en tens
de la de tots:
la terra?

(BLOG CAT.)

lasolidaritatunbonremei.com

(BLOG CAS.)

lasolidaridadunbuenremedio.com

Tracta de deixar la terra com un lloc millor
del que vas arribar.



Foto Freepik

13. Si tens cura de casa teva... per què no en tens de la de tots: la terra?

Enverina el riu, i ell t'enverinarà a tu. *Anònim*

Si creus que l'economia és més important que el medi ambient, tracta d'aguantar la respiració mentre comptes els teus diners. *Janez Potocnik*

Vivim a la terra com si en tinguéssim una altra a la qual anar. *Terry Swearingen*

Mai sabrem el valor de l'aigua fins que el pou estigui sec. *Thomas Fuller*

L'amenaça més gran per al nostre planeta és la creença que una altra persona el salvarà.
Robert Swan



Si no estàs segur
que ho faràs anar...
per què
ho compres?

(BLOG CAT.)

lasolidaritatunbonremei.com

(BLOG CAS.)

lasolidaridadunbuenremedio.com



Foto Cristian Diokno - Pexels

14. Si no estàs segur que ho faràs anar... per què ho compres?

Qui compra el que és superflu no trigarà a veure's obligat a vendre el necessari. *Benjamin Franklin*

Diuen que només hi ha dos dies en què gaudeixes d'un vaixell. El dia que el compres i el dia que el vens. *De la pel·lícula Rocknrolla*

Escapa dels que compren el que no necessiten, amb diners que no tenen, per a agradar a gent que no val la pena. *Facundo Cabral*



Si saps com
d'agradable és
el bon humor...
per què no en
tens més sovint?

(BLOG CAT.)

lasolidaritatunbonremei.com

(BLOG CAS.)

lasolidaridadunbuenremedio.com



15. Si saps com d'agradable és el bon humor... per què no en tens més sovint?

Si humor gastar pogués, amb més salut sospito que visqués. *Lope de Vega*

El bon humor és un deure que tenim amb el proïsme. *John Stevens*

Una persona sense sentit de l'humor és com un carro sense amortiment: totes les pedres del camí el fan sacsejar. *Henry Ward Beecher*

En el fons tenir sentit de l'humor és ser conscient de la relativitat de les coses. *Antonio de Senillosa*



Si dius que ets
democràtic i tolerant...
per què vols obligar-lo
a pensar igual que tu?

(BLOG CAT.)

lasolidaritatunbonremei.com

(BLOG CAS.)

lasolidaridadunbuenremedio.com



16. Si dius que ets democràtic i tolerant... per què vols obligar-lo a pensar igual que tu?

Qui vol en aquesta vida totes les coses al seu gust, tindrà molts disgustos a la vida. *Francisco de Quevedo*

La democràcia és la necessitat de doblegar-se de tant en tant a les opinions dels altres. *Winston Churchill*

Ara més que mai, les comunitats humanes depenen d'una diversitat de talents. *Ken Robinson*

Si no podem posar fi a les nostres diferències, contribuïm al fet que el món sigui un lloc apte per a elles. *John Fitzgerald Kennedy*



Si gaudeixes de tants privilegis...
per què no en comparteixes algun?

(BLOG CAT.)

lasolidaritatunbonremei.com

(BLOG CAS.)

lasolidaridadunbuenremedio.com



17. Si gaudeixes de tants privilegis... per què no en comparteixes algun?

Tot plaer llangueix quan no es gaudeix en companyia. *David Hume*

Sempre protesta el que perd un privilegi o un avantatge, encara que el gaudeixi indegudament. *Antonio Maura*

Els privilegiats arriscaran sempre la seva completa destrucció abans que cedir una mínima part dels seus privilegis. *Antonio Gala*

Odio tot el que sigui privilegi i monopoli. Considero com a tabú tot el que no pot ser compartit per la multitud. *Gandhi*



En tot hi busques una recompensa...
per què no pots fer alguna cosa a canvi de res?

(BLOG CAT.)

lasolidaritatunbonremei.com

(BLOG CAS.)

lasolidaridadunbuenremedio.com



18. En tot hi busques una recompensa... per què no pots fer alguna cosa a canvi de res?

La recompensa del nostre treball no és el que obtenim, sinó en el que ens convertim. *Paulo Coelho*

Si la gent és bona només perquè tem al càstig i perquè espera una recompensa, llavors veritablement som un grup llastimós. *Albert Einstein*

Mereix sortir enganyat el que en fer un favor compta amb la recompensa. *Sèneca*

En la naturalesa no hi ha recompenses o càstigs; hi ha conseqüències. *Horace A. Vachell*



Si tanta gent
hi ha que pateix...
per què només
penses en
tu mateix?

(BLOG CAT.)

lasolidaritatunbonremei.com

(BLOG CAS.)

lasolidaridadunbuenremedio.com



Foto Sarah Lötscher - Pixabay

Primer són les meves dents
que els meus parents. Refrany

19. Si tanta gent hi ha que pateix... per què només penses en tu mateix?

M'he adonat que la majoria de la gent està massa preocupada amb la seva pròpia vida per a dedicar als altres el menor pensament. *Douglas Coupland*

Sempre es repeteix la mateixa història: cada individu no pensa més que en si mateix. *Sòfocles*

Després de mi, el Diluvi. *Lluís XV de França*

L'egoista seria capaç de posar foc a la casa del veí per a fer fregir un ou. *Sir Francis Bacon*



Si t'agrada
que et donin coses...
per què tu
no en dones més?

(BLOG CAT.)

lasolidaritatunbonremei.com

(BLOG CAS.)

lasolidaridadunbuenremedio.com



Quan jo dono, em dono a mi mateix.
Walt Whitman

Foto Couleur - Pixabay

20. Si t'agrada que et donin coses... per què tu no en dones més?

No tanquis mai la mà; no hi ha manera millor de gaudir dels béns que donant-los. *Gonzalo Fernández De Còrdova*

És bo donar alguna cosa quan ha estat demanada, però és millor donar sense demanda, comprenent. *Khalil Gibran*

La manera de donar val més que el que es dona. *Pierre Corneille*

En l'esfera de les coses materials, donar significa ser ric. No és ric el que té molt, sinó el que dona molt. *Erich Fromm*



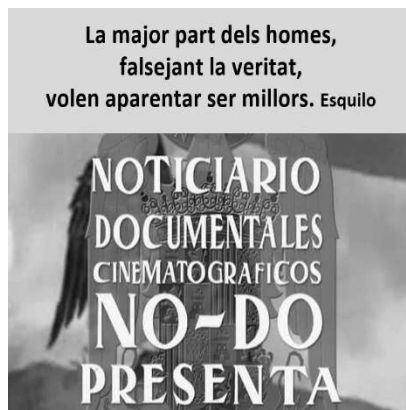
Si t'agrada tant la veritat... **per què** l'adaptes a la teva conveniència?

(BLOG CAT.)

lasolidaritatunbonremei.com

(BLOG CAS.)

lasolidaridadunbuenremedio.com



21. Si t'agrada tant la veritat... per què l'adaptes a la teva conveniència?

Amb el temps, és millor una veritat dolorosa que una mentida útil. *Thomas Mann*

El millor amic de la veritat és el temps; el seu més acarnissat enemic, el prejudici; i la seva constant companya, la humilitat. *Charles C. Colton*

Res ens enganya tant com el nostre propi judici. *Leonardo da Vinci*

La teva veritat augmentarà en la mesura que sàpigues escoltar la veritat dels altres. *Martin Luther King*



Si algun dia faran falta per a respirar... **per què** talles arbres?

(BLOG CAT.)

lasolidaritatunbonremei.com

(BLOG CAS.)

lasolidaridadunbuenremedio.com



22. Si algun dia faran falta per a respirar... per què talles arbres?

El que li estem fent als boscos del món és un reflex d'allò què ens fem a nosaltres mateixos i entre nosaltres. *Gandhi*

Els arbres exhaleu perquè nosaltres puguem inhalar-los i romandre vius. Podrem alguna vegada oblidar això? Estimem els arbres fins al nostre últim alè. *Munhia Khan*

Si sabés que el món s'acaba demà, jo, avui encara, plantaria un arbre. *Martin Luther King*

Qui planta un arbre, planta una esperança. *Lucy Larcom*



Si saps que pateixen
tant com tu...
per què maltractes
els animals?

(BLOG CAT.)

lasolidaritatunbonremei.com

(BLOG CAS.)

lasolidaridadunbuenremedio.com



No m'importa si un animal
és capaç de raonar.
Només sé que és capaç de patir,
i per això el considero el meu proïsme.
Albert Schweitzer

23. Si saps que pateixen tant com tu... per què maltractes els animals?

L'amor per totes les criatures vivents és el més noble atribut de l'home. *Charles Darwin*

Entre la crueltat amb l'ésser humà i la brutalitat amb els animals no hi ha més diferència que la víctima. *Alphonse de Lamartine*

Els animals existeixen en el món per les seves pròpies raons. No van ser fets per a l'ésser humà, de la mateixa manera que els negres no van ser fets per als blancs, ni la dona per a l'home. *Alice Walker*



Si tu tens les teves
creences religioses...
per què no deixes
que els altres
tinguin les seves?

(BLOG CAT.)

lasolidaritatunbonremei.com

(BLOG CAS.)

lasolidaridadunbuenremedio.com



És una mostra de civisme
conèixer les creences
de les persones que ens envolten.

Foto Vihguresh Subramaniam - Pixabay

24. Si tu tens les teves creences religioses... per què no deixes que els altres tinguin les seves?

La llibertat religiosa és un dret fonamental que dóna forma a la nostra manera d'interactuar socialment i personalment amb els nostres veïns, que tenen creences religioses diferents de la nostra. *Papa Francesc*

Encara que sempre existirà l'excepció de qui no és coherent amb les seves creences, la religió ajuda les persones a ser bons ciutadans, ja que fomenta valors positius per a la convivència democràtica, com l'honradesa, la pau o la solidaritat.

Tolerància: respecte a les idees, creences o pràctiques dels altres quan són diferents o contràries a les pròpies, sempre que no atemptin contra la dignitat humana o el bé comú.



Si t'agrada
la convivència
entre països...
per què tant
de patriotisme?

(BLOG CAT.)

lasolidaritatunbonremei.com

(BLOG CAS.)

lasolidaridadunbuenremedio.com



25. Si t'agrada la convivència entre països... per què tant de patriotisme?

Patriotisme és creure que el teu país és superior a tots els altres perquè tu vas néixer allí.
George Bernard Shaw

Un home, qualsevol home, val més que una bandera, qualsevol bandera. *Eduardo Chillida*

No renego del patriotisme, però primerament sóc un ésser humà, i quan totes dues coses són incompatibles, sempre li dono la raó a l'ésser humà. *Hermann Hesse*

Quan penso en tots els mals que he vist i sofert a causa dels odis nacionals, em dic que tot això descansa sobre una odiosa mentida: l'amor a la pàtria. *León Tolstoi*



Si creus en la
igualtat entre
homes i dones...
per què no ets
més ajudat a casa?

(BLOG CAT.)

lasolidaritatunbonremei.com

(BLOG CAS.)

lasolidaridadunbuenremedio.com



26. Si creus en la igualtat entre homes i dones... per què no ets més ajudat a casa?

La primera igualtat és l'equitat. *Víctor Hugo*

Igualtat de gènere implica desmuntar cultura, valors i rols tradicionals que reproduïen i mantenen la subordinació de les dones. *Anònim*

Esposos, han fet costat a les seves parelles perquè elles sentin que també poden fer realitat els seus somnis? *Emma Watson*



Si creus en
la igualtat
entre totes
les persones...
per què
no toleres
algunes
diversitats?

(BLOG CAT.)

lasolidaritatunbonremei.com

(BLOG CAS.)

lasolidaridadunbuenremedio.com



Tots hauríem de saber que
la diversitat crea un ric tapís,
i hem d'entendre que
tots els fils del tapís
són iguals en valor
sense importar el seu color.

Maya Angelou

Foto R391n4 - Pixabay

27. Si creus en la igualtat entre totes les persones... per què no toleres algunes diversitats?

L'experiència del totalitarisme ha rellevat un caràcter fonamental de la democràcia: el seu vincle vital amb la diversitat. *Edgar Morin*

La diversitat humana fa que la tolerància sigui més que una virtut: és un requisit per a la supervivència. *Rene Dubos*

La diversitat en el món és una característica bàsica de la societat humana, i també la condició clau per a un món viu i dinàmic com el veiem avui. *Jintao Hu.*

ANUNCIS



Si t'interessen
els valors humans...
per què no visites
el blog de la bondat
i la solidaritat?

(BLOG CAT.)

lasolidaritatunbonremei.com

(BLOG CAS.)

lasolidaridadunbuenremedio.com



p1. Si t'interessen els valors humans... per què no visites el blog de la bondat i la solidaritat?

No tots els homes poden ser il·lustres, però poden ser bons. *Confuci*

Troba la bondat que ja està dins teu. *Eckhart Tolle*

Suportable és la labor quan molts comparteixen la fatiga. *Homer*

Ningú que hagi alleujat el pes dels seus semblants haurà fracassat en aquest món. *Charles Dickens*

L'obra humana més bella és la de ser útil al pròxim. *Sòfocles*



p2. Nosaltres hem de ser el canvi que volem veure en el món. Gandhi

Nosaltres hem de ser **el canvi** que volem veure en el món. *Gandhi*

Has de saber que són les teves **accions**, i no els teus **desitjos**, els que et convertiran en una bona persona. *Matthew Quick*

No esperem a ser bons i cordials. **Afanyem-nos** ja des d'ara a alegrar el cor dels nostres companys durant la curta travessia de la vida. *Henri-Frédéric Amiel*

La millor vida no és la més llarga, sinó la més rica en **bones accions**. *Marie Curie*



p3. El millor homenatge que pot tributar-se a les persones bones és **imitar-les**. *Concepción Arenal*

El millor homenatge que pot tributar-se a les persones bones és **imitar-les**. *Concepción Arenal*

Sigui com sigui el problema, siguis part de la solució. No et quedis sol plantejant preguntes i assenyalant obstacles. *Tina Fey*

Gairebé tot el que realitzi serà insignificant, però és molt important que ho faci. *Gandhi*

DETECTOR DE PERSONES BONDADOSES

Com podem saber que algú és bondados? Quins trets defineixen aquestes persones? Vegem algunes característiques que podem trobar en elles:

1. Estimen i cuiden la vida en totes les seves formes.
2. Aprecien la diversitat i la respecten.
3. Cultiven la tendresa.
4. Practiquen la compassió.
5. Agraïxen amb generositat els presents rebuts.
6. Es perdonen i perdonen.
7. Estan al teu costat quan els necessites.
8. Obren el seu cor i les seves mans. Són generoses.
9. Acullen el que passa i busquen el millor de cada situació.
10. Són servicials i amables.
11. Eviten els judicis de valor i etiquetar les persones.
12. Són humils.
13. Abans que parlar malament d'algú prefereixen el silenci.
14. Cultiven la bellesa.

I podríem seguir i seguir. Com hem de voler deixar fora tota aquesta riquesa?

El cor bondados és un contenidor del millor de l'ésser humà.

Bondat en acció - Llibre de M. Mercè Conangla i Jaume Soler - Amat Editorial



p4. Algunes propostes solidàries.

La diferència entre el que fem i el que som capaços de fer és suficient per a resoldre la majoria dels nostres problemes. *Gandhi*

Mireu, a la vida no hi ha solucions, sinó forces en marxa. Cal crear-les, i les solucions venen. *Antoine de Saint-Exupery*

Les grans obres són fetes no amb la força sinó amb la perseverança. *Samuel Johnson*

ALGUNES PROPOSTES SOLIDÀRIES:

- Visitar malalts als hospitals o domicilis.
- Donar la roba i altres objectes que no es necessitin i estan en bon estat.
- Donar sang i, encara més, donant òrgans.
- Participar en campanyes de neteja de parcs, muntanyes o rius.
- Pagar els empresaris un salari just als seus empleats.
- Exercir la seva feina el millor possible els empleats.
- Ser considerats amb les persones desconegudes i amb els immigrants.
- Actualitzar permanentment els seus coneixements els professionals, per a poder donar els millors serveis possibles.
- No cobrar pels serveis professionals quan l'ocasió ho requereix.
- Complir rigorosament amb les obligacions tributàries.
- Respectar escrupolosament les normes de trànsit i altres.
- Acudir immediatament per oferir ajuda davant qualsevol situació d'emergència.
- Estar atents a les persones de l'entorn per si poden necessitar ajuda i no gosen demanar-la.
- Revelar-se davant qualsevol injustícia pròpia o aliena.
- De vegades, un copet a l'espatlla o una frase adient són decisius perquè una persona surti d'una situació d'estress, encara que sigui per uns moments.

COMPLEMENTS

01. Si els diners no es mengen... per què en tens tanta fam?



L'AVARÍCIA TRENCA EL SAC

Un captaire anava demanant per les cases amb unes alforges penjades a l'espatlla. Es queixava de la seva sort i que els rics mai estaven satisfets: "Cada vegada volen més i més diners! Sembla que volen apoderar-se del món sencer! En canvi jo, si tingués allò necessari per a menjar i per a vestir, em sentiria del tot satisfet..." deia el pobre home.

Precisament en aquell instant, la FORTUNA passava pel carrer. Va veure el captaire, es va posar al seu costat i li va dir: "Escolta home, fa molt temps que sento les teves queixes i desitjo ajudar-te. Obre les teves alforges i aguanta-les així per a rebre l'or que et regalaré. Però això ha de ser amb una condició: Totes les monedes que caiguin a les alforges seran per a tu, però les que caiguin a terra, es convertiran en pols. Queda entès?"

"Sí, sí, ho comprenc", va dir el captaire.

"Llavors ves amb molt de compte, va advertir la FORTUNA, les teves alforges són molt velles i podrien trencar-se, no carreguis massa".

Tan satisfet estava el captaire, que ràpidament va obrir les seves alforges, i en un instant hi va caure un torrent de monedes d'or! Les alforges començaven a pesar massa!

"Ja n'hi ha prou?", va preguntar la FORTUNA. "Encara no, encara no!"

"No tens por que es trenquin?", deia la FORTUNA. "No, no, no es trenquen...".

Hi havia agitació en la seva veu, més que per por, per ambició. Les mans del captaire van començar a tremolar, "fins i tot n'hi caben més!". "Però ja ets l'home més ric del món!", va respondre la FORTUNA. "No, no, unes quantes més!"

N'hi van caure unes quantes més i... les alforges es van rebentar, el tresor va caure a terra, i les monedes es van convertir en pols!

La FORTUNA se'n va anar i el captaire es va quedar més pobre que abans, queixant-se amb gran desesperació.

Al diccionari, la paraula avarícia es descriu com afany de posseir, per a atresorar. Per descomptat, cal no confondre-la amb el desig de tenir-ne prou, per a satisfer les necessitats pròpies.

L'exemple del conte posa de relleu que, quan un es converteix en avariciós, els diners es tornen una càrrega molt pesada, impossible de suportar. L'avar experimenta alhora totes les preocupacions del ric i totes les penalitats del pobre.

POBRE MI PATRÓN
029 Autor: Facundo Cabral

El diablo fue al mar
a escribir la historia del mundo,
pero no había agua,
Dios se la había bebido.

Juan Comodoro,
buscando agua encontró petróleo,
pero se murió de sed.

Yo no se quien va más lejos,
la montaña o el cangrejo.

Pobrecito mi patrón
piensa que el pobre soy yo.
Larara, larara...

Quien sabe si el apoyarse,
es mejor que el deslizarse.

Pobrecito mi patrón
piensa que el pobre soy yo.
Larara, larara...

Más que el oro es la pobreza,
lo más caro en la existencia.

Pobrecito mi patrón
piensa que el pobre soy yo.
Larara, larara...

Solamente lo barato,
se compra con el dinero.

Pobrecito mi patrón
piensa que el pobre soy yo.
Larara, larara...

Que me importa ganar diez,
si se contar hasta seis.

Pobrecito mi patrón
piensa que el pobre soy yo.
Larara, larara...

Àudio de POBRE MI PATRÓN (Del blog lasolidaritatunbonremei.com Tema 50.02.029.)

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2017/09/07/50-02-029-pobre-mi-patron/>

02. Si t'agrada tant que et compreguin... per què no pots comprendre tu els altres?



RELAT DE RECONCILIACIÓ

Hi ha experiències de vida que són úniques, que només conèixer el principi ja són colpidores i sorprenents, i en arribar al final esdevenen tan increïbles que semblen impossible.

Aquesta és la història de la Teresa, una dona de 22 anys que fa un temps, a Colòmbia, va patir l'experiència més trista de la seva vida: perdre el seu únic fill de tres anys, per una acció criminal. Una nit, en un fosc carrer, un desconegut que presumptament la pretenia, va disparar dos trets al seu fill i el va matar a l'instant.

L'assassí fou capturat i portat a judici, i fou condemnat a divuit anys de presó. Teresa se sumí en una profunda depressió, i descobrí que allò que la turmentava era no saber qui era aquella bèstia capaç de provocar-li una tan profunda desfeta personal. Fou així com tramà un pla: volia anar d'incògnit a la presó per fer-se passar per voluntària, i conèixer en persona l'assassí. Durant mesos s'anà endinsant en la vida de la presó, impulsant tallers ocupacionals i buscant la proximitat amb els presos.

Passat un temps, se sentí preparada per a participar en sessions de grup, en les quals va escoltar i compartir la vida dels condemnats, i allò que els havia portat fins allà. Fou aleshores quan, inevitablement, coincidí amb l'assassí.

Durant les sessions de grup, la Teresa escoltà per primera vegada el seu nom, Antonio, i conegué impressionada que aquell pres ja havia estat sentenciat de ben petit, perquè havia estat un nen violat pel seu mateix pare, abandonat després per la seva mare als avis ja grans

i, finalment, s'havia perdut pels carrers de la ciutat, passant anys de por i penúries, patint tota mena de maltractaments, abusos, fam i fred.

La Teresa va quedar tan commocionada i commoguda per la tragèdia vital de l'Antonio, que el volgué seguir visitant, però sense descobrir-se.

Les circumstàncies portaren a l'Antonio a iniciar un procés de recuperació personal a fons, i la Teresa dugué a terme un decidit procés de dol per assumir la pèrdua del seu fill. S'anaren coneixent, però cap dels dos percebia encara que el dolor de l'un eixugava les llàgrimes de l'altre. Amb el temps, l'Antonio tenia una altra mirada, i la Teresa tenia un altre alè. La proximitat i l'ajut mutu, tan terapèutic per als dos, els va acabar enamorant. Amb els anys, l'Antonio complí la condemna que li pertocava i portà a terme la seva pròpia rehabilitació fins a sortir de la presó; la Teresa entomà un admirable procés de reconciliació personal que els portà, a tots dos, a una opció vital inesperada.

Avui, l'Antonio i la Teresa estan casats i tenen tres fills. Són la prova que la mort i la destrucció pot fer brollar vida i esperança.

Xavier Garí - Revista Valors (valors.org)



Escena de la pel·lícula BILLY ELLIOT (De youtube.com/enricsegarrabosch Llista 13)

<https://www.youtube.com/watch?v=XcKYI1f-wzA&list=PLCiK7zXZkfUV6vi7XQCi56NWoIut4ftIP&index=66&t=3s>

03. Si t'agrada tant rebre gratitud... per què no en reparteixes més?



LA DIGNITAT I L'ART

Jo escric per als qui no poden llegir-me. Els de baix, els que esperen des de fa segles a la cua de la història, no saben llegir o no tenen què llegir.

Quan em ve el descoratjament, em fa bé recordar una lliçó de dignitat de l'art que vaig rebre fa anys, en un teatre d'Assis, a Itàlia.

Haviem anat amb l'Helena a veure un espectacle de pantomima, i no hi havia ningú. Ella i jo érem els únics espectadors. Quan es va apagar la llum, se'ns van sumar l'acomodador i la taquillera.

I, no obstant això, els actors, més nombrosos que el públic, van treballar aquella nit com si estiguessin vivint la glòria d'una estrena a sala repleta. Van fer la seva tasca lliurant-se sencers, amb tot, amb ànima i vida; i va ser una meravella.

Els nostres aplaudiments van retronar en la solitud de la sala.

Nosaltres aplaudirem fins a espellar-nos les mans.

Eduardo Galeano

CANCIONES CON MENSAJES DE VALORES
lasolidaridadunbonremedio.com

GRACIAS A LA VIDA
009 Autora: Violeta Parra

Gracias a la vida que me ha dado tanto,
me dio dos luceros que cuando los abro
perfecto distingo lo negro del blanco
y en el alto cielo su fondo estrellado,
y en las multitudes el hombre que yo amo.

Gracias a la vida que me ha dado tanto,
me ha dado el oído que en todo su ancho,
grava noche y día grillos y canarios,
martillos, turbinas, ladridos, chubascos,
y la voz tan tierna de mi bien amado.

Gracias a la vida que me ha dado tanto,
Me ha dado el sonido y el abecedario,
con él las palabras que pienso y declaro,
madre, amigo, hermano y luz alumbrando,
la ruta del alma del que estoy amando.

(Instrumental)

Gracias a la vida que me ha dado tanto,
me ha dado la marcha de mis pies cansados,
con ellos anduve ciudades y charcos,
playas y desiertos, montañas y llanos,
y la casa tuya, tu calle y tu patio.

Gracias a la vida que me ha dado tanto,
me dio el corazón que agita su marco
cuando miro el fruto del cerebro humano,
cuando miro al bueno tan lejos del malo,
cuando miro al fondo de tus ojos claros.

Gracias a la vida que me ha dado tanto,
me ha dado la risa y me ha dado el llanto,
así yo distingo dicha de quebranto,
los dos materiales que forman mi canto,
y el canto de ustedes que es el mismo canto,
y el canto de todos que es mi propio canto...
y el canto de ustedes que es mi propio canto.

Àudio de GRACIAS A LA VIDA (Del blog lasolidaridadunbonremedio.com Tema 50.02.009.)

<https://lasolidaridadunbonremedio.com/2016/12/23/50-02-009-gracias-a-la-vida/>

Practicando la gratitud: párate, mira y actúa

<http://marcaladiferencia.com/practicando-la-gratitud-parate-mira-y-actua/>

04. Si t'agrada que t'escoltin... per què tu no escoltes més?



LA PARAULA AL SERVEI DE LA PAU

Les nostres paraules són energia que podem dedicar a crear o a destruir, a fer mal o a curar, a ofendre o a perdonar. Duen una càrrega emocional que ens pot equilibrar o desequilibrar, i per això la responsabilitat de fer-les servir bé, ja que el que diem té conseqüències en nosaltres mateixos, en els altres i en el món.

Des que naixem ens amassen amb paraules. Paraules que ens poden ajudar a créixer, desplegar les nostres potencialitats, a generar confiança i autonomia; paraules que ens mouen a experimentar, a investigar, a endinsar-nos en territoris desconeguts i incerts, a créixer. Paraules que ens generen desconfiança i por; paraules que destrossen la nostra autoestima, que ens fereixen profundament; paraules que fan que ens repleguem, que ens amaguem o bé que ens defensem agredint els altres.

En el tema de l'assetjament i la violència verbal i emocional, les paraules s'han convertit en armes clau. Es llancen paraules de forma irresponsable, paraules-insult, paraules-rebuig, paraules-mentida, paraules-rumor... i es llancen directament o a través de les xarxes socials, que en multipliquen l'impacte dolorós. I com dards, aquestes paraules arriben a algú vulnerable que no sap o no es pot defensar. I com bales, penetren a la seva ment i en el seu cor fent-li sentir que està sol i que el món és un territori hostil, que no hi ha lloc per a ell, que no es mereix res, que potser és culpable del que li passa i que seria millor morir-se per no patir tant.

Urgeix que conjuguem més sovint els verbs acollir, protegir, salvar, ajudar, estimar, consolar, cuidar, abraçar, somriure, jugar, cantar, compartir, col·laborar, ensenyar, orientar, resoldre, proposar, consensuar, agrair, compartir...

Urgeix que aprenguem les paraules de l'altre, conèixer altres llenguatges, donar-li la benvinguda a la nostra vida, a la nostra comunitat educativa, a la nostra societat.

Perquè tota paraula pot ser llum, i tota llum, creixement.

Urgeix que posem les paraules al servei de la pau!

BON DAT EN ACCIÓ - Llibre de M. Mercè Conangla i Jaume Soler - Amat Editorial

VULL VIURE SOL
143 Autor: Enric Segarra Bosch

Vull viure sol,
vull viure sol,
perquè no hi ha
qui em tregui el dol.
Sóc un ocell
trist i ferit,
que, enmig del bosc,
rep a la nit.
Sóc un ocell
trist i ferit,
que, enmig del bosc,
rep a la nit.

Vull viure sol,
vull viure sol,
perquè no hi ha
qui em tregui el dol.
Sóc una mà
que ningú estreny,
sóc un captaire
en un món d'argent.
Sóc una mà
que ningú estreny,
sóc un captaire
en un món d'argent.

Voldria trobar
qui em vulgui ajudar,
voldria saber
qui és qui ho pot fer,
si d'entre els presents
algú ho vol provar
li prego, tan sols,
que em doni la mà.

Que em digui quin és
l'indret a seguir,
que em dongui el vigor
per fer-me endavant,
m'inflami la sang
amb els seus consells...
que no em trobi sol
al donar el primer pas.

(cor)
Voldriem trobar
qui et vulgui ajudar,
voldriem saber
qui és qui ho pot fer,
si d'entre els presents
algú ho vol provar
li preguem, tan sols,
que aixequi la mà.

Que et digui quin és
l'indret a seguir,
que et dongui el vigor
per fer-te endavant,
t'inflami la sang
amb els seus consells...
(solista)
que no em trobis sol
al donar el primer pas.

Reaccionar ja he provat,
ja heu sentit el pregó,
pró, cap mà s'ha aixecat
atenent ma petició.
Altres cop torno a estar
desitjant viure sol.

Vull viure sol,
vull viure sol,
perquè no hi ha
qui em tregui el dol.
Tinc el meu cor
clos com un puny,
quins m'estimaven
estan molt lluny.
Tinc el meu cor
clos com un puny,
quins m'estimaven
estan molt lluny.

Àudio de VULL VIURE SOL (Del blog lasolidaritatunbonremei.com Tema 50.04.143.)

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2021/01/10/50-04-143-vull-viure-sol/>

05. Si quan somrius et sents tan bé... per què no ho fas més sovint?



L'AMABILITAT ÉS QUALITAT DE VIDA

Que diferent que és tenir al costat algú amable en comptes d'algú immadur o despòtic! Llevar-nos i trobar algú que somrigui, que ens digui bon dia; algú que ens cuidi, que ens pregunti, que ens escolti. Que diferent pot ser la nostra convivència si nosaltres també actuem així, en comptes de posar "cara llarga", i anar "a la nostra", no fer cas de l'altre, no mirar-lo perquè estem més pendents del mòbil que de la persona que tenim al costat. L'amabilitat, irradiada i tornada, crea un entorn que facilita la convivència, que redueix l'impacte dels entrebancs i dificultats, que ens permet sentir-nos acompanyats i compresos.

La qualitat de vida està directament relacionada amb la qualitat dels vincles que establim i la qualitat dels vincles té molt a veure amb la nostra qualitat emocional.

És que potser hi pot haver qualitat emocional en absència d'amabilitat?

Podem fer felices moltes persones mitjançant petits actes d'amabilitat. Són aquelles petites coses que t'alegren el dia, algú que s'acosta a saludar-te i es presenta quan arribes a un lloc desconegut; alguna cosa inesperada, com que et cedeixin el pas o el seient en un transport públic; el somriure d'un nen; un veí que s'ofereix a ajudar-te a pujar unes bosses per l'escala; algú que et veu perdut i s'ofereix, sense que li demanis, a indicar-te una adreça.

Tots podem formar part d'aquest moviment d'amabilitat: somrient més, cridant menys i demanant disculpes si ofenem o molestem algú.

Ara bé, perquè l'amabilitat sigui una virtut i no un mer formulisme social, ha d'estar lliure de segones intencions, sense esperar reciprocitat, sense fer un llistat de què hem fet i del que ens deuen.

Amabilitat gratuïta i generosa.

*Estem convençuts que mai és tard per recuperar la nostra capacitat de somiar i la nostra màgia per transformar les coses doloroses, lletges i dolentes en bellesa, **bondat** i harmonia. Soler & Conangla*

BONDAT EN ACCIÓ - Llibre de M. Mercè Conangla i Jaume Soler - Amat Editorial



Pel·lícula EL CHICO (Charles Chaplin) (Del blog lasolidaritatunbonremei.com Tema 14.05.)

<https://lasolidaritatunbonremei.com/category/14-humor-solidari/14-05-el-chico-charles-chaplin/>

06. Si no t'agradaria viure una guerra... per què deixes que els teus fills hi juguin?



INVERTIR LA TENDÈNCIA DE LA BALANÇA

A les nostres vides hi ha massa violència. El territori de l'humà està sent massa inhumà. Hi ha massa patiment derivat d'unes conductes lesives que, en el fons, en la seva gènesi tenen tot un sac de pors: la por al que és diferent, a altres formes de ser, de pensar, de viure; la por a altres procedències, a altres cultures, a altres llengües, a altres capacitats; la por a quedar diluït en el grup o que la pròpia idiosincràsia desaparegui.

Les conductes violentes, siguin en forma de bullying, mobbing, assetjaments i maltractaments de tota mena -sexual, moral, laboral, escolar- deriven, com ja hem exposat, de la necessitat de sentir-se poderós, de controlar i, per tant, de sotmetre altres persones per demostrar-se que un mateix val més, que és més guapo, més intel·ligent i millor. És aquí on resideix el germen de tot.

Si un mateix dubta sobre qui és, del seu propi valor, i té l'autoestima baixa, difícilment podrà relacionar-se amb equitat, generositat i tendresa amb els altres. Qui no té, no pot donar.

Així doncs, el repte que tenim no és menor: es tracta de sembrar llavors de valors perquè creixi una nova generació d'humans que estiguin bé amb ells mateixos i, per tant, que siguin capaços de ser generosos per ajudar a fer que uns altres també ho estiguin, perquè uns altres també creixin, progressin i despleguin les seves capacitats.

Es tracta d'apostar pel futur, invertint la tendència.

BONDAT EN ACCIÓ - Llibre de M. Mercè Conangla i Jaume Soler - Amat Editorial

CANCIONES CON MENSAJES DE VALORES
lasolidaridadunbonremei.com

MORIR POR NADA
145 Autor: Enric Segarra Bosch

En nuestros días, tal como ayer, miles de hombres se han de perder por el capricho de un militar que, como un niño, quiere jugar.	Almas humildes que nada han hecho mas, sin derecho a decidir. Alguien por ellas lo ha deseado y ha ordenado que hay que morir.	Almas humildes que nada han hecho mas, sin derecho a decidir. Alguien por ellas lo ha deseado y ha ordenado que hay que morir.
Fuerzas que marchan por un camino oliendo a vino y destrucción. Fuerzas que marchan cuyo destino, ¡ay! triste sino, es el morir.	Fuerzas que marchan por un camino oliendo a vino y destrucción. Fuerzas que marchan cuyo destino, ¡ay! triste sino, es el morir.	(Instrumental) Gloria a la Patria dan pues, es sublimación el, por un pedrejón, morir... ¡Perdón Señor!

Àudio de MORIR POR NADA (Del blog lasolidaritatunbonremei.com Tema 50.04.145.)

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2021/01/23/50-04-145-morir-por-nada/>

07. Si la gent es mor de gana... per què no busquem solucions en lloc de raons? (Pare Manel)



LA FAM, UN PROBLEMA AMB SOLUCIÓ

Quines accions podem realitzar per acabar amb la fam al món?

Hi ha dues vies bàsiques per lluitar contra la fam al nostre planeta. La primera és aquella que s'enfoca cap a augmentar la capacitat productiva de les famílies i per tant cap a augmentar els ingressos mensuals. La segona, en canvi, aposta per subministrar directament a les persones més necessitades els aliments bàsics per a la seva supervivència. Mans Unides treballa precisament i des de fa un bon grapat d'anys en la posada en pràctica d'aquestes dues línies d'ajuda.

En l'àmbit internacional i ja fora de l'abast de les ONG, també són diverses les accions que plantegen els experts en cooperació i desenvolupament per tal de resoldre l'actual situació de mortalitat per culpa de la fam. Les més importants són la construcció d'un govern mundial que, allunyant dels interessos de només el 20% del planeta (el que formen els països rics), busqui un món més cohesionat i desenvolupat en el seu conjunt, i la creació d'un organisme que controli l'especulació amb les matèries primeres i reguli les fluctuacions de preus que tan negativament acaben afectant les economies familiars dels petits camperols.

Aquesta regulació és precisament la que demanen des de fa un bon grapat de temps els camperols.

També seria una possible via de solució la creació d'una agrupació de països pobres, a l'estil dels sindicats, a través de la qual puguin reclamar els seus drets i crear veritables mercats regionals per fomentar de manera exponencial les relacions econòmiques entre ells.

Per últim, destacar també la necessitat d'introduir una millor redistribució de la terra (no tan concentrada en mans de grans propietaris) i implantar, als països del Sud, el dret a la seva sobirania alimentària o, cosa equivalent, el dret a decidir què és el que volen conrear per tal d'abastir el seu mercat interior.

Accions per erradicar la fam n'hi ha, com acabem de veure. El que falta és una veritable voluntat dels nostres dirigents per portar-les a terme. Mentre arriba el canvi, tots podem contribuir a canviar el món realitzant accions a petita escala. Comprar a través del comerç just, evitar comprar productes a empreses que sabem que exploten als infants i paguen sous miserables o col·laborar en projectes pel desenvolupament són un bon exemple d'accions fàcils de realitzar i que estan a l'abast de tots nosaltres.

Víctor de Paz Mena – Mans Unides



Vídeo SOM CULPABLES? (Del blog lasolidaritatunbonremei.com Tema 17.12.)

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2018/08/31/17-12-retall-tema-18-08-som-culpables/>

08. Si t'agrada tant la justícia... per què calles quan es vulnera?



PRIMER VAN AGAFAR...

Primer van agafar els comunistes,
i jo no vaig dir res perquè no era comunista.
Després es van endur els jueus,
i jo no vaig dir res perquè no era jueu.
Després, van venir a buscar els obrers;
no vaig dir res, perquè jo no era obrer ni sindicalista.
Més tard es van ficar amb els catòlics,
i no vaig dir res perquè jo era protestant.
I quan, finalment, em van agafar a mi,
ja no quedava ningú per protestar.

Martin Niemüller

CONTE SOBRE LA JUSTÍCIA

Primer dia de classe. El professor d'Introducció al Dret va entrar a l'habitació i el primer que va fer va ser demanar el nom d'un estudiant que estava assegut a la primera fila:

– *Quin és el seu nom?*

– El meu nom és Nelson, senyor.

– *Fora de la meva classe i no torni mai més!* – Va cridar el mestre desagradable.

Nelson estava desconcertat. Quan va tornar en si, es va aixecar ràpidament, va recollir les seves coses i va sortir de l'habitació. Tothom estava espantat i indignat, però ningú va dir res.

– *Molt bé!* – *Començarem.*

– *Per a què serveixen les lleis?* – Va preguntar el mestre.

Els estudiants seguien espantats, però a poc a poc van començar a respondre a la seva pregunta:

– Per a tenir un ordre en la nostra societat.

– *No!* – Va respondre el professor.

– Per a complir-les.

– *No!*

– Perquè les persones equivocades paguin per les seves accions.

– *No!*

– *Algú sap la resposta a aquesta pregunta?*

– Perquè es faci justícia – una noia va dir amb timidesa.

– *Per fi! És a dir, per la justícia. I ara, què és la justícia?*

Tots van començar a molestar-se per l'actitud tan fastigosa del professor. No obstant això, van continuar responent:

– A fi de salvaguardar els drets humans...

– *Bé, què més?* – Va preguntar el mestre.

– Per a diferenciar el bé del mal, per a recompensar a aquells que fan el bé...

– *Ok, no està malament, però responguin a aquesta pregunta: He actuat correctament a l'expulsar el Nelson de l'aula?*

Tots estaven en silenci, ningú va respondre.

– *Vull una resposta per unanimitat.*

– *No!* – Tots van contestar amb una sola veu.

– *Es podria dir que he comès una injustícia?*

– *Sí!*

– *I per què ningú ha fet res sobre aquest tema? Per a què volem lleis i regles, si no tenim la voluntat necessària per a practicar-les? Cadascun de vostès té l'obligació de parlar quan és testimoni d'una injustícia. Tots. No tornin a estar en silenci, mai més! Vagin a buscar el Nelson – va dir. Després de tot, ell és el mestre, jo sóc un estudiant d'un altre període. Aprenghin: Quan no defensem els nostres drets, es perd la dignitat i la dignitat no pot ser negociada.*

SÓLO LE PIDO A DIOS
007 Autor: León Gieco

Sólo le pido a Dios
que la guerra no me sea indiferente,
es un monstruo grande y pisa fuerte
toda la pobre inocencia de la gente.

Sólo le pido a Dios
que el valor no me sea indiferente,
que la resaca muerte no me encuentre
vacía y sola sin haber hecho lo suficiente.

Sólo le pido a Dios
que lo injusto no me sea indiferente,
que no me abofeteen la otra mejilla
después de que una garra me arañó esta
suerte.

Sólo le pido a Dios
que lo injusto no me sea indiferente
si un traidor puede más que unos cuantos,
que esos cuantos no lo olviden fácilmente.
Si un traidor puede más que unos cuantos,
que esos cuantos no lo olviden fácilmente.

(Instrumental)

Sólo le pido a Dios
que el futuro no me sea indiferente,
desahuciado está el que tiene que marcharse
a vivir una cultura diferente.

Sólo le pido a Dios
que la guerra no me sea indiferente,
es un monstruo grande y pisa fuerte
toda la pobre inocencia de la gente.
Es un monstruo grande y pisa fuerte
toda la pobre inocencia de la gente.

Àudio de SÓLO LE PIDO A DIOS (Del blog lasolidaritatunbonremei.com Tema 50.02.007.)

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2016/12/09/50-02-007-solo-le-pido-a-dios/>

09. Si no pots saltar el llistó... per què no l'abaixes en lloc d'abandonar?



LES PEDRES GRANS

Un dia, el Mestre mostrà als seus deixebles un punt clau del seu ensenyament i els va dir:
– Voldria fer-vos un petit examen.

Va treure un gerro de vidre, de boca ampla, i el posà damunt la taula davant d'ells.

Després va treure una dotzena de rocs grossos com un puny i els col·locà curosament, un per un, dins la gerra. I quan va estar del tot plena va preguntar als seus deixebles:

– Està plena la gerra?

Tots alhora contestaren que sí. Llavors el Mestre agafà una safata plena de grava i va preguntar:

– N'esteu segurs?

Llavors començà a tirar a poc a poc la grava, fent moure la gerra perquè les petites pedres anessin buscant els espais buits que havien deixat les pedres grosses. Quan va acabar, somrigué i tornà a preguntar:

– Està plena la gerra?

Els deixebles, suposant el que els diria, murmuraren somrient, i un d'ells va dir en veu alta:

– Probablement, no.

– Molt bé!- contestà el Mestre.

I al moment va agafar sorra fina de platja i la llançà dins la gerra. Aquesta caigué com fils d'or, entre els petits espais que deixaren les pedres grans i les petites. Un cop més

somrigué i els tornà a preguntar:

– Està plena la gerra?

Aquest cop força deixebles respongueren al mateix temps:

– No!

Somrigué el Mestre amb benevolència, i va dir:

– Molt bé!

Llavors va agafar un cànir i tirà aigua dins la gerra fins que va estar plena fins dalt.

Acuradament i sense vessar ni una gota, va mirar un a un tots els deixebles i els va dir, amorosament:

– Quin creieu que és l'ensenyament d'aquesta experiència?

Un dels més joves aixecà la mà decidit i va dir:

– L'ensenyament és que no importa el carregat que estigui el teu horari, si de veritat ho intentes, sempre podràs fer més coses de les que et penses.

– No- contestà el Mestre. Aquesta no és la lliçó. La veritat que ens ensenya, és que si no poses primer les pedres grans, no podràs posar-les després en cap altre moment. Quines són les pedres grans de la teva vida?

coneixteblog.wordpress.com



Escena de la pel·lícula HANNA Y SUS HERMANAS (De youtube.com/enricsegarrabosch Llista 13)

<https://www.youtube.com/watch?v=Be3CFsMa8WU&list=PLCiK7zXZkfUV6vi7XQCi56NWoiut4ftIP&index=9>



10. Si no pots assolir tots els teus desitjos... per què no els redueixes?

MASSA DE TOT

Que difícil és conrear la gratitud en una societat de l'abundància!

Massa de tot, sobresaturació i excessos que provoquen insensibilitat.

Massa disponibilitat i immediatesa.

Massa dispendi.

Tot això ens du a un territori emocional en què aflora l'exigència i la prepotència. "Vols alguna cosa? Exigeix-la!". Et donen alguna cosa? Ho dones per descomptat.

Desapareix la consciència que la pròpia existència és un do i podem arribar a pensar que les atencions que ens donen els nostres pares, la nostra família, els nostres professors, ja venen en el pack.

Consegüentment, quan donem alguna cosa per descomptada i no apareix, ens enfadem, ens enrabem i exigim. I aquesta manera de ser la transmetem als nostres fills. "Ho vull ara, no més tard!" I els ho donem.

I, en consentir, la paciència desapareix del seu mapa de valors, deixem de vacunar-los en la frustració necessària, i evitem que aprenguin a gestionar-la sense fer-se o fer mal.

A la societat de la sobreabundància en què "tenim massa", és molt difícil conformar-se amb poc i això dificulta que la gratitud creixi. Un nen al qual regalem una joguina cada dia possiblement acabarà per no donar importància al regal. Està massa saturat i, per tant, insensibilitzat.

BONDAT EN ACCIÓ - Llibre de M. Mercè Conangla i Jaume Soler - Amat Editorial



Vídeo DE TODO, UN POCO (De youtube.com/enricsegarrabosch Llista 12)

[https://www.youtube.com/watch?v=IQ-](https://www.youtube.com/watch?v=IQ-UpNYiQ0k&list=PLCiK7zXZkfUXBd2XrhqUciGSP79DRrp-T&index=14&t=2s)

[UpNYiQ0k&list=PLCiK7zXZkfUXBd2XrhqUciGSP79DRrp-T&index=14&t=2s](https://www.youtube.com/watch?v=IQ-UpNYiQ0k&list=PLCiK7zXZkfUXBd2XrhqUciGSP79DRrp-T&index=14&t=2s)

11. Si no ho necessites... per què no ho dones?



LA COMPASSIÓ IL·LUMINADA

“No em compadeixis”, se sol dir. La compassió mal entesa, i pitjor aplicada, pot generar dolor i solitud si és viscuda com una humiliació o amb vergonya. L'orgull pot impedir acceptar l'ajuda que ve de l'altre.

Si hom es compadeix d'algú que passa fam i li dona aliments, l'impacte de la seva actuació serà només puntual, tret que li ensenyi també a conrear els seus aliments, un ofici, li doni feina o faci accions per evitar-ne l'exclusió social.

Sovint s'ha confós compassió amb llàstima, i ajuda amb caritat. Per això moltes persones rebutgen aquest terme. Qui vol mantenir relacions basades en la superioritat i el poder? Per ser compassius cal acollir el patiment i l'angoixa de l'altre i oferir serenitat i confiança. Així ho escriu la psicòloga Marie de Hennezel:

Quan m'he d'enfrontar a l'angoixa dels altres he après a acollir i a oferir. Per fer-ho m'inspiro en una antiquíssima pràctica tibetana de la compassió anomenada “tonglen”, que en tibetà significa “donar i regalar”. Consisteix a donar acollida al patiment, a l'angoixa de l'altre, i a oferir alhora tota la confiança i la serenor que podem extreure de nosaltres mateixos. Es tracta, mitjançant aquesta senzilla participació en el patiment de l'altre, d'estar amb ell, de no deixar-lo sol.

La compassió il·luminada suposa ajudar l'altre des de la humilitat, la generositat i la delicadesa perquè sigui autònom i prengui consciència dels seus recursos personals, per tal que pugui donar resposta per si mateix als reptes que li plantegi la vida.

BONDAT EN ACCIÓ - Llibre de M. Mercè Conangla i Jaume Soler - Amat Editorial



Vídeo EL TREN DE LA VIDA (De youtube.com/enricsegarrabosch Llista 12)

<https://www.youtube.com/watch?v=uukEHfe4hLA&list=PLCiK7zXZkfUXBd2XrhqUciGSP79DRrp-T&index=10&t=10s>

12. Si saps que no hi ha menjar per a tothom... per què en fas malbé?



MALBARATAMENT D'ALIMENTS

Grans quantitats d'aliments es llencen a les escombraries cada dia. En el curs d'un any es perd o es malmet al voltant d'un terç de la producció alimentària mundial.

El problema és pitjor als països rics. A Europa i Amèrica del Nord, el ciutadà mitjà malbarata entre 95 i 115 quilograms d'aliments a l'any. A l'Àfrica subsahariana i Àsia, aquesta quantitat baixa a entre 6 i 11 quilograms. Així i tot, això continua sent massa en aquesta època d'escassetat i preus alts.

Càritas fa conscienciació sobre la creixent gravetat del malbaratament d'aliments, a mesura que s'apugen els preus i augmenta la inseguretat alimentària. Algunes organitzacions nacionals de Càritas redistribueixen aliments de bona qualitat i intactes mitjançant els seus menjadors de beneficència. En cas contrari, aquests anirien a les escombraries.

Càritas també fa campanya perquè s'elaborin polítiques assenyades de producció i ús d'aliments, i perquè es prenguin mesures per a protegir i compartir la producció alimentària mundial.

"Llençar aliments a les escombraries és com robar de la taula del pobre i el famolenc".
Papa Francesc

www.caritas.org



Vídeo SOSTENIBILITAT (Del blog lasolidaritatunbonremei.com Tema 17.07.)

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2018/07/06/retalls-seccio-09-sostenibilitat/>

13. Si tens cura de casa teva... per què no en tens de la de tots: la terra?



10 PROPOSTES PER TENIR CURA DE LA TERRA

La cura de la terra és cosa de tots. Més enllà de ser una paraula, la sostenibilitat és quelcom que es fa. Per això suggerim 10 propostes que t'ajuden a cuidar el territori.

1. A **més biodiversitat, més riquesa**: si ets al camp, conserva arbres fruiters i boscans, arbustos als marges, **varietats agrícoles tradicionals**, races i espècies autòctones.
2. **Sembra una llavor** al jardí, terrassa o balcó. Les plantes absorbeixen diòxid de carboni i alliberen oxigen, millorant la qualitat de l'aire. Tria espècies autòctones que estiguin adaptades al medi i a la pluviometria.
3. Afavoreix la biodiversitat construint un **hotel d'insectes** o fes una **bassa per amfibis** o posant **menjadors i nius per ocells, o ratpenats**.
4. **Composta els residus orgànics**: són nutrients per la terra, que pots fer-los tornar a ella. Recicla els altres per no malgastar recursos.
5. **Col·labora amb entitats ambientals i entitats de custòdia** en projectes de **recuperació dels ecosistemes naturals**, com aiguamolls i prats humits, boscos de ribera, plantacions d'espècies autòctones, agricultura ecològica.
6. **Col·labora en la preservació dels elements d'interès cultural i paisatgístic**: fonts, **marges de pedra seca**, arquitectura rural, pràctiques tradicionals com segar i batre, fer palls.
7. Vincula els **productes ecològics i artesanals al lleure, l'aprenentatge o el turisme rural**.
8. Menja **fruita i verdura de temporada**, de **proximitat** i cultivada de forma **respectuosa** amb el medi: són tres criteris que permeten reduir emissions i contaminants en la natura; i, si pots, compra a granel, **sense envasos**.
9. **Aïlla la teva casa per reduir el consum energètic**, i contracta energies renovables.
10. Vés en **bici, a peu o en transport públic** sempre que puguis: reduiràs el consum energètic, les emissions a l'atmosfera, i faràs salut.

Xarxa de Voluntariat Ambiental de Catalunya (XVAC) xarxanet.org



Vídeo CARTA AL INQUILINO (De youtube.com/enricsegarrabosch Llista 12)

<https://www.youtube.com/watch?v=8x0n7w2USyk&list=PLCiK7zXZkfUXBd2XrhqUciGSP79DRrp-T&index=8&t=5s>

14. Si no estàs segur que ho faràs anar... per què ho compres?



DECISIONS DESADAPTATIVES

Hem assimilat missatges que ens asseguraven que consumint i posseint més seríem més atractius i seductors i que estaríem menys sols. En la recerca de l'èxit i el poder hem trepitjat els més desfavorits. Ens hem volgut convèncer que cadascú té el que s'ha guanyat a pols, i que els pobres potser ho són per selecció natural en un món regit per la llei del més fort.

Ens hem inventat pretextos per envair països i furgar els seus recursos naturals. N'hem desposseït tants! La nostra vida es fonamenta en massa gana i massa dolor. Com podem continuar vivint d'aquesta manera si no és mentint-nos a nosaltres mateixos i filtrant la informació perquè s'adapti a la mentida triada?

Hem cregut que les coses eren nostres, però ha estat al revés: les coses ens han posseït. Ens hem aïllat en llars confortables pensant que així seríem feliços, però aquesta atomització només ens ha fet sentir sols, perduts i infeliços. Hem callat tant, hem consumit tant, hem amagat tant i hem destruït tant!

Convençuts que el progrés industrial, científic i tecnològic podia ser infinit, n'hem ignorat les conseqüències desadaptatives, i hem provocat la degradació del medi ambient amb

l'acumulació de residus tòxics que encara no sabem com eliminat. I dins d'aquesta espiral cada vegada més accelerada hem perdut el contacte amb la Terra, font de benestar i, encara pitjor, les relacions de qualitat amb els altres. Tota una cadena d'errors que és urgent que reparem.

ECOLOGIA EMOCIONAL PER AL NOU MIL·LENNI – Llibre de Mercè Conangla i Jaume Soler - Pòrtic



Vídeo PATIO INTERIOR (De youtube.com/enricsegarrabosch Llista 12)

<https://www.youtube.com/watch?v=kAAo3Uu98Zc&list=PLCiK7zXZkfUXBd2XrhqUciGSP79DRp-T&index=9&t=6s>

15. Si saps com d'agradable és el bon humor... per què no en tens més sovint?



LA IMPORTÀNCIA DEL SENTIT

Tres paletes treballen en una obra. Una persona s'acosta al primer, que està arrossegant blocs d'una banda a l'altra, i li pregunta:

- Escolti, bon home, què fa?
- Que no ho veu? -contesta l'home de mal humor-. Apilo blocs.
- Escolti, bon home, què fa? – pregunta l'home curiós al segon paleta.
- Que no ho veu? Aixeco un mur -respon el segon, molest per la interrupció.
- Escolti, bon home, què fa? -interpel·la el curiós al tercer paleta.

El tercer paleta deixa un moment el que estava fent, s'aixeca, se'l mira orgullós i li contesta:

- Estic construint l'hospital del poble.

Des d'on parla cadascun d'aquests homes? El primer, des del cansament i el mal humor: possiblement veu la feina com una presó obligada i necessària. El segon, des de la simplicitat de l'evidència: no mira més enllà. El tercer, en canvi, mira la seva tasca amb visió de conjunt. Veu més enllà del que és parcial, és capaç de veure l'hospital acabat i la seva participació en aquest projecte l'omple d'orgull. S'ha sabut connectar al sentir de les coses i al sentit personal, font d'energia emocional inesgotable, encara que, de tant en tant, en el camí, apareguin frustracions o impediments. Recordar el "per a què" ens torna a connectar a la font que ens permet perseguir els somnis i els objectius i mantenir-nos intactes malgrat les dificultats.

ECOLOGIA EMOCIONAL PER AL NOU MIL·LENNI – Llibre de Mercè Conangla i Jaume Soler - Pòrtic

L'humor i l'amor són els components fonamentals d'una vida sana.
Dr. Patch Adams.

(Acudits trets de diferents llocs de Google)



HUMOR GRÀFIC SOBRE IMMIGRANTS, RICS I POBRES, ETC.

(Del blog lasolidaritatunbonremei.com Tema 14.01.)

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2021/05/08/14-01-humor-immigrants/>

16. Si dius que ets democràtic i tolerant... per què vols obligar-lo a pensar igual que tu?



LA TEORIA HO AGUANTA TOT

Un home és les deu paraules fonamentals que utilitza, els tres amics que té i les cinc accions més importants que ha fet. Gonçalo M. Tavares

I arribem a la qüestió central.

És més difícil, ja que la teoria ho aguanta tot. De fet, gairebé ho sabem tot i rarament ens arriba una idea o un plantejament que sigui absolutament desconegut i que ens sorprengui.

De res serveixen tots els coneixements que tinguem si no som de passar a l'acció, posant-nos al servei de la nostra millora com a persones i de la millora de la nostra societat.

De res no serveix estudiar molt, aprendre molt, si tot es queda en un terreny purament intel·lectual.

A la pràctica, seguirem vivint amb plantejaments de generacions anteriors si no som capaços de revisar les creences que hem heretat, de qüestionar-les, detectar el que ens fa mal i substituir-les per unes altres de millors.

El nostre cervell funciona amb un software que inclou aquestes creences. I si pensem que el que és diferent de nosaltres és dolent, es posaran en marxa circuits neuronals que faran aflorar emocions com la por, l'ansietat, la gelosia, la ràbia... i, aleshores, la nostra conducta inclourà el rebuig, el tancament, la defensa o l'atac.

Només canviant aquestes instruccions aconseguirem canviar els resultats.

BONDAT EN ACCIÓ - Llibre de M. Mercè Conangla i Jaume Soler - Amat Editorial



<https://www.youtube.com/watch?v=PmcOy5hoRUU&list=PLCiK7zXZkfUV6vi7XQCi56NWoiut4ftIP&index=4&t=16s>

17. Si gaudeixes de tants privilegis... per què no en comparteixes algun?



NIT DE NADAL

Fernando Silva dirigeix l'hospital de nens a Managua.

A les vigílies de Nadal, es va quedar treballant fins molt tard. Ja estaven sonant els coets, i començaven els focs artificials a il·luminar el cel, quan Fernando va decidir marxar. A casa seva l'esperaven per a celebrar-ho.

Va fer una última volta per les sales, veient si tot estava en ordre, i en això estava quan va sentir que uns passos el seguien. Uns passos de cotó; es va girar i va descobrir que un dels malaltets el seguia darrere. En la penombra el va reconèixer. Era un nen que estava sol.

Fernando va reconèixer la seva cara ja marcada per la mort i aquells ulls que demanaven disculpes o potser demanaven permís.

Fernando es va acostar i el nen el va tocar amb la mà: "Digues-li a...", va murmurar el nen. "Digues-li a algú, que jo sóc aquí".

Eduardo Galeano

CANCIONES CON MENSAJES DE VALORES
lasolidaridadunbonremedio.com

QUIERO LOGRAR
141 Autor: Enric Segarra Bosch

Hoy, a mi madre, le oí decir:

"No todo el mundo puede gozar de los placeres que gozas tú; hay quien no tiene ni un pobre hogar y hay quien no sabe lo que es salud".

Quiero lograr:
que los huérfanos tengan hogar,
que los pobres se puedan saciar,
que los niños no lloren más.

Quiero lograr:
que la Tierra florezca en amor,
que se borre por siempre el dolor,
si se quiere se puede lograr.

*La Tierra es como un gran manantial
que a todos puede satisfacer,
tan solo hay que saberla cuidar
y compartir lo que ella nos dé.*

*Quiero lograr:
que los huérfanos tengan hogar
que los pobres se puedan saciar,
que los niños no sufran más.*

*Quiero lograr:
que la Tierra florezca en amor,
que se borre por siempre el dolor,
si se quiere se puede lograr.*

*La solidaridad es un bien
que todos debemos ejercer,
si queremos un mundo en paz
y, dignamente, vivir en él.*

*Quiero lograr:
que los huérfanos tengan hogar
que los pobres se puedan saciar,
que los niños no sufran más.*

*Quiero lograr:
que la Tierra florezca en amor,
que se borre por siempre el dolor,
si se quiere se puede lograr.*

Àudio de QUIERO LOGRAR (Del blog lasolidaritatunbonremei.com Tema 50.04.141.)

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2020/12/26/50-04-141-quiero-lograr/>

18. En tot hi busques una recompensa... per què no pots fer alguna cosa a canvi de res?



MODELS D'INFLUÈNCIA

1956, Rosa Parks, és una dona afroamericana, quan el conductor de l'autobús en què viatjava li va demanar que cedís el seu seient a una persona blanca, fet habitual en aquella època, s'hi va negar. La Rosa va decidir que ja estava farta d'abusos i es va negar a moure's. Aquesta petita conducta va ser l'empenta inicial d'una allau amb conseqüències importants per a l'evolució dels drets d'aquest col·lectiu. Hi va haver multes, hi va haver presó. L'acte d'aquella dona va generar un boicot contra l'autobús de Montgomery i va esdevenir el símbol de la resistència civil i de la lluita pels drets humans als Estats Units i al món.

Margarita Barrientos viu a Villa Miseria Los Piletones de Buenos Aires. Té dotze fills i el seu marit va perdre un braç en un accident. Tots dos van muntar un menjador popular que alimenta 1.600 nens. El seu marit va plantar tot d'horts que aporten el "verd" al menjador. Són voluntaris. Exemples imponents, però aïllats? No ho sembla.

Cada acció que es fa és important, per petit o local que sembli, perquè incrementa la massa crítica que farà que algun dia la balança de la humanitat es decanti pel paradigma de creativitat amorosa en lloc de fer-ho per la destructivitat, la barbàrie i l'aniquilació. El "no puc fer-hi res" no serveix. Hem de canviar-lo pel "sí que puc, però no vull, és incòmode, dóna feina, prefereixo quedar-me en el meu petit món, a la meua zona còmoda i segura". Potser sembla dur plantejar-ho així. Però si ells han pogut... què no podrem fer tots junts?

ECOLOGIA EMOCIONAL PER AL NOU MIL·LENNI – Llibre de Mercè Conangla i Jaume Soler - Pòrtic



[https://www.youtube.com/watch?v= RyhlsX-LyE&list=PLCiK7zXZkfUV6vi7XQCi56NWoiut4ftIP&index=3&t=1s](https://www.youtube.com/watch?v=RyhlsX-LyE&list=PLCiK7zXZkfUV6vi7XQCi56NWoiut4ftIP&index=3&t=1s)

19. Si tanta gent hi ha que pateix... per què només penses en tu mateix?



UN INDICI D'HUMANITAT

Quan va sortir de la presó, després d'haver-hi estat vint-i-set anys, Nelson Mandela va escriure:

"Sempre vaig saber que en el més pregon del cor humà hi ha misericòrdia i generositat. Ningú neix odiant una altra persona per raó de la seva pell, origen, formació o religió. La gent aprèn a odiar, i si els homes i les dones poden aprendre a odiar, també podem aprendre a perdonar i a estimar. L'amor és més natural en el cor humà que el seu contrari, l'odi. Fins i tot en els moments més horrorosos a la presó, quan els meus companys i jo érem empesos al buit, podia veure un índex d'humanitat en els guàrdies. Potser només un segon, però n'hi havia prou per confiar en la bondat de l'ésser humà".

Necessitem més humanitat davant l'increment del llenguatge violent a les xarxes socials. L'ús de paraules que discriminen, que menyspreen o insulten individus i col·lectius que no es poden defensar és una forma de contaminació emocional que danya milers o milions de persones.

Necessiten més humanitat a la política, en els mitjans de comunicació, a les escoles, a les famílies. Necessitem més humanitat a tot arreu i que aquesta sigui visible en accions concretes del nostre dia a dia. La necessitem perquè, per mantenir la nostra esperança i confiança en la vida, cal ser conscients que aquesta humanitat bondadosa és capaç d'aflorar, fins i tot, en les persones que s'han mostrat més feridores.

Ella ens pot salvar!

...Que una persona a punt de morir pugui mirar enrere, cap al seu passat, i adonar-se que ha tingut participació en fer que la vida hagi florit al seu voltant, en el seu entorn familiar, professional i social. Humbert Reeves

BONDAT EN ACCIÓ - Llibre de M. Mercè Conangla i Jaume Soler - Amat Editorial



Escena de la pel·lícula LISTA DE SCHINDLER (De youtube.com/enricsegarrabosch Llista 13)

<https://www.youtube.com/watch?v=gSmMB1Z20fM&list=PLCiK7zXZkfUV6vi7XQCi56NWoiut4ftIP&index=61>

20. Si t'agrada que et donin coses... per què tu no en dones més?



VOLUNTAT DE SERVEI

“Priscila Blum es va adonar que a l'aeroport de Westchester els jets corporatius aterraven i s'enlairaven gairebé buits. Va tenir una idea. Ella, com a malalta de càncer de mama que havia estat, sabia el que costava traslladar els pacients als hospitals on els havien de fer el tractament de quimioteràpia. No es podrien ocupar alguns dels seients buits d'aquells avions?

Això va passar fa divuit anys. Avui la Red Corporativa Angélica transporta pacients de càncer, sense cap cost, pels Estats Units. Aquest grup té accés a prop de mil cinc-cents jets de més de cinc-centes companyies. Amb gairebé vuitanta anys, la Priscila encara fa de voluntària a les oficines de la Corporativa un cop per setmana.”

Bo aquest exemple, tant solidàriament com ecològicament!

Sempre s'hauria d'estar pensant amb quin “profit solidari” se'n pot treure de qualsevol activitat. O bé a l'inrevés: Sempre s'hauria d'estar atent a quin problema específic se li presenta a certa gent que comparteixin una situació desfavorable... i ser imaginatius per a trobar-hi solució.



Vídeo CUIDEMOS NUESTROS PENSAMIENTOS (De youtube.com/enricsegarrabosch Llista 12)

<https://www.youtube.com/watch?v=ASl7C60wQtA&list=PLCiK7zXZkfUXBd2XrhqUciGSP79DRrp-T&index=13&t=83s>

21. Si t'agrada tant la veritat... per què l'adaptes a la teva conveniència?



ELS CONVENÇUTS

Els convençuts n'estan molt. No en tenen cap dubte. Se n'han, o els n'han, o sempre n'han estat. Han arribat sols o acompanyats a la conclusió (de que aquella era la bona), o n'han estat de sempre, o millor: van néixer sabent-ho. O millor (o pitjor): sentint-ho. Ho saben perquè ho senten, ho senten i, per tant, ho saben. És això, companys, és això. O no ho és, evidentment que no ho és. Els convençuts ho saben, en saben, no cal que els ho diguis, no cal explicar-los, que ja ho saben, que tu què n'has de saber, que ja no en saps, que tu no... I sí, sobretot, és millor no portar-los la contrària. No perquè no s'ofenguin, no s'enfadin, no s'enfilin... sinó perquè, convençuts, no canviaran d'opinió. No els hi cal escoltar altres raons. Perquè les coses, senyors, quan s'està convençut, quan s'està decidit, són així, o aixà, i ja està. I prou. O no, de prou: n'hi ha de tan convençuts, que volen transmetre el seu convenciment. Més o menys vehements, més o menys dialogants, més o menys convincents. Ells, convençuts, volen convèncer. I jo crec, que els

convençuts, de fet, tenen sort. La sort d'haver arribat a conclusions, sort que no tenen els que dubten, els que repensen, els que es mouen en els grisos... o els que, simplement, no n'estan (tan) convençuts.

Isabel Yglesias – Revista Valors (valors.org)



Escena de la pel·lícula LOS SANTOS INOCENTES (De youtube.com/enricsegarrabosch Llista 13)

<https://www.youtube.com/watch?v=wEkPGwL3TNw&list=PLCiK7zXZkfUV6vi7XQCi56NWoiut4ftIP&index=53&t=2s>

22. Si algun dia faran falta per a respirar... per què talles arbres?



BONDAT I FELICITAT

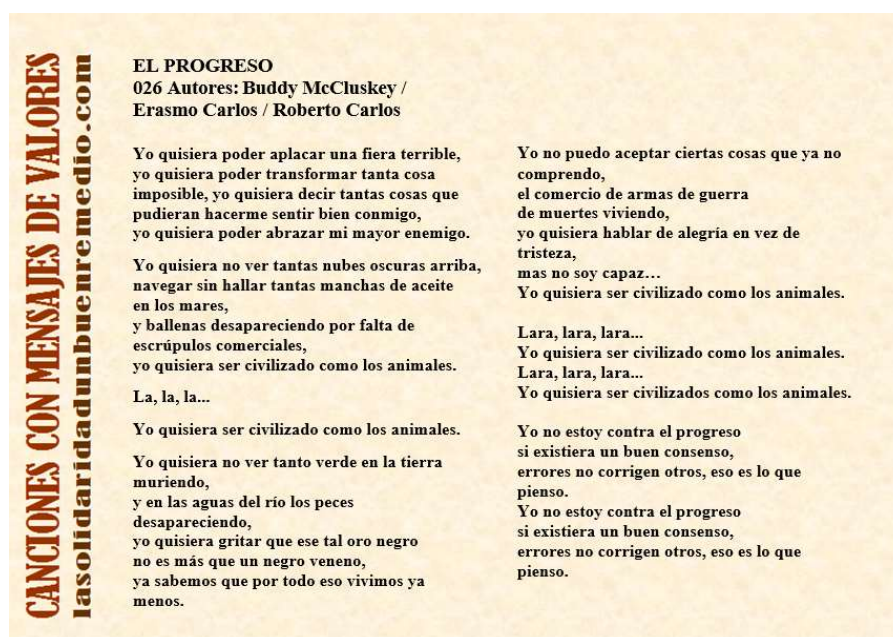
Quan algú se sent infeliç, difícilment dedicarà atenció a tenir cura dels altres ni tindrà conductes bondadoses per alleujar el seu patiment, o la seva sensibilitat per facilitar-los les coses i ajudar-los a millorar les condicions de vida.

Qui viu en dèficit poques vegades pot ser generós, ja que la infelicitat és com un pou negre que absorbeix l'energia disponible.

Qui es converteix en assetjador o exerceix alguna mena de violència és algú que orienta la seva energia envers la destructivitat perquè no ha edificat estructures morals contenidores ni integrat el valor de la bondat. Els nens, joves i adults que assetgen o agredeixen els altres, solen sentir-se profundament infeliços. I és des d'aquesta infelicitat

que es desencadena la violència. Perquè la infelicitat provoca una acumulació d'ira que pot trobar una sortida catàrtica fent mal a algú vulnerable.

BONDAT EN ACCIÓ - Llibre de M. Mercè Conangla i Jaume Soler - Amat Editorial



Àudio de EL PROGRESO (Del blog lasolidaritatunbonremei.com Tema 50.02.026.)

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2017/02/24/50-02-026-el-progreso/>

23. Si saps que pateixen tant com tu... per què maltractes els animals?



LA NECESSITAT DE MUDAR LA PELL

L'ésser humà es diferencia dels animals perquè busca el sentit de la seva existència. La capacitat de captar i valorar la bellesa i la bondat d'allò que ens envolta i de deixar-nos extasiar, fa del nostre camí un espai per el gaudi i el descobriment del plaer ètic i estètic. Les nostres accions mostren de què tenim fet el cor. Connectats a l'enorme força de la bondat i de l'amor, aconseguirem miracles. Aquesta bondat interior aflora com un moviment de contagi positiu que millora el món.

L'escriptor George Bernard Shaw tenia molt clara la seva responsabilitat envers les generacions futures: *Quan mori vull estar molt usat, perquè com més treballi, més hauré viscut. Gaudeixo de la vida pel que és. Per a mi, la vida no és una "espelma efímera", sinó una "torxa esplèndida" que em pertany per uns instants i vull que despengui tota la llum possible abans de passar-la a les generacions futures.*

El cor bondadós sap fotografiar les absències, les guarda a l'interior i les cuida. Potser el paradís terrenal, amb totes les meravelles que ens explicaven quan érem petits, no sigui res més que ocupar un espai en el cor bondadós dels altres.

Miquel Martí i Pol, en un bonic poema, ressalta la necessitat de mudar de pell, d'eliminar les capes de cèl·lules emocionals i mentals mortes que portem amb nosaltres, i transformar-nos en un ésser humà millor.

Vull que tothom sàpiga que he mudat la pell una altra vegada i que, potser perquè navego contra corrent del temps i de les modes, ara crec més que mai en la bondat dels homes i en un futur de pau i tendresa.

La qualitat ètica i emocional és la nostra resposta a la VIDA. I la resposta és acció bondadosa. La bondat és una força poderosa que cura, transforma, millora, embelleix, facilita, equilibra i dona salut i benestar.

Recordeu sempre que quan la bondat avança, la maldat, en totes les seves formes, retrocedeix.

In motion. Acció!

Aquesta és la nostra proposta per prevenir la violència, per apagar-la, per construir una cultura on puguem conviure en pau, donant el millor de nosaltres mateixos, posant la humanitat al servei de la diversitat humana:

Bondat en acció, l'ADN del nostre cor!

BONDAT EN ACCIÓ - Llibre de M. Mercè Conangla i Jaume Soler - Amat Editorial

CANCIONES CON MENSAJES DE VALORES
lasolidaridadunbonremedio.com

CALLEJERO
027 Autor: Alberto Cortez

Era callejero por derecho propio,
su filosofía de la libertad
fue ganar la suya sin atar a otros
y sobre los otros no pasar jamás.

Aunque fue de todos nunca tuvo dueño
que condicionara su razón de ser,
libre como el viento era nuestro perro
nuestro y de la calle que lo vio nacer.

Era un callejero con el sol a cuestas,
fiel a su destino y a su parecer,
sin tener horario para hacer la siesta
ni rendirle cuentas al amanecer.

Era nuestro perro y era la ternura,
que nos hace falta cada día más,
era una metáfora de la aventura
que en el diccionario no se puede hallar.

Era nuestro perro porque lo que
amamos
lo consideramos nuestra propiedad
y era de los niños y del viejo Pablo
a quien rescataba de su soledad.

Era un callejero y era el personaje
de la puerta abierta en cualquier hogar,
era en nuestro barrio como del paisaje,
el sereno, el cura y todos los demás.

Era el callejero de las cosas bellas
y se fue con ellas cuando se marchó,
se bebió de golpe todas las estrellas,
se quedó dormido y ya no despertó.

Nos dejó el espacio como testamento
lleno de nostalgia, lleno de emoción,
vaga su recuerdo por los sentimientos
para derramarlos en esta canción.
Al fin y al cabo amigos míos,
no era mas que un perro...

(Instrumental)

Àudio de CALLEJERO (Del blog lasolidaritatunbonremei.com Tema 50.02.027.)

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2017/06/16/50-02-027-callejero/>

24. Si tu tens les teves creences religioses... per què no deixes que els altres tinguin les seves?



EL MERCADER DE VENÈCIA

En un fragment de l'obra de Shakespeare "El mercader de Venècia", Shylock s'adreça a Salarino. En el seu monòleg es plasma molt bé el que significa l'expressió "humanitat comuna".

M'ha deshonrat (...) s'ha rigut de les meves pèrdues, s'ha burlat dels meus guanys, ha menyspreat el meu poble, m'ha desbaratat els negocis, m'ha refredat els amics i m'ha inflammat els enemics... i per quina raó?

Doncs perquè soc jueu. No té ulls un jueu? No té mans, òrgans, dimensions, sentits, afectes i passions, un jueu? No es nodreix dels mateixos aliments, no el fereixen les mateixes armes, no està exposat a les mateixes malalties, no es cura amb els mateixos remeis, no es refreda i s'escalfa amb el mateix hivern i amb el mateix estiu que un cristià?... Si ens punxeu, no sagnem? Si ens feu pessigolles, no riem? Si ens enverineu, no ens morim?

Canviem la paraula "jueu" per qualsevol altra: immigrant, dona, homosexual, negre, pobre, ric... Per respectar el que és divers cal adonar-se que, a més d'allò que és diferent, tots compartim la nostra humanitat comuna i és des d'aquest espai conjunt que podem construir alguna cosa valuosa.

BONDAT EN ACCIÓ - Llibre de M. Mercè Conangla i Jaume Soler - Amat Editorial



Escena de la pel·lícula GANDHI (De youtube.com/enricsegarrabosch Llista 13)

https://www.youtube.com/watch?v=oITbiY9CP_w&list=PLCiK7zXZkfUV6vi7XQCi56NWoiut4ftIP&index=48

25. Si t'agrada la convivència entre països... per què tant de patriotisme?



LA HUMILITAT

La humilitat ens fa posar els peus a terra. Ens recorda que som part d'aquest planeta i d'aquesta natura, un més, i no superiors als altres. És la senzillesa recuperada, la que ens permet reconèixer el nostre valor sense emparar-nos-hi per humiliar els altres.

No som ni més ni menys que els altres. I és des d'aquesta humilitat que ens podem solidaritzar amb els altres. Vist que som navegants que compartim el mateix destí, és intel·ligent barallar-nos entre nosaltres i voler tirar a l'aigua els nostres companys de viatge? És que potser ens podem salvar sols?

No es tracta d'abaixar el cap davant dels altres, sinó de viure d'acord amb la nostra realitat i acollir el present de manera senzilla, evitant tot protagonisme.

La humilitat és l'antídot a la supèrbia, aquest ego que vol estar "per sobre de..."

La humilitat comparteix territori amb la diversitat, l'admet en la seva equació, crea xarxes de cooperació i obre portes en comptes de tancar-les.

La humilitat sap que no ho sap i que la resta del món poden ser mestres. És una vacuna per prevenir l'exercici del poder dèspota de qui es creu superior, millor, més guapo, més intel·ligent, més atractiu que els altres.

Qui assetja no és humil. La humilitat integra.

Qui assetja humilia, fa "arrossegar per terra". La humilitat aixeca.

Qui assetja està convençut de la seva superioritat. La humilitat respecta.

Qui assetja creu que hi ha persones que mereixen i altres que no tenen dret ni a respirar.

La humilitat comparteix.

Qui assetja està ofuscat, perdut en si mateix, cec de prejudicis; no s'adona que "l'altre és ell". La humilitat és empàtica i té les arrels en una veritat senzilla que podem recuperar.

Aquesta senzillesa elegant, aporta la pau interior tan desitjada i necessària

BONDAT EN ACCIÓ - Llibre de M. Mercè Conangla i Jaume Soler - Amat Editorial



Escena de la pel·lícula VENCEDORES O VENCIDOS (De youtube.com/enricsegarrabosch Llista 13)

<https://www.youtube.com/watch?v=auxzbkzx7t8&list=PLCiK7zXZkfUV6vi7XQCi56NWoiut4ftIP&index=39&t=2s>

CANÇONS AMB MISSATGES DE VALORS
lasolidaritatunbonremei.com

EL GRAN DICTADOR
147 Autor: Enric Segarra Bosch

Si, Charlot, sóc del teu parer;
sóc un més entre molt milions
que se sent identificat i
compenetrat
amb el que, en el film,
tu en vols rebutjar
del Gran Dictador.

Que bonic que fou
quan es distraigué
i amb la seva noia
practicava de barber.
Que bonic que fou
quan, substituint
al tirà feixista,
va adreçar-nos un miting.

Màquines no som,
que un esperit tenim,
cal alliberar-nos
d'aquest règim
que ens oprim.

Màquines no som,
que un esperit tenim,
cal alliberar-nos
d'aquest règim
que ens oprim.

(Repetir des de l' inici)

Quan surt el sol
surt per tothom,
siguis jueu
o siguis ateu.
Quan surt el sol
surt per tothom,
ningú pot pas
excloure-hi ningú.

Màquines no som,
que un esperit tenim,
cal alliberar-nos
d'aquest règim
que ens oprim.

Màquines no som,
que un esperit tenim,
cal alliberar-nos
d'aquest règim
que ens oprim.

Quan surt el sol
surt per tothom,
ningú pot pas
excloure-hi ningú.
Quan surt el sol
surt per tothom,
siguis jueu
o siguis ateu.

Màquines no som,
que un esperit tenim,
cal alliberar-nos
d'aquest règim
que ens oprim.

Màquines no som,
que un esperit tenim,
cal alliberar-nos
d'aquest règim
que ens oprim.

Àudio de EL GRAN DICTADOR (Del blog lasolidaritatunbonremei.com Tema 50.04.147.)

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2021/02/06/50-04-147-el-gran-dictador/>

26. Si creus en la igualtat entre homes i dones... per què no ets més ajudat a casa?



AVÍS PER A USUARIS

Cal que posem la nostra intel·ligència al servei de la bondat. Aquesta fórmula magistral de la bondat està en mans de qualsevol persona independentment d'edat, gènere, raça, cultura, procedència, estatuts, nivell econòmic o educatiu.

És una fórmula gratuïta i senzilla, tot i que no és fàcil.

Té efectes immediats i el seu èxit està garantit.

Pertany a la humanitat sencera.

No hi ha drets d'autor, però sí el dret i la responsabilitat d'aplicar-la.

És la base per a la salut emocional, el benestar i la felicitat.

Funciona com una vacuna davant de la destructivitat, davant de tota mena de violència i, per descomptat, d'avant de l'assetjament.

Genera immunitat de grup.

Eleva el nostre nivell d'energia i millora el clima emocional del món.

BONDAT EN ACCIÓ - Llibre de M. Mercè Conangla i Jaume Soler - Amat Editorial



Escena de la pel·lícula LA SONRISA DE MONA LISA (De youtube.com/enricsegarrabosch Llista 13)

<https://www.youtube.com/watch?v=YdfCmDqVaDY&list=PLCiK7zXZkfUV6vi7XQCi56NWoIut4ftIP&index=18&t=2s>

27. Si creus en la igualtat entre totes les persones... per què no tolereu algunes diversitats?



DIVERSITAT: DIFERENTS VEUS ENS DESPERTEN

A vegades “la diversitat” es veu com l’equivalent a allò estrany, rar i excepcional. Però és el que ha fet possible les combinacions d’èxit que ens han permès sobreviure com a espècie. A la nostra vida, a més, podem triar molts camins possibles i en funció de l’elecció feta podran sorgir realitats diferents.

La uniformitat ens pot dur a un pensament únic i perillós. De fet, l’integrisme i les dictadures es basen en la uniformitat en la manera de pensar, de ser, de fer, i sempre comencen amb el rebuig a la diversitat humana.

És important adoptar la diversitat com un valor a preservar i potenciar, i que ens hi obrim. Perquè quan som receptius de ment i cor, tota la seva riquesa es diposita al nostre ADN personal i es converteix en un element integrant de nosaltres mateixos. La diversitat és més forta que la uniformitat.

BONDAT EN ACCIÓ - Llibre de M. Mercè Conangla i Jaume Soler - Amat Editorial



Escena de la pel·lícula MATAR A UN RUISEÑOR (De youtube.com/enricsegarrabosch Llista 13)

<https://www.youtube.com/watch?v=5Vj4XPHe4WU&list=PLCiK7zXZkfUV6vi7XQCi56NWoiut4ftlP&index=7>

p1. Si t'interessen els valors humans... per què no visites el blog de la bondat i la solidaritat?



MOLT DE CAMÍ PER RECÓRRER

Recordin que, en la nostra incapacitat de veure, els moviments del prestidigitador es converteixen en màgia. Adolfo Bioy Casares

Proposem la bondat com a indicador de sentit i de contingut.

És ràpid? No.

Es pot imposar per decret? No.

Ni es pot imposar ni es pot ordenar, no serveix de res fer un comunicat que digui que, a partir d'ara, tots serem bons amb els altres.

No serveix fer cursos de mentalització si no van acompanyats de mesures clares en el sentit que no es tolerarà cap manca de respecte dels uns envers els altres.

No serveix de res proposar als altres aquests deu valors que formen part del còctel de la bondat si qui ho proposa no està disposat a aplicar-s'ho. Com ja hem comentat, tant l'educació emocional com l'educació en valors només funcionen a partir de la impregnació des de models de referència que serveixin d'exemple.

Pares i mares, professorat, líders d'empresa, polítics, comunicadors, adults en general: sou -som- els responsables de decidir avui, aquí, en aquest moment: Orientarem la nostra vida

a construir, a la creativitat amorosa i a la bondat, o bé continuarem funcionant amb premisses mentals antigues d'un paradigma basat en la destrucció de l'altre, a veure'l com un competidor i adversari, a intentar neutralitzar-lo o destruir les seves possibilitats? No podem estar amb un peu a cada cantó. És una opció rotunda. No es pot estar "mig embarassada". No es pot estar a mitges amb la bondat.

Si els resultats que tenim avui, no us agraden...

Si ja esteu lluitant per prevenir i evitar els assetjaments de tot tipus...

Si anheleu un món en pau on el respecte i la cura amorosa sigui la norma més que l'excepció...

Cal, més que mai, que siguem conscients que per resoldre-ho és necessari actuar de manera valenta i ecosistèmica. És un treball a llarg termini que, a més, ha de donar resposta als fronts que tenim oberts actualment.

BONDAT EN ACCIÓ - Llibre de M. Mercè Conangla i Jaume Soler - Amat Editorial



Vídeo VOY A SEGUIR (De youtube.com/enricsegarrabosch Llista 12)

<https://www.youtube.com/watch?v=Wt4ZQVkw0HY&list=PLCiK7zXZkfUXBd2XrhqUciGSP79DRrp-T&index=6>

p2. Nosaltres hem de ser **el canvi** que volem veure en el món. *Gandhi*



ÉS MÉS EL QUE FEM QUE EL QUE ELS DIEM

Les oportunitats són com les albares: si hom espera massa, se les perd. William Arthur Ward

Els adults, pares, mares, família, professors i agents socials som referents de conducta per als més joves. L'educació emocional té més a veure amb l'exemple que els donem que amb el que diem. Aquest és el gran repte: aplicar i ser nosaltres mateixos el model del qual volem que facin i siguin.

En Ecologia Emocional l'acció té un paper fonamental. Sabem molt, sentim molt... però fem el que cal? Només amb l'acció, ben assentada en la reflexió, juntament amb la sensibilitat i el poder de les nostres emocions, podrem fer que el nostre món canviï per bé.

*Estem convençuts que mai no és tard per recuperar la nostra capacitat de somiar i la nostra màgia per transformar el que és dolorós, lleig i dolent en bellesa, **bondat** i harmonia. Soler & Conangla*

És moment de passar de la bondat a la bondat en acció. D'un valor desitjat o pensat a un valor viscut. Perquè la teoria no serveix de res si no s'aplica. Sense acció, tot es queda en el pensament o en el sentiment, però no es transforma el món.

No és fàcil ser bo: practicar la bondat requereix coratge i, cada vegada, és més necessària. Per ser bo cal reduir l'expressió de l'enveja a un territori mínim de supervivència, alegrant-se pel bé i l'èxit dels altres i adonar-se que això a tu no et treu res. És imprescindible ser valents i autònoms, autoabastir-nos d'estimació i no dependre de la que rebem dels altres.

BONDAT EN ACCIÓ - Llibre de M. Mercè Conangla i Jaume Soler - Amat Editorial



Vídeo ¿QUÉ PODEMOS SER? (De youtube.com/enricsegarrabosch Llista 12)

<https://www.youtube.com/watch?v=bkkfK-hqRc8&list=PLCiK7zXZkfUXBd2XrhqUciGSP79DRrp-T&index=15&t=91s>

p3. El millor homenatge que pot tributar-se a les persones bones és **imitar-les**. *Concepción Arenal*



UN DIA SEREM TOT EL QUE ESTIMEM

El poder de l'amor: "Estimeu-vos els uns als altres", de Jesús.

El poder de la voluntat i autoestima: "Yes, we can!", d'Obama.

El poder de la humilitat i la compassió: Teresa de Calcuta.

El poder del compromís amb els pobres: Vicenç Ferrer.

El poder de la coherència i la no-violència: Gandhi.

El poder de la dignitat: Rosa Parks.

El poder del desprendiment i la llibertat interior: Krishnamurti.

El poder d'un somni de justícia social: "I have a dream", de Martin Luther King.

El poder de la poesia: "Perquè tot està per fer i tot és possible", de Miquel Martí Pol.

El poder de l'humanisme: Erich Fromm.

El poder de la resiliència: Viktor Frankl.

El poder de la reconciliació. Nelson Mandela.

ECOLOGIA EMOCIONAL PER AL NOU MIL·LENNI – Llibre de Mercè Conangla i Jaume Soler - Pòrtic



Creo que nos hace falta disminuir el paso y cambiar de rumbo y, sobre todo, que esto no sea un proyecto individual, sino colectivo, entre todos seguro que podemos...

<https://www.youtube.com/watch?v=bJWxwGR7cP4&list=PLCiK7zXZkfUXBd2XrhqUciGSP79DRrp-T&index=11&t=129s>

p4. Algunes propostes solidàries.



JA N'HI HA PROU!

En la base de la violència hi ha la manca de consciència, l'aposta per la facilitat i la immediatesa; la mirada superficial i el desig de seguretat, abans que res; l'egoisme que ens du a activar el programa de supervivència i la irresponsabilitat amb què permetem que les nostres emocions més primàries siguin les que controlin la nostra conducta.

Ja n'hi ha prou de vides destruïdes, de nens trencats, d'adolescents que prefereixen morir abans que fer front a les burles, humiliacions i rebuïgs dels seus iguals.

Ja n'hi ha prou d'assetjament sexual, d'assetjament moral, d'assetjament laboral. Ja n'hi ha prou de violència de gènere, de violència familiar, de violència per raça, cultura, orígens, creences... Ja n'hi ha prou!

En tots aquests casos, la maldat – que existeix en forma de conductes destructives i tòxiques- està guanyant territori. Però la maldat, en totes les seves formes, també necessita descansar i depèn de nosaltres ampliar-ne els espais d'absència.

Durant massa temps hem estat posant tiretes i pegats a un tema que és crucial. Si bé admetem que no és fàcil ni ràpid -valors ambdós que sabem que avui dia estan presents a la nostra vida-, és moment de prendre decisions amb una visió a llarg termini.

Si des d'ara comencem a col·locar la bondat com el port al qual dirigir-nos en l'àmbit individual i col·lectiu; si ens mobilitzem i apliquem els seus criteris per prendre decisions, trigarem més o menys, però, sens dubte, reduïrem el grau actual de patiment.

És hora de passar a l'acció per construir-nos com a persones èticament i emocionalment més ecològiques, orientades a la vida, protectores de vida.

Podem forjar millors realitats!

BONDAT EN ACCIÓ - Llibre de M. Mercè Conangla i Jaume Soler - Amat Editorial



Vídeo ES IMPOSIBLE (De youtube.com/enricsegarrabosch Llista 12)

https://www.youtube.com/watch?v=rA_ir-37Xt8&list=PLCiK7zXZkfUXBd2XrhqUciGSP79DRrp-T&index=1

Jaume Soler Lleó i M. Mercè Conangla Marín, psicòlegs, són matrimoni i coautors d'uns 30 llibres, així com fundadors de la Fundació Ecologia Emocional.

https://www.ecologiaemocional.org/73/Quienes_lo_fundan_Que_piensan#jaume-intro

https://www.ecologiaemocional.org/73/Quienes_lo_fundan_Que_piensan#merce-intro

