

BONDAT I SOLIDARITAT

NEWSLETTER N. 1 – 23 D'ABRIL 2022



Quant pesa un floc de neu?
Res, però pot trencar una branca.
Som bells i fràgils flocs de neu.
I, pot ser, només falti la teva veu,
la meua veu, la nostra veu,
perquè la bondat, aquest ADN del cor,
s'obri camí.

Soler & Conangla
Bondat en Acció

EDITORIAL

Jaume Soler i Mercè Conangla

Durant 25 anys **Fundació Ecologia Emocional** ha obert camí en el camp del creixement personal, la gestió emocional i el treball en valors.

Durant 25 anys, milers de persones han confiat en nosaltres, en els nostres professionals, i en el projecte social de fer arribar recursos de millora personal a tantes persones com fos possible. Si d'una cosa estem convençuts és que *quan nosaltres millorem, tot el món millora*.

Durant tots aquests anys hem vist néixer i créixer moltes llavors i obert moltes portes. El model ECOLOGIA EMOCIONAL ha estat una d'elles, ha crescut tant que ja vola tota sola més enllà d'on va néixer. Avui, l'Institut Internacional Ecologia Emocional liderat per Dulce Camarillo, segueix creixent, formant i generant ecosistemes on les persones puguin donar el millor de si mateixes i orientar-se a "ser part de la solució".

I, des de tot el camí realitzat, tenim molt clar que la brúixola que ha d'orientar la nostra conducta, que el que persegueix l'aplicació de l'Ecologia Emocional és arribar a la BONDAT EN ACCIÓ.

Per aquest motiu hem decidit posar el nostre focus, el nostre treball i el nostre amor, cap a aquest nou objectiu que ja s'està traduint en accions concretes:

- Creació de l'INSTITUT BONDAT EN ACCIÓ.
- Creació de dos Observatoris, un a Barcelona i un altre a Mèxic, que liderats per Iolanda Gasques, Liana Cerati i José Luis Vieyra, estan treballant conjuntament en fer visible, divulgar i promoure el valor de Bondat en Acció.
- Crear sinergies amb persones i projectes alineats amb aquest valor. Hem trobat en el camí una persona bondadosa que porta temps divulgant bondat amb el seu blog: "La solidaritat, un bon remei": Enric Segarra.
- Junts, fent equip, promourem aquesta Newsletter mensual conjunta.
- Junts, emetrem els PREMIS anuals BONDAT EN ACCIÓ per a reforçar i promoure un model d'ésser humà bondados i orientat a la pau.

Us animem a ser part d'aquest projecte!

REFLEXIONS



FOTO PIXABAY

Enric Segarra Bosch

Podríem dir que la solidaritat és aquell grup d'accions que una persona realitza en benefici d'una altra sense rebre res a canvi. És un dels valors més importants en una societat desenvolupada que pretén combatre la pobresa i les desigualtats socials arreu del món.

Ser solidaris significa prendre consciència de què els fets poden ser diferents de com són, que les aportacions de qualsevol tipus que un pugui fer serviran per a millorar la qualitat de vida d'aquelles persones que les necessiten.

Segons l'Elsa Punset escriptora i filòsofa: "es pot afirmar que les persones ajuden perquè són capaces de sentir i de posar-se a la pell dels altres. Ajudar genera felicitat personal i col·lectiva". I el Camilo José Cela hi afegeix: "...es pot aprendre a potenciar aquesta capacitat o, al contrari, es pot ofegar."

A la vida hi ha dues classes de persones, solidàriament parlant: les que passen de llarg entremig de la gent amb una total indiferència (les no solidàries), i les que estan a l'aguait del què els hi passa als altres i miren de fer-hi alguna cosa (les solidàries).

Les persones no solidàries viuen en la seva cofurna sense sentir res pels altres, no volen complicacions, sols el seu benestar.

Les persones solidàries, un dia descobreixen que no estan soles al món, que hi ha moltes més persones amb les quals estan inter-relacionades i amb les que han de conviure i complementar-se perquè tot vagi millor.

Solidari és aquell que pren consciència de què:

- No tots tenim la mateixa "sort" o oportunitats, ja que el sol fet de néixer en un lloc o en un altre ja ens condiciona la vida.
- Tots depenem els uns dels altres.
- Tots tenim un gran potencial per oferir als demés.
- Allò que deixem de fer un de nosaltres, no ho farà ningú més.
- La societat ens necessita.
- No podem preveure el futur, però sí que podem preparar-lo, perquè està a les nostres mans. El futur serà, en gran part, el que en fem d'ell.
- Encara que sembli que no serveix per res, algunes petites actituds poden canviar el nostre entorn. Si som solidaris amb els que ens envolten, es crearà una atmòsfera solidària i ens imitaran.
- Etc.

Per tant, la solidaritat pot ser un bon remei per a millorar aquest món, i a ella s'hi dediquen els meus blogs <https://lasolidaritatunbonremei.com> (català) i <https://lasolidaridadunbuenremedio.com> (castellà), així com aquesta newsletter

BONDAT I SOLIDARIDAT.



Xavier Guix – Institut Bondat en Acció

En la meva experiència he après a distingir el ser bo del ser bondadós. En el primer cas, l'elecció del bé és per adaptació a una exigència que tant pot venir de la família, com dels repertoris morals de l'entorn. No és una elecció sinó un imperatiu: "has de portar-te bé"

La bondat, en canvi, és una elecció. Si a la meva naturalesa coexisteix tant el bé com el mal; si puc ser de la mateixa manera virtuós com compulsiu, tot dependrà d'una elecció. Abans, però, serà necessari un discerniment. És en el discernir on puc descobrir allò que es cou en la meva interioritat, fins a quin punt abraço de veritat la bondat.

A aquesta manera de veure-ho em va inspirar Iris Murdoch, la filòsofa d'Oxford, al reflexionar sobre

la idea de bondat.

Va observar que aquest concepte ha estat desbancat de la filosofia moral occidental, davant la desaparició d'un rerefons permanent de l'activitat humana, ja sigui Déu, Raó, Història o s'anomeni "jo". Si la naturalesa moral del jo resideix en les seves eleccions, llavors cal tenir en compte el següent:

La capacitat per a actuar bé arribat el moment depèn, en gran part, de la naturalesa dels nostres objectes d'atenció. I els nostres objectes d'atenció depenen de la visió que tinguem. I aquesta visió, a la vegada, dependrà del treball d'interioritat realitzat per a actuar fent el bé. Totes les ètiques no poden deixar de tenir atenció en la vida interna, perquè més enllà de les eleccions de la nostra voluntat, és en la interioritat on neix el que acaba per convertir-se en un acte bondadós.

Iolanda Gasques – Institut Bondat en Acció

Bhante Gunaratana, monjo budista i doctor en filosofia per l'American University, en el seu llibre *El Libro del Mindfulness*. Editorial Kairós (2017) explica: "l'experiència m'ha ensenyat que, si vull que m'entenguin, haig d'utilitzar el llenguatge més senzill possible. I gràcies a l'ensenyament també sé que, com més rígid és el llenguatge, menor és la seva eficàcia".

Si penso en la Bondat en acció, se'm generen moltes preguntes: Com puc explicar a un infant què és la Bondat en acció? Com ho puc fer per a què m'entengui? Començo per fer memòria i per basar-me en la meva pròpia experiència.

Una de les frases que més he escoltat a casa dels meus pares ha estat: fes bondat. De petita no entenia ben bé que volia dir això de fer bondat, una cosa si tenia molt clara, m'havia de portar bé. No em van explicar textualment que volia dir "fer bondat". El que sí que puc dir, ara com a adulta, és que em van ensenyar la bondat en el dia a dia, amb l'exemple, crec que em van ensenyar que és la Bondat en acció.

Tant a casa, com a l'escola, vaig tenir referents de bondat. El meu pare, la meva mare, la meva àvia, el meu germà i un mestre van ser clarament els meus referents de bondat en la meva infantesa. També he tingut, ja de més gran, altres adults que m'han mostrat i ensenyat el que no és Bondat en acció, m'han ensenyat allà on no vull posar el focus de la meva atenció i acció.

Què observava, què m'agradava i què em feia sentir bé d'aquestes persones? La sensibilitat, la dedicació al voluntariat i la protecció als més vulnerables del meu pare, la generositat i el fet de cuidar a la família, als veïns, als animals i a les plantes que teníem a casa de la meva mare, l'escolta i la paciència de la meva àvia, una dona que tot i estar malalta en un llit i ser cega em va ensenyar el món amb les seves mans i la seva veu. La cura cap a tot ésser viu i en especial la tendresa cap als ocellets del meu germà, amb el seu somriure permanent dibuixat als llavis; i també l'amabilitat, la saviesa i el respecte per la natura del mestre. Totes elles persones senzilles, humils, amables, altruistes i molt respectuoses amb la natura; persones que em van ensenyar a reflexionar i a responsabilitzar-me de com viure en aquest Planeta, a veure als altres com a iguals, a cooperar. Persones per les quals sento una profunda estima i agraïment.



ACTES DE BONDAT

“Otilia, una monja gallega de 85 anys, recorre els carrers d'Ourense amb el seu carro repartint aliments a les persones sense recursos. Cada matí aquesta dona surt al carrer amb el seu hàbit, disposada a aportar el seu gra de sorra entre els més necessitats, faci sol o plogui, labor que no li resulta aliena després de dècada i mitja donant esperança als més pobres...” (Veure enllaç)

OTILIA, L'ANCIANA QUE REPARTEIX DIÀRIAMENT ALIMENTS ALS MÉS NECESSITATS.

Aportat per E.S.B. i obtingut de EL PAÍS:

https://elpais.com/elpais/2021/03/20/album/1616254238_009118.html#foto_gal_4

LES MESTRES DE L'ESCOLA LES ARRELS, DE MOLLERUSSA, VOLEN AGRAIR LES ATENCIONS REBUDES DE TALLERS A. MIQUEL, DE SIDAMON.

“Allí, el Sr. Antoni Miquel i els seus empleats ens van rebre amb els braços oberts, oferint-nos una excel·lent estada lúdica i molt educativa. Des del primer moment, la seva generositat i bondat davant els nens i nenes es va fer palesa...” (Veure enllaç)



Aportat per l'escola Les Arrels, de Mollerussa, en exclusiva per a la newsletter Bondat i Solidaritat.

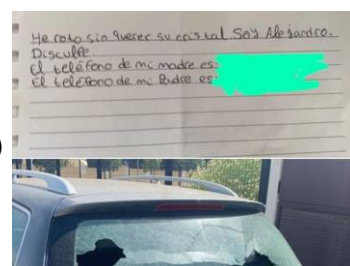
<https://lasolidaritatunbonremei.com/2022/04/02/agraiment-de-lescola-les-arrels/>

L'ENTENDRIDORA HISTÒRIA D'UN NEN QUE TRENCA LA LLUNA D'UN COTXE I DEIXA UNA NOTA AI CONDUCTOR.

“He roto sin querer su crista. Soy Alejandro. Disculpe...” (Veure enllaç)

Aportat per Sara Alcalde i obtingut de la CADENA SER:

https://cadenaser.com/ser/2021/04/09/sociedad/1617990691_226989.html



ECOBONDAT: GATETA EMBARASSADA I EN MAL ESTAT ÉS RESCATADA I SE LI DONEN LES CURES PERQUÈ PUGUI DONAR A LLUM AMB TRANQUIL·LITAT. (Veure enllaç)

Aportat per Claudia Villaseñor (Mèxic), en exclusiva per a la newsletter Bondat i Solidaritat.

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2022/04/02/gateta-embarassada-i-en-mal-estat-es-rescatada/>

VIDES BONDADOSES

CRÒNICA I VÍDEO DE L'ENTREVISTA A LA FAMÍLIA SUBIRÀ-CAPDEVILA

(El Josep Subirà és fill de Bellpuig i la Dolors Capdevila de Llorenç de Rocafort, dit també “de Vallbona”; estan jubilats i viuen a Lleida amb la seva filla Elisabet.)

CRÒNICA:

El 10 d'abril de 2022, la família Subirà-Capdevila ens va obrir les portes de casa seva, el Josep, la Dolors i l'Elisabet ens van obrir el seu cor.

Des d'un primer moment van aflorar cadascun dels ingredients de la Bondat, des de les primeres paraules d'aquesta conversa mantinguda vam presenciar l'estima i el respecte que es professen la Dolors i el Josep, com va començar la seva bonica història d'amor, on la música i va estar present. L'amor profund que senten per l'Elisabet. Observant-los i escoltant-los es fa molt evident la importància d'apreciar i valorar la diversitat, conèixer la realitat de cada persona. La tendresa amb la qual es miren i com s'acaronen. L'enorme generositat de la família i en particular de la Dolors, donant als altres el que necessiten tot i que això representi viure amb menys possibilitats. Compartir allò que tenim per fer la vida més amable als altres.



Agrair cada dia a la vida el fet de poder-nos aixecar i estar junts, deixar l'espai perquè l'Elisabet comenci el dia sense presses, al seu ritme, respectant el seu espai. No esperar res, viure el dia a dia. Com ens diu la Dolors: *espero cada dia de la meua filla que quan la vagi a despertar em miri, no tingui febre i em somrigui.*

Practicar la compassió, ser conscients que cadascun de nosaltres patim, que tots volem i busquem la felicitat, i encaminar cadascun dels nostres actes a disminuir el patiment de l'altra persona. Fer pedagogia del que és la compassió i desvincular-la totalment de la llàstima, d'allò que no és. Treballar per la sensibilització, la conscienciació, l'acompanyament i per poder acollir a les famílies que ho puguin necessitar tal com es van sentir acollits fa més de 35 anys per l'Associació Aremi, que juntament amb el suport de la família, els va fer sentir que no estàvem sols...

(Seguir crònica i veure vídeo al següent enllaç)

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2022/04/19/entrevista-a-la-familia-subira-capdevila/>



DILEMES ÈTICS

“La Raquel i el Santi estan enamorats. Es van conèixer a la feina i ja fa quinze anys que festegen. Tots dos tenen la síndrome de Down i la sobreprotecció de la germana de la Raquel no els permet viure junts. Tenen dret a l'amor i l'afectivitat?...” (Veure enllaç)

SÍNDROME DE DOWN I AMOR

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2022/04/02/sindrome-de-down-i-amor/>



PERSONES SOLIDÀRIES

IRENA SENDLER

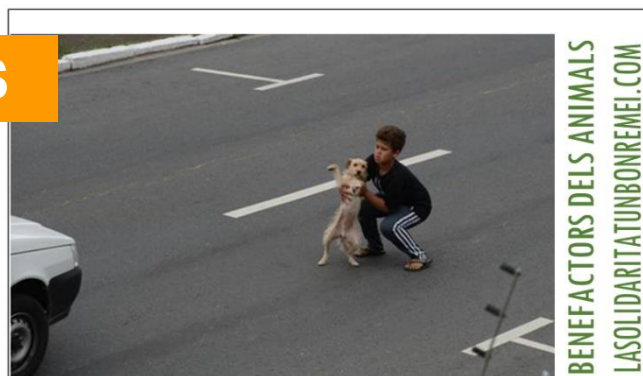


“El 1999, un grup d'estudiants de Kansas que realitzaven un estudi sobre l'Holocaust jueu es van topar per casualitat amb el nom d'una dona polonesa i una dada al costat del mateix: Irena Sendler, que així es deia, havia salvat ni més ni menys que 2500 nens del gueto de Varsòvia durant l'ocupació nazi. Sortia a la llum, més de mig segle després, la imatge d'una velleta a la qual molts d'aquells nens, ara convertits en adults, van reconèixer en els mitjans de comunicació...”

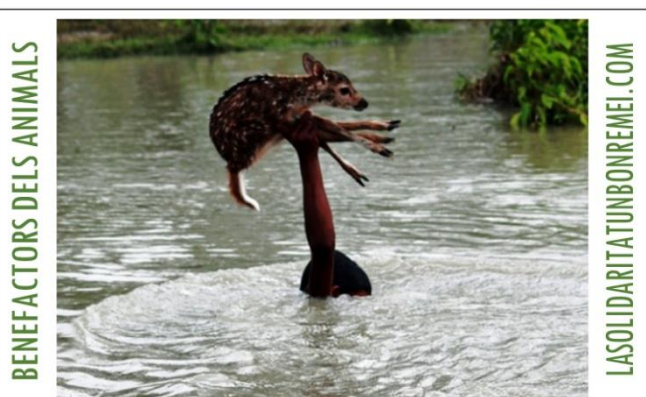
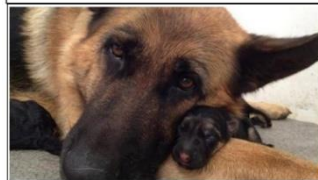
(Veure història en el següent enllaç)

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2021/11/27/irena-sendler/>

BENEFACTORS DELS ANIMALS



Un nen intenta evitar que atropellin un gos.



Un noi salva un cérvol jove durant la crescuda d'un riu a Bangladesh.



- Cal rebutjar aquesta idea que el món ha estat fet per a l'home: no va ser fet per a l'home més que per al lleó, l'àguila o el dofí.
Celso

- No hem de lamentar mai el temps que hem emprat a procedir bé. *Joseph Joubert*

ALTRES SOLIDARITATS



LA CONDUCCIÓ SOLIDÀRIA

“La **seguretat viària** ens afecta a tots: camioners, automobilistes, motoristes, ciclistes i vianants. Tots hem de complir les regles de convivència mútua en la circulació. Complir la normativa significa protegir-se un mateix i protegir també els altres.

A més de conèixer les nostres obligacions i, per tant, complir amb les normes de circulació, els conductors hem de millorar un altre aspecte: l'empatia o també l'anomenada “conducció solidària”.

Referent a això, molts conductors es mostren empàtics en la seva vida quotidiana i no obstant això es transformen quan es posen al volant. És llavors, en tornar-se més impacients, agressius i menys respectuosos, quan augmenten les situacions de perill.

Segons un estudi, un 96,9% dels conductors opina que realitzar una conducció més solidària seria beneficiós per reduir la sinistralitat i que aquest hauria de ser el comportament habitual.

Cal insistir doncs que el trànsit és un assumpte de tots, i on la solidaritat i el respecte cap a l'altre hauria de ser la norma per excel·lència.

L'educació viària consisteix en desenvolupar o perfeccionar les facultats intel·lectuals i habilitats d'una persona sobre la forma de comportar-se en la via pública, sigui com a vianant o com a conductor d'un vehicle...” (Més a l'enllaç)

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2021/11/20/la-conduccio-solidaria/>

*Tal com som nosaltres, així és el món.
Podem triar ser part del problema
o formar part de la solució de la humanitat.*

Soler & Conangla



BONES NOTÍCIES

El jardiner altruista: un vecino de Zamora limpia por su cuenta las laderas de esta zona de la ciudad...

https://www.elespanol.com/castilla-y-leon/region/zamora/20220214/jardinero-altruista-vecino-zamora-limpia-cuenta-laderas/650185166_0.html



China: El gesto de un medallista de oro olímpico, un ejemplo para los gobiernos de todo el mundo...

<https://www.es.amnesty.org/en-que-estamos/noticias/noticia/articulo/china-el-gesto-de-un-medallista-de-oro-olimpico-un-ejemplo-para-los-gobiernos-de-todo-el-mundo/>

La ONU aprueba un acuerdo global histórico sobre el plástico...

<https://enpositivo.com/2022/03/04/la-onu-aprueba-un-acuerdo-global-historico-sobre-el-plastico/>

Del coma a la sonrisa: la emotiva historia de la pequeña que se recuperó 28 días después...

<https://www.msf.es/actualidad/del-coma-la-sonrisa-la-emotiva-historia-la-pequena-que-se-recupero-28-dias-despues>



Arbre de la Pau de Jerónimo Uribe. Està a Castelló de la P.

BELLESA AMB VALORS

Cada cosa té la seva bellesa, però no tots poden veure-la. Confuci

L'admirable és que l'home continuï lluitant i creant bellesa enmig d'un món bàrbar i hostil. Ernesto Sábato

No perquè arrenquis les seves fulles a una flor, agafaràs la seva bellesa. Rabindranath Tagore

La bellesa és una carta de recomanació que ens guanya per endavant els cors. Arthur Schopenhauer

MONUMENTS A LA PAU EN EL MÓN (Veure enllaç)

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2022/07/30/monuments-a-la-pau/>

VÍDEOS

NI TÚ NI YO SOMOS LOS MISMOS

“Perdonar no significa olvidar ni quedarnos en donde se nos hizo daño, sin embargo, el perdón es un acto de voluntad necesario para que las heridas causadas por la ofensa dejen de sangrar y puedan cicatrizar.” *(Ver enlace)*

<https://www.youtube.com/watch?v=auKJE1AqDgQ>

ELS FETS DE LA PLAÇA MAJOR DE MADRID

“El 15 de març de 2016, per la nit i a Madrid, es jugava el partit de la Champions Atlético de Madrid – PSV Eindhoven (Països Baixos). Durant la migdiada prèvia al partit, un nombrós grup de joves holandesos, seguidors del PSV...” *(Veure enllaç)*

<https://www.facebook.com/lasolidaritatunbonremei/videos/457042752241938>

RECURSOS AMB VALORS

CANÇONS

UN HIMNE PER NO GUANYAR

“Un himne per no guanyar, per no vèncer mai fent la guerra, que malmena tota raó que ens pugui fer lluitar...” *(Amb lletra, en el següent enllaç)*

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2020/10/17/50-03-133-un-himne-per-a-no-guanyar/>

NUESTRO AMOR

“Nuestro amor ha encontrado, lo más bello del mundo, que es tener la fortuna, en el ser deseado...” *(Amb vídeo, en el següent enllaç)*

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2022/04/02/nuestro-amor-2/>

PEL·LÍCULES

ESCENA DE “EL GRAN DICTADOR”

"Ho sento. Però... jo no vull ser emperador. Aquest no és el meu ofici, sinó ajudar a tots si fos possible. Jueus o gentils. Blancs o negres. Hem d'ajudar-nos els uns als altres; els éssers humans som així. Volem fer feliços als altres, no fer-los desgraciats. No volem odiar ni menysprear a ningú. En aquest món hi ha lloc per a tots i la bona terra és rica i pot alimentar a tots els éssers. El camí de la vida pot ser lliure i bell, però l'hem perdut. La cobdícia ha enverinat les armes, ha aixecat barreres d'odi, ens ha empès cap a la misèria i les matances. Hem progressat molt de pressa; no obstant això, ens hem empresonat a nosaltres. El maquinisme, que crea abundància, ens deixa en la necessitat. El nostre coneixement ens ha fet cíncics. La nostra intel·ligència, durs i secs. Pensem massa i sentim molt poc..." *(Amb vídeo, en el següent enllaç)*

<https://www.youtube.com/watch?v=R8HmR5rHkmk&list=PLCiK7zXZkfUV6vi7XQCi56NWoiut4ftIP&index=1&t=16s>



MISSATGES AMB VALORS



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*

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 preguntï, 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

LLIBRES AMB VALORS

QUANT PESA UN FLOC DE NEU? (*)

Res, però pot trencar una branca.

Som fràgils però forts, si unim fragilitats,
si conjuguem el verb estimar en totes les seves formes,
si triem la bondat com a brúixola i sentit,
si actuem moguts per la tendresa i la compassió,
si sembrem gratitud, la memòria del cor,
si donem sortida a l'amabilitat, l'elegància de l'ànima,
si des de la humilitat permetem que es manifesti la diversitat,
si generosament, obrim cor i mans,
si cultivem el bonic misteri de la bellesa,
si treballem per aconseguir una cultura de pau.
Perquè la violència retrocedeix quan avança la pau,
la taxa de patiment del món disminueix
i creix la humanitat, el benestar i la felicitat.

Quant pesa un floc de neu?

Res, però pot trencar una branca.

Som bells i fràgils flocs de neu.

**I, pot ser, només falti la teva veu, la meua veu, la nostra veu,
perquè la bondat, aquest ADN del cor, s'obri camí.**

Jaume Soler i Maria Mercè Conangla

Bondat en acció. Amat Editorial



(*) QUANT PESA UN FLOC DE NEU?

-Digues, quant pesa un floc de neu?- va preguntar un pardal a un colom.

-Res de res- li va respondre.

-Aleshores, si és com dius, t'he d'explicar una història- va dir el pardal.

-Jo estava a la branca d'un avet, prop del tronc, quan va començar a nevar. No era una nevada forta ni el torb era furibund. Res de tot això. Nevava com en un somni, sense gens de violència. I com que no tenia res millor a fer, vaig començar a comptar els flocs de neu que s'anaven dipositant sobre les branquetes de la branca sobre la qual estava posat. Van ser exactament 3.741.952. Quan va caure el floc de neu següent damunt la branca que, com dius, devia pesar res de res, aquesta es va trencar-.

I havent dit això, el pardal es va allunyar volant.

I el colom, tota una autoritat en la matèria des de l'època de Noè, es va quedar cavil·lant sobre allò que li havia explicat el pardal i, al final, es va dir:

-Potser falta la veu d'una sola persona més perquè la bondat s'obri camí en el món-.

Kurt Kauter

¿SOLIDARIOS?



HUMOR SOLIDARI (o no)



L'INGREDIENT D'AQUEST MES ÉS

7. HUMILITAT



La humilitat no és pensar menys de tu mateix, sinó pensar menys en tu mateix. C.S. LEWIS

BONDAT EN ACCIÓ. Mercè Conangla i Jaume Soler.
Editorial Amat.

INGREDIENTS DE LA BONDAT

Humus = Fèrtil; Terra

Humilitas = (-itas) qualitat de ser. Virtut oposada a la supèrbia.

Vinculada a la senzillesa, a la modèstia, a estar en contacte amb la terra, amb el que som, sense imposar-nos als altres. La humilitat ens fa tocar de peus a terra. Ens recorda que som part d'aquest planeta i d'aquesta naturalesa, un més, i no superior als altres. És la senzillesa recuperada que ens permet reconèixer el nostre valor sense emparar-nos en ell per a humiliar als altres.

EDITORS

El blog <https://lasolidaritatunbonremei.com/> d'Enric Segarra Bosch, és una recopilació de vides i esdeveniments exemplars, reflexions, contes, frases cèlebres, humor, iniciatives, conferències, fotos, vídeos, documentals, escenes de cinema, PowerPoints, cançons, etc., relacionats tots ells amb la solidaritat i altres valors humans, del qual es nodreix, en part, aquesta newsletter. També hi ha una versió en castellà:

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/> Enric Segarra coordina Bondat i Solidaritat.

INSTITUT BONDAT EN ACCIÓ

Jaume Soler, Xavier Guix i Mercè Conangla són els creadors de l'**Institut Bondat en Acció** de la **Fundació Ecologia Emocional** del qual neixen dos Observatoris: Barcelona i Mèxic, liderats per Iolanda Gasques, Liana Cerati i José Luis Vieyra. La seva missió és posar el focus en la bondat com a valor imprescindible per a la supervivència, benestar i qualitat de vida de tot ésser viu, humà, animal o planta. Educar en l'amor i en la cura a la vida és un dels nostres objectius clau. Aquesta Newsletter és una de les accions proposades. Esperem que ens ajudeu a sembrar aquestes llavors en moltes persones.

<https://www.fundacioecologiaemocional.org>

<https://www.fundacioecologiaemocional.org/institut-bondat-en-accio/>

[@institutodelabondadenaccion](https://www.instagram.com/institutodelabondadenaccion)

