

BONDAT I SOLIDARITAT

NEWSLETTER N. 4 – 23 DE SETEMBRE 2022



Quant pesa un floc de neu?
Res, però pot trencar una branca.
Som bells i fràgils flocs de neu.
I, potser, 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

LA IMPERIOSA NECESSITAT DE LA BONDAT A LA NOSTRA VIDA

L'estiu arriba a la seva fi. Alguns de nosaltres hem tingut el privilegi d'aturar la nostra activitat i gaudir de coneguts o nous paisatges. Un parèntesi davant del que ens espera aquesta tardor. Els mitjans de comunicació ens recorden que "s'ha acabat l'època de l'abundància". Però, de quin tipus d'abundància parlem?

Davant aquest panorama tan incert, ple de reptes econòmics, mediambientals, polítics, laborals, familiars... Amb quines emocions ens connectem? Són emocions que promouen el benestar i equilibri emocional o bé són emocions que ens desequilibren i bloquegen, generant patiment? El que sentim acaba movent-nos a actuar i a prendre decisions en un sentit o altre. I si ens deixem portar per l'angoixa, per l'ecoansietat, per la impotència, la frustració, la por o la ira, les nostres accions impactaran negativament en el clima emocional global.

Per això, és molt important aprendre a connectar amb aquelles emocions que ens permeten viure de manera més sana i humana. És moment de prendre les regnes i decidir: Vull ser part de la solució o del problema? Què puc fer jo, dins del meu petit àmbit d'influència, per a generar més salut, harmonia i benestar?

Aquí la resposta és clara: Orientar-nos a la bondat, aplicar aquest valor en totes i cadascuna de les decisions i accions que fem des del moment en què ens llevem.

La bondat és abundància, no disminueix per més que la regalem i és un bon indicador de sentit. Ens pot salvar del caos i la violència. Conté un còctel de valors format per deu poderosos ingredients: ecobondat–diversitat–tendresa–compassió–gratitud–pau–humilitat–amabilitat–generositat–bellesa, totalment curatius.

Tots portem al nostre interior la llavor de la bondat. Però aquesta llavor necessita disposar d'un terreny adequat i de recursos perquè pugui créixer i florir en la nostra vida. Quan no és així, el seu territori és ocupat per les llavors de la violència i el mal, que s'arrelen a qualsevol terreny, sense més condicions que l'absència de bondat.

A **Fundació Ecologia Emocional**, i des de l'Institut de la Bondat en Acció, us proposem a participar en la nostra **Escola de Bondat**, ser activistes d'aquest valor, donar-li espai a les vostres vides, sembrar-la al vostre voltant i fer-la visible.

Recordeu: persones petites en llocs petits, amb accions aparentment petites podem canviar a millor el món.

Mercè Conangla Marín. @EcoEmocional



REFLEXIONS

SOM CULPABLES? - Iñaki Alegria

Iñaki Alegria és un jove pediatra que coordina una unitat de renutrició i un projecte d'emergència nutricional a Etiòpia, a la zona rural de Meki i Gambo, amb el suport de Mans Unides. El seu article destil·la compromís i també indignació per les causes profundes de la fam, en les quals el món ric i la indiferència generalitzada davant d'aquesta immensa tragèdia tenen molta responsabilitat. Per això conclou: necessitem més gent compromesa!

També diu: Som culpables, còmplices, assassins de la matança més gran de la humanitat: matar de fam. Al món no hi falta menjar, manca Amor i sobra egoisme. No cal menjar, sobra riquesa, falta Amor. La solució a la fam és més senzilla del que sembla.

Podria escriure un llibre sobre les causes de la fam. Podria parlar de l'acaparament de terres, de com les multinacionals roben i exploten la terra als petits camperols llevant-los el seu únic suport; de l'especulació productiva i borsària; de com som capaços de tirar a les escombraries tones de tomàquets i enciams per apujar el preu mentre els veïns moren de fam...

També podria parlar de la desforestació, de sequeres, de desastres naturals, del canvi climàtic... Podria parlar de xifres, de com 25.000 nens moren de fam cada dia, un cada 3,5 segons... Però de res no serviria... Són dades fredes, massa científiques, massa inhumanes...

Vinc a parlar del que he viscut, del que he sentit i segueixo sentint vivint a Etiòpia, coordinant una unitat de renutrició i un projecte d'emergència nutricional a la zona rural de Meki i Gambo. Vinc a parlar de com he vist morir de fam a Muliena, a Frihiwot, a Meskerem... davant la mirada còmplice d'Occident. Preferiria dir mirada passiva, però no és passivitat, és pitjor, és complicitat.

De coneixements científics, agrícoles i tecnològics n'hi ha més que suficients per acabar amb la fam al món ara mateix. No obstant això segueix havent-hi fam perquè ens interessa.

Vivim en un món que utilitza els aliments com a actiu financer per guanyar diners, en un món que és capaç de llençar a les escombraries tones d'aliments per apujar el preu i així poder enriquir-se amb la venda, encara que això impliqui assassinar de fam a centenars de nens cada dia per no tenir res a dur-se a la boca...

(Continua al següent enllaç)

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2021/10/09/18-08-som-culpables/>



LA FUNDACIÓ ECOLOGIA EMOCIONAL
PRESENTA EL TALLER:
ESCOLA DE BONDAT.
LA BASE D'UNA MENT SANA.

Fer el bé no pot estar tan mal vist perquè la Bondat en Acció ens proporciona uns beneficis incalculables:

- La millor base per a una ment sana.
- El millor antídote davant del bullying i tota classe de violència.
- La millor recepta per a la felicitat i la salut emocional.
- Ens aporta anticossos per eliminar tot indici de crueltat cap a persones, animals i plantes.

En aquest taller farem una dinàmica d'auto diagnòstic i compartirem els resultats de recerques i estudis sobre els beneficis d'incorporar a la nostra vida el valor-acció de la bondat.

Modalitat online.

Del 24-10-2022 al 27-2-2023.

Tretze sessions en dilluns, de 18:00 a 20:30 h.

Més informació al següent enllaç:

<https://www.fundacioecologiaemocional.org/programa/programa-bondat-en-accio-la-base-duna-ment-sana/>



DILEMES ÈTICS

Als EUA 75.000 cavalls de raça mustang viuen en llibertat. El govern, que vol reduir aquesta població, considera que viuen en males condicions. Els cavalls, però, són defensats pels animalistes. Ara bé, si no tenen qualitat de vida, és ètic lluitar per la seva supervivència?...

(Veure l'enllaç)

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2022/06/18/els-mustangs-del-far-west/>

ELS MUSTANGS DEL FAR WEST



A la vida hi ha dos tipus 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 dels problemes dels 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 han descobert 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.

I tu... de quin tipus vols ser?

Tu tries!

1a part: LA SOLIDARITAT

<https://www.youtube.com/watch?v=81Juap9EftY&list=PLCiK7zXZkfUVac2rNAjvYycYfBKylfykm&index=5>

2a part: QUÈ BÉ QUE VIVIM!

<https://www.youtube.com/watch?v=eXE8YQ0JxQ4&t=168s>

3a part: QUÈ HI PODEM FER NOSALTRES?

<https://www.youtube.com/watch?v=GPq-KU3GNT4&list=PLCiK7zXZkfUVac2rNAjvYycYfBKylfykm&index=7&t=707s>

HUMOR SOLIDARI (o no)





ACTES DE BONDAT

Quanta humanitat!

(Veure l'enllaç)

<https://www.instagram.com/p/Cc5uOtuD55t/>

Llegats solidaris en vida per ajudar persones necessitades. *(Veure l'enllaç)*

<https://www.ccma.cat/tv3/alacarta/telenoticies/llegats-solidaris-en-vida-per-ajudar-persones-necessitades/video/6158881/>



Gosset de carrer va empènyer al seu amic per a evitar que fos atropellat. *(Veure l'enllaç)*

<https://www.instagram.com/p/CdHb3GcDGWW/>

L'exemplar història d'un mestre de nens del carrer.

A la República Dominicana aquest jove músic ensenya als nens del carrer a tocar guitarra. El jove pateix càncer de fetge i va ser enllustrador de sabates. *(Veure l'enllaç)*

<https://www.youtube.com/watch?v=9zCLCfoBu7w&t=3s>



Diversos actes de bondat captats per les càmeres 01.

40 actes de bondat a l'atzar que et retornaran la fe en la humanitat! *(Veure l'enllaç)*

<https://www.youtube.com/watch?v=9P6Omsnl1qQ>



PERSONES SOLIDÀRIES

I VA PROMETRE EL MAR...

Veureu el mar!", va sentenciar el professor Antoni Benaiges davant dels seus alumnes de l'escola de Bañuelos de Bureba (Burgos) l'hivern de 1936. Aquella era una promesa ferma, possible i viable.

I, de seguida, la il·lusió va créixer entre els infants. Però el juliol de 1936, mentre preparava el gran viatge, tot es va estroncar.

El català Antoni Benaiges, nascut a Mont-Roig del Camp el 1903 i llicenciat a l'escola Normal de Barcelona el 1929, havia estat destinat a aquesta petita localitat rural, de dos-cents veïns, 58 cases i 32 nens, l'any 1934. Abans havia exercit de suplent a un centre de Madrid i de titular a una escola de Vilanova i la Geltrú, on havia après el mètode pedagògic Freinet, un sistema que apostava per l'educació com a eina d'integració social, treballava les necessitats i inquietuds dels nens i nenes segons la seva realitat i aplicava mètodes moderns com la impremta escolar, el text lliure, el diari escolar o la correspondència interescolar...

(Segueix a l'enllaç)

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2020/09/04/i-va-prometre-el-mar-antoni-benaiges/>

BENEFACTORS DELS ANIMALS



Uns voluntaris retornen una gran orca al mar d'Austràlia.



BENEFACTORS DELS AN



LASOLIDARITATUNBONREMEI.COM

Ryo Taira recupera una marsopa en un camp d'arròs inundat per un tsunami a Sendai, Japó.



- Que tot el que tingui vida sigui alliberat del sofriment. *Buddha*

- La bondat – no el geni, ni la glòria, ni l'amor – és el que reflecteix la grandesa de l'ànima humana. Sobretot siguis bo: la bondat, més que cap altra cosa, és el que millor desarma els homes. *Henri Lacordaire*

ALTRES SOLIDARITATS

LA INTEGRACIÓ DELS IMMIGRANTS

Des de fa bastants anys, són moltíssims els immigrants que vénen al nostre país a la recerca d'una vida millor per a ells i la seva família (al revés del que succeïa en els anys 60, en què érem nosaltres els que emigràvem). Això comporta una sèrie de problemes d'adaptació i d'integració que tant ells com nosaltres haurem d'anar solucionant. És necessari mantenir una convivència pacífica i integradora en benefici de tots.

Un dels problemes fonamentals al que cal fer front perquè es produeixi la integració dels immigrants és el racisme i la xenofòbia, els quals representen una amenaça per a la nostra societat. És necessari realitzar una lluita activa contra aquestes amenaces i posar tots els mitjans per combatre-les.

Racisme i xenofòbia són termes diferents, encara que presenten algunes connotacions semblants. El racisme és el conjunt de teories i creences que estableix la diferència racial i supremacia d'uns pobles sobre uns altres. La xenofòbia és una actitud hostil i de rebuig cap als estrangers, els immigrants, les persones que vénen d'altres països per quedar-se a viure en el nostre temporalment o definitivament.



En moltes ocasions, la xenofòbia es produeix per causes econòmiques, creiem que els immigrants es convertiran en els nostres competidors en la cerca d'ocupació i acceptaran sous tan baixos que faran que s'abarateixin alguns llocs de treball, etc. En canvi, els prejudicis que algunes persones tenen cap als immigrants no solen donar-se en aquells que posseeixen un alt nivell econòmic: ells sempre són ben rebuts a tot arreu.

La immigració a la qual em refereixo en aquest escrit es produeix per la situació de pobresa i les escasses oportunitats de sortir d'ella o de prosperar que algunes persones tenen al seu país d'origen; no em refereixo als immigrants forçosos a causa de conflictes bèl·lics als seus països, etc...

(Segueix a l'enllaç)

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2021/09/25/05-14-la-integracio-dels-immigrants/>



BONES NOTÍCIES

La ONU declara el dret humà a un medi ambient net, saludable i sostenible. (1-8-2022)

<https://www.cuentamealgobueno.com/2022/08/la-onu-declara-el-derecho-humano-a-un-medio-ambiente-limpio-sano-y-sostenible/>



El primer tren del món 100% impulsat per hidrògen comença a circular a Alemanya (26-8-2022)

<https://lacarabuenadelmundo.com/primer-tren-mundo-propulsado-hidrogeno-comienza-circular-alemania/>

Després de mig segle en captivitat, Lolita pot anar a casa (15-8-2022)

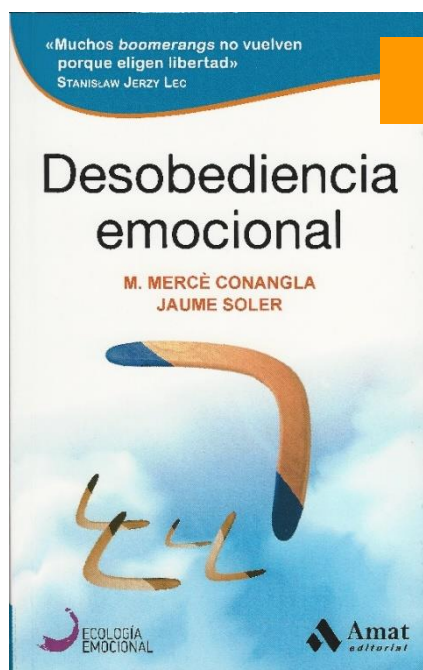
<https://lacarabuenadelmundo.com/despues-medio-siglo-en-cautiverio-lolita-vuelve-a-casa/>

La jove que converteix la deixalleria de Malàsia en un tresor (12-8-2022)

<https://lacarabuenadelmundo.com/joven-convierte-la-basura-malasia-tesoro/>

Un nou estudi ho confirma: ser una persona espiritual és bo per a la salut (21-8-2022)

<https://lacarabuenadelmundo.com/ser-una-persona-espiritual-es-bueno-para-la-salud-segun-estudio/>



LLIBRES AMB VALORS

DESOBEDIÈNCIA EMOCIONAL

La desobediència mai ha tingut «bona premsa». Ens han educat per a obeir i per a acceptar sense protestar les figures d'autoritat, ja sigui els nostres pares, mestres, caps o governants, entre altres. Per això, a vegades tendim a sotmetre'ns als seus mandats sense plantejar-nos com ens afecta personal i col·lectivament aquesta obediència. En el llibre *Desobediència emocional* es planteja una valenta reflexió sobre els impactes d'una obediència acrítica o cega en la salut i benestar de les persones i en la supervivència i benestar com a societat, i es reivindica la incorporació de la desobediència emocional com una de les competències emocionals necessàries a educar. Perquè no es tracta de desobeir de manera impulsiva, sinó de fer-ho des de l'esperit crític, la reflexió i atès el nostre cor i sentit de vida.

Aquest llibre és també una crida a educar a les futures generacions perquè aprenguin a desobeir emocionalment a tot allò que atempti contra la vida, que violenti, sotmeti, redueixi, estereotipi i ens impedeixi exercir la nostra llibertat, autonomia personal i pau col·lectiva. Alhora, és una aposta per l'esperança, perquè tots podem ser aquest bumerang que no segueix la ruta prevista perquè tria llibertat.

CANÇONS

GEMMA

Gemma, guaita les flors, guaita les flors que són boniques.	Gemma, guaita les flors, guaita les flors i no caminen i tu ets la més bonica...
--	--

(Amb lletra, al següent enllaç)

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2021/06/05/50-03-089-gemma/>

MORIR POR NADA

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.
---	---

(Amb vídeo, al següent enllaç enllaç)

<https://www.youtube.com/watch?v=oKu4YrY42A&list=PLCiK7zXZkfUVErbx-W-p8wYKlhUUo2jBZ&index=1&t=1s>

RECURSOS AMB VALORS

VÍDEOS

LA VASIJA AGRIETADA

La vasija agrietada nos invita a querernos tal cual somos y a darnos cuenta de que aun con nuestras imperfecciones podemos crear y aportar a los demás y a nosotros mismos. (Ver enlace)

<https://www.youtube.com/watch?v=rpy--73taUA>

LA VELLESA UN REGAL

La Vida és un regal, un do,
la Vellesa un altre regal afegit!
Sense adonar-nos-en ja n'hem fet 50
i veiem que la joventut s'allunya...

(Segueix al següent enllaç)

<https://www.youtube.com/watch?v=nRMiLda4aw&list=PLCiK7zXZkfUXBd2XrhqUciGSP79DRrp-T&index=7&t=29s>

PEL·LÍCULES

ESCENA DE “LA SONRISA DE MONA LISA”

El 1953, Katherine Watson (Julia Roberts) es trasllada des de Califòrnia al campus de la prestigiosa i estricta universitat de Wellesley a Nova Anglaterra per a ensenyar història de l'art...

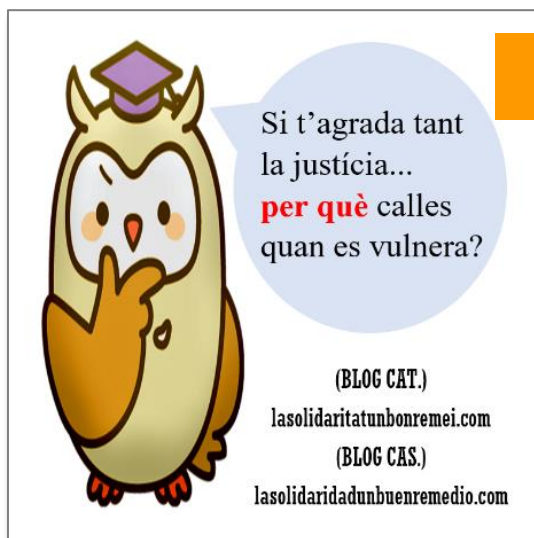
(Veure en el següent enllaç)

<https://www.youtube.com/watch?v=YdfCmDqVaDY&list=PLCiK7zXZkfUV6vi7XQC56NWoiut4ftIP&index=18&t=7s>

ESCENA DE “BILLY ELLIOT”

El pare de Billy s'ha obstinat que aquest rebi classes de boxa. Però, encara que el noi té un bon joc de cames, manca per complet de pegada... (Veure en el següent enllaç)

<https://www.youtube.com/watch?v=XcKYI1f-wzA&list=PLCiK7zXZkfUV6vi7XQC56NWoiut4ftIP&index=66&t=7s>



MISSATGES AMB VALORS



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 teva indiferència davant la justícia et fa còmplice d'ella. *Anònim*

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*

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

L'INGREDIENT D'AQUEST MES ÉS

10. BELLESA



INGREDIENTS DE LA BONDAT

Els ideals que han il·luminat el meu camí, i m'han donat valor una vegada i una altra per enfrontar-me a la vida amb alegria, han estat Bondat, Bellesa i Veritat. *Albert Einstein*

Bondat, bellesa, veritat... grans valors que coneixem, però que potser no apliquem prou a la nostra vida diària.

La veritat és coherent, la bellesa, atractiva, la bondat estabilitzadora. Quan aquests valors es combinen en una persona, el resultat és una personalitat bella, sàvia i amb una gran capacitat per a estimar.

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

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/>

[@institutdelabondadenaccion](https://www.institutdelabondadenaccion.org)

