

BONDAT I SOLIDARITAT

NEWSLETTER N. 6 – 25 DE NOVEMBRE 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

ESCOLA DE LA BONDAT EN ACCIÓ: LA BASE D'UNA MENT SANA

Escola de la Bondat en Acció com alguna cosa més que un programa de dotze setmanes, com un espai on trobar-nos, aprendre, observar, descobrir i entrenar la bondat, començant per cadascú de nosaltres. Una escola vivencial i pràctica on entrenar la bondat, la nostra part més espiritual vinculada al to vital i la profunditat amb la qual vivim i adquirir eines per poder SER llavors de bondat al nostre entorn més proper així com als diversos ecosistemes en els quals habitem.

Perquè creiem que la vida no deixa de ser una escola i nosaltres volem posar el focus, l'energia i el cor en la Bondat en Acció.

Perquè sabem que sense acció tot queda en el pensament o en el sentiment, però no hi ha transformació, no es transforma el món.

Hem iniciat la primera promoció, una escola internacional i diversa en la qual hi ha grans professionals, amb tota la il·lusió i el rigor necessaris per fer d'aquesta escola un punt de referència en la pràctica de la bondat. Una escola en la qual podeu trobar a la Maria José Buera, l'Arantza Danés, la Claudia Villaseñor, la Liana Cerati, el José Luis Vieyra i a mi mateixa, creant conjuntament amb cadascuna de les persones que han volgut SER part d'aquest

projecte, SER motor de transformació, a través de la fórmula magistral dels 10 ingredients que el Jaume Soler i la Mercè Conangla ens proposen en el seu llibre *Bondat en Acció* (2020) de l'Editorial Amat: ecobondat, diversitat, tendresa, compassió, gratitud, cultura de pau, humilitat, amabilitat, generositat i bellesa.

Escola de la Bondat en Acció com una proposta per poder adquirir eines concretes de treball personal i integrar el valor de la bondat en el nostre dia a dia, per poder reflexionar sobre el problema de la violència en el món actual i el seu impacte en l'increment del patiment que genera en la societat. Una proposta de treball perquè el valor de la bondat passi de ser un valor pensat i desitjat a un valor sentit i viscut.

Una proposta dirigida a tothom que vol integrar la bondat a la seva vida, a totes les persones que son model d'influència per a altres persones i que poden contribuir a crear una societat més humana, ètica i justa.

Escola de la Bondat en Acció on generar un moviment que impulsi la Bondat en Acció i que ens permeti visionar noves i millors realitats. Compromís personal de passar a l'acció per a normalitzar el model de persona bondadosa.

Iolanda Gasques – Institut de la Bondat en Acció



REFLEXIONS

CANTAR EN FAMÍLIA

Jordi Alcàsser - Revista Valors (valors.org)

Ara que tenim tanta tecnologia que ens imposa la novetat per totes bandes, reivindico quelcom que ha estat a l'abast de les persones de manera ancestral, que ha distret i ensenyat a moltes generacions la cadència de la vida i que ha permès entrar al món dels somnis a molts nadons de la manera més dolça: cantar. Un tresor de la humanitat que s'ha de mantenir ben viu a les famílies.

Cantar transmet un dels fonaments de la vida, com és la capacitat de parlar que tenim les persones. Encara que si us heu parat a analitzar el sentit de les cançons infantils, us haureu adonat que en general a les lletres els manca el sentit: "Dalt del cotxe hi ha una nina que repica els cascavells, trenta, quaranta l'ametlla amarganta, pinyol madur, ves-te'n tu, si tu te'n vas neru, neru, neru, si tu te'n vas neru, neru, nas!". En realitat importa ben poc què diu la cançó, el que sí importa és la sonoritat i la tendresa que podem transmetre en cantar-la, com fem dansar els sons i les pauses. Ells, els petits, segurament es quedaran embadalits mirant-nos i segurament ens miraran fixament la boca i els llavis. "Què són aquests sons que m'agraden tant?", potser pensaran.

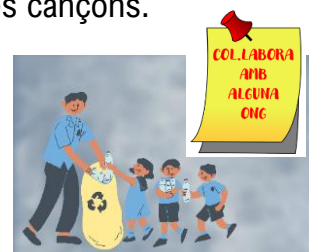
És feina i desig de cada família quan té un fill, recordar les cançons de la pròpia infantesa i transmetre-les, cadascú a la seva manera.

No importa si és el pare o la mare la que canta o si ho fan tots dos, doncs sol ser un desig espontani que apareix a tots aquells a qui els han cantat de petits. Qualsevol moment és adequat per fer-ho i sentir el que transmetem amb las paraules i la musicalitat és una experiència vital única. Semblaria que els embolcallem les cançons, semblaria que els estem ensenyant a parlar de manera amorosa.

Penso, sense haver fet cap estadística sobre la qüestió, que aquesta costum no s'està perdent –seria una tragèdia irrecuperable que integrats i despistats com estem entre tanta tecnologia ens oblidéssim de cantar als fills– i si aquesta és la tendència, si realment s'està perdent la costum, la reivindico fermament.

Cantem! Compren àlbums recopilatoris per recordar les cançons que haguem pogut oblidar, aprenem-ne de noves i entonem de la millor manera que sapiguem! Quan siguin més grans ens ho agrairan!

Arriba un moment, cap als cinc anys, que ja no ens escoltaran tant atentament, que ja els començarem a cansar amb tanta cantarella. És normal, ells també volen ser els protagonistes. Ja és l'hora que comencin a cantar ells. Si ho fan vol dir que els hem sabut transmetre aquest gran sentit de les cançons.



COMUNICAT DE LA FUNDACIÓ ECOLOGIA EMOCIONAL AMB MOTIU DEL DIA MUNDIAL DE LA BONDAT (13-11-2022)

La Fundació Ecologia Emocional posa en valor els beneficis de la Bondat per a una ment sana i una òptima salut emocional.

(Veure el següent enllaç) <https://www.fundacioecologiaemocional.org/6090/>

Notícies publicades i entrevista realitzada a la Maria Mercè Conangla, el José Luís Vieyra (facilitador de l'Escola de la Bondat en Acció) i la Maria Esther Nava (alumna Escola de la Bondat en Acció).

<https://es.noticias.yahoo.com/bondad-m%C3%A1xima-expresi%C3%B3n-inteligencia-psic%C3%B3loga-094516643.html>

<https://taketonews.com/kindness-is-the-highest-expression-of-intelligence-according-to-a-psychologist/>

<https://www.google.com/amp/s/amp.elperiodico.com/es/sociedad/20221112/bondad-maxima-expresion-inteligencia-merce-conangla-78477166>

(Àudio del minut 4:45 al 16:30)

https://www.ondacero.es/emisoras/catalunya/audios-podcast/nits-radio/nits-radio-14112022_20221114637268d1c3e4900001b50853.html



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



CADA ROSTRE ÉS UN MIRACLE

Un infant negre de pell negra, d'ulls negres, de cabells arrissats o encrespats, és un infant.
Un infant blanc, de pell rosada, d'ulls blaus o verds, de cabells rossos o llisos, és un infant.
L'un i l'altre, el negre i el blanc, fan el mateix somriure quan una mà els acarona, quan se'ls mira amb amor
i amb tendresa se'ls parla.

Vessaran les mateixes llàgrimes si se'ls contraria, si se'ls fa mal...

No hi ha dos rostres absolutament idèntics.

Cada rostre és un miracle, perquè és únic.

Dos rostres poden assemblar-se, però mai no seran
completament iguals.

La vida, justament, és aquell miracle, aquell moviment
permanent i canviant, que mai no reproduïx el mateix rostre.

Viure conjuntament és una aventura on el fet d'estimar,
l'amistat, és una bella trobada amb allò que sempre és
diferent de tu i que t'enriqueix.

Tahar ben Jelloun www.jouscout.com



DILEMES ÈTICS

A Califòrnia, entre el 50 i el 80% dels bombers que treballen controlant un incendi són recluses del sistema penitenciari que guanyen entre 1 i 2 dòlars l'hora. És ètic i just per a la societat que posin en perill les seves vides per aquest sou?

(Veure l'enllaç)

LES RECLUSES DEL FOC

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2022/08/27/les-recluses-del-foc/>



ACTES DE BONDAT

Cristina Martel, de Lanzarote a curar ferides de guerra i de serp a Sudan del Sud. (9-10-22)

<https://cadenaser.com/canarias/2022/10/09/cristina-martel-de-lanzarote-a-curar-heridas-de-guerra-y-de-serpiente-en-sudan-del-sur-ser-lanzarote/>

El bar de la solidaritat que dóna menjar de franc als aturats sense ingressos. (13-11-2022)

<https://www.elmundo.es/andalucia/2022/11/13/6370bdcfe4d4d80a128b45bf.html>



La “superveïna” de Galapagar. (22-10-22)

<https://elpais.com/espana/madrid/2022-10-22/la-supervicina-de-galapagar.html>

Wilbert Velásquez, l'àngel dels habitants del carrer.

<https://www.youtube.com/watch?v=V6hP8WqNjNA&t=8s>



Diversos actes de bondat captats per les càmeres 03.

40 actes de bondat a l'atzar que et faran plorar.

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



PERSONES SOLIDÀRIES

HELENA STUDLER (UNA MONJA CONTRA ELS NAZIS)

El paper de l'Església Catòlica respecte a el nazisme és avui un tema encara no exempt de polèmica.

Alguns historiadors critiquen el Vaticà per no haver fet una denúncia molt més ferma de l'antisemitisme i no haver intentat impedir l'expansió del nazisme. Però si l'actuació de la cúpula genera debat, respecte a l'actuació de les bases no hi ha discussió. Hi ha constància que centenars de sacerdots i monges d'arreu d'Europa van posar en joc les seves pròpies vides per salvar-ne milers. I d'entre totes elles destaca el cas d'Helena Studler, religiosa de les Filles de la Caritat. Figura pràcticament oblidada fins que el director de cinema Pablo Moreno ha portat la seva vida a la gran pantalla amb Red de libertad (2017). (Segueix a l'enllaç)

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2021/04/17/helena-studler-una-monja-contra-els-nazis/>

BENEFACTORS DELS ANIMALS



Un nen porta a l'esquena un gosset que va quedar atrapat durant les inundacions de Manila, Filipines.



Recuperació d'animals afectats pel "chapapote" del Prestige.



- Si els gossos no van al cel, quan mori vull anar on ells van. *Will Rogers*

- Encara que hi hagi religions diferents, a causa de diferents cultures, el més important és que totes coincideixin en el seu objectiu principal: ser bona persona i ajudar els altres.

Dalai Lama

ALTRES SOLIDARITATS

EL SUPORT DELS AVIS ALS NÉTS

Una de les més grans i esteses mostres de **solidaritat familiar** d'avui en dia és la que donen els avis tenint cura dels seus néts.

Normalment, l'actual generació d'avis en jubilar-se no s'ha de preocupar més de la qüestió econòmica, pel la qual cosa sol deixar de treballar totalment, disposant de molt de temps, d'una llarga esperança de vida, d'una notable salut i d'una bona vitalitat física, que en generacions anteriors no van poder gaudir.

El naixement d'un nadó transforma completament el dia a dia d'una llar. Als compromisos i responsabilitats ja existents, se'n sumen altres molt diferents: la d'educar el petit de la casa i acompanyar-ho en el seu desenvolupament i creixement. Els plaers de tenir un nadó són molts, però no es pot ignorar que el treball augmenta. En moltes famílies, conciliar treball, casa, economia i fills és una tasca que requereix molta habilitat i, en alguns casos, sacrificis.

L'arribada d'un nadó no només transforma la vida dels pares, sinó també la de molts avis. Poder comptar amb ells és un recurs molt valuós. La presència dels avis és un consol i un alleujament per les famílies que creixen.

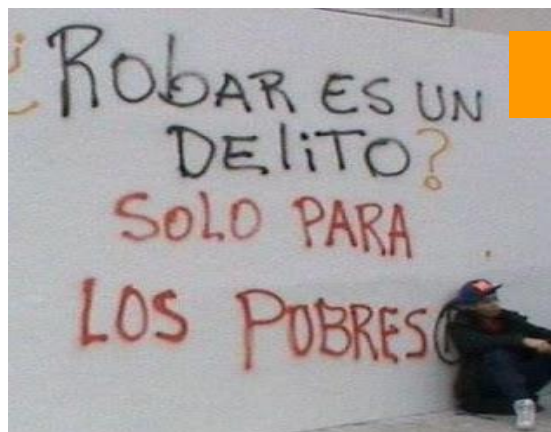


L'actual situació de crisi econòmica, així com les retallades socials que ha comportat, ha posat en evidència que molts avis s'han convertit en el matalàs protector de moltes famílies joves afectades, permetent-los en alguns casos mantenir un cert nivell de vida i, en altres, possibilitant-los fins i tot la subsistència.

Avui en dia moltes famílies, a causa de les obligacions laborals tant del pare com de la mare, tindrien molts problemes per cuidar els fills si no fos per l'ajuda dels avis. Però el paper dels avis en l'educació del nen va molt més enllà del que podria donar un/a cangur. La seva presència influeix en el desenvolupament emocional del nen, li mostra altres perspectives i, amb freqüència, li ofereix un tracte més serè i menys angoixat que el que solen donar-li els pares. Els avis poden aportar temps, paciència, experiència, tolerància, etc. i un sentiment de família extensa, d'estirp, de tenir unes arrels que vénen del passat...

(Segueix a l'enllaç)

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2021/08/14/05-08-el-suport-dels-avis-als-nets/>



HUMOR SOLIDARI (o no)

BONES NOTÍCIES

Las redes se llenan de vídeos de mujeres cortándose el pelo en apoyo a las manifestantes iraníes. (5-10-22)

<https://www.epe.es/es/espana/20221005/redes-videos-mujeres-cortandose-pelo-76879689>



Revolución de los alumnos de una escuela de Barcelona para que una compañera de clase con autismo tenga un monitor de piscina. (5-10-2022)

<https://www.20minutos.es/noticia/5066498/0/revolucion-de-los-alumnos-de-una-escuela-de-barcelona-para-que-una-companera-de-clase-con-autismo-tenga-un-monitor-de-piscina/>

Lecciones de una disminución histórica de la pobreza infantil. (26-10-2022)

<https://enpositivo.com/2022/10/26/lecciones-de-una-disminucion-historica-de-la-pobreza-infantil/>

Crece el compromiso de las empresas españolas por la producción de huevos libres de jaulas. (19-11-2022)

<https://www.cuentamealgobueno.com/2022/11/crece-el-compromiso-de-las-empresas-espanolas-por-la-produccion-de-huevos-libres-de-jaulas/>

Greta Thunberg une a científicos y activistas para ofrecer soluciones sobre la emergencia climática. (9-11-2022)

<https://enpositivo.com/2022/11/09/greta-thunberg-une-a-cientificos-y-activistas-para-ofrecer-soluciones-sobre-la-emergencia-climatica/>

**L'acte de bondat més petit
val més que la intenció més gran.**
Oscar Wilde

INSTITUT
DE LA BONDAT
EN ACCIÓ

lasolidaritatunbonremei.com

**13 DE NOVEMBRE:
DIA MUNDIAL DE LA BONDAT**

FOTO: MASFE.ORG

CANÇONS

SERIA FANTÀSTIC

Seria fantàstic Que fes un bon dia
que anés equivocant i que ens fes bon pes.
i que el wàter Que sant Pere, pagant,
no fos ocupat. no cantés.

(Amb lletra, al següent enllaç)

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2022/07/23/50-03-127-seria-fantastic/>

LUCES DE LA CIUDAD

Amb motiu del Dia Mundial de la Bondat ,el 13 de novembre, he pensat que estaria bé que publicués un vídeo-muntatge que vaig fer amb retalls de la pel·lícula muda del Charlie Chaplin "Luces de la Ciudad"...

(Segueix al següent enllaç)

<https://www.facebook.com/lasolidaritatunbonremei/videos/1188212878710158>

RECURSOS AMB VALORS

VÍDEOS

EL ENEMIGO ESTÁ DENTRO DE TI

Este cuento nos invita a darnos cuenta de que muchas veces somos nosotros y no el exterior lo que nos impide ser felices. *(Veure enllaç)*

<https://www.youtube.com/watch?v=KmgTq0Fco2s&t=29s>

EL TREN DE LA VIDA

La vida no es más que un viaje en tren: repleto de embarques y desembarques, salpicado de accidentes, sorpresas agradables en algunos embarques y profundas tristezas en otros...

(Segueix al següent enllaç)

<https://www.youtube.com/watch?v=uukEHfe4hLA&list=PLCiK7zXZkfUXBd2XrhqUciGSP79DRp-T&index=10&t=69s>

PEL·LÍCULES

ESCENA DE "QUÉ BELLO ES VIVIR"

George Bailey (James Stewart) és un honrat i modest ciutadà que dirigeix i manté com pot un petit banc familiar, malgrat els intents d'un poderós banquer per arruïnar-lo. La Nit de Nadal de 1945, aclaparat per la sobtada desaparició d'una important suma de diners, que suposaria no sols la fallida del seu banc, sinó també un gran escàndol, decideix suïcidar-se, però quan està a punt de fer-ho passa una cosa extraordinària...

(Veure en el següent enllaç)

<https://www.youtube.com/watch?v=ulBv7HA14eE&list=PLCiK7zXZkfUV6vi7XQCi56NWoiut4ftIP&index=5&t=197s>

ESCENA DE "GANDHI"

Després de defensar els drets dels ciutadans negres a Sud-àfrica, Mahatma Gandhi, considerant que també els hindús són ciutadans de segona classe en la seva pròpia terra...

(Veure en el següent enllaç)

https://www.youtube.com/watch?v=olTbiY9CP_w&list=PLCiK7zXZkfUV6vi7XQCi56NWoiut4ftIP&index=48&t=2s



MISSATGES AMB VALORS



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 Uhlebruck*

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*

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!

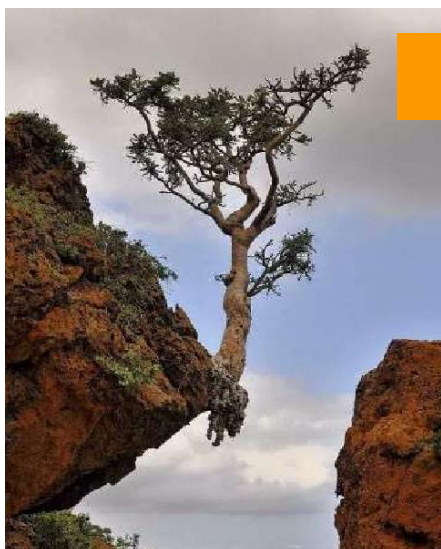
La FORTUNA se'n va anar i el captaire es va quedar més pobre que abans, queixant-se amb gran desesperació. Al diccionari, la paraula avarícia es descriu com afany de posseir, per a atresorar. Per descomptat, cal no confondre-la amb el desig de tenir-ne prou, per a satisfer les necessitats pròpies.

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.

www.padrenuestro.net

L'INGREDIENT D'AQUEST MES ÉS

1. ECOBONDAT



INGREDIENTS DE LA BONDAT

ECOBONDAT: Consciència que compartim planeta amb els altres éssers vius. Cura sensible de tots ells i del planeta.

L'Ecobondat ens allibera de la crueltat. Ens convertim en éssers amorosos i sensibles amb tot el que està viu i som curiosos amb els recursos naturals disponibles perquè son patrimoni de tots. Ens vacuna contra la violència, ens aporta anticossos per a eliminar tot indici de crueltat cap a persones, animals i plantes.

Activa la delicadesa i la tendresa. Els infants que han estat educats amb ella són incapaços de fer mal a un altre ésser viu. Són persones compassives, orientades a cuidar perquè tenen un contracte ètic i emocional amb la vida.

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/>

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

