

BONDAT I SOLIDARITAT

NEWSLETTER N. 10 – 31 DE MARÇ 2023



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

QUE MAI S'APAGUI LA LLUM DE L'ESPERANÇA

Mercè Conangla – Institut de la Bondat en Acció

Març de 2023. Darrerament estan sortint a la llum molts exemples – massa – que posen en evidència els problemes de salut mental i emocional dels nostres joves. Cal que ens preguntem seriosament què hi ha en el fons d'aquestes situacions d'intents de llevar-se la vida, o d'aconseguir fer-ho.

Què porta algú en la flor de la vida a voler morir?

Imagineu per un moment tot el patiment, solitud, desolació i desesperança que han estat les energies emocionals que els han fet prendre una decisió tan desesperada.

Aquests infants i joves no han sabut, o pogut, trobar cap – i dic “cap” – adult que ells sentissin que els sabés cuidar, consolar, animar, escoltar... donar esperança.

Personalment això em dóna molta tristesa. Aquestes situacions fan ben palès el nostre fracàs com a societat. Perquè, com diu el filòsof Emili Lledó: *“Ens han dit que mentre hi ha vida, hi ha esperança. Però per a mi és al revés: només si hi ha esperança, hi ha vida”*.

Si volem preservar tota vida, caldrà preservar la llum de l'esperança.

I això vol dir donar espai a la bondat en acció.

Perquè quan la bondat avança, retrocedeix el bullying i tota forma de violència; retrocedeix el rebuig a allò diferent; retrocedeixen les presses que fa que no ens adonem del patiment dels altres; retrocedeix la solitud i l'exclusió.

Si volem reduir el patiment evitable...

Si volem preservar la salut mental i emocional dels nostres joves...

Si volem que no s'apagui per ningú la llum de l'esperança...

Hem de passar a l'acció. Eduquem perquè els deu ingredients de la bondat siguin les vacunes que ens protegiran de la lletjor, de les forces del mal, de la deshumanització. Perquè la bondat ens connecta amb tota la xarxa d'éssers sensibles i ens orienta cap a la creativitat amorosa.

No ens podem permetre perdre cap més infant, jove o adult vulnerable. Preservem i incrementem l'esperança que permet que vulguem viure aquesta vida inesperada i misteriosa que ens ha estat donada. I que la puguem viure amb aquesta intel·ligència de l'ànima que és la bondat.

REFLEXIONS

LA PROVA DE FOC DE L'AFECTE

Leticia Soberón Mainero Foto: Assumpta Sendra

<https://ambitmariacorrall.org>

Si ens posem a mirar a fons, moltíssims dels conflictes interpersonals s'originen en la disconformitat que se sent davant les decisions dels altres.

És sabut que quan les persones s'accepten mútuament com són, les seves relacions són més serenes i gratificants. Doncs recordem que un element clau d'aquesta acceptació és assumir que cada persona pren decisions pròpies, i aquestes decisions poden no agradar-nos o, fins i tot, semblar perilloses i contraindicades.

Què se sol fer quan un ésser estimat decideix alguna cosa que no ens agrada? No pas en una relació pares-fills, en què hi ha un deure d'orientació cap als menors. Aquí parlem d'adults: amics, companys, parella, germans, parents... Persones vinculades entre si que prenen decisions de vegades incomprensibles per als més propers. Quina és la reacció més habitual? L'estira-i-arronsa de paraules, més o menys intens depenent del tipus de relació amb l'altre, intentant que faci el que nosaltres pensem que seria desitjable. L'altra persona es defensa, és clar. Un contraatac de moltes formes, intentant un canvi en l'altre. Aquest s'enroca encara més.

El desencís és fondo quan les persones a les que estimem prenen decisions que no ens agraden, que no entenem i que poden al nostre entendre perjudicar-les o allunyar-les de nosaltres.

Aquests forcejaments verbals solen tenir escàs efecte en qui han pres una decisió, i sí és freqüent que generin distància amb els altres. «L'hi he dit mil vegades i no em fa cas! Ara ja no m'explica res.» Natural: l'altra persona sap que no serà possible compartir les seves opcions actuals amb algú que no les accepta.

Aquí ve el moment de la veritat davant nosaltres mateixos: ¿Realment estem acceptant l'altra persona com és, o la volem «a la nostra manera», l'estimem en la mesura que l'hem «domesticat» i fet a la nostra imatge i semblança?



La prova de foc de l'autèntic afecte i amistat consisteix a acceptar els altres amb la seva pròpia llibertat en exercici. I fins i tot més: l'amor és més gran i generós com més impulsa que els altres siguin lliures, prenguin decisions, exerceixin la seva capacitat d'optar. Sabent fins i tot que de vegades els marges de llibertat de les persones no són molt amplis; es decideix des de la passió, l'enamorament, la por, el rebuig... Tots aquests són elements que d'alguna manera entren en les decisions i ens sembla que redueixen el grau de llibertat d'una decisió. Però encara en aquests casos, hi ha un àmbit en què la persona està assumint la seva destinació. Aquest àmbit mereix respecte.

Això no impedeix, per descomptat, que nosaltres puguem expressar el nostre parer, fins i tot que convidem l'altra persona a modificar la seva decisió. Si veiem que es tracta d'una cosa molt negativa, l'advertim amb força a allunyar-se d'un risc o acció destructiva. Però si condicionem el nostre afecte a què les persones siguin com volem i facin el que preferim, en realitat estarem estimant les nostres pròpies idees, no els éssers humans reals, de carn i ossos que tenim davant. Les persones són les que són, estan vives, evolucionen i decideixen. I que difícil és, de vegades, acceptar aquest fet!

Estimar de veritat pot implicar de vegades l'heroisme de seguir estimant quan els altres no es pleguen als nostres patrons de comportament ideals. Seguir oferint afecte, de vegades en la distància, si la persona ha decidit allunyar-se.

I si torna... quina alegria recobrar-la! Segur que torna perquè ha vist que no li retirem l'afecte pel fet que va optar per una cosa que no ens agradava.

Possiblement la relació serà més serena, més autèntica, perquè s'ha superat la prova de foc de l'afecte: acceptar l'altre amb les seves opcions lliures.





BONES PRÀCTIQUES

PRIMERA PROMOCIÓ. ESCOLA DE BONDAT EN ACCIÓ.

El que una vegada semblava només un somni llunyà ara és una realitat, una meta complerta. Mesos enrere conceptualitzàvem a les nostres ments la possibilitat de crear una **Escola de Bondat en Acció**, on la bondat fos el centre, on la bondat es manifestés i s'expressés. Una escola amb una estructura diferent, que pogués ser capaç de transformar cors connectats amb una sola finalitat: LA **BONDAT EN ACCIÓ**.

Ara no només és una realitat sinó una meta complerta, després de transcórrer 4 mesos entre setmanes contínues, pauses, dies festius i nadals, el 27 de febrer del 2023 la primera promoció de l'Escola de Bondat en Acció, ha pres les ales per emprendre el vol, i portar a tots els confins del món la Bondat per transformar cors, des de la transformació dels cors bondadosos que la van conformar. Felicitats estimats tots aquells que van emprendre el viatge amb nosaltres i es van atrevir a volar. Gràcies infinites!

L'equip de facilitadors els estem molt agraïts a tots i cadascun dels nostres participants que van creure en nosaltres i es van aventurar a descobrir la bondat des de totes les parts, a tocar els racons, a posar la voluntat i l'intel·lecte al servei de la bondat.

Aquesta Escola sui generis on els mestres es converteixen en alumnes i els alumnes en mestres, amb humilitat com a ingredient principal, ens va portar a descobrir i assaborir de forma circular en espirall els 10 ingredients que conformen la bondat, i ens va acostar a ella per entendre que la bondat és cíclica, que tots i cadascun dels seus ingredients es desdobleguen i es potencialitzen, ja que s'entrellacen l'un amb l'altre i així quan els has vist tots, el viatge comença de nou però des d'un altre nivell de consciència, més profunda, més autèntica, més sublim i sobretot més tranquil·la, amorosa i present.

I així convivint, tocant a l'**ecobondat**, la **diversitat**, la **tendresa**, la **compassió**, la **gratitud**, la **cultura de pau**, la **humilitat**, l'**amabilitat**, la **generositat** i la **bellesa** hem trobat l'ADN del cor i hem posat la més subtil intel·ligència humana al servei de la humanitat: La Bondat.

Espera aviat la segona edició, no et quedis sense viure-la, acosta't a la **Fundació Ecologia Emocional** i a l'**Institut de la Bondat en Acció** que la Iolanda, la Maria José, el José Luis, l'Arantza, la Claudia i la Liana ens estem preparant perquè els ingredients es cuinin de nou per a una nova edició d'aquest i deliciós menú de Bondat en Acció. ESPERA-LA!

Liana Cerati
Guadalajara, Jalisco, México

Primer valor – antídoto de la Bondad en Acción:

Amar y ser sensible a toda forma de vida

Por: Víctor Manuel Santos L.
Observatorio de la bondad México

Amar la vida y todas las formas de vida es el primer valor-antídoto de la **Bondad en Acción**, de los 10 que nos proponen los maestros Mercè Conangla y Jaume Soler, siendo sin duda la puerta de entrada para comenzar a tocar y sentir la bondad, dado que amar la vida en todas sus formas y manifestaciones nos reconoce como seres planetarios que compartimos un territorio y en donde cada expresión de vida tiene razón de ser y existir, incluyéndonos a nosotros mismos, como un tejido fino y delicado que es con la Bondad en Acción a partir del amor, como se preserva todos los días.

<https://www.fundacioecologiaemocional.org/es/amar-y-ser-sensible-a-toda-forma-de-vida-un-acercamiento-a-los-universitarios/>

Com vius tu aquest valor-antídot de la bondat?

Et convidem a que ens comparteixis les teves accions vinculades a aquest ingredient de la bondat, l' "Ecobondat", a l'adreça electrònica:

observatoribondat@fundacioecologiaemocional.org



ACTES DE BONDAT

Tallades de cabells de franc als més necessitats, a El Ejido, gràcies a la Maria.

<https://lacarabuenadelmundo.com/cortes-de-pelo-gratis-a-los-mas-necesitados-en-el-ejido-gracias-a-maria/>

Sorpresos en descobrir que el seu veí pagava en secret les seves factures de la farmàcia.

<https://lacarabuenadelmundo.com/sorprendidos-al-descubrir-que-su-vecino-pagaba-en-secreto-sus-facturas-de-la-farmacia/>



La història de Manolo, que va ser víctima del joc: ajuda a ludòpates malaguenys a sortir del seu "infern".

https://www.lespanol.com/malaga/vivir/20230217/historia-manolo-victima-juego-ludopatas-malaguenos-infierno/741926117_0.html

3 històries de nens gairebé impossibles de creure.

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2023/03/18/3-historias-de-ninos-casi-imposibles-de-creer/>



Diversos actes de bondat captats per les càmeres 08.

<https://www.youtube.com/watch?v=A-ATzbiby7c>



PERSONES SOLIDÀRIES

HARRIET TUBMAN (Text)

Harriet Tubman, nascuda Araminta Ross, fou una afroamericana estatunidenca, abolicionista, humanitària, que lluità per la llibertat i els drets de les dones, i contra l'esclavitud i el racisme. El luteranisme la commemora com a renovadora de la societat, i l'anglicanisme com a santa...

https://ca.wikipedia.org/wiki/Harriet_Tubman

¿QUIÉN FUE HARRIET TUBMAN? (Vídeo)

<https://www.youtube.com/watch?v=OTDLv5sRKPU&t=213s>

BENEFACTORS DELS ANIMALS

BENEFACTORS DELS ANIMALS



LASOLIDARITATUNBONREMEI.COM

Adam Warwick, un biòleg de la Comissió de Vida Silvestre, ajuda un ós negre que s'ofegava.



BENEFACTORS DELS AN



LASOLIDARITATUNBONREMEI.COM

Una cria d'elefant rep atenció mèdica.



- Totes les coses de la creació són filles del Pare i germanes de l'home... Déu vol que ajudem els animals si necessiten ajuda. Cada criatura en desgràcia té el mateix dret a ser protegida. *Sant Francesc d'Assís*

- El fet bàsic és que la humanitat sobreviu gràcies a la bondat, l'amor i la compassió. Que els éssers humans tinguin la capacitat de desenvolupar aquestes qualitats és la seva veritable benedicció. *Tenzin Gyatso*

BONES NOTÍCIES

Después de casi dos décadas de negociaciones, ¡los gobiernos del mundo han acordado en la ONU un Tratado Global de los Océanos! (5-3-2023)

<https://es.greenpeace.org/es/sala-de-prensa/comunicados/acuerdo-historico-de-la-onu-para-el-tratado-global-de-los-oceanos/>



Las 'yayes daara', las madres senegalesas que amparan a los niños 'talibés' de las escuelas coránicas. (21-2-2023)

<https://elpais.com/planeta-futuro/afrika-no-es-un-pais/2023-02-21/las-yayes-daara-las-madres-senegalesas-que-amparan-a-los-ninos-talibes-de-las-escuelas-coranicas.html>

Teresa, la médico española que ha salvado cinco vidas gracias a la donación de su cuerpo. (24-2-2023)

https://www.antena3.com/noticias/sociedad/teresa-medico-espanola-que-salvado-cinco-vidas-gracias-donacion-cuerpo_2023022463f8c94241fd7c0001b19e30.html

En Canadá están combinando los orfanatos con los hogares de ancianos. (2-2023)

https://www.instagram.com/reel/Co-uahLqpZ4/?img_index=1

Unos 26 hosteleros de Tarancón se suman a Cruz Roja en la campaña por la inclusión laboral de personas en exclusión. (23-3-2023)

<https://cadenaser.com/castillalamancha/2023/03/23/unos-26-hosteleros-de-tarancon-se-suman-a-cruz-roja-en-la-campana-por-la-inclusion-laboral-de-personas-en-exclusion-radio-tarancon/>

ALTRES SOLIDARITATS

SORPRENENTS HISTÒRIES DE GOSSOS BENEFACTORS

Aquest gos de la foto, anomenat Orión i de raça Rottweiler, va rescatar 37 persones els dies 15 i 16 de desembre del 1999, durant la tragèdia de Vargas, Veneçuela (allaus de fang i d'aigua així com corriments de terres, que van produir milers de morts).

El gos bordava nerviós des de primera hora del matí, ja que el seu instint li devia dir que s'apropava una catàstrofe. De cop, una allau d'aigua va obligar el seu propietari a deixar la casa i anar-se'n a un lloc segur amb tota la família.

A partir d'aquí, el gos va salvar una nena de vuit anys quan era arrossegada per l'aigua.

Els que el van veure, pensaven que el gos s'havia tornat boix al veure'l saltar i nedar entre turbulents aigües que arrossegaven troncs i altres materials.

De cop, van veure que es posicionava al costat d'una nena i que obria la boca per agafar-la. Tothom es va posar a cridar de por, perquè creien que li podia fer molt mal amb les seves dents en aquella situació. Però no va ser així, la va agafar només per la roba i la va portar cap a la riba sana i estalvi...

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2022/02/04/05-11-sorprents-histories-de-gossos-benefactors/>



VÍDEOS

Vídeo-cuento NADIE SE LO DIJO

Este cuento nos invita a creer en nosotros, ya que de eso dependerán en gran medida nuestros logros... *Claudia Villaseñor*

<https://www.youtube.com/watch?v=I07bcaFDX2g&t=3s>

BAILA COMO SI NADIE TE ESTUVIERA VIENDO

Nos convencemos a nosotros mismos de que la vida será mejor después de cumplir los 18 años, después de casarnos, después de tener un empleo mejor, después de tener hijos...

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

PEL·LÍCULES

ESCENA DE “12 AÑOS DE ESCLAVITUD”

Basada en un fet real ocorregut el 1850, narra la història de Solomon Northup, un culte músic negre que vivia amb la seva família a Nova York. Després de prendre una copa amb dos homes, Solomon descobreix que ha estat drogat i segrestat per a ser venut com a esclau en una plantació de Louisiana.

Solomon contempla com tots al seu voltant sucumbeixen a la violència i a la desesperació. Però ell decideix no rendir-se i esperar que arribi el moment oportú per a recuperar la llibertat i tornar amb la seva família...

<https://www.youtube.com/watch?v=MlsnF3GaXww&t=4s>



RECURSOS AMB VALORS

CANÇONS

NINGÚ NO COMPREN NINGÚ

Ningú no comprèn ningú,
però nosaltres som nosaltres
i sabem allò que és bo:
sentir el sol damunt la cara
i estimar-se de debò...

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2019/06/17/50-03-081-ningu-no-compren-ningu/>

Videoclip CANÇÓ DE L'ADOLESCENT

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

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2016/08/18/16-01-videoclip-lanquet-diferent-vull-viure-sol/>



DILEMES ÈTICS

DILEMES ÈTICS – Soraya Hernández – Revista Valors

<https://valors.org>

Uns pares deixen de portar el seu fill malalt a l'escola per por que pugui agreujar-se la seva situació. El metge assegura que no té criteris mèdics per quedar-se a casa i el fiscal els denuncia. És ètic que un jutge decideixi per uns pares?...

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2022/11/19/tornada-a-lescola/>

TORNADA A L'ESCOLA



MISSATGES AMB VALORS



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*

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 malalts 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



L'INGREDIENT D'AQUEST MES ÉS

5. GRATITUD



INGREDIENTS DE LA BONDAT

Si tanques els punys, tan sols obtindràs un grapat de sorra. DÔGEN ZENJI

La gratitud és la memòria del cor. És la consciència de què alguna cosa o algú és un do. Un do és alguna cosa gratuïta que t'arriba, que se t'ofereix, que apareix i podria no haver aparegut.

Aquest do és valuós i, des d'aquesta consciència de valor, és possible passar del sentiment a la conducta: de la gratitud a l'agraïment. La gratitud val la pena ser cultivada. I si no s'educa, no aflora en forma de conductes d'agraïment.

Quan beguis aigua, recorda la font.

Agrair la bondat és una de les passes necessàries per a l'amor. El reconeixement de la bondat dels altres és el requisit previ per a la gratitud.

I agrair a algú una conducta bondadosa és, a la vegada, un acte de bondat que facilita que el mateix es repeteixi al ser reconegut i reforçat. És un efecte bumerang necessari que posa en marxa un mecanisme de contagi emocional positiu molt necessari per a millorar el clima.

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/institut-bondat-en-accio/>

<https://www.fundacioecologiaemocional.org>

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

