

BONDAT I SOLIDARITAT

NEWSLETTER N. 12 – 26 DE MAIG 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 meva veu, la nostra veu,
perquè la bondat, aquest ADN del cor,
s'obri camí.

Soler & Conangla - Bondat en Acció

EDITORIAL

BONDAT I POLÍTICA

Estem en temps d'eleccions, és temps per escollir els nostres representants polítics, els qui governaran les nostres ciutats i pobles, els qui treballaran per millorar la nostra comunitat, tant des del punt de vista material com immaterial.

És, per tant, un moment important en el joc democràtic, valorar i escollir les propostes de tot un seguit de persones que tenen la voluntat de servir a la ciutadania, amb l'objectiu de posar-les en la pràctica mitjançant l'acció política.

En aquest procés de valorar les propostes, podem emprar els criteris habituals, per exemple, conèixer quin és el model de ciutat que defensen, i a partir d'aquí conèixer les mesures a aplicar sobre el terreny. O bé la valoració d'elements ideològics: si són propostes d'esquerreres o de dretes, o saber el model identitari que defensen, etc.

Però també ens podríem donar l'oportunitat d'afegir una altra mirada, una mirada des de la política bondadosa. Ens podem fer preguntes com: és una proposta que treballa per al "bé comú" de tota la ciutadania?, és una política que no fuig de la complexitat del món que vivim?, és una proposta que té la voluntat de fer pedagogia, que treballa pel consens, pel pacte i l'acord?, és una política que abraça i respecta la diversitat que existeix a la societat?

Si aconseguim que cada cop més ciutadanes i ciutadans ens fem preguntes com aquestes per decidir qui ens ha de governar, farem un pas de gegant per fer lloc, en els nostres consistoris, a una política més bondadosa, que defugui de la confrontació estèril i del llenguatge violent; amb polítiques i polítics al capdavant que entre els seus valors i comportaments es trobi l'amabilitat, la humilitat, la compassió i la generositat.

Xavier Riudor - Institut de la Bondat en Acció

REFLEXIONS

ACCEPTAR-SE UN MATEIX

Alfred Rubio de Castarlenas

<https://ambitmariacorral.org>

Difícil tema el de la “convivència”, això que tots tant desitgem i que tan malament duem a terme. Són innombrables els problemes de comunicació que es donen als petits grups humans. Fins i tot, de vegades, resulta dur conviure cadascú amb si mateix.

Si no som capaços de coexistir feliços els uns amb els altres, en primer terme és perquè hom no acaba d'acceptar-se tal com és. Val la pena que hi insistim, ja que és la base de tota convivència harmoniosa. Em permeto, doncs, preguntar al possible lector o lectora d'aquestes línies: De veritat estàs conforme amb ser qui ets? O voldries ser una altra persona més semblant a aquelles que per algun motiu admires o enveges? Acceptes ser com ets o et disgusta? Voldries ser més alt o més baix; de complexió més forta o més gràcil en comptes de ser un xic matusser? Desitjaries haver nascut en un altre país, ser d'una altra raça, haver vist la llum en una altra època, passada o futura? Ser més intel·ligent o tenir algunes dots de les que et manquen?

Si és així, és que no t'acabes d'acceptar a tu mateix. Llavors, estàs neguitós i mal assentat dins de la teva carnadura i en el teu esperit, i aquesta inestabilitat fa impossible fomentar una bona convivència amb els altres.

Saber mirar “l'evidència” que ets qui ets i amb les herències genètiques dels teus pares, o no existiries. Uns altres pares –d'aquests països que somnies o d'aquesta raça que desitjaries– tindran uns altres fills. A tu no. O ets fill dels teus pares –i d'aquell acte d'amor concret– o no existiries. Sols acceptant-te i amb goig d'existir, és com no perdràs el temps endebades somniades, i en disposaràs de tot ell per desenvolupar cada vegada amb una alegria més gran, totes les teves capacitats que són molt més grans del que tu t'imagines.



Bé, i què? em diràs. Realment, si jo m'accepto, hi haurà més convivència al món? Amb sinceritat, he de reconèixer que malgrat tu canviïs i siguis feliç amb tu mateix, l'orbe seguirà essent desastrós. Però... si tu no canvies, serà encara una mica més terrorífic.

Tu pots ser com el gra de sorra en una ostra, que és origen d'una perla al seu voltant. Tu podràs així anar creant un ambient, una perla irisada de pau, de convivència entre aquells que tens al teu abast. Si cada vegada hi ha més gent com tu, en comptes d'un enfilall de guerres, hi haurà com un llarg collaret de perles esplendents.

Ningú no et demanarà que facis més del que realment pots fer. Però, oh! Si hi haguessin progressivament molts que fessin tot el que poguessin, anirien produint un llac de pau reflectint la bellesa blava! I la cosa és recíproca.

Si hom s'esforça en acceptar els altres com són –ja que són qui són o no existirien– això farà que m'accepti a mi mateix més fàcilment.

Una possible bona convivència es desfà si jo desitjo que tant els altres com jo, fóssim diferents de caràcter, amb d'altres trets. Només des d'aquesta cordial acceptació de la realitat, és com podem, de veritat, ajudar-nos mútuament en corregir els nostres defectes i activar les nostres bones potencialitats. Sense aquesta prèvia acceptació joiosa d'un mateix i dels altres, no es pot desitjar ni donar-se una convivència feliç i fructífera.

L'acceptació humil de la realitat –i especialment de la pròpia– és l'argamassa precisa per construir l'aldea de la convivència.





BONES PRÀCTIQUES



Durant els dies 26 i fins el 28 d'abril s'ha celebrat la Fira Gran al recinte de la Farga de l'Hospitalet i dintre de les activitats que es van dur a terme durant els tres dies, la salut emocional hi ha estat molt present.

El dijous 27 d'abril durant el matí la Presidenta de la Fundació Ecologia Emocional, Mercè Conangla va realitzar una conferència sobre "Cambio Climático Emocional" i les seves repercussions en la salut mental i emocional. A la tarda, companyes de l'Observatori de la Bondat i de l'Institut de Bondat en Acció, Maria José Buera, Eva Alonso i Amanda Lozano van participar en una xerrada en la qual van explicar el projecte Bondat en Acció i, en particular, el programa "Escola de Bondat en Acció, la base d'una ment sana".

Uns espais en què vam poder compartir i ser llavor del model d'Ecologia Emocional, de Canvi Climàtic Emocional, així com de Bondat en Acció, respostes als què, com, cap a on i per a què.

Gràcies Fernando per l'oportunitat de poder ser-hi.

Gràcies Mercè, Amanda, Maria José i Eva per la vostra manera d'observar el món, per la vostra generositat i per ser referents de Bondat en Acció.





ACTES DE BONDAT

Va veure a un home caminant descalç i li va regalar les seves sabatilles. (4-4-2023)

<https://www.lavoz.com.ar/viral/viral-conmovedor-vio-a-un-hombre-caminando-descalzo-y-le-regalo-sus-zapatillas/>

L'home que es va emocionar quan un jove li va regalar les seves sabatilles va aconseguir treball i ja no viurà al carrer. (22-4-2023)

<https://www.infobae.com/sociedad/2023/04/22/el-hombre-que-se-emociono-cuando-un-joven-le-regalo-sus-zapatillas-consiguio-trabajo-y-ya-no-vivira-en-la-calle/>



Aquesta embarassada, va caure al carrer i el grup de dones que la va ajudar va tenir un gest commovedor. (25-4-2023)

<https://www.lavoz.com.ar/viral/esta-embarazada-se-cayo-en-la-calle-y-el-grupo-de-mujeres-que-la-ayudo-tuvo-un-gesto-conmovedor/>

Jove reparteix abraçades a persones amb depressió.

<https://caracol.com.co/2022/10/04/joven-reparte-abrazos-a-personas-con-depresion/>



Diversos actes de bondat captats per les càmeres 10.

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2023/04/22/diversos-actes-de-bondat-captats-per-cameras-10/>



PERSONES SOLIDÀRIES

SOPHIE SCHOLL

Sophie Magdalene Scholl, més coneguda com a Sophie Scholl, (Forchtenberg, Baden-Württemberg, 9-5-1921 – Munic, 22-2-1943) va ser una dirigent i activista del moviment de Resistència La Rosa Blanca a l'Alemanya nazi.

Al moment de la seva detenció era estudiant de biologia i filosofia a la Universitat de Munic. Va ser condemnada a mort per repartir pamflets anti nazis i executada a la guillotina el mateix dia. El seu nom està inscrit al Walhalla dels alemanys il·lustres.

Infància

El 1932, la Sophie va començar secundària en un col·legi per a noies. A dotze anys se la va convidar a entrar a la Lliga de Noies Alemanyes (BDM), organització femenina de les Joventuts Hitlerianes, igual que a la majoria de les seves companyes de classe. No obstant això, el seu entusiasme inicial va anar transformant-se gradualment en actitud crítica. Ella estava al corrent del punt de vista també crític del seu pare, dels seus amics i d'alguns professors... (Segueix a l'enllaç)

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2021/08/28/sophie-scholl/>

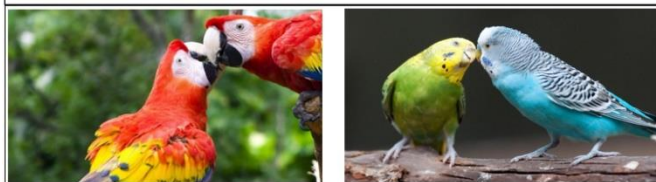
BENEFACTORS DELS ANIMALS



Un bomber dona beure a un assedegat coala després d'un incendi forestal a Austràlia.



Un grup de marines en un descans de la batalla d'Okinawa dona una mica de beure a una cabra.



- El pitjor pecat cap a les nostres criatures semblants no és odiar-les, sinó ser indiferents a elles. Aquesta és l'essència de la humanitat. *George Bernard Shaw*

- La bondat pot fer molt. Com el sol que fon el gel, la bondat evapora els mals entesos, la desconfiança i l'hostilitat. *Albert Schweitzer*

BONES NOTÍCIES

El 72% dels catalans recolzen que els ajuntaments acullin refugiats. (4-5-2023)

<https://www.elperiodico.cat/ca/societat/20230504/catalans-recolzen-acollir-refugiats-ajudes-cooperacio-86886953>



Centenares de salmantinos abrazan a la Plaza Mayor como denuncia a la desigualdad en el mundo. (22-4-2023)

https://www.lespanol.com/castilla-y-leon/region/salamanca/20230422/centenares-salmantinos-abrazan-plaza-mayor-denuncia-desigualdad/758174271_0.html

Càritas Banyeres se suma a una campanya de recogida de bicicletas usadas para los temporeros de la provincia de Albacete. (6-5-2023)

<https://cadenaser.com/comunitat-valenciana/2023/05/06/sociedad-radio-villena/>

La historia de Alicante Gastronómica Solidaria: más de 600.000 menús repartidos y chefs 'estrella Michelin' pelando patatas. (8-5-2023)

<https://cadenaser.com/comunitat-valenciana/2023/05/08/la-historia-de-alicante-gastronomica-solidaria-mas-de-600000-menus-repartidos-y-chefs-estrella-michelin-pelando-patatas-radio-alicante/>

La gurú de Harvard en salud mental: "La práctica de la bondad puede reducir la ansiedad". (1-2-2023)

https://www.lespanol.com/mujer/salud-bienestar/20230201/dra-immaculata-vivo-consejos-experta-harvard-salud-mental/737676573_0.html?utm_source=email&utm_medium=social&utm_campaign=onpagebuttons

ALTRES SOLIDARITATS

LA DONACIÓ D'ÒRGANS

La donació d'òrgans és un gest altruista, considerat com l'acte més gran de bondat entre els éssers humans.

En l'actualitat hi ha milers de persones que per a continuar vivint o millorar la seva qualitat de vida necessiten un trasplantament.

La realitat és que les llistes d'espera per a rebre òrgans i teixits continuaran augmentant si no s'aconsegueix augmentar el nombre de donacions. L'única manera de resoldre aquest problema és ser donant d'òrgans i animar a uns altres, els nostres coneguts, a que també ho siguin; com més donants hi hagi, més gran serà el nombre de vides que podran salvar-se.

Qui
pot
ser
donant?



Pot ser donant d'òrgans tota persona que en vida decideixi que, a la seva mort, els seus òrgans serveixin per a salvar o millorar la vida d'uns altres. No obstant això, ha de saber que malgrat el nostre desig de ser donant d'òrgans, no tots podrem ser-ho, ja que per a això, serà necessari que la defunció esdevingui en una Unitat de Vigilància intensiva d'un hospital. És en aquestes unitats on és possible realitzar la preservació dels òrgans i les proves necessàries per a realitzar una correcta valoració de cada potencial donant... (Segueix a l'enllaç)

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2023/05/20/la-donacio-dorgans/>

CANÇONS

EL CANT DELS OCELLS *Mireille Mathieu*

En veure despuntar els ocellets cantant,
el major lluminar a festejar-lo van
en la nit més dítiosa, amb sa veu melindrosa...

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2021/10/23/50-03-109-el-cant-dels-ocells/>

BON HUMOR

*(El bon humor és un deure que tenim amb el pròxim.
John Stevens)*

NO ES NECESARIO *Cualca*

“No es necesario verbalizar todo lo que te pasa,
todo el tiempo”...

https://www.youtube.com/watch?v=2IPb8_dIEpo

RECURSOS AMB VALORS

VÍDEOS

Video-cuento LA PUERTA MISTERIOSA

Este relato nos invita tomar conciencia de aquellas cosas que nos perdemos por miedo a lo desconocido. *Claudia Villaseñor*

<https://www.youtube.com/watch?v=1umHCTQcmj8>

EL BAILE DE LA VIDA

Cuando la vida te presente razones para llorar, demuéstrale que tienes mil y una razones para reír...

<https://www.youtube.com/watch?v=f5pHLzQwVB4&list=PLCiK7zXZkfUXBd2XrhqUciGSP79DRrp-T&index=2>

PEL·LÍCULES

EN BUSCA DE LA FELICIDAD (Final)

Chris Gardner (Will Smith) és un venedor brillant i amb talent, però el seu sou no li permet cobrir les seves necessitats més bàsiques. Tant és així que acaben fent-lo marxar, junt amb el seu fill de cinc anys (Jaden Smith), del seu pis de San Francisco, i tots dos no tenen cap lloc on anar.

Quan Gardner aconsegueix fer unes pràctiques en una prestigiosa corredoria de borsa, els dos protagonistes hauran d'afrontar moltes adversitats per a fer realitat el seu somni d'una vida millor.

<https://www.youtube.com/watch?v=zi2o5jLltbU&list=PLCiK7zXZkfUV6vi7XQC56NWoiut4ftIP&index=21>



DILEMES ÈTICS

DILEMES ÈTICS – Soraya Hernández – Revista Valores

<https://valors.org/>

Uns pares es neguen a portar les seves filles a classe de natació perquè compartiran la piscina amb nens. El col·legi demana suport legal i la Cort d'Estrasburg decideix obligar els pares a acceptar les classes. Com pot afectar això a les nenes?...

CLASSES DE NATACIÓ OBLIGATÒRIES

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2023/02/18/classes-de-natacio-obligatorias/>



MISSATGES AMB VALORS



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!

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'algué 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:

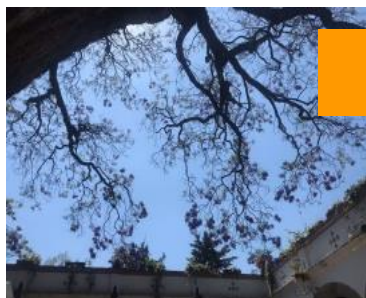
Quan m'he d'enfrontar a l'angoixa dels altres he après a acollir i a oferir. Per fer-ho m'inspiro en una antiquíssima pràctica tibetana de la compassió anomenada “tonglen”, que en tibetà significa “donar i regalar”. Consisteix a donar acollida al patiment, a l'angoixa de l'altre, i a oferir alhora tota la confiança i la serenitat 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

L'INGREDIENT D'AQUEST MES ÉS

7. HUMILITAT



INGREDIENTS DE LA BONDAT

Es preferible saber que no es sap; no saber, però creure que es sap, és una malaltia. **TAO TE CHING**

Estem fomentant el valor de la humilitat a casa, a l'escola, a la societat?

Parlem de la humilitat? La practiquem o, potser, hem posat el focus en el fet de destacar, de ser el millor, d'ascendir quan més amunt millor en la piràmide social, costi el que costi i a costa de qui sigui? Reforcem als infants quan es mostren humils o bé els renyem?: Així no aniràs enlloc, has de creure més en tu, tenir més autoestima, promocionar-te més!

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/>

[@institutodelabondadenaccion](https://www.fundacioecologiaemocional.org)

[@institutodelabondadenaccion](https://www.fundacioecologiaemocional.org)

