

BONDAT I SOLIDARITAT

NEWSLETTER N. 13 – 30 DE JUNY 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

Finals de juny, les escoles han acabat el curs, els infants i adolescents ja han començat les desitjades i esperades vacances. Per a alguns platja, per a d'altres muntanya i per a uns altres casa. Diferents opcions, **diversitat** d'oportunitats, tota una paleta de colors per a explorar, per descobrir i per a gaudir si ens permetem obrir les mans i el cor i acollir tot allò que la vida ens dona cada dia. Practicar la **generositat** amb nosaltres i amb els altres.

Quines són les nostres vacances somiades? Un viatge on els colors i les olors ens enamoren, un espai per llegir d'una tirada aquell llibre que vam comprar fa uns mesos i al que no li hem pogut dedicar encara massa temps, uns dies on el despertador no soni cada matí i permetre al nostre cos despertar al seu ritme, uns vespres on allargar les converses i els riures amb persones estimades i amigues o, simplement, alentir el nostre ritme, donar espai als sentits, permetre que la **tendresa** i l'**amabilitat** ens acompanyin en aquests dies, gaudir de la llum dels dies i dels cels estrellats de les nits, aquest bonic misteri, la **bellesa**.

Quines són aquelles coses que no podem fer durant tot l'any i que ens aporten benestar? Recuperar la senzillesa de les petites coses com pot ser caminar per la platja amb els peus descalços, connectar-nos a la **humilitat**, a l'humus i despertar la nostra sensibilitat per a tota forma de vida, l'**ecobondat** i l'intersom. Regalar somriures. Què em passa quan somric? Què passa al meu voltant, en el clima emocional exterior?

L'estiu, aquell moment en què podem somiar, descansar, gaudir, respirar de manera conscient, observar el que ens envolta i, per què no, **agrair** tot allò que tenim. Agrair allò que ens arriba i que hauria pogut no arribar, valorar per a cuidar el que som i el que ens envolta, estimar la nostra persona, les relacions amb els altres i el món on vivim. Com diuen el Jaume Soler i la Mercè Conangla en el seu llibre Bondat en Acció (2020): "agrair la bondat és un dels passos necessaris per a l'amor."

Sigui com sigui, us convido a explorar cadascun dels ingredients de la Bondat en Acció i, sobretot, a sentir-los i viure'ls.

Iolanda Gasques – Institut de la Bondat en Acció

REFLEXIONS

LA PACIÈNCIA I LA RENÚNCIA

Mar Galceran – Revista Valors www.valors.org/

Les societats modernes ens hem construït sota les bases de l'acceleració, l'acumulació i la immediatesa. Ens hem acostumat a aconseguir i acumular béns materials de tota mena de manera immediata i ràpida. I això d'aturar-se, desaccelerar, desprendre's i renunciar no forma part de la nostra estructura de funcionament i ara sembla que ens resulti impossible desprogramar-nos. S'ha parlat molt aquest darrer any de la incompetència dels països en la gestió de la pandèmia, de les seves manques de responsabilitat, de confusió administrativa, etc. Però també cal assumir que quan s'ha apel·lat a la responsabilitat personal, que al capdavant és una clau fonamental per a la contenció del virus, el fracàs ha estat també força evident. Els humans sembla que no tinguem espera, ni capacitat de renúncia pensant en un bé major. La nostra mirada és miop, incapaç de veure més enllà de l'aquí i de l'ara. Els governs potser no ho han fet prou bé, però també convé aturar-nos i realitzar una autocrítica personal.

L'economista serbi-americà Branko Milanovic, en un recent article apuntava justament a la impaciència com a possible causa del fracàs estrepitosos de les societats occidentals, especialment els Estats Units i el Regne Unit, en el control de la pandèmia en comparació amb les societats del sud-est asiàtic, malgrat, certament, s'hi puguin sumar molts altres factors. Quan la pandèmia estava en el seu clímax els països van imposar confinaments estrictes, a contrarcor i sota grans pressions, i de seguida que les dades començaven a apuntar una lleugera millora, es van afanyar a aixecar les restriccions. I així hem anat funcionant.

A què respon aquesta incapacitat de contenir-nos de manera pacient, constant i sostinguda al llarg del temps? A què es deu aquesta explosió de desmesures a la mínima que s'aixequen algunes restriccions, com lesavingudes comercials plenes de gent assedegada per comprar o algunes festes privades multitudinàries ja sigui en espais tancats, com la famosa rave de Llinars, o en places, cases particulars o jardins públics?



Em fa l'efecte que tots aquests comportaments no són més que els símptomes d'una societat que expressa un profund malestar existencial. D'una societat que, com apuntava el sociòleg Zigmund Bauman, cerca mecanismes de fugida ràpida i d'evasió davant la incapacitat de sostenir la banalitat i buidor de la pròpia realitat. Una societat que ha fet de la llibertat personal un absolut i ara som incapaços d'admetre qualsevol límit, encara que sigui per aconseguir un bé col·lectiu superior a llarg termini. I aquest és el problema. Que és a llarg termini i això demana sacrifici, esforç i renúncia.

Actituds, malauradament en desús en la nostra societat. I és cert que hi ha multitud de famílies que han quedat devastades econòmicament i socialment per les conseqüències de la pandèmia i molts sectors professionals necessiten recuperar-se urgentment, però també és cert que en els països on els governs han pogut donar més ajudes per pal·liar aquests efectes com Alemanya, el Regne Unit o França, els comportaments personals d'incontinència i d'espera han estat igual o pitjors que a Catalunya, on suposadament no hi ha diners.

Em fa l'efecte que el problema és més profund. Em sembla que el problema es troba també en saber trobar un nou sentit en les nostres vides, una nova manera de viure que no estigui fonamentada en el consum, l'acumulació i l'obtenció de l'èxit immediat. Una manera de viure que trobi goig i sentit a la lentitud i la calma, a la contemplació i l'escolta necessàries per descobrir la infinitat de gestos de tendresa i estima que envolten la banalitat i la rutina de les nostres vides mentre ho anhelem cercant-ho en altres llocs o suplint-ho amb succedanis enganyosos.





BONES PRÀCTIQUES

SEGUNDO VALOR-ANTÍDOTO DE LA BONDAD EN ACCIÓN

APRECIAR Y CUIDAR LA DIVERSIDAD, UN ASUNTO UNIVERSITARIO

Por Víctor Manuel Santos L.
Observatorio de la Bondad en Acción – México

Nuestra capacidad para alcanzar la unidad en la diversidad
será la belleza y la prueba de nuestra civilización.

Arthur Rubinstein

Al tratar el tema de la diversidad podemos recorrer asimismo variadas posibilidades en su exploración y reconocimiento, por ser una condición inherente a la vida y todas sus manifestaciones son dignas de atención.

En este segundo antídoto, dentro de los 10, que propone el modelo de Bondad en acción, de Jaume Soler y Mercè Conangla, se enfatiza la necesidad de contemplar la diferencia, porque es en esta diversidad en donde se encuentra la riqueza de nuestro planeta de la que formamos parte y es nuestra responsabilidad, no solo apreciarla, sino además desarrollar acciones para su cuidado y preservación.

La bondad se expresa de manera extraordinaria cuando enfocamos nuestra mirada hacia las otras especies animales y vegetales, respetando sus espacios y condiciones de existencia y con ello disfrutando y apreciando sus matices, honrando su presencia junto a la nuestra en la unidad de la creación.

La diversidad planetaria en todas sus expresiones, texturas, sonidos, colores y formas, incluyendo la propia especie humana, es un regalo que se nos ha entregado, pero hay que cuidarla y preservarla, como tal, porque solo así se podrá garantizar nuestra continuidad en el planeta, en una línea muy fina y sensible del Intersomos. Cada uno tiene una razón de ser en este plano, siendo su presencia necesaria, única e irremplazable para el resto... *(Sigue en el enlace)*

<https://www.fundacioecologiaemocional.org/es/segundo-valor-antidoto-de-la-bondad-en-accion-apreciar-y-cuidar-la-diversidad-un-asunto-universitario/>

En aquesta edició del butlletí “**Bondat i Solidaritat**” us volem desitjar un estiu sentit i viscut, ple de moments de gaudi i de descans, moments que ens permetin prendre consciència d'on som i d'allà on volem anar, i ens despertin la nostra part més creativa.

Tot l'equip que fa possible aquesta revista mensualment us agraïm la vostra confiança i us encoratgem a practicar la **Bondat en Acció**, a compartir tot allò que observeu a través del mail:

observatoribondat@fundacioecologiaemocional.org

Tornarem al setembre amb energies renovades i ganes d'escoltar-vos!





ACTES DE BONDAT

Vaig ser testimoni d'un extraordinari acte de bondat. I si l'altruisme és més comú del que pensem? (2-2-2023)

<https://la-lista.com/opinion/opinion-theguardian/2023/01/01/fui-testigo-de-un-extraordinario-acto-de-bondad-y-si-el-altruismo-es-mas-comun-de-lo-que-pensamos>

El noi que va anar a robar a un restaurant de Buenos Aires, ja va tenir el seu primer dia de treball. (21-4-2023)

<https://www.losandes.com.ar/por-las-redes/conmover-el-chico-que-fue-a-robar-a-un-restaurant-de-buenos-aires-ya-tuvo-su-primer-dia-de-trabajo/>



Gabriel, el músic solidari que repara instruments per a donar-los a l'hospital Perrupato. (17-4-2023)

<https://www.losandes.com.ar/sociedad/gabriel-el-musico-solidario-que-repara-instrumentos-para-donarlos-al-hospital-perrupato/>

Els humans fem un petit acte de bondat cada dos minuts. (31-5-2023)

<https://elasombrario.publico.es/humanos-hacemos-acto-bondad-cada-dos-minutos/>



Diversos actes de bondat captats per les càmeres 11.

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2023/06/17/diversos-actos-de-bondad-captados-por-camaras-11/>



PERSONES SOLIDÀRIES

FUNMILAYO RANSOME-KUTI (LA LLEONA DE LISABI)

La història d'Àfrica ha estat sovint oblidada. Especialment aquells episodis protagonitzats per a dones. I, sobretot, si es tracta de líders femenines que no han fet ús de les armes, ni han capitanejat exèrcits. Aquest, entre altres, és el cas de la professora, política i activista pels drets de les dones Funmilayo Ransome-Kuti, més coneguda com "La lleona de Lisabi" o "La mare d'Àfrica". Personatge triplement condemnat a l'oblit malgrat ser una de les dones més importants de la història de Nigèria i de l'Àfrica.

Nascuda el 25 d'octubre de 1900 a Abeokuta, dins l'ètnia Yoruba, amb el nom de Francis Abigaill Olufunmilayo Thomas, el 1922 va decidir canviar-se'l per un nom africà, Funmilayo. El seu esperit de lluita s'explica, en part, per tradició familiar. La seva besàvia paterna, Sarah Taiwo, havia tingut una vida plena de dificultats: capturada i venuda com a esclava, el vaixell que la transportava va naufragar i, ja viuda dues vegades, va decidir tornar a la seva terra natal, Abeokuta. La particularitat d'aquesta dona, a diferència del que era habitual en aquella època, va ser educar els seus fills – l'avi de Funmilayo va ser fill del seu primer matrimoni- en un ambient igualitari en el qual els homes també aprenien a cuinar i fer les feines de la casa... *(Segueix a l'enllaç)*

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2021/12/24/funmilayo-ransome-kuti-la-lleona-de-lisabi/>

BENEFACTORS DELS ANIMALS

BENEFACTORS DELS ANIMALS



LASOLIDARITATUNBONREMEI.COM

Investigadors xinesos van vestits de panda quan treballen amb els pandes reals per a fer més fàcil la seva integració.



BENEFACTORS DELS AN



LASOLIDARITATUNBONREMEI.COM

Un bomber dona oxigen a un gat amb la seva pròpia màscara, després d'un incendi.



- Els animals no són propietats o coses, sinó organismes vivents, subjectes d'una vida, que mereixen la nostra compassió, respecte, amistat i suport. *Marc Bekoff*

- La bondat ha convertit més persones que el zel, l'eloqüència o la instrucció, i aquestes tres coses no han convertit a ningú sense que hi intervingués la bondat. *Pare Faber*

BONES NOTÍCIES

Hallan con vida a los cuatro niños perdidos hace 40 días en un accidente aéreo en Colombia. (12-6-2023)

<https://www.elperiodico.com/es/internacional/20230610/hallan-vida-cuatro-ninos-perdidos-colombia-88524821>

<https://www.youtube.com/watch?v=bkBCRmuH-P4>



El BOE publica la Ley por el derecho a la vivienda, que entrará en vigor este viernes. (25-5-2023)

<https://elpais.com/economia/2023-05-25/el-boe-publica-la-ley-por-el-derecho-a-la-vivienda-que-entrara-en-vigor-este-viernes.html>

Europa aprueba una ley pionera para detener la deforestación. (22-5-23)

<https://www.cuentamealgobueno.com/2023/05/europa-aprueba-una-ley-pionera-para-detener-la-deforestacion/>

Global: Histórico tratado para contribuir a la justicia para las víctimas de genocidio. (29-5-2023)

<https://www.es.amnesty.org/en-que-estamos/noticias/noticia/articulo/global-historico-tratado-para-contribuir-a-la-justicia-para-las-victimas-de-genocidio/>

La batalla contra la desnutrición de Mary's Meals, premio Princesa de Asturias de la Concordia 2023. (14-6-2023)

<https://elpais.com/planeta-futuro/2023-06-14/la-batalla-contr-la-desnutricion-de-marys-meals-premio-princesa-de-asturias-de-la-concordia-2023.html>

ALTRES SOLIDARITATS (I... ALTRES TERÀPIES)

LA LITERATURA TRANSMET MOLTS VALORS

La biblioteràpia considera que els llibres poden ajudar-nos a superar moments vitals complicats i poden tenir efectes terapèutics. Laura Garcia, creadora de BookLife, promou aquesta disciplina i demana que la prescripció literària arribi als centres de salut.

Què és la biblioteràpia?

La biblioteràpia és una disciplina literària que utilitza la literatura amb finalitats terapèutiques, sigui com acompanyament o suport emocional. Aquest és un concepte nou a casa nostra, però a molts altres països ja fa temps que està en funcionament.

El que fem a BookLife, i aquesta és la principal funció de la biblioteràpia, és escollir títols que

ens poden ajudar i acompanyen moments diversos de la nostra vida, com per exemple, el dol, l'angoixa, la solitud, l'esperança, la resiliència, la por... La literatura ens pot ajudar a entendre i a transitar per totes les emocions i conflictes que ens acompanyen en el nostre dia a dia. A BookLife només treballem amb ficció, sigui novel·la, relat, teatre o poesia... (Segueix a l'enllaç)

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2022/07/30/la-literatura-transmet-molts-valors/>



Foto gazeta.gt

CANÇONS

CAL QUE NEIXIN FLORS A CADA INSTANT *Lluís Llach*

Fe no és esperar,
fe no és somniar.
Fe és penosa lluita per l'avui i pel demà...

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2023/04/15/50-03-139-cal-que-neixin-flors-a-cada-instant/>

BON HUMOR

EL PADRECITO *Cantinflas*

- ¿Verdad don Florido?
- ¡Silvestre!
- Pues es igual, los dos son hiervas...

<https://www.youtube.com/watch?v=UREu9tgHHWo&t=181s>

RECURSOS AMB VALORS

VÍDEOS

Vídeo-cuento Y... ¿YO, QUÉ PUEDO HACER?

Los cuentos y relatos son una excelente herramienta para hacer cambios que mejoren nuestra vida y la de nuestro entorno. *Claudia Villaseñor*

https://www.youtube.com/watch?v=qpWTWYlme_Y

ES IMPOSIBLE

Es imposible atravesar la vida...
sin que un trabajo salga mal hecho...
sin que una amistad cause decepción...

https://www.youtube.com/watch?v=rA_ir-37Xt8&list=PLCiK7zXZkfUXBd2XrhqUciGSP79DRp-T&index=1

PEL·LÍCULES

LA CIUDAD DE LA ALEGRÍA

Drama basat en el best-seller homònim de Dominique Lapierre, sobre les miserables condicions en què viuen els desheretats a l'Índia.

Un cirurgià nord-americà (Patrick Swayze), després de perdre a un pacient, s'enfonsa i decideix viatjar a l'Índia a la recerca de pau espiritual.

A Calcuta, després de ser colpejat i robat, és ajudat per un granger (Om Puri) que el porta a una clínica de la "Ciutat de l'alegria", una de les zones més pobres de la ciutat.

<https://www.youtube.com/watch?v=Dn0Dg4coUv4&list=PLCiK7zXZkfUV6vi7XQCi56NWoi>



DILEMES ÈTICS

DILEMES ÈTICS – Soraya Hernández – Revista Valors
www.valors.org

El Comitè Olímpic Internacional ha decidit prohibir qualsevol gest de propaganda política, religiosa o racial durant els Jocs de Tòquio 2020. És això una vulneració de la llibertat d'expressió?...

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2023/03/18/les-protestes-politiques-fora-dels-jocs-olimpics/>

LES PROTESTES POLÍTiques, FORA DELS JOCS OLÍMPICS?



MISSATGES AMB VALORS



L'experiència del totalitarisme ha rellevat un caràcter fonamental de la democràcia: el seu vincle vital amb la diversitat. *Edgar Morin*

La diversitat humana fa que la tolerància sigui més que una virtut: és un requisit per a la supervivència. *Rene Dubos*

La diversitat en el món és una característica bàsica de la societat humana, i també la condició clau per a un món viu i dinàmic com el veiem avui. *Jintao Hu.*

DIVERSITAT: DIFERENTS VEUS ENS DESPERTEN

A vegades “la diversitat” es veu com l'equivalent a allò estrany, rar i excepcional. Però és el que ha fet possible les combinacions d'èxit que ens han permès sobreviure com a espècie. A la nostra vida, a més, podem triar molts camins possibles i en funció de l'elecció feta podran sorgir realitats diferents.

La uniformitat ens pot dur a un pensament únic i perillós. De fet, l'integrisme i les dictadures es basen en la uniformitat en la manera de pensar, de ser, de fer, i sempre comencen amb el rebuig a la diversitat humana.

És important adoptar la diversitat com un valor a preservar i potenciar, i que ens hi obrim. Perquè quan som receptius de ment i cor, tota la seva riquesa es diposita al nostre ADN personal i es converteix en un element integrant de nosaltres mateixos.

La diversitat és més forta que la uniformitat.

L'INGREDIENT D'AQUEST MES ÉS

8. AMABILITAT



INGREDIENTS DE LA BONDAT

AMABILITAT: És l'elegància serena que es transmet en el tracte amb les demés persones. Ser amable, gentil, sensible a les necessitats dels altres, són actituds necessàries per a la convivència.

Aquest tret s'educa i té a veure amb el com ens relacionem amb els demés. Perquè l'amabilitat no sigui quelcom imposat per norma, ha de ser un valor triat.

La substància de l'afecte és senzilla: una mirada, un to de veu, un acudit, uns records, un somriure, una passejada, una afició compartida. La mirada afectuosa ens ensenya, en primer lloc, que les persones hi són, i després que podem passar per alt el que ens molesta d'elles, que és bo somriure-les i que puguem arribar a tractar-les amb cordialitat i estima. (J. L. Ayllon)

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)

