

BONDAT I SOLIDARITAT

NEWSLETTER N. 14 – 29 DE SETEMBRE 2023



CADA DIA UN GEST D'AMOR

Jaume Soler – Institut Bondat en Acció

Un poema escrit per Federico Mayor Zaragoza¹ i dedicat a la Rigoberta Menchú, diu així:

***Cada dia un gest d'amor, una paraula, un somriure.
Cada dia una llavor.***

Sembrar, sembrar, sembrar... Què importa la collita? El que importa és cada instant, únic, fugaç, irrepetible.

Sembrar sense pausa conscients del temps per viure cada dia plenament.

Setembre 2023. Un estiu sec i calorós fruit del canvi climàtic que mundialment patim. Ens han mancat massa gestos d'amor envers el planeta i els éssers que l'habiten. *Hem aportat cada dia la nostra part? Quines llavors de bondat hem sembrat aquest estiu?*

Ens costa sembrar sense saber segur si hi haurà collita. Malgrat tot, perseverem.

Des de l'**Institut de la Bondat en Acció** de **Fundació Ecologia Emocional** estrenem nou curs, amb la voluntat de viure amb plenitud cada instant únic. Els **Observatoris de Barcelona i de Mèxic** han iniciat les primeres trobades per promoure noves iniciatives que ens moguin a *passar a l'acció*.

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

Gràcies a tots els participants que, des de la generositat, la voluntat i l'aposta per millorar-se per així millorar el món, es convertiran tot el curs en observadors d'accions bondadoses i sabran fer arribar la nostra gratitud a persones i entitats que les promoguin.

Gràcies a la Iolanda Gasques, la Liana Cerati i el José Luis Vieyra que faciliten i dinamitzen aquests espais construint ponts interoceànics.

Gràcies al Grup impulsor per acompanyar aquests projectes.

Gràcies a l'Enric Segarra co-editor d'aquesta revista per totes les aportacions i experiència que ens regala.

Gràcies a totes les persones que mes a mes ens llegiu i sembreu llavors de Bondat en Acció.

Torno al poema inicial que ens diu "**sembrar sense pausa**".

Sí, ha de ser així. Sembrar bondat com una forma de viure la vida en plenitud, conscients de que segurament no veurem nosaltres els fruits de la collita.

No és pas fàcil assumir això en un món on els resultats passen per sobre dels processos. Tot i així, podem decidir fer que aquesta sembra constant sigui part del nostre sentit de vida.

Estic convençut de que cada llavor donarà bon fruit. Us animo a ser persones d'esperança. Perquè només si hi ha esperança activa, serà possible la VIDA.

¹ Antologia. Federico Mayor Zaragoza. Litoral, 2020

REFLEXIONS

UN MÓN DIVERS

Joan Romans <https://ambitmariacorral.org>

Recentment un diari informava de l'augment de vendes de productes de luxe, a uns preus escandalosos, en alguns establiments de Barcelona, fins a un 50% més que abans de la pandèmia. Els clients compren –deia l'informe– per a ús propi o bé per revendre posteriorment.

Uns dies abans havia llegit la notícia que la FIFA (Fédération Internationale Football Association) estava pensant crear el campionat mundial de clubs de futbol, (que no s'ha de confondre amb el campionat mundial de seleccions que s'ha celebrat darrerament), a més a més del campionat de seleccions. Objectiu? Més espectacle, més publicitat, més merchandising, més drets televisius, en definitiva, riudes de milions d'euros en joc.

Paral·lelament, Càritas, Arrels i tantes altres entitats que treballen en bé de les persones necessitades (sense feina, sense llar, immigrants indocumentats, refugiats,...), recorden, gairebé a diari, l'augment constant de casos que han d'atendre.

En un telenotícies de TV3 fa unes poques setmanes es mostraven unes imatges del Papa Francesc plorant públicament, en el transcurs d'una pregària, per les víctimes de la guerra a Ucraïna i, uns minuts més tard, en el mateix espai informatiu, vèiem el president Putin condecorant dos-cents militars russos per les seves accions a la guerra contra Ucraïna.

I, davant del drama de milions de persones que malviuen pel sol fet d'haver nascut en una geografia i en un moment històric que no els és propici, observem que, d'una banda, hi ha tot un sector de la societat que sembla que només busca el seu benestar, riquesa, diversió i espectacle a costa del que sigui; d'altres que busquen satisfer les seves ànsies de poder i megalomania trepitjant no importa qui. Frivolitat, superficialitat, supèrbia i ambicions forassenyades són motors que mouen les accions de molts individus que volen ignorar tot el que és aliè als seus propòsits. La resta de persones no compten si no és per satisfer els seus desficiis. I si per això cal disposar de les persones com si fossin simples objectes, malmetre els recursos del planeta i ignorar els consells que continuament es donen a fi de frenar el canvi climàtic que tantes conseqüències nefastes té, doncs no importa. Procurem –pensen– el nostre benestar avui i aquí i els altres i els qui vindran més tard que s'apanyin amb el que es trobaran.

Per altra banda, també hi ha un innumerable grup de persones i entitats –amb creences religioses o aparentment sense–, que es desvien per atendre aquells que la fortuna ha oblidat i que a més són víctimes de la indiferència o explotació per part dels qui viuen en l'abundància de béns i seguretats i que ignoren la sort dels desfavorits.



Res d'això no és novetat, les societats humanes sempre han viscut entre aquests dos pols tan oposats que tensen la convivència i són font d'innombrables injustícies.

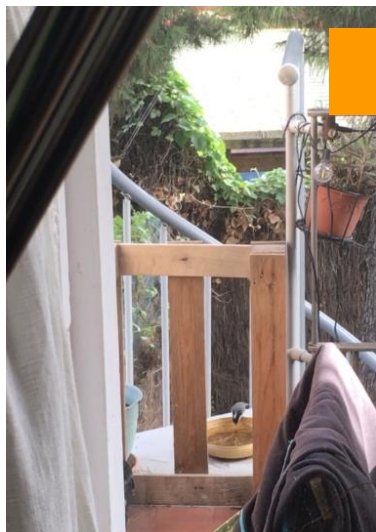
El que si és més nou és que actualment hi ha més coneixement i consciència de les enormes diferències de riquesa i benestar dels diferents grups humans i que no manquen veus que alerten d'aquest fet. Els mitjans de comunicació actuals han ajudat a manifestar-ho. També sabem, segons diuen els entesos, que hi ha suficients recursos al planeta i que amb una justa distribució de béns es podrien cobrir les necessitats bàsiques de tothom. I també saben molt bé els historiadors i sociòlegs que la manca de justícia i la injusta distribució de les riqueses és la causa primera dels conflictes socials. I encara podem afegir que el somni d'un creixement econòmic il·limitat és una fal·làcia. Els recursos del planeta, tot i ser molt grans, són limitats.

Podem pensar que intentar solucionar aquestes malalties de la humanitat és tasca i responsabilitat que correspon als estats, a les administracions i a les grans empreses que, en definitiva, dirigeixen el món i que cada persona en particular no hi pot fer res. No és així. Amb les nostres actituds quotidianes podem ajudar a canviar el camí sense futur que a vegades sembla que prenen els qui volen governar el món –poders polítics, econòmics, ideològics–. Un exemple fàcil el tenim en la compra d'articles que necessitem per viure. Si creiem que no són adequats –perquè malmeten la nostra salut, la del planeta, perquè han estat fabricats amb explotació de mà d'obra barata, perquè no ajuden en res la convivència humana, etc.–, si aquest producte no es ven aviat deixarà de fabricar-se. És fàcil dir-ho, difícil de fer-ho, però és una eina que tenim a les mans.

I no sols amb la compra i venda d'objectes materials. La manera de viure i de conviure de les persones i també l'actitud amb què encarem tots els atzars i circumstàncies que la vida ens depara, acaba condicionant les actuacions dels qui governen.

Una vegada més, la llibertat responsable i corresponsable de cada ciutadà del món és l'únic medi que tenim per assolir un planeta habitable per a tots els vivents –els humans i tota la natura–, juntament amb la consciència individual i col·lectiva de saber que no vivim sols al planeta, ni com a individus ni com a grups humans propers per la cultura, la llengua o les creences.

Hi ha veus que ens ho recorden a diari. Només falta voler escoltar-les, ser-ne conscients i actuar en conseqüència.



BONES PRÀCTIQUES

Amanda Lozano. Institut de la Bondat en Acció

BBPP D'ECOBONDAT

Un acte d'eco-bondat ben senzill de dur a terme en èpoques de calor és, col·locar un bol amb aigua al balcó o terrassa de casa nostra i canviar-la cada dia.

A l'estiu moltes espècies d'ocells tenen dificultats per trobar punts d'aigua on veure i saciar la seva set (i més aquest estiu on s'ha tallat l'aigua de les fonts i regadius dels parcs).

Aquí teniu una imatge, d'un dels tres ocellets que ens visitaven un parell de cops al dia aquest estiu. Això ens permet recordar-nos la capacitat que tenim els éssers humans de contribuir al bé comú. *(Veure l'enllaç)*

<https://www.instagram.com/p/Cxvvp5UitrZ/>

TERCER VALOR-ANTÍDOTO DE LA BONDAD EN ACCIÓN

CULTIVAR LA TERNURA, UNA TAREA EN LA UNIVERSIDAD

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

No me hace falta la luna ni tan siquiera la espuma,
me bastan solamente dos o tres segundos de ternura

Luis Eduardo Aute

La ternura, una palabra cotidiana que deja asomar la sensibilidad hacia el mundo que me rodea, incluyéndome como esa parte que observa, pero que a la vez recibe. Puedo expresar ternura con todos mis sentidos y de diversas maneras, hacia mí mismo, mis semejantes, las otras especies, mi entorno y todo lo que es significativo para mí. Es la ternura la piel con la que transita la bondad y por ello es un antídoto tan valioso en nuestro mundo actual.

Por ello nos preguntamos, si la ternura se cultiva en el territorio de los jóvenes, ¿acaso es una luz que pueda cambiar el semblante de un compañero o compañera y con ello estimular las posibilidades para transitar nuevos caminos para las relaciones, en donde la bondad se manifieste y se parte del día a día de los universitarios?

De los antídotos de la Bondad en acción, éste que es el **cultivo de la ternura**, resulta sin duda alguna de los más significativos e interesantes en los resultados arrojados por nuestra investigación exploratoria en el territorio universitario de la UPN en su unidad 095 ciudad de México, con una muestra de 166 cuestionarios obtenidos de una población aproximada de 500 estudiantes... *(Sigue en el enlace)*

<https://www.fundacioecologiaemocional.org/tercer-valor-antidoto-de-la-bondad-en-accion-cultivar-la-ternura-una-tarea-en-la-universidad/>



ACTES DE BONDAT

Acompanyar a nens ingressats a l'hospital que estan sols, el petit gest que els allunya de la por.

https://www.lasexta.com/noticias/sociedad/acompanar-ninos-ingresados-hospital-que-estan-solos-pequeno-gesto-que-aleja-miedo_20230513645f917c277db700015746ee.html

El solidari gest de l'empleat d'un Burger King d'Elx que una jove mai oblidarà.

<https://www.epe.es/es/ocio/20230710/solidario-gesto-empleado-burger-king-elche-joven-nunca-olvidara-dv-89701968>



Agraïment a una benefactora desconeguda.

<https://www.diariodenavarra.es/noticias/opinion/2023/08/15/agradecimiento-bienhechora-desconocida-578996-1064.html>

Va patir el robatori de la seva bicicleta, un veí se'n va assabentar i li va regalar la seva: "Li fa més falta que a mi".

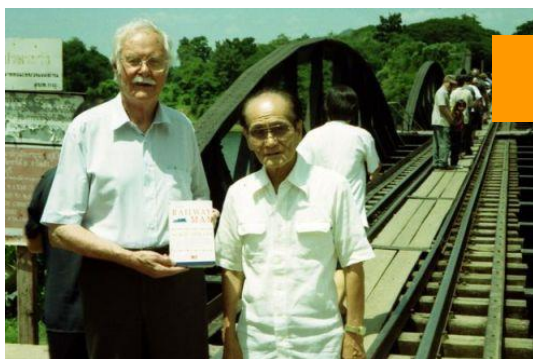
<https://tn.com.ar/sociedad/2023/05/25/sufrio-el-robo-de-su-bicicleta-un-vecino-se-entero-y-le-regalo-la-suya-le-hace-mas-falta-que-a-mi/>



Exemple de solidaritat: un taxista va ajudar a tornar a casa seva a un adult major desorientat.

<https://www.eltiempo.com/colombia/otras-ciudades/ibague-en-acto-de-solidaridad-taxista-ayudo-a-adulto-mayor-desorientado-794745>





PERSONES SOLIDÀRIES

ERIC LOMAX (L'HOMME QUE VA PERDONAR)

Maria Coll – Revista Valors <https://valors.org/>

Massa persones han estat víctimes de tortura. No tothom, però, ha sabut perdonar. El telegrafista Eric Lomax és un dels que sí.

Aquesta és una història de perdó i de pau interior. De fet, com demostra la vida d'Eric Lomax, una cosa porta a l'altra. La seva és una existència excepcional precisament per aquesta evolució. Sinó poc tindria de diferent respecte qualsevol altre soldat aliat capturat durant la Segona Guerra Mundial per les tropes enemigues (en aquest cas, japoneses).

Lomax, nascut a les afores d'Edimburg el 1919, va decidir enrolar-se a l'exèrcit britànic com a telegrafista just després d'esclatar el conflicte. Aleshores tenia 23 anys. Va ser enviat a Singapur, on va ser capturat pels japonesos el 1942 i enviat a la presó de Changi. En aquest centre penitenciari, conjuntament amb altres companys, va aconseguir construir una ràdio que va introduir a una llauna de galetes. Volien estar informats sobre l'avançament territorial de les tropes aliades... *(Segueix a l'enllaç)*

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2022/03/12/eric-lomax-lhome-que-va-perdonar/>

HISTÒRIES HUMANES

DOCUMENTAL “VOLVER A SONREIR” (Famílies d'acollida per a menors desemparats)

El programa Crónicas, de TVE, entra a la cuina i al cor de quatre famílies d'acolliment que obren la seva casa a menors desemparats, als quals volen i eduquen com si fossin els seus fills, amb la finalitat que puguin créixer feliços i en harmonia. No obstant això, arribarà el dia en què hagin de dir-los adéu.

Hi ha pares que maltracten i abandonen als seus fills, que són toxicòmans, violents o negligents fins al punt que la família deixa de ser un refugi segur i estimulant per a convertir-se en un escenari perillós.

A Espanya hi ha més de trenta mil nens declarats oficialment en desemparament als quals l'Administració ha separat dels seus pares i per als quals existeix una alternativa millor que un centre de menors: les famílies d'acolliment. *(Veure l'enllaç)*



<https://www.rtve.es/play/videos/cronicas/cronicas-volver-sonreir/2850614/>

BONES NOTÍCIES

El vertedero más grande de América Latina, convertido en un bosque de manglares.

<https://lacarabuenadelmundo.com/el-vertedero-mas-grande-de-america-latina-convertido-en-un-bosque-de-manglares/>



Ghana: Histórica votación para eliminar la pena de muerte de las leyes, es un importante paso adelante.

<https://www.es.amnesty.org/en-que-estamos/noticias/noticia/articulo/ghana-eliminar-pena-muerte/>

El Govern vol «implicar els joves» en la cooperació al desenvolupament.

<https://www.elperiodico.cat/ca/societat/20230703/govern-campana-afavor-implicar-joves-cooperacio-desenvolupament-89429082>

Surge la campaña “Sé su héroe, no su verdugo” a favor de la tenencia responsable de animales.

<https://www.cuentamealgobueno.com/2023/07/surge-la-campana-se-su-heroe-no-su-verdugo-a-favor-de-la-tenencia-responsable-de-animales/>

Una elefanta rescatada se niega a dejar a su cuidador y lo ayuda a cruzar el río con el resto de la manada.

https://www.instagram.com/p/CvPL_B9NV8E/

ALTRES SOLIDARITATS

EL TITÀNIC DEL MEDITERRANI

Maria Coll – Revista Valors <https://valors.org/>

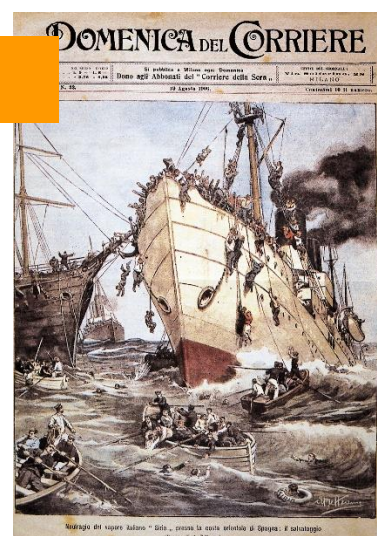
L'enfonsament d'un vaixell sempre és una desgràcia. Sens dubte. Però és davant de les grans adversitats que les persones mostren els seus valors. I, en aquest sentit, la història del Sirio, més conegut com “el Titànic del Mediterrani”, n'és un clar exemple.

El buc, de nacionalitat italiana, havia partit de Gènova i s'encaminava a Buenos Aires. Era un vaixell construït a Glasgow i veterà: havia fet el seu primer viatge transatlàntic el 1884 i havia creuat l'oceà 135 vegades. Formava part de la companyia Navigazione Generale Italiana (NGI), que també volia sucra del negoci de la immigració. Homes i dones que feien cap a Amèrica a la recerca de fortuna.

El naufragi del Sirio es va produir davant del Cabo de Palos, ubicat en el municipi de Cartagena, i molt a prop de les illes Hormigas, on, a només tres metres de profunditat, hi ha una

gran pedra de 200 metres de llarg. Una trampa mortal per a qualsevol vaixell. La nau italiana, per causes que encara es desconeixen, va xocar contra aquesta roca; tot apunta que es va tractar d'un error humà... (Segueix a l'enllaç)

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2021/10/23/el-titanic-del-mediterrani/>



CANÇONS

NO SEREM MOGUTS

No serem, no serem moguts!
No serem, no serem moguts,
igual que un pi a prop de la ribera,
no serem moguts!...

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2023/08/17/50-03-083-no-serem-moguts/>

BON HUMOR

LA VIDA ES HERMOSA *Les Luthiers*

El mejor mensaje que pudo dejar Daniel: "No se preocupe, la vida es hermosa".

<https://www.youtube.com/watch?v=-wm6F89rXhl>

RECURSOS AMB VALORS

VÍDEOS

Vídeo-cuento ¿CÓMO ES LA CIUDAD DE DÓNDE VIENE?

Es importante decidir en qué ponemos nuestra atención, porque eso es lo que florecerá en nuestra vida. Este relato nos invita a darnos cuenta de que tenemos ese gran poder. *Claudia Villaseñor*

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

CUIDEMOS NUESTROS PENSAMIENTOS

Ten cuidado con tus pensamientos que se volverán palabra...

<https://www.youtube.com/watch?v=ASl7C60wQtA&list=PLCiK7zXZkfUXBd2XrhqUciGSP79DRp-T&index=13&t=28s>

PEL·LÍCULES

Escena de LOS CHICOS DEL CORO (Final)

El 1948 Clément Mathieu, professor de música desocupat, accepta un lloc com a professor vigilant en un internat de reeducació de menors. El sistema repressiu aplicat pel director commociona a Mathieu. Ensenyant-los música i cant coral a aquests nens tan difícils, Mathieu transformarà les seves vides quotidianes...



https://www.youtube.com/watch?v=d8N15JIM_Q0&list=PLCiK7zXZkfUV6vi7XQC56NWoiut4ftIP&index=68&t=61s



GERMANS GENÈTICS

DILEMES ÈTICS

DILEMES ÈTICS – Soraya Hernández – Revista Valors

<https://valors.org/>

A la Hannah li han diagnosticat una malaltia rara heretada de la seva mare biològica. El metge sap que ella és donant d'òvuls i, per tant, hi haurà altres nens afectats que es podrien beneficiar d'una atenció precoç. És ètic que informi les famílies?...

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2023/04/22/germans-genetics/>



MISSATGES AMB VALORS



Les dades proporcionades per la FAO indiquen que aproximadament un terç de la producció mundial d'aliments no està disponible a causa de pèrdues i malbarataments cada vegada més grans. N'hi hauria prou eliminant-los per a reduir dràsticament el nombre de famolencs.

"Hem de canviar el nostre estil de vida, inclòs l'alimentari, que en tantes àrees del planeta està marcat pel consumisme, el desaprofitaent i el malbaratament d'aliments". *Papa Francesc*

MALBARATAMENT D'ALIMENTS

Grans quantitats d'aliments es llencen a les escombraries cada dia. En el curs d'un any es perd o es malmet al voltant d'un terç de la producció alimentària mundial.

El problema és pitjor als països rics. A Europa i Amèrica del Nord, el ciutadà mitjà malbarata entre 95 i 115 quilograms d'aliments a l'any. A l'Àfrica subsahariana i Àsia, aquesta quantitat baixa a entre 6 i 11 quilograms. Així i tot, això continua sent massa en aquesta època d'escassetat i preus alts.

Càritas fa conscienciació sobre la creixent gravetat del malbaratament d'aliments, a mesura que s'apugen els preus i augmenta la inseguretat alimentària. Algunes organitzacions nacionals de Càritas redistribueixen aliments de bona qualitat i intactes mitjançant els seus menjadors de beneficència. En cas contrari, aquests anirien a les escombraries.

Càritas també fa campanya perquè s'elaborin polítiques assenyades de producció i ús d'aliments, i perquè es prenguin mesures per a protegir i compartir la producció alimentària mundial.

"Llençar aliments a les escombraries és com robar de la taula del pobre i el famolenc". *Papa Francesc*

L'INGREDIENT D'AQUEST MES ÉS

9. GENEROSITAT



INGREDIENTS DE LA BONDAT

Generositat és donar sense posar preu, sense acumular deute, sense acabar passant la factura del que s'ha donat.

GENEROSITAT: Virtut que ens permet donar allò que un té o és com a persona, amb l'afany de cooperar i participar en la convivència. Ser generosos amb nosaltres mateixos és una condició indispensable per practicar la generositat: em conec, sé qui sóc, què dono i quan em dono a l'altre. Per sembrar cal obrir les mans i deixar anar, ja que els punys tancats no ens permeten acceptar els dons que ens arriben. La generositat és un valor que ens permet teixir relacions de qualitat amb els altres. Actives substàncies cerebrals vinculades a la felicitat, com la dopamina i l'oxitocina.

El sol sempre dona, mai ven.

Pomes gratis. A Noruega quan les persones veuen que tenen massa pomes als arbres de la seva propietat fan bossetes amb 4-6 pomes i les pengen a les tanques exteriors de casa seva posant-les a disposició de qui les necessiti o vulgui. Així s'evita el malbaratament d'aliments i s'opta per una acció generosa que millora el clima emocional i la convivència ciutadana i en fomenta els vincles. Promou el valor de compartir recursos i és una forma delicada i creativa d'ajudar qui ho necessiti sense que s'avergonyeixi per haver de demanar-ho.

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/es/>

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

