

BONDAT I SOLIDARITAT

NEWSLETTER N. 19 – 23 DE FEBRER 2024



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

En un article del diari el País Semanal (desembre 2023), Irene Vallejo, va escriure:

“La bondad asusta porque nos vuelve conscientes de la vulnerabilidad ajena, y de la propia. No queremos afrontar la fragilidad acechante de nuestros cuerpos. Preferimos el ideal de suficiencia, menos promiscuo, que promete fortaleza e independencia, al precio de aislarnos. Por eso, nos obsesionamos con encontrar la seguridad en el éxito y, en esa carrera despiadada, negamos la alegría y el disfrute de los actos generosos...”

Des de l'**Institut de la Bondat en Acció** iniciem una nova edició de l'**Escola de Bondat en Acció**, amb tota la il·lusió de les primeres vegades, amb tot l'entusiasme de compartir amb nous companys i companyes, i amb noves persones disposades a formar part d'aquest programa. Un programa ple d'ingredients per a cuinar una deliciosa i nutritiva recepta de Bondat en Acció.

Què pot motivar a una persona a formar part del programa de l'Escola de Bondat en Acció?

A mi, personalment, poder cocrear un espai protegit i de cura que em permeti **estimar i ser sensible a tota forma de vida**; on la **diversitat** estigui present, on la **tendresa** marki el tempo del meu dia a dia i la **compassió** el ritme de la pràctica. On existeixi un espai en el qual poder sembrar **gratitud** i agrair tot allò que la vida em regala; on treballar *en i per a* una **cultura de pau**, que em connecti a la **humilitat**, a la terra fèrtil i els fruits senzills. On l'**amabilitat** sigui el vestit elegant que m'embolcalla i la **generositat** obri les meves mans i el meu cor. On la **bellesa** tanqui el cercle d'aquesta recepta i, a la vegada, sigui l'aliment de l'ànima, el nutrient per a poder apreciar la vida com un do, com alguna cosa que cal cuidar i ser cuidada.

Us convidem a assaborir i a practicar cadascun d'aquests ingredients en aquesta **nova edició de l'Escola de Bondat en Acció** perquè la bondat deixi de fer por i ens permeti avançar, pas a pas, cap a l'alegria d'estar vius i, viure.

Iolanda Gasques

Equipo impulsor Institut de la Bondat en Acció

REFLEXIONS

UNS PENSAMENTS DE GANDHI PER AVUI

Assumpta Sendra i Mestre

<https://ambitmariacorrall.org>

«Fes com el sol que neix cada dia, sense recordar-te de la nit que ha passat. Només contempla la meta, que no és tan difícil d'aconseguir. No t'aturis per allò dolent que has fet; camina vers allò bo que pots fer.» Rellegir aquestes sàvies paraules del pensament de Gandhi animen a assumir qualsevol situació quotidiana que toqui viure. De la mateixa manera que el sol surt cada dia també la persona desperta cada dia a una nova jornada. Des d'aquesta nova mirada, convida a avançar en allò de bo que s'ha de fer i es pot fer.

La pregunta és: I què puc fer de bo? Hi ha tantíssim a fer! Sovint ens pensem que hem de canviar el món i no cal arribar tan lluny, però si és necessari tenir una mirada atenta per adonar-se de la realitat de l'entorn. També, el mateix Gandhi diu: «Humilment m'esforçaré a estimar, a dir la veritat, a ser honest i pur, a no posseir res que no em sigui necessari, a guanyar-me el sou amb el treball, a estar atent sempre al que menjo i bec, a no tenir mai por, a respectar les creences dels altres, a buscar sempre el millor per a tots, a ser un germà per a tots els meus germans». Aquesta és una gran lliçó de vida que demana revisar les pròpies actituds, com la humilitat, honestedat, generositat, justícia, respecte, igualtat... disposats a estimar per valorar i reconèixer de forma adequada l'altre.

Tot allò que fem de bo requereix un esforç perquè a vegades és anar a contracorrent de la manera de fer de la majoria, ja que la persona només mira pels propis guanys i es tanca dins el seu embolcall sense percebre el que succeeix. També Gandhi diu que: «La nostra recompensa es troba en l'esforç i no en el resultat. Un esforç total és una victòria completa.» Sabem que qualsevol gest solidari demana una disposició. I, en l'actualitat, disposar de temps és la gran dificultat. A més, el temps, com la mateixa vida, són considerats com uns dels valors més preuats davant del ritme accelerat que es viu.



Cada 30 de gener, en record de l'aniversari de la mort de Gandhi, es celebra el *Dia Escolar de la No-violència i la Pau* amb el desig de portar a la pràctica el seu missatge bàsic: «Amor universal, No-violència i Pau. L'Amor universal és millor que l'egoisme, la No-violència és millor que la violència i la Pau és millor que la guerra». Paraules que ressonen fort i que reclamen una cultura de la no-violència i de la pau. L'Educació és el gran mitjà que possibilita fer aquest treball a les escoles i des de ben petits cal familiaritzar-se en aquests conceptes que semblen abstractes, però tenen un profund contingut tan teòric com pràctic.

Posar en pràctica la filosofia de Gandhi pot beneficiar algunes de les realitats complicades, conflictes que semblen no tenir solució, obstacles que perjudiquen la convivència... Davant de l'escenari de la vida i de la societat, tenim la certesa que qualsevol persona desitja ser feliç. Gandhi diu que la felicitat consisteix «en posar d'acord els teus pensaments, les teves paraules i els teus fets.» Per tant, fa un gran reclam a la coherència humana tan necessària per viure i conviure.

Sovint sembla complicat portar a terme accions humanes i es deixa per l'endemà, però Gandhi ens recorda: «Viu com si anessis a morir demà. Aprèn com si anessis a viure sempre». És una actitud tan humana i realista que si realment es porta a la pràctica hi haurien canvis significatius.

L'any 2019, celebràvem els 150 anys de naixement de Gandhi i es donava rellevància al seu llegat, i recentment s'ha recordat l'aniversari de la seva mort. Passen els anys i el més sorprenent és que les seves paraules són vigents i podem posar-les en pràctica avui i ara.



ACTES DE BONDAT

Acompañar a niños ingresados en el hospital que están solos, el pequeño gesto que los aleja del miedo.

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

Recorrió varios kilómetros en bicicleta para devolver una billetera que halló en el piso.

https://www.clarin.com/viste/recurrio-varios-kilometros-bicicleta-devolver-billetera-hallo-piso_0_Uii0dJcq2z.html



Se deja una cartera con 5.000 euros en Ronda y dos vecinos se la devuelven.

https://www.antena3.com/noticias/sociedad/deja-cartera-5000-euros-ronda-dos-ciudadanos-devuelven_20231122655df178533bd200010b1dbc.html

Los dueños de una joyería regalan la propiedad a los empleados.

<https://lacarabuenadelmundo.com/los-duenos-de-una-joyeria-regalan-la-propiedad-a-los-empleados/>



Heroico perro salva a vecino de un incendio en su casa.

<https://lacarabuenadelmundo.com/heroico-perro-salva-a-vecino-de-un-incendio-en-su-casa/>



PERSONES SOLIDÀRIES

RIGOBERTA MENCHÚ

Rigoberta Menchú Tum és activista dels drets humans de Guatemala. Va néixer l'any 1958 en una nombrosa família camperola de l'ètnia indígena maia-quiché. Després d'haver passat una dura infància i joventut, enmig de la lluita contra la guerrilla, la pobresa i la repressió, ha pogut donar solidesa al seu discurs i ser reconeguda mundialment pel seu activisme pels drets indígenes.

Rigoberta Menchú és autora de molts llibres, entre ells "Em dic Rigoberta Menchú i així em va néixer la consciència", en ell explica la seva experiència de vida en les aldees indígenes, els problemes entre les comunitats i la forma com ha pogut tirar endavant i arribar on és avui, sent una de les principals portaveus d'aquesta realitat local. "Els nens havien de ser com la gent adulta -explica- mai havien tingut contacte amb joguines de plàstic, però sí que jugaven amb la naturalesa, amb els animals, amb els arbres. Era una cultura diferent, de profund respecte per la terra".

Amb la repressió de les classes dominants guatemalenques, les famílies indígenes van començar a unir-se per reivindicar els seus drets, i ja de jove la Rigoberta va començar a relacionar-se amb la lluita en pro del seu poble, objectiu que més tard li va costar la persecució i l'exili. Rigoberta explica que l'extrema discriminació ha portat els pobles indígenes a amagar a poc a poc la seva identitat, ja que el règim tractava de treure'ls tot allò relacionat amb la cultura i la religió pròpies de les aldees...

(Segueix a l'enllaç)

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2021/11/06/rigoberta-menchu/>



CONFERÈNCIES AMB VALORS

Conferència: "Exposició que un personatge públic fa d'un tema o àrea temàtica en particular".

Malgrat la seva durada, aquí tens no una sinó tres interessants conferències perquè puguis triar i escoltar la que més t'interessi. A més, totes elles són molt gratificants.



Mario Alonso Puig - En todo ser humano hay grandeza (69 minutos)

<https://www.youtube.com/watch?v=f69n5VQLIQw>

Ousman Umar - La crueldad de esta historia pertenece a miles de personas (57 minutos)

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

Maribel Martínez - Cómo educar a los hijos para que sean más responsables (55 minutos)

<https://www.youtube.com/watch?v=OC4xHVDhl8k>

BONES NOTÍCIES

La capacitat mundial de energia renovable creix a un ritme rècord en 2023. (29-1-2024)

<https://lacarabuenadelmundo.com/la-capacidad-mundial-de-energia-renovable-crecio-a-un-ritmo-record-en-2023/>



Japón: La sentencia sobre Rina Gonoï, victoria excepcional para las víctimas de agresión sexual. (12-12-2023)

<https://www.es.amnesty.org/en-que-estamos/noticias/noticia/articulo/japon-la-sentencia-sobre-rina-gonoi-victoria-excepcional-para-las-victimas-de-agresion-sexual/>

La vacunació reduce a la meitat la mortalitat entre les persones infectades per el virus del Èbola. (9-2-2024)

<https://www.msf.es/noticia/la-vacunacion-reduce-la-mitad-la-mortalidad-las-personas-infectadas-virus-del-ebola>

Perro que no deja de cavar salva a todo el vecindario de una fuga de gas. (6-2-2024)

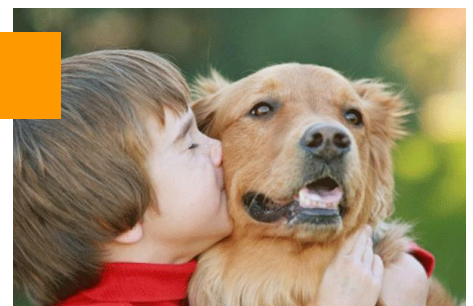
<https://lacarabuenadelmundo.com/perro-que-no-deja-de-cavar-salva-a-todo-el-vecindario-de-una-fuga-de-gas/>

El Villamarín estrena una sala sensorial para personas con autismo. (26-11-2023)

<https://as.com/futbol/primera/el-villamarin-estrena-una-sala-sensorial-para-personas-con-autismo-n/#tooltip1>

ALTRES SOLIDARITATS

ELS DRETS DELS ANIMALS



El maltractament d'animals comprèn comportaments que causen dolor, estrès o altres patiments als animals, cobrint des de la negligència en les atencions bàsiques que requereixen fins a l'assassinat maliciós.

Algunes persones i col·lectius consideren només com a "maltractament" la crueltat intencionada i "innecessària" contra els animals, mentre que altres hi inclouen també el patiment infligit per altres raons que no accepten com a "necessàries" com, per exemple, la producció de carn, l'obtenció de pells, la seva utilització en espectacles i els experiments científics amb animals.

Moltes persones, i cada vegada més, consideren la crueltat envers els animals com un assumpte de gran importància moral i social. Amb la Declaració Universal dels Drets dels Animals es pretén ajudar a que disminueixi el nombre d'animals que són tractats cruelment, també amb la sensibilització de la població i la creació de lleis que castiguen els infractors... (Segueix a l'enllaç)

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2021/08/28/08-03-els-drets-dels-animals/>

CANÇONS

LA BALADA D'EN LUCAS *Xarxa*

Jo tenia una caseta vora el mar,
jo tenia un jardí florit i un cel de pau,
jo tenia una barca i unes xarxes a la platja
i una dolça matinada al despertar...

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2023/10/23/50-03-100-la-balada-den-lucas/>

RECURSOS AMB VALORS

ÀUDIOS

CONTES LOCUTATS: ASAMBLEA EN LA CARPINTERIA

<https://www.fundacioecologiaemocional.org/es/cuentos-locutados-asamblea-en-la-carpinteria/>

BON HUMOR

INTERPRETANDO A UN SOLDADO *Gila*

Primero voy a hacer una llamada importante
porque tenemos un follón con la guerra...

<https://www.youtube.com/watch?v=048EgH1PPKQ>

VÍDEOS

LA HISTORIA DE EDDY ZACARÍAS

Carpintero desempleado que decidió realizar otra
actividad con una marioneta...

<https://www.youtube.com/watch?v=Dzji9DtIPW0&t=189s>

PEL·LÍCULES

Escena de LOS SANTOS INOCENTES

Espanya franquista. Durant la dècada dels seixanta, una família de
pagesos viu miserablement en un mas extremeny sota la fèrula del
terratinent. La seva vida és renúncia, sacrifici i obediència.

La seva destinació està marcada, tret que algun esdeveniment imprevist els permeti trencar les seves
cadenes.

<https://www.youtube.com/watch?v=wEkPGwL3TNw&list=PLCiK7zXZkfUV6vi7XQCi56NWoiut4ftIP&index=53>



DILEMES ÈTICS



Soraya Hernández – Revista Valores <https://valors.org/>

Una hostessa de Fitur denuncia a través de les xarxes haver estat acomiadada perquè l'empresa no disposava d'uniformes de la seva talla. Com es pot evitar la cosificació de la dona?

ACOMIADAMENT PER UNA QÜESTIÓ DE TALLA

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2023/10/23/acomiadament-per-una-questio-de-talla/>



MISSATGES AMB VALORS



La recompensa del nostre treball no és el que obtenim, sinó en el que ens convertim. *Paulo Coelho*

Si la gent és bona només perquè tem al càstig i perquè espera una recompensa, llavors veritablement som un grup llastimós. *Albert Einstein*

Mereix sortir enganyat el que en fer un favor compta amb la recompensa. *Sèneca*

En la naturalesa no hi ha recompenses o càstigs; hi ha conseqüències. *Horace A. Vachell*

MODELS D'INFLUÈNCIA

1956, Rosa Parks, és una dona afroamericana, quan el conductor de l'autobús en què viatjava li va demanar que cedís el seu seient a una persona blanca, fet habitual en aquella època, s'hi va negar. La Rosa va decidir que ja estava farta d'abusos i es va negar a moure's. Aquesta petita conducta va ser l'empenta inicial d'una allau amb conseqüències importants per a l'evolució dels drets d'aquest col·lectiu. Hi va haver multes, hi va haver presó. L'acte d'aquella dona va generar un boicot contra l'autobús de Montgomery i va esdevenir el símbol de la resistència civil i de la lluita pels drets humans als Estats Units i al món.

Margarita Barrientos viu a Villa Miseria Los Piletones de Buenos Aires. Té dotze fills i el seu marit va perdre un braç en un accident. Tots dos van muntar un menjador popular que alimenta 1.600 nens. El seu marit va plantar tot d'horts que aporten el "verd" al menjador. Són voluntaris. Exemples imponents, però aïllats? No ho sembla.

Cada acció que es fa és important, per petit o local que sembli, perquè incrementa la massa crítica que farà que algun dia la balança de la humanitat es decanti pel paradigma de creativitat amorosa en lloc de fer-ho per la destructivitat, la barbàrie i l'aniquilació. El "no puc fer-hi res" no serveix. Hem de canviar-lo pel "sí que puc, però no vull, és incòmode, dona feina, prefereixo quedar-me en el meu petit món, a la meua zona còmoda i segura". Potser sembla dur plantejar-ho així. Però si ells han pogut... què no podem fer tots junts?



POR UN MUNDO MÁS JUSTO

Ya podéis ver en el Canal de YouTube de Por un Mundo Más Justo la grabación del Foro Juan Burgos del sábado 13 de enero de 2024, con Mercè Conangla Marín, Cofundadora del modelo Ecología Emocional, Presidenta de Fundació Ecologia Emocional y miembro del Institut de la Bondat en Acció, sobre *LIDERAZGO POLÍTICO Y BONDAD*. Volvió a ser una sesión preciosa... y de las que merece la pena y será bueno ver o volver a ver.

<https://youtu.be/dp0PYXZZhms>

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

