

BONDAT I SOLIDARITAT

NEWSLETTER N. 22 – 31 DE MAIG 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 meva veu, la nostra veu,
perquè la bondat, aquest ADN del cor,
s'obri camí.

Soler & Conangla - Bondat en Acció



EDITORIAL

II PREMI FUNDACIÓ ECOLOGIA EMOCIONAL A LA TRAJECTÒRIA PERSONAL I PROFESSIONAL

La distinció que m'ha fet aquesta Fundació per la meva trajectòria personal i professional, no només ha estat una sorpresa més que agraïda, sinó també motiu d'alguna reflexió. En concret, una pensada sobre la relació entre la bondat i el mereixement.

Sol ser habitual escoltar la gent afirmar que creu que no es mereix gran part de les coses bones que els passen. En canvi, els és més fàcil anar tot el dia maleint els infortunis que els acompanyen i el patiment amb què s'han acostumat a viure. Tot es resumeix en un problema de baixa autoestima.

Aquesta tendència al victimisme és una forma de treure's la responsabilitat per la vida pròpia. I aquí és on la bondat queda ressentida. Si entenem que la bondat com a virtut es tradueix en l'acció de fer el bé, el primer bé ens el devem a nosaltres mateixos. Per a quina raó nosaltres primer?

La vida se'ns ha estat donada. Som fills de la vida sense cap condició prèvia. Tenim el do o la gràcia de disposar d'un potencial a desenvolupar, que li'n diem realització. La vida hi ha posat la primera llavor incondicional, el primer bé de tots que no és altre que pertànyer a la vida mateixa. Un cop rebuda aquesta gràcia, ara ens toca a nosaltres fer-nos mereixedors de viure-la amb plenitud i compromís.

Quan vaig rebre el premi vaig pensar: Te'l mereixes? I la resposta va ser que sí, que el mereixia del tot perquè eren certes les paraules que es van dir de la meva persona. Hi he dedicat la vida a l'autoconeixement, m'ho he ben guanyat. No és un acte de superba, és senzillament el reconeixement que tots els afanys han valgut la pena, tant si després venen acompanyats d'un reconeixement públic, com de l'íntima convicció que he fet el que havia de fer. I això està bé.

Xavier Guix – Institut Bondat en Acció

REFLEXIONS



LA FELICITAT NEIX DE DINS

Lourdes Flaviá Forcada Foto Pixabay
<https://ambitmariacorral.org>

«Mama, no et preocupis, encara que jo em quedi cec, de totes maneres seré feliç»... li va dir fa dies enrere l'Agustí, un nen de sis anys, a la seva mare. Va néixer amb una greu deficiència de visió, només veu ombres, però el diagnòstic és que en un temps més es quedi cec. Actualment assisteix a un col·legi per a nenes i nens invidents per aprendre braille i poder sortir-se'n a la vida. Però l'Agustí veu més enllà del que els ulls li permeten. Va veure la seva mare trista perquè el metge li va comunicar que la ceguesa de l'Agustí és deguda a un problema genètic matern. I ella ara se sent culpable. I aquesta infinita tristesa, l'Agustí la va detectar i li van brotar aquestes paraules: «Mama, no et preocupis, encara que jo em quedi cec, de totes maneres seré feliç».

L'Agustí és un nen comunicatiu i alegre. Li agrada anar a l'escola, jugar i relacionar-se amb els seus companys. Se sent estimat pels seus pares, germans, família i propers. Serà aquest amor, aquest sentir-se acceptat, allò que incideix en la felicitat de l'Agustí? Crida l'atenció que en la societat actual, en què normalment es volen obtenir més i més béns materials creient que així s'aconseguirà la felicitat tan anhelada, un nen de sis anys tingui tan clar que la felicitat neix de dins. Ja el filòsof Epictet assenyalava que la felicitat només es pot trobar a l'interior. També Kierkegaard afirmava que «la porta de la felicitat s'obre cap endins, cal retirar-se una mica per obrir-la: si un l'empeny, la tanca cada cop més».

Retirar-se una mica per obrir la porta de la felicitat, és a dir, no perseguir-la agosaradament o a costa del que sigui, sinó més aviat procurar viure amb agraïment tot allò que la vida ens dona –el fet mateix d'existir–, no deixar-se atrapar pel victimisme estèril o la queixa contínua, gaudir de les senzilles i petites coses de la quotidianitat, fer el bé, procurar fer feliços els altres, retirar-se de l'enrenou per entrar, de tant en tant, en un espai de solitud, quietud i silenci... tot això va creant les condicions per a la felicitat. Cada vida és única, cada ésser és únic i irrepetible, cada instant t'ofereix la possibilitat de crear el teixit de la felicitat, no només la teva, sinó una felicitat que, com les ones expansives, arribi als altres.

ELS LLADRES DE FELICITAT

Quan una porta de la felicitat es tanca, una altra s'obre; però sovint ens quedem mirant tant de temps la porta tancada que no som capaços de veure la que s'ha obert per a nosaltres. *Hellen Keller*

Luís Rojas Marcos diu que hi ha quatre lladres que ens prenen la felicitat. El primer és el dolor, el segon la por a tota mena de coses, el tercer la depressió, perquè ens pren l'esperança i sense ella no es pot ser feliç, i finalment, i no menys important, l'odi, que és el combustible de moltes tragèdies. Un altre lladre de la felicitat és l'ajornament constant de les coses. Pensar que encara no ha arribat el moment d'alguna cosa, que estem en una espècie d'assaig general i que encara no ha arribat el nostre temps de viure. La inconsciència i la negació de la nostra mortalitat ens porta a ajornar tot el bo que cada dia està a la nostra disposició. Són lladres de felicitat.

ECOLOGIA EMOCIONAL

*Jaume Soler i M. Mercè Conangla
 Amat Editorial*



BONES PRÀCTIQUES EMPRESARIALS

CIRCOOLAR

En aquesta newsletter tenim el segon lliurament d'empreses on hem pogut entreveure clars exemples de bondat.

Després de moltes campanyes per a la reducció de plàstic al món, veiem que un dels problemes següents que venen, a conseqüència d'una societat excessivament consumista, és la problemàtica de la gestió del tèxtil que generem. Les grans empreses i la moda prevalen el consum, fent peces cada vegada més barates i que duren menys, permetent al consumidor poder tenir roba nova, amb noves col·leccions cada vegada amb menys temps entre una i altra. La conseqüència és la creació de residus tèxtils cada cop més insostenibles.

Aquí apareixen dos clars exemples de gent que ha pensat que això no pot continuar així, portant els seus models de negoci a intentar pal·liar aquesta situació.

Luis Ribó és cofundador de Circoolar. Circoolar és una empresa que fabrica roba de treball, on el 100% de la matèria primera és reciclada. A més, la roba i els dissenys es confeccionen en tallers socials locals d'inserció social i empoderament femení, realitzant una tasca social molt important, donant oportunitats laborals a col·lectius molt vulnerables.

A Circoolar podem trobar diversos ingredients de la bondat com són l'ecobondat, la diversitat, generositat, amabilitat...

Per a més informació sobre els seus productes i activitats, fes clic al següent link: <https://circoolar.es/>



KAVITA PARMAR

Un altre exemple de persona compromesa amb el canvi de la moda és Kavita Parmar.

Kavita és una dissenyadora de moda que va decidir ser una activista de la moda tradicional.

Tornar als inicis, tornar a cuidar l'artesà, el teixidor. En comptes d'utilitzar la tecnologia per augmentar els beneficis, utilitzar-la per dignificar la cadena de subministrament i fer-la més respectuosa i transparent. Per això va crear la col·lecció IOWEYOU, que porta un codi QR que connecta l'usuari amb el teixidor i el sastre que l'ha confeccionat, cosa que confereix autoria i autenticitat al consumidor final. Sense intermediaris. Cercant l'autenticitat en contra de la repetició.

Si vols saber més dels nous productes de Kavita, fes clic al següent link: <https://www.xtant.io/>





ACTES DE BONDAT

Miró por la ventana de su casa y se emocionó con el buen gesto de un trabajador: “Fue puramente de corazón”.

https://www.clarin.com/viste/miro-ventana-casa-emociono-buen-gesto-trabajador-puramente-corazon_0_8WjXFzALLx.html

Un hombre encontró una bolsa con oro y dólares en un tacho de basura, buscó a la dueña de la fortuna y se la devolvió.

https://www.clarin.com/viste/hombre-encontro-bolsa-oro-dolares-tacho-basura-busco-duena-fortuna-devolvio_0_Z8wCJalulb.html



De Burela al África subsahariana para hacer cirugías solidarias.

<https://cadenaser.com/galicia/2024/04/03/de-burela-al-africa-subsahariana-para-hacer-cirugias-solidarias-radio-lugo/>

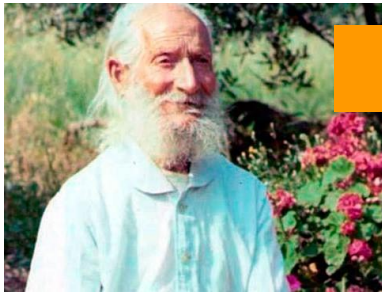
Adopta un Abuelo, la ONG que combate la soledad más allá de los 100 años.

https://www.larazon.es/madrid/adopta-abuelo-ong-que-combate-soledad-mas-alla-100-anos_2024031665f4ef96ab79d80001a7840a.html



Curiosidades sobre la bondad.

<https://lamenteesmaravillosa.com/curiosidades-bondad/>



PERSONES SOLIDÀRIES

LA LLUM DE LA SELVA (Isidre Nadal Baqués)

Xavier Garí de Barbarà – Revista Valors <https://valors.org/>

Llum de la Selva era el sobrenom d'Isidre Nadal Baqués, que va néixer cap al 1877 a Barcelona i morí el 1963 als voltants de Sabadell. Llum era un home original, alternatiu, ermità, místic i pacifista, que va créixer en els horts de Montjuïc i va treballar fins que començà la urbanització per a l'Exposició Internacional de 1929. Va ser llavors que Nadal, amb la seva companya, es traslladà als afores de Sabadell, on s'establí i adquirí les terres de Can Rull, la perifèria de la capital vallesana. Hi plantà arbres i tota mena de vegetals, construï la seva casa i creà un lloc natural de trobada amb persones que passaven per allà o l'anaven a buscar expressament.

En aquell indret s'hi practicava la solidaritat, la sostenibilitat ecològica i la participació, a través de la Granja Natura que després anomenà "Jardí de l'Amistat". Nadal trobava en la naturalesa la font d'inspiració per a la Pau entre pobles i persones, i esdevingué també una referència clarament contrària a la dictadura franquista. Per als veïns i veïnes de Sabadell que el van conèixer, parlar de no-violència era parlar d'Isidre Nadal. La seva experiència en el seu Jardí de l'Amistat era un model de com les persones es podien relacionar amb l'ecologia urbana, l'alimentació sobre l'àmbit de proximitat i les formes d'autogestió social.

Els postulats de Llum de la Selva tenien com a finalitat l'autosubsistència a partir de colònies agràries i artesanals, i després passar a un règim de vida espiritualista basat en l'estudi de la naturalesa i del cosmos, sense la mediació dels diners...

(Segueix a l'enllaç)

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2022/01/15/la-llum-de-la-selva-isidre-nadal-baques/>



CONFERÈNCIES AMB VALORS



Victor Küppers – El valor de tu actitud

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2023/09/01/conferencies-de-victor-kuppers/>

Conferències de José Mujica

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2023/06/17/conferencies-de-jose-mujica/>

BONES NOTÍCIES

SDDD

APROBADA LA DIRECTIVA
SOBRE DILIGENCIA DEBIDA
DE LAS EMPRESAS

Avance en la UE en materia de sostenibilidad y derechos humanos con la Directiva sobre diligencia debida de las empresas. (8-5-2024)

<https://noticiaspositivas.es/avance-en-la-ue-en-materia-de-sostenibilidad-y-derechos-humanos-con-la-directiva-sobre-diligencia-debida-de-las-empresas/>

La hermandad de la esperanza: una historia de solidaridad entre dos cayucos rumbo a Canarias. (13-5-2024)

<https://www.heraldo.es/noticias/nacional/2024/05/13/solidaridad-entre-cayucos-inmigrantes-canarias-1733330.html>

“A veces, el fútbol es más grande de lo que pensamos”: se rapan la cabeza en apoyo a su compañero de equipo. (11-5-2024)

<https://cadenaser.com/navarra/2024/05/10/a-veces-el-futbol-es-mas-grande-de-lo-que-pensamos-se-rapan-la-cabeza-en-apoyo-a-su-companero-de-equipo-radio-pamplona/>

Las energías renovables de Europa alcanzarán un récord a principios de 2024. (14-5-2024)

<https://lacarabuenadelmundo.com/las-energias-renovables-de-europa-alcanzaran-un-record-a-principios-de-2024/>

Las Medallas de Oro de Canarias premian la solidaridad con los migrantes y la protección al menor. (29-4-2024)

<https://www.eldia.es/canarias/2024/04/29/medallas-oro-canarias-premian-solidaridad-101718816.html>

ALTRES SOLIDARITATS



ELS DRETS DELS INFANTS

La Convenció sobre els Drets de l'Infant és un tractat internacional que recull els drets de la infància. El seu text va ser aprovat per l'Assemblea General de Nacions Unides el 20 de novembre de 1989, després de molts anys de negociacions, i va entrar en vigor el 2 de setembre de 1990. Els únics països del món que no l'han ratificada són els Estats Units i Sudan del Sud. Els EE. UU. no ho han fet a causa de les pressions de certs grups polítics i religiosos de caràcter conservador, i també perquè la Convenció prohibeix la pena de mort per delictes comesos abans dels 18 anys, entre altres qüestions.

La Convenció està centrada en la infància, referint-se a les necessitats i drets específics dels nens/nenes i obliga els Estats a obrar a favor dels seus millors interessos. És un instrument internacional que estableix els drets civils, polítics, econòmics, socials i culturals de la infantesa, constant de 54 articles i de tres protocols addicionals... (Segueix a l'enllaç)

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2021/07/30/08-02-els-drets-dels-infants/>

CANÇONS

PARE *J. M. Serrat*

Pare,
digueu-me què
li han fet al riu
que ja no canta...

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2022/06/18/50-03-124-pare/>

RECURSOS AMB VALORS

ÀUDIOS

**CONTES LOCUTATS:
PONER EL CORAZÓN**

<https://www.fundacioecologiaemocional.org/es/cuentos-locutados-poner-el-corazon/>

BON HUMOR

LA COMISIÓN *Les Luthiers*

"Si pudimos inventar un enemigo mire si no vamos a poder inventar un conflicto..."

<https://www.youtube.com/watch?v=IXnEs5mV-ak>

VÍDEOS

EXPERIMENTO: NIÑA PERDIDA

Mi nombre es Tali, hoy voy a fingir
Que no puedo encontrar a mi mamá.
Queremos ver cuántas personas me ayudarían...

<https://www.youtube.com/watch?v=O2mWck54o8k>

PEL·LÍCULES

Escena de TALENTOS OCULTOS

Narra la història mai explicada de tres brillants dones científiques afroamericanes que van treballar a la NASA al començament dels anys seixanta (en plena carrera espacial, i així mateix en mig de la lluita pels drets civils dels negres estatunidencs) en l'ambiciós projecte de posar en òrbita a l'astronauta John Glenn.



<https://www.youtube.com/watch?v=DH-ASlk8e3Q&list=PLCiK7zXZkfUV6vi7XQCi56NWoit4ftIP&index=28>

DILEMES ÈTICS

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

Polèmica per una sentència de divorci que retira la custòdia a una mare perquè "viu a la Galícia profunda". És ètic que ell lloc de criança passi per sobre de les necessitats bàsiques d'un infant? (*Sigue en el enlace*)

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2024/01/19/lloc-de-crianca-o-necessitats-emocionals/>

**LLOC DE CRIANÇA
O NECESSITATS EMOCIONALS**





Si saps que pateixen tant com tu...
per què maltractes els animals?

(BLOG CAT.)
lasolidaritatunbonremei.com

(BLOG CAS.)
lasolidaridadunbuenremedio.com

MISSATGES AMB VALORS



L'amor per totes les criatures vivents és el més noble atribut de l'home. *Charles Darwin*

Entre la crueltat amb l'ésser humà i la brutalitat amb els animals no hi ha més diferència que la víctima. *Alphonse de Lamartine*

Els animals existeixen en el món per les seves pròpies raons. No van ser fets per a l'ésser humà, de la mateixa manera que els negres no van ser fets per als blancs, ni la dona per a l'home. *Alice Walker*

LA NECESSITAT DE MUDAR LA PELL

L'ésser humà es diferencia dels animals perquè busca el sentit de la seva existència. La capacitat de captar i valorar la bellesa i la bondat d'allò que ens envolta i de deixar-nos extasiar, fa del nostre camí un espai per el gaudi i el descobriment del plaer ètic i estètic.

Les nostres accions mostren de què tenim fet el cor. Connectats a l'enorme força de la bondat i de l'amor, aconseguirem miracles. Aquesta bondat interior aflora com un moviment de contagi positiu que millora el món.

L'escriptor George Bernard Shaw tenia molt clara la seva responsabilitat envers les generacions futures: *Quan mori vull estar molt usat, perquè com més treballi, més hauré viscut. Gaudeixo de la vida pel que és. Per a mi, la vida no és una "espelma efímera", sinó una "torxa esplèndida" que em pertany per uns instants i vull que despengui tota la llum possible abans de passar-la a les generacions futures.*

El cor bondadós sap fotografiar les absències, les guarda a l'interior i les cuida. Potser el paradís terrenal, amb totes les meravelles que ens explicaven quan érem petits, no sigui res més que ocupar un espai en el cor bondadós dels altres.

Miquel Martí i Pol, en un bonic poema, ressalta la necessitat de mudar de pell, d'eliminar les capes de cèl·lules emocionals i mentals mortes que portem amb nosaltres, i transformar-nos en un ésser humà millor: *Vull que tothom sàpiga que he mudat la pell una altra vegada i que, potser perquè navego contra corrent del temps i de les modes, ara crec més que mai en la bondat dels homes i en un futur de pau i tendresa.*

La qualitat ètica i emocional és la nostra resposta a la VIDA. I la resposta és acció bondadosa. La bondat és una força poderosa que cura, transforma, millora, embelleix, facilita, equilibra i dona salut i benestar.

Recordeu sempre que quan la bondat avança, la maldat, en totes les seves formes, retrocedeix.

In motion. Acció!

Aquesta és la nostra proposta per prevenir la violència, per apagar-la, per construir una cultura on puguem conèixer en pau, donant el millor de nosaltres mateixos, posant la humanitat al servei de la diversitat humana:

Bondat en acció, l'ADN del nostre cor!



QUINTO ANTÍDOTO DE LA BONDAD EN ACCIÓN

SEMBRAR LA GRATITUD, UN LENGUAJE QUE PUEDE CULTIVARSE EN EL CONTEXTO ESTUDIANTIL

Por Víctor Manuel Santos L. – Observatorio Bondad en Acción

La gratitud como una actitud o una forma de actuar, puede estar presente en todo momento de nuestras vidas, porque siempre es posible tocarla cuando podemos apreciar la grandeza de la vida y todas sus manifestaciones, tan solo con mirar hacia el horizonte y posar nuestra mirada en un amanecer, o tal vez en un atardecer, en el vuelo de las aves o en los sonidos que nos regala la noche, por tan solo mencionar momentos sublimes e inagotables en el hecho de estar presentes.

Es así que la gratitud como otro de los 10 antídotos de la Bondad en Acción, representa la manifestación más evidente y observable de que esa bondad es un hecho vivo, inmediato y representativo del amor por encontrarnos en este plano terrenal, porque es un lenguaje universal... *(Sigue en el enlace)*

<https://www.fundacioecologiaemocional.org/quinto-antidoto-de-la-bondad-en-accion-sembrar-la-gratitud-un-lenguaje-que-puede-cultivarse-en-el-contexto-estudiantil/>

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)



lasolidaritatunbonremei.com

Aquest blog, de l'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.

Pàgina d'inici Qui sóc

Estàs seguint aquest blog

Introdueix la teua adreça de correu electrònic per seguir aquest blog i rebre les notificacions de les noves publicacions en la teua bústia de correu electrònic.

Introdueix el vostre correu

Seguir



INSTITUT BONDAT EN ACCIÓ

QUI SOM - QUI FEM - ON SOM - FEU-TE AMIC/A - LLIBRES - CAMPUS VIRTUAL - CONTACTE - CA

Institut de la Bondat en Acció

INSTITUT BONDAT EN ACCIÓ

Després de més de quatre anys de recerca específica sobre el tema, el passat mes de novembre de 2019 Jaume Soler, Mercè Conangla i Xavier Guix van crear en el si de la Fundació Ecologia Emocional l'Institut de la Bondat en Acció, format per un equip pluridisciplinari