

BONDAT I SOLIDARITAT

NEWSLETTER N. 23 – 28 DE JUNY 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

LA IMPORTÀNCIA DE LA BONDAT EN UN MÓN CONVULS

Institut Bondat en Acció - Jaume Soler i Lleonart

En un món marcat per conflictes, desigualtats i incerteses, la bondat emergeix com un far d'esperança i transformació.

Aquesta virtut, sovint menystinguda en la seva senzillesa, té el poder de crear connexions profundes, sanar ferides invisibles i fomentar una societat més justa i empàtica.

Els Observatoris de la bondat de Fundació Ecologia Emocional, de Barcelona i Mèxic, han estat essencials en la promoció i visibilització d'accions bondadoses al llarg del curs fent una tasca encomiable, documentant i difonent històries d'amabilitat i bondat que sovint passen desapercebudes.

La seva feina és fonamental per recordar-nos que, malgrat els desafiaments, hi ha persones compromeses amb la construcció d'un món millor. La bondat no és una qualitat innata que només uns pocs posseeixen; és una acció deliberada que tots podem practicar. Petits gestos quotidians, com un somriure o una paraula d'ànim, poden tenir un impacte profund en la vida d'algú.

Aquestes accions senzilles són el fonament d'una comunitat més cohesionada i resilient.

La bondat, en la seva essència, és una força que transcendeix les diferències i crea vincles d'humanitat comuna. La voluntat de perseverar en el camí de la bondat és crucial en temps difícils. És fàcil caure en el cinisme i la desesperança, però és en aquests moments quan la bondat esdevé més necessària.

Mantenir-se ferm en els valors de la generositat, l'empatia i la compassió requereix coratge i determinació. És una lluita constant contra les forces de la negativitat i l'egoisme, però és una lluita que val la pena.

En conclusió, la bondat és un element vital per a la construcció d'un món més humà i just. Agraïm profundament tot l'esforç, temps, dedicació, entusiasme i amor que tots els participants a l'Institut Bondat en Acció i els seus observatoris heu regalat al món.

Des de Fundació Ecologia Emocional ens comprometem a seguir el camí de l'amabilitat disseminant llavors de bondat, amb fermesa i dedicació. Que gaudiu d'un molt bon estiu ple de sentit i esperança!

REFLEXIONS



LA VIOLÈNCIA GENERA MÉS VIOLÈNCIA?

Jordi Armadans – Revista Valors <https://valors.org/>

Fa anys em vaig entretenir a analitzar les darreres accions violentes que s'havien produït en un conflicte armat d'aquells que portaven dècades perpetuant-se. Va ser curiós de veure com cada acció d'un dels bàndols es justificava amb l'acció immediatament anterior de l'altre bàndol. Tot i tractar-se d'un conflicte terrible, amb molts factors polítics, territorials, econòmics i socials rellevants de fons, semblava que quasi tothom hagués oblidat l'origen del conflicte i el perquè van començar a barallar-se i es limités a reaccionar a cada nova acció dels 'enemics'. La violència, com a simple resposta a la violència.

Efectivament, la violència porta més violència en una mena d'espiral inacabable. Un dels drames d'aquestes espirals és que cada cop hi ha més gent afectada per la violència. I això vol dir, més dolor, més patiment, més odi, etc. i, potser, més demanda de més violència. Cada cop hi ha més gent que troba justificable una acció violenta que, potser abans, no hagués trobat acceptable. I lluny d'albirar-se un horitzó de resolució, el conflicte es va enquistant.

La violència s'escampa amb una tremenda facilitat. En conflictes on mai ha passat res de rellevant, a vegades, l'aparició de la violència és com una metxa que fa explotar-ho tot. Per això és tan irresponsable engegar una dinàmica de violència perquè mai se sap com, quan i en quines condicions acabarà. I el que és important, amb quantes dosis de pèrdues humanes.

Com trencar aquesta espiral de violència? Dependrà, és clar, de cada cas i conflicte concret. Però, en tot cas, algunes pistes:

–Des d'una dimensió política i de prevenció de conflictes: sovint, la violència és un signe de la frustració i desesperació que finalment s'allibera. La millor manera d'evitar la violència és no desatendre les causes que hi ha darrere dels conflictes i donar-los la resposta adequada. Si es deixen podrir, tenim tots els números que acabin molt malament.

–Des d'una dimensió racional: quasi tots els conflictes han acabat, després de molta violència, en una taula de negociació. Essent així, el més racional, pràctic i humanitari, és evitar-se la fase de violència i abordar, di-rectament, l'espai de negociació.

–Des d'una perspectiva emocional i empàtica: quan som en una espiral de violència, els morts o damnificats es compten per bàndol. Però no hauria de costar fer l'exercici de sumar totes les pèrdues. És a dir veure les 'baixes' de l'altre bàndol no com a victòries sinó com una derrota que s'afegeix a les existents.

I això no només des d'una visió ètica, sinó pràctica: recordo, fa temps, que algú em defensava la violència tot dient "si em toquen un dels meus, els mato!". I què fa pensar que una nova mort no tindria algú disposat a venjar-la? Venjar una mort amb una mort no és cap finalització. És, simplement, anar fent més llarga la llista.



BONES PRÀCTIQUES EMPRESARIALS

FERRER

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

El CEO de Ferrer, Mario Rovirosa, deia en una xerrada que el 80% del dany d'efecte hivernacle és produït per les empreses. Que menys que siguin les empreses les que comencin per fer alguna cosa per regenerar el dany realitzat.

Ferrer és el primer laboratori farmacèutic espanyol a entrar a formar part de la Comunitat B Corp. Dins Ferrer es duen a terme molts projectes de caràcter social i mediambiental. Els empleats fan activitats de voluntariat anant a ajudar centres de col·lectius vulnerables.

A Ferrer hi trobem ingredients de la bondat com la gratitud, la generositat, l'amabilitat.

Un exemple concret el trobem a la gratitud. La gratitud per tornar al nostre ecosistema una mica del que ens dona, intentant no danyar-ho o fins i tot, regenerar-ho.

Si vols conèixer més en detall algunes de les seves iniciatives, fes clic al següent enllaç <https://www.ferrer.com/es>



GUILLEM BARGALLÓ

Un altre exemple de persona compromesa amb la sostenibilitat i la bona feina és Guillem Bargalló, Responsable Sostenibilitat IKEA Catalunya | CEO del Bien Social

Dins Ikea, lidera infinitat d'iniciatives en economia circular perquè Ikea sigui líder en sostenibilitat. Un exemple és una nova vaixella fabricada 100% a partir de material defectuós, proporcionant així una vida més llarga al producte.

Ara us explicaré com es va iniciar el Bien Social. El 24 d'abril del 2013 és una data que a molts pot no significar gaire. Però no ho va ser per Guillem. Aquell fatídic dia, a Dacca, capital de Bangladesh, un edifici de 8 plantes es va esfondrar en el moment que hi havia més gent. 1.124 persones van morir en aquell moment, i més de 2.000 van quedar ferides. No es va fer cas de les esquerdes que, de manera sobtada, havien aparegut un dia abans.

Guillem mai no havia trepitjat Bangladesh, ni coneixia cap de les persones que van morir en aquell moment. Però duia la roba que ells fabricaven.

Totes aquelles persones fabricaven, de manera directa o indirecta, peces de roba per a les grans marques del fast-fashion. I les condicions pèssimes laborals en què treballaven, promogudes pels preus irrisoris que pagaven aquestes grans marques, van provocar que la seguretat laboral dels treballadors passés a un segon pla.

I aquell esfondrament va provocar l'esfondrament de la seva consciència. I despertar-ne una de nova. Es va prometre a si mateix que no continuaria alimentant un sistema en què la salut de les persones i del Planeta es posés en risc per fabricar una samarreta a baix cost. La vida de les persones no té cost.

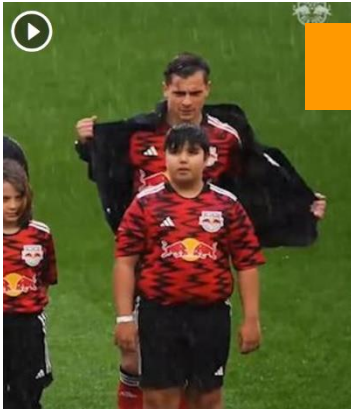


En aquell moment la idea d'El Bien Social va néixer al cap. Crear un projecte que donés veu a tots aquells que estaven creant un Món millor i més just a través dels seus projectes.

Amb el Guillem podem trobar molts ingredients de la bondat com són la compassió, la generositat, la eco-bondat, la diversitat, i molts altres.

Per a més informació sobre Guillem, fes clic als següents link.

<https://www.linkedin.com/in/guillembargallotorrent/>
<https://elbiensocial.org/>



ACTES DE BONDAT

El bonito gesto del delantero del New York Red Bulls (27-3-2024)

<https://www.laopinioncoruna.es/videos/deportes/2024/03/27/bonito-gesto-delantero-new-york-100148117.html>

El conmovedor video de una mamá osa rescatando a su oseznó (30-4-2024)

https://www.clarin.com/viste/conmover-video-mama-osa-rescatando-oseznó_0_soAgrJhVCu.html

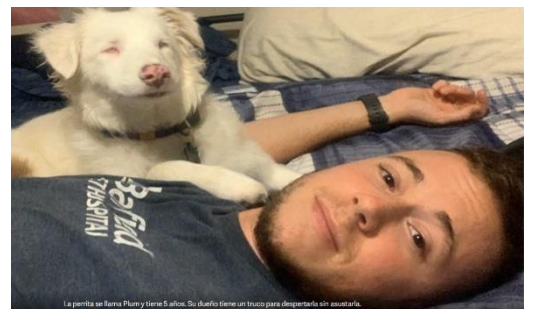


El emotivo encuentro entre las científicas y el hermano de la mujer que legó su testamento, más de un millón de euros, en favor de la investigación biomédica (5-5-2024)

<https://cadenaser.com/comunitat-valenciana/2024/05/05/el-emotivo-encuentro-entre-las-cientificas-y-el-hermano-de-la-mujer-que-lego-su-testamento-mas-de-un-millon-de-euros-en-favor-de-la-investigacion-biomedica-radio-valencia/>

Un video conmovedor: así despierta cada día a su perra que es ciega y sorda (7-5-2024)

https://www.clarin.com/viste/video-conmover-despierta-dia-perra-ciega-sorda_0_bqf45MhMD1.html



Rábade se vuelca para apoyar a la familia que lo “perdió todo” en un incendio (3-5-2024)

<https://cadenaser.com/galicia/2024/05/03/rabade-se-vuelca-para-apoyar-a-la-familia-que-lo-perdio-todo-en-un-incendio-radio-lugo/>



PERSONES SOLIDÀRIES

ANN ROSE NU TAWNG: LA MONJA QUE VA OFERIR LA SEVA VIDA

Ramon Radó – Revista Valors <https://valors.org/>

“Dispareu-me a mi”. Amb l’única protecció de l’hàbit blanc i un vel negre, Ann Rose Nu Tawng va plantar-se davant de policies armats que disparaven contra joves manifestants a la ciutat de Myitkyina -al nord de Birmània-, es va agenollar i els va suplicar que s’aturessin.

El 8 de març de 2021, quan Tawng es va agenollar, també ho van fer dos dels policies amb qui parlava. Els va demanar que no carreguessin ni detinguessin els joves que protestaven pacíficament, entre els quals hi havia infants. Els policies van dir-li que ells tenien l’obligació de complir ordres. “Si de debò heu de disparar, dispareu-me a mi, si us plau, donaré la meva vida”, va respondre, assegurant que no es mouria fins que prometessin que no atacarien els manifestants. Més tard ha explicat que estava convençuda que aquell era el dia que moriria.

En un món de *likes* i imatges virals, l’estampa d’una monja agenollada amb els braços oberts, en plena batalla campal, parlant amb uns agents de policia també agenollats, de seguida va anar saltant de telèfon en telèfon, de punta a punta del planeta. La protesta de Tawng va fer que el món tornés a mirar cap a Birmània, on la matinada de l’1 de febrer de 2021 l’exèrcit va prendre el poder i va detenir la líder pro-democràcia i Nobel de la Pau, Aung San Suu Kyi... (Segueix a l’enllaç)

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2024/03/16/ann-rose-nu-tawng-la-monja-que-va-oferir-la-seva-vida/>



CONFERÈNCIES AMB VALORS



Jero García – Mi batalla contra la violencia y la exclusión social

<https://www.youtube.com/watch?v=wBEIS4y-tqE>

Carles Capdevila – Papel del padre en la educación de los hijos (con humor)

https://www.youtube.com/watch?v=dd_z-pnGKaU

BONES NOTÍCIES

Índia recorre a la energia solar en los tejados para dar “electricidad gratuita”. (8-5-2024)

<https://lacarabuenadelmundo.com/india-recorre-a-la-energia-solar-en-los-tejados-para-dar-electricidad-gratuita/>



Alianza por el Clima saca a la calle a miles de personas por la justicia climática. (3-6-2024)

<https://noticiaspositivas.es/alianza-por-el-clima-saca-a-la-calle-a-miles-de-personas-por-la-justicia-climatica/>

Alianza del Movimiento Sin Tabaco: para una generación libre de humo en 2030. (4-6-2024)

<https://www.cuentamealgobueno.com/2024/06/alianza-del-movimiento-sin-tabaco-para-una-generacion-libre-de-humo-en-2030/>

Notícies en els mitjans de dues empreses presentades en les dues últimes Newsletters Bondat i Solidaritat: AlmaNatura i Kavita Parmar...

Fundación AlmaNatura. (26-5-2024)

<https://www.canalsur.es/television/programas/solidarios/noticia/2047162.html>

Volver a tejer y elegir mejor lo que vestimos. (17-6-2024)

<https://www.youtube.com/watch?v=HF73WL3dsJg>

ALTRES SOLIDARITATS

EL VOLUNTARIAT DE LES ONGs

La definició oficial de “voluntari” a Catalunya és: “el conjunt de persones que efectuen una prestació voluntària i lliure, de serveis cívics o socials, sense contraprestació econòmica, dins el marc d’una organització estable i democràtica que comporti un compromís d’actuació a favor de la societat i de la persona”.

De “voluntariat” sempre n’hi ha hagut, essent-ne un exemple històric el de la Creu Roja, però quan potser es va fer més visible o mediàtica a Catalunya aquesta activitat va ser durant la celebració dels Jocs Olímpics de Barcelona l’any 1992, on s’hi van inscriure 102.000 candidats i se’n van admetre 35.000.

En aquest escrit parlarem principalment del voluntariat de les ONGs i d’altres entitats sense ànim de lucre, ja que entre uns i altres han arribat a tenir tanta importància que se’ls denomina Tercer Sector (el Primer Sector és l’Estat i altres administracions públiques, el Segon Sector són les empreses mercantils privades). En el Tercer Sector s’hi troben, doncs, totes aquelles activitats que no pertanyen ni al sector públic ni al mercat, ja que són “no governamentals” i “sense ànim de lucre”... *(Segueix a l’enllaç)*

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2023/10/23/02-05-el-voluntariat-de-les-ongs/>



CANÇONS

PENSAMENT (NABUCO) Marina Rossell

Pensaments, sempre amunt, sempre en l'aire,
enfileu-vos als cims de les muntanyes,
on arriben encara les flaires
de les flors que acaronen els vents del meu país...

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2021/12/04/50-03-112-pensament-nabuco/>

RECURSOS AMB VALORS

ÀUDIOS

CONTES LOCUTATS: LA RONDA DEL PAN

<https://www.fundacioecologiaemocional.org/es/cuentos-locutados-la-ronda-del-pan/>

BON HUMOR

TIEMPOS MODERNOS Charles Chaplin

Escena cantan i ballan. Primera pel·lícula sonora de C. Chaplin però sense diàlegs, ja que va emprar paraules inventades que no tenen cap sentit.

<https://www.youtube.com/watch?v=bavN-cHhYl4>

VÍDEOS

EXPERIMENT "HOMOFÒBIA"

Aquest vídeo és un experiment social. Amb càmeres ocultes graven el moment en què una parella del mateix sexe demana que els tradueixin un correu amb caire homofòbic.

<https://www.youtube.com/watch?v=60-z8ue7mgk>

PEL·LÍCULES

Escena de NETWORK, UN MUNDO IMPLACABLE

Una anàlisi sobre el poder de la televisió, que retrata un món competitiu on l'èxit i els rècords d'audiència imposen la seva dictadura.

Howard Beale, veterà presentador d'un informatiu, és acomiadat quan baixa el nivell d'audiència del seu popular programa. No obstant això, abans d'abandonar la cadena, en una reacció inesperada, i davant la sorpresa de tots, anuncia que abans d'anar-sen se suïcidarà davant les càmeres, tirant-se un tret en directe. Aquest fet sense precedents provoca una gran expectació entre els televidents i els mateixos companys de Howard.

<https://www.youtube.com/watch?v=jFV2-jcUigs&list=PLCiK7zXZkfUV6vi7XQC56NWoiut4ftIP&index=8>



DILEMES ÈTICS

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

En un estat laic han de prevaldre els credos religiosos en un acte públic com són les oposicions? On és el límit del respecte a la diversitat religiosa? Podem parlar una activitat per respecte al dret a culte?... (Segueix a l'enllaç)

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2024/02/17/fins-a-quin-punt-han-de-prevaldre-les-creences/>

**FINS A QUIN PUNT HAN DE
PREVALDRE LES CREENCES?**



MISSATGES AMB VALORS



En la pau, els fills enterren els pares; la guerra altera l'ordre de la natura i fa que els pares enterrin els seus fills. *Heròdot*

La guerra és una massacre entre persones que no es coneixen, per a profit de persones que sí es coneixen però que no es massacren. *Paul Valéry*

La guerra és el sufragi dels països bàrbars. *Carlos Martínez*

INVERTIR LA TENDÈNCIA DE LA BALANÇA

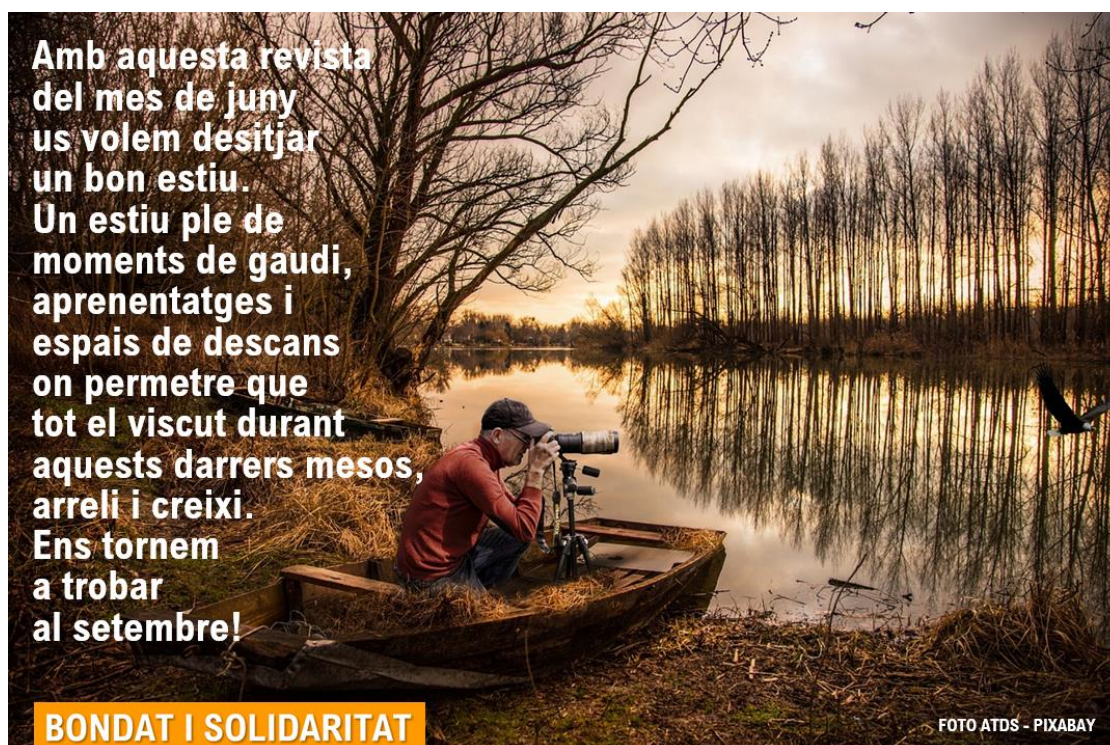
A les nostres vides hi ha massa violència. El territori de l'humà està sent massa inhumà. Hi ha massa patiment derivat d'unes conductes lesives que, en el fons, en la seva gènesi tenen tot un sac de pors: la por al que és diferent, a altres formes de ser, de pensar, de viure; la por a altres procedències, a altres cultures, a altres llengües, a altres capacitats; la por a quedar diluït en el grup o que la pròpia idiosincràsia desaparegui.

Les conductes violentes, siguin en forma de bullying, mobbing, assetjaments i maltractaments de tota mena -sexual, moral, laboral, escolar- deriven, com ja hem exposat, de la necessitat de sentir-se poderós, de controlar i, per tant, de sotmetre altres persones per demostrar-se que un mateix val més, que és més guapo, més intel·ligent i millor. És aquí on resideix el germen de tot.

Si un mateix dubta sobre qui és, del seu propi valor, i té l'autoestima baixa, difícilment podrà relacionar-se amb equitat, generositat i tendresa amb els altres. Qui no té, no pot donar.

Així doncs, el repte que tenim no és menor: es tracta de sembrar llavors de valors perquè creixi una nova generació d'humans que estiguin bé amb ells mateixos i, per tant, que siguin capaços de ser generosos per ajudar a fer que uns altres també ho estiguin, perquè uns altres també creixin, progressin i despleguin les seves capacitats.

Es tracta d'apostar pel futur, invertint la tendència.



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)

