

BONDAT I SOLIDARITAT

NEWSLETTER N.25 – 25 D'OCTUBRE 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

S'apropa el Dia Internacional de la Bondat, i amb ell, els aires es combinen amb aromes que uneixen terres tan llunyanes com Catalunya i Mèxic. La lavanda i la farigola, tan pròpies del Mediterrani, es barregen amb el copal i la menta de terres mexicanes. Cadascuna d'aquestes plantes, malgrat els seus diferents orígens, comparteixen una mateixa missió: promoure el benestar.

I aquest lligam natural m'inspira a reflexionar sobre l'Institut Bondat en Acció. Un projecte el qual no seria possible sense el suport incondicional de persones de tots dos orígens que, com aquestes plantes, desprenent humilitat, força i bellesa transformen els petits gestos diaris en accions que contribueixen a crear espais de serenitat i esperança allà on es troben. I de la mateixa forma que els dono les gràcies a tots ells, també desitjo donar les gràcies a altres persones i éssers (animals i plantes) que des del seu compromís silenciós, també són autèntiques llavors de bondat cada dia.

De fet, escrivint aquestes lletres, em sorgeix compartir-vos un especial record personal. El 13 de novembre de l'any 2019, vaig haver d'acomiar-me d'un ésser molt estimat. Un ésser innocent, humil, bell, savi, valent i ple de bondat, el meu gos. Un gran mestre que em va mostrar el camí directe cap a l'amor incondicional. Sempre he pensat que marxés en un dia tan especial, era un senyal per sumar-me a l'Institut Bondat en Acció, contribuir a ser llavor d'eco-bondat i acompanyar a recordar-nos que els animals, com el món vegetal i les persones compartim el valor de la bondat en el nostre interior, una meravellosa mostra del fet que Intersom.

Desitjo que aquest Dia Internacional de la Bondat estigui conformat de meravellosos aromes de bellesa, gratitud i generositat que ens acompanyin al llarg de tot l'any.

Amanda Lozano – Institut Bondat en Acció

REFLEXIONS



PROBLEMES

Josep Just Sabater <https://ambitmariacorrall.org>

Hem d'aprendre a viure amb problemes, del tipus que siguin, sense deixar que aquests ens corsequin i obsessionin. Incessant lluita diària. Però negar-los, descartar-los o refusar-los ens posa en una pèssima situació per no viure enganyats. La qual cosa és una aposta segura, conscient o inconscient, d'autoengany.

Hi ha persones per a qui res és prou fàcil i de tot fan un problema, talment un obstacle que se'ls posa al davant o al mig del camí. I així deixen de fer moltes coses i d'emprendre qui sap quants projectes. O es queden només en un intent, mera temptativa. Quan no els ajornen i s'autoexcusen creant-se impediments i dificultats externes i, per tant, alienes a la seva voluntat. Per aïtals persones els problemes són una ocasió, o millor dit, un pretext per no haver d'afrontar, paradoxalment, cap problema. De solucions, no cal ni parlar-ne. Aquesta actitud, en el fons, mostra una estranya lucidesa per captar no ja els problemes, sinó la seva total irresolubilitat. Val a dir que no pas negativa en ella mateixa.

També hi ha gent a qui tot li sembla prou fàcil i els problemes són una oportunitat per millorar, avançar, superar-se, créixer, talment esglaons d'una escala que no fa sinó pujar. Per cada problema presumptament resolt, un esglaó més amunt en l'ascensió cap a l'autorealització, la fama, la riquesa, l'èxit, el triomf, la glòria... Els problemes, per aïtals individus, són l'excusa perfecta per fer coses, com més millor, en l'ordre quantitatiu, i com més reeixides millor, en l'ordre qualitatiu.

El «problema» que no veuen, però, és precisament aquell que els mena a afrontar els altres problemes des de la simple convicció que tota ambició és bona si porta els resultats desitjats i esperats, sense qüestionar-se mai el gran problema que suposa creure que tot té solució menys la mort, com se sol dir vulgarment. Però, no és justament la mort la «solució» de tot problema?

Els problemes, certament, no cal conjurar-los com si fossin malefics o malediccions, ni d'altra banda creure que caiguin del cel, a tall de benediccions i favors divins pel nostre benefici. Tanmateix, preocupar-se per si ens arribaran a afectar poc o molt, complicar-nos massa la vida i témer que fins i tot ens la puguin arruïnar, és clarament excessiu, innecessari i contraproduent. Car no els aturarem mai els problemes, greus o lleus, per molt que ens hi esforcem. El menys que podem fer, doncs, és deixar-los que ens vinguin, a la seva manera, sols, un rere l'altre i al seu moment, que és sempre l'ara i aquí. Potser aquesta és la millor forma de no acabar mai de resoldre res del tot a la primera. I no frustrar-se. No es pot demanar més dels problemes que ens ocupen diàriament i els quals ens preocupem de solucionar. O potser només una cosa: no donar-los mai per tancats.

Lluny de problematitzar negativament tota la nostra existència, crec que això no deixa de ser prou valuós en si mateix. I, si més no, ens pot ajudar a ser menys acríticament realistes. És a dir, aprendre i acceptar a viure amb problemes.



13 DE NOVEMBRE, DIA MUNDIAL DE LA BONDAT

ELS 10 INGREDIENTS DE LA BONDAT

(Segons Jaume Soler i Ma Mercè Conangla)

01. Estimar i ser sensible a tota forma de vida (**ecobondat**).
02. Apreciar i tenir cura de la **diversitat**: Reconciliar-se amb el món.
03. Conrear la **tendresa**, el llenguatge secret que ens salva.
04. Practicar la **compassió**. Respira: és la vida.
05. Sembrar **gratitud**, la memòria del cor.
06. Treballar per la **cultura de pau**, reforestant cors.
07. Connectar-se a la **humilitat**, la senzillesa recuperada.
08. Ser amable, l'elegància de l'ànima (**amabilitat**).
09. **Generositat**, obrir el cor i les mans.
10. Conrear la **bellesa**, aquest misteri bell.

UN REEL I UNS TEXTOS PER A CADA INGREDIENT DE LA BONDAT

*Ingredients de la bondat del llibre BONDAT EN ACCIÓ de Ma Mercè Conangla i Jaume Soler - Amat Editorial
Reels d'Instagram de l'Institut Bondat en Acció realitzats per Claudia Villaseñor*

Textos de la web de la Fundació Ecologia Emocional - Institut Bondat en Acció

01. Ecobondat:

https://www.instagram.com/reel/C3GgdnfhzLI/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==

https://www.fundacioecologiaemocional.org/wp-content/uploads/2024/09/S1_INGREDIENTE_Ecobondad.pdf

02. Diversitat:

https://www.instagram.com/reel/Cz-QpAjhbqt/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==

https://www.fundacioecologiaemocional.org/wp-content/uploads/2024/09/S2_INGREDIENTE_Diversidad.pdf

03. Tendresa:

https://www.instagram.com/reel/C0QFxpzhqTz/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==

https://www.fundacioecologiaemocional.org/wp-content/uploads/2024/09/S3_INGREDIENTE_Ternura.pdf

04. Compassió:

https://www.instagram.com/reel/C0im7u3BLbZ/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==

https://www.fundacioecologiaemocional.org/wp-content/uploads/2024/09/S4_INGREDIENTE_Compasion.pdf

05. Gratitud:

https://www.instagram.com/reel/C03NSsrhJEx/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==

https://www.fundacioecologiaemocional.org/wp-content/uploads/2024/09/S5_INGREDIENTE_Gratitud.pdf

06. Cultura de pau:

https://www.instagram.com/reel/C1HGnAyhbvL/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==

https://www.fundacioecologiaemocional.org/wp-content/uploads/2024/09/S6_INGREDIENTE_Cultura-de-paz.pdf

07. Humilitat:

https://www.instagram.com/reel/C1qsljVh6a2/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==

https://www.fundacioecologiaemocional.org/wp-content/uploads/2024/09/S7_INGREDIENTE_Humildad.pdf

08. Amabilitat:

https://www.instagram.com/reel/C1-NidZh5H/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==

https://www.fundacioecologiaemocional.org/wp-content/uploads/2024/09/S8_INGREDIENTE_Amabilidad.pdf

09. Generositat:

https://www.instagram.com/reel/C5D7nf6BoNx/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==

https://www.fundacioecologiaemocional.org/wp-content/uploads/2024/09/S9_INGREDIENTE_Generosidad.pdf

10. Bellesa:

https://www.instagram.com/reel/C2iGBHnhaFg/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==

https://www.fundacioecologiaemocional.org/wp-content/uploads/2024/09/S10_INGREDIENTE_Belleza.pdf



ACTES DE BONDAT

El rol de las mujeres en la búsqueda de paz en Israel y Palestina.

<https://www.enpositivo.com/2024/09/17/el-rol-de-las-mujeres-en-la-busqueda-de-paz-en-israel-y-palestina/>

Los 6 momentos más emotivos de las Olimpiadas de París 2024.

<https://lacarabuenadelmundo.com/los-6-momentos-mas-emotivos-de-las-olimpiadas-de-paris-2024/>



**La historia solidaria de Mary, “la Señora de la canilla”:
El agua es importante, como cada vecino.**

<https://www.lavoz.com.ar/ciudadanos/la-historia-solidaria-de-mary-la-senora-de-la-canilla-el-agua-es-importante-como-cada-vecino/>

El entusiasmo y la solidaridad de una familia levanta a todo un pueblo para luchar contra las enfermedades raras.

https://www.elespanol.com/castilla-y-leon/region/zamora/20240803/entusiasmo-solidaridad-familia-levanta-pueblo-luchar-enfermedades-raras/875162532_0.html



En lugar de tomar millones por su tierra, una familia construye un parque.

<https://lacarabuenadelmundo.com/en-lugar-de-tomar-millones-por-su-tierra-una-familia-construye-un-parque/>



PERSONES SOLIDÀRIES

NELSON MANDELA

De Sud-àfrica, en els darrers anys n'hem sentit a parlar sobretot perquè és el país on la selecció espanyola de futbol va guanyar la seva primera i única copa mundial a l'estiu del 2010.

Però, els que ja tenim uns quants anys, fins a principis dels 90 en vam sentir a parlar molt perquè en aquest país existia l'**apartheid** (la "separació"). L'apartheid fou una política oficial de discriminació i segregació racial del govern sud-africà des de l'any 1948 (en el qual el Partit Nacional va guanyar les eleccions generals) fins al 1991, en què fou oficialment abolit.

L'apartheid, que afectava els negres, mestissos i indis, es recolzava en unes lleis que exigien la separació d'aquests en relació als blancs en els locals públics, parcs, platges, hospitals, escoles, barris, etc. Com és de suposar, als "no blancs" se'ls oferia els pitjors d'aquests àmbits. També se'ls prohibien les relacions i matrimonis entre races, se'ls controlava constantment la mobilitat i se'ls desposseï de la ciutadania nacional. Per aconseguir-ho, a partir de la seva implantació es produí el trasllat forçós dels "no blancs" cap a uns territoris específics per a ells.

Com era d'esperar, l'apartheid comptà amb una resistència interna considerable. El govern respongué a les protestes i aixecaments il·legalitzant l'oposició, promovent una forta repressió i empresonant els més significatius líders antiapartheid, com el **Nelson Mandela** (**).

En l'àmbit internacional, l'apartheid en els darrers anys fou molt criticat, declarant molts boicots econòmics, esportius i militars a Sud-àfrica. També l'ONU condemnà l'apartheid per ser un crim contra la humanitat.

Tot i així, el primer ministre sud-africà dels anys seixanta, H. Verwoerd, deia que "Sud-àfrica era el símbol de la lluita contra el comunisme i un bastió per al cristianisme a l'Àfrica i al món occidental"... (Segueix a l'enllaç)

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2021/10/30/nelson-mandela/>



DILEMES ÈTICS

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

És ètic disposar d'espais i activitats només per a adults? Es tracta d'una acció discriminatòria que no permetriem amb altres col·lectius (dones, jueus, persones amb discapacitats...)?... (Segueix a l'enllaç)

TENIM FÒBIA A LA INFANCIA?

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2024/04/20/tenim-fobia-a-la-infancia/>

BONES NOTÍCIES

Claves de la nueva Ley ELA que mejora la vida de pacientes y cuidadores (18-9-2024)

<https://lacarabuenadelmundo.com/claves-de-la-nueva-ley-ela-que-mejora-la-vida-de-pacientes-y-cuidadores/>



Afganistán: La iniciativa jurídica internacional es una medida importante para hacer frente a la guerra de los talibanes contra las mujeres (26-9-2024)

<https://www.es.amnesty.org/en-que-estamos/noticias/noticia/articulo/afganistan-la-iniciativa-juridica-internacional-es-una-medida-importante-para-hacer-frente-a-la-guerra-de-los-talibanes-contra-las-mujeres/>

Catalunya financiará a joves el 20% de la entrada de un piso sin devolver capital hasta el final del préstamo (15-10-2024)

<https://www.elperiodico.com/es/economia/20241015/catalunya-financiara-jovenes-20-entrada-109309186>

Reino Unido, primer país del G7 en abandonar la energía del carbón (7-10-2024)

<https://lacarabuenadelmundo.com/reino-unido-primer-pais-del-g7-en-abandonar-la-energia-del-carbon/>

Los bosques de Noruega han triplicado su tamaño en cien años (23-9-2024)

<https://lacarabuenadelmundo.com/los-bosques-de-noruega-han-triplicado-su-tamano-en-cien-anos/>

Disminuyen las emisiones de mercurio: Un importante avance medioambiental según un nuevo estudio del MIT (17-10-2024)

<https://lacarabuenadelmundo.com/disminuyen-las-emisiones-de-mercurio/>

ALTRES SOLIDARITATS

**ELS VALORS HUMANS,
ALLÒ QUE REALMENT ENS MOU**



August Corrons <https://elcugatenc.cat/>

La vida al planeta Terra és un sistema interconnectat de diferents elements, tant de l'àmbit social com de l'econòmic o l'ambiental. Els éssers humans, com a éssers dotats d'un gran ventall de possibilitats (racionalitat, intel·ligència, empatia...), som en gran part responsables de l'esdevenir del futur de la vida en aquest planeta. El nostre comportament marca el camí. Però, tenim clar per què actuem com actuem? O per què tenim unes certes conductes i no d'altres?

Com a éssers sociabilitzats, immersos en una població mundial de més de set mil milions de persones, estem sotmesos a un entorn canviant, a unes normes culturals que marquen en gran part el nostre comportament... (Segueix a l'enllaç)

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2023/01/20/els-valors-humans-allo-que-realment-ens-mou/>

CANÇONS

AL VENT *Raimon*

Al vent, la cara al vent,
el cor al vent, les mans al vent,
els ulls al vent, al vent del món...

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2023/07/15/50-03-079-al-vent/>

RECURSOS AMB VALORS

ÀUDIOS

CONTES LOCUTATS: LA MÚSICA ESTÁ EN MI

<https://www.fundacioecologiaemocional.org/contes-locutats-la-musica-esta-en-mi/>

BON HUMOR

LA QUIMERA DEL ORO (Danza de los panes) *C. Chaplin*

Charlot realitza una espectacular actuació de ball amb tan sols unes forquilles i uns pans...

<https://www.youtube.com/watch?v=4DLdMa98JdM>

VÍDEOS

PER QUÉ COL·LABORAR AMB MANS UNIDES?

(Per E. S. B.)

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2023/03/25/video-presentacio-per-que-mans-unides-enric-segarra/>

PEL·LÍCULES

Escena de GANDHI (Resistència pacífica)

Després de defensar els drets dels ciutadans negres a Sud-àfrica, Mahatma Gandhi, considerant que també els hindús són ciutadans de segona classe en la seva pròpia terra, els incita a revoltar-se contra l'Imperi Britànic mitjançant la doctrina de la no-violència i la desobediència civil... (Per E. S. B.)

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2023/09/30/gandhi-resistencia-pacifica-letern-romantic/>



CONFERÈNCIES

GABRIELA MACHUCA: LA BENDICIÓN DE TOCAR FONDO

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2023/04/22/conferencia-de-gabriela-machuca-recomanada-per-a-joves/>

DOCUMENTALS

INDOMABLES, UNA HISTORIA DE MUJERES LIBRES

<https://www.documentales-online.com/indomables-una-historia-de-mujeres-libres/>



MISSATGES AMB VALORS



Patriotisme és creure que el teu país és superior a tots els altres perquè tu vas néixer allí. *George Bernard Shaw*

Un home, qualsevol home, val més que una bandera, qualsevol bandera. *Eduardo Chillida*

No renego del patriotisme, però primerament sóc un ésser humà, i quan totes dues coses són incompatibles, sempre li dono la raó a l'ésser humà. *Hermann Hesse*

Quan penso en tots els mals que he vist i sofert a causa dels odis nacionals, em dic que tot això descansa sobre una odiosa mentida: l'amor a la pàtria. *León Tolstoi*

LA HUMILITAT

La humilitat ens fa posar els peus a terra. Ens recorda que som part d'aquest planeta i d'aquesta natura, un més, i no superiors als altres. És la senzillesa recuperada, la que ens permet reconèixer el nostre valor sense emparar-nos-hi per humiliar els altres.

No som ni més ni menys que els altres. I és des d'aquesta humilitat que ens podem solidaritzar amb els altres. Vist que som navegants que compartim el mateix destí, és intel·ligent barallar-nos entre nosaltres i voler tirar a l'aigua els nostres companys de viatge? És que potser ens podem salvar sols?

No es tracta d'abaixar el cap davant dels altres, sinó de viure d'acord amb la nostra realitat i acollir el present de manera senzilla, evitant tot protagonisme.

La humilitat és l'antídot a la supèrbia, aquest ego que vol estar "per sobre de..."

La humilitat comparteix territori amb la diversitat, l'admet en la seva equació, crea xarxes de cooperació i obre portes en comptes de tancar-les.

La humilitat sap que no ho sap i que la resta del món poden ser mestres. És una vacuna per prevenir l'exercici del poder dèspota de qui es creu superior, millor, més guapo, més intel·ligent, més atractiu que els altres.

Qui assetja no és humil. La humilitat integra.

Qui assetja humilia, fa "arrossegat per terra". La humilitat aixeca.

Qui assetja està convençut de la seva superioritat. La humilitat respecta.

Qui assetja creu que hi ha persones que mereixen i altres que no tenen dret ni a respirar. La humilitat comparteix.

Qui assetja està ofuscat, perdut en si mateix, cec de prejudicis; no s'adona que "l'altre és ell". La humilitat és empàtica i té les arrels en una veritat senzilla que podem recuperar.

Aquesta senzillesa elegant, aporta la pau interior tan desitjada i necessària

Conte BUIDA O PLENA?

L'Alexandra caminava amb el seu pare quan aquest, de sobte, es va detenir en una corba del camí.

Després d'un breu silenci li va preguntar:

-A més del cant dels ocells, què sents, Alexandra?

La nena va parar esment aguditzant les seves oïdes. Després d'uns segons va respondre:

-Papa, estic sentint el soroll d'una carreta que s'acosta.

-Molt bé -va respondre el pare-. Tens raó, s'està acostant una carreta buida.

L'Alexandra, sorpresa, va preguntar al seu pare:

-Com saps que és una carreta buida si encara no l'has vist?

Llavors el pare va respondre:

-És molt fàcil saber quan una carreta està buida, pel soroll que fa. Com més buida està la carreta, més soroll fa.

L'Alexandra es va convertir en adulta i sempre que veia una persona interrompent una conversa i parlant massa de si mateixa de manera inoportuna o violenta o presumint del que posseïa, tenia la impressió de sentir la veu del seu pare dient-li:

-Com més buida està la carreta, més gran és el soroll que fa!

Del llibre *APLÍCATE EL CUENTO* de Jaume Soler i M. Mercè Conangla – Amat Editorial

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)

