

BONDAT I SOLIDARITAT

NEWSLETTER N. 26 – 29 de novembre 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 “DANA” AL PAÍS VALENCIÀ

BBPP de Bondat en Acció

Institut Bondat en Acció - Mercè Conangla i Marín

La cara fosca

1. Una catàstrofe natural – ens diuen -.
2. La culpa és del canvi climàtic – afirmen -.

Tot i això, ara que ja han passat algunes setmanes de les inundacions del País Valencià degut al fenomen de la DANA – però no només - val la pena aturar-nos una estona i anar més enllà d'aquestes afirmacions que fan els qui pretenen expulsar-se la responsabilitat de sobre.

La naturalesa té els seus propis ritmes. Els éssers humans hem d'aprendre que nosaltres també en formem part i que, quan estem prenent decisions errònies que només miren els nostres interessos i no els respecten, la naturalesa orienta la seva energia a recuperar el territori envaït pels nosaltres. Durant aquests dies hem vist moltes persones que tenien la responsabilitat d'educar, protegir i salvar la població, buscant altres culpables. Persones que no han estat bondadoses perquè en lloc d'orientar-se a la cura de la vida, dels ciutadans i de la natura, han primat els mateixos interessos individuals o partidistes, han fet dimissió de funcions, o han assumit càrrecs pels quals no estaven preparats.

Les conseqüències ja les sabem: Centenars de morts, famílies traumatitzades, pèrdues materials, malalties i un enorme impacte futur en la salut mental i emocional de petits i grans.

La cara lluminosa

Mirem també l'altra cara, la lluminosa, la que aporta esperança: les persones. Hem vist grans, joves i infants, ajudant-se els uns als altres. Cuidadores salvant ancians carregant-los a pes per pujar-los, sense cap més ajuda a un pis superior, on l'aigua no els ofegues. Hem vist gent amb pales, galledes i estris travessant ponts per arribar a pobles aïllats i sols i ajudar a netejar el fang. Hem vist com la població es mobilitzava apel·lant a recursos propis, sense massa ajuda – almenys en els primers dies – de les institucions. Hem vist a col·lectius d'immigrants de procedències diverses ajudant als que consideren veïns seus i que en el seu moment els van acollir. Solidaritat, tendresa, generositat, entrega... amor i bondat, en definitiva. **Si ens hem de salvar, com humanitat, haurem de ser nosaltres buscant solucions compartides qui ho farem.** No ho faran les institucions, ni els polítics, ni les forces de l'ordre. Ho farem *persona a persona, mirant-nos als ulls i reconeixent que el patiment de l'altra és el nostre propi patiment i que el seu consol és el nostre.*

REFLEXIONS

VIURE SÀVIAMENT

Per Àmbit Maria Corral <https://ambitmariacorral.org>

Viure sàviament és viure amb saviesa, ja que la persona es considera sàvia quan està atenta i desperta davant la realitat que toca viure i és conscient dels propis aprenentatges vitals amb el desig de contribuir al bé social i col·lectiu. La saviesa forma part de la pròpia vida i de l'experiència, no té res a veure en l'acumulació de coneixements i d'anys, sinó ben al contrari, es tracta de tenir curiositat, de desenvolupar la creativitat i la capacitat de sorprendre's.

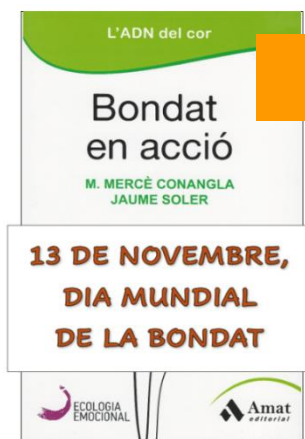
Un fet greu que no contribueix a aquesta saviesa és la ignorància per la manca d'interès. Hi ha persones que viuen com 'anestesiades' sense mostrar cap entusiasme davant de res. Aquesta és una actitud present a la societat que porta a un cert avorriment. També cal tenir en compte, les situacions difícils i complicades que no animen, ben el contrari, enfonsen perquè no es veu cap escletxa d'esperança i gairebé tot es valora de forma negativa.

Quan l'equip de redacció plantejava aquest tema partíem d'unes pautes que considerem bàsiques i valuoses: La persona sàvia s'assabenta que té la sort d'existir, ara i aquí! És qui s'adona que és únic, però que la seva vida ha de comptar amb els altres. És capaç d'estimar, de sentir i d'emocionar-se. Percep la bellesa dels altres, de l'entorn i de la natura. Entén i tolera els qui viuen de la maldat i té esperança que canviïn. És capaç de construir i no destruir vides ni sentiments. S'alegra del bé dels altres. No viu amb ressentiments ni ganes de venjança i vol treballar per la pau. No s'espanta davant dels avenços socials, tecnològics, intel·lectuals... Creu en la pròpia llibertat i la dels altres i la respecta. I moltíssimes raons més... N'hi ha tantes... Aquest gran llistat fa adonar-nos que estem convidats a prendre consciència del que vivim i dels constants aprenentatges que són font de saviesa.



Alguns exemples molt senzills per conrear aquesta saviesa humana és la pròpia actitud davant la vida. Pensem per un instant: Com mirem i observem l'entorn més immediat? Veiem que tothom va accelerat i les presses no permeten aturar-nos. Vivim en un ambient hiperconectat en què cadascú està en el seu món i no permet el diàleg amb els altres i la percepció és viure encara més incomunicats. O la necessitat que hi ha en què algú disposi de temps per escoltar, ja que la queixa constant és "no tinc temps". Aquesta realitat forma part del nostre escenari quotidià que no permet asserenar-nos ni assaborir res.

Els articulistes coincideixen en el sentit de la saviesa que ha de beneficiar la persona i afavorir les relacions humanes. En l'entrevista, la psicòloga Assumpció Salat diu que: «Aprendre a valorar la vida que tenim, el temps que tenim aquí en aquest planeta Terra per poder seguir aprenent i creixent. Pensar que si patim o ens sentim avorrits de la vida vol dir que no l'estem mirant amb els ulls de la saviesa. Una persona amb saviesa agraeix i valora el que passa en la seva vida, ja que és sempre una oportunitat per poder seguir avançant i creixent. El savi valora i agraeix cada dia en aquesta escola que és la vida.» Prenem nota d'aquest consell que afavoreix conrear la saviesa de la vida.



BONES PRÀCTIQUES

BONDAT, PER A QUÈ?

- Com a prevenció i antídoto:
 - Contra tota forma de **violència, injustícia i desigualtat**.
 - Dels **conflictes** derivats de la falta de bondat en l'actual política local i mundial.
- Com a facilitadora d'una **vida més equilibrada, sana i amorosa**.
- Com a orientació cap a una vida més ètica i **emocionalment ecològica**.

BENEFICIS DE PRACTICAR LA BONDAT (per a un mateix)

1. Augmenta la producció de serotonina que regula l'estat d'ànim i plaer.
2. Efecte positiu en el sistema immunològic.
3. Alleujament de la tensió i reducció del dolor crònic.
4. Millora dels problemes d'insomni.
5. Puja l'oxitocina que té una funció protectora del cor.
6. Baixen els nivells d'inflamació.
7. Major sentiment subjectiu de felicitat.
8. Sentiment de major connexió amb el món.
9. Reducció del sentiment de solitud.
10. Reducció dels nivells de violència.

BENEFICIS DE LA BONDAT PER A LA SOCIETAT

- . Una societat humana orientada a la Cultura de la Pau.
- . Prevenció de tota forma de violència contra les persones: bullying, mobbing, maltractaments de tot tipus de violència.
- . Reducció del patiment generat per unes relacions interpersonals basades en l'egoisme i en la supervivència.
- . Reducció dels nivells d'estrès.
- . Augment dels nivells de creativitat amorosa.
- . Reducció de l'agressivitat en el llenguatge, repercutint en la reducció de conflictes i la millor solució dels mateixos.
- . Espais de convivència on cada persona pot trobar un lloc on és respectat en la seva diversitat.
- . Major salut i benestar emocional com a societat.

BENEFICIS DE LA BONDAT PEL PLANETA

- . Respects a tota forma de vida, protegint espècies que poden acabar extingint-se.
- . Generació d'espais protegits on sigui possible la biodiversitat.
- . Millor ús de recursos del planeta, major equitat en el seu repartiment.
- . Un planeta més viu, més biodivers, més bell... una casa - la de tots - on la bellesa dels seus paisatges sigui font de benestar per a tothom.

RESUM ACTES I PUBLICACIONS AMB MOTIU DEL DIA MUNDIAL DE LA BONDAT - 13 DE NOVEMBRE

<https://www.instagram.com/reel/DCTa6czB200/?igsh=MXdxHfPbmdlcTc2dA==>

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2024/11/11/tastets-del-llibre-bondat-en-accio/>

Activitat Amanda Lozano – Jornada sensibilització 31/10/24

<https://www.instagram.com/p/DCFQ79URbT1/?igsh=MTFvb2M1bzNrcjB3NQ==>

Activitat Claudia Villaseñor – Escuela de padres del colegio CEM

<https://www.instagram.com/p/DBzEMDyRtI3/?igsh=MWFuczNqbDZlb3dqMw==>



ACTES DE BONDAT

La “pasarela de la solidaritat”, la oleada de voluntarios que están llegando a Valencia para ayudar a las víctimas del desastre provocado por la DANA (1-11-2024)

<https://www.bbc.com/mundo/articles/cx2n9dj5zdpo>

Los niños se vuelcan ayudando a sus vecinos en las zonas arrasadas por la DANA: el mayor ejemplo de solidaridad (7-11-2024)

https://www.cuatro.com/noticias/sociedad/20241107/dana-valencia-ninos-ayudan-ejemplo-solidaridad_18_013944161.html



Le salvan la vida con un butrón, reparten ayuda en bici y otras noticias solidarias tras la DANA (10-11-2024)

<https://www.rtve.es/noticias/20241110/salvan-vida-reparten-ayuda-noticias-solidarias-dana/16322215.shtml>

Solidaridad agraria tras la DANA: el papel de los agricultores ayudando desde el primer día en Valencia (17-11-2024)

https://www.eldebate.com/espana/comunidad-valenciana/20241117/solidaridad-agraria-dana-papel-agricultores-ayudando-desde-primer-dia-valencia_244997.html



El emotivo gesto de solidaridad entre mercerías tras la DANA en Valencia (8-11-2024)

https://www.antena3.com/programas/espejo-publico/noticias/emotivo-gesto-solidaridad-mercerias-dana-valencia_20241108672e1fa839a16c0001a69b09.html



PERSONES SOLIDÀRIES

KIM PHUC

Recordes haver vist alguna vegada la fotografia que hi ha a continuació? Doncs la nena que corre despullada es diu KIM PHUC, va néixer al Vietnam l'any 1963 i és coneguda com "la nena del napalm".

El 8 de juny de 1972, durant la guerra de Vietnam, un avió nord-americà va llançar una bomba de napalm a la població de Trang Bang. Allí es trobava Kim Phuc amb la seva família.

La nena, de 9 anys, va resultar-ne greument cremada i corria amb altres nens fora de la població traient-se les restes de la seva roba en flames. També la seva àvia corria amb ella portant un nét destrossat pel combustible napalm.

En aquell moment, el fotògraf Nick Ut va fer la fotografia i tot seguit va portar la Phuc a l'hospital, juntament amb altres nens, on va romandre durant 14 mesos i va ser sotmesa posteriorment a 17 operacions d'empelts de pell.

Kim Phuc ha descrit la seva experiència de la següent forma: "el napalm és el dolor més terrible que es pugui imaginar... l'aigua bull a 100 graus, el napalm genera temperatures de 800 a 1.200 graus".

La foto del fotoperiodista de 21 anys Nick Ut de Associated Press, guardonada amb el premi Pulitzer del 1973, va fer la volta al món i la seva influència va ser tanta que alguns historiadors han considerat que la imatge va ajudar a frenar la guerra del Vietnam malgrat que, quan va ser presa, la retirada de les tropes nord-americanes estava ja molt avançada.

Quan va tornar a casa, Phuc esperava ser "una nena normal" i estudiar la carrera de medicina. Deu anys més tard va aconseguir entrar a la facultat de medicina a Saigon, però els agents del govern vietnamita es van assabentar que era la nena de la foto i van anar a buscar-la per treballar amb ells i utilitzar-la com a símbol nacional de la guerra... (Segueix a l'enllaç)

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2021/10/16/kim-phuc/>



DILEMES ÈTICS

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

Una jutgessa canvia el nom que uns pares volien posar a una filla perquè la proposta "no era apropiada" i, per tant, "havia de protegir" a la menor. Fins on ha d'arribar la intervenció de la justícia? (Segueix a l'enllaç)

HAZIA NO ÉS NOM DE NENA

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2024/06/15/hazia-no-es-nom-de-nena/>

BONES NOTÍCIES

Julián, un vecino de Madrid, regala su coche a un autónomo afectado por la DANA en Paiporta: "Hoy por ti y mañana por mí" (13-11-2024)

<https://www.20minutos.es/television/julian-un-vecino-madrid-regala-su-coche-un-autonomo-afectado-por-dana-paiporta-hoy-por-ti-manana-por-mi-5653786/>



Un granadino logra enviar 100 lavadoras a familias afectadas en Valencia (8-11-2024)

https://www.antena3.com/noticias/sociedad/granadino-logra-enviar-100-lavadoras-familias-afectadas-valencia_20241108672e08c539a16c0001a67586.html

Inditex dona 350.000 artículos de ropa, calzado y productos de hogar para afectados por la DANA en Valencia (7-11-2024)

<https://www.europapress.es/economia/noticia-inditex-dona-350000-articulos-ropa-calzado-productos-hogar-afectados-dana-valencia-20241107134544.html>

Mucho más que José Andrés en WCK: decenas de cocineros y cientos de voluntarios, como Rosalía, reparten comida caliente a los afectados por la dana (7-11-2024)

<https://elpais.com/gastronomia/2024-11-07/mucho-mas-que-jose-andres-decenas-de-cocineros-y-cientos-de-voluntarios-como-rosalia-reparten-comida-caliente-a-los-afectados-por-la-dana.html>

Cómo cinco jóvenes cocineras han logrado cocinar y repartir 20.000 raciones diarias de comida en Valencia en tiempo récord (14-11-2024)

<https://www.elperiodico.com/es/cata-mayor/20241114/chefs-solidarios-dana-valencia-111663691>

ALTRES SOLIDARITATS

L'AERÒDROM ABANDONAT

El 7 de setembre del 2010, un avió Tupolev 154, amb 81 passatgers a bord, que cobria la ruta regular entre Yakutia, a la Sibèria oriental, i Moscou va patir un col·lapse total dels seus mecanismes elèctrics. L'avió sobrevolava la República de Komi, prop del circuit polar.

Tan prompte començaren els problemes i abans de l'aturada elèctrica, els pilots demanaren informació a la torre de control sobre la possible existència d'algun aeroport proper on realitzar un aterratge d'emergència. Els hi van dir que no n'hi havia cap, que sols sabien d'un vell aeròdrom abandonat feia més de 30 anys i que al seu dia havia servit per a donar cobertura a una expedició de geòlegs.

Tenia una pista molt petita, d'uns 1.000 m., que eren la meitat del que l'avió necessitava. No els servia però no tenien cap altra alternativa. Els pilots es van dirigir a les coordenades indicades, però no veien cap pista...
(Segueix a l'enllaç)

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2021/12/24/06-03-laerodrom-abandonat/>



CANÇONS

SENTIR L'ETERNITAT *Nia*

Com cada matí surto del llit
pensant en donar el millor de mi.
Seré molt fort.
Ja no estic sol...

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2023/12/30/50-03-105-sentir-leternitat/>

RECURSOS AMB VALORS

ÀUDIOS

CONTES LOCUTATS: TALLAR VINCLES DE DEPENDÈNCIA

<https://www.fundacioecologiaemocional.org/conte-s-locutats-tallar-vincles-de-dependencia/>

BON HUMOR

TIEMPOS MODERNOS (Patinatge)

C. Chaplin

Es mostra al Charlot patinant amb els ulls embenats.

<https://www.youtube.com/watch?v=kPcEFHA3X0c&t=4s>

VÍDEOS

EL REGAL

Explica la història d'un nen que prefereix passar el seu temps a casa jugant a videojocs, en lloc de descobrir el que l'espera al carrer.

<https://www.youtube.com/watch?v=3XA0bB79oGc>

PEL·LÍCULES

Escena de SELMA

Crònica sobre la lluita del polític i activista Dr. Martin Luther King Jr. (David Oyelowo) en defensa dels drets civils. Se centra en la marxa des de Selma a Montgomery, Alabama, el 1965, que va portar al president Lyndon B. Johnson (Tom Wilkinson) a aprovar la llei sobre el dret al vot dels ciutadans negres.

<https://www.youtube.com/watch?v=r45ltvmwFuo&list=PLCiK7zXZkfUV6vi7XQCi56NWoiut4ftIP&index=27>



CONFERÈNCIES

ARCADI OLIVERES: MÁS ALLÁ DE LAS FRONTERAS

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2024/03/23/conferencia-darcadi-oliveres/>

DOCUMENTALS

LA CRISIS DEL TULIPÁN (LA PRIMERA BURBUJA ECONÓMICA)

<https://www.documentales-online.com/la-tesis-del-tulipan-la-primera-burbuja-economica/>



MISSATGES AMB VALORS



La primera igualtat és l'equitat. *Víctor Hugo*

Igualtat de gènere implica desmuntar cultura, valors i rols tradicionals que reproduïxen i mantenen la subordinació de les dones. *Anònim*

Esposos, han fet costat a les seves parelles perquè elles sentin que també poden fer realitat els seus somnis? *Emma Watson*

AVÍS PER A USUARIS

Cal que posem la nostra intel·ligència al servei de la bondat. Aquesta fórmula magistral de la bondat està en mans de qualsevol persona independentment d'edat, gènere, raça, cultura, procedència, estatuts, nivell econòmic o educatiu.

És una fórmula gratuïta i senzilla, tot i que no és fàcil.

Té efectes immediats i el seu èxit està garantit.

Pertany a la humanitat sencera.

No hi ha drets d'autor, però sí el dret i la responsabilitat d'aplicar-la.

És la base per a la salut emocional, el benestar i la felicitat.

Funciona com una vacuna davant de la destructivitat, davant de tota mena de violència i, per descomptat, d'avant de l'assetjament.

Genera immunitat de grup.

Eleva el nostre nivell d'energia i millora el clima emocional del món.

BONDAT EN ACCIÓ - Llibre de M. Mercè Conangla i Jaume Soler - Amat Editorial

LA MATEIXA TASCA?

Tres paletes estaven fent la mateixa tasca, quan un home que des de feia estona els observava, es va acostar a ells.

L'home li va preguntar al primer paleta:

-Què està fent vostè?

Al que el paleta li va respondre:

-Potser no ho veu? Estic apilant maons!

I va continuar amb el seu treball, després de fer un gest molest, pel fet que considerava que l'home li havia fet una pregunta ximple i de resposta òbvia.

L'home va repetir la mateixa pregunta al segon paleta. La resposta no es va fer esperar:

-No veu que estic aixecant una paret?

L'home, perseverant, va tornar a formular la pregunta al tercer paleta, el qual va respondre al particular interrogatori amb un ampli somriure i ple d'orgull, dient:

-Estic construint l'hospital infantil del poble!

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)

