

BONDAT I SOLIDARITAT

NEWSLETTER N. 28 – 31 DE GENER 2025



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

NO ESTEM SOLS, SOM PART D'UNA XARXA DE BONDAT

El Manifest "Bondat en Acció, Patrimoni Tangible de la Humanitat" ens vincula

Institut Bondat en Acció - Maria Mercè Conangla

Us ha passat alguna vegada que us heu sentit sols en la ingent tasca de donar respostes més bondadoses als reptes que us arriben, o quan algunes persones etiqueten la vostra conducta com a pròpia d'il·lusos, d'innocents, d'utòpics o de poc pràctics?

I és que pot semblar que al món dominen la violència, la maldat, els interessos econòmics, l'egoisme, el "que se salvi qui pugui"...

Pot semblar que, qui s'orienta als valors de la bondat, qui té una cura tendra per la vida i les persones, qui fa de l'amabilitat la seva forma de relació; qui agraeix, és generós i es comporta amb paciència; qui valora la diversitat i la protegeix; qui és compassiu amb el patiment dels altres; qui cultiva i gaudeix de la bellesa i és humil... és algú que no viu en la realitat, algú ingenu i vulnerable.

Ho pot semblar... però no és així.

Al món hi ha moltes persones que comprenen de ment i de cor, que només una orientació cap a la creativitat amorosa i la bondat pot salvar la nostra humanitat tant a nivell individual com col·lectiu. I això és molt valent. El que succeeix és que aquestes persones no solen fer soroll i no es manifesten més que amb els seus actes bondadosos- gairebé res! –.

En aquesta NL us presentem el resultat del treball de l'equip OPENLAB de l'Institut Bondat en Acció: Un manifest, senzill, clar, necessari i urgent. Un Manifest que vol:

1. **Compartir uns principis** bàsics transversals sobre la bondat que puguin unir moltes persones.
2. **Fer visible que les persones orientades a la bondat són moltes més de les que ens puguem pensar.** Amb aquestes adhesions al Manifest volem eliminar el sentiment de soledat i recordar-nos que no estem sols i que formem part d'una xarxa potent d'éssers humans que volem salvar la nostra humanitat i cocrear un món millor.
3. És per això que us demanem que, **si ho compartiu, ho firmeu i us convertiu en persones ambaixadores de la bondat** en els ecosistemes familiar, organitzacions, o social on viviu, ajudant-vos a fer arribar el Manifest arreu.

Fer-ho ja és per si mateix una acció bondadosa. Vols ser-ne part?

REFLEXIONS BREUS

PREN-TE TEMPS

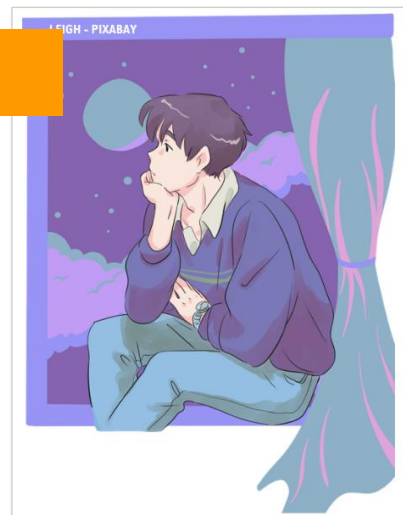
Pren-te temps per alegrar els altres,
és la joia de l'home.
Pren-te temps per comprendre,
és la font de la fraternitat.
Pren-te temps per escoltar,
és un enriquiment sense preu.
Pren-te temps per descansar,
és una ajuda per al cos i l'ànima.
Pren-te temps per fer excursions,
és la joia del conèixer.
Pren-te temps per expressar-te,
és una veu per als altres.
Pren-te temps per ajudar els altres,
és la font de la convivència.
Pren-te temps per donar gràcies a Déu,
s'ho mereix.
Pren-te temps per a l'art,
és donar vida a les coses.
Pren-te temps per parlar,
és la manera d'entendre's.
Pren-te temps per somniar,
és la ruta de la fantasia.
Pren-te temps per caminar,
estimaràs la natura.
Pren-te temps per callar i escoltar,
aprendràs dels altres.
Pren-te temps per cantar,
és la font de l'alegria.
Pren-te temps per superar-te,
en tens obligació.
Pren-te temps per a la pobresa,
és la felicitat veritable.
Pren-te temps per caminar,
descobriràs nous camins.
Pren-te temps per realitzar-te,
arribaràs a ser persona.
Pren-te temps per construir,
serà un profit per als altres.

(Inspirat en un escrit
medieval anglès)
www.jouscout.com



LA PORTA

*Al Carlos, que
després d'aquesta
història, ja en
plena democràcia,
va tornar a la
presó pel delictes
de ser periodista.*



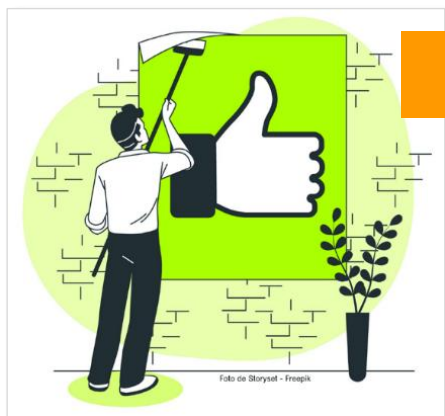
En una barraca, per pura casualitat, Carlos Fasano va trobar la porta de la cel·la on havia estat pres. Durant la dictadura militar uruguaiana, ell havia passat sis anys conversant amb un ratolí i amb aquesta porta de la cel·la número 282. El ratolí s'escapolia i tornava quan volia, però la porta hi era sempre. El Carlos la coneixia millor que el palmell de la seva mà. Tan aviat la va veure, va reconèixer els talls que ell havia cavat amb la cullera, i les taques, les velles taques de la fusta, que eren els mapes dels països secrets on ell havia viatjat al llarg de cada dia de tancament.

Aquesta porta i les portes de totes les altres cel·les van anar a parar al magatzem que les va comprar, quan la presó es va convertir en shopping center. El centre de reclusió va passar a ser un centre de consum i ja les seves presons no tancaven gent, sinó vestits d'Armani, perfums de Dior i vídeos de Panasonic.

Quan el Carlos va descobrir la seva porta, va decidir quedar-se-la. Però les portes de les cel·les s'havien posat de moda a Punta de Este, i l'amo del magatzem va exigir un preu impossible. El Carlos va regatejar i va regatejar fins que per fi, amb l'ajuda d'alguns amics, va poder pagar-la. I amb l'ajuda d'altres amics, va poder portar-la: més d'un musculós va ser necessari per a carregar aquella mola de fusta i ferro, invulnerable als anys i a les fugides, fins a la casa del Carlos, al congost de Cuchilla Pereira.

Allí s'alça, ara, la porta. Està clavada a la part alta d'una carena verda, envoltada de "verderías", de cara al sol. Cada matí el sol il·lumina la porta, i a la porta el cartell que diu: "Prohibit tancar".

Eduardo Galeano



BONES PRÀCTIQUES



Manifest
"BONDAT EN
ACCIÓ, Patrimoni
Tangible de la
Humanitat"

Si hi esteu
d'acord...



sol·licitem
la vostra
adhesió
al Manifest!

Des de l'[Institut de Bondat en Acció](http://www.fundacioecologiaemocional.org), de Fundació Ecologia Emocional, **sol·licitem la vostra adhesió al MANIFEST "BONDAT EN ACCIÓ, Patrimoni Tangible de la Humanitat"**. Ens dirigim a persones de totes les edats, procedències, creences i cultures i, també, aquelles entitats sensibles a aquest tema.

Estem convençuts que, dins de la diversitat de la humanitat, hi ha alguna cosa a comú que ens uneix: l'amor per la vida i una bondat inherent que ens constitueix.

La nostra voluntat és generar un moviment per posar atenció en el valor de la bondat, detectar-la, netejar-ne el significat i, sobretot, actuar en coherència. **Perquè més que mai cal. Perquè és l'antídot davant de la destructivitat i la violència. Perquè és una forma evolucionada d'intel·ligència espiritual i l'hem de preservar i potenciar.**

Transversalitat – Inclusivitat – Humanitat – Acció

MANIFEST "BONDAT EN ACCIÓ, Patrimoni Tangible de la Humanitat"

La persona o entitat que subscriu comparteix i s'adhereix a la proposta següent:

COMPARTIM QUE...

- La bondat és el resultat de la confluència de valors com: *l'amor per la vida, el respecte a la diversitat, la tendresa, la compassió, la gratitud, la pau, la humilitat, l'amabilitat, la generositat, i la generació i apreciació de la bellesa.*
- La bondat és la forma més evolucionada d'intel·ligència humana.
- La bondat és la millor base per a un cervell sa i per viure una vida amb sentit.
- La bondat és una força creadora i amorosa que promou la cura de la vida.
- La bondat és la millor vacuna davant de la destructivitat i la violència.
- La bondat ens humanitza i ens permet millorar el clima emocional creant ecosistemes naturals, socials i organitzacions que protegeixin i cuidin la vida, millorant la solidaritat, la qualitat de vida, el benestar i la salut dels qui en formen part.
- La bondat, aparentment un intangible, es converteix en tangible quan practiquem "actes de bondat".

PER TOT AIXÒ PROPOSEM QUE... *(Segueix a l'enllaç)*

<https://www.fundacioecologiaemocional.org/manifest-bondat/>



ACTES DE BONDAT

El Xiprer, el menjador solidari de Granollers

<https://www.rtve.es/television/20241006/xiprer-granollers-menjador-solidari/16267666.shtml>

El bonito gesto de los taxistas de Zaragoza para estas Navidades: "Muchas personas no pueden acercarse solas a ver las luces"

https://www.elespanol.com/aragon/actualidad/zaragoza/20241125/bonito-gesto-taxistas-zaragoza-navidades-muchas-personas-no-pueden-acercarse-solas-ver-luces/903160124_0.html

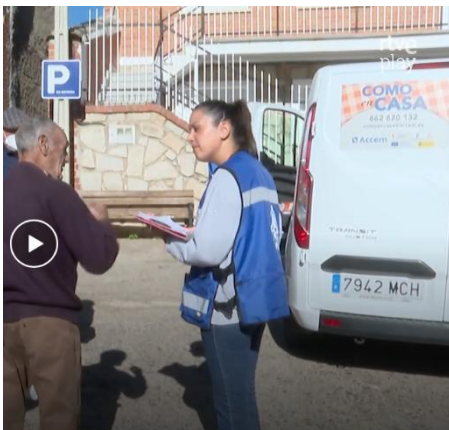


Julia Butterfly Hill: la mujer que salvó una secuoya e inspiró al mundo

<https://lacarabuenadelmundo.com/julia-butterfly-hill-la-mujer-que-salvo-una-secuoya-e-inspiro-al-mundo/>

Historias. De Río Cuarto a Villa Mercedes: "Tatá", la docente jubilada que lleva adelante un plan de alfabetización

<https://www.lavoz.com.ar/ciudadanos/regionales/de-rio-cuarto-a-villa-mercedes-tata-la-docente-jubilada-que-lleva-adelante-un-plan-de-alfabetizacion/>



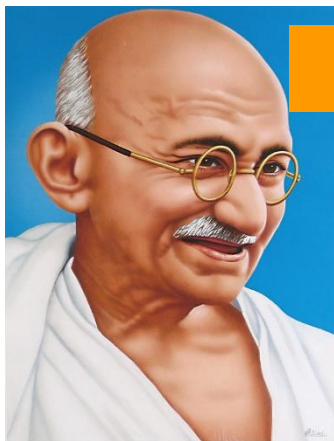
La soledad en el pueblo: un proyecto en Guadalajara lleva comida a los mayores

<https://www.rtve.es/play/videos/telediario-1/soledad-pueblo-proyecto-guadalajara-lleva-comida-mayores/16269728/>

El sueño cumplido de una ópera madrileña que rompe fronteras... en Madagascar: "Es el reto más grande al que se ha enfrentado todo el equipo"

<https://www.elmundo.es/madrid/2024/09/09/66dd8161e9cf4aa86b8b4572.html>





PERSONES SOLIDÀRIES

MAHATMA GANDHI

Mahatma Gandhi, nascut el 2-10-1869 a Porbandar, Índia, fou un advocat, polític i pensador conegut principalment per reivindicar i conduir la independència de l'Índia per mitjà de mètodes no violents. Morí assassinat el 30-1-1948.

La seva mare fou una de les més importants influències en la seva vida, ja que d'ella va aprendre el respecte pels éssers vius, les virtuts del vegetarianisme i la tolerància per les diferents maneres de pensar, inclús envers altres religions diferents de la seva (era hindú).

Amb 18 anys es va traslladar a Londres per a estudiar dret a la University College London. Quan va acabar, va tornar a Bombay (actual Mumbai) per intentar exercir d'advocat, no anant-li prou bé. Aquell mateix any de 1893 se li va presentar l'oportunitat de treballar a Sud-àfrica, cosa que li va interessar molt, ja que en aquell país s'estava produint una lluita de resistència i desobediència civil no-violenta per part dels indis que vivien allí, ja que estaven sotmesos a una gran opressió, discriminació i humiliació.

Un any després d'arribar-hi, va crear un partit polític per a defensar els drets dels seus compatriotes en aquell país. Després de 22 anys de protestes no violentes, Gandhi va aconseguir prou poder i respecte per a poder negociar una solució pel conflicte entre Sud-àfrica i els indis immigrants.

Mentre era a Sud-àfrica, va protagonitzar molts actes de rebel·lia per no voler seure a les cadires destinades a la gent de color, per no donar prioritats a la gent blanca i per altres situacions de discriminació racial, prejudicis socials i injustícies diverses.

Amb ocasió de la posada en marxa d'una llei perjudicial pels indis de Sud-àfrica, ell i els seus seguidors la van desafiar de manera oberta però no-violenta, patint pacientment tots els càstigs que durant 7 anys el govern va anar imposant a milers i milers d'indis... (Segueix a l'enllaç)

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2021/05/29/04-03-mahatma-gandhi/>



DILEMES ÈTICS

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

Després de la notícia del primer nadó nascut d'un úter trasplantat a Espanya, ens preguntem: és ètic sotmetre dues dones sanes als riscos d'aquestes intervencions quirúrgiques? (Segueix a l'enllaç)

TRASPLANTAMENTS D'ÚTER PER A TENIR FILLS. ÉS ÈTIC?

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2025/01/18/trasplantaments-duter-per-tenir-fills-es-etic/>

BONES NOTÍCIES

Aliento para el planeta: las buenas noticias de medio ambiente de 2024 (30-12-2024)

https://www.nationalgeographic.com.es/medio-ambiente/aliento-para-planeta-buenas-noticias-medio-ambiente-2024_23867



Siete "buenas noticias" de ciencia que nos deja 2024 (29-12-2024)

https://www.nationalgeographic.com.es/ciencia/siete-buenas-noticias-ciencia-que-nos-deja-2024_23921

Las mejores noticias de 2024: el año en el que la mortalidad infantil cayó un 51% (29-12-2024)

<https://www.rtve.es/noticias/20241229/mejores-noticias-2024/16376390.shtml>

También pasan cosas extraordinarias: Una docena de buenas noticias para terminar este año (24-12-2024)

<https://elpais.com/planeta-futuro/2024-12-24/tambien-pasan-cosas-extraordinarias-una-docena-de-buenas-noticias-para-terminar-este-ano.html>

Colombia prohíbe el matrimonio infantil (15-11-2024)

<https://lacarabuenadelmundo.com/colombia-prohibe-el-matrimonio-infantil/>

ALTRES SOLIDARITATS

IDEES PER EDUCAR ELS FILLS EN LA BONDAT

Llibre Bondat en Acció - M. Mercè Conangla i Jaume Soler - Amat Editorial



- Fer actes de voluntariat junts.
- Ordenar junts les joguines i separar-ne algunes en bon estat per regalar-les a altres nens, famílies o centres de menors.
- Mostrar-los la importància de preocupar-se i fer actes compassius pels altres.
- Ensenyar-los a mirar cap enfora des de dins: "I tu que sents?"
- Oferir-los exemples de valors personals aplicats al dia a dia. Fem allò que els demanem.
- Ser model de generositat des de la llibertat.
- Explicar-los el perquè de les coses i les repercussions de les seves accions.
- Facilitar-los *feedback* positiu perquè es coneguin millor.
- Ensenyar-los a reconèixer i tractar bé els seus sentiments.
- Fer junts un mural de paraules i accions vinculades a la bondat.
- Refermar-los la importància de l'esforç i la col·laboració.
- Practicar la humilitat.
- Utilitzar sovint l'expressió "Ho compartim?"
- Buscar moments conjunts per conèixer altres maneres de sentir, pensar i fer. Visitar exposicions perquè coneguin altres cultures i parlar-ne després.
- Visitar algú que està malalt o sol i demanar-li que porti un dibuix fet expressament per a aquesta persona.
- Expressar junts l'alegria cantant.
- Col·laborar en la neteja d'una platja.

CANÇONS

DIGUEM NO *Raimon*

Ara que som junts
diré el que tu i jo sabem
i que sovint oblidem...

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2024/05/18/50-03-121-diguem-no/>

RECURSOS AMB VALORS

ÀUDIOS

CONTES LOCUTATS: EL PREU MÉS ALT

<https://www.fundacioecologiaemocional.org/contes-locutats-el-preu-mes-alt/>

BON HUMOR

SI YO NO FUESE JUEZ *Gila*

Que pase el acusado...

https://www.youtube.com/watch?v=0_AU90N7DK0

VÍDEOS

O FAROL DA RESPONSABILIDADE

Uns bells dibuixos sobre el treball en equip.

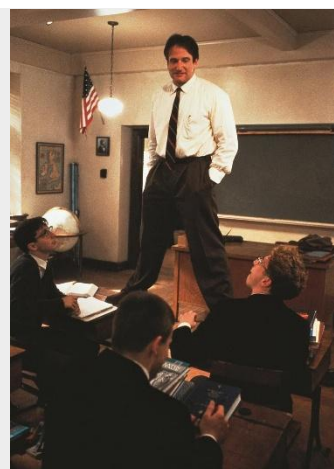
<https://www.youtube.com/watch?v=cUuKDRzs3F4&list=RDhIOZ7kta5Ng&index=3>

PEL·LÍCULES

Escena de EL CLUB DE LOS POETAS MUERTOS

En un elitista i estricte col·legi privat de Nova Anglaterra, un grup d'alumnes descobrirà la poesia, el significat del "carpe diem" -aprofitar el moment- i la importància vital de lluitar per aconseguir els somnis, gràcies al Sr. Keating, un excèntric professor que desperta les seves ments per mitjà de mètodes poc convencionals.

<https://www.youtube.com/watch?v=07BFRvEE16w&list=PLCiK7zXZkfUV6vi7XQCi56NWoIut4ftIP&index=10>



CONFERÈNCIES

ÀLEX ROVIRA: TU MIRADA PUEDE TRANSFORMAR A LAS PERSONAS

<https://www.youtube.com/watch?v=zv2j59sVMUM&t=217s>

DOCUMENTALS

LA DENUNCIA DE ABBA MELAKU – ÁNGEL OLARAN

<https://www.rtve.es/play/videos/buscamundos/entrevista-angel-olaran/1262825/>



MISSATGES AMB VALORS



Quan discutim d'algun assumpte, la raó no la té qui més crida sinó el que és capaç d'enllaçar els seus arguments de manera adequada. *Fernando Savater*

Quan comences a cridar a la meitat d'una discussió, és més fàcil que no expressis amb claredat els teus arguments, perdent d'aquesta manera la raó. <https://www.mujerhoy.com>

El 10% de les discussions es donen per tenir opinions diferents. L'altre 90% és pel to amb què es diuen. <https://ar.pinterest.com>

PER QUÈ LA GENT ES CRIDA QUAN ESTAN ENUTJATS?

Conta una història tibetana, que un dia un vell savi va preguntar als seus seguidors el següent:

– Per què la gent es crida quan estan enutjats?

Els homes van pensar uns moments:

– Perquè perdem la calma –va dir un– per això cridem.

– Però, per què cridar quan l'altra persona està al teu costat? –va preguntar el savi– No és possible parlar-li en veu baixa? Per què crides a una persona quan estàs enutjat?

Els homes van donar algunes altres respostes, però cap d'elles satisfia el savi.

Finalment, ell va explicar:

– Quan dues persones estan enutjades, els seus cors s'allunyen molt. Per a cobrir aquesta distància han de cridar, per a poder escoltar-se. Mentre més enutjats estiguin, més fort hauran de cridar per a escoltar-se l'un a l'altre a través d'aquesta gran distància.

Després el savi va preguntar:

– Què succeeix quan dues persones s'enamoren?

Els no es criden, sinó que es parlen suaument Per què? Els seus cors estan molt a prop.

La distància entre ells és molt petita.

El savi va continuar:

– Quan s'enamoren més encara, què succeeix? No parlen, només murmuren i es tornen encara més a prop en el seu amor. Finalment, no necessiten si més no murmurar, només es miren i això és tot. Així és quant a prop estan dues persones quan s'estimen.

Després va dir:

– Quan discuteixin, no deixin que els seus cors s'allunyin, no diguin paraules que els distanciïn més, d'una altra manera arribarà un dia en què la distància sigui tanta que no trobaran més el camí de retorn.

<https://encuentratuequilibrio.com>

Conte UN JARDÍ DE ROSES

El poeta Coleridge va rebre un dia la visita d'un admirador. Conten que en el transcurs de la conversa, va sorgir el tema de la infantesa i l'educació:

-Crec -va afirmar amb rotunditat el visitant- que ha de deixar-se als nens total llibertat perquè pensin i actuïn des que són molt petits i que puguin prendre les seves pròpies decisions sense que nosaltres intervinguem. Només així podran desenvolupar al màxim tota la seva potencialitat.

-Vingui a veure el meu jardí de roses -li va dir Coleridge- acompanyant el seu admirador fins al jardí.

En veure'l, el visitant va exclamar:

-Però això no és un jardí... això és un pati ple de mala herba!

-Solia estar ple de roses -va dir el poeta-, però enguany vaig decidir deixar les plantes del meu jardí en total llibertat de créixer a plaer sense atendre-les. I aquest és el resultat.



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.institutodelabondadenaccion.org/)

