

BONDAT I SOLIDARITAT

NEWSLETTER N. 30! – 28 DE MARÇ 2025



Quant pesa un flocc 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 POLÍTICA I LA BONDAT, UN VINCLE QUE NO PODEM DONAR PER PERDUT

Xavier Riudor - Institut Bondat en Acció

Escric aquestes línies després de saber els resultats de les eleccions alemanyes, amb un fort creixement de la ultradreta, tot i que sembla que es mantindrà lluny del poder; i d'observar la imposició gairebé aclaparadora de l'agenda política ultradretana, exemplificada en el bombardeig d'iniciatives de Trump i del seu soci més mediàtic, Elon Musk, tots dos arquetips del que podríem anomenar ultraliberalisme oligàrquic.

I mentrestant, fa unes setmanes, l'equip OpenLab de l'Institut Bondat en Acció va organitzar una xerrada sobre política bondadosa, a qui agraeixo la seva invitació. Sí, pot semblar un acte d'ingenuïtat organitzar un esdeveniment d'aquest tipus en el món que ens toca viure. Però és precisament per l'acte conscient de saber en quin món vivim que no podem renunciar a seguir cultivant l'esperança d'un món millor. Perquè la política ho impregna tot, on hi hagi la necessitat d'acordar una decisió, la política hi serà. La política la trobem a tot arreu, a una associació, a una família, a una empresa, a un municipi... i allà es pot posar en pràctica el que implica una política bondadosa.

Em van preguntar que podíem fer per impulsar una política bondadosa. Pensant-hi, això passa per diversos fronts: exercir-la en tots els àmbits on calgui arribar a acords, on necessitem la política per continuar endavant en el nostre dia a dia i en el de la nostra comunitat; treballar per una educació política de la ciutadania que posi en valor els seus dos principals pilars: el benestar i la convivència, amb la finalitat de fer accions orientades al màxim bé de la gent; i per últim, que els nostres pensaments, sentiments i accions siguin coherents amb el que implica una política bondadosa. És a les nostres mans treballar en aquesta direcció i l'Institut Bondat en Acció pot ser un excel·lent mitjà per fer-ho.

REFLEXIONS BREUS

PATATES DINS LA MOTXILLA

Un dia, el mestre ens va demanar de tasca que portéssim patates crues i una bossa de plàstic. Ens va dir que poséssim en la bossa de plàstic una patata per cada persona a la qual guardàvem ressentiment i escrivíssim el seu nom en ella.

Ens va demanar que durant una setmana portéssim amb nosaltres a tot arreu aquesta bossa de patates dins la motxilla.

Algunes bosses eren realment pesades!

Naturalment la condició de les patates s'anava deteriorant amb el temps.

El fastig de carregar aquesta bossa en tot moment em va demostrar clarament el pes que carregava diàriament en el meu cor i en la meua vida a causa del ressentiment.

També vaig aprendre com, mentre posava la meua atenció en ella per no oblidar-la, desatenia coses que eren més importants per la meua vida.

Aquest exercici em va fer pensar sobre el preu que pagava per no perdonar alguna cosa que ja havia passat i no podia canviar-se.

Moltes vegades pensem que el perdó és un regal per a l'altre, sense adonar-nos que els primers beneficiats som nosaltres mateixos. Tots tenim patates podrint-se en la nostra "motxilla" sentimental.

La falta de perdó és com un verí que prenem diàriament a gotes però que finalment ens acaba enverinant. Moltes vegades al primer qui has de perdonar és a tu mateix per totes les coses que no van ser com haguessis volgut que anessin. El perdó ens allibera de lligams que ens amarguen l'ànima i emmalalteixen el cos. No significa que estiguis d'acord amb el que va passar, ni que ho aprovis. Perdonar no significa deixar de donar-li importància al que va succeir, ni donar-li la raó a algú que et va fer mal. Simplement significa deixar de costat aquells pensaments negatius que ens van causar dolor o enuig.

El perdó es basa en l'acceptació del que va passar.

Decideix-te avui mateix a perdonar!

"Perdonar és el valor dels valents. Només aquell que és suficientment fort per perdonar una ofensa, sap estimar". Gandhi

<https://coneixteblog.wordpress.com/>



NIT DE NADAL

Fernando Silva dirigeix l'hospital de nens a Managua. A les vigílies de Nadal, es va quedar treballant fins molt tard. Ja estaven sonant els coets, i començaven els focs artificials a il·luminar el cel, quan Fernando va decidir marxar. A casa seva l'esperaven per a celebrar-ho.

Va fer una última volta per les sales, veient si tot estava en ordre, i en això estava quan va sentir que uns passos el seguien. Uns passos de cotó; es va girar i va descobrir que un dels malalts el seguia darrere. En la penombra el va reconèixer. Era un nen que estava sol.

Fernando va reconèixer la seva cara ja marcada per la mort i aquells ulls que demanaven disculpes o potser demanaven permís.

Fernando es va acostar i el nen el va tocar amb la mà: "Digues-li a...", va murmurar el nen. "Digues-li a algú, que jo sóc aquí".

Eduardo Galeano

EL VIATGE

Oriol Vall, que s'ocupa dels nounats en un hospital de Barcelona, diu que el primer gest humà és l'abraçada. Després de sortir al món, al principi dels seus dies, els nadons manotegen, com buscant a algú. Altres metges, que s'ocupen dels ja viscuts, diuen que els vells, a la fi dels seus dies, moren volent alçar els braços.

I així és la cosa, per moltes voltes que li donem a l'assumpte, i per moltes paraules que li posem. A això, així de simple, es redueix tot: entre dos aletejos, sense més explicació, transcorre el viatge.

Eduardo Galeano



AIXÒ NO ES FA

ABUSAR DE LA GENT GRAN *Mercè Solé* <https://elpunxo.wordpress.com>

La meva tieta aviat farà 99 anys. És una persona molt autònoma, que encara viu sola (en un equipament amb serveis comuns), i que vetlla amb zel per la seva independència i llibertat, no pas per desconfiança sinó com una aferrissada defensa de la seva capacitat per valer-se per si mateixa. Amb tot, conscient que l'edat no perdona i que de vegades pateix episodis de confusió, m'ha permès que l'ajudi en el seguiment dels seus comptes.

Sempre ha estat una persona compromesa amb la cultura i amb la societat. Això vol dir que es fa càrrec d'una bona colla de quotes de suport a entitats diverses. I sempre ha estat una persona atreta per les novetats electròniques (com la meva mare –la seva germana– i com jo mateixa). Aquí sí que ja no està gaire al dia, perquè ha arribat un punt en què saltar la bretxa digital i moure's amb agilitat amb tants conceptes i contrasenyes nous se li ha fet impossible.

Quan m'he posat a revisar els seus comptes, he pogut comprovar amb alarma que d'algunes entitats i serveis pagava quantitats desorbitades, que la posaven en números vermells. És el cas de Movistar, que li cobrava la quota màxima: tot el futbol, tot el cinema, totes les sèries, màxima velocitat en tot i més. Clarament un abús. Perquè ella ni ho havia demanat ni era conscient que amb molt menys passava.

Però m'ha semblat molt pitjor comprovar que algunes entitats socials li havien anat incrementant la quota molt per damunt de la mitjana. Entitats que fan de l'assetjament telefònic (ho conec perquè jo també ho he patit) una forma que em sembla poc lícita d'incrementar els seus ingressos. Et truquen, t'agraeixen amb afalacs excessius la teva solidaritat, i et comencen a explicar totes les penes -segurament totes veritat- que detecten, sobretot quan s'acaba de produir qualsevol desgràcia col·lectiva: la guerra, la fam, els terratrèmols o les inundacions. Dir que no, quan tens una certa sensibilitat social, costa molt. Però quan a més a més ja tens dificultats per administrar-te és impossible. Em sembla fatal que practiquin això amb persones d'edat molt avançada. És clarament abusiu. És el cas d'Intermón, de Metges sense Fronteres, de Creu Roja, i darrerament fins i tot de Càritas. Aquests mètodes enterboleixen la seva acció social.

I encara m'he trobat amb un tercer abús. L'entitat on ella té els diners (Caixabank) es dedica a vendre tota mena d'andròmines de luxe i a preus inassequibles per a una majoria. A la meva tia, a 97 anys, li van vendre un televisor que amb prou feines li cap a casa i que no sap fer funcionar prou bé i un telèfon plegable caríssim, que finalment he heretat jo, perquè tampoc no el va poder configurar.

S'hi afegeix que la vida quotidiana es fa molt feixuga per a la gent gran. Els electrodomèstics funcionen de manera molt diferent a la de tota la vida. Ja no és fàcil escoltar música amb CD o veure un vídeo. Les noves tecnologies són genials per a la gent més jove, però als més grans els costa moltíssim. Com els costa fer servir unes targetes de bus diferents o comprar per internet.

Anem tan de pressa que convertim el món dels grans en inhòspit i, no contents amb això, entitats i empreses abusen de les persones més vulnerables.



ACTES DE BONDAT

Voluntarios de siete distritos Barcelona recogen naranjas amargas para producir mermelada solidaria.

<https://www.elperiodico.com/es/barcelona/20250205/voluntarios-siete-distritos-barcelona-recogen-114024703>

Hacer la compra, aprender recetas y ordenar la casa: la discapacidad también sabe ser independiente.

<https://www.diariosur.es/accion-solidaria/compra-aprender-recetas-ordenar-casa-discapacidad-sabe-20250110235426-nt.html>



Miquel, el guardia civil guía de deportistas ciegos.

https://www.larazon.es/espana/miquel-guardia-civil-guia-deportistas-ciegos_2025020367a00edfe95c06000184f163.html

David, el niño malagueño que se dejó melena para donarla a pacientes oncológicos: "Ha sido mi mejor regalo de Navidad".

https://www.lespanol.com/malaga/vivir/20241230/david-nino-malagueno-dejo-melena-donar-la-pacientes-oncologicos-mejor-regalo-navidad/911908970_0.html



Galletas Gullón dona cerca de 145.000 kilos de galletas en tres años para apoyar a entidades sociales.

<https://cadenaser.com/castillayleon/2025/01/02/galletas-gullon-dona-cerca-de-145000-kilos-de-galletas-en-tres-anos-para-apoyar-a-entidades-sociales-radio-palencia/>



PERSONES SOLIDÀRIES

TERESA DE CALCUTA

Teresa de Calcuta (Uskub, Imperi Otomà — actual Skopje, Macedònia del Nord —, 26 d'agost de 1910 - Calcuta, Índia, 5 de setembre de 1997), de nom secular Agnes Gonxha Bojaxhiu), fou una monja catòlica d'ètnia albanesa, naturalitzada índia, que fundà la congregació de les Missioneres de la Caritat a Calcuta el 1950. Durant més de 45 anys va atendre pobres, malalts, orfes i moribunds, al mateix temps que guiava l'expansió de la seva congregació, inicialment a l'Índia i després en altres països del món. És venerada com a santa per l'Església Catòlica Romana.

Agnes descobrí la seva vocació des de ben jove: el 1928 ja havia decidit que estava destinada a la vida religiosa. Va ser llavors quan va optar per canviar el seu nom a «Teresa» en referència a la santa patrona dels missioners, Teresa de Lisieux. Tot i que va dedicar els següents vint anys a l'ensenyança al convent irlandès de Loreto, va començar a preocupar-se de malalts i pobres de la ciutat de Calcuta, cosa que la va portar a fundar una congregació amb l'objectiu d'ajudar els marginats de la societat, primordialment malalts, pobres i persones que no tenien llar.

Durant la dècada de 1970 era coneguda internacionalment i havia adquirit una reputació de persona humanitària i defensora dels pobres i indefensos, en part pel documental i llibre *Something Beautiful for God* de Malcolm Muggeridge. Va obtenir el Premi Nobel de la Pau de 1979 i el més elevat guardó civil de l'Índia, el Bharat Ratna, el 1980, per la seva tasca humanitària. A aquests s'hi van sumar una desena de premis i reconeixements de primer nivell, tant nacionals com internacionals... (Segueix a l'enllaç)

Rebé elogis de moltes persones, governs i organitzacions. No obstant això, va enfrontar també una sèrie de crítiques, com les objeccions de Christopher Hitchens, Michael Parenti, Aroup Chatterjee i el Consell Mundial Hindú. El 2010, al centenari del seu naixement, va ser homenatjada al voltant del món i el seu treball fou reconegut per la presidenta índia Pratibha Patil... (Segueix a l'enllaç)

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2025/03/22/teresa-de-calcuta/>



DILEMES ÈTICS

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

Moltes persones deixen els seus països, on no hi ha recursos o el sistema sanitari és privat, per venir a Catalunya i gaudir d'un ventall de possibilitats terapèutiques, fenomen que provoca una sobrecàrrega al sistema públic.

**MALALTS DE FORA HAN DE PODER
USAR LA NOSTRA SANITAT PÚBLICA?**

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2025/03/22/malalts-de-fora-han-de-poder-usar-la-nostra-sanitat-publica/>

BONES NOTÍCIES



Los Estados miembros de la ONU reafirman su compromiso con la igualdad de género en un entorno de reacciones contrarias a los derechos humanos.

<https://www.es.amnesty.org/en-que-estamos/noticias/noticia/articulo/global-los-estados-miembros-de-la-onu-reafirman-su-compromiso-con-la-igualdad-de-genero-en-un-entorno-de-reacciones-contrarias-a-los-derechos-humanos/>

Desarrollan un sistema de detección temprana del cáncer de páncreas.

<https://lacarabuenadelmundo.com/desarrollan-un-sistema-de-deteccion-temprana-del-cancer-de-pancreas/>

Celebramos la ratificación del Tratado Global de los Océanos por parte del Estado español y reclaman más avances en la protección marina.

https://www.wwf.es/buenas_noticias_naturaleza_en_positivo/?69480/Celebramos-la-ratificacion-del-Tratado-Global-de-los-Oceanos-por-parte-del-Estado-espanol-y-reclaman-mas-avances-en-la-proteccion-marina

Fundación ONCE busca 'startups' que mejoren la calidad de vida de las personas con discapacidad y las personas mayores.

<https://buenasnoticias.es/2025/02/04/fundacion-once-busca-startups-que-mejoren-la-calidad-de-vida-de-las-personas-con-discapacidad-y-las-personas-mayores/>

Os Mallos, en A Coruña, responde con una ola de solidaridad al incendio de una vivienda (12-3-2025) (1,5)

https://www.elespanol.com/quincemil/a-coruna/20250312/mallos-coruna-responde-ola-solidaridad-incendio-vivienda/930407296_0.html

ALTRES SOLIDARITATS



LA VERITABLE POBRESA INFANTIL

Fragment del llibre UN MUNDO MEJOR ES POSIBLE, del PADRE ÁNGEL, publicat per ALIENTA EDITORIAL.

Hem tractat el tema de la pobresa infantil, entesa com la incapacitat que tenen alguns nens per a accedir a una alimentació, sanitat i educació bàsica. Però ara vull detenir-me en una altra mena de pobresa: la que no es veu, però sí que se sent.

Em refereixo a la falta d'afecte, de carícies, d'amor. Aquesta és la pobresa més gran. Parlem molt de la pobresa de fam, de vestir, l'energètica, la de cultura... però la més gran, sens dubte, és la de l'afecte. És tan dur veure els ulls tristos dels nens...

En la meva vida he vist molts nens, i he arribat a sentir que no tinguin res per vestir o per menjar, o que no puguin anar a l'escola. Però el que un de veritat lamenta és que no tinguin un referent, un pare o una mare; que no tinguin afecte, ni a ningú que es preocupi d'ells; que no puguin celebrar els aniversaris; que ningú els visiti...

Els nens petits gaudeixen amb molt poc. L'única cosa que els importa és que els vulgui algú. El sofriment dels menors és immens quan no tenen un ambient bo en la família. Potser aquesta és la pobresa més gran que un pot experimentar a les cases. (...) (Segueix a l'enllaç)

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2025/03/22/la-veritable-pobresa-infantil/>

CANÇONS

JO VINC D'UN SILENCI Raimon

Jo vinc d'un silenci
antic i molt llarg...

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2024/06/08/50-03-122-jo-vinc-dun-silenci/>

UN MILLÓN DE AMIGOS Roberto Carlos

Yo sólo quiero mirar los campos,
yo sólo quiero cantar mi canto...

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2017/06/23/50-02-024-un-millon-de-amigos/>

BON HUMOR

ACTO EN BANANIA Les Luthiers

Como queda dicho...

<https://www.youtube.com/watch?v=AXxSip5l0Co>

RECURSOS AMB VALORS

ÀUDIOS

CONTES LOCUTATS: CADA ACCIÓ ÉS IMPORTANT

<https://www.fundacioecologiaemocional.org/conte-s-locutats-cada-accio-es-important/>

VÍDEOS

EL VALOR DE COMPARTIR

Transmet uns valors molt bonics que tots els
nens haurien de conèixer.

<https://www.youtube.com/watch?v=sAiFrhYEUUs&t=9s>

PEL·LÍCULES

Escena de EL SÉPTIMO SELLO

Suècia, mitjans del segle XIV. La Pesta Negra assola Europa. Després de deu anys d'inútils combats en les Croades, el cavaller suec Antonius Blovk i el seu lleial escuder tornen de Terra Santa. Blovk és un home turmentat i ple de dubtes. Pel camí es troba amb la Mort que el reclama. Llavors ell li proposa jugar una partida d'escacs, amb l'esperança d'obtenir d'ella respostes a les grans qüestions de la vida: la mort i l'existència de Déu.

<https://www.youtube.com/watch?v=26oDcCPSVHU&list=PLCiK7zXZkfUV6vi7XQCi56NWoiut4ftIP&index=7&t=2s>



CONFERÈNCIES

NATALIA LÓPEZ LÓPEZ: DISCURSO DE NIÑA INDÍGENA

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

DOCUMENTALS

OBAMA OUT

<https://www.rtve.es/play/videos/en-portada/portada-obama-out/3870098/>



MISSATGES AMB VALORS

Després de 30 números de Bondat i Solidaritat amb els savis consells del nostre Mussol, aquesta secció deixa de publicar-se. En el seu nom, moltes gràcies per la vostra atenció.



Amb el temps, és millor una veritat dolorosa que una mentida útil. *Thomas Mann*

El millor amic de la veritat és el temps; el seu més acarnissat enemic, el prejudici; i la seva constant companya, la humilitat. *Charles C. Colton*

Res ens enganya tant com el nostre propi judici. *Leonardo da Vinci*

La teva veritat augmentarà en la mesura que sàpigues escoltar la veritat dels altres. *Martin Luther King*

ELS CONVENÇUTS

Els convençuts n'estan molt. No en tenen cap dubte. Se n'han, o els n'han, o sempre n'han estat. Han arribat sols o acompanyats a la conclusió (de que aquella era la bona), o n'han estat de sempre, o millor: van néixer sabent-ho. O millor (o pitjor): sentint-ho. Ho saben perquè ho senten, ho senten i, per tant, ho saben. És això, companys, és això.

O no ho és, evidentment que no ho és. Els convençuts ho saben, en saben, no cal que els ho diguis, no cal explicar-los, que ja ho saben, que tu què n'has de saber, que ja no en saps, que tu no... I sí, sobretot, és millor no portar-los la contrària. No perquè no s'ofenguin, no s'enfadin, no s'enfilin... sinó perquè, convençuts, no canviaran d'opinió. No els hi cal escoltar altres raons. Perquè les coses, senyors, quan s'està convençut, quan s'està decidit, són així, o aixà, i ja està. I prou. O no, de prou: n'hi ha de tan convençuts, que volen transmetre el seu convenciment. Més o menys vehements, més o menys dialogants, més o menys convincents. Ells, convençuts, volen convèncer. I jo crec, que els convençuts, de fet, tenen sort. La sort d'haver arribat a conclusions, sort que no tenen els que dubten, els que repensen, els que es mouen en els grisos... o els que, simplement, no n'estan (tan) convençuts.

Isabel Yglesias – Revista Valors - <https://valors.org/>

TENIA UN DEUTE

Tomàs, de vuitanta anys, estava cavant al jardí posterior de casa seva. Un veí que el va veure cavar, ple de curiositat, li va preguntar:

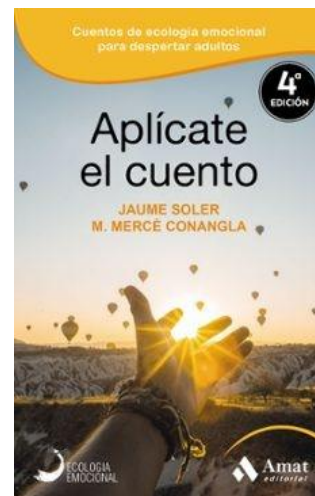
-Què estàs fent, Tomàs?

-Plantaré cocoters -va contestar l'octogenari.

-Esperes arribar a menjar els cocos que donin aquests arbres? -va dir amb sorna el seu veí.

-Probablement no -va ser la seva resposta-, però durant tota la meua vida he menjat cocos d'arbres que no havia plantat. I això hauria estat impossible si altres persones no haguessin fet abans el que estic fent ara. Només estic pagant el deute que tinc contret amb ells.

*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)

