

BONDAT I SOLIDARITAT

NEWSLETTER N. 32 – 30 DE MAIG 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

PETITS MICROACTES DE BONDAT

Institut Bondat en Acció - Mercè Conangla

M'agrada passejar al matí.

M'agrada anar a buscar el diari al quiosc cada matí a primera hora.

Aquest passeig em permet gaudir d'uns moments de calma i d'observació. El meu barri es posa en marxa i jo amb ell.

M'agraden aquests dies de primavera. Les fulles dels arbres ja han brotat i tot el carrer té una cúpula vegetal amb diferents tons de verd. El sol travessa les branques i fa ombres juganeres a les voreres. M'agrada adonar-me de tanta bellesa.

En el meu recorregut trobo una de les persones que ara m'agrada saludar. És un porter d'una finca propera, algú especial perquè no es limita a fer el seu treball de netejar només la part de davant de la porteria. Ell és generós i ho fa a l'engròs: neteja de burilles, de papers, plàstics i porqueria vària, pràcticament la meitat de la mançana. I ho fa a consciència.

Jo portava molts dies observant-lo i pensant: *"aquesta persona ens fa la passejada pel carrer molt més agradable"*. Ho pensava, però no actuava en conseqüència. Així que l'altre dia m'hi vaig aproximar i el vaig saludar: *"Soc una veïna. Fa dies que l'observo i li vull agrair aquesta neteja que fa tan ben feta. Dona gust passejar per aquesta zona tan neta. Gràcies!"*.

Ell em va mirar sorprès. Segurament ningú encara li ho havia agrait mai. I és que aquí hi tenim un tema: pensem, sentim... però per què a voltes no ho expressem, sobretot quan es tracta de coses bones? A voltes per vergonya, pel que diran, per comoditat, per presses...

Des d'aquesta editorial us vull animar a practicar petits "microactes de bondat" quotidiana. Us en comparteixo un altre que m'he proposat practicar cada dia: "donar el bon dia" com a mínim a quatre persones amb les quals em creuo i són desconegudes. Les miro, somric i els hi dic "bon dia".

I us diré que és bastant sorprenent el resultat. En saludar-les els hi estic dient: "Et veig. Ets una persona. M'importes. Vull el millor per tu en aquest dia." Sorpresa, una rialla, gratitud, desconcert... A qui no li agrada una cosa dolça?

Crec que entre tots podem crear un ecosistema urbà més humà, més càlid i amable. Més bondadosos, per tant.

Petites accions bondadoses comporten grans efectes!

REFLEXIONS BREUS

LA LEGITIMITAT DEL PODER

D'on surt el poder polític? Què és el que fa que el poder sigui legítim? Per què hem d'obeir les lleis i l'Estat? John Locke, al Segon tractat sobre el govern civil (1690), es fa aquestes preguntes i mira de respondre-les. En primer lloc, té clar que el poder polític surt dels humans (i no de Déu, com molts abans que ell havien defensat). En aquesta línia, Thomas Hobbes defensa que governa el més fort: governa qui s'imposa als altres mitjançant la força i la violència. Però Locke rebutja aquesta opció per ser pròpia de les bèsties. O com diria Unamuno: "vencereu, però no convencereu". No és el mateix guanyar el poder per la força que governar legítimament.

Locke proposa una altra teoria: el poder polític té l'origen en un pacte que fem lliurement, en el qual sacrificuem una part de la nostra llibertat i ens comprometem a complir el que dicti la majoria. Per tant, el poder és legítim quan sorgeix del pacte que hem fet i justament per això l'hem d'obeir: perquè ens hi hem compromès lliurement. Però atenció, això no ens portaria a una dictadura de la majoria? La majoria pot imposar el que vulgui a la minoria? Seria molt perillós.

Segons Locke, la majoria pot decidir sobre un munt de coses, però sempre respectant els drets fonamentals de totes les persones (que segons l'autor són la vida, la salut, la llibertat i les possessions). Potser hauríem d'actualitzar-ho parlant dels drets fonamentals individuals i col·lectius, com per exemple la Declaració Universal dels Drets Humans. Amb això, Locke ens ha conduït fins al que Bernard Crick anomena 'democràcia moderna', que és la unió de dues idees: el poder polític sorgeix la voluntat dels ciutadans i els drets fonamentals han de ser respectats.

Aquestes semblen dues condicions necessàries perquè el poder sigui legítim. O dit a l'inrevés: si el poder no compleix alguna d'aquestes condicions, llavors potser no serà legítim. I si no és legítim, per què l'hauríem d'obeir?

Ignasi Llobera Revista Valors <https://valors.org/>



EL TEIXIDOR

Feia poc temps que treballava a la fàbrica, quan una màquina li va mossegar la mà. Se li havia escapat un fil. Volent-lo atrapar, l'Héctor va ser atrapat.

No va escarmentar. L'Héctor Rodríguez es va passar la vida buscant fils perduts, fundant sindicats, ajuntant als dispersos i arriscant la mà i tota la resta en l'ofici de teixir el que la por desfeia. Encoratjant-se en el càstig, va travessar el temps de les llistes negres i els anys de la presó, i va travessar també les derrotes i les traïcions i els desànims. Creia en el que creia contra tota evidència, i així va ser, va continuar sent, fins a la fi dels seus dies.

Érem molts. Estàvem esperant en el pòrtic del cementiri. L'Héctor anava a ser enterrat en el pujol que s'alça sobre la platja del Buceo. Portàvem allí una llarga estona, aquell migdia gris i de molt de vent, quan uns obrers del cementiri van arribar portant a pols un fèretre sense flors ni res. I després d'aquest fèretre van entrar, en seguici, alguns dels que estaven esperant a l'Héctor.

Es van equivocar de taüt? Qui sap. Era molt de l'Héctor això d'oferir els seus amics al mort que estava sol.

Eduardo Galeano



BONES PRÀCTIQUES

CIM (CLUB INCLUSIU DE MUNTANYA) PROJECT

www.cimproject.org Gemma Riera – Observatori Bondat en Acció

CIM Project es va fundar durant el mes de desembre de 2022. Per tant, és un projecte relativament jove, però del que se n'ha fet ressò als mitjans de comunicació pel gran repte que va assolir l'any 2024: ser el primer club inclusiu de muntanya, de tot el món, que va arribar al camp base de l'Everest amb persones que presentaven alguna discapacitat física i/o intel·lectual, o alguna diversitat.

El seu lema: **“Fem realitat somnis mai abans imaginats”**, és prou engrescador per convidar-nos a explorar i a conèixer amb profunditat la proposta d'aquest projecte tan singular.

Com a Guia i motor d'aquest club inclusiu de muntanya es troba la seva presidenta, la Mayte Serrat, una dona de 50 anys que, just fa 7 mesos, va ser diagnosticada d'autisme i que, obertament, ha explicat que ha tingut moltes dificultats per entendre's i acceptar-se durant la seva vida. Tot i aquestes dificultats, és una dona amb una gran carrera professional, essent capdavantera en la cerca de malalties com la fibromiàlgia a la Unitat d'Expertesa de l'Hospital Vall d'Hebron, fent divulgació i formació, arreu del món, sobre aquestes malalties, encara tan desconegudes i incompreses per bona part de la societat, amb les quals s'hi ha identificat i ha empatitzat.

La Mayte ha participat en moltes entrevistes que s'han fet públiques i en una d'elles va explicar que la idea de fer realitat aquest gran projecte va sorgir de la **“Teràpia FIBROWALK”**, on va proposar a persones amb fibromiàlgia si voldrien fer alguna sortida a la muntanya al marge de l'àmbit terapèutic i sanitari i, majoritàriament, van dir que sí.

Ella és alpinista i una enamorada de la muntanya. Ha completat cims molt importants arreu del món, com l'Aconcagua, el Kilimanjaro, el Montblanc, etc. Creu fermament que el contacte amb la natura és fonamental per a la salut i, per això, va fundar aquest projecte de muntanya inclusiu, on tothom, **tingui la condició física que tingui**, pugui anar d'excursió a la muntanya. Entén la inclusió com una forma de concebre la societat i el dret de totes les persones a compartir els mateixos espais, així com l'exposició a la natura i la pràctica esportiva, sense cap mena de segregació.

L'objectiu principal d'aquest projecte és la **diversitat**: **“Unim forces per posar en valor la força de la diversitat”**. Amb això, pretén ser un exemple de model de club inclusiu, on **la inclusivitat és real i es treballa a tots els nivells de l'entitat** –des de l'organització i la presa de decisions fins a la realització i participació en les activitats– sense diferències entre persones amb, o sense, discapacitat o diversitat i buscant sempre l'equitat, l'ajuda mútua i la força de l'equip.

Des de l'*Observatori Bondat en Acció* **felicitem** i agraïm la gran tasca que duu a terme *CIM Project* per construir un món millor on tothom tingui cabuda i molts somnis puguin fer-se realitat.



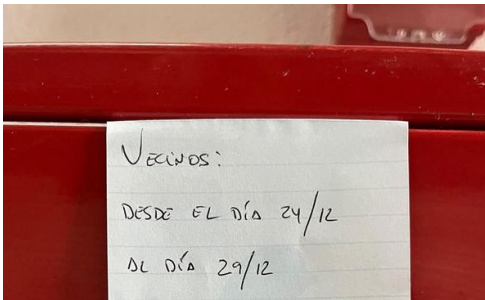
ACTES DE BONDAT

Robina y Hasib, la infatigable lucha por la educación de las niñas en Afganistán.

<https://www.es.amnesty.org/en-que-estamos/blog/historia/articulo/robina-y-hasib-la-infatigable-lucha-por-la-educacion-de-las-ninas-en-afganistan/>

La Coruña nombra hijos adoptivos a los dos senegaleses que ayudaron a Samuel Luiz.

<https://theobjective.com/sociedad/2025-02-24/coruna-hijos-adoptivos-senegaleses-samuel-luiz/>



Deja una nota para hacer un favor a sus vecinos y todo el mundo cree que ha metido la pata.

<https://www.noticiasdegipuzkoa.eus/buzz-on/2025/03/08/deja-nota-favor-vecinos-metido-pata-9371998.html>

El hombre y la cigüeña, una amistad improbable que cautivó a una nación.

<https://lacarabuenadelmundo.com/el-hombre-y-la-cigüena-una-amistad-improbable-que-cautivo-a-una-nacion/>



El inesperado destino de los ingresos publicitarios de Karlos Arguiñano.

https://www.diariodesevilla.es/television/inesperado-destino-ingresos-publicitarios-karlos_0_2003611681.html#goog_rewarded



PERSONES SOLIDÀRIES

AJUDANT A LES DONES HINDÚS, PANDITA RAMABAI (1858-1922)

El 1889, una dona que havia sofert la solitud i les injustícies de la societat hindú de castes i les desigualtats entre homes i dones, va decidir obrir una missió per a acollir dones i nenes necessitades. Més d'un segle després, aquell petit paradís a l'Índia acull en l'actualitat a més de mil residents i ofereix educació a més de dos mil nens i nenes. Des de la seva fundació, ha ajudat a més de cent mil persones. Darrere d'aquest projecte es troba Ramabai Sarasvati, la primera dona elevada a la categoria de doctora per la Universitat de Calcuta que es va convertir al cristianisme i va adoptar les idees de les missions per a ajudar al seu propi poble.

Pandita Ramabai Sarasvati va néixer el 23 d'abril de 1858 a Mangalore, dins de la casta més elevada de l'Índia. El seu pare, Anant Shastri, era un erudit que s'havia casat en segones núpcies amb Lakshmibai Dongre, una nena de nou anys. Els matrimonis entre homes adults i nenes, habituals a l'Índia, serien criticats durament per la filla de tots dos. Malgrat seguir aquesta tradició, el pare de Ramabai va trencar amb una altra que relegava les nenes a la ignorància. Anant va ensenyar sànscrit a tota la seva família. En poc temps, Ramabai era coneixedora també del marathí a més d'altres llengües i textos religiosos.

La família de Ramabai va viure feliç fins que una fam va assolir la regió on vivien. La jove tenia llavors tretze anys. En poc temps, els seus pares van morir deixant a Ramabai i Sriniva sols i sense recursos. Els germans van vagar per diferents ciutats fins que van arribar a Calcuta i van ser acollits per erudits bramans de la universitat que van quedar sorpresos dels coneixements de Ramabai a la qual no van dubtar a atorgar-li el títol de Pandita (Docta)... *(Segueix a l'enllaç, en castellà)*

<https://www.mujaresenlahistoria.com/2018/07/ayudando-las-mujeres-hindues-pantita.html>



DILEMES ÈTICS

DILEMES ÈTICS - Soraya Hernández – Revista Valors

<https://valors.org>

Les tradicions culturals es converteixen en un punt d'unió i expressió que reflecteix la identitat d'una comunitat. Ara bé, les tradicions d'arrels bèl·liques es pot dir que xoquen amb la cultura de la pau? O no n'hi ha per a tant?

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2025/05/17/trabucaires-representacio-bel%c2%b7lica-o-tradicio-popular/>

TRABUCAIRES: REPRESENTACIÓ BÈL·LICA O TRADICIÓ POPULAR?

BONES NOTÍCIES



«Vam fer el que ens agradaria que fessin per nosaltres»: solidaritat veïnal a l'Albi amb els 590 afectats del tren.

<https://naciodigital.cat/lleida/societat/lalbi-acull-els-passatgers-dun-avlo-aturat-21-hores-per-lapagada.html>

La pescadería de Santiago que se convirtió en "punto solidario 24 horas" durante el apagón.

https://www.cope.es/emisoras/galicia/a-coruna-provincia/santiago/noticias/pescaderia-santiago-convirtio-punto-solidario-24-horas-apagon-20250501_3142310.html

Malagón se convierte en refugio para 300 viajeros atrapados por el apagón eléctrico.

<https://www.lavozdeltajo.com/noticia/87682/provincias/malagon-se-convierte-en-refugio-para-300-viajeros-atrapados-por-el-apagon-electrico.html>

Vecinos de Brazatortas rompen una valla para ayudar a los afectados de un tren por el apagón.

<https://www.elperiodicomediterraneo.com/videos/sociedad/2025/04/29/vecinos-brazatortas-rompen-valla-ayudar-tren-116864881.html>

Solidaridad a contrarreloj: así salvó Ondara los helados de una heladería en pleno apagón.

https://www.cope.es/emisoras/comunidad-valenciana/alicante-provincia/denia/noticias/solidaridad-contrarreloj-asi-salvo-ondara-helados-heladeria-pleno-apagon-20250429_3141137.html

ALTRES SOLIDARITATS

SELMA

A principis dels anys 60, la llei nord-americana no impedia estrictament el dret al vot dels negres, però en diversos estats del Sud s'aplicaven unes mesures arbitràries que convertien l'exercici d'aquest dret en gairebé impossible.

Dels 15.000 afroamericans que vivien en aquella època a Selma (Alabama-EE. UU.), tan sols uns 300 podien votar.

El 7 de març de 1965, uns 600 afroamericans es van congregar al pont Edmund Pettus de Selma per iniciar una marxa a Montgomery, capital d'Alabama, per protestar contra les restriccions del dret a votar dels negres.

La marxa va durar poc: a la sortida del pont, sota les ordres del governador George Wallace, la policia va ordenar als manifestants que tornessin. Com que aquests no van obeir, van ser fortament reprimits.

El que estava previst com un acte tranquil va acabar en una gran tragèdia. Una tragèdia que es va retransmetre en directe per les televisions americanes i que va commocionar tota la nació, provocant una gran solidaritat amb els manifestants. Polícies bastonejant a nens, ancians i joves negres, gasos lacrimògens que ofegaven els que intentaven fugir, persecucions i càrregues a cavall que ferien a tothom... Aquest dia, conegut com el "diumenge sangant", va canviar el curs de la història dels Estats Units... *(Segueix a l'enllaç)*

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2024/03/02/07-03-selma/>



CANÇONS

DEIXA CÓRRER EL RIU Nina i Mikel H.

Deixa córrer el riu,
deixa volar tots els teus somnis.
Vine al nou Jerusalem.

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2023/11/18/50-03-102-deixa-correr-el-riu/>

CANCIÓN DE LA LIBERTAD Nana Mouskouri

Cuando cantas, yo canto con tu libertad.
Cuando lloras, también lloro tu pena.
Cuando tiembles, yo rezo por tu libertad.

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2017/11/23/50->

BON HUMOR

RHAPSODY IN BALLS Les Luthiers

És una opinió generalitzada que la majoria...

<https://www.youtube.com/watch?v=0ckzIJtHFmM>

RECURSOS AMB VALORS

ÀUDIOS

CONTES LOCUTATS: QUIÉN ERES

<https://www.fundacioecologiaemocional.org/conte-s-locutats-quien-eres/>

VÍDEOS

EMPATÍA: HISTORIA DEL ERIZO

A vegades sentim que no encaixem, però sempre hi ha algú que ens fa saber l'importants que som.

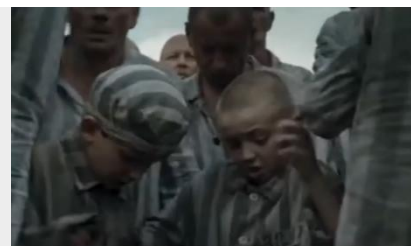
<https://www.youtube.com/watch?v=lcMCG5R6c0k&t=6s>

PEL·LÍCULES

Escena de EL NIÑO CON EL PIJAMA A RAYAS

Berlín, 1942. Bruno (Ansa Butterfield) té vuit anys i desconeix el significat de la Solució Final i de l'Holocaust. No és conscient de les paoroses crueltats que el seu país, en plena guerra mundial, està infligint als pobles d'Europa. Tot el que sap és que el seu pare -recentment nomenat comandant d'un camp de concentració- ha ascendit d'escalafó, i que ha passat de viure en una confortable casa de Berlín a una zona aïllada. Tot canvia quan coneix a Shmuel, un nen jueu que viu una estranya existència paral·lela a l'altre costat del filat.

<https://www.youtube.com/watch?v=4fhWeUGz9fY&list=PLCiK7zXZkfUV6vi7XQC56NWoiut4ftIP&index=72&t=5s>



CONFERÈNCIES

ENHAMED ENHAMED: CÓMO CONVERTIRNOS EN LA PERSONA QUE QUEREMOS SER

<https://www.youtube.com/watch?v=x7jrGlsIQUA>

DOCUMENTALS

MUJICA O SIMPLEMENTE “EL PEPE”

<https://www.rtve.es/alacarta/videos/en-portada/portada-mujica-simplemente-pepe/2788116/>



AIXÒ NO ES FA

El titiritero indignado: "los niños me reventaron la actuación y los padres no hicieron nada".

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

Habrà una aerolínea de lujo para perros.

https://www.clarin.com/viste/exclusivo-proximo-23-mayo-aerolinea-lujo-perros_0_HBCilfdqXZ.html

Un hombre fingió su muerte para no pagar la cuota alimentaria de sus hijos.

https://www.clarin.com/viste/hombre-fingio-muerte-pagar-cuota-alimentaria-hijos_0_isCmVzDkeW.html

Vandalismo en la red ferroviaria.

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

ONG

VÍDEO CAMPANYA 2025 MANS UNIDES

<https://www.youtube.com/watch?v=RHHh3W0YU7M>

[Manifest-Mans-Unides-2025](#)



[Revista Campanya 2025 Mans Unides](#)

MÉS D'UN BUMERANG NO TORNA MAI: TRIA LLIBERTAT

Estava acostumat a anar i tornar, seguia les ordres del llançador, repetint un llançament darrere l'altre.

Veia el mateix camí a l'anada i a la tornada.

Eterna repetició.

"El bumerang que es llança, torna al punt de partida, ja saps que ha de ser així".

Però un dia, Bumerang va decidir no tornar al seu origen i va decidir arriscar-se a explorar altres paisatges.

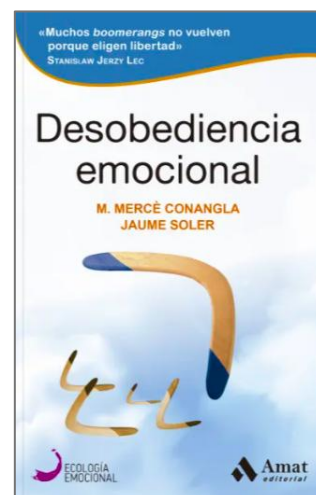
Va anar tan lluny com la força de llançament li va permetre, sense mirar enrere.

Aquell dia, Bumerang va desobeir.

No va tornar a la seguretat coneguda.

Va seguir cap endavant, es va desmarcar del previsible i previst, va sorprendre propis i estranys, i va triar el camí de la llibertat.

Jaume Soler i Mercè Conangla. Del llibre Desobediencia emocional – 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/)

