

BONDAT I SOLIDARITAT

NEWSLETTER N. 37 – 19 DE DESEMBRE 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

PER A QUÈ UN SENTIT A LA VIDA?

Jaume Soler – Institut Bondat en Acció

Cap a on anem?

S'explica que l'escriptor Chesterton era molt despistat. En una ocasió, mentre viatjava en tren, el revisor li va demanar el bitllet. Chesterton va començar a buscar-lo per totes les butxaques sense poder-lo trobar. Cada cop estava més nerviós. Llavors el revisor li digué:

- Tranquil Sr. Chesterton, no s'inquieta. El conec i no li faré pagar pas un altre bitllet.
- No és pas pagar el que m'inquieta – va respondre l'escriptor – el que em preocupa és que he oblidat cap a on vaig.

Si la vida metafòricament és un viatge que fem per un territori desconegut, el fet de disposar d'una bruiola o d'un bon GPS, pot marcar la diferència i ens pot servir per mantenir un rumb que ens permeti arribar a un destí volgut. Soc una persona convençuda de què no naixem amb un propòsit sinó que l'anem construint. El propòsit és el sentit que volem que tingui la nostra vida, el nostre “per a què?” Sabem cap on anem?

Sense propòsit seria com anar per la vida sense rumb, sense direcció, sense sentit. Perquè, si no sé cap on vull anar, qualsevol camí pot ser bo. Com un penell, a mercè del vent que bufi, algú sense propòsit està a mercè dels altres i seria fàcil de manipular, de convèncer i d'utilitzar.

Sense propòsit, la vida pot perdre el seu sentit. I, sense sentit, per a què viure? La depressió, la desesperança i la desesperació niarien en el nostre territori interior i ens deixarien sense energia per crear i per estimar.

Estem a punt de finalitzar un any i d'iniciar-ne un altre... És bon moment per reflexionar i veure quin ha estat el nostre recorregut de vida. Cap on anem? Orientem la nostra vida a crear o a destruir? Fem de la bondat i de l'amor el nostre GPS vital o bé vivim orientats a produir, a consumir, a competir?

A mi m'agrada reflexionar i preguntar-me *quin serà el meu llegat al món?* Deixaré empremtes lluminoses que inspirin, o bé residus emocionals sense reciclar que siguin causa de patiment? Tinc molt clar que trio la primera opció. No és un camí fàcil i ho sé. Però val la pena caminar-lo, sobretot ben acompanyat amb tots els qui també heu escollit aquesta opció.

Us desitjo un Nadal on pugueu degustar tots els valors de la Bondat en Acció!

REFLEXIONS BREUS

BONDADÓS vs. RELIGIÓS

- Què vol dir ser “bona persona” o “bondadós”?

Que és una persona plena de bondat.

"La bondat és una virtut pròpia dels éssers humans; es caracteritza per la compassió que senten les persones pels seus semblants i també pels animals, actuant sempre en benefici d'ells sense cap mena d'interès personal, simplement pel fet de fer sentir al pròxim segur, feliç i estimat." *conceptodefinicion.de*



Ser una persona bondadosa:

<https://abcblogs.abc.es/puentes-palabras/otros-temas/ser-una-persona-bondadosa.html>

La importancia de ser bondadoso: bueno para los demás, muy bueno para ti:

https://blogs.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/empecemos-por-los-principios/2013-11-26/la-importancia-de-ser-bondadoso-bueno-para-los-demas-muy-bueno-para-ti_58696/

La bondad tiene poder para hacernos felices:

<https://www.granadadigital.es/la-bondad-tiene-poder-para-hacernos-felices/>

- Què vol dir “ser religiós”?

Que professa una religió i practica les seves normes i preceptes.

"S'entén per religió a un conjunt de creences, comportaments i valors culturals, ètics i socials, a través dels quals un col·lectiu humà comparteix una visió del món i de l'existència, i es vincula amb una idea del sagrat, el transcendent, és a dir, li donen sentit i valor a l'experiència de viure." *concepto.de*

"Una religió és una doctrina, les bases de la qual són la creença i lloança cap a éssers divins i superiors coneguts com a déus, als quals se'ls responsabilitza de la creació del món des del punt de vista teològic. Una religió lliura els seus coneixements als qui tenen fe en ells, perquè aquests la defensin i adoctrinin els altres. Les religions són moltes i estan fortament associades als costums culturals de cada regió; en general, els creients d'una religió veuen amb reprovació el que els fervents d'una altra fan." *conceptodefinicion.de*

¿Ser religiosos nos ayuda a vivir mejor?:

<https://www.elmundo.es/vida-sana/mente/2018/04/02/5abbac0846163fad1f8b461f.html>

- Per a ser “bondadós” s’ha de ser “religiós”?

La bondat sense per què:

José Arregi (Doctor en Teologia, ex sacerdot) www.religiondigital.org

No, la bondat no necessita cap “per què”, cap argument que la justifiqui. Respecta, compadeix, comparteix, cuida. Fes-ho pel teu bé i pel bé de tots els éssers. Però no ho facis perquè estigui escrit o manat, sinó perquè és el teu ser i surt de les teves entranyes. Fes-ho i seràs més feliç, però no ho facis per a ser feliç... (Segueix a l'enllaç)

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2021/06/19/bondados-vs-religios/>



FRASES CÈLEBRES AMB VALORS

FRASES SOBRE LA SOSTENIBILITAT

- La Terra té el suficient per a calmar la fam de tothom però no l'ambició. *Mahatma Gandhi.*
- No som el que fem ni el que pensem, tan sols som la petjada que deixem. *Anònim.*
- Jo estalvio, tu estalvies, ell estalvia, nosaltres estalviem, vosaltres estalvieu, ells estalvien (recursos)... i tots hi guanyem. *Anònim.*
- No apostem pels millors preus, pel més tecnològic, pels millors colors o envasos, hem d'apostar pel planeta. *Anònim.*
- Avui més que mai, la vida s'ha de caracteritzar per un sentit de responsabilitat universal, no sols entre nacions i entre humans, sinó entre humans i qualsevol altra forma de vida. *Dalai Lama.*
- Ser sostenible no és sols rentar les culpes i tenir cura del medi ambient, sinó ser socialment just, responsable amb l'ambient i, per tant, també econòmicament viable. *Cecília Goya de Riviella.*
- Respondrem a l'amenaça del canvi climàtic sabent que si no ho fem estarem taint els nostres fills i les generacions futures. *Barack Obama.*
- La innovació guiada per petits agricultors, adaptada a les circumstàncies locals i sostenible per a l'economia i l'ambient, serà necessària per assegurar la seguretat alimentària en el futur. *Bill Gates.*
- Sols quan el darrer arbre estigui mort, l'últim riu enverinat, i l'últim peix atrapat, t'adonaràs que no pots menjar diners. *Pensament americà.*
- La terra no és una herència dels nostres pares sinó un préstec dels nostres fills. *Pensament indoamericà.*
- Una vegada esgotada l'aigua al planeta, ni llàgrimes tindrem per a lamentar-ho. *Hermes Varillas Labrador*
- On hi hagi un arbre per plantar, planta'l tu; on hi hagi un error que esmenar, esmena'l tu; on hi hagi un esforç que tots esquiven, fes-lo tu. Sigues tu qui aparta la pedra del camí. *Gabriela Mistral.*
- Si sabés que el món s'ha d'acabar demà, jo, avui, encara plantaria un arbre. *Martin Luther King.*
- Els cotxes es multipliquen més que les persones. També respiren molt més aire que nosaltres, ocupen la Terra i esgoten la nostra economia. *Ernest Callenbach.*
- Una nació que destrueix el seu sòl es destrueix a si mateixa. Els boscos són els pulmons de la Terra, purifiquen l'aire i donen força pura a la nostra gent. *Franklin D. Roosavelt.*
- Tot el que li passi a la Terra, li passarà als fills de la Terra. *Cap indi Seattle.*
- Les futures generacions no ens perdonaran haver malbaratat la seva última oportunitat, i la seva última oportunitat és avui. *Jacques Yves Cousteau.*
- La Terra és el nostre refugi; ajudem a protegir-la i tinguem-ne cura, ja que d'això depèn el futur de moltes generacions. *Luís A. Troche Márquez.*
- Algun dia l'arbre que has tallat et farà falta per a respirar. *Iris M. Ladrón.*
- Tard o d'hora segur que la natura es venjarà de tot el que els homes hagin fet en contra seva. *Johann Heinrich Pestalozzi.*
- No m'importa si l'animal és capaç de raonar, sols sé que és capaç de patir, i per això, el considero el meu pròxim. *Albert Schweitzer.*
- Durant centenars de milers d'anys, l'home va lluitar per fer-se un lloc a la natura. Per primera vegada en la història de la nostra espècie, la situació s'ha invertit i avui és indispensable fer un lloc a la natura en el món de l'home. *Santiago Kovadloff.*
- Amb el panís utilitzat per a produir 50 litres de biocombustible, menja un nen durant un any. *Jean Ziegler.*
- Compra solament el necessari, no el convenient. El que és innecessari, encara que costi un sol cèntim, és car. Això ho va dir Sèneca en l'època de Jesucrist.



ACTES DE BONDAT

Manos solidarias para transformar un centro de educación especial en Vallecas: "Les dan una vía de escape, ahora podrán ser aún más felices".

<https://www.elmundo.es/madrid/2025/10/20/68f518a9fdddf9d7e8b4580.html>

Caroya. "Mi corazón se expandió": Cristina Villalba, la vecina que acompaña a familias con hijos con autismo.

<https://www.lavoz.com.ar/ciudadanos/mi-corazon-se-expandio-cristina-villalba-la-vecina-que-acompana-a-familias-con-hijos-con-autismo/>



Descuelga el teléfono y cambia una vida: la emotiva llamada que salva a miles de mayores de la soledad.

https://www.elplural.com/buenas-noticias/descuelga-telefono-cambia-vida-emotiva-llamada-salva-miles-mayores-soledad_361506102

Resiliencia. Es cordobesa (Argentina), la atropelló un camión, perdió a su hija y hoy tiene un merendero.

<https://www.lavoz.com.ar/ciudadanos/es-cordobesa-la-atropello-un-camion-perdio-a-su-hija-y-hoy-tiene-un-merendero/>



Las vacaciones de los médicos, pagadas de su bolsillo, que salvan vidas: "La gente no tiene nada que darte, pero sus caras de agradecimiento te hacen volver".

<https://www.elmundo.es/madrid/2025/07/13/68666622fc6c8307458b45aa.html>



PERSONES SOLIDÀRIES

Feminisme a Bangladesh, Rokeya Sakhawat Hossain (1880-1932)

La història de les dones a Àsia és molt desconeguda a Occident. Hi ha molts noms propis dels quals ignorem la seva vida i la seva obra malgrat haver jugat un paper indispensable en la lluita pels drets de les dones. Un d'aquests noms és el de Rokeya Sakhawat Hossain, escriptora i activista bengalí que va defensar la importància de l'educació perquè les dones poguessin aconseguir una veritable emancipació.

Rokeya Sakhawat Hossain va néixer el 9 de desembre de 1880 a Pairabondh, al districte de Rangpur, l'actual Bangladesh i en el llavors Imperi Britànic. Rokeya pertanyia a una família acomodada amb profundes creences musulmanes. Fidels seguidors de la tradició, a la seva família s'acataven els preceptes del purdah que obligava les dones a cobrir-se amb un vel i a amagar-se de les mirades masculines tant dins com fora de casa seva.

Rokeya va tenir diversos germans i germanes. Mentre que als nois se'ls va facilitar l'accés a l'educació, ella i la seva germana Karimunnessa només podien aprendre les normes de comportament i els principis de l'Alcorà. No obstant això, les germanes van tenir la sort de comptar amb la complicitat dels seus germans, d'idees obertes, que compartien amb elles el coneixement que adquirien a les seves classes...

(Segueix a l'enllaç, en castellà)

<https://www.mujaresenlahistoria.com/2017/05/feminismo-en-bangladesh-rokeya-sakhawat.html>



DILEMES ÈTICS

DILEMES ÈTICS - Soraya Hernández – Revista Valors

<https://valors.org>

Les morts recents de dos famosos acusats de suposats abusos sexuals, l'actor Kirk Douglas i el jugador de bàsquet Kobe Bryant, obre el debat sobre quan és prudent parlar del passat fosc dels difunts.

PODEM MALPARLAR D'UN MORT?

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2025/11/02/podem-malparlar-dun-mort/>

BENEFACTORS DELS ANIMALS



Una àvia xinesa alimentant gossos rondaires.



Una dona dona beure a un ocellet que va caure a terra per culpa de la calor.



- Els animals són sensibles, intel·ligents, divertits i entretinguts. Hem de cuidar-los igual que fem amb els nens. *Michael Morpurgo*

- On sigui que hi hagi un ésser humà, hi ha una oportunitat per a la bondat. *Lucio Anneo Sèneca*

ALTRES SOLIDARITATS

LA TRANSICIÓ ESPANYOLA

S'anomena **transició espanyola** al procés de desmantellament de la dictadura que va tenir lloc en morir Franco i va culminar amb l'establiment d'un règim democràtic. Seguidament es relacionen les principals dates d'aquesta transició:

20-11-75. Mor Francisco Franco, dictador d'Espanya des de feia gairebé 40 anys.

22-11-75. Joan Carles I és proclamat Rei d'Espanya.

Després de prendre possessió com a cap d'estat, el Rei Joan Carles I ratificà en el seu càrrec al President del Govern del règim franquista, Carlos Arias Navarro, però aquest, massa vinculat al règim anterior, presenta la seva dimissió l'1 de juliol de 1976.

5-7-1976. Adolfo Suárez és nomenat President del Govern pel Rei Joan Carles I.

Suárez es va dedicar immediatament a iniciar converses amb els líders dels principals partits polítics i forces socials emergents, continuant amb tots els tràmits necessaris per a dur Espanya cap a la democràcia, encara que amb molts entrebancs per part dels sectors més franquistes i grups terroristes de tots els colors. També va promulgar una amnistia pels presos polítics.

18-11-76. La Llei de Reforma Política és aprovada per les corts provinents del franquisme i ratificada en referèndum el 15-12-76.

Aquesta llei deroga de forma tàcita el sistema polític franquista, preveu la redacció d'una Constitució i obre pas a la celebració de les primeres eleccions democràtiques... (Segueix a l'enllaç)



CANÇONS

VENIM DEL NORD, VENIM DEL SUD Raimon

Venim del nord, venim del sud,
de terra endins, de mar enllà...

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2025/10/18/50-03-138-venim-del-nord-venim-del-sud/>

YO TE NOMBRO LIBERTAD Nacha Guevara

Por el pájaro enjaulado, por el pez en la pecera,
por mi amigo que está preso, porque ha dicho lo
que piensa...

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2017/05/21/50-02-016-yo-te-nombro-libertad/>

BON HUMOR

MALA LECHE Cualca

<https://www.youtube.com/watch?v=gckoO6KtR3k>

RECURSOS AMB VALORS

LLIBRES

ECOLOGIA EMOCIONAL PER AL NOU

MIL·LENI Jaume Soler – M. Mercè Conangla

<https://www.fundacioecologiaemocional.org/publicacions/ecologia-emocional-per-al-nou-millennicat/>

VÍDEOS

REFUGIO

Comisión Española de Ayuda al Refugiado

<https://www.youtube.com/watch?v=QN3gWugzLk>

PEL·LÍCULES

DOCE HOMBRES SIN PIEDAD (Prejuicios)

Els dotze membres d'un jurat han de jutjar a un adolescent acusat d'haver matat el seu pare. Tots menys un estan convençuts de la culpabilitat de l'acusat.

El que dissenteix intenta amb els seus raonaments introduir en el debat un dubte raonable que faci recapacitar els seus companys perquè canviïn el sentit del seu vot. (Sinopsi de FILMAFFINITY)

<https://www.youtube.com/watch?v=kQmeX0j7IB8&list=PLCiK7zXZkfUV6vi7XQCi56NWoiut4ftIP&index=35>



CONFERÈNCIES

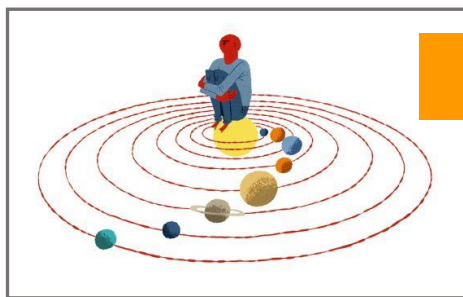
MIGUEL ÁNGEL TOBIAS & GENNET CORCUERA

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2025/08/09/conferencia-de-miguel-angel-tobias-gennet-corcuera-recomanada-per-a-joves/>

DOCUMENTALS

OCÉANOS DE PLÁSTICO

<https://www.documentales-online.com/oceanos-de-plastico/>



AIXÒ NO ES FA

L'EGOISME 1

El significat oposat o invers de la paraula “**solidaritat**” és “**insolidaritat**”, però també ho és “**egoisme**”.

Es diu egoisme a l'actitud de qui manifesta un excessiu amor per si mateix, ocupant-se solament d'allò que és per al seu propi benefici, sense atendre ni reparar en les necessitats dels altres.

L'**egoisme**, per tant, és un concepte oposat a la **solidaritat**, ja que aquesta es refereix a ajudar sense rebre res a canvi.

L'egoisme, com a tal, és una actitud que dificulta la relació amb el proïsme, doncs la persona egoista tracta i fa sentir als altres com si no existissin, o com si les seves preocupacions o idees no importessin. Per aquest motiu també se'l compara amb l'individualisme.

En aquest sentit, l'egoisme és un antivalor, oposat a valors tan importants per a la convivència humana com la solidaritat, la gratitud o l'altruisme... *(Segueix a l'enllaç)*

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2021/10/30/legoisme/>

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/)

