

BONDAT I SOLIDARITAT

NEWSLETTER N. 38 - 30 DE GENER 2026



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 DISPERSIÓ EN EL CREIXEMENT PERSONAL: Quan perdem de vista la bondat com a sentit

Institut Bondat en Acció - Mercè Conangla

Després de 30 anys oferint espais i recursos per al creixement personal, des de Fundació Ecologia Emocional hi ha una reflexió que vull compartir amb vosaltres.

En el món hi ha hagut canvis importants en aquest terreny. Hem passat de no poder esmentar "creixement personal" per no ser sospitosos de ser sectaris als anys noranta... a un moviment totalment demencial de llocs, mètodes, continguts, mestres, gurus, especialistes, retirs, ofertes de pagament i gratuïtes, formacions llargues i curtes; on line i presencial... que, com si fos un aparador, s'ofereixen cada dia en tots els mitjans de comunicació i xarxes.

Qui vulgui créixer personalment... no pot al·legar manca de possibilitats.

Però penso que, és precisament aquest oferta gairebé inabastable, la que pot acabar causant tant desconfiança com paràlisi. Tots els "massa" poden indigestar-nos.

Més que mai cal ser curosos en les eleccions que hom faci a l'hora d'escollir *on*, en *qui*, i *per a fer què* confia. Perquè els humans som material sensible i és important que qui treballi amb les nostres emocions, les nostres vivències i el nostre sentit de vida sigui una persona o una entitat ben preparada per a fer-ho.

A més d'això, tanta oferta afavoreix que hi hagi molt "pica-pica". Hi ha qui constantment "fa coses" però passa de puntetes, no aprofundeix, no aplica... hom hi deixa temps, diners i aconsegueix pocs resultats.

En tot això... què hi pinta la bondat en acció? Doncs moltíssim perquè **LA BONDAT EN ACCIÓ pot ser la brúixola que ens guïï en aquest desgavell**. Cal que, per fer el nostre pla de creixement, posem atenció si es donen Bones Pràctiques de Bondat: si allò que farem conté els seus valors, en si la prioritat són les persones i el seu benestar, en si el que s'ofereix i el que es dona és coherent.

Mirem si, qui ensenya i allò que ensenya, ho avala amb el seu propi exemple, aplicació i la seva coherència. Veiem si el camí que emprenem, serveix per augmentar el nostre equilibri personal, la sostenibilitat de la nostra vida i la cura de les persones que ens envolten.

Fixeu-vos: una altra aplicació de la Bondat!

Bon inici d'any!

REFLEXIONS

MINVAR PER DEIXAR SER

Mar Galceran – Revista Valors <https://valors.org/>

Aquells que agafem cada dia els transports públics per desplaçar-nos, especialment el metro o el tren, ja ens hem habituat a compartir el trajecte amb tota mena de persones que demanen almoïna. Alguns venen productes com mocadors de paper, encenedors, artesanía; d'altres commouen amb les seves crues històries de vida personal; molts amenitzen el viatge amb els seus cants i instruments. Alguns viatgers se senten molestos per la presència d'aquests supervivents de la vida, potser perquè destorben les seves acomodades consciències o el món particular en el qual estan immersos, connectats al mòbil, llegint o escoltant música.

Darrere la quotidianitat d'aquests fets, s'amaga però una realitat extremadament preocupant. D'una banda, la creixent desigualtat i exclusió social severa i d'altra banda l'acusat individualisme i indiferència per tots aquells que viuen expulsats als marges de l'existència. Una situació fruit d'un model econòmic capitalista obsessionat a fer créixer de manera il·limitada i injusta l'economia, a costa, tot sovint, de l'especulació i la usurpació dels recursos i els béns dels més febles i vulnerables.

Però a vegades, en el quotidià, es donen també petits gestos d'humanitat que són far d'esperança i models d'acció que ens interpel·len en aquest camí de transformació personal i social que necessàriament hem de fer. Aquella tarda, com moltes d'altres, va pujar un xicot amb la seva guitarra, al meu vagó, disposat a amenitzar-nos amb les seves cançons. Era un xicot alegre i dinàmic que s'esforçava per provocar-nos algun somriure. Aviat es va guanyar la simpatia d'alguns, però també l'aversion d'altres que, per l'expressió del seu rostre, més aviat semblava que devien estar pensant: "Ja hi som... un altre pesat demanant". Ell estava situat davant d'una de les portes del vagó i just quan anava a iniciar la cançó que ens havia anunciat, el tren va arribar a la següent estació i van pujar dos guardes de seguretat.



En veure al xicot amb la guitarra, el van començar a inspeccionar de dalt a baix amb les seves mirades intimidatòries fins que el xicot, en veure's atrapat en aquella situació, els va dir amb tota la sinceritat del món: "Bé, anava a tocar una cançó per a totes les persones d'aquest vagó, però és clar... ara que heu pujat...". Els guardes, contràriament al que tots estàvem esperant, li van comentar que, si per ells fos, no tindrien cap inconvenient en què toqués i cantés, però com bé sabia les normes ho impedié i ells estaven allà per a fer-les respectar. Tot seguit els tres es van posar a conversar amigablement amb aires de complicitat i, sorprenentment, en arribar a la següent estació els guardes van baixar del tren perquè el guitarrista pogués tocar tranquil·lament i es van quedar a l'andana esperant el següent comboi.

Com que molts passatgers no es van adonar del fet, el mateix xicot de la guitarra va fer una exclamació plena de joia per tot el vagó dient: "Ei, però ho heu vist? Ho heu vist? Ooooh! Tant de bo tots els guardes de seguretat fossin com aquests, oi? El món seria millor". I es va posar a tocar entusiasmat la seva esperada cançó.

Aquella parella d'agents de seguretat, potser sense adonar-se'n gaire, van decidir minvar ells per a deixar ser a l'indigent. Podent exercir el seu poder i autoritat per expulsar al xicot del vagó, van decidir cedir el pas a aquell que estava més necessitat. Què passaria si tots practiquéssim petits gestos de decreixement interior i de solidaritat? Doncs probablement allò que ja deia el profeta Isaïes, que la nostra llum brillaria com l'alba, les nostres ferides es clourien en un moment i tindríem per avantguarda la nostra bondat. Un món més just ens espera. Minvem per a deixar ser als més necessitats.

Minglano

ALGUNAS PERSONAS
NO HAN ENTENDIDO
QUE LA TIERRA
GIRA ALREDEDOR
DEL SOL,
NO DE
ELLAS



minglano.es
Mafalda - Quino

FRASES CÈLBRES AMB VALORS

FRASES SOBRE L'EGOÏSME

- L'egoisme no és viure com un desitja viure, és exigir als altres que visquin com un vol viure. (Òscar Wilde)
- El meu, per mi i per a mi! Jo sóc el meu proïsme. (Terenci)
- D'entre els homes que podent no fan el bé, surten els que fan el mal; els grans egoistes són el planter dels grans malvats. (Concepción Arenal)
- L'egoisme no és l'amor propi, sinó una passió desordenada per un mateix. (Aristòtil)
- L'egoista s'estima a si mateix sense rivals. (Ciceró)
- El gran principi de l'egoisme està en la persuasió que tots els homes són egoistes. (Jacques de Lacretelle)
- L'interès no té temples. Però és adorat per molts devots. (Voltaire)
- El profit d'un és el perjudici d'algun altre. (Michel I. de Montaigne)
- L'únic egoisme acceptable és el de procurar que tots estiguin bé per estar un mateix millor. (Jacinto Benavente)
- El costum de viure per a nosaltres ens fa cada vegada més incapaços de viure per al proïsme. (Alejandro Vinet)
- Els interessos particulars fan oblidar fàcilment els públics. (Montesquieu)
- Els privilegiats arriscaran sempre la seva completa destrucció abans que cedir una mínima part dels seus privilegis. (Antonio Gala)
- Més que les idees, als homes els separen els interessos. (Alexis de Tocqueville)
- Solament sentim els mals públics quan afecten els nostres interessos particulars. (Tito Livio)

- El teu propi interès et serveix millor no deixant-te portar per ell. (Lao-Tsê)
- Una de les dissorts del nostre país consisteix, com s'ha dit moltes vegades, que l'interès individual ignora l'interès col·lectiu. (Santiago Ramón y Cajal)
- Sempre es repeteix la mateixa història: cada individu no pensa més que en si mateix. (Sòfocles)
- Quan l'home es mira molt a si mateix, arriba a no saber quina és la seva cara i quina és la seva careta. (Pío Baroja)
- L'egoisme és l'únic ateisme veritable; l'anhel i el desinterès, l'única religió veritable. (Israel Zangwill)
- Un egoista és aquell que s'obstina a parlar-te de si mateix quan tu t'estàs morint de ganes de parlar-li de tu. (Jean Cocteau)
- Hi ha persones que es consolarien fins hi tot de la fi del món, sempre que elles l'haguessin anunciat. (Friedrich Hebbel)
- L'egoista seria capaç de calar foc a la casa del veí per fer fregir un ou. (Sir Francis Bacon)
- No hi ha vidres de més augment que els mateixos ulls de l'home quan miren la seva pròpia persona. (Alexander Pope)
- Primer són les meves dents que els meus parents. (Refrany)
- L'home és un llop per a l'home. (Thomas Hobbes)
- No hi ha veritable felicitat en l'egoisme. (George Sand)
- Després de mi, el Diluvi. (Lluís XV de França)
- M'he adonat que la majoria de la gent està massa preocupada amb la seva pròpia vida per dedicar als altres el menor pensament. (Douglas Coupland)
- Ningú és mai secundari per a si mateix. (François Rabelais)
- Hi ha un altre llinatge d'escèptics molt més terribles, si és possible, que els que creuen que tot és matèria; encara queda el cas d'aquell escèptic pel qui tot es redueix al seu propi jo. (Gilbert Keith Chesterton)
- Mireu no passi que, mentre guardeu la terra, perdeu el cel. (Valerio Máximo)



ACTES DE BONDAT

200 taxis y 700 sonrisas: pequeños ingresados del Niño Jesús y mayores de residencias públicas recorren las luces de Madrid.

<https://www.epe.es/es/madrid/20251215/200-taxis-700-sonrisas-pequenos-nino-jesus-mayores-residencias-luces-124805250>

**Una vida cuidando a todos:
Antequera homenajea a Rosi Morón Trillo.**

<https://cadenaser.com/andalucia/2025/12/11/una-vida-cuidando-a-todos-antequera-homenajea-a-rosi-moron-trillo-ser-antequera/>



**El actor Jesse Eisenberg donará un riñón
a un desconocido: "Estoy muy emocionado".**

<https://www.heraldo.es/noticias/sociedad/2025/10/31/el-actor-jesse-eisenberg-donara-un-rinon-a-un-desconocido-estoy-muy-emocionado-1866730.html>

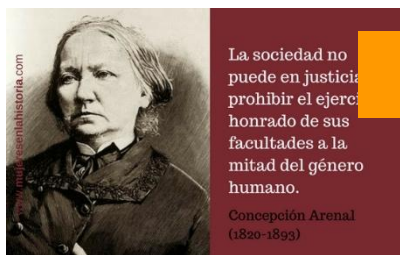
**El fundador de Behar Bidasoa, conocido por su
“vida sencilla y humilde”, deja un legado ejemplar.**

<https://cadenaser.com/euskadi/2025/11/27/el-fundador-de-behar-bidasoa-conocido-por-su-vida-sencilla-y-humilde-deja-un-legado-ejemplar-radio-irun/>



**La historia de Karina: transformó el dolor de perder
a su hijo en una campaña para salvar vidas.**

https://www.clarin.com/sociedad/historia-karina-transformo-dolor-perder-hijo-campana-salvar-vidas_0_i3k53AN8q1.html



PERSONES SOLIDÀRIES

LA MARE DEL FEMINISME ESPANYO, CONCEPCIÓN ARENAL (1820-1893)

Concepción Arenal és un dels noms propis del feminisme al nostre país, de fet és considerada com una de les primeres dones espanyoles a enfrontar-se a l'ordre establert i defensar els drets del seu gènere. Ho va fer ajudant els altres i escrivint textos pròxims que es van convertir en lectura indispensable per a aquelles que van seguir els seus passos en anys posteriors. Es va vestir d'home per a poder estudiar a la universitat, es va casar en dues ocasions i va lluitar en favor dels més desfavorits. Entre ells, les dones, a les quals per primera vegada considerà com un més dels grups socials marginats. L'educació i el respecte cap a elles com a éssers humans i no com a flors febles a les quals cal tractar com si fossin objectes van ser unes de les seves principals idees que va defensar al llarg de la seva vida.

Concepción Arenal Ponte naixia el 31 de gener de 1820 al Ferrol, en el si d'una família acomodada amb ideals liberals. La prematura mort del seu pare quan tenia nou anys marcaria a Concepción per sempre. Àngel Arenal Cuesta, un sergent de l'exèrcit, va ingressar diverses vegades a la presó per posicionar-se en contra de l'absolutisme monàrquic de Ferran VII i va ser en una d'aquestes ocasions en què va caure malalt i va morir... *(Segueix a l'enllaç, en castellà)*

<https://www.mujaresenlahistoria.com/2014/10/la-madre-del-feminismo-espanol.html>



DILEMES ÈTICS

DILEMES ÈTICS - Soraya Hernández – Revista Valores

<https://valors.org>

Una nena de Girona ha mort a mans de la seva mare, que patia una malaltia mental. És estigmatitzador fer un seguiment dels pares amb algun trastorn psiquiàtric si és en benefici de la protecció dels menors?

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2025/12/06/com-hem-de-protegir-els-infants/>

**COM HEM DE POTEIR
ELS INFANTS?**

BENEFACTORS DELS ANIMALS

BENEFACTORS DELS ANIMALS



Un porquet que va néixer sense les potes del darrere utilitza una cadira de rodes feta amb peces de joguines.



BENEFACTORS DELS



Una cria d'orangutan orfe a Borneu.



- L'home pot mesurar el valor de la seva pròpia ànima en la mirada agraïda que li dirigeixi un animal al qual ha socorregut. *Plató*

- El més petit acte de bondat val més que la intenció més gran. *Kahlil Gibran*

ALTRES SOLIDARITATS

LA VIGÈNCIA DELS DRETS HUMANS

Assumpta Sendra i Mestre <https://ambitmariacorrall.org>

I have a dream és la frase més popular del discurs de Martin Luter King (1929-1964) i és l'expressió més immediata que sorgeix del meu pensament al fer una nova mirada a la Declaració Universal dels Drets Humans amb el desig que es portin a terme per la construcció d'un món just i solidari.

El 10 de desembre de 2018, aquesta Declaració celebrava els 70 anys, un llarg recorregut que té uns orígens que ens porten a l'any 1948 en un context històric de conflictes. En concret, es reunia a París la tercera sessió de l'Assemblea i el seu president Evatt, cap de la delegació d'Austràlia, anunciava un fet transcendent: els trenta articles de la Declaració Universal dels Drets Humans. Culminava la tasca de tres anys, des del febrer del 1946 al desembre del 1948. Un període llarg per redactar un document que estava reforçat per l'acceptació per part de règims polítics, tradicions culturals, sistemes filosòfics i religiosos molt diversos.

La Declaració dels Drets Humans va ser un text que encara avui té un impacte i una vigència perquè proposava i proposa objectius que demanen una resposta ètica i una presa de consciència humana i compromesa vers uns valors que humanitzen: dignitat, llibertat, solidaritat, igualtat, respecte, justícia...

(Segueix a l'enllaç)

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2023/02/25/la-vigencia-dels-drets-humans/>



CANÇONS

NO TINGUIS POR Malú

Exigències.
Per què vivim amb por?...

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2025/02/22/50-03-104-no-tinguis-por/>

EL PROGRESO Roberto Carlos

Yo sólo quiero mirar los campos,
yo sólo quiero cantar mi canto,
pero no quiero cantar solito...

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2017/02/24/50-02-026-el-progreso/>

BON HUMOR

COMO EN LAS PELIS Cualca

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

RECURSOS AMB VALORS

LLIBRES

BONDAT EN ACCIÓ

M. Mercè Conangla – Jaume Soler

<https://www.fundacioecologiaemocional.org/publicacions/bondat-accio/>

VÍDEOS

L'ANEGUET DIFERENT Enric Segarra

<https://www.youtube.com/watch?v=SdgWvh-Bz4A&list=PLCiK7zXZkfUVERbx-W-p8wYKlhUUo2jBZ&index=1>

PEL·LÍCULES

Escena de HOTEL RUANDA

1994, guerra civil de Ruanda. Els odis ancestrals entre els hutu (l'ètnia dominant) i els tutsi provoquen l'assassinat del president del país, disturbis als carrers i, finalment, una terrible matança dels tutsi. Paul, que és hutu, treballa com a gerent d'un hotel de luxe de Kigali i, quan comencen els disturbis, decideix que el millor refugi és precisament l'hotel. I cap allí organitza una fugida desesperada acompanyat no sols de la seva família, sinó també dels seus veïns tutsi. Basada en fets reals. (Sinopsi de FILMAFFINITY)

<https://www.youtube.com/watch?v=DvXx9Qivo5s&list=PLCiK7zXZkfUV6vi7XQCi56NWoIut4ftIP&index=70>



CONFERÈNCIES

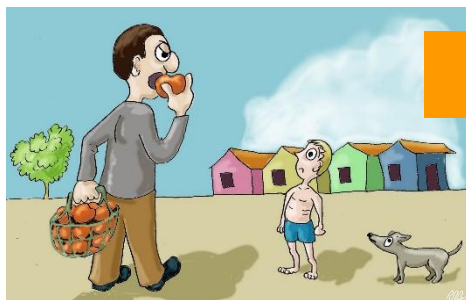
SILVIA CONGOST: Claves para evitar la dependencia emocional

<https://www.youtube.com/watch?v=PYp58200bNM>

DOCUMENTALS

LA TIERRA HERIDA. A ORILLAS DEL PROGRESO.

<https://www.documentales-online.com/la-tierra-herida-a-orillas-del-progreso/>



AIXÒ NO ES FA

L'EGOISME 2

5 FORMES DE SABER SI ETS UNA PERSONA EGOISTA I COM SOLUCIONAR-HO

Eva María Rodríguez <https://lamenteesmaravillosa.com/>

Els éssers humans estem programats per mirar per nosaltres mateixos. No obstant això, hi ha una gran diferència entre mirar per un mateix i ser egoista o deixar sense valor el que els altres puguin sentir enfront de les nostres accions. Al final, és veritat que cadascú és responsable dels seus sentiments, però no és menys cert que també hi ha moltes formes de maltractar-los o sabotejar-los.

Pensar en un mateix no està renyit amb la generositat, el comportament desinteressat o la solidaritat. De fet, en la societat en la qual vivim avui, és possible aconseguir molts beneficis sent altruistes i generosos. Beneficis que a més són intrínsecs, de manera que mantindran la nostra motivació.

Viure pensant que cal ser egoista perquè la gent o la societat són egoistes crea una enorme inseguretat, com si l'única sortida possible fos passar per sobre dels altres. No obstant això, optar per una vida més generosa, més interessada en els altres i menys individualista és la millor manera d'atreure les oportunitats... (Segueix a l'enllaç)

<https://lasolidaritatunbonremei.com/2021/11/27/legoisme-2/>

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)

