



La estación sin violencia de Gandhi King Chávez– 2008

Greater Dallas Task Force

www.64-days.org

64 ACCIONES DIARIAS PARA ADOLESCENTES

SEMANA 1

La no violencia empieza siendo más compasionados con nosotros mismos. Nosotros hablamos con respeto, honor y reverencia para nosotros mismos.

Día 1 – VALENTÍA (Enero 30)

Valor es la habilidad de hacer lo que siente tu corazón. Hoy verdaderamente escucha lo que viene de tu corazón. Toma valor para no ser violento.

Día 2 – SONRISAS (Enero 31)

Sonreír es una manera de establecer una conexión de corazón a corazón y para crear un ambiente de paz. Hoy sonríe de corazón y mira en los ojos aunque sea a 5 personas. Después de hacer esto mira las reacciones de esas personas.

Día 3 – APRECIACIÓN (Febrero 1)

La autora Louise Hay dijo, “Alábatte a ti mismo lo más que puedas. El amor en nuestras vidas comienza con nosotros... amándonos a nosotros mismos ayudará a nuestro planeta”. Hoy concéntrate en apreciar las cosas buenas en ti y en otros.

Día 4 – CUIDARSE (Febrero 2)

Para cuidar a otros debes primero cuidarte a ti mismo. Ahora, piensa maneras que puedas cuidarte mejor. Practica al menos una de esas ideas hoy.

Día 5 – CREENCIA (Febrero 3)

Paz es una posibilidad. Creyendo que es una posibilidad lo puedes hacer posible. Ten la paz en mente.

Día 6 – SIMPLICIDAD (Febrero 4)

Los problemas hacen nuestras vidas complicadas. Piensa en maneras para no tener problemas contigo mismo. Hoy practica una de estas maneras.

Día 7 – EDUCACIÓN (Febrero 5)

La guerra nace de la ignorancia. Hoy trata de aprender algo nuevo

SEMANA 2

Dar y recibir van mano a mano. Lo más que das, lo más que vas a recibir. Cuando le das a alguien una cosa no lo puedes devolver. Nota como la gente que no da a otros nunca recibe de otros. Cuando tú paras tu habilidad de dar, tú paras tu habilidad de recibir. Practica esto y nota como tu vida cambia. Da tu tiempo, tu energía, tus cosas personales, tu amor, y tu ayuda.

Día 8 – SANAR (febrero 6)

Todo pasa por una razón. Piensa en cosas de ti que han crecido y madurado de experiencias desafiantes en tu vida.

Día 9 –SUEÑO (febrero 7)

Sonar es el primer paso que hay que hacer. Hoy no solamente sueña, también haz la paz. Vívela.

Día 10 –LA FE (febrero 8)

Todos tenemos obstáculos en nuestras vidas, ya sean grandes o chicos. Nadie tiene una vida mejor o peor que otra persona. Lo que siempre nos ayuda a seguir es la fe: la fe que con cada puerta cerrada nos abre una ventana

Día 11 – CONTEMPLACIÓN (febrero 9)

Hoy nosotros vamos a practicar la contemplación. Cierra tus ojos y respira, además relájate y piensa en todo lo bueno de tu vida en este momento. Luego abre tus ojos y escribe todo tus pensamientos buenos.

Día 12 – CONEXIÓN CON LA TIERRA (febrero 10)

Gandhi dijo, “Olvidar como escarbar la tierra y cuidar el terreno es olvidar a nosotros mismos.” Cuando estamos enojados con nosotros mismos no podemos ver las cosas claramente. Ahora debemos dejar nuestros resentimientos contra otros y nosotros mismos para que de esta manera podamos estar libres en nuestras vidas, y sentir nuestras propias experiencias.

Día 13 – CREATIVIDAD (febrero 11)

Cada día nosotros somos creativos sin saberlo. Nos ponemos maquillaje, nos arreglamos el cabello, hacemos garabatos en la tarea mientras nos hablan los maestros. Hoy todos deberíamos tomar un poco de tiempo para crear algo que exprese tus sentimientos.

Día 14 – HUMILIDAD (febrero 12)

Equivocarnos es parte de nuestra vida diaria, porque no cambiamos nuestras maneras de humillación y comenzamos enfocándonos en aprender de nuestras equivocaciones en vez de estancarnos en ellos. Pensar en más allá del error te hará crecer.

SEMANA 3

Ser especial con nosotros mismos se puede convertir en un método de paz con nosotros mismos.

Hoy practica esto.

Día 15 – REVERENCIA (febrero 13)

¿Nunca has visto algo que te dejó sin respiración? Hoy nos enfocamos en la belleza de nuestro mundo, y que bellos somos. No hay que enfocarnos en lo negativo.

Día 16 – AGRADECIMIENTO (febrero 14)

La vida es un regalo. Dale gracias a la gente y a las situaciones en tu vida. Haz una lista de todas las cosas que le das gracias.

Día 17 – INTEGRIDAD (febrero 15)

Integridad es hacer lo que sabes que está bien aún cuando no hay nadie alrededor. Teniendo integridad te hace sentir mejor a ti mismo. Porque siempre haces lo que sabes que está bien. Piensa en un día que tuviste integridad y piensa en un día que querías tener integridad.

Día 18 – LIBERTAD (febrero 16)

Como dijo el Obispo Desmond Tutu: "Cuando un pueblo decide ser libre, no hay manera de detenerlo." Hoy déte a ti mismo permiso a ser la persona quien eres y no permites que te influyen al contrario.

Día 19 – ACEPTACIÓN (febrero 17)

Hoy es el día para aceptarte a ti mismo. Tú estás en este mundo para hacer algo que nadie más ha hecho. Haz tu mejor esfuerzo para aprobarte a ti mismo y a otros. Suelta la necesidad de juzgar. Tú sabes que todo en tu vida se está desarrollando perfectamente.

Día 20 – PERDONARSE (febrero 18)

Tú eres más grande que cualquier error que haz hecho. ¿Qué son unas cosas que te han afectado? Si piensas que ayuda, escribe una disculpa por todo lo que haz dejado de hacer. Cuando termines toma la disculpa y quemala afuera. Mientras la ves quemándose suelta tus frustraciones y culpas contigo mismo, que te quedas perdonado.

Día 21 – INSPIRACIÓN (Febrero 19)

Piensa en alguien que te inspira a ser una mejor persona. ¿Qué son unas cosas que ellos hacen? Piensa en maneras que tú puedas inspirar a otras personas. ¿Cómo puedes demostrar ejemplos para ser una inspiración para otros?

SEMANA 4

Entre más complacientes somos con los otros, recibimos una mejor interacción positiva.

Día 22 – MISIÓN (febrero 20)

Gandhi dijo, “Mi vida es como un mensaje”. La misión de Gandhi fue de la no violencia. ¿Cuál es la misión de tu vida? Piensa acerca de las cosas que le quieres dar al mundo. ¿Cual es tu interior? Escribe algunas de tus ideas que haz escogido.

Día 23 – ORACIÓN (febrero 21)

Gandhi dijo: “Una oración del corazón puede lograr algo en el mundo que ninguna otra cosa puede lograr hacer esto.” Toma un momento para visualizar paz en tu corazón, en tus amigos, en tu familia y en tu planeta. Deja que la paz esté contigo.

Día 24 – ARMONÍA (febrero 22)

Hoy da armonía. Ve lo bueno en ti y en otros. Solo di cosas buenas de otros.

Día 25 – AMISTAD (febrero 23)

¿Sabías que los desconocidos son amigos que todavía no conoces? Hoy amplía tu círculo de amigos. Conoce a alguien nuevo. Diles hola a cinco personas que no conoces o una persona que no es tu amigo y que no te gustaba antes.

Día 26 – RESPETO (febrero 24)

Todos merecemos respeto. Piensa como es cuando no tienes respeto. Todos somos diferentes, pero a la vez todos somos los mismos. Todos somos humanos. El mundo no sería divertido si todos actuáramos igual. Respects el espacio de los otros.

Día 27 – GENEROSIDAD (febrero 25)

Hoy comienza una reacción en cadena. Da la abundancia de tu corazón. Comparte una palabra buena. Hazle a alguien una amabilidad. Mira como fluye de persona en persona. Da esto con gusto, así te enriquecerás.

Día 28 – ESCUCHAR (febrero 26)

¿Sabes como escuchar muy bien a una persona? ¿Sabes como mostrarle toda la atención a una persona como si nada más importará? ¿Sabes como mirar a la persona directamente cuando estás hablando sin pensar en otras cosas? ¿Sabes como estar quieto mientras la persona está hablando contigo? Trata esto hoy. Muestra esto ahora. Escucha con tu corazón.

SEMANA 5

Para crear un mundo tranquilo, tenemos que aprender a practicar la no violencia entre uno con el otro en nuestro diario vivir.

Día 29 – PERDÓN (febrero 27)

Gandhi dijo, “Si practicamos ojo por ojo y diente por diente pronto todo el mundo va a quedar ciego y sin dientes.” Cuando tú hieres, te sientes alegre ya que no tienes el peso en tus hombros. Piensa en alguien que te haya hecho algo malo. No necesitas perdonar la acción, perdona la persona. Reconoce la persona por dentro. Comparte la historia con un amigo. Comparte el perdón.

Día 30 – ENMENDAR (febrero 28)

Hacer correcciones significa perdonar a alguien que le hiciste sentir mal y le mentiste. Piensa en alguien que te haya hecho sentir mal. Hoy recuerda a esta persona. El peso de tus hombros se va a levantar tal cual como el de la otra persona. Este simple acto puede hacer tu relación mucho mejor.

Día 31 – ELOGIOS (marzo 1)

Mark Twain dijo “Yo puedo vivir dos meses con una buena actitud”. El aprecio marca a las personas y las hace crecer. Siempre aprecia a los que viven alrededor de ti. No tengas pena. Déjalos saber esto.

Día 32 – PACIENCIA (2 de marzo)

¿Qué te vuelve loco: tus padres, hermanos, y hermanas, o algún amigo? Hoy, practica la paciencia con estas desafiantes personas o situaciones en tu vida. Toma aire si necesitas. Ser paciente es un acto poderoso de no violencia. Mira como las situaciones se hacen peor cuando no sabes como controlarlas. Trata de controlar las reacciones ante las situaciones fastidiosas en tu vida. Nota la diferencia cuando eres paciente.

Día 33 – RECONOCIMIENTO (3 de marzo)

El pueblo hace cambios todo los días. ¿Quién te influencia en tu vida? Si puedes, dile a esta persona. Se siente muy bien saber que eres reconocido. Dile como te ayudó y dale gracias. También es importante reconocerse a sí mismo. Hoy concéntrate en todo lo bueno que haces por otros y comparte esto.

Día 34 – AMOR (4 de marzo)

Ghandi escribió, “Sin violencia las personas responden con amor y cariño.” Toma un momento y piensa sobre los que te aman y como ese amor te hace sentir. Trata de expresar tu amor a otros. No hay necesidad de resistir. Todos necesitamos amor.

Día 35 – COMPRENSIÓN (5 de marzo)

El maestro Vietnamita Thich Nhat Hanh dijo, “Si comprendes el problema lo único que puedes hacer es amar.” En cambio de que las palabras entren por un oído y salgan del otro toma un momento para oír lo que la persona tiene que decir. Trata de ser la persona que de verdad escucha. A todos los extraños que conozcas hoy mándales en silencio un “Te amo”.

SEMANA 6

Estar tranquilo no depende de ninguna manera en otros. Pero cuando escogemos estar tranquilos en una relación, invitamos a los demás a vivir tranquilos también.

Día 36 – ATENCIÓN COMPLETA (6 de marzo)

Estar atento significa pensar lo que haces y saber porque lo haces. Mientras caminas por el día pon atención a la manera que tratas a otros y como te tratan. Hoy pon atención de verdad.

Día 37 – CONSIDERACIÓN (7 de marzo)

Hoy, entérate de como tú puedes a veces ser egoísta en tu vida. Sé honesto contigo mismo. Ahora concéntrate en maneras de como puedes cambiar eso y ser una persona más bondadosa. ¿Qué cambios quieres hacer?

Día 38 – BONDAD (8 de marzo)

Hoy, haz cosas bondadosas al azar. Haz algo bondadoso por alguien sin ninguna razón y nada más por ser bondadoso. Nota como te hace sentir. Imagínate si todos hicieran esto todo el tiempo.

Día 39 – DIÁLOGO (9 de marzo)

A veces no estamos de acuerdo con otra gente, pero cuando escuchamos lo que en verdad tienes que decir, tenemos un diálogo. Nunca discutimos en un diálogo. Decimos lo que pensamos, y después escuchamos a los demás para poder entender lo que piensan y aprender de ellos. Escoge a alguien y hablen sobre algo que usualmente no están de acuerdo. Tengan una conversación en vez de un desacuerdo o una discusión.

Día 40 – UNIDAD (10 de marzo)

El mundo está hecho de muchas personas diferentes... diferentes personas... diferentes razas, religiones, diferentes orientaciones sexuales, diferentes tipos de cuerpos. Todos somos bien diferentes. Pero como quiera algo nos une a todos como uno. Hoy, concéntrate en tu unidad. ¿Qué nos hace a todos iguales?

Día 41 – APERTURA (11 de marzo)

Hay un proverbio turco que dice, “Quien se construye el mismo una cerca, cerca más afuera que adentro.” Intenta no construir cercas alrededor de ti para sacar a personas alrededor de ti. Ser razonable te ayuda a aprender cosas sobre personas que nunca te hubieras dado cuenta. Tú no tienes que estar de acuerdo con la vida de alguien más, pero aprendes más si no excluyes a los demás.

Día 42 – RESPONSABILIDAD (12 de marzo)

Sé responsable por tus palabras y acciones el día de hoy. Haz una nota de donde estás en la vida. ¿Eres violento? Sé capaz de tomar responsabilidades de cambiar esos comportamientos de hoy.

SEMANA 7

Podemos mirar y entender otras personas aún estemos de acuerdo o no con ellos.

Día 43 – SINGULARIDAD (13 de marzo)

¿Qué te hace diferente? ¿Cómo eres diferente de tu familia? Hoy concéntrate en tu belleza. No te juzgues como eres tú mismo y en cambio acepta tus diferencias. Celebra estas.

Día 44 – COOPERACIÓN (14 de marzo)

Cuando trabajamos juntos somos más fuertes que cuando trabajamos solos. ¿Qué son unas cosas que puedes hacer con otros alrededor de ti para hacer el mundo más tranquilo?

Día 45—MAESTRÍA (15 de marzo)

Para practicar la no violencia tienes que saber controlar tus enojos. Si te encuentras enojado, usa pensamientos positivos y cuenta para atrás del 10 a 1 con el fin de calmarte. Si haces esto cuando estás enojado tú lograrás el control de tus emociones.

Día 46 – COMPASIÓN (16 de marzo)

La Madre Teresa dijo, “Encuentra a alguien que piensa que esta solo, y déjalo saber que no estás solo.” Hoy ofrece tu apoyo a alguien que lo necesita. Recuerda que todos los que conoces pasan por tiempos difíciles en su vida. Todos necesitamos amor y apoyo. Sé una persona complaciente y cuando tú necesites compasión la gente estará ahí para ayudarte. Nosotros necesitamos dar compasión y amor para recibirlo.

Día 47 – DISARME (17 de marzo)

“...Nada para matar o morir... Imagina toda la gente viviendo en paz...” –John Lennon. Hoy, habla con alguna persona que no conoces acerca de como sería la vida sin armas o guerra.

Día 48 – ECOLOGÍA (18 de marzo)

Ahora valora el mundo reciclando y usando productos reciclados. No solo lo pienses por hoy. Piensa lo que tu mundo será para los nietos de tus nietos y más allá. Es tu responsabilidad curar este planeta. Todos merecemos tener aire limpio, agua limpia y comida saludable. Ahora haz una promesa para parar de contribuir a la destrucción de nuestro planeta. Haz todo lo que puedas para convencer a otros también. Si queremos que el mundo cambie para lo mejor, nosotros lo tenemos que cambiar.

Día 49 – HONOR (19 de marzo)

Honra las personas que en tu vida te han amado y soportado en los tiempos más difíciles, y los que han por venir.

SEMANA 8

Hazle a alguien una buena amabilidad. Mira como fluye de persona a persona. Haz esto con gusto para que así te enriquezcas.

Día 50 – ELECCIÓN (20 de marzo)

Tú tienes la opción de escoger el camino de violencia o no violencia. Nosotros siempre tenemos que tomar una decisión en nuestras vidas. Hoy, escoge el camino de no violencia.

Día 51 – LA CAUSA (21 de marzo)

El maestro budista Thich Nhat Hanh dijo “Todas las acciones requieren ser de una persona que demuestre fuerza para combatir la violencia y que inspire amor.” ¿Cómo puedes alcanzar un mejor mundo hoy?

Día 52 – IGUALIDAD (22 de marzo)

“Que haya unidad entre cada cosa viviente” Ve a cada persona con amor y no con ojos malos. Ve a cada persona como si fueran tus hermanos y hermanas.

Día 53 – ACCIÓN (23 de marzo)

Sé el cambio que desea ver en el mundo,” dijo Gandhi. Hoy, tienes la opción entre la acción positiva o la acción negativa. Elige las acciones más positivas para el universo.

Día 54 – DARSE (24 de marzo)

Dar y recibir van mano a mano. Lo más que das, lo más que vas a recibir. Cuando le das a alguien una cosa no lo puedes devolver. Nota como la gente que no da a otros, nunca recibe de otros. Cuando tú paras tu habilidad de dar, tú paras tu habilidad de recibir. Practica esto y nota como tu vida cambia. Hoy, entrega tu tiempo, tu energía, tus cosas personales, tu amor, y tu ayuda.

Día 55 – RESPONSABILIDAD (25 de marzo)

Hoy toma responsabilidades de tus acciones porque la calidad del mundo depende de ti. ¿Qué puedes hacer para mejorar el mundo y tu medio ambiente? Piensa en maneras más responsables para ayudar a tu comunidad, familia, o tus amigos.

Día 56 – AUTOSUFICIENCIA (26 de marzo)

Piensa que vas a hacer en tu futuro. ¿Cómo quieres que se vea tu vida? ¿Qué quieres tener? ¿Cómo te quieres sentir? ¿Qué pasos debes tomar para cumplir tus metas? ¿Cómo puedes ser autosuficiente?

SEMANA 9

Practicando la paz nosotros nos hacemos mejores ciudadanos del mundo.

Día 57 – SERVICIO (27 de marzo)

Dr. Martín Luther King Jr. dijo, “Todos pueden ser grandiosos, porque todos pueden ayudar. Solo necesitas un corazón lleno de gracia y una alma llena de amor.” Escoge algo que puedas hacer para ayudar al mundo. ¿Cómo disfrutarías ayudando? Haz un compromiso a tu manera para que le ofrezcas al mundo. Cada cosa pequeña hace diferencia. Ayudando a otros te hace sentir bien a ti mismo.

Día 58 – CIUDADANIA (28 de marzo)

¿Cómo puedes ser una mejor persona en tu comunidad? Tú perteneces a muchas comunidades... tu familia, tu escuela, tu iglesia, y tu ciudad. ¿Cómo puedes mejorar tu comunidad hoy? Piensa en maneras que puedes traer más paz para tu comunidad.

Día 59 – MEDIACIÓN (29 de marzo)

Alcohol y el abuso de drogas causa violencia y consecuencias de violencia. Todos sabemos que la vida de alguien se ve afectada por un tipo de adicción. ¿Qué puedes hacer para ayudar a una de estas personas en tu vida? Anímalos a que se amen a ellos mismos suficientemente para poder ayudarlos. Apóyalos en los tiempos más difíciles y ayúdalos a encontrar la ayuda que necesitan.

Día 60 – ATESTIGUAR (30 de marzo)

Aquellos que practican la no violencia miran la injusticia y piensan, “Será posible en esta situación ser distinto”. ¿Cuándo tú ves una injusticia, qué puedes hacer para un cambio pacífico? ¿Cómo te enfrentas a la paz en tu vida?

Día 61 – PAZ (31 de marzo)

Thich Nhat Hahn escribió, “Practica regar semillas de alegría y paz y que no sean semillas de solo violencia y odio, y para que los elementos de guerra en todos nosotros sean transformados.” Si tú te concentras en la paz, la alegría, y el amor en tu vida tendrás más experiencia en que la gente te de esto y que tú lo sientas. Pero si tu mente está llena con cosas negativas, es difícil tener experiencias de lo bueno de la vida.

Día 62 – COMPROMISO (1 de abril)

Tarda un momento para pensar en tu compromiso con la no violencia. ¿Estás dispuesto a vivir una forma de vida no violenta? ¿Qué estás dispuesto a cambiar sobre esto? Consíguete un amigo y habla de esto.

Día 63 – LIBERACIÓN (2 de abril)

Hoy recuerda que tan lejos hemos llegado en 64 días. Practica esto sin violencia. Haz una lista de cuanto necesitas dejarte que se vaya para no ser una persona violenta. ¿Es tu impaciencia o tu actitud?

Aprende que siempre tienes una opción, y puedes soltar lo que ya no te sirve. Puedes tener una lista y quemarla si quieres. Aprende que no lo necesitas y haz nuevos compromisos contigo mismo para que seas más amoroso. Aprende lo que deberás hacer para hacer el mundo diferente.

SEMANA 10

La fuerza crece cuando dejamos ir la enfermedad de la voluntad, el enojo y el odio y lo reemplazamos con una inundación de amor para todos.

Días 64 y 65 – CELEBRACIÓN (3 y 4 de abril)

“Hoy es el día para celebrar todo el trabajo que haz hecho. Sé orgulloso de estar dispuesto a ser el cambio en el mundo que tu deseas ver. “Nunca dudes de que un grupo pequeño de ciudadanos comprometidos pueden cambiar al mundo. Además, es lo único que lo ha logrado.

**Contenido adaptado por:
CSL Teens (Center for Spiritual Living, Dallas) and
Youth of Unity (Unity Church of Dallas)**

**Contenido traducido por
Los estudiantes de la clase de español AP, Sul Ross Middle School a cargo de la
Profesora Catalina Bazaldua, San Antonio, Texas**