

**64 Acciones-** para llevar adelante la visión de la no violencia.

El aprender a practicar la no violencia, se lleva a cabo paso a paso, tomando una conciente decisión de esta manera de hacerlo... día a día. Mediante esta decisión de ser no violentos, el espíritu de valentía, de nobleza que llevamos dentro, se expresa y manifiesta a través de nuestras habilidades, de la sabiduría y la personalidad de un ser humano no violento. Es de esta manera, que cada uno de nosotros, y a nuestro propio estilo, lograremos mover al mundo en dirección hacia... la paz.

## **Personal**

**La no violencia empieza en el ser no violentos y el ser más compasivos con nosotros mismos. Esto se aprende cuando desarrollamos la valentía de hablar, con respeto, honor, e reverencia por nosotros mismos.**

### 1. Valentía

Eleanor Roosevelt recomendó: “Debemos hacer las cosas que creemos que somos incapaces de hacer.” Hoy, encienda una vela y acepte el valor de practicar las 64 acciones para vivir no violentamente.

### 2. Sonrisas

El maestro budista Thich Nhat Hanh dijo: “Si somos capaces de sonreír en nuestra vida diaria... no solamente nos beneficiaremos nosotros de esa sonrisa sino también todo los demás. Este es la manera básica de trabajar por la paz. Hoy, comparta una sonrisa con un mínimo de tres personas, sabiendo que su sonrisa contribuye a la paz.

### 3. Apreciación

Louis Hay dice: “Elógiense lo más que pueda... el amor en nuestras vidas comienza en nosotros... Amarse a uno mismo ayudará a sanar a este planeta.” Escriba diez cosas que usted aprecia en usted mismo. Lea en voz alta lo que ha escrito.

### 4. Cuidarse

Según Peter C. Williams, “la no violencia hacia uno mismo implica cuidarse, el amor a uno mismo es la recompensa que otorga la autovaloración, que los griegos llamaban reverencia por la identidad propia.” El verdadero estima por uno mismo se basa no solamente en poner atención a lo que decimos, sino también a lo que hacemos. Haga una lista de un mínimo de cinco maneras en las que usted podrá cuidarse mejor. Efectúe una de ellas hoy.

### 5. Creencia

El actor Wayne Dyer escribe acerca del efecto que tienen nuestras creencias en nuestra vida diaria. Hoy, tenga la convicción de que usted cuenta con todos los recursos para encaminar su vida hacia la paz. Preste atención a las simples manifestaciones de paz que reciba.

### 6. Simplicidad

Es una invitación a la paz. Piense en tres acciones con las cuales podrá simplificar su vida aún más. Practique por lo menos una de ellas hoy.

### 7. Educación

El conocimiento fortalece sus convicciones y profundiza la sabiduría y comprensión. Aprenda acerca del poder que tienen las acciones no violentas, educándose por su cuenta. Lea un artículo, periódico o libro; mire un vídeo que se trata de la no violencia. Aprenda acerca de los derechos humanos, la diversidad, la ecología, la historia, la política, la clemencia, la espiritualidad, los estudios sobre la paz, las biografías de héroes y otros temas más.

## 8. Sanar

Maya Angelou, escritora, poeta, activista y profesora, transformó una experiencia traumática de su niñez en el punto de partida para la creatividad y el éxito. Hoy, escoja un incidente doloroso de su vida y encuentre “el regalo” que esta experiencia le trajo. Comparta ese regalo con otros hoy.

## 9. Sueño

Martin Luther King Jr. tuvo un gran sueño, ¿cuál es su sueño de paz? Escríbalo. ¿Qué puede hacer en honor a su sueño? Hágalo hoy.

## 10. Fe

Cuando César Chávez organizaba a los campesinos, los desafiaba a que digan “sí se puede” cuando no encontraban la manera de vencer los obstáculos. Hoy diga “sí se puede” aún cuando no sepa cómo lograr su meta. Tenga fe y diga “sí se puede” hasta que encuentre el camino.

## 11. Contemplación

Por un mínimo de tres minutos diarios, relájese, respire y “accepte en su mente todo lo que sea bueno y hermoso.” La escritura sagrada dice: “tal como piensa en su corazón, así es él.”

## 12. Conexión con la Tierra

Gandhi dijo: “Olvidarse de cómo trabajar la tierra es olvidarse de uno mismo.” Y Black Elk dijo: “Aún se encuentra viva una raíz del árbol sagrado. Cuidala, así podrá dar hojas, florecer y llenarse de pájaros cantores.” Hoy, planté una semilla o cuide de una planté.

## 13. Creatividad

Lo peor que se le puede hacer al alma humana es reprimir el deseo de expresarse. Identifiqué por lo menos cinco maneras a través de las cuales usted puede expresar su creatividad. Hoy, permítase expresar algo impredecible y alegre durante el día.

## 14. Humildad

El equivocarse es parte del proceso del aprendizaje y del crecimiento. Hoy, tómese la libertad de reconocer un error que haya cometido durante el día y reflexione durante unos minutos qué es lo que ha aprendido con ello.

## 15. Reverencia

John Muir dijo: “Todo ser humano necesita tanto la belleza como la comida, lugares para actuar y lugares para contemplar y rezar, espacios en los cuales la Naturaleza pueda reconfortar, alegrar y fortalecer tanto al alma como al cuerpo.” Hoy, vaya a dar un paseo y aprecie la belleza que le rodea.

## 16. Agradecimiento

Oprah Winfrey, en su programa de televisión, promueve la práctica diaria de la gratitud. Comience su día enumerando cinco cosas por las que usted se siente agradecido, y termínelo compartiendo con una persona todo lo bueno que le ha ocurrido en este día.

## 17. Integridad

Haga lo correcto. El cineasta Spike Lee utilizó esta frase como título para una de sus películas. Cuando hoy tenga que tomar una decisión, escuche a su conciencia. Usted sabe lo que debe hacer. Hágalo.

## 18. Libertad

La activista por los derechos civiles, Diane Nash, dijo: “La libertad, por definición, se establece cuando la gente entiende que cada uno es su propio líder.” Hoy, tome un papel de liderazgo en su propia vida. Encuentre una manera de expresar quién es usted verdaderamente.

### 19. Aceptación

“El resentimiento, el miedo, la crítica y la culpa causan más problemas que cualquier otra cosa,” dice Louis Hay. Hoy, decida no juzgarse así usted mismo (su aspecto, su capacidad, su forma de expresarse). Véase a sí mismo como un ser único, digno de amor, capaz y brillante. Acéptese tal y como usted es.

### 20. Perdonarse

Cuando usted se juzga a sí mismo, cree que usted es lo que ha hecho o lo que no ha hecho, lo que usted posee o lo que no posee. El verdadero conocimiento de su propio ser va más allá de todas estas cosas. Hoy, perdónese por haber olvidado todo lo bueno que hay en usted.

### 21. Inspiración

Piense por lo menos en dos personas que sean para usted un ejemplo en la práctica de la no violencia. ¿Qué es lo que usted admira en ellos? Practique estos comportamientos que admira en ellos para que otras personas puedan inspirarse en sus acciones.

### 22. Misión

“Mi vida es mi mensaje,” dijo Gandhi. Ponga por escrito lo que usted desea apoyar y defender. Encuentre por lo menos una situación en la que pueda demostrar que usted respalda sus creencias. Actúe hoy.

### 23. Oración

“Rezar con el corazón puede lograr lo que ninguna otra cosa puede,” dijo Gandhi. Empiece y termine el día con una oración para la paz. Permita que la paz comience con usted.

## **Interpersonal**

**Para crear un mundo de paz, debemos aprender a poner en práctica el ser no violentos con cada una de las personas que nos relacionamos diariamente.**

### 24. Armonía

Hoy, su opción de no participar en ninguna conversación en la que se hable mal de otros contribuye a la armonía. Elija ver lo bueno en otra persona en lugar de encontrar lo que está mal.

### 25. Amistad

Para el humorista Will Rogers, los extraños eran simplemente amigos que aún no había conocido. Hoy, vea a todos las personas con las que se encuentre bajo ese punto de vista y conozca a una persona nueva.

### 26. Respeto

Gandhi enseñó: “El lenguaje es el reflejo exacto de la personalidad y el desarrollo del que había.” Hoy, tenga respeto por usted y por los demás optando por no utilizar ninguna palabra ofensiva o denigrante.

### 27. Generosidad

La madre Teresa dijo: “Hay una pobreza escondida que está más difundida que la falta de dinero. Es la pobreza del corazón. Encuentre tres maneras para ofrecer generosamente su tiempo, atención, y recursos a los demás.

### 28. Escuchar

Hoy, interrumpa la rutina diaria y tómese cinco minutos para escuchar los sentimientos detrás de las palabras que alguien le está dirigiendo. Este totalmente presente durante la conversación y preste interés a lo que la otra persona le diga.

### 29. Perdón

Cuando perdonamos no es que dispensemos una conducta que hiera. Cuando nos damos cuenta que hay algo dentro de nosotros mismos que es más importante que esa experiencia dolorosa, nos liberamos para dejar ir al pasado y seguir adelante con nuestras vidas. Hoy, escriba una carta perdonando a alguien. No es necesario que la envíe.

### 30. Enmendar

Hoy, haga las paces con alguien. Pida disculpas a alguna persona que quizás usted haya herido y que sus disculpas sean sinceras.

### 31. Elogios

Los elogios ayudan a las personas a crecer. Escoja por lo menos a tres personas y alabe sus cualidades, logros o su ayuda.

### 32. Paciencia

Según César Chávez, “la no violencia no es la falta de acción, requiere mucho trabajo... Es la paciencia para ganar.” Cuando parezca que sus planes se han postergado, elija ser paciente identificando por lo menos tres maneras en las que pueda usar su tiempo de forma constructiva para apoyar su meta.

### 33. Reconocimiento

Hoy, dígame a alguien qué impacto ha causado en su vida. Agradezca a esa persona por haberle ayudado cuando lo necesitaba. Haga que el día de hoy sea un día en el que nadie se le pase por alto.