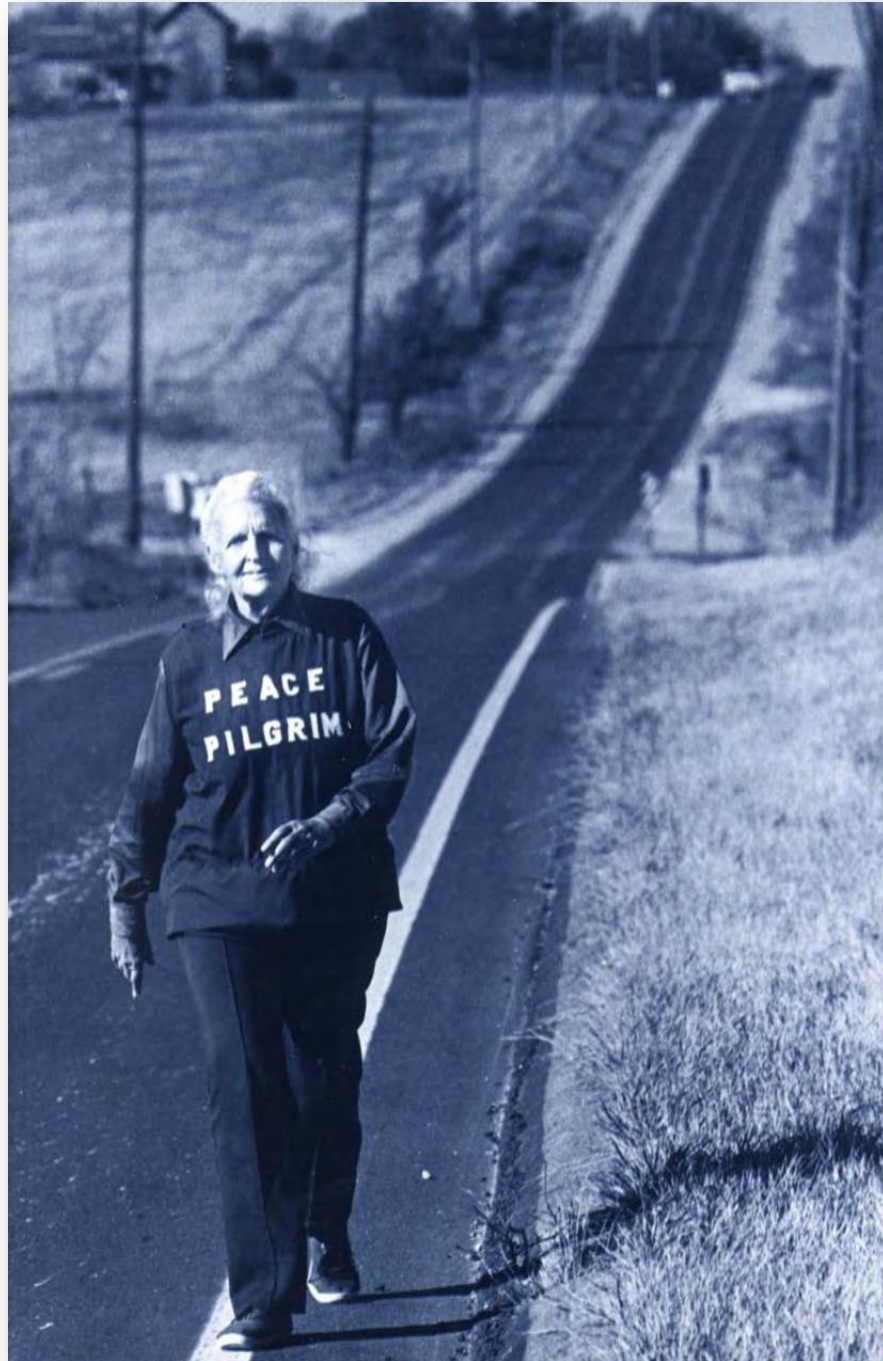


# La peregrina de la paz



---

Su vida y obra en sus propias palabras

---

# Presentando a la Peregrina de la Paz

PUEDE QUE LA VEAS caminando por tu ciudad o a lo largo de la carretera — una mujer de cabello plateado vestida con pantalones y camisa azul marino, y una túnica corta con bolsillos alrededor de la parte inferior, donde lleva sus únicas posesiones terrenales. En la parte delantera de la túnica se lee “PEREGRINA DE LA PAZ” en letras blancas, y en la espalda “25,000 Millas a Pie por la Paz”. Ella ya ha caminado esas 25,000 millas. Sin embargo, continúa caminando, pues su voto es: “Seguiré siendo una errante hasta que la humanidad haya aprendido el camino de la paz, caminando hasta que se me ofrezca refugio y ayunando hasta que se me dé alimento”. Camina sin un centavo en los bolsillos y no está afiliada a ninguna organización. Camina como una oración y como una oportunidad para inspirar a otros a orar y trabajar con ella por la paz.

Habla con personas a lo largo del camino, con grupos como iglesias o universidades, a través de periódicos, revistas, radio, televisión — compartiendo experiencias interesantes y significativas, discutiendo la paz interna y externa. Ella cree que hemos aprendido que la guerra no es el camino hacia la paz — que la seguridad no reside en el acopio de bombas. Señala que este es un período de crisis en la historia de la humanidad, y que quienes vivimos en el mundo hoy debemos elegir entre una guerra nuclear de aniquilación y una edad dorada de paz. Aunque no pide ver resultados, miles de cartas testifican que su viaje no ha sido en vano — diciendo, en efecto: “Desde que hablé contigo, he decidido que también debería estar haciendo algo por la paz”.

*(Este mensaje estaba impreso en un breve folleto, algunas copias de los cuales la Peregrina de la Paz llevaba en su túnica para presentarse).*



# Introducción

PEREGRINA DE LA PAZ tuvo un impacto en las personas mientras caminaba con alegría por todo el país que nunca será expresado adecuadamente. Despertó e inspiró a miles de personas durante sus veintiocho años de peregrinación por la paz. Aquellos a quienes tocó de manera personal llevan recuerdos muy especiales: hablando, riendo, caminando juntos; escuchando historias de la peregrinación en la mesa del comedor o mientras la llevaban a una charla; despidiéndose con la mano mientras rápidamente partía hacia su siguiente destino.

Desde 1953 hasta 1981, esta mujer de cabello plateado, con alegre obediencia a su llamado, fue una servidora en el mundo. A medida que se acercaba a cada aldea o ciudad extensa, llevaba a todos los que encontraba un mensaje de paz expresado de manera tan simple: Cuando suficientes de nosotros encontremos paz interior, nuestras instituciones se volverán más pacíficas y ya no habrá ocasión para la guerra.

Después de su muerte en 1981, varios de sus amigos de todo el país se reunieron en Santa Fe, Nuevo México, para recordarla y compartir nuestras experiencias sobre ella. Un pequeño grupo se quedó para trabajar en el proyecto del libro, una idea que había estado en nuestros corazones individualmente durante algún tiempo. En este libro hemos intentado presentar la extraordinaria vida y enseñanzas de Peregrina de la Paz en su forma más pura: sus propias palabras. Fueron recopiladas de su pequeño folleto *Steps Toward Inner Peace*, sus diecinueve boletines *Peace Pilgrim's Progress*, conversaciones privadas, extractos de su correspondencia y charlas grabadas por muchas personas a lo largo de los años. Otros recursos valiosos fueron los miles de artículos de periódicos y otros materiales impresos en la colección Peregrina de la Paz de la Biblioteca de la Paz del Swarthmore College.

Aunque las palabras son suyas, este libro no fue escrito por ella como una autobiografía. Parte del material fue transcrito literalmente de cintas, lo que le da a ciertos pasajes una calidad más hablada que escrita. Nos habría gustado que ella misma hubiera escrito su libro. La gente a menudo le preguntaba si escribiría su propia historia, y más de una vez respondió: "Realmente he escrito suficiente material para un libro; simplemente no está en forma de libro".

Ponerlo en forma de libro ha sido nuestra tarea. Aunque su mensaje básico nunca cambió, la variedad de detalles y experiencias colorea cada una de sus comunicaciones. Es posible que encuentres varias de sus concisas declaraciones de principios o aforismos repetidos, pero generalmente en un nuevo contexto.

-o0o-

El simple pero profundo mensaje de la vida y las palabras de Peregrina de la Paz es urgentemente necesario en la búsqueda de la humanidad por la paz. Nos ha dado una renovada esperanza en el futuro de este mundo: esperanza de que suficientes personas puedan encontrar la paz interior para hacer posible la paz mundial. Nos ha dado el ejemplo de una persona que vivió en paz interior y estaba llena de una energía inagotable que crecía en lugar de disminuir con la edad.

Robert Steele escribió en el diario indio *Gandhi Marg*: "Peregrina de la Paz habla con una autoridad y confianza asombrosas; recuerda a los portavoces de Dios de los tiempos bíblicos. Sin embargo, sus

palabras no suenan como las de una fanática o dogmática. En cambio, suenan como las de un ser humano profundamente sincero y devoto que ha estado vinculado a una visión sabia e inefable...”

Conocida de costa a costa simplemente como Peregrina de la Paz, su deseo era enfatizar “el mensaje y no al mensajero”. Nunca contaba detalles de su vida que consideraba sin importancia, como su nombre original, edad y lugar de nacimiento. Dado que este libro trata sobre su peregrinaje en sus propias palabras, hemos decidido no incluir estos detalles, que pueden encontrarse en otros lugares.

“Nunca quiero que la gente me recuerde, excepto en relación con la paz”, dijo. Para aquellos de nosotros que la conocimos bien y la vimos a lo largo de varios años, siempre permanecerá como la serena y cálida Peregrina de la Paz: llena de humor, vitalidad y alegría de vivir.

Nacida en una pequeña granja en el Este a principios de este siglo, creció desde raíces modestas y, como muchas personas, gradualmente adquirió dinero y posesiones. Cuando se dio cuenta de que esta vida centrada en sí misma se había vuelto sin sentido y que los bienes materiales eran más una carga que una bendición, caminó toda una noche por el bosque hasta que sintió “una completa disposición, sin ninguna reserva, para entregar mi vida a Dios y al servicio”.

Gradualmente y metódicamente adoptó una vida de simplicidad voluntaria. Comenzó lo que sería un período de quince años de preparación, sin saber exactamente para qué se estaba preparando. Hizo trabajo voluntario para grupos pacifistas y también trabajó con personas que tenían problemas físicos, emocionales y mentales.

Durante este ‘período de preparación’, y en medio de muchos altibajos espirituales, encontró la paz interior y su llamada.

Su peregrinaje por la paz comenzó la mañana del 1 de enero de 1953. Hizo el voto de “permanecer como una errante hasta que la humanidad haya aprendido el camino de la paz”. Peregrina de la Paz caminaba sola, sin dinero y sin respaldo organizacional. Caminaba “como una oración” y como una oportunidad para inspirar a otros a orar y trabajar por la paz. Vestía una camisa y pantalones azul marino, y una túnica corta con bolsillos alrededor de la parte inferior, donde llevaba sus únicas posesiones terrenales: un peine, un cepillo de dientes plegable, un bolígrafo, copias de su mensaje y su correspondencia actual.

Después de caminar 25,000 millas, lo que le llevó hasta 1964, dejó de contar las millas y hablar se convirtió en su primera prioridad, aunque continuó caminando diariamente. Su creciente agenda de charlas hizo necesario que comenzara a aceptar viajes en automóvil con mayor frecuencia.

Peregrina de la Paz habló con miles de personas a lo largo de la era de McCarthy, la guerra de Corea, la guerra de Vietnam y más allá. Se encontró con personas en las calles de las ciudades y en polvorientos caminos, en guetos, suburbios, desiertos y paradas de camiones. Fue entrevistada por todas las cadenas nacionales de radio y televisión, así como en cientos de estaciones locales en todo el país. Reporteros de periódicos en innumerables pueblos y ciudades grandes y pequeñas escribieron sobre ella. Los buscaba, si no la encontraban primero, para que la gente escuchara su mensaje. Hablaba en clases universitarias de psicología, ciencias políticas, filosofía y sociología, en asambleas de escuelas secundarias, clubes cívicos, y desde los púlpitos de una variedad de iglesias.

Conforme pasaron los años, su entusiasmo contagioso, su aguda inteligencia y su simple sabiduría ampliaron su atractivo, y las audiencias respondían cada vez más con risas cálidas y espontáneas y preguntas reflexivas.

Y en todos esos años, cuando muchos de nosotros teníamos cada vez más miedo de salir a nuestras calles, ella caminaba por partes ‘peligrosas’ de las ciudades y dormía al costado del camino, en playas y estaciones de autobuses cuando no le ofrecían una cama. A lo largo de los años, extraños se convirtieron en amigos, invitándola a sus hogares y organizando charlas, a menudo con más de un año de anticipación.

Peregrina de la Paz creía que habíamos entrado en un período de crisis en la historia humana, “caminando al borde de una guerra nuclear de aniquilación y una edad dorada de paz”. Sentía que su llamado era despertar a la gente de la apatía y hacer que pensaran y trabajaran activamente por la paz. Y siempre alentaba a las personas a buscar la verdadera fuente de paz en su interior y a usar los caminos de la paz en sus relaciones con los demás.

-o0o-

En el momento de su muerte, Peregrina de la Paz estaba cruzando el país por séptima vez. Había caminado por los cincuenta estados, y también había visitado las diez provincias de Canadá y partes de México. En 1976, un hombre la llevó en avión a Alaska y Hawái para que conociera a sus hijos, caminara, hablara en iglesias y conversara con los medios. En 1979 y 1980 regresó a esos estados, llevando consigo a pequeños grupos de personas que deseaban aprender más sobre su estilo de vida. Tenía planes de regresar a Alaska y Hawái en 1984 y estaba considerando invitar a otros a unirse a ella en ‘tours inspiracionales’ por varios estados en los años venideros.

Hizo lo que le gustaba llamar “la gloriosa transición a una vida más libre” el 7 de julio de 1981 cerca de Knox, Indiana. Murió rápidamente en una colisión frontal cuando la llevaban a una charla. Sus muchos amigos en todo el país quedaron atónitos. De alguna manera, nunca imaginamos que Paz sería llamada a dejar esta vida terrenal tan pronto. Sin embargo, un amigo escribió: “Estoy seguro de que la inmediatez de la transición, sin ningún cese de su actividad hasta que ocurrió, fue como ella habría deseado”.

En su última entrevista en un periódico, habló de estar en una salud radiante. Estaba planeando su itinerario más allá de la ruta de peregrinación actual y tenía charlas programadas hasta 1984. Ted Hayes de la radio WKVI en Knox, en una entrevista con ella grabada el 6 de julio, comentó: “Pareces ser una mujer muy feliz”. Ella respondió: “Ciertamente soy una persona feliz. ¿Cómo podría uno conocer a Dios y no estar lleno de gozo?”.

Los mensajes de amigos que se enteraron de su fallecimiento siguen llegando a la pequeña oficina de correos de Cologne, Nueva Jersey, desde donde siempre se reenviaba su correspondencia. Las cartas son conmovedoras: “Mi querida Paz, acabo de enterarme de tu muerte en este cuerpo terrenal... Si no es así, por favor escíbeme de vuelta”. Otro escribió: “Sé que estás unida a Dios... te veo en el Universo...”.

Un editor que la había entrevistado en la década de 1960 y se había convertido en un buen amigo escribió: “... ciclos de oración continúan en mi corazón, expresando mi aprecio por su enseñanza e impacto e influencia en mi vida, deseándole lo mejor en su viaje...”.

Un amigo en Massachusetts escribió: “Fue un gran shock, por decir lo menos, así como una gran pérdida para nuestro pequeño planeta. Mi corazón está lleno en este momento porque, como miles de otras

personas, amaba mucho a Paz. Pero al mismo tiempo, siento que su presencia siempre estará entre nosotros a través de sus hermosas enseñanzas y la vida que ejemplificó”.

Muchos han escrito con la esperanza de que se redacte un libro para ayudar a difundir su mensaje especial de paz y amor. Algunos otros han mencionado que están pensando en escribir artículos o trabajos más extensos sobre ella. Esperamos que este libro sea un recurso valioso para estos y futuros escritores, así como una inspiración y aliento para aquellos que nunca tuvieron la buena fortuna de conocerla.

Alguien que captó su espíritu escribió: “Las semillas de paz han sido bien esparcidas. Es el deber de todos los que fueron tocados por ella comenzar la cosecha”.

Esperamos que sus palabras y espíritu continúen inspirando. Y nos unimos a ustedes en un círculo de amor, con todos los demás que la conocieron y fueron tocados por ella.

*Libre de la tierra,  
tan libre como el aire,  
ahora viajas por todas partes.*

— Cinco de los muchos amigos de Peace

Santa Fe, Nuevo México

31 de marzo de 1982

# CAPÍTULO 1: Crecimiento humano

TUVE UN COMIENZO MUY FAVORABLE, aunque muchos de ustedes podrían no pensarlo así. Nací pobre en una pequeña granja en las afueras de una pequeña ciudad, y estoy agradecida por ello. Fui feliz en mi infancia. Tenía un bosque en el que jugar, un arroyo en el que nadar y espacio para crecer. Desearía que todos los niños pudieran tener espacio para crecer porque creo que los niños son un poco como las plantas. Si crecen demasiado juntos, se vuelven delgados y enfermizos y nunca logran un crecimiento máximo. Necesitamos espacio para crecer.

Comenzamos a prepararnos para el trabajo que tenemos que hacer y, por lo general, no tenemos idea de para qué nos estamos preparando. Así que, como niña, no tenía idea de para qué me estaba preparando. Y sin embargo, por supuesto, en muchos aspectos me estaba preparando. Me estaba preparando para el peregrinaje cuando elegí mi regla de 'primero lo primero' y comencé a establecer prioridades en mi vida. Esto llevó a una vida muy ordenada y me enseñó autodisciplina, una lección muy valiosa, sin la cual nunca habría podido caminar en un peregrinaje. Llevé esta regla hasta mi vida adulta.

No recibí ninguna formación religiosa formal cuando era niña. (¡Lo cual significó que tendría menos cosas que desaprender más tarde!) Mi primer vistazo dentro de una iglesia fue cuando tenía doce años, cuando miré por la puerta de una iglesia católica para ver a los conserjes limpiar la catedral. Cuando tenía dieciséis años, entré por primera vez a una iglesia para asistir a una boda.

Cuando era estudiante de último año de secundaria, comencé mi búsqueda de Dios, pero todos mis esfuerzos se dirigían hacia afuera. Iba preguntando: "¿Qué es Dios? ¿Qué es Dios?" Estaba muy inquisitiva y le hice muchas preguntas a muchas personas, ¡pero nunca recibí ninguna respuesta! Sin embargo, no estaba dispuesta a rendirme. Intelectualmente no pude encontrar a Dios afuera, así que probé otro enfoque. Di un largo paseo con mi perro y reflexioné profundamente sobre la cuestión. Luego fui a la cama y dormí sobre ello. Y por la mañana, tuve mi respuesta desde dentro, a través de una pequeña y tranquila voz.

Ahora, mi respuesta en la secundaria fue muy simple: que los seres humanos simplemente agrupamos todo en el universo que está más allá de la capacidad de todos nosotros, y a todas esas cosas juntas, algunos de nosotros les damos el nombre de Dios. Bueno, eso me puso en una búsqueda. Y lo primero que hice fue mirar un árbol y decir: ahí está uno. Todos nosotros trabajando juntos no podríamos crear un solo árbol, e incluso si pareciera un árbol, no crecería. Hay una fuerza creativa más allá de nosotros. Y luego miré mis queridas estrellas por la noche y ahí hay otro. Hay un poder que sostiene, que mantiene los planetas en su órbita.

Observé todos los cambios que ocurren en el universo. En ese momento estaban tratando de evitar que un faro se cayera al mar. Finalmente lo trasladaron tierra adentro y dijeron que lo habían salvado. Pero yo noté todos estos cambios y dije: ahí hay otro. Hay algo que impulsa el constante cambio en el universo.

Cuando recibí confirmación desde dentro, supe sin lugar a dudas que había tocado mi luz más alta.



Intelectualmente toqué a Dios muchas veces como verdad, y emocionalmente toqué a Dios como amor. Toqué a Dios como bondad. Toqué a Dios como amabilidad. Me llegó que Dios es una fuerza creativa, un poder motivador, una inteligencia suprema, un espíritu siempre presente y omnipresente, que une todo en el universo y da vida a todo. Eso acercó a Dios. No podía estar en ningún lugar donde Dios no estuviera. Estás dentro de Dios. Dios está dentro de ti.

-o0o-

Yo trabajaba en una tienda de cinco y diez centavos entre mi penúltimo y último año de la escuela secundaria. Me encantaba el trabajo, especialmente arreglar los mostradores para que se vieran bonitos. Incluso me dejaban decorar las vitrinas porque me gustaba hacerlo. Bueno, ya sabes, ¡era más barata que un decorador de vitrinas!

Tenía dos cajas registradoras en mi mostrador. Un día, no tenía el cambio adecuado en una de las cajas, así que, naturalmente, fui a la otra, marqué "sin venta" y saqué el cambio. Entonces descubrí que había cometido un pecado capital. Los escuché susurrar: "¡Marcó 'sin venta'!". El supervisor de piso se acercó y dijo: "Ven conmigo". Me puso en un mostrador en una esquina que necesitaba ser arreglado. Me dejó allí y luego regresó y me dijo: "¿Por qué hiciste eso?". Respondí: "Todavía no sé qué hice. Solo saqué el cambio de la caja — no robé ningún dinero". Él dijo: "Se te indicó que nunca debías marcar 'sin venta'". Le respondí: "No se me dio ninguna instrucción al respecto".

Luego fue a hablar con la supervisora de piso, quien se suponía que debía instruirme. Fui reintegrada. Pero, debido al incidente, ella comenzó a odiarme. Sabía que algo debía hacerse al respecto. Pasé junto a su escritorio y noté algunas flores marchitas allí. A la mañana siguiente le llevé un hermoso ramo de flores de mi jardín. Le dije: "Noté esas flores marchitas. Sé que te encantan las flores y aquí tienes algunas de mi jardín". No pudo resistirse. Al final de la semana, salimos de allí tomadas del brazo.

Estoy segura de que estaba siendo preparada para el peregrinaje cuando leí la Regla de Oro en la historia: "Haz a los demás lo que te gustaría que te hicieran a ti", expresada de muchas maneras diferentes y señalando que cada cultura tenía una. Sentí una confirmación interna de ello. Afectó toda mi vida. De hecho, ciertos aspectos de la Regla de Oro se llevaron incluso al peregrinaje. Cuando estaba en la escuela secundaria, tenía un pequeño dicho: Si quieres hacer amigos, debes ser amigable. Si lo analizas, eso es un derivado de la Regla de Oro. Es un reconocimiento de que las personas reaccionan según las influencias que reciben. Aún lo aplico en mi vida hoy con mi pequeño dicho: Si quieres hacer la paz, debes ser pacífico.

Puse en práctica la Regla de Oro justo después de mis días como estudiante. Me dieron un trabajo que una de mis amigas quería, y fui elegida para un puesto en el club comunitario que ella también deseaba. Ella pensaba que me odiaba. Dijo todo tipo de cosas malas sobre mí. Sabía que era una situación muy poco saludable. Así que saqué la Regla de Oro: pensé y dije todo lo posible que pudiera ser amable y verdadero acerca de ella. Traté de hacerle favores. Me tocó hacerle un favor significativo. Y, para resumir, cuando se casó un año después, fui dama de honor en su boda. ¿Ves cómo un poco de práctica espiritual puede llegar muy lejos?

Sé que estaba siendo preparada para el peregrinaje cuando tomé ciertas decisiones. Por ejemplo, estaba en la escuela primaria cuando me ofrecieron cigarrillos de un paquete, que no fumé, pero mis amigos sí lo hicieron. En la secundaria me ofrecieron todo tipo de alcohol, que no bebí, pero mis amigos sí lo hicieron. Luego, justo después de mis días de estudiante, me enfrenté a una especie de prueba porque todos mis amigos en ese momento usaban tanto alcohol como tabaco. Había tal presión hacia la conformidad en esos

días — ahora lo llaman presión de grupo — que realmente me menospreciaban porque no hacía esas cosas. Reunidos en la sala de estar de alguien, les dije: “Miren, la vida es una serie de elecciones y nadie puede impedirles que tomen sus decisiones, pero yo también tengo derecho a tomar mis propias decisiones. Y yo he elegido la libertad”.

-o0o-

También hice dos descubrimientos muy importantes a medida que pasaba el tiempo. En primer lugar, descubrí que ganar dinero era fácil. Me habían hecho creer que el dinero y las posesiones me asegurarían una vida de felicidad y paz mental. Así que ese fue el camino que seguí. En segundo lugar, descubrí que ganar dinero y gastarlo de manera imprudente era completamente sin sentido. Sabía que eso no era para lo que estaba aquí, pero en ese momento no sabía exactamente para qué estaba aquí.

Realmente fue la comprensión de que el dinero y las cosas no me harían feliz lo que me puso en el camino de preparación para el peregrinaje. Tal vez te preguntes cómo en el mundo me involucré con el dinero y las cosas en primer lugar, pero ya ves, nos enseñan estos conjuntos de opuestos que son extremadamente confusos.

Fui muy afortunada de que solo me confundiera uno de estos conjuntos de opuestos; la mayoría de las personas se confunden con ambos.

Por un lado, me enseñaron a ser amable y amorosa y a nunca lastimar a nadie, lo cual está bien. Por otro lado, me enseñaron a creer que si me lo ordenaban, era honorable herir y matar personas en la guerra. Incluso dan medallas por ello. Ahora, eso no me confundió. Nunca creí que hubiera algún momento o circunstancia en que fuera correcto para mí lastimar a alguien.

Pero el otro conjunto de opuestos me confundió por un tiempo... Me enseñaron a ser generosa y desinteresada, y al mismo tiempo me enseñaron que si quería tener éxito, debía salir y agarrar más de lo que me correspondía de los bienes de este mundo. Estas filosofías contradictorias que había reunido de mi entorno de la infancia me confundieron durante algún tiempo. Pero finalmente desenraicé esta falsa enseñanza.

-o0o-

# Capítulo 1: Ideas principales

- **Infancia en una pequeña granja:** Paz considera su origen humilde como algo positivo. Creció en un entorno rural que le permitió tener espacio para crecer y jugar, lo cual compara con el desarrollo necesario de los niños, similar a las plantas que necesitan espacio para alcanzar su máximo potencial.
- **Preparación para el peregrinaje:** Aunque en su juventud no era consciente de que se estaba preparando para su futuro peregrinaje, desde niña comenzó a establecer prioridades y autodisciplina, elementos esenciales para su vida posterior como peregrina.
- **Falta de formación religiosa:** Paz no tuvo una formación religiosa formal durante su infancia. Su búsqueda de Dios comenzó en la adolescencia y, aunque inicialmente buscó respuestas fuera de sí misma, finalmente encontró su propia comprensión de Dios a través de la introspección y la conexión espiritual interna.
- **El concepto de Dios:** Paz describe cómo llegó a la conclusión de que Dios es una fuerza creativa y un poder supremo que une y da vida a todo en el universo. Su entendimiento de Dios no está limitado por definiciones tradicionales, sino que abarca todo lo que está más allá de la capacidad humana.
- **Experiencias laborales y la Regla de Oro:** A través de sus experiencias laborales y relaciones personales, Paz aplicó la Regla de Oro ("Haz a los demás lo que te gustaría que te hicieran a ti"). Esta regla influyó en su vida diaria y en su manera de resolver conflictos, demostrando la importancia de la amabilidad y el perdón.
- **Pruebas y elecciones personales:** Paz enfrentó decisiones difíciles durante su juventud, como resistirse a fumar y beber a pesar de la presión social. Defendió su derecho a tomar sus propias decisiones y eligió la libertad sobre la conformidad.
- **Descubrimiento sobre el dinero y las posesiones:** A lo largo del tiempo, Paz se dio cuenta de que ganar dinero era fácil, pero gastar en cosas materiales no le proporcionaba satisfacción. Este descubrimiento fue clave para orientarse hacia el camino espiritual, comprendiendo que la felicidad no se encuentra en lo material.
- **Confusión de valores contradictorios:** Paz reflexiona sobre los valores contradictorios que recibió en su educación: la enseñanza de ser generosa y desinteresada frente a la creencia de que el éxito requería acaparar bienes materiales. Finalmente, logró deshacerse de esta falsa creencia y encontró un sentido de propósito más profundo.

# Capítulo 1: Prácticas

## 1. La autodisciplina y la prioridad

**Valor:** Establecer prioridades claras y desarrollar autodisciplina es fundamental para una vida equilibrada y significativa.

**Práctica:**

- **Tarea de planificación diaria:** Crear una lista diaria de prioridades en los estudios o en la vida personal, aplicando el principio de “primero lo primero”. Deberán cumplir con al menos tres de esas prioridades cada día durante una semana.
  - **Diario de autodisciplina:** Mantener un diario en el que registrar los avances en el cumplimiento de las prioridades establecidas y reflexionar sobre cómo se siente al ser más organizado.
- 

## 2. Escucha interna y reflexión espiritual

**Valor:** La importancia de la introspección y la conexión con una voz interna o espiritual que guía hacia la verdad.

**Práctica:**

- **Meditación:** Comenzar cada día con 5 minutos de meditación. Concentrarse en una pregunta importante en la propia vida y escuchar lo que surge desde el interior.
  - **Reflexión escrita:** Tras la meditación, escribir durante 10 minutos sobre lo que se ha escuchado o sentido y cómo aplicar esa intuición ese día.
- 

## 3. Aplicación de la Regla de Oro

**Valor:** Vivir según la Regla de Oro (“Haz a los demás lo que te gustaría que te hicieran a ti”) en las interacciones diarias.

**Práctica:**

- **Proyecto de bondad:** Durante una semana, realizar una buena acción diaria hacia otra persona, ya sea en el hogar, la escuela o la comunidad. Estos actos pueden ser grandes o pequeños, pero deben basarse en la Regla de Oro.
- **Reflexión sobre el impacto:** Al final de la semana, compartir con el grupo cómo esos actos fueron recibidos y cómo te sentiste al hacerlos.

---

#### 4. Resistencia a la presión social

**Valor:** Fomentar la capacidad de tomar decisiones personales y mantener principios a pesar de la presión externa.

**Práctica:**

- **Simulación de dilemas éticos:** Comentar con otros escenarios de dilemas éticos donde es necesario enfrentarse a decisiones difíciles debido a la presión social. Debatir y decidir cómo actuar manteniéndose fiel a los propios valores.
- **Compromiso personal:** Escribir un compromiso con uno mismo sobre una decisión que piensas tomar en el futuro, basada en tus valores, y compartirlo de manera confidencial con un compañero para motivarse mutuamente.

---

#### 5. Desapego material

**Valor:** El reconocimiento de que la verdadera felicidad no proviene de lo material, sino de vivir en armonía con un propósito mayor.

**Práctica:**

- **Desafío del minimalismo:** Elegir un área de la vida (ropa, tecnología, etc.) donde reducir el uso de bienes materiales o donar algo que ya no necesites para experimentar la sensación de vivir con menos.
- **Reflexión grupal:** Reflexionar en grupo sobre cómo se siente al liberarse de cosas materiales innecesarias y cómo eso afecta a la paz interna.

---

#### 6. El poder transformador del amor y la bondad

**Valor:** El amor y la bondad pueden transformar situaciones difíciles y sanar relaciones.

**Práctica:**

- **Ejercicio de perdón:** Identificar a alguien con quien se tenga un conflicto reciente y escribir una carta de perdón (que puede o no ser enviada). El propósito de esta actividad es experimentar el alivio del perdón y la reconciliación.
- **Dinámica de empatía:** Comentar con el grupo una situación difícil que se haya vivido, mientras el grupo escucha sin juzgar. Luego, el grupo ofrece una reflexión positiva para ayudar a su compañero a ver el potencial de sanación en esa situación.