



**METTA CENTER**  
*for NONVIOLENCE*

"Tomaremos acción directa contra la injusticia sin esperar que la otra agencia actué. No obedeceremos leyes injustas ni nos someteremos a prácticas injustas. Haremos esto apaciblemente, abiertamente, justamente, porque nuestra meta es persuadir. Adoptamos estos medios de No-Violencia porque nuestro fin es una comunidad en paz consigo misma. Nosotros intentaremos convencer con nuestras palabras, pero si nuestras palabras fallan, nosotros lucharemos con nuestros hechos. Siempre estaremos dispuestos a hablar y buscar concesiones justas, pero nosotros estamos dispuestos a sufrir cuando sea necesario y aun arriesgar nuestras vidas para hacernos testigos de la verdad como nosotros la percibimos."  
Martin Luther King, Jr.



1730 Martin Luther King Jr. Way,  
Berkeley, CA 94709 · 510-548-5550

[www.mettacenter.org](http://www.mettacenter.org)



**METTA CENTER**  
*for NONVIOLENCE*

"Se puede preguntar si en algún momento en la historia se ha registrado tal cambio en la naturaleza del ser humano. Tales cambios ciertamente se han llevado a cabo en individuos. Uno quizá no pueda señalarlo del todo en una sociedad. Pero eso solo significa que hasta hoy nunca se ha realizado un experimento a grande escala en no-violencia... las cosas no soñadas se miran claramente a diario; lo imposible a mundo se vuelve en lo posible. Hoy constantemente nos sorprendemos de los asombrosos descubrimientos en los valores de no-violencia. Pero aseguro que mucho más no soñado y descubrimientos aparentemente imposibles se lograran en los valores de no-violencia."  
Mahatma Gandhi.



[www.mettacenter.org](http://www.mettacenter.org)

# METTA CENTER *for* NONVIOLENCIA

## PRINCIPIOS DE NO-VIOLENCIA

- ☉ Pelee por la justicia no con la gente. Todos merecen respeto. El punto no es ganar sino establecer relaciones.
- ☉ La no-violencia siempre mejorara las cosas en el futuro. La violencia de cualquier tipo siempre las empeorara.
- ☉ Las necesidades básicas humanas son universales a la raíz de todo conflicto, es posible una solución donde “todos ganan.”
- ☉ Todos tenemos una porción de la verdad; nadie tenemos toda la verdad.
- ☉ Nunca demuestre falta de respeto a otra persona ni la acepte usted. Nadie puede humillarlo sin su permiso.
- ☉ El estar dispuesto a aceptar el sufrimiento en lugar de infligirlo y sin importar la persistencia en una causa justa engendrara el poder de la no-violencia.

## ESTRATEGIAS DE NO-VIOLENCIA

- ☉ La No-Violencia tiene dos môdelos: en un programa no constrictivo impedimos el mal-en programas constructivos llevamos la delantera al crear una solución.
- ☉ Nunca se de por vencido en lo que tiene que ver con un ser humano si es que usted cree que la gente puede razonar, esto ayuda a despertar su razonamiento.
- ☉ Adhiérase a lo esencial (como su dignidad propia); este dispuesto hacer concesiones sobre todo lo demás (especialmente si es algo solo simbólico).
- ☉ No ceda a las amenazas. Pregúntese a si mismo, “¿Qué sabes de mi? ¿Cuál es la amenaza?” renuncié a eso y será libre.
- ☉ Cuando la No-Violencia tiene éxito no hay perdedores; la jactancia sobre las victorias puede en realidad derribar lo que la acción No-Violenta logra.

*“Por poder fisico no es nada comparado con el poder de la verdad.”*