

## TALLER CITAS y practica de relajación

Intercambio en grupo sobre citas  
de pensadores y activistas de la no-violencia.  
Práctica del método de distensión.

**Presentación** de los participantes y comunicación de los requisitos previos del taller y la forma de trabajo. (5')

**Prerrequisitos.** Ponerse en la actitud de investigación. Intercambiar en base a la experiencia personal. Tratar de describir los hechos y relatos en lugar de interpretarlos. Escuchar a los demás sin hacer juicios de valor es uno de los ejercicios permanentes del taller y no monopolizar el tiempo durante las intervenciones es otro. Lo que se discute durante los intercambios no sale de ese ámbito. (10')

**Elección de cita.** Proyección del **PowerPoint** sobre las citas. Cada participante elige una de ella; ver lista en página siguiente. Se forma grupos de 3 a 6 participantes. Si varios de ellos han elegido la misma cita se ponen juntos. (15')

**Intercambio en grupo.** Los participantes comparten sus experiencias personales en relación con la cita elegida. (45')

**Pausa.** (5')

**Práctica de la distensión.** Proyección del **PowerPoint** sobre el método de Distensión. Ejercicios guiados de relajación según el avance del grupo (muscular, interna, mental y experiencia de paz). (20')

**Decisiones.** Cada uno de los participantes expresa al grupo cómo se propone aplicar los temas vistos en el taller en su vida cotidiana, y propone ideas para que la no-violencia avanza en el medio. (15')

**Conclusiones.** (5')

# CITAS

La violencia es el último refugio de la incompetencia. **ISSAC ASIMOV**

La ignorancia conduce al temor, el temor conduce al odio y el odio a la violencia. **AVERROES**

El mal nunca tendrá la última palabra. La fe y el amor mueven las montañas del odio.  
**MARGUERITE BARANKITSE**

Con la violencia olvidamos quiénes somos. **MARY M. CARTHY**

Son los pueblos los que aceptan o más bien se dejan manipular, si dejaran de servir quedarían liberados. **ÉTIENNE DE LA BOÉTIE**

No te opongas a tu conciencia, incluso cuando el Estado te lo pida. **ALBERT EINSTEIN**

La libertad del hombre consiste simple y únicamente en elegir entre dos posibilidades: escuchar su conciencia o no hacer caso de sus advertencias. **VIKTOR FRANKL**

Comience por cambiar en usted aquello que quiere cambiar en los demás. **GANDHI**

Cuando se permite que estalle la violencia, el conflicto, en definitivo, se resuelve por casualidad. **RENÉ GIRARD**

La violencia es una fuerza débil. **VLADIMIR JANKÉLÉVITCH**

Su causa es justa, pero no es a través de la violencia que lograrán derribar la dictadura.  
**TAWAKKUL KARMAN**

Lo que me asusta no es la opresión de los malvados; es la indiferencia de los buenos.  
**MARTIN LUTHER KING**

La violencia, como la paz, es un fenómeno cultural que es responsabilidad de la educación. **MARGARET MEAD**

Si entramos en el juego de la violencia, hay una posibilidad de que nos quedemos siempre en él. **MAURICE MERLEAU-PONTY**

Si el hombre no se rebela ante la violencia infligida a otros, corre el gran riesgo, en definitiva, de aceptarla como una fatalidad. El hecho de acostumbrarse a la violencia no es otra cosa que la indiferencia hacia el sufrimiento y a la aflicción de otro hombre.  
**JEAN-MARIE MULLER**

Quien con monstruos lucha tiene que cuidar de no convertirse a su vez en monstruo.  
**FRIEDRICH NIETZSCHE**

Desconfío de la incomunicabilidad; es la fuente de toda violencia. **JEAN-PAUL SARTRE**

Sin fe interna hay temor, el temor produce sufrimiento, el sufrimiento produce violencia, la violencia produce destrucción. Por tanto, la fe interna evita la destrucción. **SILIO**

Cuando uno atribuye todos los errores a los otros y se cree irreprochable está preparándose para la violencia. **TZVETAN TODOROV**

El enemigo está dentro de nosotros, no fuera. **HENRY DAVID THOREAU**

La guerra es como el fuego, el que no lo para se consumirá en él. **SUN TZU**

La violencia es el patrimonio de los que, en lugar de saber utilizar las ideas, se dejan tomar por una sola idea, transformándose en objeto de esa idea e ideólogos a veces asesinos.  
**MICHEL WIEVIORKA**