

*Lecturas para  
el día de  
Acción de Gracias*



Para mayor información (en inglés) visita:  
[www.TheThanksgivingReader.com](http://www.TheThanksgivingReader.com)

# Acción de Gracias

## La mejor fiesta del año

Esta fiesta se enfoca en la gratitud, la familia y las posibilidades. La gente se reúne no sólo para celebrar el fin de la cosecha, sino para verse los unos a los otros y compartir algo mágico.

Espero que este año tú y tu familia nos ayuden a celebrar una nueva tradición en esta fiesta.

La idea es sencilla: en tu celebración del día de Acción de Gracias (y sí, se pueden utilizar estas lecturas fuera de los Estados Unidos), invita a cada uno de los comensales a que lea una sección en voz alta.

Antes de servir la comida, lo único que tienes que hacer es poner una página en cada una de las sillas alrededor de la mesa y seguir estos sencillos pasos.

Durante los diez o quince minutos que tu familia pase leyendo junta, millones de personas estarán leyendo las mismas palabras, pensando en las mismas cosas y conviviendo enfocados en la esencia de la celebración.

Después de tanto viaje, tanto cocinar y tanto por lo que hay que pasar para llegar hasta ese momento, tan sólo por unos minutos quizá podamos todos respirar el mismo aire y profundizar en aquello por lo que estamos agradecidos.

Gracias por ser parte de esto, que es algo más grande que cada uno de nosotros.



**Las Lecturas para el Día de Acción de Gracias fueron creadas por Seth Godin.**

**Dirección de arte:** Alex Miles Younger.

**Agradecimiento especial a** Casper ter Kuile, Chelsea Shukov, Gretchen Rubin, Susan Piver, Dan Pink, Pamela Slim, Anne Marie Miller, Niki Papadopoulos, Arianna Huffington, Kevin Kelly, Anne Kreamer, Brian Koppelman, Liz Danzico, Debbie Millman, Emily McGuire, Willie Jackson, Winnie J. Kao y a ti y a tu familia.

Imágenes: Viintage.com y U.S. Department of Agriculture Pomological Watercolor Collection. Rare and Special Collections, National Agricultural Library, Beltsville, MD 20705  
Traducción al español: Helena Escalante y Diana Escalante

# *Nota al anfitrión(a)*

**Estas lecturas para el día de Acción de Gracias están diseñadas para leerse en voz alta y juntos.**

Algunas de las lecturas son individuales, otras se leen en pares (para responder), y otras más para que el grupo entero las lea al unísono. No es necesario que repartas todas las lecturas, y hemos incluido varios temas para que puedas escoger.

Y, por supuesto, si hay algo que quisieras añadir, ¡por favor hazlo!

Toda familia merece tener su propia tradición.



*Coloca una lectura en el asiento de cada persona.*

**[Las siguientes 17 páginas son las lecturas.]**



Estamos comprometidos a liberar a toda nuestra gente de las cadenas continuas de pobreza, carencia, sufrimiento, y discriminación general y de género.

♦ *Nelson Mandela* ♦



Había una vez un hombre que tenía un hijo pequeño. La madre del niño murió al dar a luz, y el padre enseñaba a su hijo todo aquello que él sabía. El hijo creció y se dirigió a un pueblo vecino para encontrar pareja. Pasaron varios meses, y el joven regresó a su hogar, y junto con él vino su esposa. Vivían en el hogar del padre.

Poco tiempo después tuvieron un hijo. El padre, ahora abuelo, comenzó a enseñarle al niño todo lo que él sabía: cómo respetar al bosque a los animales y a la vida. La madre, cansada de compartir el hogar con el abuelo, le dijo a su esposo que se deshiciera del viejo.

El esposo le respondió: “No puedo. Este es su hogar y él lo construyó para nosotros.” A lo que ella le dijo, “si no haces que se vaya, entonces yo me iré y me llevaré a nuestro hijo”. El esposo accedió y habló con su hijo. “Hijo mío, quiero que mañana te lleves a tu abuelo y lo abandones. Dale esta manta.” El pequeño comenzó a llorar. “¿Por qué haces esto? Mi abuelo me ha estado enseñando todo lo que él sabe. ¿Por qué he de hacerle esto yo?” El padre le ordenó: “Hijo, obedece los deseos de tu padre.” A la mañana siguiente el padre se fue de cacería al norte. El hijo se llevó al abuelo lo más lejos que pudo caminar hacia el sur.

Esa noche el niño estaba sentado en su cama llorando, y al llegar el padre vio la manta en la cama. “Hijo, pensé haberte dicho que le dieras la manta a tu abuelo.” “Le di la mitad de la manta a mi abuelo. La otra mitad te la daré a ti algún día.” La madre y el padre entendieron el mensaje, y fueron a traer de regreso al abuelo.



No puedes partir el mundo en  
rebanadas. No es un pastel.

♦ *Patti Smith* ♦

La gratitud desata la plenitud de la vida.



Transforma aquello que tenemos en suficiente, y más.

Transforma la negación en aceptación, el caos en orden, la confusión en claridad.

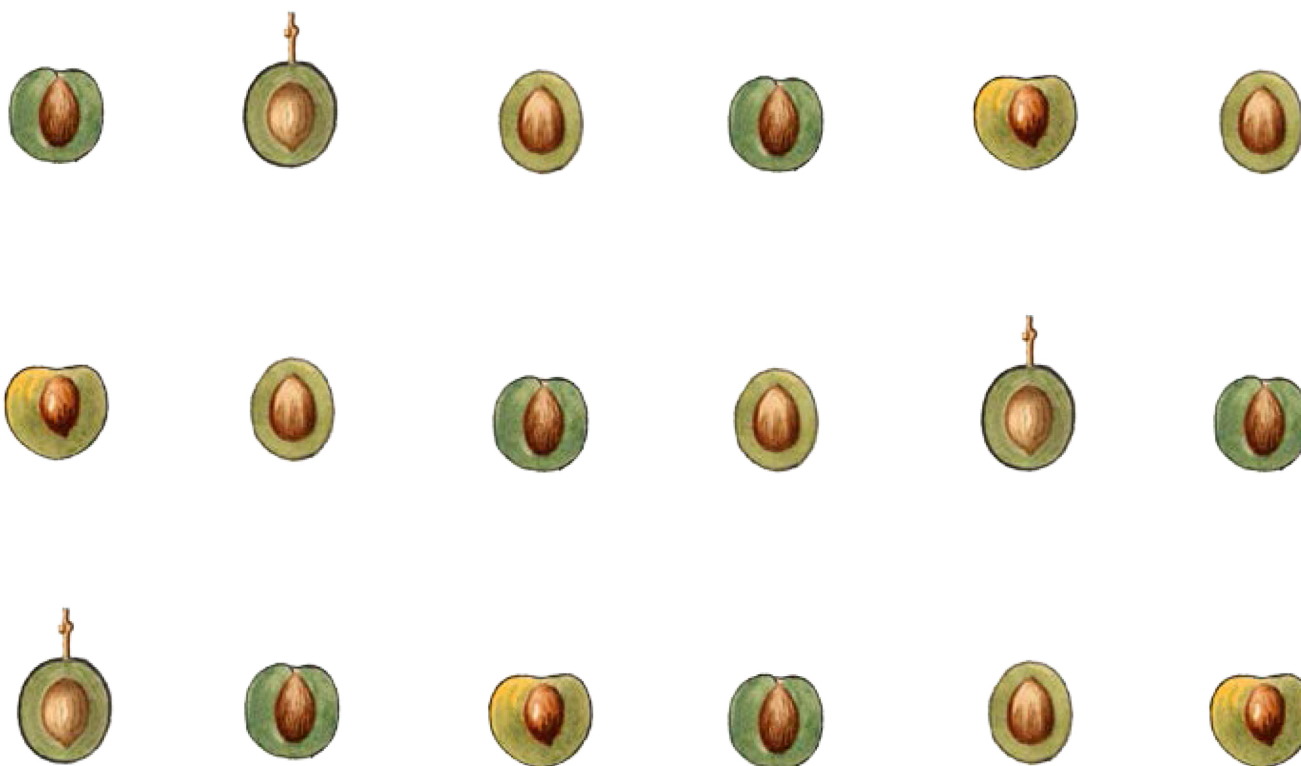


Puede convertir una comida en festín, una casa en hogar, y a un extraño en amigo. Convierte problemas en regalos, fracasos en éxitos, lo inesperado en oportuno y puntual, y los errores en eventos importantes.

Puede transformar una existencia en auténtica vida, y situaciones desconectadas en lecciones importantes y benéficas. La gratitud da sentido a nuestro pasado, brinda paz al día de hoy, y crea una visión para el mañana.



♦ *Melody Beattie* ♦





Hay tanto por lo que estar agradecidos cada día.

Hoy nos tomamos el tiempo para hacer una pausa y reconocer esta temporada especial de cosecha y sus tradiciones de compartir con aquellos menos afortunados.

Nos tomamos el tiempo de reconocer la labor de otros, de la granja a la mesa, que hoy culmina en este banquete.

Hoy hacemos una pausa para reconocer lo afortunados que somos y para agradecer la abundancia que compartimos con amigos, familia, y seres queridos, ya sea que estén cerca o lejos.

Hacemos una pausa para celebrar la importancia que cada uno tiene y con lo que cada uno contribuye para nuestras propias vidas; para celebrar las acciones que realizamos y que hacen de este mundo un hogar mejor y más humano para todos. Cada día nos ofrece la oportunidad de hacer una diferencia no sólo en nuestras vidas sino en las vidas de otros. Ofrecemos nuestras manos, nuestras mentes y nuestros corazones para ayudar a todos aquellos que buscan hacer del mundo un mejor lugar.

Hoy nos tomamos el tiempo para regocijarnos, no sólo con la comida que compartimos, sino también con el amor que damos y recibimos y la compasión que sentimos cada día.

Estamos agradecidos con cada uno de ustedes por estar aquí con nosotros para compartir este día.

♦ *Rebecca Hale* ♦





*Esta lectura es para turnarse, está en dos hojas distintas para que alturnes leyendo con alguien más. A ti te corresponde leer las oraciones en negrita.*

**Vive tu vida de tal manera que el miedo a la muerte nunca pueda entrar a tu corazón.**

No molestes a nadie a causa de su religión.

**Respetar las opiniones de los demás y exigir que los demás respeten las tuyas.**

Ama tu vida, perfecciona tu vida, embellece todas las cosas en tu vida.

**Busca hacer que tu vida sea larga y de servicio a tu gente.**

Prepara una canción de muerte noble para el día en que cruces al otro lado.

**Siempre reconoce con una palabra o un gesto al ver o al pasar junto a un amigo, o incluso a un extraño, si estás en un lugar solitario.**

Muestra respeto a todas las personas, y no te denigres ante nadie.

**Cuando te levantes por la mañana, da gracias por la luz, por tu vida, por tu fuerza.**

Da gracias por tu comida y por la alegría de vivir.

**Si no ves razón para dar gracias, la culpa la tienes tú.**

♦ *Tecumseh, Shawnee* ♦



*Esta lectura es para turnarse, está en dos hojas distintas para que alternes leyendo con alguien más. A ti te corresponde leer las oraciones en negrita.*

Vive tu vida de tal manera que el miedo a la muerte nunca pueda entrar a tu corazón.

**No molestes a nadie a causa de su religión.**

Respetas las opiniones de los demás y exiges que los demás respeten las tuyas.

**Ama tu vida, perfecciona tu vida, embellece todas las cosas en tu vida.**

Busca hacer que tu vida sea larga y de servicio a tu gente.

**Prepara una canción de muerte noble para el día en que cruces al otro lado.**

Siempre reconoce con una palabra o un gesto al ver o al pasar junto a un amigo, o incluso a un extraño, si estás en un lugar solitario.

**Muestra respeto a todas las personas, y no te denigres ante nadie.**

Cuando te levantes por la mañana, da gracias por la luz, por tu vida, por tu fuerza.

**Da gracias por tu comida y por la alegría de vivir.**

Si no ves razón para dar gracias, la culpa la tienes tú.

***La belleza camina conmigo***

Yo camino, y cuando camino  
El universo camina conmigo  
La belleza camina delante de mí  
La belleza camina detrás de mí  
La belleza camina debajo de mí  
La belleza camina arriba de mí  
Hay belleza por doquier

♦ ***Oración tradicional de los Indios Navajo*** ♦



Esta comida es el regalo del universo entero—la tierra, el cielo, y mucho trabajo muy duro.

Vivamos de tal manera que seamos dignos de recibirla.

Transformemos nuestros estados mentales desafortunados, especialmente la gula.

Comamos sólo aquellos alimentos que nos nutren y que previenen enfermedades.

Hoy aceptamos esta comida para poder recorrer el camino de la práctica.

♦ *Tradicional, vía Thich Naht Hanh* ♦





*Esta lectura es para turnarse, está en dos hojas distintas para que alternes leyendo con alguien más. A ti te corresponde leer las oraciones en negrita.*

**Gracias por enseñarme a amar.**

Gracias por enseñarme a no tener miedo, o a tener miedo y a aún así vivir.

**Gracias por enseñarme las posibilidades.**

Gracias por enseñarme a reconocer aquello que es importante.

**Gracias por ayudarme a tener la suficiente confianza como para no necesitar tu ayuda (ahora sólo *quiero* tu ayuda).**

Gracias por enseñarme que sí soy digno(a).

**Gracias por dejarme ayudarte.**

Gracias por permitirme tener y sentir mis miedos, para poder aprender a vivir.

**Gracias por estar ahí cuando estar sólo(a) no era suficiente.**



*Esta lectura es para turnarse, está en dos hojas distintas para que alternes leyendo con alguien más. A ti te corresponde leer las oraciones en negrita.*

Gracias por enseñarme a amar.

**Gracias por enseñarme a no tener miedo, o a tener miedo y a aún así vivir.**

Gracias por enseñarme las posibilidades.

**Gracias por enseñarme a reconocer aquello que es importante.**

Gracias por ayudarme a tener la suficiente confianza como para no necesitar tu ayuda (ahora sólo *quiero* tu ayuda).

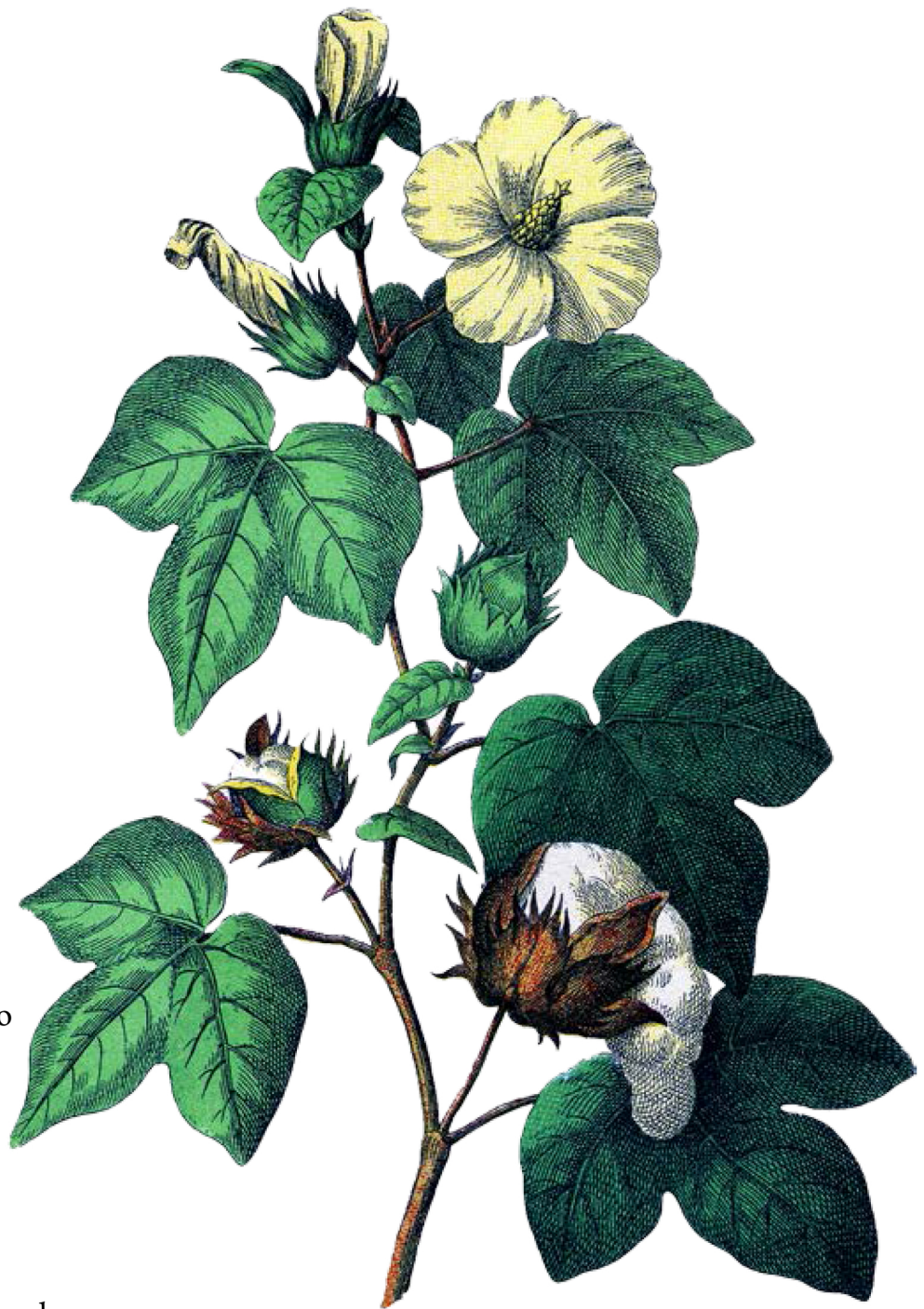
**Gracias por enseñarme que sí soy digno(a).**

Gracias por dejarme ayudarte.

**Gracias por permitirme tener y sentir mis miedos, para poder aprender a vivir.**

Gracias por estar ahí cuando estar sólo(a) no era suficiente.

*"Se sobreentiende"*  
es lo que dicen.  
Y no expresan  
una simple alegría  
ansiedad  
gratitud  
confusión  
amor  
¡enfado!  
o gratitud.  
Y no se expresa  
la mayor parte del tiempo  
y seguimos  
viendo  
mirando  
esperando  
sin darnos cuenta  
del roble o el fresno.  
Las marcas en las hojas son las  
mismas.  
¿Acaso no?  
Pues como sea,  
nadie lo expresa.



¿Pero qué pasaría si lo expresáramos?  
Entonces se diría que  
*"se entiende y se expresa"*.  
Y podríamos decir,  
gracias.





### *El Mensajero*

Mi trabajo es amar al mundo.

Aquí los girasoles, allá los colibríes—ambos buscan la dulzura.

Aquí la levadura en aumento; allá las moradas ciruelas.

Aquí la almeja enterrada en la arena multicolor.

¿Son viejas mis botas? ¿Está rasgado mi abrigo?

¿Es que ya no soy joven, y aún no he alcanzado ni media perfección?

Déjame mantener mi mente en lo que importa, que es mi trabajo,  
que principalmente se trata de quedarme quieto y aprender a asombrarme.

Las aves, las plantas. La oveja pastando, y el pasto.

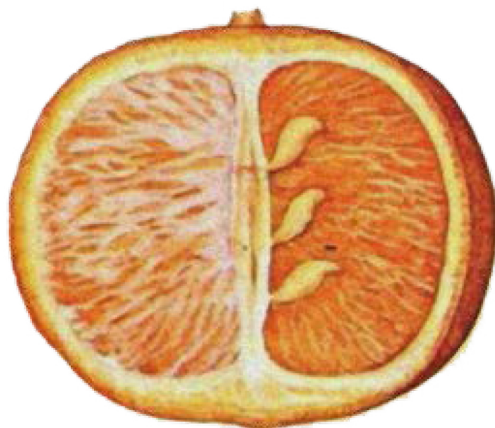
Que más que nada es regocijo, pues todos los ingredientes están presentes,  
que es gratitud por tener una mente y un corazón

y este cuerpo-ropas, una boca con la cual gritar de alegría a la polilla,

al ave, a la dormilona almeja enterrada, y decirles a todos ellos,

una y otra vez, cómo es que vivimos para siempre.

♦ *Mary Oliver* ♦

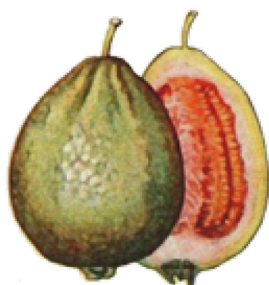


### ***Oración del Día de Acción de Gracias***

Por el amplio cielo y el bendito sol,  
por la mar salada y el agua corriente,  
por las colinas interminables,  
y los vientos incansables,  
por los árboles  
y el césped común bajo nuestros pies.  
Te damos gracias por nuestros sentidos  
a través de los cuales oímos el canto de las aves,  
y vemos el esplendor de los campos en verano,  
y paladeamos el sabor de los frutos otoñales,  
y nos regocijamos al sentir la nieve,  
y olemos la primavera en el aire.  
Danos un corazón abierto a toda esta belleza.

♦ ***Walter Rauschenbusch*** ♦





## ***La Amistad***

Y un joven dijo: h́ablanos de la amistad.

Y ́el contestó diciendo:

Tu amigo es tu necesidad satisfecha.

Él es tu campo, el cual siembras con amor y cosechas con gratitud.

Y ́el es tu apoyo y se encuentra junto a tu hoguera.

Vas a ́el con tu hambre y lo buscas en son de paz.

Cuando tu amigo expresa su opini3n, no temes el “no” de tu mente ni tampoco detienes el “śi”.

Y cuando est́a en silencio, tu coraz3n nunca deja de escuchar el suyo;

Porque en la amistad, todos los pensamientos, los deseos, y las expectativas nacen y se comparten sin palabras y con alegŕa inesperada.

Y al partir del lado de tu amigo, no te aflijas;

porque aquello que amas ḿas de ́el se veŕa ḿas claro en su ausencia, tal y como el alpinista ve con claridad la monta ́a desde la planicie.

Y no dejes que haya otro prop3sito en la amistad ḿas alĺa de enriquecer el esṕritu.

Ya que el amor que busca cualquier cosa ḿas alĺa de revelar su propio misterio no es amor, sino una red tendida en la que se atrapa s3lo aquello que es infruct́fero.

Y deja que lo mejor de ti sea para tu amigo.

Si le das a conocer tus mareas bajas, d́ejale saber tambi3n las altas.

¿Y por qu3 es tu amigo si lo buscas para matar el tiempo?

B́uscalo siempre para vivir el tiempo.

Él se encargará de saciar tu necesidad, pero no tu vaćo.

Y en la dulzura de la amistad permite que haya risas y comparte los placeres.

Porque en el rocío de las peque ́as cosas es donde el coraz3n encuentra su amanecer y su frescura.



Creo que no podemos vivir midiendo nuestra bondad basados en lo que no hacemos—en lo que nos negamos, en lo que resistimos, y en quienes excluimos. Pienso que tenemos que medir la bondad basados en lo que acogemos, en lo que creamos y en quienes incluimos.

♦ *Robert Nelson Jacobs* ♦



***Un momento de quietud***

Sentémonos todos en silencio,  
y sintamos la magia en el aire,  
la posibilidad de la conexión  
y el optimismo que nos llena  
al saber que estamos todos juntos en esto.

*Hemos notado que comenzar y terminar la ceremonia de Acción de Gracias con una lectura en grupo crea aún más magia para todos. Si quieres hacer esto, coloca una copia en el asiento de cada persona (o una por cada dos personas y pídeles que compartan).*

**[ 8 copias de lecturas en grupo ]**

# *Para leer todos juntos*

## *Al iniciar:*

Nunca estamos más llenos de vida que cuando estamos juntos.  
Hablar en conjunto, al unísono, engrandece nuestro espíritu.  
La generosidad y el agradecimiento mantienen junta a nuestra comunidad.

## *Al terminar:*

Te deseo que tengas felicidad. Que ilumines la vida de alguien más.  
Que vivas con alegría. Y que te permitas sentir gratitud,  
y multiplicar dicho sentimiento al compartirlo con quienes te rodean.

Tomar un momento ahora para que cada persona alrededor  
de la mesa comparta algo por lo cual está agradecido(a).



# *Para leer todos juntos*

## *Al iniciar:*

Nunca estamos más llenos de vida que cuando estamos juntos.  
Hablar en conjunto, al unísono, engrandece nuestro espíritu.  
La generosidad y el agradecimiento mantienen junta a nuestra comunidad.

## *Al terminar:*

Te deseo que tengas felicidad. Que ilumines la vida de alguien más.  
Que vivas con alegría. Y que te permitas sentir gratitud,  
y multiplicar dicho sentimiento al compartirlo con quienes te rodean.

Tomar un momento ahora para que cada persona alrededor  
de la mesa comparta algo por lo cual está agradecido(a).





# *Para leer todos juntos*

## *Al iniciar:*

Nunca estamos más llenos de vida que cuando estamos juntos.  
Hablar en conjunto, al unísono, engrandece nuestro espíritu.  
La generosidad y el agradecimiento mantienen junta a nuestra comunidad.

## *Al terminar:*

Te deseo que tengas felicidad. Que ilumines la vida de alguien más.  
Que vivas con alegría. Y que te permitas sentir gratitud,  
y multiplicar dicho sentimiento al compartirlo con quienes te rodean.

Tomar un momento ahora para que cada persona alrededor  
de la mesa comparta algo por lo cual está agradecido(a).



# *Para leer todos juntos*

## *Al iniciar:*

Nunca estamos más llenos de vida que cuando estamos juntos.  
Hablar en conjunto, al unísono, engrandece nuestro espíritu.  
La generosidad y el agradecimiento mantienen junta a nuestra comunidad.

## *Al terminar:*

Te deseo que tengas felicidad. Que ilumines la vida de alguien más.  
Que vivas con alegría. Y que te permitas sentir gratitud,  
y multiplicar dicho sentimiento al compartirlo con quienes te rodean.

Tomar un momento ahora para que cada persona alrededor  
de la mesa comparta algo por lo cual está agradecido(a).



# *Para leer todos juntos*

## *Al iniciar:*

Nunca estamos más llenos de vida que cuando estamos juntos.  
Hablar en conjunto, al unísono, engrandece nuestro espíritu.  
La generosidad y el agradecimiento mantienen junta a nuestra comunidad.

## *Al terminar:*

Te deseo que tengas felicidad. Que ilumines la vida de alguien más.  
Que vivas con alegría. Y que te permitas sentir gratitud,  
y multiplicar dicho sentimiento al compartirlo con quienes te rodean.

Tomar un momento ahora para que cada persona alrededor  
de la mesa comparta algo por lo cual está agradecido(a).



# *Para leer todos juntos*

## *Al iniciar:*

Nunca estamos más llenos de vida que cuando estamos juntos.  
Hablar en conjunto, al unísono, engrandece nuestro espíritu.  
La generosidad y el agradecimiento mantienen junta a nuestra comunidad.

## *Al terminar:*

Te deseo que tengas felicidad. Que ilumines la vida de alguien más.  
Que vivas con alegría. Y que te permitas sentir gratitud,  
y multiplicar dicho sentimiento al compartirlo con quienes te rodean.

Tomar un momento ahora para que cada persona alrededor  
de la mesa comparta algo por lo cual está agradecido(a).



# *Para leer todos juntos*

## *Al iniciar:*

Nunca estamos más llenos de vida que cuando estamos juntos.  
Hablar en conjunto, al unísono, engrandece nuestro espíritu.  
La generosidad y el agradecimiento mantienen junta a nuestra comunidad.

## *Al terminar:*

Te deseo que tengas felicidad. Que ilumines la vida de alguien más.  
Que vivas con alegría. Y que te permitas sentir gratitud,  
y multiplicar dicho sentimiento al compartirlo con quienes te rodean.

Tomar un momento ahora para que cada persona alrededor  
de la mesa comparta algo por lo cual está agradecido(a).



# *Para leer todos juntos*

## *Al iniciar:*

Nunca estamos más llenos de vida que cuando estamos juntos.  
Hablar en conjunto, al unísono, engrandece nuestro espíritu.  
La generosidad y el agradecimiento mantienen junta a nuestra comunidad.

## *Al terminar:*

Te deseo que tengas felicidad. Que ilumines la vida de alguien más.  
Que vivas con alegría. Y que te permitas sentir gratitud,  
y multiplicar dicho sentimiento al compartirlo con quienes te rodean.

Tomar un momento ahora para que cada persona alrededor  
de la mesa comparta algo por lo cual está agradecido(a).



*Si quieres, puedes usar las siguientes preguntas para llevar la conversación a lo largo de la comida.*

**[Material extra]**

# *Preguntas para conversar:*

¿Cuál es el valor de la gratitud? ¿Y por qué importa?

¿Por qué la gente no es más agradecida?

¿Qué podemos hacer para sentirnos agradecidos los otros 364 días del año?

¿Son más agradecidos los mayores que los menores? ¿O es al revés?

Todos sabemos el valor del contacto humano, pero ¿de dónde salen las barreras y qué podemos hacer para derribarlas?

¿Quién es la persona más agradecida que conoces? ¿Quién es tu modelo de gratitud?

¿Qué es algo—una conversación, un consejo que recibiste, etc.—por lo cual quedaste agradecido mucho después de que se dio? ¿Por qué te llevó tanto tiempo?

¿Has vivido una vida que merece gratitud por parte de los demás?

