

A LITTLE GOOD NEWS

Primavera

2022

LA BONDAD REALMENTE ES

Mis queridos amigos,

Es mi honor y privilegio el servir como la nueva Directora Ejecutiva de la Fundación Bondad Humana. Hay un legado muy valioso para seguir construyendo. Crecí con una copia de *Todos estamos encarcelados* en el estante de mi cocina. Mi madre envió este libro a nuestros familiares y amigos que se encontraban en las cárceles de todo el sureste del país. A lo largo de mi vida, siempre he pensado en esta idea de que todos nosotros estamos encarcelados de una forma u otra.

Todos tenemos cárceles en nuestras almas que no nos dejan ser las versiones más fuertes y más libres de nosotros mismos. Hay muchas cosas que nos detienen de ser personas libres. Además, es más que seguro que algunos de nosotros enfrentan más obstáculos que otros. Pero también, existen fuerzas que nos vencen. El dolor es inevitable. Se trata de que hacer con este dolor - cómo podemos aprender más de ello, utilizarlo y convertirlo en sabiduría - y hacerla la medida de nuestras vidas.

Cuando viví y trabajé en Colombia e Irlanda del Norte, vi como décadas de violencia y guerra afectan cada aspecto de la sociedad, desde la política nacional hasta la dinámica familiar. Vi miembros de mi propia familia luchar contra los efectos de la enfermedad mental y encarcelamiento. El trabajar en las cárceles y programas de reinserción social me hicieron testigo de la frustración, dolor y aislamiento de las personas que han experimentado estar encarcelados y ver también sus consecuencias a largo plazo. En todos estos casos, también he visto personas que convierten su dolor en fortaleza. Esto fue obtenido por su experiencia vivida, para luego ofrecer amor, apoyo y sabiduría. Mis respetos a ustedes quienes han leído y utilizado estas lecciones aprendidas de sus dificultades para ayudar a otros.

Nuestro recurso más grande es USTED – así se encuentre en una prisión en Alaska o en una oficina en Arkansas. Tengo la esperanza que nuestro trabajo en la Fundación Bondad Humana ayude siempre a recordarle que usted es más fuerte de lo que piensa, eres valiente y hermoso/a, con muchos dones para compartir.

Estoy muy emocionada por el trabajo que haremos juntos en los próximos meses y años.

Con amor y gratitud,

Erin Parish



La poeta Naomi Shihab Nye amablemente nos dio permiso para compartir su hermoso poema, "Bondad ." Este poema habla directamente a nuestra misión. Es la bondad que experimentamos y mostramos a otros en los momentos más duros que recordamos en nuestras vidas. Nuestro dolor puede ser la fuente de la bondad que ofrecemos, una bondad construida en entender el significado de amar y perder; y que todavía se manifiesta a otros y a nosotros mismos.

Bondad

-Naomi Shihab Nye

Antes de saber que es realmente la bondad tienes que perder cosas, sentir que el futuro se disuelve en un momento como la sal en un caldo diluido.
Lo que agarraste en tu mano, lo que contaste y cuidadosamente guardaste, todo esto debe irse para que sepas cuán desolado puede ser el paisaje entre las regiones de la bondad.
Como viajas y viajas pensando que el autobús nunca se detendrá, los pasajeros comiendo maiz y pollo mirarán hacia fuera de la ventana por siempre

Antes que aprendas la tierna gravedad de la bondad. deberías viajar donde el Indio en poncho blanco yace muerto al lado del camino.
Debes ver como éste podrías ser tú.
Como él también era alguien que viajó a través de la noche con planes y un simple respiro que lo mantuvo vivo.

Antes de conocer que la bondad es la cosa más profunda dentro de nosotros,

debes conocer a la tristeza como la otra cosa más profunda.

Debes levantarte con tristeza. Debes hablarle hasta que tu voz atrape el hilo de todas las tristezas y veas el tamaño de la tela

Luego, es sólamente la bondad que tiene sentido sólo bondad que amarra tus zapatos y te envía afuera en el día para que envíes cartas y compres pan, sólo la bondad que levanta su cabeza en la multitud del mundo para decir eres tú a quien buscaba, y luego va contigo a todas partes como una sombra o un amigo

—De "Todo Viene Después; Poemas Completos y Nuevos" (Greenwillow, 2020) Reimpreso por permiso de la autora, Naomi Shihab Nye, 2022.



Sobre Autoría Compartida

La Fundación Bondad Humana tiene un nuevo autor, aunque ella está lejos de ser nueva en la familia. Sita Lozoff no sólamente se encuentra en el corazón de HKF, ella es el corazón.

Por cerca de 50 años. Sita ha proporcionado liderazgo espiritual, nociones emocionales e inspiración intelectual para todo aquello que la Fundación Bondad Humana ha producido. Es por eso que estamos agregando a Sita como autora de tres libros: *Todos estamos encarcelados*, *Linaje y otras historias* y *Una vida sagrada*.

En este mundo ninguna persona es una isla. Nadie trabaja en aislamiento. Estos libros fueron co-creados en mutua colaboración de Bo y Sita. Este cambio refleja realmente la naturaleza compartida al escribir estos

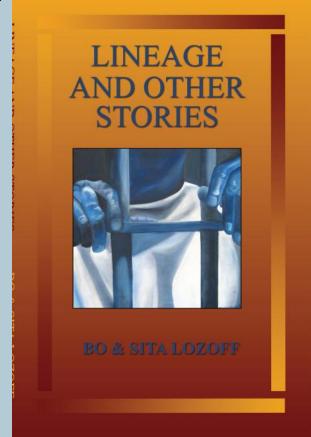
libros. Cada nueva impresión de libros tendrá como autores a Bo y Sita Lozoff, empezando con *Linaje y otras historias*. Este proceso tomará varios años en completarse. Mientras, si usted solicita uno de estos libros, por favor, pídalos refiriéndose a Bo y Sita Lozoff como autores.

Tenemos la esperanza de ampliar la estructura de autoría compartida. En los meses y años que vienen, estamos entusiasmados en llamar a nuestra amplia comunidad de la Fundación Bondad Humana para ayudarnos a crear en colaboración, nuevas prácticas y materiales. Nosotros especialmente queremos trabajar con aquellos que están experimentando encarcelamiento - incluyendo familiares del encarcelado - para crear un nuevo contenido y compartirlo. ¡Ustedes tienen tanta sabiduría, conocimiento y experiencia de vida! Queremos crear oportunidades para compartir vuestras voces. No es claro como se verá ésto en el futuro, pero se los haremos saber!

La Fundación Bondad Humana fue construida sobre el espíritu de amor incondicional, conexiones improbables e inclusión incuestionable. Ustedes son el espíritu de la Fundación de Bondad Humana. Queremos agradecerles por caminar esta senda con nosotros. Estamos a la expectativa de

las varias formas en que podemos continuar y construir este camino juntos que nos conducirá al crecimiento, fortaleza, conexión y liberación.

Con amor, Erin



Muchas gracias a los artistas: p. 2: Casey Seeds, Placerville, CA; p. 4: Lindsay Gruss, Johnstown, PA; p. 5: Frank Langrick, Tulia, TX; p. 6: Jason Bruni, Graceville, FL; p. 7: Alan Piwowar, Jesup, GA; p. 8: Jason Henry, Taylorsville, NC

Bendiciones en tu Camino, Thich Nhat <u>Hahn</u>

El mundialmente famoso Maestro budista de conciencia plena, de nacionalidad vietnamita y activista por la Paz, Thich Nhat Hanh, murió a la edad de 95 años el 22 de enero de 2022. Martin Luther King Jr., fue quien lo nominó para el Premio Nobel de la Paz por su activismo contra la guerra de Vietnam, lo llamó "apóstol de la paz y no-violencia." Thich Nhat Hanh fue testigo de situaciones terriblemente violentas en Vietnam y respondió con no-violencia y conciencia plena. El atribuyó todo ésto a la simple práctica de prestar atención a lo que hace. En 1999, trajimos a Thich Nhat Hanh a la Institución Correccional en Maryland para compartir sus

SFREE ON The Bride

*

The Bri

enseñanzas. Aquí hay algunas citas textuales de su charla.

"Algunas veces cuando estoy solo en la oscuridad de mi habitación, practico sonreírme a mí mismo. Hago ésto para ser bondadoso a mí mismo, para cuidarme bien, para amarme a mí mismo. Yo sé que si no puedo cuidarme yo mismo, no podré cuidar a nadie más."

"Si continuamos regando cada día la semilla del Infierno dentro de nosotros, el Infierno será la realidad que vivimos las veinticuatro horas del día. Pero si cada día, sabemos cómo regar la semilla del Reino de Dios dentro de nosotros, luego, el Reino de Dios se convertirá en la realidad que vivimos en cada momento de nuestra vida diaria. Esa es mi experiencia."

Stephen nos escribió desde Tejas, para contarnos sobre cómo Thich Nhat Hanh moldeó su propia práctica espiritual en la cárcel. Stephen utiliza la imagen de una pagoda espiritual de madera en una colina como una forma de construir un lugar personal de profundo retiro dentro de su espíritu. Thich Nhat Hanh enseñó que en orden de salvar el mundo, cada uno de nosotros tiene que construir una pagoda, un santuario donde tienes la oportunidad de estar solo y enfrentarte a tí mismo, tu propia realidad. La pagoda de Stephen lo ayuda a sobrevivir y vivir en Paz y Amor dentro de la cárcel. "En mi práctica diaria de meditación," explica Stephen "estoy ciertamente a salvo de mi propia destrucción. En tal lugar encuentro el valor de enfrentar y aceptarme a mí mismo y la realidad de mi vida en la cárcel con una fuerte serenidad y gran devoción."

"Unas Cuantas Buenas Noticias " es una publicación de la Fundación Bondad Humanitaria, una organización sin fines de lucro 501(c)3. Son bienvenidas las donaciones y herencias que son deducibles de impuestos en toda la amplitud de la ley. Su ayuda hace que podamos enviar 20,000 libros gratis a quien lo solicite mientras se encuentren en la cárcel. Ustedes pueden solicitar libros escribiendo al

HFK, PO Box 61619, Durham NC 27715

Juntos - Separados

CADA VEZ QUE MEDITAMOS, NUESTRAS MENTES SON UNA. -Garchen Rinpoche

Mis muy queridos amigos,

Nuestra práctica Juntos - Separados está yendo muy bien. Incluso he recibido una carta de alguien en la cárcel en Tailandia, preguntándome qué hora es allí cuando aquí es 7 en punto el miércoles por la noche -- (Actualmente es 7 am del día siguiente en Tailandia cuando es 7 pm aquí el miércoles !!)

Entonces, mis amigos, tenemos una invitación para tí. Quisiéramos empezar a recolectar prácticas Juntos - Separados para compartirlas contigo. Nuestra invitación es para que compartas tu práctica del miércoles por la tarde con nosotros. Por favor, mantén tu práctica con pocas líneas o un simple dibujo. Debe de ser simple y fácil de hacerlo mis queridos. Tengan en cuenta que nuestra motivación para estar juntos es traer más amor y luz a los muchos seres que están sufriendo en el mundo en estos momentos. Puede enviar tu sobre por correo a Juntos - Separados, PO Box 61619, Durham, NC 27715

Aquí hay una práctica que quisiera compartir contigo:

Primero, comienza por clarificar tu motivación, la que está trayendo más amor y paz a este mundo de sufrimiento. Luego, enfoca tu atención en el espacio de tu corazón. Como si allí tuvieran fosas nasals, con cada inhalación, estás trayendo más amor para ti. Con cada

exhalación, envías amor a todos los seres entristecidos. Así, respira adentro y afuera -- profundo y simple. Puedes terminar dedicando tu práctica a todos. Que todos los seres sean felices y estén en paz.

Mucho, mucho amor para todos ustedes

Nos "vemos" el miércoles en la tarde de 7 a 8 pm EST (o a cualquier hora el miércoles si la hora 7- pm es más difícil para ti.)

Sita

"Aunque estoy ausente de ustedes en cuerpo, estoy con ustedes en espíritu." Frank Langrick de Tulia, Tejas ha dedicado este dibujo a Juntos - Separados.



Cartas

Querida Sita,

No se si me recuerde o no, pero yo le escribí en 1989, y esa fue la primera vez que conseguí el libro Todos estamos encarcelados. He tenido muchas copias de ese y muchos otros libros que usted y Bo me enviaron por los pasados 30 años.

Pasé la mayoría de mi adolescencia y vida adulta en la cárcel. Estoy considerado como uno de los más peligrosos criminales en la prisión del estado. Sin embargo, ya no soy más esa persona, y ha tomado una muy trágica y desafortunada muerte de mi nieta de 6 años debido al Covid-19, la cual me quebró. Es muy triste, y desafortunado que una niña de 6 años de edad tenga una muerte tan

He estado manteniendo la práctica "Juntos -Separados" los miércoles por la noche de 7-8 pm, y se ha convertido en una práctica crucial y muy necesitada para mí. Ha jugado un rol vital en mi proceso de duelo y ha salvado mi vida así como la vida de otros.

dolorosa para que me

haga cambiar.

Un preso en mi celda me atacó este pasado mes de julio. Yo tenía una cuchilla. Lo golpeé en mi litera, le di de cabezazos en la cara muchas veces, saqué la cuchilla y la puse en su cara. Cuando él se dio cuenta de lo cerca

que estuvo de morir, tiré la cuchilla mirándonos frente a frente como a la esquina de la celda.

Dos años atrás lo hubiese matado, pero debido a mis prácticas espirituales, mis emociones fueron controladas y me detuve por primera vez en mi vida. La parte profunda es, que fue un miércoles, y después de que ambos fuimos por caminos separados y enmendarse, lo confronté y le pregunté porque quiso atacarme.

El dijo que había escuchado que yo era un buen luchador y quería ver si realmente lo era. Ambos entendimos que tan malo hubiera podido ser, y pasamos la noche del jueves de 7-8 pm juntos. Nos sentamos con las piernas cruzadas,

Bo me enseñó durante todos esos años.

Este ofensor ha seguido su camino. Pero ambos nos aseguramos que recordaremos todo ésto en las noches del miércoles; que nos pensamos y nos enviamos energía de amor, compasión y esperanza el uno al otro. — S

Querido S.

¡Wow! ¡Muchísimas gracias por tu carta! Como voluntario en este lugar, tengo el gran honor de leer y responder a muchas cartas que llegan a HKF, ¡pero la tuya está arriba de todas!.

> Tu historia sobre Bo trabajando contigo por todos esos años y como te sentaste con un preso que te atacó me dejó boquiabierto.

> En cuanto a tu preciosa nieta, lo sentimos muchísimo. Las palabras no pueden expresar el nivel de condolencias que te ofrecemos. Pero ¡cómo dejaste que eso abriera tu corazón!. Ese fue su regalo para tí en esta tragedia. Los pondré en nuestra lista de oraciones y los tendremos en cuenta durante nuestra práctica de Juntos -Separados

> Muchísimas gracias por tu carta. No sabes como han inspirado nuestros corazones. Además, tu verdadero Norte ha hecho brillar su luz en nosotros.

Con amor, Donna - HKF



Querida Sita,

Tengo una sola pregunta para ti: ¿Qué significa perdonar de corazón, y cómo puedo lograrlo?

Tengo 84 años y no tengo prisa..

Sinceramente, B

B querido,

Pensaría que a los 84 años de edad estarías con prisa - Tengo 77, y estoy practicando como si mi cabello estuviera incendiándose!!

Mi práctica personal del Perdón es cuando llega un pensamiento de enojo o de venganza por alguien que pienso me ha hecho daño de alguna forma, tan pronto como recuerdo que sinceramente quiero cambiar mi corazón, envió en su lugar, compasión y amor a esa persona por medio de mi respiración (dentro y fuera) desde el espacio de mi corazón.

A estas alturas puede sentirse mucho más difícil de hacerlo, pero se vuelve más fácil con la práctica, te lo aseguro. Porque serás capaz de atrapar esos dolorosos sentimientos en la semilla más rápidamente mientras más practiques.

Pienso que ambos conocemos el dolor de dejar que ese sentimiento de enojo entre en nuestros propios corazones. El Dalai Lama llama a esta práctica sabio-egoísmo - perdonamos de tal manera que finalmente podemos sentir algo de paz dentro de nosotros mismos, corazón querido.

Inténtalo y déjame saber como funciona para tí.

Amor y bendiciones, Sita

Querida HKF,

Estoy 5 años en un compromiso de 9 años. No removeré mi pasado - quisiera hablar del presente. Hasta la fecha, he estado limpio y sobrio por más de 5 años. Leí una copia de *Todos estamos encarcelados* que estaba circulando alrededor de mi cuadra en 2017. Ese libro me condujo a un surgente interés en yoga. Desde entonces, en los 4+ años, el yoga ha cambiado completamente mi vida, ¡Estoy más saludable ahora que tengo 32 años en vez de cuando tenía 22!.

Aprendí que dejar ir mi enojo y he meditado mi camino a través de



etapas de duelo, culpabilidad, vergüenza, y últimamente, perdonarme a mí mismo. He desarrollado una Fé fuerte basada en el Budismo. Últimamente, elegí tratar de empezar a devolver tanto como sea posible. Por más de un año, fui mentor y dirigí prácticas de yoga varias veces por semana aquí en la unidad de salud mental.

Estoy en una cárcel de baja seguridad y todavía estoy trabajando en mi sobriedad y ayudando a otros a través del yoga. Estoy esperando por una potencial liberación temprana a finales de este año. Después de mi liberación, estoy viendo de completar un curso de entrenamiento de yoga para los 12 pasos de recuperación.

Sólamente quiero agradecer a todos en HKF por esa chispa inicial que vino del libro de Bo, la cual condujo a este profundo y asombroso cambio en mi vida.

Amor & Namaste, B

Querido B,

¡Muchísimas gracias por tu asombrosa carta! El perdonarnos es la labor espiritual más dura que uno tiene que hacer. Estamos increíblemente orgullosos de las formas que has transformado tu vida en los pasados 4 años. Realmente, has tomado trabajo duro en lo espiritual-personal y lo has transformado en un camino de servicio a otros. Gracias por convertir una chispa en una gran hoguera que ayuda a tí y a otros.

Muchas bendiciones para tí en tu recorrido, Erin



humankindness.org

PO Box 61619 Durham, NC 27715 Non-Profit Org. U.S. Postage <u>PAID</u> Durham, NC Permit No. 205



"Si tienes que mirar hacia atrás, hazlo perdonando. Si tienes que mirar hacia adelante, hazlo devotamente Sin embargo, lo más sabio que puedes hacer, es estar presente en el presente con agradecimiento."

Maya Angelou