



TRABAJANDO CON EL ENOJO

Otoño
2022

"Si no luchamos con enojo, nunca llegaremos a la angustia. Y si no llegamos a la angustia, no llegaremos a la curación." –Lama Rod Owens

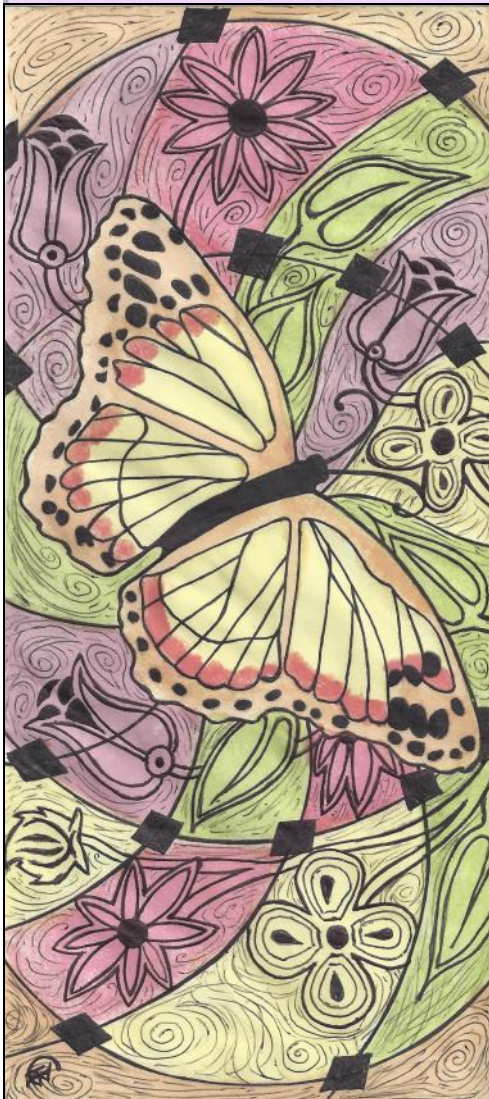
El enojo es contagioso, también lo es la alegría. Todos los días, escogemos la energía que ponemos en el mundo. Pero es duro cuando existe tanta rabia, violencia y temor a nuestro alrededor. Puede sentirse como que estamos respirando el odio del mundo y exhalando a través de nuestras acciones y palabras. Esta rabia toma muchas formas. En Uvalde, Texas y Búfalo en Nueva York, la ira descontrolada de dos hombres jóvenes resultaron en tiroteos masivos, dejando familias sin hijos e hijas, madres y padres, hermanos y hermanas.

Matar es la expresión más extrema del enojo. Pero existen otras formas de dañar a las personas. Desde palabras crueles hasta el juzgarlos silenciosamente. Dañamos a otros y a nosotros mismos a través de diarios actos de violencia. Nuestras acciones y energía afectan a otros. Tal vez podríamos ser el empujón que pone a alguien al borde del enojo o la alegría.

Existen muchas razones para estar enojado. Por dos años, hemos estado ansiosos y alertas con el COVID. Perdimos personas, perdimos estabilidad. Todo está cambiando, lo que puede ser aterrador y triste. Es normal querer protegernos. El enojo puede sentirse como protección de un daño futuro. Sin embargo, frecuentemente, nos previene de comprender daños pasados. ¿Qué tal si estamos tratando de protegernos nosotros mismos de una verdad que necesitamos sea escuchada o una lección que necesitamos aprender? ¿Qué ocurre cuando tenemos curiosidad sobre nuestro propio enojo? El enojo nos ofrece percepciones si lo respetamos lo suficiente para detenernos y escuchar en vez de reaccionar inmediatamente.

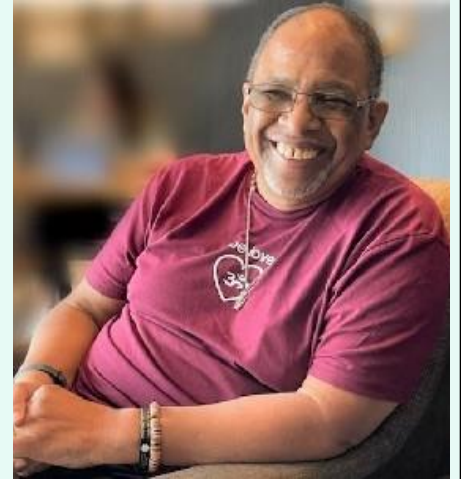
Este boletín presenta formas diferentes de cómo las personas manejan su enojo. Los animamos a encontrar un camino que le sirva a usted y a los que se encuentran a su alrededor. La tarea es no dejar que la ira se convierta en violencia. En vez, vea al enojo como un signo de que necesita cuidado. Siéntase curioso sobre lo que hay debajo de ese enojo. Bajo el sufrimiento, el miedo y el dolor descansan nuestras conexiones con otras personas, la Tierra, los ancestros, los amados y sagrados espíritus. En la seguridad de estas conexiones podemos descansar, llorar, crecer y sanar.

Todos estamos frágiles en este momento, pero la fragilidad no tiene que significar debilidad. También puede significar oportunidad. Cuando nos quebramos, cuando nuestros corazones se rompen, cuando nuestros mundos se quiebran, también nos estamos abriendo. Hay mucho trabajo que hacer en este mundo. Tú eres parte de este trabajo, también yo y cada ser viviente. Nuestra supervivencia está conectada. Espero que puedas sentir la paz de estas conexiones de amor hoy y todos los días.



André Smith: Sobre el Enojo

André Smith radirradia amor, alegría y entusiasmo. Para él ha sido un camino largo el conseguir un lugar donde pueda vivir, practicar y ser el ejemplo del amor que siente en su corazón. El ha pasado por muchas cosas - adicto a las drogas, no tener vivienda, la muerte de su hijo de 17 años. Él ha tomado estas experiencias y las convirtió en el propósito de su vida - el ser un poderoso maestro con un mensaje amoroso y liberador. Desde 2006, André ha enseñado Budismo y Manejo del Enojo en la Institución Correccional de Nash en Nashville, NC. Estamos tan agradecidos de poder compartir algo de lo que ha aprendido sobre el enojo, amor y compasión.



¿Cómo el enojo ha afectado tu vida?

Yo estaba tan enojado cuando crecía. Era un niño enojado. Mi padre era un alcohólico y abusador. Crecí siendo testigo del abuso físico y verbal hacia mi madre y a nosotros chicos. Muchos de mis parientes estaban enojados. Crecí en el Sur en los años 50s durante la segregación. Crecí enojado con la gente blanca, realmente odiando a la gente blanca y luego lo expresaría. Mi odio no era físico; usaba mis palabras para realmente herir a las personas y cortarlas. Cargué este enojo por años. Como cristiano, era un cristiano enojado. Escuchas sobre el amor, pero estaba enojado. Entraba y salía de mi oración enojado. En la Cristianidad nadie dijo nada de que estaba mal con esto o que yo podría cambiar.

Estaba extremadamente infeliz con los resultados de mi enojo. Nunca me hizo feliz ni me entregó lo que quería. Quería que me entiendan y amen, solamente me dio lo opuesto. Gritaba a mi esposa porque quería que ella me escuchara. Pude ver que la estaba hiriendo, pero quería que ella me escuchara. Martin Luther King dijo que las revueltas eran la voz de los que no son escuchados. Entendía eso completamente porque queremos ser escuchados y vistos. Pensé que mi enojo era justificado lo cual creaba más y más enojo. Pero no me estaba dando lo que quería. No estaba llegando a ningún lado con él. Era realmente explosivo, rompiendo cualquier esperanza de felicidad para mí y mi familia

¿Cómo el enojo afectó tu familia?

No sabían qué hacer con él o cómo estar a mi alrededor. Mi hija se quedaba en su habitación, infeliz y temerosa. Nosotros no sabemos cómo el enojo afecta a otras personas, incluso si no está dirigido hacia ellos. Mi enojo estaba dirigido hacia mi esposa e hijo. Mucho de mi enojo fue dirigido a mi hijo. Quería ayudarlo, pero al contrario, causé más daño y mal. Incluso mis perros no sabían cómo estar a mi lado. Estaba perdiendo a mi familia. Fue esto lo que me llevó al Budismo. Estaba buscando soluciones. Podía ver que el enojo era el problema, pero no podía ver la solución. El enojo es casi un ser en sí mismo, toma vida propia. Es una bestia que viene, ataca y devora. Nos devora y luego a otros. Terminas haciendo locuras porque tu mente está totalmente irracional. Es una enfermedad mental porque no puedes pensar racionalmente. No puedes hacer lo correcto a pesar de estar tratando de hacerlo. Estaba destruyendo mi vida. Era totalmente infeliz y miserable. Estaba al borde de quedarme solo. Mi esposa no podía vivir con esto. Mis hijos no podían relacionarse conmigo. Me sentí totalmente solo. Quería ser parte de la conexión con mi familia, pero los empuje mucho más lejos.

¿Cómo aprendiste a controlar tu enojo?

El Buda dice que el enojo no somos nosotros. Porque no es lo que somos, no es parte de nuestra mente, y puede ser eliminado. Ni estaba pensando en disminuirlo; quería eliminarlo. Entonces, tenía que probarlo. Mis primeros dos años de práctica consistieron en deshacerse del enojo. El enojo es una emoción aflictiva. Observándolo médicamente, tenemos una enfermedad. ¿Cuáles son los antídotos?, ¿Qué podemos hacer para aliviar el sufrimiento y el

dolor?. Entonces, busqué antídotos. El antídoto número uno es la paciencia. Yo era una persona impaciente. Quería todo de inmediato. Nunca puedes lograrlo por que las cosas no trabajan así de rápido. Empecé a practicar la paciencia. Las primeras palabras que me sirvieron fueron "déjalo ir". Yo retenía muchas cosas. ¿Por qué lo necesito ahora? Gratificación instantánea. Si quería algo en ese momento y no podía tenerlo me enojaba. Pero, ¿qué pasaría si no lo conseguía en ese momento?. Pensé que no podría vivir si no lo obtenía ahora. Pero empecé a probarlo, dejar que las cosas se vayan y ver que pasa. Me puse en lugares incómodos pero nada grande ocurrió cuando no obtuve lo que quería. Descubrí que el mundo no terminaba.

Vi los resultados de mi enojo. Podía sentirse bien sacarme algo del pecho, pero, estaba hiriendo a mi esposa y a mis hijos, y eso era lo último que quería hacer. Hubo tanto daño colateral. Entonces comencé a hacer lo opuesto de lo que hacía antes. En vez de gritar algo, lo decía. Luego pensé, ¿es acaso necesario decirlo? Empecé a ponerme en estado de pausa, detenerme y pensar. Realmente era duro hacerlo. Era más fácil dejar de fumar que dejar de enojarse. Fumaba tres paquetes de cigarrillos al día y estaba metido en drogas. Mientras dejaba ir todas esas cosas - todas las drogas - todavía estaba enojado. Fue lo único que no podía eliminar.

El Budismo dice de trabajar primero con la emoción más difícil y luego continuar con las sutiles. El enojo era el más obvio para mí. Si pensamos que algo está funcionando en nuestra vida, seguiremos haciéndolo. Con meditación, es difícil porque no vemos los efectos de inmediato. La única razón por que continuamos con el enojo es que pensamos de que nos da resultados. Pensamos que el enojo es nuestro amigo, pero es nuestro enemigo.

¿Cómo controlaste tu enojo cuando mataron a tu hijo ?

No tenía enojo contra el hombre que mató a mi hijo. Mi maestro me explicó que la única razón de que esto era posible para mí, de que perdonara y no tenga enojo se debe a que lo he practicado en muchas vidas. Entonces, en esta vida, algo pasó y estaba en un espacio donde ya no había enojo. No pensaba en el enojo. Los sentimientos de amor, compasión y perdón eran como respirar. No tenía que pensar para hacerlo. Todavía tengo enojo, un tinte pero no es como lo tenía antes, tenía enojo inestable. La forma de llegar a ser expertos en cualquier cosa es la práctica. Para llegar a ser como Chopin, tienes que practicar. El no nació ya hecho Chopin. El se convirtió en Chopin. Lo mismo con esto- practicamos amor y compasión; y eventualmente llegamos a ser eso. Gandhi enseñó que nosotros somos lo que buscamos. En el núcleo de nuestro ser, somos amor y compasión, solo tenemos que dejarlo emerger.

¿Cómo el control del enojo cambió tu vida ?

Es tan maravilloso. Vivo en un lugar donde estoy rodeado constantemente de gente encantadora con la que quieres estar. He creado un nuevo ambiente. Antes, estaba rodeado de gente que era como yo - enojados y no confiaban en otras personas. Ahora con un compasivo estilo de vida, he cambiado mi entorno. Al principio, cuando comencé a trabajar en mi enojo, no me di cuenta de que había cambiado. Mi esposa se dio cuenta. Ella me animó a tomar clase, porque ella sabía que estaban funcionando para mí. Ella fue la que me hizo saber que había cambiado. Un día pensé, ella ha mejorado. Pero, no fue ella, ¡fui yo!. Porque he cambiado, las personas se relacionan conmigo de forma diferente porque soy una persona diferente. Algunas veces, mi esposa todavía me ve como una persona enojada debido a la profundidad del daño hecho. Una vez que se rompe la confianza, es difícil recuperarla. No esperes ser perdonado sólo por que lo pides. Si no eres perdonado, tiene que estar bien.

Tengo una discapacidad, siento dolor. Mataron a mi hijo, mis padres murieron, mis perros murieron. Mi maestra cada vez que me ve, me pregunta, Andre, ¿cómo estás? y respondo que tengo cosas en mi vida, pero que nunca antes había estado tan feliz. Ella me dijo, ¡bien por ti!. La felicidad está en la mente, no son cosas que funcionan como quieres, sin muerte, sin dolor. El dolor es inevitable, pero el sufrimiento no lo es. Nosotros escogemos sufrir. Siento dolor pero no lo hago una obsesión. No puedo hacer las cosas que solía hacer para traerme alegría como correr, pero no sufro porque no me obsesiono con eso, dejo que se vaya. Estoy contento, estoy feliz. Esto es felicidad, estar satisfecho, estar contento. Así que estoy feliz todo el tiempo y es el resultado de perder mi enojo.

Sunny Jacobs: Combatiendo el Enojo

Sunny Jacobs ha aprendido mucho sobre el enojo. En 1976, ella fue sentenciada a muerte por dos asesinatos que no cometió. Dejó un hijo de 9 años y una hija de 10 meses de edad. Sunny pasó los siguientes 17 años en prisión, incluyendo casi 5 años en confinamiento solitario. Estamos muy agradecidos a Sunny por compartir sus pensamientos y prácticas en lidiar con el enojo.

¿Qué es exactamente el enojo? Es un sentimiento, es una emoción. Algunas veces es un problema, algunas veces es un salvavidas. Es una fuente de energía, también es uso de energía. Algunas veces es constructiva, algunas veces es destructiva. Una cosa es clara, el enojo debe ser respetado y debe darle salida, si no, se volverá contra tí.

Cada persona tiene sus propias señales individuales. Para mí, es cuando comienzo a sentir mi cuello caliente y mis dientes apretados. Si sientes que el enojo está viniendo, trata de ir a algún lugar donde puedas lidiar con él privadamente. Luego, puedes utilizar la regla de los cinco minutos. Esta regla es la que utilizaba cuando estaba en mi celda de muerte de confinamiento solitario. Después de un par de años, me permitieron tener un reloj. Miraba el reloj y podía decir OK, ésto tiene un valor de cinco minutos de mi vida. ¿Ves? nunca sabrás cuándo será el último día de tu vida, entonces, no querrás dejar que alguien te arruine el día entero. Pero, los cinco minutos son definitivamente valiosos y a veces valen mucho más. Entonces, miraba mi reloj, y por cinco minutos hacía cualquier cosa que necesitaba hacer, gritar, dar de alaridos o llorar. No rompía cosas porque no me gustaba limpiar. Luego, cuando los cinco minutos se acababan, y iese era todo! Me iría a cantar una canción o pensar en recetas para cocinar a mis niños cuando regrese a casa o recordar algún tiempo feliz y ¡hasta darme el lujo de estar comiendo un pedazo de chocolate!

Cuando estás en la prisión, y en otras muchas situaciones de la vida, te sientes incapaz. Ellos afirman el haber arrebatado tus facultades, pero no es verdad. Si, es verdad que no puedes ir o estar con quien quieras, pero todavía eres tú quien está a cargo de lo que ocurra dentro de tí. Nadie puede tocar eso a menos que tú los dejes. Nadie puede quitar ese poder a menos que lo regales. Este descubrimiento me salvó de creer que la única forma de ver las cosas era a su manera.

Todos somos espíritus en una travesía. Nuestras imperfecciones nos ayudan a aprender, y a través de la energía que hace todas las cosas, todos estamos conectados. Entonces te digo, Namaste: La divinidad dentro de mí saluda a la divinidad dentro de tí.

Jarvis J. Masters: Dos segundos de Meditación sobre el Enojo

Jarvis Masters es un hombre inocente sentenciado a la pena de muerte El ha estado en San Quentin por más de 30 años y es autor de uno de nuestros libros favoritos, "Encontrando Libertad". Esta práctica es simple y también profunda. ¡Pruébala!

Date a ti mismo dos segundos para considerar todo lo que conoces antes de actuar. Detente antes de causar daño a otros o poniéndote en una situación donde preguntas, "no, no otra vez ... ¿en qué me he metido?". Toma un momento cuando el trabajo es agobiante o el oficial de libertad condicional está sobre tu espalda, o algo tal vez más grande, cuando existe riesgo de ser asesinado o de matar a alguien. Todas estas experiencias están solamente a dos segundos de distancia de determinar las consecuencias en tu vida. Date dos segundos para chequearte, para recordar de no dañar a otros o a tí mismo. Toma dos segundos para considerar ¿ qué es lo que te hace ir por éste o aquel camino y pregúntate: ¿"Qué pasa si?", Esos dos segundos pueden traerte la Paz que estamos deseando o traer situaciones que nos arrepentimos por el resto de nuestras vidas. Permite que esos dos segundos te mantengan auténtico en tu corazón. Nuestro corazón puede dar a todas nuestras vidas una oportunidad.

Noticias y Ofrecimientos

Queridos amigos, Pema Chodron, amada maestra Budista y amiga de siempre de HKF, amablemente está ofreciendo a todos su maravilloso libro. Pueden escribirnos para solicitar una copia; por favor, asegúrense de tener aprobación para recibirlo. Debajo está una cita del libro.

"Las cosas que se están desmoronando es como una clase de prueba y también, es como una clase de curación. Pensamos que el propósito es pasar la prueba o superar el problema. Pero la verdad es que las cosas realmente no se solucionan. Las cosas vienen juntas y se derrumban juntas. Luego, otra vez vienen juntas y vuelven a hacerse pedazos. Es así, tal cual. La curación viene de permitir que haya espacio para que todo esto ocurra: espacio para el dolor, para el alivio, para la miseria, para la alegría."



☾ **Guía de Práctica de Yoga en Español**
Disponible Sin Costa

Yoga
Un Camino para la Sanación y la Recuperación

JAMES FOX
PRISON YOGA PROJECT

Escribe a:
Prison Yoga Project
P.O. Box 415, Bolinas, CA 94924

Ofrecimientos de HKF en la aplicación Edovo

Ahora puedes tener acceso a nuestros libros y boletines a través de la aplicación educativa gratuita, Edovo. Esta aplicación está disponible para las tabletas en muchas de las prisiones y cárceles de los Estados Unidos. Los siguientes libros se encuentran actualmente en Edovo: *Todos estamos encarcelados* y *Una vida sagrada*. En Inglés tenemos *We're All Doing Time*, *Deep and Simple*, *Just Another Spiritual Book*, *Lineage and Other Stories*, y *Nine Paths to Forgiveness*. Nuestros boletines se encuentran disponibles en Español e Inglés. Estamos trabajando para añadir más contenido. Avisaremos cuando más se encuentren disponibles. En este momento, Edovo no se encuentra en todas las tabletas. Debería estar cada vez más disponible en los meses y años venideros. Si tiene Edovo, ¡háganos saber cómo es acceder a nuestro contenido!

Juntos-Aparte

Mis queridos amigos, por favor continúen reuniéndose con nosotros los días miércoles por la noche de 7 a 8 pm (o los miércoles a cualquier hora que sea más conveniente para ustedes). Enviamos amor, oraciones y bendiciones para los muchos seres que sufren en este mundo. Utilicen cualquier práctica que tenga significado para ustedes y los que aman. Los "veo" todos los miércoles!

Amor, Sita



Muchas gracias a nuestros artistas: Página 1: Hector Cupich-Quinones/ Dallas, TX; Página 5: Joe Swainston/ Gatesville, TX; Página 6: Omar Franklin Barnes/ Raiford, NC; Página 7: Gerald Rodarmel, PA; Página 8: Gregory Rodriguez/ San Antonio

Cartas

Querida Sita y Fundación de la Bondad Humana:

En estos momentos estoy cumpliendo una sentencia de CADENA PERPETUA por asesinato, declarándome en primer grado para aceptar responsabilidad y evitar a la familia más victimización y sufrimiento. Han sido 23 años encerrado en estas paredes y rejas con punta de navajas. Cada día trae sus propios retos y pruebas. Viendo el noticiero, está muy claro que hay muchos más que están haciendo peores cosas que yo.

La sociedad puede pensar o creer que aquellos que se encuentran en prisión son monstruos crueles, desalmados y sin corazón, y así, hay algunos con mayores problemas y preocupaciones. Existen aquellos de nosotros que se juntaron y compartieron en el dolor que el mundo está sintiendo sobre los mismos problemas que impactan a cualquiera que tenga corazón. Nos unimos en oración por las vidas de niños inocentes y sus padres que están sufriendo en este momento.

Gracias por adelantado por leer mi poesía original sobre la continua ola de violencia en nuestras comunidades. Puede ser muy poco lo que podemos hacer desde dentro, por eso agradezco por permitirme alcanzarte y expresar mis sentimientos respecto a lo que está ocurriendo en el presente

Sinceramente, -J

"No me Dejes ser Innecesario" (poesía original por J)

A medida que las noticias ven más asesinatos,
pérdida de vidas inocentes
que desata una riña entre
Derechos Constitucionales y sentido común,
creando más tonterías
Tenemos una sola vida para dar,
tomando tal promesa de vivir
¿Por qué nuestros o cualquiera debe seguir muriendo?
¿Cómo puedo entregar para honrar las vidas perdidas,
el costo de la familia
y los dolores que tensan hasta el más sincero gesto de,
"Lo siento."

Detrás de todo por lo que ha pasado la sociedad,
llevaron a nuestros ancestros a,
todavía no estoy seguro de que promesas
todavía podrían hacerse realidad algún día

Nos esforzamos por sobrevivir,
manteniendo viva la esperanza
y pasando el tiempo haciendo
lo mejor que podamos.
Bajo un entorno incontrolable
sin embargo, mantén algunos abundantes
con la oportunidad de cambiar la narrativa de
lo que es, fue e incluso puede ser
porque el amor puede liberar
y recordarnos que estamos vivos para ayudarnos unos a otros,
llegar el uno al otro,
enseñarnos unos a otros
y sostenernos los unos a los otros
hasta que las diferencias ya no importen
para que no haya más diferencias que nos dividan
mientras atravesamos juntos estos momentos tan difíciles,
uno con otro
¡Por favor DETENGA la violencia... ahora!

"Si pudiéramos leer la historia secreta de aquellos que nos gustaría castigar, encontraríamos en cada vida, suficiente dolor y sufrimiento para dejar de estar deseándoles cualquier otra cosa más."
-Adaptado de Longfellow



Querida Erin,

Estoy escribiendo para decirte que he disfrutado leer vuestro boletín sobre las historias de otras personas y ver su trabajo artístico. Como puedes ver, a mí me gusta dibujar. Estoy cumpliendo una sentencia de 1-2 años por robo a mano armada y pronto estaré libre. Al escuchar cómo la gente sobrelleva su estrés y enojo me hizo pensar en cómo lidiar con mi temperamento.

Me enojo realmente rápido y algunas veces deja que me meta en problemas usando mis puños en vez de alejarme. Tengo 53 años y he estado encarcelado intermitentemente por 30 años. Finalmente me di cuenta de que ya era suficiente - es tiempo de establecerse y vivir una vida normal y pacífica en vez de estar robando y drogándose todo el tiempo. Estoy bien educado y tengo muchos talentos en los que confío para encontrar trabajo. Las drogas son mi perdición. Bueno, cierro la sesión aquí - sólomente quería agradecerte por el boletín y la inspiración que obtengo de él. -Cuidate, G

Querido G,

Muchas gracias por escribirnos y por enviar tu hermoso trabajo de arte!. Estoy contenta de que estés pensando en cómo el enojo funciona en tu vida. Yo también me enojo rápido, y ha sido una lucha de toda la vida el no decir o hacer cosas que pueden dañar a otros.

El enojo es una emoción humana natural. Frecuentemente, tenemos razones válidas para estar enojados, pero atacamos a personas que no tienen nada que hacer con las causas de nuestro enojo. El tomar tiempo para identificar a lo que realmente estamos enojados es de ayuda para pensar en cómo controlar nuestro enojo y ponerlo en el lugar que pertenece. El otro lado es tratar de opacar nuestras emociones y no sentir las, y es cuando las drogas, alcohol y cualquier otra adicción vienen. Por último, estas cosas no ayudan porque nublan nuestro pensar o hacen que las emociones que queremos evitar se vuelvan más intensas.

Entonces, ¿qué queda por hacer? Tenemos que pensar sobre lo que nos hace el enojo. Nos cierra de las personas y experiencias. El enojo es como un puño. Está cerrado, apretado y no deja pasar la luz. Usar el enojo como un puño aleja a las personas y nos encierra mucho más. Cuando sientes enojo, no tienes que negar su presencia, pero necesitas encontrar una práctica que ayude a calmarlo y evite que actúe. Enfoco en mi cuerpo donde siento enojo- y usualmente se siente como nudos apretados - como un puño. Pienso en como abrir estos nudos, en cómo abrir un puño y mover esa energía completamente de mi cuerpo de tal manera que pueda fluir en vez de sentirme atascada y herida.

Enojo- como todo en la vida - es energía. Si eres una persona de pensar y actuar rápido, eso es genial! Tienes que encontrar una manera de canalizar esa energía en algo productivo y constructivo. Tienes que convertir el fuego dentro de tí en algo que caliente en lugar de quemar.

El hecho de que tengas habilidades que puedan ayudarte a encontrar trabajo cuando salgas libre es genial. Antes de que salgas, toma tiempo para pulir tus habilidades y prácticas que te ayudan a estar sensato y calmado incluso en situaciones difíciles; estas son las habilidades que te ayudarán más. ¡Tengo confianza en ti!

Paz y bendiciones,
Erin

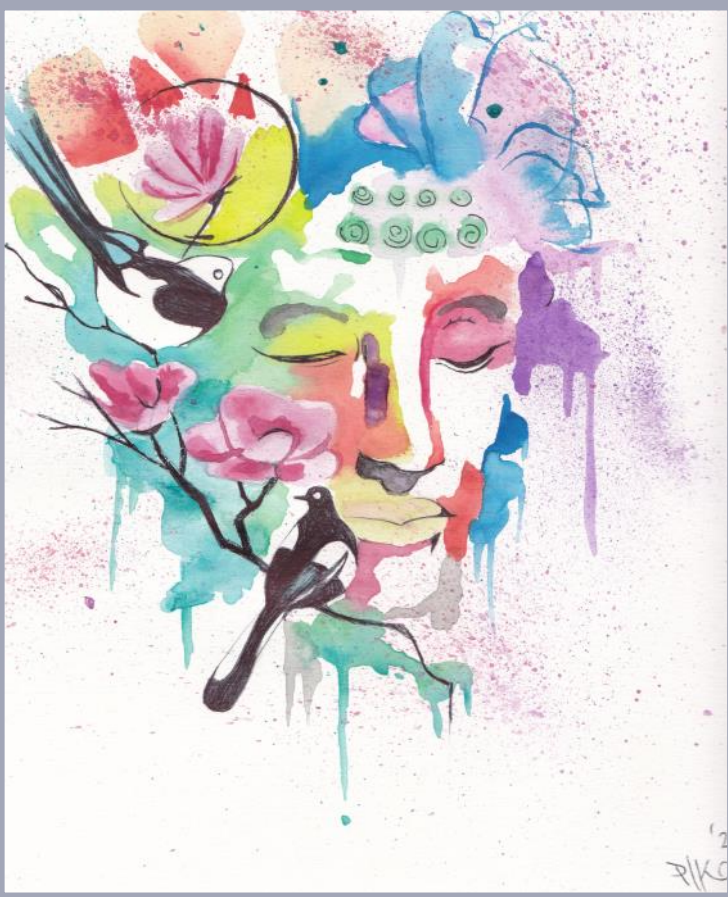




humankindness.org

PO Box 61619
Durham, NC 27715

Non-Profit Org.
U.S. Postage
PAID
Durham, NC
Permit No. 205



Ahora está disponible Linaje y otras historias por Bo y Sita Lozoff.

Gregory Rodriguez envió su obra de arte a la Fundación Bondad Humana en honor a la primera historia en Linaje, "El Buda más Triste"

De el Buda más Triste:
"No puedes conquistar tu tristeza destruyéndola, sino aceptándola y permitiéndole ser como es: una tristeza insoportable que también contiene alegría e incluso dicha".