



DEJANDO IR y DEJANDO ENTRAR

Invierno
2022

"Que ha pasado cuando fuiste capaz de dejar ir tu enojo?" preguntó Michael a Jimmy durante una clase de meditación en una prisión local. "Tuve espacio para otras tantas cosas" respondió Jimmy. "Como la Alegría. Y descansar. Finalmente, fui capaz de descansar."

Existen muchas razones que contenemos en sentimientos como el enojo, miedo, celos o prejuicios. Los psicólogos hablan sobre el dolor limpio y el dolor sucio; los budistas hablan sobre el dolor y el sufrimiento. Ellos básicamente son la misma cosa. El dolor limpio es aquel que nos lastima. El dolor sucio (o sufrimiento) es todo lo que unimos a ese dolor. Esto es como nos escondemos, afligimos, culpamos a otros, evitamos, nos aferramos, o negamos el daño original que ocurrió. El dolor sucio proviene de nuestro propio ser más lastimado. Tiene el poder de atacar y herir a otros inocentes, así como a nosotros mismos. Sin ser reconocido, sin nombre, y desatendido. El dolor sucio simplemente, se vuelve más grande y más tóxico. Cualquier clase de dolor sucio que escojas, puede consumirte.

Nosotros cargamos cosas por una razón. Las emociones negativas del dolor sucio y sufrimiento pueden sentirse como que nos protegen de herirnos. Pero, todo eso toma espacio y energía, evitando que seamos la mejor versión de nosotros mismos. Podemos elegir cómo utilizar nuestra energía. No hay una sanación real sin mirar más allá de este dolor sucio para ver qué es lo que se encuentra debajo.

La revelación es de temer. Nos quedamos cómodos en las sombras tratando de evitar nuestro dolor. Echando luz en conocer quienes somos y lo que nos ha ocurrido puede herirnos. Tiene sentido el cubrir nuestros ojos - o nuestros corazones - del dolor. Algunas veces, necesitamos a alguien más para encender la luz en nosotros, para ayudarnos a enfrentar lo que hay allí.

Nuestro dolor podría ser nuestra mayor fuente de conexión a nosotros mismos, a otros, y a un amoroso espíritu santo. Primero, tenemos que romper las paredes y dejar las armas que utilizamos para proteger nuestras heridas. Tenemos que encontrar una forma para dejar entrar la luz en nuestras vidas o tal vez reconocer que ha estado allí todo el tiempo.

¿Qué necesitas para dejar ir eso que no te sirve? ¿Qué te gustaría que entrara en tu vida?. La Bondad es un buen lugar para empezar. Se amable con tu dolor. Sean amigos. Reconócelo como un mapa hacia la parte más profunda de quien eres. Deja que se vayan esas historias que tú mismo te cuentas sobre tu dolor que te mantiene alejado de ti mismo y de otros. En las palabras de Leonard Cohen, "Haz sonar las campanas que aún pueden sonar. Olvida tu oferta perfecta. Siempre hay una rajadura en todo. Es así como la luz ingresa."



DEJAR IR TOMA PRÁCTICA

**"No puedes hacer este trabajo una sola vez. Es una práctica el dejar ir"
- estudiante en clase de meditación en prisión**

Toma un momento para acomodarte en tu ser. Siéntate con la espalda recta y tus pies puestos firmemente en el suelo. Deja que tu respiración sea lenta y profunda. Respira con calma y exhala paz. Ofrece gratitud por este valioso momento.

Siente tus pies mientras toca el suelo. Imagina que tus pies tienen raíces fuertes. Deja que esa fuerza y estabilidad llenen tu cuerpo. Imagina mirando un árbol que comparte esta fuerza. Cuando hay viento, este árbol no se rompe. Tu compartes muchas de las cualidades con este árbol - también eres fuerte. sólido y nutrido por otros y la Tierra.

Imagina que las hojas se tornan en naranja brillante, rojo y amarillo. Mira estos colores y siente la tibieza del Sol en las hojas. Mira la puesta del Sol en el último resplandor del árbol. Ahora, imagina una simple hoja mientras cae al suelo. Mira como da vueltas en el viento y lentamente llega a descansar. Tu árbol está dejando ir lo que ya no necesita, está cambiando para dejar espacio a lo que vendrá. También es para tí, el tiempo de dejar ir una cosa que se interpone en tu crecimiento. Toma un momento para pensar en algo que quieres que se vaya.

Mientras inhalas, imagina qué cosa se está elevando en tu cuerpo. Cuando exhalas, imagina soplando afuera lo que quieres que se vaya. Las cosas que queremos que se vayan, frecuentemente tienen raíces muy profundas. Toma tiempo y esfuerzo el dejar ir. Toma varias respiraciones, inhala y exhala como si estuvieras sacando algo que quieres que se vaya, empújalo y aléjalo. Pon una intención para dejar que algo se vaya, que no te sigue sirviendo y deja que descanse.

En respuesta a esta práctica, los estudiantes en nuestra clase de atención plena en una prisión, fueron asignados para crear un ritual sobre como dejar que se vaya algo que ya no les sirve. ¿Qué clase de ritual puedes crear para dejar que algo se vaya de tu vida?



"Recogí hojas que representaban las cosas que necesitaba que se fueran. El Enojo es lo más grande, entonces fue la hoja más grande. Luego, recogí hojas para representar todas las bendiciones que tuve en mi vida. Tengo muchas bendiciones." -Jimmy

"El duelo, me está costando mucho esfuerzo. No quería hacer este ritual, pero mi amigo me hizo hacerlo. Lo que vino hacia mí fueron las palabras, 'Mi padre es mi ángel guardián.' No puedo traerlo de regreso, pero todavía puedo hablar con él. No sé cómo va a contestar, pero lo hará." -Chris

"Necesito dejar ir el enojo. Necesito olvidar las cosas que aprendí cuando era niño. Veo la transformación de Saúl a Pablo. Dios nunca abandonó a Saúl. El no va a abandonarme. Eso me da la oportunidad de aceptar a la gente. No está en mí el juzgar a nadie o de cómo deberían ser. Estoy gastando más energía guardando el enojo en vez de vencerlo." -Michael

La herida está donde la luz ingresa en ti

Confía tu herida
A un sanador hábil

No puedes ver
La fealdad de tus propias heridas

Las moscas vuelan sobre ellas:
Tus pensamientos

Tu herida
es el estado de tu corazón
En oscuridad

El sanador
Esta salvia
Pone un vendaje sobre tu herida

El dolor
Se ha ido

Pensaste que te curaste solo
Para que sepas

La sanación
vino de la luz

La Herida
Esta donde la Luz
ingresa a tí

-Rumi

El poema "La Herida Está Donde la Luz Ingresa en Ti" se encuentra en el libro: "Amor Radical: Enseñanzas de la Tradición Mística Islámica" por Omid Safi.

Omid enseña cursos de espiritualidad y tradiciones de justicia en la internet, www.iluminatedcourses.com, y guía tours de orientación espiritual en Turquía y Marruecos que están abiertos para todos.



Este dibujo de Roger Tad Price está en cinco sobres alineados con hermosa precisión.

Agradecemos a nuestros artistas: Página 1 & 2; Jimmy Jones/ Hillsborough, NC; Página 3; Roger Tad Price; Página 5; Diana Rogers/ Athens, GA; Joe Swainston/ Gatesville, TX; Página 6; Alan Piwowar/ Jesup, GA; Página 7; Daniel Taranfo/ Huntsville, TX; Página 8; anónimo.

SABIAS PALABRAS DE ALIM

Michael Jerome Braxton, también conocido como Alim, es un rapero, autor y líder espiritual musulmán para compañeros residentes en la Prisión Central de Carolina del Norte. Conocido como Roma Sola en el mundo del Rap, tiene la distinción de ser el único rapero en el mundo sentenciado a muerte que lanza su música desde la prisión. Él es un dramaturgo escritor en la obra "Sentenciado de por Vida" y autor colaborador de las "Cartas de Crimson: Voces Desde el Pabellón de la Muerte". Puedes encontrarlo en Facebook, Youtube e Instagram @romealone y en Soundcloud en soundcloud.com/rromealone-music.



¿Cómo la espiritualidad ha afectado tu experiencia en la prisión? y ¿Qué prácticas espirituales te ayudaron más?

La espiritualidad ha hecho más fácil sobrellevar (estar en prisión). Al entregar mi voluntad a la voluntad de Alá, calma el corazón del miedo, la ansiedad y el dolor. Confío en Alá, y sé que nada puede dañarme excepto que sea Su voluntad, y Su Misericordia es más grande que Su Ira. El estar alrededor de gente que cree como tú crees y están luchando finalmente por lo que tú estás luchando es para alegrarse y difundir amor en el corazón. El Profeta dijo que tú no eres un creyente hasta que quieras para tu hermano lo que quieres para ti mismo y que el Corán nos motiva a competir el uno al otro en hacer buenas acciones por el perdón de Alá.

Muchas prácticas espirituales me ayudaron, como el salat o cinco oraciones diarias, las que frecuentemente comparo con las estacas de una carpa que me mantiene anclado en mi fe y mi deber para Alá. El Profeta Muhammad comparó las cinco oraciones diarias con lavarse o bañarse en un río cinco veces al día para que no quede ninguna impureza. Salat limpia el corazón y el alma de impurezas, pensamientos malos, errores y faltas menores. Es como pulir oro o plata manteniéndolo libre de impurezas.

Otra práctica que me ayuda, es la guía del Profeta con relación al Enojo. El prescribió diciendo, "Busco refugio en Alá del maldito Satanás." Porque al primer rasgo de enojo el demonio entra en el corazón de la persona enojada. El Enojo puede intoxicar nuestra capacidad de razonar, y es cuando el Profeta aconseja mantenerse callado, en silencio cuando uno esté enojado, de tal manera, no heriremos a nadie con nuestras palabras. Luego, nos aconseja sentarnos si estamos parados y echarnos si estamos sentados. Estas posturas no solamente inducen calma, también disminuyen el riesgo de causar daño a otros.

¿Qué fue lo más importante que dejaste entrar en tu vida, y qué fue lo más importante que dejaste ir?

De aquí en adelante, la Fe, es lo mejor que dejé entrar en mi vida porque me dio algo para esforzarme más allá de esta vida. Esto me empodera a pesar de las dificultades de esta vida. A través de la Fe y buenas acciones, soy yo quien está en control de mi destino en la próxima vida. Kufr, que significa no solamente desconfianza, sino también ingratitud, definitivamente es lo más dañino que he dejado en la vida, porque conduce a la ruina. Espiritualmente las buenas acciones tienen que venir acompañadas de Fe, porque si la Fe no está, no hay real recompensa. Por ejemplo, si crees que puedes lograr algo y trabajas para lograrlo, el premio será dulce. Pero si logras algo en lo que nunca creíste o aspirado, el premio no será lo mismo, probablemente te convertirás en desagradecido. Dejar la duda y la incredulidad me ha hecho agradecido por las bendiciones que recibo cuando me esfuerzo por el bien.

Si pudieras compartir un pedazo de sabiduría con la versión joven de ti mismo, ¿Qué sería?, ¿Qué trozo de sabiduría te gustaría dejar con nuestros lectores? Las decisiones que haces hoy, determinan tu mañana. El Profeta Muhammad dijo, "Tengan miedo de Alá donde se encuentren, hagan buenas acciones después de hacer malas. La primera, quitará la última, y compórtense decentemente con las personas."

NOTICIAS, NOTAS y OFRENDAS

Amigos, todavía tenemos copias del hermoso libro de Pema Chödrön, Cuando las Cosas se Derumban. Escríbenos si quieres una copia y aún no la has recibido. Lo siento pero este libro solamente está disponible para personas encarceladas.

Nuevos Ofrecimientos para Tabletas

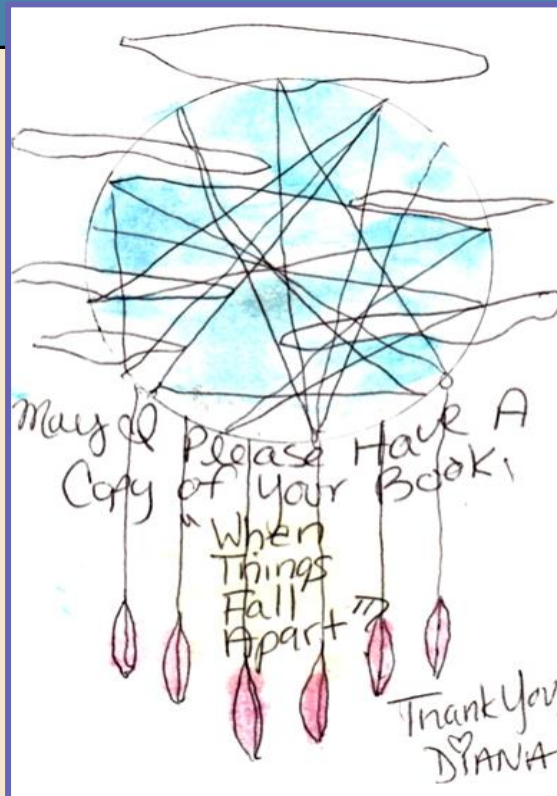
Los libros Amor Radical: Enseñanzas de la Tradición Mística Islámica, Memorias de Muhammed: Porqué el Profeta Importa y el podcast "Corazón Sufi", todos por el Dr. Omid Safi se encuentran en Edovo. Muchos agradecimientos para el Profesor Safi por compartir estas hermosas obras con nuestros lectores en prisión. Uno de los poemas de la colección editada, Amor Radical, está incluido en este boletín.

Documental Hermandad Contemplativa Carcelaria Video "Quedándose Quieto" y todas las 13 películas cortas, "Un Curso de Estudio Sobre la Oración Contemplativa", y el libro "Encontrando a Dios Dentro de Mí" también se encuentran disponibles.

Estamos trabajando en extender nuestros ofrecimientos a otros apps y proveedores de tabletas. De esta manera podremos entregar recursos a tanta gente como sea posible. Si trabajas en una cárcel con tabletas y puedes ayudar a obtener recursos de tabletas, por favor, contáctenos en hkf@humankindness.org.

Hermandad Contemplativa Carcelaria

La Hermandad Contemplativa Carcelaria, es la editora del libro "Encontrando a Dios Dentro de Mí", y productora del documental "Quedándose Quieto", "Oración Contemplativa y el Recorrido Espiritual", ahora tiene DVDs de "Quedándose Quieto" así como 13 películas cortas con la actuación de los hombres en la película. Si estás interesado en recibir un DVD, por favor, envía tu dirección de correo completa por correo electrónico a outreach@uspcf.org o por correo regular al P.O.Box 1086, Folsom, CA 95763.



Juntos - Aparte

Por favor, únete a nosotros en oración y meditación los miércoles por la noche de 7-8 pm mientras enviamos bendiciones a los muchos seres que sufren en el mundo en este momento (Si esa hora no es buena para tí, puedes hacerlo a cualquier hora del día miércoles, está bien.) - Sita



CARTAS

Querido Proyecto Prisión Ashram,

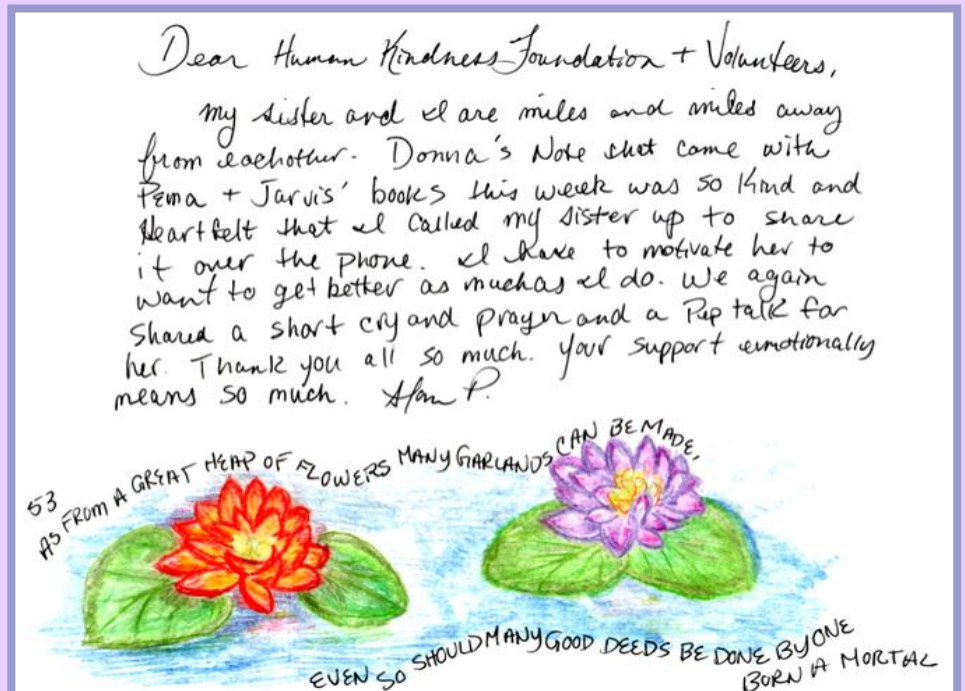
Realmente no sé a quién dirigir esta carta y sé que reciben un montón de correo. Me encuentro en los últimos capítulos de Todos Estamos Encarcelados y mientras más leo, siento como que estoy dejando que las cosas salgan de mi pecho. Estoy cansado de poner mis manos sobre la gente, realmente cansado. Cuando tenía 11 años, estaba peleando con un hombre adulto; él estaba borracho. Dejé que me golpeará unas pocas veces y luego le pegué bien hasta que finalmente, mi madre (una alcohólica) detuvo la pelea. Ese fue mi primer acto de violencia. Mis cargos actuales son Violencia Doméstica: Ofensor Habitual y Estrangulamiento. No recuerdo cómo empezó todo ésto, solamente poquitos y pedazos, estaba demasiado borracho. Esto suma a mi culpabilidad y vergüenza. Realmente necesito algún consejo de alguien en como puedo dejar ésto irse. De cualquier manera, sé que reciben mucho correo y esta carta es solamente como otro grano de arena encima de la montaña de cartas que ustedes ya tienen. Si tienen algún consejo para mi o cualquier otro libro que me pudieran recomendar cómo dejar ir, estaré aquí por los siguientes 14 meses. Gracias, D

Querido D,

Muchísimas gracias por tu carta. Parece como que ahora te encuentras luchando con cosas muy pesadas, pero eso es bueno, porque significa que estás viendo tu vida a través de lentes más vigilantes. Entonces, puedes ver cómo llegaste a este punto, y tal vez hacer algo para cambiarlo.

Te fue muy duro crecer. A muchos de nosotros nos pasa, incluyéndome. Pero en algún momento tenemos que darnos cuenta que el pasado se fue. Ya no existe, al menos, que por supuesto, nos quedemos atrapados en nuestras propias mentes. Tú estás llegando a ese importante entendimiento del que ahora, tienes algo que decir al respecto. Eso es un importante punto de retorno. Ahora tienes que empezar a encontrar tus respuestas desde dentro. Como las palabras que estás leyendo van más y más profundo, encontrarás tu propia Guía Superior que está justamente para tí, en como realmente dejar ir.

El primer paso es querer hacer el cambio, y ya estás allí. El siguiente es apartarte de aquellas partes tuyas que te están causando dolor, y acercarse a las cosas que sanen. Tu pasado no ha resultado, así que, dejarlo ir debería tener sentido. Muchos de nosotros tenemos infancias traumáticas con padres que no podían ayudarse a sí mismos y mucho menos a nosotros. Entonces, está en ti romper el ciclo y eso significa dejarlo ir, que se vaya. Tú lo mereces, sin importar lo que hayas hecho. Con Amor, Donna



Tenga en cuenta que las cartas que nos escriba pueden usarse de forma anónima en boletines y otras publicaciones de HKF. Si no desea que se publique una carta, háganoslo saber. ¡Gracias por hacer que nuestras publicaciones estén tan llenas de su espíritu y sabiduría!

Querida FBH,
 Estoy muy agradecido por el reciente boletín "Unas Pocas Buenas Noticias". Todos los días tengo dificultad en controlar mi Enojo - algunas veces hacia el mundo - y cuando es duro y consigo cosas como su boletín, me recuerda que hay buenas personas en este mundo que se preocupan por el bienestar de todos, y me siento bien. He tenido una vida dura y pareciera que siempre estoy encarcelada, pero mi mentalidad está cambiando para mejorar, un poquito más cada día, y finalmente estoy sintiendo esperanza. Sólo quiero que sepas que verdaderamente aprecio tu ayuda y bondad, especialmente cuando me siento lista para darme por vencida, y recibo algo en el correo que parece basarse en mis luchas internas. Se siente como un signo de esperanza. Les agradezco y que Dios los bendiga -J



"Esperanza es aquello con plumas que se posa en el corazón y canta la melodía sin las palabras, y nunca se detiene en absoluto." —Emily Dickinson

Querida FBH,

Estoy cumpliendo de 7 a 15 años de prisión, y hasta ahora ha sido duro. Hoy, en este mundo no hay muchas personas que sean bondadosas. Son pocas y se encuentran lejos, y hasta parece ser como que la bondad es una cosa del pasado. Somos seres humanos, y todos cometemos errores y somos merecedores del perdón. Siento que mi castigo por el crimen fue muy severo, y estoy tratando de sobrellevar todas las dificultades que vienen con todo eso. ¿Tienes alguna palabra de ánimo para mí? Por favor, no seas tímida. Gracias. -J

Querido J,

Gracias por tu carta. Siento tanto que ahora los tiempos sean tan duros. Por favor, quiero que sepas que eres amado por toda tu familia de la Fundación Bondad Humana.

Frecuentemente, buscamos cosas en otros que nos cuesta encontrar en nosotros mismos. Siempre encuentro más difícil el ser más bondadosa conmigo misma que ser bondadosa con otros. Pero, sin duda, soy la única persona que puede controlar mis acciones y emociones. Eso es un buen lugar para empezar y una buena práctica para que la trabajes en tí. ¿Qué necesitas para ser bondadoso contigo mismo?, ¿Qué clase de prácticas pueden ayudarte a ver de que eres merecedor de Amor y Bondad hacia ti mismo?

Nunca sabemos lo que otras personas llevan dentro y como están luchando sus dificultades. Todos tienen por lo menos algo arduo que están cargando; que si lo supiéramos, los trataríamos completamente diferente. Esa idea me ayuda a ser bondadosa a otros. Hay tantas cosas que no sé de otros, así como muchos otros no saben de mí.

La bondad no tiene que ser debilidad en nosotros mismos o hacia otros. Algunas veces, lo más bondadoso que podemos hacer por otros y por nosotros es simplemente dejar ir. Dejar ir nuestras expectativas de con quien deberíamos estar o que deberían ser los demás y aceptarnos tal como somos por quien somos. Todos somos hermosos en los ojos de Dios; siempre estás rodeado por el espíritu amoroso, incluso si es difícil de reconocerlo. Espero que las prácticas en estos libros te ayuden a sentir el espíritu que te rodea y trabaja en practicar la bondad a ti mismo. Porque te lo mereces mucho. Paz y bendiciones para tí, Erin



humankindness.org

PO Box 61619
Durham, NC 27715

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

**Deja que la nostalgia dolorosa habite en
tu corazón. Nunca abandones, nunca
pierdas la esperanza. Alá dice, "Los que
están quebrados son mis amados."
Destroza tu corazón. Quebrántate.**

—Shaikh Abu Saeed Abil Kheir, aka Nobody, Son of Nobody