



50 AÑOS DE COMUNIDAD

Otoño
2023

En la parábola de la semilla de mostaza, Jesús enseña que el Reino de Dios se encuentra en la más pequeña de las semillas que crecen y se multiplican, dando sostén y refugio a una nueva vida. El amor, la bondad y la generosidad que mostramos tanto a los extraños como a los amigos son las pequeñas semillas que componen la Amada Comunidad de Dios, en cualquier forma que entendamos tomar al Espíritu Santo.

La parábola de la semilla de mostaza trata tanto del potencial como de la promesa cumplida. En la semilla de mostaza se encuentra la promesa del mundo en el que queremos vivir, uno que ofrece amor, apoyo, refugio, gracia y comprensión. Sin embargo, la semilla de mostaza no florece por sí sola. En cambio, necesita de la comunión del agua, el suelo y el Sol para desarrollarse.

Nuestro trabajo es un trabajo colectivo de amor. Ya sea en un taller de la prisión, una carta, una llamada telefónica, un poema o una obra de arte. Hemos recibido tantas semillas de mostaza de sabiduría de ustedes. Este verano, trabajamos con estudiantes de la Universidad de Duke y la Universidad de Carolina del Norte-Chapel Hill para recopilar y compartir algunas de nuestras palabras y obras de sabiduría favoritas de personas que están encarceladas. Estos estudiantes han leído 126 boletines desde 1979 hasta el presente y se han deleitado con la belleza y profundidad que encontraron.

El resultado son las ocho reflexiones en este boletín. Cada una presenta las palabras y las obras de arte de las personas que están experimentando encarcelamiento. Estas reflexiones son solo el comienzo de un proyecto más grande llamado 50 Días de Bondad, que consistirá de 50 reflexiones que resaltan la profunda sabiduría y creatividad que nacen de las duras experiencias de la vida. No se nos ocurre mejor manera de honrar nuestros 50 años que celebrar y compartir este trabajo.

Para los que están fuera, durante los 50 días previos a nuestro 50 aniversario, compartiremos una reflexión diaria en las redes sociales y en un resumen semanal por correo electrónico, a partir del 13 de octubre hasta el 1 de diciembre. Por favor, síguenos en Facebook o en Instagram o regístrate para recibir un resumen semanal de reflexiones por correo electrónico enviando un correo electrónico a hkf@humankindness.org y solicitando 50 días de bondad. Para los que están encarcelados, únanse a nosotros en estos 50 días de reflexión colectiva usando una de las reflexiones que aparecen en este boletín cada semana. Haremos que las 50 reflexiones se encuentren disponibles en Edovo el próximo año y trabajaremos para que estas reflexiones pronto se encuentren disponibles en un libro.

Estas reflexiones vinieron de mirar dentro. Miramos dentro de los boletines y encontramos tanta belleza. Puedes mirar dentro y a tu alrededor y ver lo mismo. Todos nacemos buenos. No importa lo que hayamos hecho o lo que nos hayan hecho, esa bondad interior permanece. Tenemos el poder de nutrir este bien dentro de nosotros y en otros. Hacerlo es cómo construimos las comunidades amorosas que todos merecemos, plantando una pequeña semilla de bondad a la vez y deleitándonos cuando florecen.



NOTICIAS, NOTAS Y OFRENDAS DE SITA

¡NOS ENCANTARÍA SABER DE TI!

Escribe un poema con nosotros:

Para nuestro 50 aniversario, el miembro de la junta de HKF y laureada poeta de Carolina del Norte, Jaki Shelton Green creará un poema de los últimos 50 años de escritos que hemos recibido de autores encarcelados. ¡Tus palabras pueden ser parte de este poema! Por favor, en 50 palabras o menos, envíenos un poema sobre lo que significa la bondad para ti.

Pregúntale a Sita sobre HKF:

¡Nuestro próximo boletín incluirá mis reflexiones sobre los últimos 50 años y quiero responder a sus preguntas sobre nuestro trabajo! Si pudieras hacerme una pregunta sobre los últimos 50 años en HKF, ¿cuál sería? ¡Por favor, que sean breves y agradables amigos!

NUEVO CURSO GRATUITO SOBRE BUDISMO

El Ministerio Budista de la Prisión ofrece el libro de texto "Bodhicitta Detrás de las Rejas; Una Introducción al Budismo" de forma gratuita para los reclusos gracias a las donaciones de la Fundación Khyentse. Está escrito específicamente para los encarcelados. Este libro de texto tiene como objetivo enseñar las herramientas y habilidades del Budismo de una manera que pueda cultivar la transformación interior. Aprenderás lo que unifica a las diversas escuelas y tradiciones del Budismo: reconociendo nuestra interconexión, fomentar la paz interior y exterior y cultivar un corazón cálido.

Para inscribirse en este curso gratuito, envíe una solicitud al:
Ministerio Penitenciario Budista
PO Box 426
Orcas, WA 98280
Pronto estará disponible en Edovo.

BUDDHIST PRISON MINISTRY: BODHICITTA BEHIND BARS

An Introduction to Buddhism

A Twelve

Lesson

Course

With

Integration

Questions

Tools, skills and practices from the Buddhist tradition written specifically for the incarcerated population.

Rev. Susan Shannon, M.Div., BCC,
Buddhist Prison Ministry P.O. Box 426 Orcas, WA 98280 all rights reserved



JUNTOS-APARTE

Mis queridos amigos, continúen sentándose con nosotros los miércoles por la noche de 7 a 8 p. m. (o en cualquier momento de los miércoles que sea más conveniente para ustedes) mientras enviamos amor, oraciones y bendiciones a los muchos seres que sufren en el mundo. Amados, usen cualquier práctica que sea significativa para ustedes. ¡Nos "vemos" los miércoles! Con amor, Sita

Muchas gracias a nuestros artista: pg1: "Árbol de la vida" es una vidriera original de Janaki and Sita; pg2: Joe Swainston, Gatesville TX; pg3: (arriba) Shane Price, Front Royal VA, (abajo) unknown; pg4: (arriba) Carl Marshall, Huntsville TX, (abajo) Sean Fenwick, Beaumont TX; pg5: (arriba) unknown, (abajo) Howard Ault, Raiford FL; pg6: (arriba) Banegas Santine, Decatur GA, (abajo) Gregory Rodriguez, San Antonio TX; pg7: Stephen Stoeltje, Beaumont TX.



"Cada persona puede encontrar **la luz dentro de sí mismo** - pero como la galleta de la suerte, no podrá recibir el mensaje hasta que esté dispuesto/a a **romperla**." JM, 1981

Una Reflexión Sobre la Semilla

Imagínate plantando una pequeña semilla en un ambiente duro, como un desierto o una rajadura en la vereda. Piensa sobre la fuerza interior que esta semilla debe sacar para que florezca en una hermosa flor, planta o árbol. Mientras continuas creciendo esta semana, recuerda que el mismo potencial que yace dentro de la semilla yace dentro de ti.



Preguntas a Considerar

- ¿Cómo has crecido a pesar de las duras condiciones?
- ¿Qué sabiduría has ganado de las experiencias difíciles?
- ¿Cómo puedes compartir la sabiduría con otros?
- ¿Cómo lo hiciste?



Reflexión

Cierra tus ojos e imagina que tu cuerpo ha sido bañado con luz pura. Mientras sientes la tibieza en tu espalda, imagina tu sombra a tus pies.

Da la bienvenida a la sombra como parte tuya. No dejes que nuble tu visión. Las sombras solo existen por la luz. Esta luz también existe dentro de ti y siempre será parte tuya.

Preguntas

- ¿Cuál es tu recuerdo favorito de estar fuera en la luz del Sol?
- ¿Qué te ayuda a avanzar en tiempos difíciles?
- Reflexiona sobre un tiempo difícil en tu vida cuando inesperadamente encontraste momentos de luz. ¿Qué aprendiste?

“Enójate, llora y todo eso, y luego **levántate** y sigue **tropezando hacia la luz**.”

Gabe, 2016

“Siempre tienes una opción. Aún cuando no parece que hubiera opción.”

Sunny, 2020

Reflexión

Ten un momento para chequear tu cuerpo. Trata de localizar tu asiento de poder. La parte de ti donde la bondad, luz y dignidad se encuentran. Pon tu mano sobre ella. Recuerda, tu asiento de poder te pertenece solamente a ti y a nadie más que a ti. Siempre sera tuyo y nunca nadie podrá arrebatarlo. Esta en ti utilizarlo.

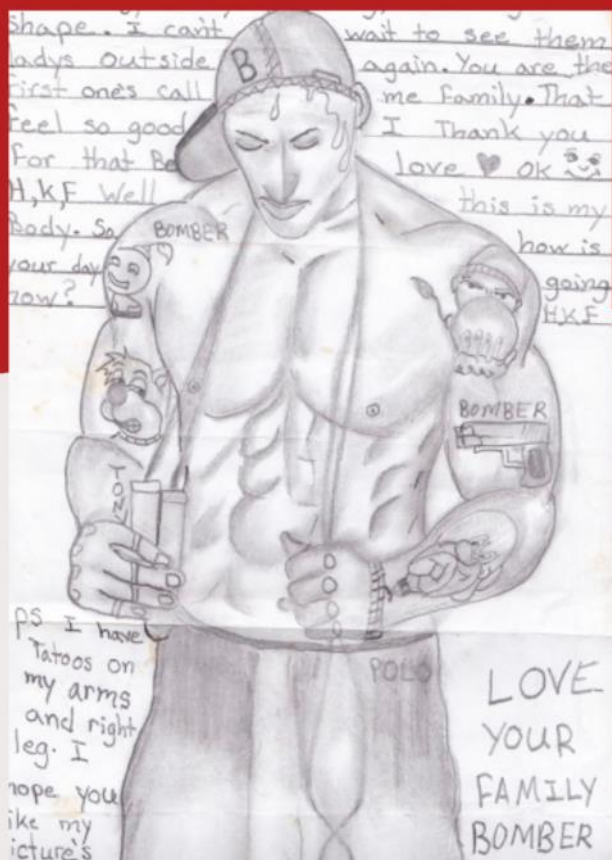


Preguntas

¿Cuál ha sido la opción que te ha hecho más orgulloso/a?

¿Qué puede dificultar el elegir una buena opción? Por qué?

Reflexiona en tu asiento del poder. De dónde viene y cómo puedes utilizarlo para ayudarte a ti mismo y a otros.



“Lo mejor es mostrarles y demostrarles, en vez de tratar de decirles, y eso toma tiempotal vez años. Eso lo haces por como vives tu vida de aquí en adelante.”

Gabe, 2017

Reflexión

Toma un momento para estirarte. Extiende tus brazos o piernas, como creas que puedas hacerlo. Imagínate que te estás preparando para una maratón. El duro trabajo que pusiste no muestra resultados de la noche a la mañana. Toma tiempo. Confía en lo que has logrado. Esta semana, mientras avanzas, piensa como quieres correr la maratón de tu vida. No te desanimes, continúa con tus estiramientos.

Preguntas

En tu vida, ¿cuál fue el trabajo más duro y que hiciste para lograrlo?, ¿Cómo llegaste allí?

¿Qué cambió en tu vida una vez lograda tu meta?

Reflexiona en una meta futura y cómo puedes hacer para que se haga realidad.

**“ El comité de locura
(esas voces internas de
crítica a los demás y a
mí mismo) está vivo y
bien. Sin embargo, no
necesita conseguir un
voto en mis opciones.”**

Tall Tom, 2019



Reflexión

Cierra tus ojos e imagina que estás bajando por una escalera de espiral. Al pie de la escalera encuentras una caja con etiquetas negativas sobre ti. Mira esas etiquetas y deséchalas una por una. Luego, voltea y sube las escaleras. Mira alrededor. Ahora te encuentras rodeado de etiquetas positivas sobre ti.

Jimmy, 2023

Preguntas

¿Qué te facilita ser bondadoso contigo mismo? ¿Qué te dificulta ser bondadoso contigo mismo? Reflexiona sobre un tiempo cuando fuiste lo suficientemente valiente para escoger la bondad a pesar de haber sido lastimado/a y tener miedo.

“A medida que crece la comprensión de mí mismo, crece mi amor por los demás así como el mío propio también ha florecido.”

E, 2018

Reflexión

Toma un momento para mirarte en el espejo. Recuerda que nadie ha nacido con profundo amor propio. Este debe ser alimentado. Di “te amo” como si estuvieras diciéndoselo a la persona que más amas. Ahora, dilo otra vez dirigiéndote a ti y solamente a ti. Sé consciente que nutrir tu relación contigo mismo, también fortalece las relaciones con otros. Tú mereces quererte a ti mismo y compartir ese amor con otros.



Preguntas

¿Cuál es una de tus fortalezas que te sorprendió al descubrirla?

¿Qué es algo que has aprendido sobre ti y quieres compartirlo con otros? ¿Por qué?

Reflexiona sobre un tiempo donde demostraste amor por ti. ¿Cómo te sentiste?

Práctica

Imagina tu cuerpo como un fuerte árbol de roble. Tus pies son tus raíces, tu torso es su tronco, y tus pensamientos son como ramas tocando el cielo. Piensa en la fortaleza y estabilidad que debe de tener el árbol para soportar las peores tormentas. Recuerda que tú, como el majestuoso roble, son poderosos. Así como el poder del árbol proviene de sus raíces, el tuyo viene de adentro.



“Afirmaron que quitaron tu poder, pero no es verdad. Nadie puede quitarte ese poder a menos que lo entregues.”

Sunny, 2022

Preguntas

¿Alguna vez te has sorprendido de tu poder interior? ¿Por qué?

¿Cómo has utilizado tu poder para hacer el bien?

Reflexiona sobre el significado del poder interior. ¿Cómo éste difiere de otras formas de poder?



“Justo cuando más lo necesitabas, algo que siempre tenías se hace conocido y restablece ese destello de esperanza.”

Z, 2019

Reflexión

Imagínate que te encuentras caminando en una cueva. Empiezas a preocuparte porque está oscuro y no puedes ver. Te quedas inmóvil porque estás aterrado. Pero algo dentro de ti te alienta a continuar. Mientras caminas en la oscuridad, ves un destello de luz. ¡Ajá!, sintiendo una mezcla de temor y esperanza, continuas caminando. Mientras sales de la cueva, ves una cascada. Observas diferentes colores reflejados en la cascada. De repente, estás calmado/a y ya no tienes miedo.

Preguntas

¿Qué parte ha jugado el miedo en tu vida?

¿Qué miedos esperas superar?

Reflexiona sobre un momento en que escucharte a ti mismo te ayudó a superar un miedo o un desafío.



CARTAS

Estimados Sita y HKF,

Felicitaciones por el 50 aniversario del Proyecto Prison Ashram. Como me pediste, pensé en escribirte sobre un par de cartas que recuerdo y que me acompañaron durante 24 años de encarcelamiento. No puedo recordar en qué libro o boletín los leí, ya que fue hace tantos años.

La primera que recuerdo es un verso de un hermano preso que dijo algo así como: "Realmente, todos somos monjes aquí en la prisión. La pregunta es, ¿con qué gracia podemos vestir nuestras túnicas monásticas?" No recuerdo las palabras exactas, aún así fue como asumí el desafío y la inspiración de vivir mi vida en prisión de manera monástica en oración, meditación, trabajo y estudio, sobre todo en mi celda de ermita, mi gruta sagrada.

La otra cosa que me inspiró tanto fue sobre el comedor de beneficencia de Tall Tom. Su testimonio me puso en el curso de una vida profundamente compasiva al dar generosamente a mis compañeros de prisión como hermanos que están experimentando hambre, soledad y necesidad, mis compañeros de sufrimiento aquí en prisión. Recuerdo el testimonio de Tom afirmando que es realmente posible vivir según las palabras del Sermón de la Montaña de Jesús.

"Dale a quien te pida y... no lo rechaces". Realmente fui llamado a dar siempre a los demás incondicionalmente, sin esperar nada a cambio, lo mejor que pudiera. Tanto es así, que me he encontrado movido por la compasión, que cuando al principio podría rechazar a un hermano, lo he llamado más tarde para darle lo que pueda: sopas, papas fritas, galletas, estampillas, etc. podría tener en mi casillero. Realmente he experimentado la Verdad de que mientras más sea una bendición para otros, isoy más bendecido!

De hecho, he sido verdaderamente bendecido por tantas cartas y escritos en sus libros y boletines. Estoy muy agradecido por todo su amor, oraciones y aliento. Eres una bendición. ¡Dios los bendiga a todos por su gran trabajo! -S



Mis muy queridos amigos, he sido voluntario de HKF durante más de 7 años y escribo esta carta a todos esos queridos amigos con quienes he tenido el gran honor de conectar a través de HKF para informarles que es hora de dar un paso abajo. He realizado muchos trabajos de voluntariado a lo largo de mi vida, pero ninguno ha sido tan conmovedor como las conexiones que he hecho a través de HKF. Dar y recibir son Uno, y he recibido tanto o más de mi tiempo en HKF como he dado.

Quiero que cada uno de ustedes sepa cuánto debían cruzarse nuestros caminos kármicos y cuán grande es la ola del Espíritu cuando nos

unimos en paz y bondad. Ninguno de nosotros volverá a ser el mismo, y ninguno de nosotros volverá a caminar solo después de haber compartido un tiempo tan sagrado juntos. Gracias a todos por lo que ustedes y mis Grandes Compañeros en HKF han hecho para iluminar esa Luz en mí. Yo tampoco volveré a caminar sola. Con amor, Donna

Tenga en cuenta que HKF puede publicar de forma anónima las cartas que nos escriba en nuestros boletines u otras publicaciones. También podemos publicar obras de arte que se nos envíen con atribución siempre que sea posible. Háganos saber si NO desea que se publique su trabajo. ¡Gracias por llenar nuestras publicaciones con su espíritu y sabiduría!



humankindness.org

PO Box 61619
Durham, NC 27715

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

PRISON-ASHRAM PROJECT

