



CELEBRANDO 50 AÑOS

Invierno
2023

Durante el último medio siglo, Sita Lozoff nos ha enseñado lo que significa vivir una vida plena y llena de Fé. Todos los días, se despierta emocionada para responder el correo de personas encarceladas en todo el país. Ella atrapa las cometas enviadas por personas que piden ayuda en tiempos difíciles. Ella responde a estas llamadas con una urgencia que la mayoría reserva sólo para la familia. "Hoy tenemos que enviar estos libros por correo", nos dirá con inquebrantable intensidad, siempre pensando en la persona que está al otro lado de la línea, esperando ser escuchada. Sita los ha escuchado a todos durante 50 años. Es la alegría de su vida seguir escuchando. Por eso, cuando decidimos presentar una larga entrevista con Sita para nuestro 50 aniversario, pensamos que no había nadie mejor para entrevistarla que las personas que ella más ama.

Gracias a todos los que trabajaron y enviaron preguntas maravillosas y esclarecedoras sobre los últimos 50 años. Amamos la comunidad que hemos construido juntos. En palabras de un residente de la Unidad Ellis del Corredor de la Muerte en Texas: "Estamos todos aquí". A pesar de las muchas formas de separación (barras, años, distancia e incluso muerte), hemos encontrado una manera de nutrir la presencia a través de la distancia. Sabemos que esto es posible porque tú nos lo has enseñado. Estamos todos aquí, juntos. Gracias por los muchos años que hemos recorrido este camino juntos. ¡Por el viaje que tenemos por delante!

¿Cómo ha cambiado tu vida en los últimos 50 años sabiendo que has ayudado a miles de reclusos a cambiar sus vidas?

Andrey, Taylorsville, Carolina del Norte

Mi querido amigo, realmente creo que me he vuelto un ser más profundo, más amoroso y más compasivo. ¡Ese es el regalo que recibo de este trabajo y es lo que espero que siga evolucionando durante mis próximos 50 años!!! Esta misma mañana volví a escuchar una vieja canción de Bob Dylan que siempre me ha conmovido: "Campanadas de Libertad" ("Chimes of Freedom"). Cerca del final de esta canción muy larga y conmovedora, él canta: "...y por cada alma gentil e ilesa extraviada dentro de una cárcel..." Andrey, querido, eso es realmente lo que siento por cada uno de ustedes que he tenido el privilegio de conocer. a través de este trabajo. A medida que han pasado estos últimos 50 años, siento cada vez más la verdad de ese verso de Dylan, y todavía lloro cuando escucho esas palabras como lo hice esta mañana.

**¿Cuál es tu mayor gozo al hacer/estar en la Fundación Bondad Humana (HKF) y es eso lo que te mantiene motivada hasta el día de hoy?**

Zach, Bunker Hill, Indiana

O como me preguntó otro amigo de la prisión: "¿Qué es lo que te hace flotar?" . Sé que esto puede ser difícil de creer, pero cuando me despierto por la mañana, no puedo esperar para comenzar a leer las cartas de mis queridos amigos que están dentro. Cumpliré 80 años el año que viene y este sentimiento en realidad se está profundizando en lugar de disminuir. Me siento tan bendecida.

CELEBRANDO 50 AÑOS: PREGUNTA A SITA

¿Qué te hizo querer iniciar esta fundación y enviar esperanza a quienes están encarcelados? *Zulmarie, Cape May, Nueva Jersey*

Zulmarie, querida, no pensamos tan profundamente en ello ni que en realidad estábamos "empezando una fundación". Simplemente sabíamos que sentíamos una fuerte conexión con la gente de dentro después de visitar a nuestro cuñado en prisión en 1973, y seguimos esa intuición cuando Ram Dass nos pidió que le ayudáramos a responder las cartas de gente encarcelada, quienes le escribieron después de enviar copias de su popular libro "Estar aquí ahora" (Be Here Now) a las bibliotecas penitenciarias de todo el país.

¿Cuál fue el plan maestro de Bo? *James, Walla Walla, Washington*

En realidad, Bo y yo nunca tuvimos un plan maestro. El proyecto comenzó lentamente, carta por carta, por lo que creció orgánicamente sin una idea clara de cómo podría o debería ser. Mirando retrospectivamente estos 50 años y cómo luce este proyecto ahora con medio millón de copias de "Todos estamos encarcelados" en las cárceles de todo el país y muchos miles de otros libros nuestros. A veces me pregunto si hubiéramos podido llegar tan lejos si nosotros mismos hubiésemos tenido un "plan maestro"; Dios tenía un "plan maestro" para nosotros, y teníamos que seguirlo tan humildemente como pudiéramos.



¿Cual es tu religión? *Priscilla James, Raleigh, Carolina del Norte*

Me han hecho esta pregunta muchas veces, así que estoy muy feliz de hablar de ello aquí y ahora. Básicamente crecí sin religión, así que creo que cuando comencé a abrir la puerta a la creencia en Dios, algo que en "Estar aquí y ahora" (Be Here Now) de Ram Dass me ayudó a hacer. Fue fácil para mí estar abierta a cualquier cosa que me conmoviera en todas las religiones. Ram Dass se convirtió en mi maestro y, en 1976, le pregunté si me daría un nuevo nombre y me dio el nombre de Sita, del libro sagrado hindú, el Ramayana. Prácticamente tomo cosas de todas las religiones, querida amiga, y, en última instancia, creo en lo que el Dalai Lama dijo tan famosamente: "Mi religión es la bondad".

¿Cuál fue el mayor obstáculo que tú y Bo tuvieron que superar para que HKF despegara en el ministerio penitenciario? *Timothy, Weatherford, TX*

Cuando empezamos, las cárceles tenían una mentalidad más cerrada que ahora respecto a la espiritualidad interreligiosa. Esto dificultaba hacer llegar nuestros libros a las personas encarceladas que los solicitaban. Me alegra decir que la mentalidad ha evolucionado y ahora es más fácil llegar a las personas en las prisiones de todo el país.

CELEBRANDO 50 AÑOS: PREGUNTA A SITA

¿Te arrepientes del camino que ha tomado tu vida?

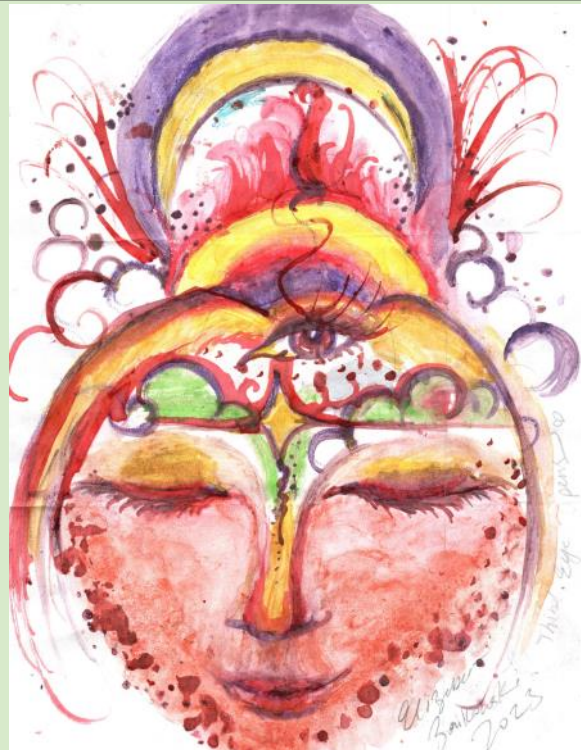
Lawrence, Mineral Point, Missouri

¡Por supuesto que no, Lawrence, querido! Sobre todo siento gratitud por la bendición y la confianza de las personas en prisión para continuar haciendo este trabajo. Escribir a mis amigos de la prisión se ha convertido en la parte más profunda y feliz de mi vida. Lo único que lamento, y quizás sea más tristeza que arrepentimiento, es que nunca tuvimos los medios para ofrecer un proyecto de amigo por correspondencia. Sé por las muchas cartas que leo cuánta soledad hay dentro.

¿Se vuelve más fácil amar a personas a las que nunca has visto o de las que nunca has oído hablar y a personas a las que no les gusta lo que tienes para decir, pero te escriben años después para decir que están listas para crecer?

Ronnie, Siracusa, Nueva York

Interesante pregunta, querido Ronnie. Casi asumo que si me escriben, quieren saber de mí y, como todos sabemos, hay diferentes niveles de poder escuchar y sentir a medida que pasan los años, incluso si es el mismo mensaje que yo he dado antes. Dificilmente puedo recordar a "personas a las que no les guste lo que digo" porque principalmente les hago saber a las personas que me escriben que realmente las amo y me preocupo por ellas.



Con todo lo que tú y Bo han pasado, ¿Cuál es la experiencia más aterradora que les ha ocurrido?

Frank, Tulia, Texas

Lo que me viene a la mente, y parece que no solo estás preguntando sobre experiencias en prisión, es la época en que nuestro querido hijo Josh viajaba por Guatemala mientras estaban en guerra. No se comunicaba con nosotros cuando dijo que lo haría, y fue aterrador. Fue en ese momento que encontré esta cita que todavía es muy significativa para mí: "Confía en la sabiduría absoluta de cada alma". Recordar que su alma estaba siendo guiada de una manera que era su propio viaje, sin importar lo que le estuviera sucediendo, fue y sigue siendo extremadamente significativo para mí. Pienso en esa cita a menudo sin importar con quién me comunique. Pruébalo tú mismo: puede ser muy poderoso y liberador.

¿En qué pensamientos te enfocas para sentir paz y satisfacción cuando sientes que te hundes en la madriguera de los pensamientos destructivos?

Quinten, Suffield, Connecticut

Sinceramente, trato de sentir paz cuando escribo cartas. Creo que mi estado mental se manifiesta como presencia, así que sinceramente, querido Quinten, le pido a Dios que me ayude a ser amorosa y afectuosa cuando empiezo a leer cartas en un día en particular. Y dicho esto, cuando me encuentro "bajando por la madriguera del conejo", trato de recordar hacer una pausa y no responder desde ese espacio. Lo que he aprendido es que si puedo ser consciente de ese sentimiento negativo desde el principio, entonces es considerablemente más fácil cambiar a un espacio más sincero.

¿Cuál es tu manifestación más dichosa de HKF?

José, Carlisle, Indiana

Creo que mi revelación más eufórica es saber cuánto me beneficio personalmente cuando cuido de ti y de los demás. Es lo que el Dalai Lama llama "sabio egoísmo". Estoy segura de que puedes sentir la diferencia en tu cuerpo cuando sientes compasión por alguien en lugar de enojo; bueno, de eso estoy hablando, querido Joseph. ¡Esta fue realmente una revelación maravillosa!

"Un Poquito de Buenas Noticias" es una publicación de la Fundación Bondad Humana, una organización 501(c)3 sin fines de lucro. Las donaciones y legados son bienvenidos y son deducibles de impuestos en toda la extensión de la ley. Con su ayuda, enviamos más de 20,000 libros gratis anualmente a personas que los solicitan mientras se encuentren encarcelados. Puede solicitar libros escribiendo a HKF, PO Box 61619, Durham NC 27715. www.humankindness.org

CELEBRANDO 50 AÑOS: PREGUNTA A SITA



¿Hay algún recuerdo cariñoso e inspirador que tengas con Bo que te gustaría compartir con nosotros? *Branden, Lovelock, Nevada*

Sí, querida, lo primero que pensé al leer tu pregunta fue en uno de los conciertos de música al aire libre de Bo en una prisión de Carolina del Norte cuando cientos de hombres me cantaron feliz cumpleaños. Todavía puedo sentir la alegría que sentí ese día, ¡y fue hace muchos, muchos años! Gracias por la pregunta. ¡¡Estoy sintiendo esa alegría ahora mismo!! joy right now!!

¿Alguna vez sentiste que tu trabajo no estaba saliendo como esperabas mientras ayudabas a otros como yo? *James, Fayette, Pensilvania*

En realidad no. Mi fé y confianza en Dios me han llevado a creer que, cualquiera que sea la forma en que se difundiera nuestro trabajo, sería escuchado por las personas de adentro y de afuera que debían escucharlo. Recuerdo particularmente cuando Bo y yo hicimos un taller sobre el Corredor de la Muerte de Texas en la Unidad Ellis en Huntsville, TX. En ese momento había unos doscientos hombres en la fila y sólo quince hombres en el taller. Recuerdo que cuando preguntamos al grupo dónde

estaban todos, alguien respondió: "¡Estamos todos aquí!". Ese fue el recordatorio de que quien quiera que estuviera destinado a estar allí con nosotros en ese momento, estaba allí. ¡Nunca he olvidado ese mensaje! Y, querido James, me alegra mucho que seas una de las personas destinadas a escuchar lo que tenemos que decir.

Después de todo lo que ha pasado en su vida personal y mientras trabajaba con personas en prisión, ¿Cuál ha sido una de las lecciones más importantes que cree que vale la pena mencionar nuevamente? *Branden, Lovelock, Nevada*

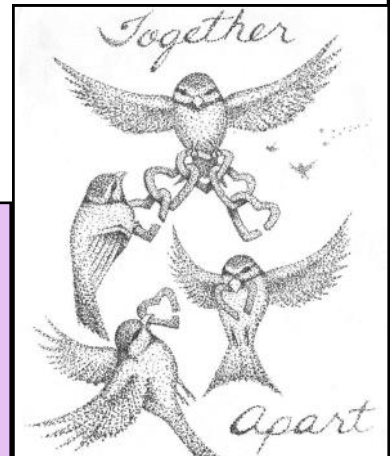
Dios es real y tú, querida mía, eres uno de los seres más amados por Dios. Por favor, conoce la verdad de ésto y recuérdelo, especialmente cuando los tiempos sean difíciles. A veces, es posible que necesites dar un acto de fé y confía en que Dios te ama incluso cuando no lo sientes así. Yo misma he dado ese salto en ocasiones y, aunque a veces se necesita coraje, nunca me he arrepentido ni me he decepcionado.

¿Tus últimos 50 años realmente han significado Juntos/Separados para ti? *Jeremy, Carlisle, Indiana*

Ah, hermosa pregunta: ¡¡Sí, sí, sí!! La práctica Juntos/Separados comenzó hace unos años. Una de mis amigas más queridas, que vive en el Corredor de la Muerte, me dijo que ella (es transgénero y budista) estaba practicando los miércoles por la noche con un par de hermanos musulmanes en el corredor. Ella dijo que básicamente estaban enviando luz y amor a los seres que sufren en el mundo. Le pregunté si podía reunirme con ellos en mi casa y ella dijo con entusiasmo que sí. Fue tan significativo que comenzamos a invitar a personas que leen nuestros boletines a unirse a nosotros. ¡Supongo que tenemos cientos, y posiblemente miles, de personas dentro y fuera que lo están haciendo con nosotros! No teníamos las palabras Juntos/Separados al principio, querido Jeremy, pero en retrospectiva, creo que los últimos 50 años siempre han sido de lo que se ha tratado este trabajo, y me encanta esa expresión!

Juntos-Separados

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



COMPARTIR BONDAD

Recibimos una respuesta sorprendente a nuestro pedido de Poesía y preguntas para Sita solicitados en el último boletín. En el presente boletín, compartimos un poema que recibimos sobre nuestro maravilloso miembro de la junta directiva, André Smith, quien ha estado enseñando Budismo y manejo del enojo en prisiones durante casi 20 años. Además, estamos compartiendo una reflexión de 50 días de bondad enviada por un lector desde Guam. Muchas gracias por compartir tu creatividad y sabiduría.

"Mi nombre es André"

—por G

Hola bienvenido.
Su voz era suave, casi melódica.
Uno podría imaginarse una voz así.
Arrullar a una persona en un capullo cálido
Pero él estaba aquí, en esta tierra de lo brutal.
Para promover la paz.
Mi nombre es André.
Bienvenidos a la Meditación Consciente.
Durante doce semanas nos reunimos
Veinticuatro condenados por diversos crímenes
Vinieron juntos para desarrollar la compasión.
Sin dejarse intimidar por esta siniestra tarea

Andre vino todos los viernes.
portando una sonrisa, esa voz de seda,
y compasión por los que no son amados.
He escuchado que en cada vida,
vendrá un breve encuentro
Una persona conocida desde hace poco tiempo.
pero su impacto es tan profundo que
Quedas cambiado para siempre.
Andre nunca intentó hacer proselitismo
Sin embargo, su "budismo sigiloso"
impartió bondad, tolerancia, esperanza
reemplazando la desconfianza, la intolerancia y
la angustia
Nunca lo olvidaré.



"Hoy pedí a Dios sabiduría y que
llenara mi mente con buenos
pensamientos." Edward, 2023

Reflexión

Toma un momento. Te ves entre una roca y una pared de ladrillos. Apenas puede verse la luz del Sol. Todo lo que ves es concreto y acero. Imagina esta imagen. Eres "libre como un pájaro".

Preguntas

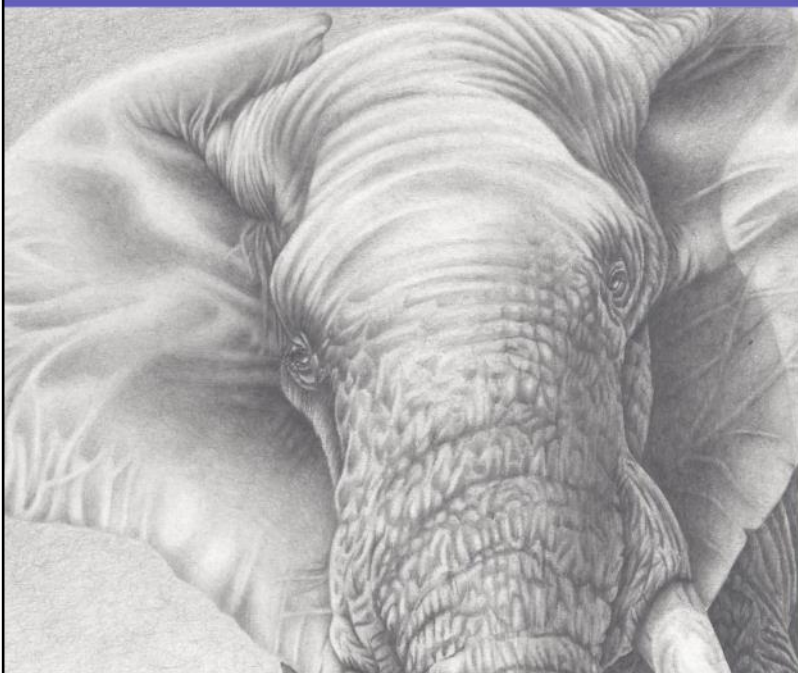
¿Cómo logras arreglártelas cada día estando privado de tu libertad? ¿Hay esperanza? Si la hay, ¿Qué la mantiene viva?
A partir de allí, ¿A dónde irás, a pesar de los muchos desafíos que enfrentas (detrás de estos muros)?

Muchas gracias a nuestros artistas: Edwin Rivera, Dallas, PA (pg 1); Barbara Peterson, Tucson, AZ (pg 2); Elizabeth Hotlwick, Santee, CA (pg 3); Dale Schexnaider, Cottonport, LA (pg 4 arriba); Robert Joe Swainston, Beaumont, TX (pg 4 abajo); Edward Dela Pena, Guam (pg 5); Jimmy Stine, Cross City, FL (pg 6 arriba); Barton Eason, Quitman, TX (pg 6 abajo); Shanti Das (pg 7); Chris Bown, Doral, FL (pg 8).

PRÁCTICA

“Todos los seres son creados lo suficiente para los caminos que recorren.”

P, 2021



Reflexión

Imagina que estás en un camino en medio de un viaje. Llevas contigo todo lo que necesitas. También estás cargando tus miedos, dolores y dudas. Pueden dificultar encontrar tus fortalezas y habilidades. Busca en tu mochila y saca las cosas que no necesitas. Déjalas en el camino. Continúa tu viaje más ligero, más fuerte y más seguro o el hecho de que eres todo lo que necesitas ser, y más.

Preguntas

¿Qué has estado cargando por mucho tiempo?
¿Cuándo has creído que no eras suficiente?
¿Qué necesitas escuchar para recordarte que eres suficiente?

Escribe palabras de ánimo y motivación, y guárdala contigo para cuando lo necesites.

“Lo que una vez vi como el final, ahora parece ser sólo el comienzo.”

J.S., 2008

Reflexión

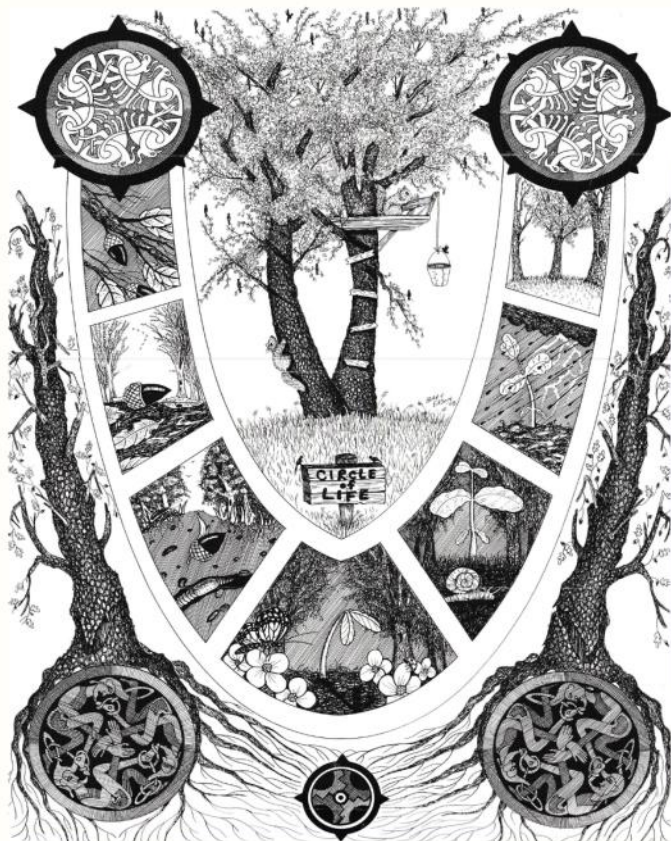
Levántate y estira lentamente tus brazos hacia arriba y luego hacia los costados. Concéntrate en un punto delante de tuyo. Presta atención a sus detalles. Ahora, lentamente comienza a voltear. Observa como se ve el mundo cuando volteas ¿Qué se destaca? Cuando encuentres el camino de regreso al lugar donde empezaste, mira al mismo punto.

¿Se ve igual? ¿Qué cambió? ¿El punto o tú?

Preguntas

¿Qué es algo que se sintió como un final y en realidad fue el comienzo de algo bueno? ¿Qué es lo que te gustaría empezar? ¿Por qué?

Reflexiona sobre un momento en el que aprendiste a ver algo de manera diferente. ¿A qué se debe este cambio?



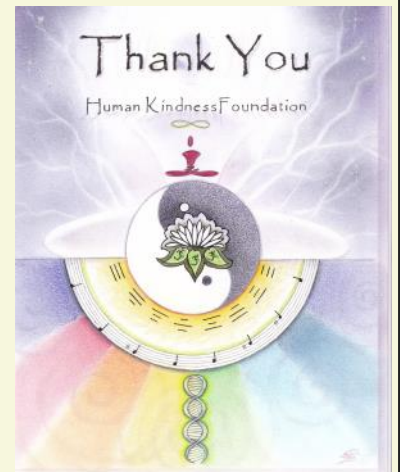
Tenga en cuenta que la FBH puede publicar de forma anónima las cartas que nos escriben en nuestros boletines u otras publicaciones. También podemos publicar obras de arte que se nos envíen con atribución siempre que sea posible. Háganos saber si NO desea que su trabajo sea publicado. ¡Gracias por llenar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

CARTAS

Queridos amigos,
Hace poco estuve encarcelada y me encontraba en un lugar espiritualmente muy oscuro. Tuve la suerte de conocer sus libros. "Todos estamos encarcelados", "profundo y simple", y "Sólo otro libro espiritual", eran los que estaban disponibles en las instalaciones en las que me encontraba, y debo decirles que me salvaron. En ese momento, me sentí desesperada, desesperadamente sola y sin ninguna conexión con Dios. Sufrí un trauma horrible desde una edad temprana y aprendí a lidiar con ese trauma reprimiendo mis sentimientos y recuerdos, y cuando ya no pude escapar del dolor de mis pensamientos y recuerdos, recurrí a sustancias para aliviar el dolor. El consumo de sustancias me llevó a la actividad delictiva, lo que, por supuesto, me llevó a prisión.

Sus libros me llevaron a un gran avance en mi pensamiento, que abrió mi corazón a la belleza del espíritu y al amor de Dios del que había estado huyendo durante muchos, muchos años. Estaba tan enojada, sufrida y estaba sola. Después de leer uno de los libros, comencé a abrirme a la posibilidad de que las dolorosas lecciones que había aprendido a lo largo de mi vida no fueron en vano, y que mis acciones, pensamientos y sentimientos sí importan y marcan una diferencia, no solo en mi vida, sino también en la vida de los demás. Lo más importante es que aprendí que estamos todos juntos en esto, así que si tú sufres, yo sufro y viceversa. Siempre he sido muy compasiva y generosa, y sentí que eso era un rasgo negativo, ya que siempre se estaban aprovechando de mí. Ahora sé que incluso si otros se aprovechan de mí o no me aprecian, mis acciones marcan la diferencia al hacer que el mundo sea un poco mejor.

Me doy cuenta de que, en el gran esquema de las cosas, soy solo otra alma que aprende las duras lecciones que nos enseña la vida. Estos libros tuvieron tal impacto, y ustedes continúan brindando un gran servicio en un mundo a veces ingrato, que quería tomarme un minuto para hacerles saber que están marcando una diferencia y aún cambiando vidas. Gracias nuevamente por vernos por lo que somos y no por lo que hacemos. Mucho amor para todos ustedes, Teresa.



Estimada Fundación Bondad Humana (HKF),
Paz y bendición para ustedes hermanos y hermanas. Apreciamos la luz que difundiste a nosotros, los prisioneros. Me quedan menos de dos años y estoy en la recta final. Solía estar deprimido por tener que salir porque perdí todo lo que tenía, mi familia se niega a tener contacto conmigo y todos mis amigos me abandonaron. ¿Qué tengo para volver a casa? Pero a través de la oración y la meditación me encontré a mí mismo, aquella persona enterrada profundamente en la oscuridad. Ahora tengo esperanza y con esperanza miro hacia el futuro. Gracias a todos por la ayuda en el camino, no podría haberlo hecho sin ustedes. He estado compartiendo lo que me enviaron con otros, con suerte cambiando mentes y corazones. He encontrado una libertad especial dentro de mí y me he dado cuenta de que estuve en "prisión" durante años antes de llegar a prisión. Rezo por todos ustedes y espero que el buen trabajo continúe. Namaste, DB

Sita querida, amada hermana,
¡¡Cincuenta años!! Parece que fue ayer. La bondad amorosa del Proyecto Prisión-Ashram ha sido la base para ayudarme a no perder de vista las cosas más importantes: cómo ser más humano y cómo vivir y convertirme en una mejor persona: ser más amables unos con otros. La Fundación Bondad Humana (HKF) me ha ayudado a disfrutar mi viaje espiritual y saborear el proceso. Uno de los principales mensajes que he recibido durante los últimos cincuenta años es que nos tomamos la vida demasiado en serio. Convirtámonos todos en seres más ligeros, pongamos todos nuestros problemas en una caja, sentémonos en la caja y reírnos de nosotros mismos. Sin embargo, a veces necesitamos disciplina para hacer todas las cosas que sabemos que están bien en nuestro corazón, pero que no tenemos ganas de hacer. Podemos seguir haciendo las cosas correctas con integridad y comenzaremos a vivir la vida de la misma manera que una hoja en un arroyo se deja llevar por la corriente. HKF me ha demostrado que la calidad de nuestras vidas está determinada en última instancia por la calidad de nuestras elecciones y decisiones. Mi corazón está henchido con olas de amor por todos ustedes. Miguel



humankindness.org
PO Box 61619
Durham, NC 27715

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



***“Por cada alma gentil
e inofensiva
perdida dentro de una
cárcel...” -Bob Dylan***

***“Confianza en la
sabiduría absoluta de
cada alma”. -
Desconocido***