



## Guerra, Paz y Amor

Primavera  
2024

A veces parece como si el mundo entero estuviera en llamas. Quizás siempre haya sido así. Quizás cada generación desde el principio de los tiempos se haya preguntado por qué vivimos en un mundo con tanta guerra y tan poca paz duradera. Desde guerras en Israel, Palestina, Rusia, Ucrania y Sudán, hasta batallas en nuestras calles y en nuestras almas, el conflicto nos rodea.

La lucha, la violencia, la guerra y la pérdida son momentos dolorosos de transformación individual y social. La pregunta es: ¿qué viene después? El dolor puede endurecernos y hacernos perder la esperanza. El dolor puede hacernos peligrosos para nosotros mismos y para los demás.

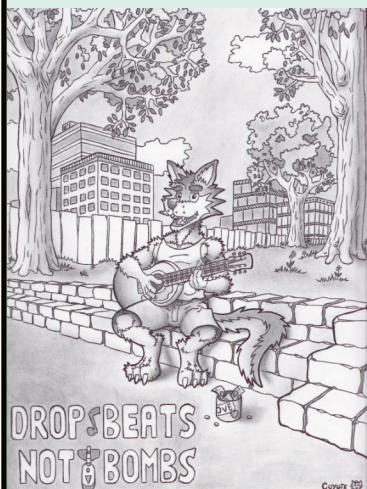
Sin embargo hay otros caminos, por los que el dolor puede derribarnos. Podemos construir una comunidad a partir del dolor compartido. Tanto nuestro propio dolor como nuestra empatía por el dolor de los demás pueden unir a las personas en busca de significado y esperanza de sanación.

Si lo opuesto a la guerra es la paz, el antídoto contra la guerra es el amor. En *La guerra es una fuerza que nos da significado*, el ex corresponsal de guerra Chris Hedges relata que el único lugar donde se sintió verdaderamente seguro durante el conflicto fue en la casa de una pareja amorosa. La totalidad de su amor mutuo se sentía como una protección contra la violencia que los rodeaba. El amor no puede detener las bombas, pero puede ayudarnos a capear la tormenta. El amor no puede salvarnos de la pérdida y el dolor, pero puede salvarnos de perdernos en el odio, la ira y la venganza. El amor no puede evitar que ocurra la violencia, pero puede detener el ciclo de la violencia.

Podemos ver el mundo a través de una lente de amor o una lente de odio. Esa es nuestra elección. Ese es nuestro poder. Cuando elegimos el amor, empezamos a ver el mundo de otra manera. Empezamos a actuar de manera diferente y estos cambios afectan a otros. Quizás no seamos capaces de detener una guerra en todo el mundo, pero sí podemos detener una en nuestra cuadra o en nuestros corazones.

Si creemos en un Dios amoroso y que Dios es Amor, entonces hacemos la obra de Dios cada vez que nos volvemos hacia el amor en lugar de la violencia. Este trabajo comienza con el reconocimiento de nuestra humanidad compartida: que todos somos igualmente humanos, igualmente dignos de amor y capaces de amar a los demás. Todos somos compañeros de viaje que intentamos hacer lo mejor que podemos con lo que tenemos.

Empezamos a detener la violencia cuando empezamos a ver a las personas como parte de "nosotros" y no como "ellos". Cuando vemos a los demás como miembros de nuestra comunidad, vemos que su seguridad y bienestar están conectados con los nuestros. A pesar de la violencia y el dolor que nos rodea, todos nosotros estamos conectados. Todos nos necesitamos unos a otros. Reconozcamos y fomentemos estas conexiones, recordando que el poder del amor que vive dentro de nosotros y nos conecta es más fuerte que las fuerzas de la violencia que trabajan para mantenernos separados.



# Esperanza es Acción: Craig Waleed



*La Fundación Bondad Humana (HKF) recientemente dio la bienvenida al Dr. Craig Waleed a su junta directiva. Craig es educador, consejero, facilitador certificado de grupos de Prácticas Restaurativas, autor y orador motivacional. Su podcast, "De la Prisión a Promesa" (Prison to Promise), se puede encontrar en Edovo. Después de pasar ocho años en el sistema penitenciario del estado de Nueva York, Craig dedicó su carrera a alterar el vínculo entre la comunidad y la prisión. Actualmente se desempeña como Gerente del Proyecto para la Campaña End Solitary NC contra el Confinamiento Solitario. Él es un comunicador y conector increíble, tiene un corazón enorme y es una persona genuinamente amable. Estamos encantados de poder compartir sus pensamientos y sabiduría con ustedes.*

**¿Cuándo escuchó por primera vez acerca de la HKF y qué ha significado nuestro trabajo para usted?** Durante mi encarcelamiento en el sistema penitenciario del estado de Nueva York, a mediados de la década de 1990, me encontré con el Proyecto Prisión-Ashram; a través de las páginas del libro *Todos Estamos Encarcelados (We're All Doing Time)*. Este descubrimiento literario sirvió como catalizador y desencadenó mi viaje hacia el autodescubrimiento interno y la libertad.

**¿Qué papel han jugado la religión y la espiritualidad en su vida, tanto en prisión como fuera de ella?** Crecí en un hogar religioso y, a medida que maduré, en lugar de suscribirme a una doctrina religiosa específica, me incliné hacia lo que muchos llaman espiritualidad. Escucho mi voz interna como guía para comprender mi significado, propósito e interconexión con todos los seres vivos.

**¿Qué papel ha jugado la educación en su vida, tanto en prisión como fuera de ella?** Es crucial distinguir entre educación y rendimiento académico. El término "educar" tiene sus raíces en las palabras latinas *educio* y *educere*, que implican el proceso de extraer, desarrollar desde dentro o manifestar. La verdadera educación implica reconocer y comprender las tendencias, capacidades y potencialidades innatas de cada uno. Implica aprovechar los recursos disponibles para estimular y comprometer estas cualidades internas, contribuyendo a una mejor existencia para uno mismo y para aquellos con quienes interactúa.

Durante mi estadía en prisión, encontré investigaciones que indican que las personas encarceladas que alcanzan competencia académica reducen sustancialmente su probabilidad de regresar a prisión. Deseoso de evitar volver a la cárcel, me dediqué a realizar estudios superiores mientras estaba en prisión y, finalmente, obtuve un título Asociado en Artes antes de salir en libertad. Desde mi liberación hace 26 años, obtuve un doctorado y me mantuve libre de actividades criminales, arrestos o regreso a prisión o a la cárcel. Esto es testimonio del poder transformador de la educación en mi vida.

**¿Cuáles han sido sus mayores luchas y qué lo ayudó a superarlas?** Mis mayores desafíos han sido internos y psicológicos. Inicialmente, un obstáculo de gran significado para mí fue la lucha de sentir un sentido de pertenencia en espacios donde a menudo me encontraba como la única persona con un historial de encarcelamiento. Otro obstáculo importante fue afrontar y procesar el trauma infantil que había experimentado.

Lo que me impulsó a través de estas luchas profundas fue la comprensión de que mis antepasados no sólo soportaron una de las atrocidades más graves que enfrentó la humanidad, sino que también prosperaron después. Esta comprensión afirmó mi creencia de que podía sobrevivir y prosperar. Para enfrentar estos desafíos, adopté prácticas físicas como el ejercicio, abracé el consuelo de la lectura y el estudio, incorporé meditación y

momentos de silencio, y saqué fuerzas de una comunidad solidaria de familiares y amigos. Estos elementos en conjunto jugaron un papel vital para ayudarme a superar y trascender mis luchas internas y psicológicas.

**¿Qué aprendiste de estas luchas?** Descubrí una mayor capacidad y poder dentro de mí, que la sociedad en general me había hecho creer. Me di cuenta de que las soluciones a los desafíos de la vida a menudo están en mi mente. Darme cuenta de que la mayoría de los aspectos de la vida comienzan y terminan en mi mente me enseñó lo importantes que son mis pensamientos y creencias en los resultados y experiencias que tengo.

**¿De qué estás más orgulloso en tu vida y qué tuviste que hacer para llegar allí?** Mi fuente de orgullo más importante proviene de la transformación de mi vida, el lograr mantenerme fuera de prisión durante 26 años. El esfuerzo por permanecer fuera de los muros de la prisión fue, y sigue siendo, un viaje interno que comenzó durante mi estadía tras las rejas. No existe una solución única para mantenerse fuera de prisión; más bien, exige una combinación de factores y un profundo compromiso personal. Mi trayectoria implicó una autoevaluación sincera junto con un enfoque dedicado que abarcó:

1. Un compromiso con el desarrollo y superación personal.
2. Participar activamente en los programas de rehabilitación y educación disponibles dentro del sistema penitenciario.
3. Establecer y mantener un sistema de apoyo sólido e informativo con acceso a recursos.
4. Mantenerse alejado de influencias negativas e involucrarse con asociados y actividades prosociales.
5. Abstenerse del uso de sustancias intoxicantes o que alteren el estado de ánimo.
6. Cumplimiento estricto de todas las condiciones establecidas por los oficiales de libertad condicional.

Este enfoque multifacético jugó un papel fundamental en mi exitoso viaje para evitar el re-encarcelamiento y subraya la importancia de una estrategia integral y comprometida para permanecer en el camino de la transformación positiva.

**¿Cómo ha trabajado para crear paz en su corazón y en su comunidad?** El viaje para fomentar la paz dentro de mí y de mi comunidad comenzó con mi capacidad de abrazar y aceptar las experiencias de mi vida sin permitir que definan mi identidad. Mi objetivo es compartir las lecciones que he adquirido a través de la auto-aceptación y compromiso continuo para aprender de estas experiencias. Estoy enfocado en llegar a las personas que se encuentran en prisiones, cárceles y a personas de entornos y comunidades como la mía. Mi aspiración es que los conocimientos que obtengan de mis experiencias los ayuden a guiarlos en su camino hacia la emancipación.

**¿Cuáles son las causas que más le importan y cómo han guiado el trabajo que ha realizado?** Me apasionan profundamente varias causas interconectadas, incluida la interrupción del canal de comunicación entre la comunidad a la prisión y reduciendo las tasas de reincidencia y re-encarcelamiento. Este compromiso define el trabajo de mi vida y tengo la suerte de trabajar ocupando un cargo que se alinea con estos objetivos cruciales.

**¿Cuál es su mayor esperanza?** Reconozco la esperanza como una palabra de acción. Mi mayor esperanza no es simplemente un deseo sino un compromiso que exige esfuerzo. Aspiro a que los grupos históricamente marginados, aquellos que han experimentado el encarcelamiento y las personas que han recibido lo mínimo de nuestra sociedad reciban oportunidades y recursos equitativos. Esta visión no es sólo una ilusión; es un esfuerzo que, si se realiza, tiene el potencial de alterar y mejorar profundamente sus caminos hacia la autorrealización.

**¿Cuál es un mensaje que le gustaría compartir con nuestros lectores?** Alcanzar el éxito en cualquier esfuerzo se origina en la mente, en la propia forma de pensar, así que atrévete a PENSAR EN GRANDE! Combina la ambición con el realismo, formula un plan viable y procede con entusiasmo inquebrantable, deseo ferviente y con una actitud persistente y decidida.



# Creatividad de la Bondad

Para nuestro 50 aniversario, celebramos la creatividad y generosidad de artistas y escritores que se encuentran encarcelados con una exhibición de arte, actuaciones y poesía. Nuestra primera exposición de arte, "Arte desde el interior", se realizó de diciembre a febrero en la galería Eno Mills en Hillsborough, en Carolina del Norte. Esta exhibición presentó arte que hemos recibido de artistas en prisiones y cárceles de todo el país durante los últimos 50 años.

Estábamos tan emocionados de compartir la belleza que nos ofrecieron con una audiencia más amplia y a las personas ¡Quedaron encantadas con lo que vieron! ¿Cómo no podrían hacerlo?, si se exhibieron décadas de creatividad, generosidad y bondad.



Sita y un amigo se encuentran frente a 50 años de obras de arte en la exposición "Arte desde el Interior".

Nuestro sistema legal ofrece poco espacio para la curiosidad o la creatividad. Hay una falta de curiosidad sobre quiénes son las personas y qué les pasó antes de llegar a un juzgado o a la cárcel. También, existe una falta de creatividad alrededor de cómo puede ser la rehabilitación fuera de un marco puramente punitivo. Por eso las obras de arte que recibimos son tan inspiradoras. Muestra que la creatividad y la curiosidad encontrarán una manera de sobrevivir e incluso prosperar, independientemente de las circunstancias. Las obras de arte en la exhibición y el arte que ustedes continúan compartiendo con nosotros es una revelación de la belleza, la suavidad, la bondad, generosidad, curiosidad y creatividad que todos llevamos dentro. Nos llama para preguntar cómo sería un sistema de justicia si abrazara la creatividad de cada persona y curiosidad por las experiencias pasadas y el potencial futuro de todos.

"Los corazones mueren de hambre al igual que los cuerpos. Danos pan y danos rosas", fue el lema de la primera huelga liderada por mujeres en nuestro país que tuvo lugar en 1912. La gente luchará por la belleza porque vale la pena luchar por la belleza. Usaremos las herramientas a mano para hacer esta belleza, ya sea que esté hecha de un agravio formado a partir de una queja sin respuesta o con tinte de bolos. Gracias por las rosas que nos habéis enviado durante los últimos 50 años - por las rosas en nuestro buzón hoy y los que sabemos llegarán mañana. Honramos la luz y amor que nos das. Es nuestro privilegio compartir esta belleza con otros.

## Juntos-Separados

Mis queridos amigos, continúen acompañándonos los miércoles por la noche de 7 a 8 p. m. (o en cualquier momento que sea más convenientes para ustedes los días miércoles) mientras enviamos amor, oraciones y bendiciones a los muchos seres que sufren en el mundo. Usa cualquier práctica que sea significativa para tí, amado/a. ¡Nos vemos los miércoles!

Con amor, Sita



# Bailando en un Cielo de Bondad



Foto por Samantha Everette

Cuando les pedimos poemas sobre el significado de la bondad, irespondieron! Recibimos más de 50 hermosas presentaciones, que nuestro nuevo presidente de la junta y poeta laureado de Carolina del Norte, Jaki Shelton Green, entretejió ingeniosamente en un nuevo poema, "Bailando en un Cielo de Bondad". El poema completo tiene 1248 palabras, 1019 de las cuales provienen de autores encarcelados. A continuación se muestra un extracto del poema, con las palabras de Jaki en morado. ¡Esperamos que lo disfruten!

Todos estamos bailando en una tormenta.  
Aprendiendo a besar el cielo en toda  
nuestra belleza, nuestra fealdad, nuestro  
dolor y nuestras alegrías.

Nuestros pasos se conocen.

Mi fuerza no es nada sin la tuya.

Seré bondadoso porque he usado  
diferentes zapatos.

La bondad es dar lo último que tienes,  
cuando no lo tienes que entregar.

Nosotros somos los que estábamos  
esperando.

Soy libre.

Se bendecido. Se una bendición.

Imagínate en una nube

Vagando en el cielo

Estás libre.

La ternura hacia lo desconocido es ternura  
hacia uno mismo.

¿Quién se levantará y mirará a los ojos a  
la injusticia?

¿Quién se levantará y hablará la verdad y  
el poder a una sociedad herida?

¿Quién se levantará y no defraudará a  
quienes creen en nosotros como personas.

La luz habita en todos los seres humanos.

Mientras nos sentamos dentro de los  
muros de nuestra prisión,

Construida a partir de las elecciones y  
decisiones que hemos tomado,

Entristecido por los dolores que se han  
causado,

Contribuyendo a un mundo profundamente  
dolido,

Ahora es el tiempo, un tiempo de cambio.

Imagínate un mundo libre que pueda ser  
libre de ver a través de una lente  
transparente y honesta,

Mientras apreciamos nuestras diferencias,  
aceptando similitudes,

Encontrándonos unos a otros, atendiendo  
nuestras necesidades.

La bondad es una buena medicina.

Podemos ser el cambio que el mundo  
necesita.

Escuché una voz dulce y cálida.

Bondad fue cuando me dijiste que NO tenía  
que morir.

Si no hubiera sombra no habría luz.

Una fuerza vital reaviva los fuegos que nunca  
perdimos

Dejando que nazcan brasas.

Escuché una voz dulce y cálida.

La bondad es plantar semillas que florecerán  
en algo grandioso. La bondad es siempre la  
elección correcta.

La iluminación en esta vida es sólo para que  
triunfe la verdad. Sólo puedes empezar por  
el final.

"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](http://www.humankindness.org)

# Cartas

Queridas Sita e Izzy,

¡Hoy recibí los libros! ¡Muchas gracias!

¡Tengo tres hijos! ¡Me perdi todo! Cumpleaños, días festivos, primer día de clases y guardería, incluso simplemente pasar tiempo de calidad con ellos.

¡Quiero cambiar!, ¡Necesito cambiar!, ¿Pero cómo?. Hablo con mis hijos a diario. Los dos más jóvenes desconocen en cierto modo mis circunstancias, lo que está pasando e incluso dónde me encuentro.

Pero mi hijo mayor, que tiene 8 años, cuanto más hablamos, más me pregunta: "Papá, ¿estás bien?, papá, espero que vuelvas a casa en 5 días hábiles, papá, tengo los dedos cruzados. ¡Papá, no estoy triste, sólo quiero que vuelvas a casa y no te pierdas mi cumpleaños!

Mi pregunta para ustedes, Sita e Izzy, es ¿qué hacen cuando se dan cuenta de que son la principal fuente del dolor?, ¡Dios sabe que estoy tratando!, ¡he estado intentando!. ¿Qué me impide simplemente hacer las cosas?. Hacer lo correcto. ¡Pagué la fianza y luego boop!, ¡estoy de nuevo en la cárcel!. Trabajo, cuido de mi familia y luego iboop!, ¡estoy en la cárcel!. No quiero ser padre desde la cárcel.

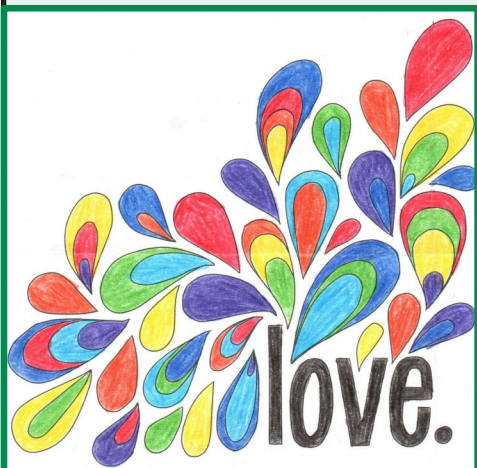
-Jerrod

~~~~~

Querido Jerrod,

Como bisabuela, comprendo la pasión que tienes por tu hijo y tu familia. Cuando leí tu última frase: No quiero ser padre en la cárcel, mi corazón supo que tienes dentro de ti lo necesario para volver a estar con tu familia para siempre.

Jerrod, ahora que tienes los libros, pueden ayudarte a comprender qué es lo que necesita transformación en tu vida. Los libros tienen el propósito de plantear posibilidades que te ayuden a guiar tus decisiones. ¿Qué crees que hará falta para cambiar?. ¿Cuál es la clave dentro de tí que necesitas cambiar?. ¿Es compromiso, actitud, actuar por costumbre?.



Y, ¿qué tiene que pasar para que sientas respeto por tí mismo, aceptación y amor por tí ?. ¿Avanzar en tu camino con la aceptación de tu propio valor?.

¿Puedes sentarte con el sentimiento en tu corazón de poder participar plenamente en la vida de tus hijos?. Quédate con este anhelo tuyo, junto con lo que a mí me suena como oraciones de tu hijo por tu regreso. Él ha tenido un impacto significativo en tí y, de alguna manera, sabe que puedes lograrlo. Estar en casa con él.

Jerrod, importas más de lo que puedes imaginar. Por favor, considera tu valor. Deja entrar la luz. La tuya es brillante. Apoyamos tu paso. Con amor, Izzy

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

Estimados HKF,

Estoy cumpliendo 10 años de cárcel por estupidez. Puedo salir en alrededor de 6 años. Ya llevo 3 años. Los días son largos y agotadores. Continúo leyendo cada boletín cuando los recibo. Estoy pasando por un momento difícil. Mi abuelo murió el año pasado y ahora no tengo apoyo externo. Además, me he estado drogando, aquí y allá.

Me agrada el Budismo y la meditación, pero me resulta difícil obligarme a hacerlo. También sufro de ansiedad. Estoy solo en una celda de 6 por 8. No hay televisión, ni ningún tipo de entretenimiento excepto los libros. Como tal, es muy solitario. Estoy seguro de que has escuchado la misma historia mil veces. Me preguntaba si podrías enviarme un par de libros más y algo de ánimo.

Espero oír de ustedes.  
Dios los bendiga.

Tony

~~~~~

Querido Tony,

Gracias por tu carta y lamento lo de tu abuelo. HKF también es tu familia y estamos aquí para apoyarte.



En este mundo de distracciones infinitas, es fácil sentirse incómodo cuando esas opciones son eliminadas. Aún, ésto es más difícil cuando lo que queda eres tú y tus pensamientos/emociones en una celda de 6 por 8.

Como alguien que está muy familiarizado con la ansiedad y con la intensidad que puede envolvernos, puedo identificarme con ese sentimiento de necesidad de escapar. La ansiedad y muchos otros sentimientos negativos pueden llenar toda la ventana de nuestra mente y dificultar la toma de decisiones desde un lugar de claridad o razón. Las drogas y otras distracciones pueden brindar un alivio temporal, pero en última instancia, las drogas te alejan aún más de la paz que estás buscando.

Es por eso que practicamos. Si lo que estás haciendo ahora no funciona, ¿quizás valga la pena probar algo diferente?. Como con algo que consume tanto física y mentalmente como la ansiedad, las técnicas de respiración o las asanas de yoga que se enseñan en *Todos Estamos Encarcelados (We're All Doing Time)* pueden resultar útiles.

Estas prácticas son las herramientas exactas a las que recurrir en momentos de ansiedad o cuando sientes la necesidad de drogarte y escapar. Realizar estas prácticas en los días buenos también ayuda a fortalecer el músculo del hábito, y así podamos seguirlas en los días más difíciles.

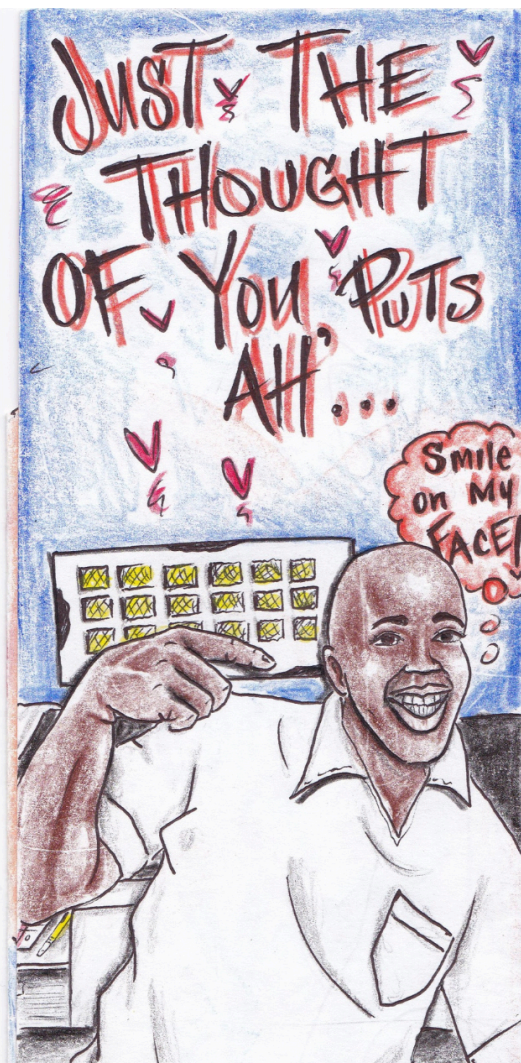
Hacer ésto requiere un acto de Fe. Estamos aquí para tí. Realmente puedes convertirte en la persona que quieres ser. Con amor, Mokshani.

Muchas gracias a nuestros artistas: página 1: Steven Owens; página 4: Robert Joseph Swainston; página 5: Lloyd Furness (flores); página 6: Alexandria McCahan; página 7: Wade Holman; página 8: Donald Caine.



humankindness.org  
PO Box 61619  
Durham, NC 27715

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



“Esta vida nunca se ha tratado de mí....  
ni de tí.

**Siempre ha sido acerca de nosotros.”**

Tony, 2010

### Reflexión

Tu dolor es mi dolor; tu alegría es mi alegría. Trabajo para terminar tu sufrimiento, para terminar nuestro sufrimiento: trabajo para traerte alegría para que aumente nuestra alegría. Cuando nos movemos del tú al yo, del nosotros al ellos, y hacia un “nosotros” que significa todos nosotros, entonces, hemos creado la Amada Comunidad. Hoy di a ti mismo : No hay tu. No hay yo. Solamente somos nosotros. Nosotros, quienes hacemos girar este mundo. Nosotros, quienes nos abrazamos y ayudamos los unos a los otros. Nosotros somos todo lo que tenemos. Nosotros somos suficientes, Nosotros somos todo.

### Preguntas

¿Cuándo estás más consciente de tu conexión con otros? ¿Cómo te hace sentir?

¿Qué hace difícil el sentirse conectado a otros?

¿Qué puedes hacer para sentirte más conectado a otros?