



Creatividad y Sanación

Invierno
2024



"Creo que la belleza salvará al mundo", escribió el autor ruso Fyodor Dostoievski. Sería fácil descartar esta idea: necesitamos mucho más que belleza para resolver los numerosos problemas del mundo, ¿verdad? Pero, ¿Qué pasa si lo reformulamos para decir que nuestro mundo puede salvarse mediante la belleza?

En la creencia judía, cada vida es un universo. Cuando ayudamos o dañamos una vida, ayudamos o dañamos al mundo. Una de las mejores maneras en la que podemos ayudarnos es reconocer nuestra propia belleza y nuestra capacidad para crear belleza. ¡Esto puede ser difícil de hacer! Podemos empezar trabajando para entendernos mejor nosotros mismos y nuestras experiencias de vida.

La escritura, las obras de arte y otras formas de expresión creativa son grandiosas herramientas para comprenderse mejor a uno mismo. No es necesario escribir poesía premiada ni pintar una obra maestra para beneficiarse de poner el bolígrafo sobre el papel. Si bien una hoja en blanco puede dar miedo, también es una invitación, un oído atento y un contenedor para conservar sus sentimientos y lo ayudará a empezar a comprenderlos mejor.

En este boletín, encontrará dos ejemplos maravillosos de personas encarceladas que están utilizando la escritura y el arte para procesar sus sentimientos, trabajar hacia la sanación y construir una comunidad creativa. La autoexpresión no siempre es bella. A menudo requiere mirar nuestras partes heridas y ajustar cuentas con el dolor, el miedo y la tristeza que sentimos. Sin embargo, tomarnos este tiempo para mirar dentro de nuestro ser y reflexionar sobre lo que vemos; es un acto de amor propio. Es una forma de

decirnos a nosotros mismos que importamos, que nuestras historias importan. Somos merecedores de vernos a nosotros mismos y ser vistos por otros. Esto es parte de cómo crecemos, sanamos y llegamos a ser completos. No hay nada más hermoso que eso.

Libera Tu Alma: Una Memoria y Manifiesto

Sobre la autora: De la escritora, artista y yogui ANYAKARA llega una colección de poesía, prosa y arte que cuenta la historia de su camino hacia la libertad personal mientras servía su sentencia, "un año del condado," en la cárcel del condado de Ingham en Michigan. "Libera tu Alma" es una carta de amor para cualquiera que se sienta prisionero. Algunos extractos están publicados aquí; la versión completa estará disponible en Edovo a principios del 2025.

Esposada, INSPECCIONES al DESNUDO donde te obligan a ponerte de cuclillas y toser.

Encerrada sola en una celda vigilada las 24 horas. NADA MÁS QUE YO, MI MENTE; y la intensa iluminación fluorescente. El terapeuta me pregunta si necesito algo. "BOLÍGRAFO y PAPEL." Dejé que mi mente sea libre. El camino se inicia nada más que con una PAPEL EN BLANCO, un bolígrafo azul, flexible y un alma que DESEA volver a CASA.

Me dijeron que sólo hay 2 verdades en la cárcel: #1 No hay NADA que hacer excepto comer y dormir. #2 Lo único que aprendes en la cárcel es cómo ser un mejor CRIMINAL. PERO... ¿y si eso, después de TODO no lo es todo? En verdad, siempre hay una opción: ¿seré... la víctima de mis circunstancias "o" la guerrera que he creado? La decisión está esperando y es solamente mía.

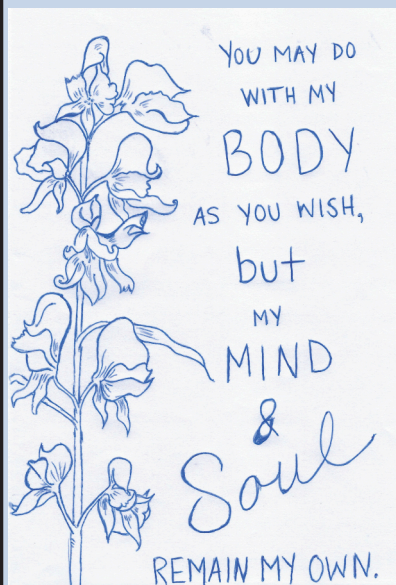
Elijo ser GUERRERA POR LA PAZ y vivir según las verdades de la ternura radical, incondicional amabilidad y compasión feroz. Puedes hacer con mi cuerpo lo que quieras, pero mi mente y mi alma siguen siendo míos. He aprendido que una cosa es decir esto y otra completamente diferente es vivirlo. Entonces, cuando nos enfrentamos a la realidad de la vida tras las rejas, la pregunta fue ¿CÓMO?

Todos los días tomo mi bolígrafo y lo pongo sobre el papel. Escribo, dibujo, garabateo... muchos días ni siquiera estoy segura ¿Por qué? - Me siento pesada y sólo quiero dormir, pero lo hago porque sé que es bueno para mí, como cepillarme los dientes y mover mi cuerpo lo son.

"NO soy un artista". "¡No puedo!" "No sé qué hacer..." prisionera por el crítico que vive en mi mente. El PÁNICO recorre mi cuerpo y la hoja permanece en blanco hasta... que el mundo está lleno de belleza, si tan solo pudiera ser lo suficientemente valiente para verlo, y si no puedo verlo, entonces sería lo suficientemente valiente para hacerlo yo misma. Mi deseo de Libertad se vuelve más grande que mi miedo al fracaso.

Comencé a levantar la vista de la página, han pasado las horas y las cosas han cambiado. No se ha "arreglado" nada, no se han dado respuestas. Pero, sin embargo, las cosas se sienten más ligeras, me siento más tranquila, ya no estoy al borde de mi límite.

Me hacen recordar que lo importante no es realmente lo que hago, si no lo que sucede dentro de mí mientras estoy en el proceso.



Realmente, el arte nos proporciona un medio para comunicar lo que hay más allá de las palabras. no pretende ser perfecto ni hermoso. Pero lo más extraño sucede cuando nos deshacemos del yugo de la perfección que nos detiene desde el inicio. Así, simplemente permite que lo que vive en ti fluya hacia el papel. Lo que queda al final es, paradójicamente, bello y perfecto porque en su existencia ves la presencia de tu alma. No puede haber vista más hermosa en el mundo que esa.

Caos turbulento. La tensión aumenta. El conflicto se está gestando. Dejándolo girar a mi alrededor. Dando vueltas y vueltas pero sin dejar que me atrape y manteniendo mi atención en mi bolígrafo mientras fluye por la hoja. Mi respiración, siguiendo el movimiento de entrada y salida. La quietud de mi alma encontrando Paz.



Simplemente estoy AGOTADA de este mundo. CANSADA DE RESOLVER cómo afrontar cada nuevo día. Solamente quiero recostarme y llorar hasta que las lágrimas me lleven a la MUERTE. Estoy cansada. Muy, muy cansada. Entrega el dolor que vive dentro de ti a la hoja de papel y deja que mi mente respire más fácilmente. En este mundo hay más de lo que puedo ver - déjame cerrar mis ojos y escuchar con el corazón para poder escuchar la verdad de mi alma.

He aquí mi alma: es algo feroz y salvaje. Canta y se enfurece, nace y abraza la muerte. Ella es PODEROSA y frágil. Su fuerza está en su corazón. Ella resurge de las cenizas de su pasado. Magnífica en su gloria. Ella siempre estuvo pero nunca pudo ser vista. Contempla su resplandor y disfruta de su amor. Ella soy yo, no me dejes olvidar nunca más...

Soy simplemente humana, falible, imperfecta y asustada. Lo que he aprendido es que es posible escuchar la voz de mi alma, siento la presencia de la Paz y conozco la Libertad incluso cuando estoy encerrada lejos del mundo. Se encuentra poder en una voz que ha sido silenciada... así que debes aguantar.

Ahora la única pregunta que queda es: ¿Cuál es la historia que tu alma llama a contar?

Sanación y Transformación a Través de la Creatividad

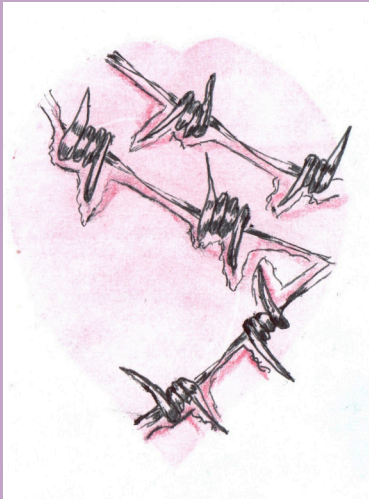
Acerca de los autores: George T. Wilkerson es un galardonado, poeta, escritor y artista, que se encuentra en el pabellón de la muerte en Raleigh, Carolina del Norte. Es autor de *Interface* y *Huerto de Huesos: Reflexiones sobre la Vida Bajo Sentencia de Muerte* y editor del boletín nacional *Compasión*. Kat Bodrie es poeta y editora en Winston-Salem, Carolina del Norte. Ella es editora de libros de las publicaciones de Casa Lúgubre. Kat y George son coautores de *Cavando Profundo: Indicaciones de escritura para el Autodescubrimiento, la Sanación y la Transformación*, disponibles en Edovo a principios de 2025 -y dos como manuscritos de poesía aún inéditos. También son coeditores de *Arbusto Espinoso* en la internet, esta es una revista literaria. Puede leer más de sus escritos en katbodrie.com.

Para ambos, la creatividad y específicamente la escritura, es un medio para sanar, un bálsamo para muchas heridas. Por ejemplo, mientras crecía, George solía ver a su padre como "monstruoso" por la forma en que los agredía a él y a sus hermanos. Los moretones y los huesos rotos sanaron naturalmente, pero las lesiones psicológicas empeoraron en forma de resentimiento, confusión, vergüenza y desprecio. Como George no podía hablar de sus emociones, las empujó hacia abajo y puso una tapa sobre ellas.

Pero algo hermoso sucedió cuando empezó a escribir sobre su padre, quien falleció durante el juicio de George en el 2006. Al principio, esas emociones tóxicas salían como un espeso humo negro. Pero entonces, él comenzó a sentirse más ligero, más limpio y pudo ver más allá de su propio dolor y ver las buenas cualidades de su padre. George también se dio cuenta de que su padre había padecido esquizofrenia y estaba luchando con sus propios traumas- todo esto mientras intentaba criar a cuatro niños revoltosos. La escritura creativa ayudó a George a sentir empatía por su padre, perdonarlo y volver a verlo como un ser humano.

La creatividad también ha tenido un efecto de limpieza y transformación para Kat. En la escuela secundaria a finales de los 90, ella empezó a escribir un diario para cristalizar y liberar sus sentimientos, pensamientos, opiniones, y para procesar situaciones que estaba atravesando. Su primer diario - un cuaderno azul con varias secciones - se





convirtió en un lugar donde simplemente podía ser ella misma. Allí, escribió citas que le gustaban, las diversas ideas para sus novelas de fantasía e incluso decoró la cubierta con dragones que había imprimido de la Internet y los pintó con lápices de colores.

Parte de la autoexpresión de Kat implicó escribir poesía, la que ayudó a procesar emociones difíciles. Cuando uno de sus amigos se suicidó en el 2019, ella imprimió su carta de despedida, la puso en un tablero sujetapapeles y utilizó un Sharpie para marcar frases y oraciones. Ella reescribió la historia que él se había estado contando. El en realidad no estaba solo; él en realidad no fue un fracaso. El poema borrado que creó Kat se convirtió en el primer poema en una colección que escribió para procesar su dolor.

Otra cosa que nos resultó curativa, además de la creatividad individual, es nuestra colaboración creativa. Cuando nos conocimos en el 2021, nos dimos cuenta de que no éramos amigos por correspondencia comunes. Intercambiamos poesía y nos dimos críticas constructivas. Nos veíamos como iguales, lo que fue especialmente reconfortante para George, que vive en el Pabellón de la Muerte. En el proceso de intercambiar casi todos los poemas que habíamos escrito, desarrollamos mucha admiración y respeto mutuo.

Después de unos meses, decidimos empezar a escribir un libro juntos. Era arriesgado: escribir un libro, son años...es una tarea larga con muchos ciclos de reescritura y revisión. Escribir un libro con otra persona es incluso mucho más difícil porque implica dejar de lado el ego para trabajar hacia una visión compartida y contar con los aportes de otra persona.

Nuestra visión compartida era ayudar a otros a sanar y aprender más sobre sí mismos a través de la escritura, tal como nosotros lo hicimos. Para cumplir esta visión, queríamos utilizar nuestros intereses en psicología, terapia e inteligencia emocional para desarrollar una serie de indicaciones de escritura. Los temas abarcaron desde la ira, la culpa, la alegría hasta la reputación, formar relaciones, el hogar y replantear las historias que nos contamos.

Durante el proceso de trabajo en nuestro libro, tuvimos algunos altibajos. Tuvimos emergencias de salud, servicio de correo lento, interrupciones por otras obligaciones y más. Desde que George se encontraba en prisión, el trabajo con la computadora dependía de Kat.

Después de tres años, finalmente logramos nuestro objetivo. Los prisioneros con acceso a tabletas pueden encontrar nuestras indicaciones de escritura en la página de Human Kindness Foundation en Edovo a partir de principios de 2025. Solo busque *Cavando Profundo (Digging Deep): Indicaciones de escritura para el Autodescubrimiento, la Sanación y la Transformación*. Aquellos con acceso a Edovo pueden utilizar estas indicaciones de escritura como guía para iniciar una práctica creativa en prisión. Pero no necesitas nuestro libro para comenzar este proceso. Sólo necesitas bolígrafo, papel y ganas de comprenderte mejor a ti mismo.

Comprendemos las máscaras y las paredes que hay que levantar para protegerse en prisión. Pero tú importas, tu sanación y bienestar son importantes y mereces todo lo bueno de la vida. Así que únete a nosotros para experimentar el poder curativo y transformador de la escritura.

Muchas gracias a nuestros artistas: página 1: Michael Sloan; página 2: Michelle Corona (arriba), Anyakara (abajo); página 3: George Wilkerson; página 4: Tommy Pickren; página 5: Robert Joseph Swainston; página 6: Jason Bruni; página 8: Michael Turner.

Noticias y Notas de Sita

Nuevo Libro: "Despertando la Bondad Amorosa" de Pema Chödrön

Amados, gracias a la generosidad de la Fundación Pema Chödrön, podemos ofrecerles un nuevo libro: "Despertando la Bondad Amorosa". Esta pequeña joya de libro demuestra que la gran sabiduría puede venir en pequeños paquetes. Este es un recurso maravilloso para iniciar una práctica de meditación o continuar manteniéndola. Este es sólo un ejemplo de su "gran sabiduría", "La atención plena es amar todos los detalles de nuestra vida, y el conocimiento es lo natural que sucede: la vida comienza a abrirse y te das cuenta de que siempre estás parado en el centro del mundo... siempre estás parado en medio del espacio sagrado..."

Noticias en Edovo

A principios del próximo año, tendremos nuevo contenido en Edovo, incluiremos videos de la celebración de nuestro 50 aniversario, la presentación del poema colaborativo "Bailando en un Cielo de Bondad", el cual presenta los escritos de muchos lectores de este boletín y una obra de teatro llamada Juntos-Aparte (Together-Apart), realizada a partir de cartas que hemos recibido durante los últimos 50 años. También publicaremos una charla reciente que dimos en Pacificadores Zen Internacional (Zen Peacemakers International) donde destaca la práctica Juntos-Aparte, los tres boletines del 2024 y los nuevos trabajos de Anyakara, George Wilkerson y Kat Bodrie mencionados anteriormente en este boletín.

Actualización Sobre Jarvis Jay Masters

Mis queridos amigos, muchos de ustedes han leído el libro de Jarvis Jay Masters, "Encontrando Libertad" (Finding Freedom); hermoso y conmovedor libro. Quería compartir con ustedes novedades sobre nuestro querido Jarvis. Después de 42 años de encarcelamiento en la prisión estatal de San Quentin - 33 de esos años por un delito que no cometió - Jarvis Jay Masters ha sido transferido al Centro de Conservación Sierra en Jamestown, CA. Jarvis estaba entre los últimos de los más de 630 hombres que fueron trasladados del Bloque Este de San Quentin, como parte del plan del gobernador de California, Gavin Newsom, para dismantelar físicamente el pabellón de la muerte más grande del país. Actualmente, todas las sentencias de muerte permanecen vigentes. Si aún no tiene una copia de "Encontrando Libertad" (Finding Freedom) y desea una, por favor háganoslo saber.

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



Cartas

Estimada FBH (HKF),

A medida que me acerco a diez largos años de encarcelamiento, siento tanta alegría y agradecimiento a Dios por haber sido bendecido con uno de sus boletines durante el primer mes de este inesperado desvío que tomó mi vida. Recuerdo vívidamente las primeras 24 horas en una celda de admisión en una cárcel del condado: la puerta de metal cerrada con cerrojo tenía un mensaje poco acogedor para los ocupantes: "¡BIENVENIDOS AL INFIERNO!" ¡Ciertamente lo sentí así!

Sin embargo, allí donde yacía el caparazón roto de mi antiguo ser, brotó un pequeño manantial de esperanza. Recibió alimento crítico de las palabras de "Un poco de buenas noticias" y otras publicaciones de FBH (HKF). Sé que probablemente podría haberme recuperado después de una larga y confusa lucha por recordar la chispa interior en mí (¡qué habita en todos y cada uno de nosotros!), pero me alimentaron con una dieta que mi alma estaba necesitando tan desesperadamente. Esas cucharadas iniciales de comida para bebés fueron entregados a mi celda, pasaron por muchas manos (¡incluidos los oficiales!) de la Fundación Bondad Humana! ¡Fue realmente una bendición recibir tal sustento!

Ya no soy ese frágil y pequeño retoño inseguro de lo que vendrá. ¡Gracias por cuidar de mí cuando más lo necesitaba! Ahora estoy vibrante y lleno de VIDA y de todas sus increíbles oportunidades. Los años de encarcelamiento restantes son casi irrelevantes. La vida es será, a pesar de las restricciones físicas.



Amor es: ver la vida verde estallar a través de las grietas del asfalto al otro lado de la valla alambrada de púas. La vegetación que desde hace años se encuentra bajo el pavimento, no tiene más remedio que ¡levantarse por la oportunidad de la vida! Nunca me había sentido tan libre.

A mi familia le resulta difícil comprender esta paradoja aparentemente imposible. Apenas el mes pasado, un sacerdote visitante me hizo un gesto para que me acercara. Tenía una expresión confusa en su rostro cuando dijo: "¡Te ves muy feliz!". Mi respuesta fue igual de directa: "¡Sí, padre, lo soy!". A todos los recientemente encarcelados. No importa cuán difíciles sean tus actuales circunstancias, no estás solo y dentro de ti también reside una preciosa semilla de vida que prosperará en la Esperanza!! ¡Lo mejor para todos en FBH (HKF) en estas fiestas! ¡Agradecido a ustedes por su continuo regalo! -PAG

Estimada FBH (HKF),

Gracias. Acabo de leer su boletín de otoño del 2024 y me gustaría intentar explicarle cómo me hizo sentir. A los 20 años, ya había estado varias veces en cárceles del condado, y esta vez estaba sentado en el hueco de la cárcel de mi condado esperando ir a la prisión estatal para purgar una sentencia de 3 a 9 años. Estaba lleno de amargura porque sabía que estaba lleno de potencial, pero aquí estaba yo, 20 años y 5 años ya

"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

Cartas

pasados en instituciones. Me sentía perdido con un deseo/necesidad tan fuerte de hacer algo conmigo mismo pero sin saber qué ni cómo.

Los cinco meses que pasé en la cárcel del condado fueron importantes porque finalmente me di cuenta de las consecuencias de mis acciones y que siempre me llevarían de regreso a donde estaba. Me sentía total y absolutamente solo sin saber qué hacer a continuación. Entonces le pedí ayuda a Dios.

Sabía que había gente por ahí (en algún lugar) que se esforzaban por aprender y practicar los hábitos que les permitiría escapar del ciclo negativo en el que se encontraban; simplemente nunca los conocí. Como la gente de Cuba sabe que hay nieve, pero realmente no lo saben hasta que la encuentran. Todavía no han tenido experiencia con eso, por lo que realmente no lo conocen. No saben lo fría que es la nieve, cómo se ve al caer, cómo sabe, cómo huele, cómo suena al caer - los sonidos de vida a su alrededor.

Aquí es donde me encontraba y luego leí su boletín de otoño del 2024. ¡Sentí que finalmente había encontrado un lugar, gente, donde pertenezco! Había gente que hacía las mismas preguntas que yo. Personas que se sentían como yo. Personas que han pasado por esto. ¡Ellos entienden! No estoy seguro de estar describiendo adecuadamente cómo ustedes me hicieron sentir... ¡El sentimiento fue sublime!

Sólo quiero agradecerles por hacerme sentir de alguna manera que encontré una comunidad, un lugar donde pertenezco. Por demostrarme definitivamente que allá afuera hay nieve. Gracias a Dios, gracias hermanos y hermanas. - TB

Sita y Amigos,

¡Guau! ¡Gracias a todos! Recientemente me enviaron tres libros de inspiración de Pema Chödrön. Para ser honesto, yo he dejado de practicar la meditación. Estuve en estado de negación. Pensé que lo estaba haciendo lo suficientemente bien, siendo consciente y sabiendo mucho (yo y mi cabezota gorda). Estuve en una pelea y finalmente terminé en aislamiento durante 30 días por grave perturbación. Sentí que todo era tan injusto y seguí luchando contra, contra y contra.

Los libros que enviaron se alinean muy bien con mis experiencias actuales. Pema dice que ser el peor budista es la mejor manera de crecer y sentí exactamente eso. Más fuerte que nunca sólo por no rendirse. Me doy cuenta que todavía lucho con tanto miedo. Miedo a perderme otra vez, miedo a ser incomprendido, miedo a ser humillado, miedo al fracaso, miedo al éxito y cómo el miedo afecta todo lo que hago.

Puede que las prisiones no sean muy espectaculares, ¡pero son ashrams increíbles! Cuando ayer meditaba, una mosca se posó en mí! Me dije a mí mismo que la mosca era mis peores errores. Me puso la piel de gallina, pero era inofensivo. Me hice amigo de la mosca, hoy me trajo Paz al posarse sobre mí repetidamente. ¡Los quiero a todos! ¡Gracias! -Meow



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!

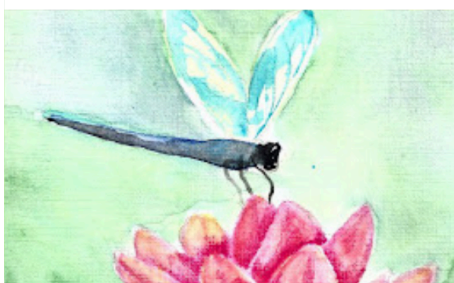


humankindness.org
PO Box 61619
Durham, NC 27715

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

Práctica

Mira todo a tu alrededor.
No te detengas hasta que encuentres algo hermoso.
Toma todo el tiempo necesario.
Podría ser que esta belleza no pueda ser vista; podría ser un sonido, un olor o sentimiento.
Ábrete a la belleza como una forma de ser, una fuerza de creer.
La belleza siempre nos rodea.
Esta en nosotros el poder verla, creerla, y serla.



Art by Michael T.

**“Si hoy hago lo que
puedo hacer, creo
que **el mañana se
cuidará solo.**
Si estoy enfocado
en el mañana,
perderé algo hoy.”**

Melvin, 2009

Preguntas

¿Cuándo experimentaste la
belleza hoy?

Agarra lápiz y papel, cierra los
ojos y deja que tu mano mueva
libremente el lápiz.
Dibuja algo que se sienta
hermoso.
Abre los ojos. ¿Qué ves?

