



Amor Cotidano

Primavera
2025

"¿Con qué frecuencia reconocemos nuestra propia belleza?", me preguntó Jarvis Jay Masters la primera vez que hablamos. Era un día de invierno inusualmente cálido en Carolina del Norte cuando un viernes por la tarde me sorprendió con una llamada telefónica. Me alegró que me haya llamado. Nunca nos habíamos conocido en persona y quería ver si congeniamos antes de nuestra entrevista formal la semana siguiente. Pensé que no sería posible. Entonces, pareció que llamó, justo a tiempo.

Nos costó mucho escucharnos, pero nos maravilló el milagro de poder hablar durante tanto tiempo. Es hermoso conectarse con alguien, a pesar de las dificultades y la distancia. Cuando decidimos hacer este boletín sobre el amor, pensamos que Jarvis podría tener algunas ideas interesantes al respecto. No nos decepcionó.



Comenzó diciendo "Tenemos nuestras imperfecciones, pero en realidad, aquí no hay nada más que amor. Hombre, un poquito de amor te hace mucho mejor. Te da un mejor entendimiento de quién eres. Un poco puede ser mucho. Siempre he pensado que tener algo de bondad es mucho más de lo que pensamos. Realmente lo aprecio."

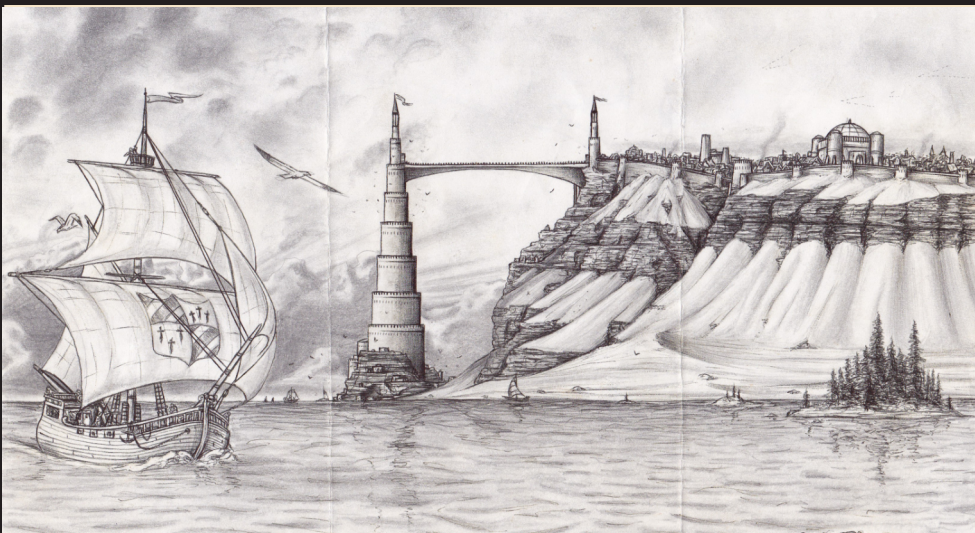
El lugar donde se encuentra es en una prisión en California, San Quentin, en el "Corredor de la Muerte" para ser más exactos. Sería muy fácil detenerse allí y decir: ¿dónde está la belleza? ¿dónde está el amor?. Sin embargo, un poco puede ser mucho, si es que tienes ojos para ver, oídos para oír y un corazón que cuidar. Jarvis tiene la capacidad de ver la belleza que lo rodea, de escuchar el dolor y la posibilidad en las historias de la gente y de mostrar amor de las formas más sencillas. Jarvis encuentra y comparte el amor en algunas de las condiciones más duras, exactamente donde más se necesita. Si Jarvis puede amarse a sí mismo y compartir ese gran amor con los demás, incluso desde el "Corredor de la Muerte", nosotros podemos hacer lo mismo. Todo depende de cómo elijamos vivir nuestras vidas. Eso puede ser más fácil decirlo que hacerlo.

"Vivir no es fácil", comentó Jarvis, lo que en su caso parece ser un eufemismo. Desde los cinco años, Jarvis vivió en una serie de hogares de acogida e instituciones. Cuando tenía 19 años, fue enviado a San Quintín por robo a mano armada y condenado a veinte años de prisión. Varios años después, fue condenado a muerte por un asesinato que no cometió.



Pasó más de cuarenta años en San Quintín - veintiún años en confinamiento solitario- antes de ser transferido a otra prisión el año pasado, donde todavía se está adaptando a una nueva realidad con diferentes personas, reglas y diferentes expectativas. Vivir no es fácil.

Sin embargo, como dice Jarvis, "aprendemos lo que podemos en las condiciones en las que vivimos." A lo largo de sus décadas en prisión, Jarvis ha sido a la vez estudiante y maestro. Ha estudiado



Budismo con algunos de los maestros más destacados de los Estados Unidos, entre ellos Pema Chödrön. "Fue Pema", recuerda, "quien me enseñó que todos nacemos buenas personas y que tenemos que aprender a perdonarnos a nosotros mismos antes de perdonar a los demás. Nuestra naturaleza innata es la bondad".

Jarvis, a su vez, ha compartido su propio

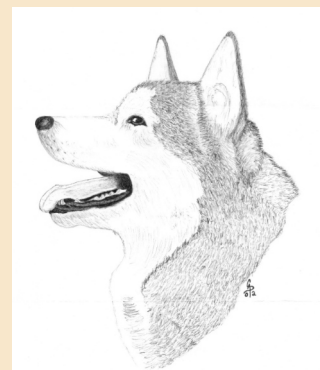
evangelio de bondad con innumerables personas dentro y fuera de la prisión a través de sus escritos, acciones y ejemplos. Ha escrito dos libros, incluyendo una autobiografía bestseller del New York Times, *That Bird Has My Wings* (*Esa ave tiene mis alas*), que Oprah nombró como uno de los veinte libros que cambiarán tu vida. Su historia y su presencia quedan contigo. Se te quedan adheridas de una manera que te hacen querer abrir los ojos para ver la belleza del mundo, abrir los oídos para escuchar lo que la gente realmente tiene que decir y abrir tu corazón para demostrarte a ti y a los demás el amor que todos necesitamos tan desesperadamente. La forma en que Jarvis camina por el mundo me hace querer ser una mejor persona. Me ayuda a ver la belleza que me rodea y a ofrecer más gracia para mí y los demás. Esa debe ser la razón por la que acudimos a él para aprender sobre el amor.

Cuando le pregunté a Jarvis qué le había enseñado la prisión sobre el amor, su primera respuesta fue: "Mierda, no lo sé." Sin embargo, resulta que sabía mucho. "Aprendí a ser compasivo desde el peor lugar posible. Aprendí sobre la compasión y el amor de personas que realmente no me agradaban al principio. Están trabajando en mí y yo estoy trabajando en ellos. He visto tantas cosas que me han enseñado a apreciar quién soy, incluso estando en prisión. Lo que la prisión me ha enseñado es que hay mucho que ver en ti mismo. Aquí aprendes a amarte. La prisión te enseña cómo vivir la vida y tomártela en serio y me agrada el hecho de que me lo haya mostrado.

Jarvis ha aprendido a verse a sí mismo y a su entorno con claridad. Encuentra belleza y amor en lo que ve. Elegimos cómo vemos el mundo. ¿Giramos la cabeza hacia el Sol o hacia la sombra? En mi caso, puedo centrarme en el calor inesperado de un día de invierno o en el hecho de que el Sol sobrecalentaba mi teléfono mientras hablaba con Jarvis. En el caso de Jarvis, durante un viaje a un hospital externo, pudo voltear la cabeza hacia el océano o hacia el embotellamiento de tráfico.

Jarvis recuerda la alegría de estar fuera de San Quintín y en la carretera, rodeado de la belleza del norte de California. Un embotellamiento de tráfico en un puente hizo que la experiencia fuera aún mejor - más tiempo para disfrutar del panorama. Miró a su alrededor y vio que sus compañeros de viaje no sentían lo mismo. "Están todos enfadados y yo me lo estoy pasando de lo lindo", dijo. Casi podía sentir que sacudía su cabeza al recordarlo. "No tenía idea de que la gente se pusiera así. Solo quería cerrar los ojos porque estaban todos furiosos y me preguntaba ¿qué los está enfadando tanto?."

Todo este enojo estaba empezando a deprimir a Jarvis hasta que vio a un perro en el puente. Ese perro se lo estaba pasando muy bien. Jarvis sintió que se comunicaban. «El perro me decía: «Siéntate y no



intentos arreglar ésto, solo quédate conmigo». Esa no es una mala regla para el amor: el trabajo de la presencia amorosa empieza simplemente estando con alguien, abierto a lo que ofrece, sin expectativas.

Para Jarvis, la mejor manera de superar el enojo es escuchar, y que otros lo escuchen ha sido curación. Una vez que la gente empezó a escuchar, descubrió que tenía mucho más que decir. El simple hecho de estar presente y esforzarse por escuchar es un poderoso acto de amor, incluso si no nos gusta lo que oímos. Nuestra presencia podría ser la primera vez que alguien se siente realmente escuchado. Escuchar es un acto de amor cuando somos capaces de escuchar con aceptación y sin juzgar.

A menudo, cuando creemos estar escuchando, no escuchamos realmente lo que dicen los demás. Jarvis tenía una amiga que solía llevar a un hombre sin hogar a las reuniones comunitarias porque quería que tuviera un lugar en la toma de decisiones. Quería que su voz se escuchara. Cada vez que lo recogía, él se quejaba de todo - a los asistentes no les importaba -, el alquiler y todo era siempre carísimo. Finalmente, detuvo el automóvil y le dijo que estaba harta. Estaba harta de oír todas sus quejas. Él la miró y comenzó a llorar.

"Pensé que me estabas escuchando", dijo con lágrimas en los ojos. "No te diría estas cosas si no fueras mi amiga." Le impactó mucho que él estaba compartiendo las cosas más importantes de su vida y que casi lo echa del automóvil. "No confiaba en nadie más que en ella", contó Jarvis. "Todas esas quejas significaban que él estaba caminando acompañado, con ella."

El caminar juntos puede tomar muchas formas. Puede significar escuchar a alguien necesitado o buscar la belleza en otra persona. Pequeños actos de amor y cariño pueden transformar las culturas en las que vivimos. Cada grupo y comunidad, incluyendo cada prisión y cárcel, tiene su propia cultura, un conjunto de reglas, valores y comportamientos que guían el pensar y actuar de las personas. Jarvis sabe cómo transformar la cultura a su alrededor, y tú también puedes transformar la cultura a tu alrededor. Un acto tan pequeño como recoger la basura de otra persona puede ser un gesto de cariño que transforma la cultura.

Jarvis forma parte de un equipo de trabajo en su nueva prisión. Una de sus labores es recoger basura. "La gente me ve recogiendo basura y me ve como un OG", explicó. "Dicen: 'No tienes que hacer eso, estás condenado a muerte'. Les digo: 'Estoy aquí para recoger tu basura. Tú la tiras y yo la recogeré por ti'. Cuando oyen eso, ya no quieren tirar basura. Sé lo que estoy haciendo. Así que les repito: 'Tira eso y yo lo recogeré'. Estoy aquí para ti. Me gusta el hecho de que no recojo la basura de nadie más que la tuya y estoy aquí para recogerla por ti."

Ahora se dispersan cuando me ven venir porque buscan algo que recoger. Sé cómo comunicarme con ellos. No me quejo ni me da berrinche. Eso no funciona. Lo que funciona es: no te preocupes, te tengo cubierto. ¡Ahora están haciendo mi trabajo! Camino y busco mi basura. ¿Dónde está mi basura? La han recogido toda. Cuando creas ese ambiente, la gente aprende a llevarse bien.

"Estoy aquí para ti" puede ser otra forma de decir "Te quiero." "Te escucho." "Te veo." "Estoy contigo", incluso si no estamos físicamente juntos. Aquí es donde entra en juego una práctica como





la de "Juntos-Separados." Cada miércoles, miles de personas, tanto en prisión como fuera de ella, pasan tiempo juntas (generalmente separadas) en una práctica compartida de atención plena dedicada a ofrecer amor a todos los seres que sufren. Actuar con amor es el primer paso para construir una comunidad amorosa.

Recientemente, invitamos a Jarvis a unirse a nuestra práctica de Juntos-Separados. Ha sido difícil conseguir que participen los hombres de su nuevo centro. Realmente no ven el valor de sentarse a meditar. La gente allí está tan centrada en salir que no les interesa tanto mirar hacia su interior. Si todavía estuviera en San Quintín, dijo, no sería problema encontrar un grupo de hombres que se unieran a la práctica. Pero este nuevo lugar tiene un ambiente diferente. Así que él se siente solo. Le pregunté ¿qué valor veía en la práctica de Juntos-Separados?.

"Me siento por todos los que están aquí", respondió, incluyendo a todos los que invitó en su nuevo centro y que nunca aparecieron. "Si no pueden, me sentaré aquí por ustedes. Ahí es donde quiero que esté mi mente, sentado aquí por todos los demás. Pienso que en el Cristianismo y el Budismo, es por lo que rezan: estar allí para los demás."

El simple acto de solidaridad espiritual que representa Juntos-Aparte — el sentarse juntos, incluso estando separados, prácticamente al mismo tiempo y con el mismo propósito— tiene un profundo significado para Jarvis. «Significa que nos hemos dado la oportunidad de estar juntos y reconocer nuestro propio sufrimiento. Significa que no estoy solo con lo que quiero hacer en mi vida. Significa que formamos parte de una comunidad —una que dificulta estar presente—, pero que aún podemos estar presentes. Estamos representando. Alguien tiene que presentarse, y si soy solo yo, eso es lo que pasa».

En su nueva instalación, Jarvis se encontraba solo, sentado en meditación. Pero no solo porque muchos de ustedes están haciendo lo mismo - es solo una manera de crear una comunidad basada en el amor que honra la interconexión como nuestra fortaleza más profunda. "La interconexión es realmente pesada e importante para tener esa interrelación", explicó Jarvis, mientras reflexionaba más sobre el significado de una práctica como Juntos-Separados. "Crea las condiciones sociales necesarias para que puedas relacionarte con la comunidad exterior. Tienes que hacerlo. Todos tenemos algo

Muchas gracias a nuestros artistas: página 1: Edwin Rivera; página 2: James Baggoh (arriba), Rob Caprood (abajo); página 3: Teela Hendrix; page 4: Beth O'Dell; page 5: Jimmy Stewart (arriba); Robert Joseph Swainston (abajo); página 6: Dennis White (arriba), Roderick Berry (abajo); página 7: K Brown; página 8: artista desconocido.



de alegría en nuestras vidas y solo tenemos que aprovecharla”.

Podemos ser considerados los unos a los otros. Podemos hacer cosas sencillas con gran amor. Podemos lograrlo, pero no podemos hacerlo solos. Necesitamos personas que nos ayuden a vernos a nosotros mismos y ver al mundo con claridad, y que nos muestren cómo dejar que el amor guíe nuestras acciones.

Nos rodean tantos milagros pequeños si estamos dispuestos a abrir los ojos para ver, los oídos para oír y los corazones para sentir. Los milagros de que alguien

recoja tu basura, del calorcito invernal y de las buenas conversaciones con un desconocido que se siente como un amigo: estos son los milagros que traen amor a nuestras vidas cada día. Estos son los milagros que nos ayudan a mostrar amor a los demás y a reconocer el amor que nos rodea.

Es posible que tengamos los ojos para ver el amor dentro de nosotros y de quienes nos rodean, oídos para escuchar lo que clama por ser escuchado, y un corazón abierto para mostrar y recibir amor. Y, quizás lo más importante, que no olvidemos presentarnos por los demás y por nosotros mismos.

“Muchas veces no estoy seguro de saber lo que hago, ¿sabes?”, admitió Jarvis hacia el final de nuestra conversación. Confesé que me siento igual la mayor parte del tiempo. “Siento que me guía la creencia de que la única manera de apreciarme genuinamente es apreciar a los demás”, concluyó. “No puedo llegar a mí mismo sin antes llegar a los demás”.

Realmente, no necesitas saber lo que haces para amarte y amar a los demás. No hay una guía. Simplemente muéstrate, por ti mismo y por los demás. Muéstrate con el corazón abierto y verás qué pasa.

Jarvis se presenta para sentarse, incluso cuando no hay nadie más. Se presenta para recoger la basura, incluso cuando no tiene que hacerlo. Se presenta para escuchar lo que otros tienen que decir, sabiendo que lo que realmente importa es ser escuchado. Se presenta ante la vida y ve el océano, no el embotellamiento de tráfico. La gente observa cómo nos movemos. Que podamos movernos por el mundo sabiendo que todos somos agentes de amor. Cada acto importa. Somos todo lo que tenemos. Hagamos esto, con amor. –Erin

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

Estimadas Damas y Caballeros,

Recibí su boletín de invierno y me inspiró a dibujar un hermoso cuadro para todos. En mi instalación, no se permiten lápices ni lapiceros de colores; solo lapiceros flexibles, y tenemos un uso limitado: no se permiten lápices ni borradores.

Uso mi imaginación para ser libre y expresarme... Para colorear, uso M&M's del comedor y un cepillo de dientes de una sola cerda como pincel para pintar. Este dibujo es tuyo, tienes mi permiso para que hagas lo que quieras con él. Rezo y tengo la Esperanza de inspirar a alguien. Con amor, paz y oraciones, D

Amigos,

¡Nos estamos preparando para el año 2025! ¡Guau! Solo me quedan once años más de condena. Considerando que llevo cumpliendo una pena de 53 años por homicidio desde 2008, estoy ansioso de acabar con este calendario del 2024.



Permítanme compartir con ustedes, los que llevan mucho tiempo viviendo aquí, una de mis tradiciones que parece ayudarme a borrar la mala energía del año anterior.

En mi calendario anoto mis logros personales. Puede ser un concurso de arte, enviar tarjetas o correspondencia, incluso entrenamientos y libros que he leído. La idea es llenar esos recuadros con todo lo que sea importante para tí. Hazlo a lo largo del año. Al hacerlo, sin duda, reconocerás el impacto que tus pequeñas olas han tenido en el universo. Micro o macro versos, ¡a quién le importa! ¡El punto es que existes!

Ahora viene la segunda parte de esta tradición. El día de Año Nuevo, haz trizas al mes de enero. ¿Cómo fue enero? ¿Enviaste una tarjeta de cumpleaños a alguien que quieres o extrañas? ¿Fuiste a algún evento? ¿O quizás fue un mal enero? ¡Bien! Entonces empieza a destrozar el mes de enero. ¡Adiós enero! ¡Gracias enero! Con cada desgarrar, escucha cómo se deshacen los papeles. Así le estás dando una paliza a enero. Luego, continúa con todo el año. ¡Espera a ver la montaña de pedazos del pasado que has creado! Esta práctica me ayuda a saber que he sido relevante con mi tiempo en este lugar. –Roderick

FBH (HKF),

Anyakara, del condado de Ingham, Michigan, me inspiró a escribir. Me llené de amor tras leer su carta. Apenas unos minutos después de leer su fragmento, mi pluma derramó poesía sin sentido.

Es extraño que la ausencia de personas genere el mayor cambio en mí. Espero transformarme en la persona perfecta para mis seres queridos. Espero que este dolor sea constructivo. Este tipo de esperanza es la que se describe en el siguiente poema:

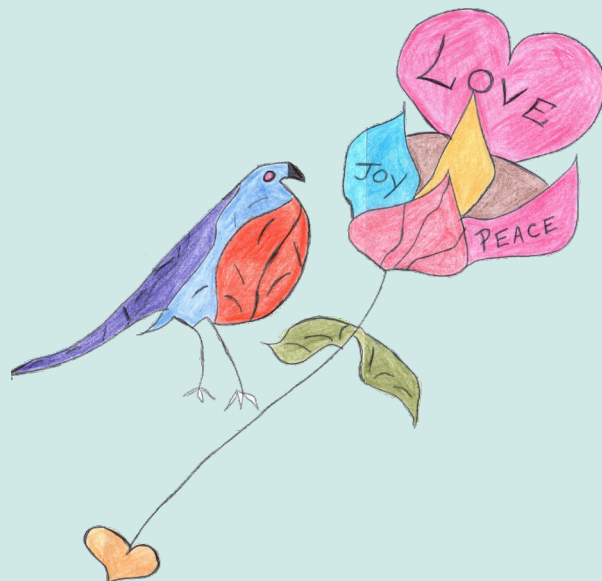
"Un Poquito de Buenas Noticias" es una publicación de la Fundación Bondad Humana, una organización 501(c)3 sin fines de lucro. Las donaciones y legados son bienvenidos y son deducibles de impuestos en toda la extensión de la ley. Con su ayuda, enviamos más de 20,000 libros gratis anualmente a personas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

Cartas

El otro día alguien me preguntó qué estaba tomando... Le sonreí y le dije que estaba drogado con un corazón roto. Me dijo: «Vete de aquí, ¿qué quieres decir?». Así que le expliqué... aunque tengo una sonrisa en la cara, debajo hay una cicatriz abierta que simplemente no puedes ver. Sí, aunque soy un tonto, solo me estoy escondiendo de mi pasado. Siempre es un corazón roto donde se encuentra lo mejor de mí... es entonces cuando tengo la suficiente humildad de mirar más allá de mí que puedes ver. Es cuando puedo escribir y cuando puedo perseguir mis sueños. No estoy en contra de mi orgullo. No me atrevo a afirmar que este ego ha muerto. Solo digo que encuentro paz en mi corazón roto. Sigo adelante... Hago espacio... Dejo ir... Dejo entrar. Porque un corazón que se rompe tanto como el mío debe contener más amor del que la mayoría jamás encontrará. -Roderick

Estimada Fundación Bondad Humana,

Que mis palabras sean de paz, amor y comprensión. Soy tutora de GED, lo que me convierte en una especie de consejera para mis compañeros, sin mencionar que también estudié Trabajo Social. Así que la gente se desahoga conmigo cuando necesita una respuesta amorosa y consciente a sus emociones, pensamientos y vida.



Recibí el boletín de invierno de 2024 y, ante todo, recordé que otras personas se preocupan por mí. Vi la carta de una mujer de Michigan en el boletín, que me hizo saber que algunas de nuestras quejas en el MDOC están siendo escuchadas. Recordé que tengo que ser la belleza en este lugar tan feo.

Somos abusados mental y emocionalmente, nos descuidan y nos faltan al respeto. Sacamos a la luz nuestra belleza al cuidarnos unos a otros. Nos reímos, nos animamos y nos respetamos porque no estamos sintiendo amor. Me encargué de caminar, hablar y enseñar rectitud a todas las personas que me rodean y con las que tengo contacto. En esta cripta deprimente, soy un rayo de luz que guía a quien pueda hacia la belleza interior. Gracias por recordarme que puedo hacerlo. También, meditaré con ustedes el miércoles de 7 a 8. Con cariño, Jerome.

Estimados FBH (HKF):

He estado meditando quince minutos al día durante las últimas tres semanas. Me ayuda a pensar y a ver las cosas con más claridad. Es fácil y difícil a la vez - fácil porque tengo que elegirlo, y difícil porque tengo que hacer lo elegido. Puedo elegir no hacerlo, pero eso me parece insignificante. Es mejor elegir superar las pequeñeces y vivir en el amor.

Cada día elijo ser mejor. Es difícil ser las manos, los pies y el corazón de Dios, eligiendo amar a los demás, perdonarlos y ser simplemente una extensión de Dios en la tierra. No soy perfecto. A veces fallo, pero cada día me vuelvo mejor y más fuerte. Si puedo hacerlo en prisión, ¡Sería capaz de hacerlo en el mundo! Para mí, eso significa caminar en amor todos los días, sin importar lo que me hayan hecho o lo que me esté sucediendo. Es difícil, pero se puede, y los libros realmente ayudan. ¡Gracias! anténganse bendecidos y sin estafadores. Atentamente, NB

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



**“Mientras yo sea activamente AMOR
entonces, cuando el viento venga a
llevarme, volaré con una sonrisa.”**

M, 2011

Reflexión

El amor lo es todo. El amor eres tú y tú eres amor. Exhala, e imagina tu respiración como el viento, alejando todo lo que te impide conocer, sentir y creer en este amor que te rodea. Este aquí y este ahora, este aire, esta tierra, esta luz, estas sombras, todo está tejido y hecho de amor. Eres un hilo de este amor. Eres parte de todo.

Preguntas

¿Quién es la persona más amorosa que conoces?
Cuenta una historia de cómo esta persona te demostró amor.
¿Qué aprendiste de ello?
¿Dónde y cuándo te sientes más al tanto de la presencia del amor?