



Deja que tu luz brille

Otoño
2025

"Si dejas que tu pequeña luz brille... nadie podrá apagarla", fueron las últimas palabras de Sunny Jacobs en un evento que exploraba el significado de la libertad. Esta se llevó a cabo en una histórica cárcel de Dublín, Irlanda, el lunes de Pascua del año 2017. Una mujer pequeña, de cabello canoso, con un abrigo morado y un jersey negro de cuello de tortuga. Tenía su bolso colgado al hombro como si tuviera que retirarse apresuradamente. Ella se encontraba en una habitación cavernosa rodeada de celdas mientras dirigía al público para cantar "Esta pequeña luz mía".

Durante sus 17 años en prisión, Sunny aprendió mucho sobre cómo encontrar luz en la oscuridad. Ella estuvo cinco años en el corredor de la muerte en aislamiento solitario; seguidos de 12 años más de encarcelamiento antes de que su caso fuera anulado. Ella alimentó una pasión por la justicia y la alegría, sin importar las circunstancias. Durante décadas desde su liberación en 1992 hasta su muerte el 3 de junio de 2025, Sunny fue una incansable defensora de los derechos humanos y de la abolición de la pena de muerte. Una narradora poderosa que sabía cómo usar sus experiencias para movilizar a otros, ella viajó por el mundo en su silla de ruedas, hablando con cualquier grupo que se lo pidiera. Sus charlas no solo trataban sobre la pena de muerte, explicó, sino también "sobre la naturaleza humana, los derechos humanos y, lo más importante, sobre la resiliencia del espíritu humano".

Sunny creía que somos los únicos verdaderamente capaces de apagar nuestra luz interior. Mientras vivamos, hay una parte de nosotros que es solo nuestra y solo nosotros podemos elegir cómo nutrirla. ¿Elegimos alimentar la ira, el miedo y el resentimiento, o la alegría, la fuerza y la paz? Estas decisiones afectan nuestra forma de vivir y cómo nos relacionamos con los demás y con nosotros mismos.

Lo que alimentamos, crece. Incluso en aislamiento en el corredor de la muerte, Sunny alimentaba su luz con un flujo constante de meditación, oración y yoga. Alimentaba la vida que la rodeaba, guardando migajas para compartir con las hormigas que visitaban su celda y deleitándose al verlas moverse. Cultivaba tomates con las semillas que caían en su bandeja. Cuando solo quedaban migajas, encontraba la manera de convertirlas en comunitarias.

Sunny no era ninguna santa. Era perfectamente imperfecta, como todos. Su extraordinaria vida, llena de grandes altibajos, es un poderoso ejemplo de cómo las prácticas positivas pueden ayudarnos a superar los momentos difíciles de forma saludable. Antes de ser encarcelada, Sunny cultivaba un jardín, cuidaba animales, practicaba yoga y meditaba. Durante su encarcelamiento, hizo lo mismo e incluso enseñó estas prácticas a otros. Tras ser liberada, estas prácticas la ayudaron a encontrar estabilidad y comunidad mientras luchaba por desenvolverse en la vida después de la cárcel.

Estas prácticas permitieron liberarnos del miedo, la ira, la tristeza y la culpa. Estos sentimientos necesitan salir de nuestros corazones y mentes, aunque sea por un rato. El





trabajo de liberación requiere mantenimiento. No es una experiencia única y se acabó. Si no lo hacemos, los sentimientos profundos, difíciles y dolorosos ocuparán todo nuestro espacio, dejando poco espacio para la alegría, la compasión y la conexión. La vida de Sunny muestra cómo una mujer perdió más de lo que nadie debería perder jamás. Ella logró su objetivo diario de ser una persona libre y plena, dentro y fuera de la prisión.

Una serie de sucesos, una mañana de febrero de 1976, cambiaron la vida de Sunny y la de muchos otros, dejando un rastro de devastación en varias familias. Esa mañana, Sunny dormía en el asiento trasero de un Camaro verde todo chocado con su hija de diez meses, Christina, y su hijo de nueve años, Eric. Su pareja, Jesse, y su amigo Walter, iban en el asiento delantero del coche, estacionado en un área de descanso junto a la I-95, cerca de Fort Lauderdale. En una parada de rutina, el oficial de la policía estatal de Florida, Phillip Black, fue a investigar el coche. Su amigo, el oficial de policía canadiense Donald Irwin, estaba de visita con Black y lo acompañaba en el viaje.

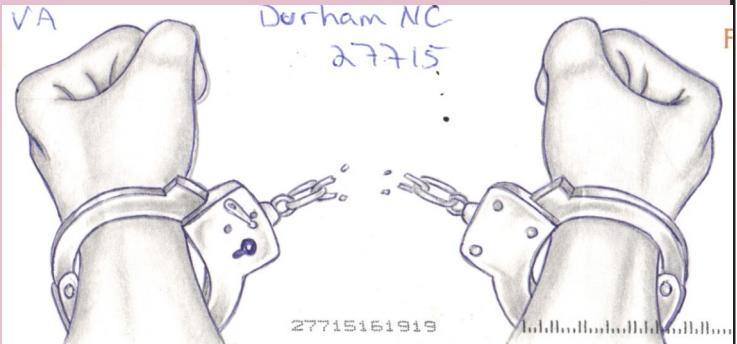
Medio siglo después, los detalles exactos de lo sucedido continúan siendo objeto de debate. Lo que está claro es que uno o varios de los adultos en el Camaro verde dispararon y mataron a los oficiales. Walter huyó y luego, Sunny, Jesse y Walter fueron arrestados por el asesinato de los oficiales. Walter se declaró culpable de asesinato en segundo grado y testificó contra Sunny y Jesse. Ambos fueron declarados culpables de asesinato en primer grado. Jesse fue condenado a muerte. Un jurado condenó a Sunny a cadena perpetua. Pero el juez M. Daniel Futch, ex agente de la policía estatal de Florida conocido como "Maximum Dan", y que tenía una réplica en miniatura de una silla eléctrica en su escritorio, cambió la sentencia a pena de muerte. A los 27 años, Sunny pasó de ser una madre lactante a una mujer que se enfrentaba a ser ejecutada.

Cuando Sunny fue sentenciada en Florida, no existían instalaciones para mujeres condenadas a la pena de muerte. Entonces, la pusieron en confinamiento solitario en una prisión de máxima seguridad para mujeres. En ese momento era la única mujer sentenciada a muerte en la Florida. Nadie podía hablar con ella, ni las reclusas ni los guardias. La dejaron sola en una celda diminuta con solo un libro de leyes y una Biblia.

"Cuando me sentenciaron a muerte y me pusieron en confinamiento, estaba enojada, confundida, asustada y desilusionada", relató Sunny. "Durante las primeras semanas, caminé los seis pasos de mi celda, desde la sólida puerta metálica hasta el baño". Aunque todavía no sabía si creía en Dios, consultaba la Biblia todos los días para ver si encontraba algo que la ayudara. Siempre encontraba algo que le hablara.

Habría sido muy fácil para Sunny seguir caminando de un lado a otro en su celda durante años, atrapada no sólo por las paredes que la rodeaban, sino también por su rabia, miedo, vergüenza, frustración y tristeza interior. Sin embargo, después de un tiempo, Sunny se dio cuenta de que, si bien los muros sujetaban su cuerpo, no controlaban su espíritu.

"Llegó un momento en que decidí que estaba harta de vivir con una persona enojada", relató. "Fue en ese preciso lugar, cuando me sentí más desesperanzada, que me di cuenta de que aún tenía una opción. Mientras aún vivía y respiraba, estaba a cargo de mi vida. Puede que no estuviera al mando de mis circunstancias, pero mi vida seguía siendo mía y podía elegir qué hacer





con ella y cómo vivirla. En mi pequeño mundo, podía decidir. Y así decidí que no tenía que vivir el resto de mi vida - fuera larga o corta - con miedo, miseria e ira. En cambio, podía usar el tiempo que me quedaba para trabajar en mi ser espiritual".

Cada día está lleno de decisiones. ¿Cómo veré el mundo? ¿Cómo entiendo mis circunstancias? Cada decisión que tomamos es un acto de poder. A veces, el simple hecho de mantenerse con vida es enorme. Tan solo levantar la cabeza de la almohada y reconocer que hay una razón para levantarse de la cama puede ser un acto de heroísmo. Durante uno de los momentos más difíciles que se pueda imaginar, Sunny se dio cuenta de que tenía herramientas y prácticas que podía usar para sobrevivir. Estas herramientas la ayudaron a liberarse de su miedo y de su ira, aunque solo fuera por un momento, para no perderse en el dolor.

"Recuperé mi vida", relata, "y comencé a hacer yoga, meditación, flexiones, abdominales y a correr en el mismo sitio. Decidí creer en Dios —en la Esperanza en lugar de la desesperanza— y convertí mi celda en un santuario".

La medicina de Sunny era el yoga y la meditación. Quizás pude ser la tuya, o quizás tu medicina sea levantar pesas, caminar, componer música, escribir poesía o cocinar. Todos tenemos nuestra propia medicina que usamos para liberarnos de las ataduras del miedo, la ira y el resentimiento que pueden controlar nuestras vidas y nos alejan de la luz. No hay soluciones temporales ni píldoras mágicas. Al contrario, este es el trabajo de toda una vida.

"A través del yoga, la meditación y la oración", explicó, "me di cuenta de que era un espíritu aquí, en un cuerpo, en mi camino. Así que, si yo era un espíritu aquí en mi camino, también debían serlo los guardias, el juez, la policía, el fiscal y quienes habían testificado en mi contra. Empecé a verlos de otra manera. Simplemente los veía como individuos, cada uno en su propio camino. Nunca dejé de llevar mi caso ante los tribunales. No vivía en negación sobre mi sentencia de muerte, pero mientras estuviera viva, podría elegir mi calidad de vida. Si algún día fuera mi último día, sería una pena haberlo arruinado preocupándome o enojándome".

Sunny no solo logró poner su terrible situación en una perspectiva productiva, sino que también lo contó con humor, al menos una vez que salió de la prisión y contó la historia. «Por primera vez en mi vida, tuve sirvientes», relató con una risita infantil, describiendo su nueva perspectiva sobre los guardias. «Cocinaban para mí, me traían la comida, lavaban mis platos, lavaban mi ropa, no tenía que trabajar. No tenía cuentas que pagar. Así que decidí que era una buena oportunidad».

Durante cinco años en confinamiento solitario, esperando la muerte, Sunny hizo su trabajo espiritual. Cuando se presentó a su primera apelación, su sentencia cambió, de pena de muerte a cadena perpetua. La trasladaron a otro centro penitenciario. Allí podía recibir materiales de arte, así que pintó cuadros para sus hijos y su pareja, Jesse, quien seguía prisionero en el corredor de la muerte.

Sus padres criaban a sus dos hijos. Ellos visitaban a Sunny cuatro veces al año. Después del perdón de su sentencia de pena de muerte y la tranquilidad y alivio de sus padres ante la posibilidad de que su hija fuera ejecutada, decidieron irse de vacaciones a Las Vegas. En el trayecto, su avión se estrelló en las afueras de Nueva Orleans. Ambos murieron en el accidente.

"Ese fue el peor día de mi vida", recordó Sunny. "Me quedé huérfana y mis hijos volvieron a serlo". Los hijos de Sunny fueron colocados en hogares de acogida. Después

de aproximadamente un año, los guardianes de su hija decidieron que era demasiado estresante llevarla a visitar a su madre, así que Sunny ya no pudo verla. También perdió el contacto con su hijo, que era adolescente en ese entonces. Lo único que pudo hacer, dijo, fue "rezar y enviarles mi energía".

A los quince años de su condena, su pareja Jesse murió en una fallida y brutal ejecución. Tras la muerte de Jesse, un equipo de abogados y amigos continuó apelando por la liberación de Sunny. Finalmente, en octubre de 1992, el tribunal le concedió un nuevo juicio tras descubrir que la fiscalía ocultó evidencias en su primer caso. Ella aceptó un acuerdo con la fiscalía y fue puesta en libertad con el tiempo ya cumplido. Después de 17 años, Sunny tuvo que encarar un mundo y una vida totalmente diferentes a lo que dejó atrás. «Cuando entré en prisión, tenía 27 años. Era madre, esposa e hija. Al salir, era viuda, huérfana y abuela». Extrañaba la infancia de sus hijos y los últimos años de sus padres en la tierra.

Al ser liberada, Sunny no tenía dinero, ni casa ni trabajo. Tuvo que reconstruir su vida de muchas maneras. Tuvo que construir una relación con sus hijos, que ya eran adultos, y una vida sin su pareja. Tuvo que aprender a caminar en este mundo sin dejarse aplastar por el peso de las tragedias que vivió. Poco a poco, encontró a su gente, reavivando la relación con sus hijos y nietos, y encontrando comunidad en sus compañeros practicantes de yoga y meditación.

Más adelante, en una charla en Irlanda abogando por terminar con la pena de muerte, conoció a su persona: Peter Pringle. Peter fue condenado a muerte injustamente en Irlanda por un delito que no cometió. Cumplió 15 años de prisión antes de ser liberado. «Juntos», compartió, «nos convertimos en parte mutua de nuestra sanación».

Ellos construyeron juntos una vida sencilla en la zona rural del oeste de Irlanda, cuidando animales y cultivando gran parte de sus alimentos. Su casa cerca del mar se llenó de los olores que solo la antigua casa de un amante de los animales podría tener: de buenos y malos recuerdos, de cabras y gatos, y de lo que Sunny cocinara ese día. Cada semana, Peter llevaba a Sunny, en su silla de ruedas, a dar clases de yoga cerca de la ciudad de Galway. Alimentaban y ordeñaban a las cabras; Sunny hacía queso que parecía encontrar su lugar en cada comida que cocinaba. Lejos de una celda de dos metros, y ahora su vida estaba llena de «solo naturaleza, animales, cielos azules, mar y viento».

Sin embargo, no le bastaba vivir en paz con su pareja en la campaňa irlandesa. Quería que otras personas con experiencias similares también tuvieran un espacio para sanar. Así que ella y Peter fundaron el Centro Sunny en la Irlanda rural, donde primero dieron la bienvenida a los que fueron exonerados de sus sentencias y luego lo ofrecieron a cualquier persona que luchara contra la injusticia, para que experimentaran la calidad sanadora de la madre naturaleza, la paz y la comunidad.

Cuando venían de visita aquellos que buscaban refugio de las injusticias de la vida, Sunny y Peter los llevaban a las montañas para nuevamente conectar con la tierra. «Siempre, un animal se convertía en su compañía», recordaba. «A veces un perro o un gato. A veces una gallina o una cabra. Y esto es tan curativo». Sunny y Peter recibían a



las personas en su hogar y compartían sus historias durante años, incluso ante el delicado estado de salud de Peter y las dificultades de movilidad de Sunny. Tras el fallecimiento de Peter el día de Año Nuevo de 2023, Sunny continuó dando charlas en defensa de los derechos humanos, e incluso viajó a Francia varios meses antes de su fallecimiento en junio de 2025.

El fuego siguió a Sunny toda su vida. Ella murió en un incendio en su casa junto con su cuidador, Kevin Kelly. Su pareja murió en la silla eléctrica. Sus padres fallecieron en un accidente aéreo. Dos hombres, Philip Black y Donald Irwin, murieron en un tiroteo, devastando la vida de sus familias. La vida de Sunny estuvo rodeada de más tragedias que muchos de nosotros no podríamos imaginar.

Su vida también fue extraordinaria. Se hizo una película y una obra de teatro sobre ella. Actores famosos como Susan Sarandon y Brooke Shields la interpretaron en cine y teatro. En ocasiones, incluso se interpretó a sí misma. Escribió sus memorias. Viajó por el mundo compartiendo su historia, defendiendo los derechos humanos y poner fin a la pena de muerte.

Sunny tuvo una gran vida. Tenía una gran luz. Merecemos reconocer la gran luz que brilla en todos nosotros. Sunny lo hizo. Que no le temamos a nuestra luz ni sintamos que no brilla tanto como la de los demás. Que no temamos ni sintamos resentimiento hacia la luz ajena ni pensemos que apagando la luz de alguien más, la nuestra brillará con más intensidad.

A veces, el fuego interior puede consumirnos por completo. Tenemos que aprender a canalizar nuestra energía hacia algo que construya en lugar de destruir. Esta es la lección más importante que Sunny puede enseñarnos. En momentos difíciles, usó sus habilidades de supervivencia, como el yoga, la oración y la meditación, para resolver y liberar esos sentimientos profundos y difíciles que podrían haberla consumido. Ella escribió el folleto "Yoga de Supervivencia", actualmente disponible en tabletas de Edovo en 1200 prisiones y cárceles de todo el país, para compartir las herramientas que la ayudaron a sobrevivir con otras personas en situaciones similares.

"Al principio era por mis hijos", explicó sobre por qué creó una práctica espiritual regular en prisión. "Quería convertirme en la mejor persona posible, sin amargarme ni sentir miedo, para que al salir, tuviera algo que darles a mis hijos. Pero luego, con el paso de los años, empecé a hacerlo por mí misma, para que, pasara lo que pasara, al menos sea yo".

Aunque a muchos nos cuesta aceptar la idea del perdón y dejar pasar lo malo, sobre todo nos cuesta cuando el dolor forma parte de nuestra manera de honrar la pérdida, las prácticas de liberación de Sunny ofrecen un mapa hacia la supervivencia e incluso hacia la sanación. Trabajó para que la amargura y el miedo no se convirtieran en todo lo que ella era; trabajó para no perderse en el dolor. El crear nuestras propias prácticas de liberación nos permite un espacio para no sentir que los resentimientos —ya sean miedo, culpa, dolor, vergüenza, ira, tristeza o una combinación de todos ellos— son todo lo que somos y todo lo que seremos. Su ejemplo nos muestra que podemos hacer el trabajo necesario para sobrevivir con nuestra luz intacta.

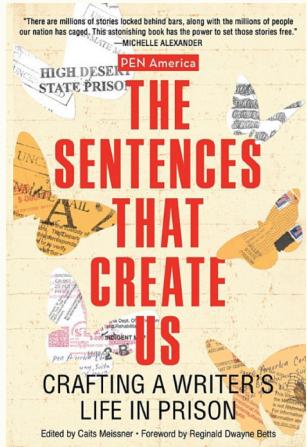
Recordemos la fuerza, la energía, el humor, el amor, la gratitud y el poder que habitan en todos nosotros y que conforman nuestra hermosa luz. Recordemos que nuestra luz brilla más cuando la compartimos con los demás.

-Paz con todos, Erin



Noticias y notas de Sita

Nuevo libro: Las condenas que nos hacen



Hemos tenido la bendición de recibir escritos de personas que han estado en prisiones y cárceles durante los últimos 50 años. Para todos aquellos escritores ahí afuera, o para quienes estén pensando en empezar a escribir, tenemos una excelente propuesta. Nos complace enormemente compartir "Las Condenas que nos Hacen: Creando la vida de un escritor en prisión", de PEN América, editado por Caits Meissner. Este libro incluye consejos y ejercicios de escritura de más de cincuenta colaboradores, muchos de los cuales experimentaron encarcelamiento.

Nuestro amigo John Ballard compartió sus reflexiones sobre el libro y algunos de sus propios escritos. «Este libro anima a todos los escritores que se encuentran tras las rejas, para que nuestras voces se escuchen», ofreció John. «Sigamos creando lo que aún no se ha visto ni oído».

¿Cuál es tu historia?

El silencio se escucha más que una fuerte voz.

Las palabras susurradas se silencian al guardarlas.

Miedo a profundizar porque las respuestas tienen profundidad.

Normalmente, lo que hay detrás de ti está diseñado para recordarte.

La historia de tus acciones es el libro que te define.

- John Ballard

Juntos-Separados

Mis queridos amigos, continúen acompañandonos 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



"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

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

¡Hola!

Acabo de leer "Santuario" desde el principio, del autor Jarvis Masters, "En busca de la libertad". ¡Me hizo llorar! Veo el amor en tu rostro, Jarvis. Solo quiero que sepan que siento el amor que se

genera a través del trabajo de todos los involucrados en esta organización de luz y amor. Estoy

cumpliendo condena un día a la vez, como todos en el planeta Tierra. ¡Gracias a todos! Quizás Dios me use de una manera especial para transmitir el mensaje, y yo también pueda ser positivo en esta sociedad aparentemente negativa. Solo quiero darles las gracias y desearles a todos un feliz, feliz y feliz día. RN

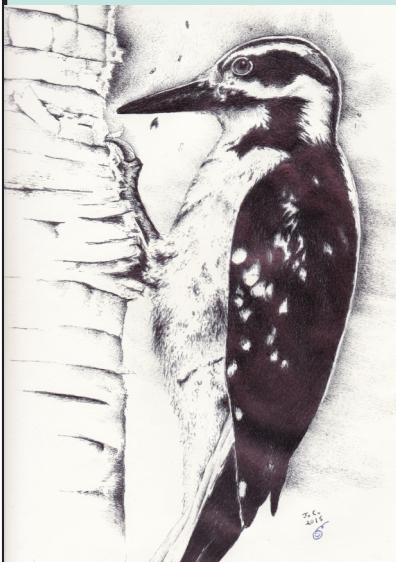
Amigos de HKF, Namaste,

Quiero compartir un poco del Dharma que descubrí en una novela de fantasía y luego quiero escribir una promesa personal que me he comprometido a recitar todas las mañanas al despertar para el llamado del desayuno.

El héroe no es el que tiene la espada más grande, sino el que tiene el corazón más grande, quien cree que hacer lo correcto es su propia recompensa porque es lo correcto de hacer. El héroe cree que la mayor recompensa es poder dormir con la conciencia tranquila sabiendo que hizo lo mejor que pudo por el bien de todas las razas, todos los seres y la Madre Tierra.

Personalmente, creo que esta genialidad es una verdad que debería ser una filosofía personal para todos los seres humanos de esta tierra. Esta es mi promesa: me comprometo a hacer todo lo posible para ser el ejemplo de Buda de conciencia plena y bondad, mostrando compasión, paciencia y comprensión a todos los que encuentro en cada momento, y con infinita bondad hacia el pasado, infinito servicio al presente e infinita responsabilidad hacia el futuro, que no está lejos del presente.

Les deseo a todos un feliz y tranquilo día. RT - En todo lo que hagan, mantengan una mente alegre, bondadosa y una mente plena, también conocida como Mentalidad de Buda.



Querida Sita,

iBendiciones de nuestro Creador! Gracias por enviarme los libros: Todos estamos cumpliendo condena y Profundo y simple. He dejado que las otras mujeres que se encuentran conmigo en la cárcel los lean. Estos libros les ha dado paz y darse cuenta de que la realidad en la que vivimos es una ilusión. No tenemos porqué estar prisioneras porque la libertad está en nuestro interior. Curiosamente, hemos estado intentando practicar yoga. También un par de nosotras hemos estado practicando la oración contemplativa. Como resultado, somos más pacientes y amables entre nosotras, dándonos cuenta de que nuestro entorno es solo un teatro y que todas estamos en este drama juntas. Cada noche intento sentarme al menos 20 minutos en silencio, en quietud ante Dios, y durante y después, a menudo siento que no he logrado nada, pero los efectos son evidentes a diario. Gracias de nuevo, EB.





humankindness.org
PO Box 61619
Durham, NC 27715

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

Práctica:

Imagina tu cuerpo como un roble fuerte. Tus pies son sus raíces, tu torso es su tronco y tus pensamientos son ramas que tocan el cielo. Piensa en la fuerza y la estabilidad que un árbol debe tener para resistir incluso las peores tormentas. Recuerda que tú, como un imponente roble, eres poderoso.

Así como el poder de un árbol proviene de sus raíces, su poder proviene de tu interior.

“Dicen que te han arrebatado tu poder, pero no es cierto. Nadie puede arrebatarle ese poder a menos que lo entregues.”

Sunny, 2022

Preguntas para la reflexión:
¿Qué significa para ti el poder interior? ¿En qué se diferencia de otras formas de poder?

¿Cuándo te sorprendió tu poder interior? ¿Qué aprendiste?

Reflexiona sobre alguna ocasión en la que usaste tu poder para mejorar algo.



Arte de Banegas S.

