



¿Cómo ser un buen ayudante?

Invierno
2025

La primera vez que conocí a Chuck Manning Sr., encontraba sentado en una silla pequeña de plástico negro, atornillada al suelo del vestíbulo del Centro de Detención del Condado de Durham, esperando hablar conmigo sobre un trabajo. La silla le quedaba pequeña, como casi todos los lugares que frecuentaba. Todo en Chuck era grande: su tamaño, su corazón, su energía, su intelecto, sus apetitos, su amor, su temperamento y sus sentimientos. Con una sonrisa casi constante en el rostro, enmarcado por una gran espesa barba, Chuck tenía el aire de un joven Papá Noel negro con muchos tatuajes. Ríe y llora con facilidad, Chuck era una fuerza de la Naturaleza.

No era un hombre predestinado a ser contenido; varios años antes, estuvo catorce meses en la cárcel por cargos serios de agresión, fue uno de los peores momentos de su vida. "De verdad pensé que todo había terminado para mí", recordó. "Pensé que iba a pasar veintiséis años y medio tras las rejas y que nunca volvería a ver a mis hijos". Incluso en medio de la depresión que lo atormentaba al estar encarcelado, buscaba en su Biblia citas inspiradoras, las escribía en trozos de papel y las deslizaba por debajo de las puertas de las celdas. "No importa lo mal que te sientas", decía, "quizás alguien se sienta aún peor". Le reconfortaba ayudar en todo lo que pudiera. Mientras estaba en la cárcel, le hizo una promesa a Dios: "Le dije: 'Permíteme salir de esta situación y haré todo lo posible por no volver'". Chuck cumplió su palabra con creces. No solo no volvió a la cárcel, sino que dedicó el resto de su vida a asegurarse de que otros también se mantuvieran alejados.

Su camino tras salir de prisión no fue fácil. Como tantos otros que se enfrentaban a reingresar a la cárcel, no pudo encontrar trabajo debido a sus antecedentes criminales. Años atrás, había aprendido a cocinar por dos hombres, Bones y Kenny Mayonnaise, con los que vivió cuando traficaba drogas: Así que, al salir, empezó a vender comida, utilizando su camioneta para remolcar un ahumador prestado y montar puestos de comida donde pudiera. Un nerd de corazón, también tenía otro negocio llamado Camiseras Conocimiento (Knowledge T-Shirts). Consistía en imprimir camisetas con datos curiosos que a él y a sus hijos les resultaban interesantes. Más tarde, empezó a trabajar como mediador de violencia en el Departamento de Salud Pública del Condado de Durham. Le encantaba trabajar con jóvenes que se encontraban en la misma situación que él había vivido: en pandillas, problemas con la policía, en peligro de ser encarcelados o asesinados. Le apasionaba su trabajo y buscaba formas de salvar vidas. Esta pasión se mezclaba con una buena dosis de menosprecio hacia la autoridad, especialmente si venía de una mujer. Según él, se enteró de una pelea que iba a producirse a la salida de un club y fue a intentar detenerla. Su jefa le dijo que no se involucrara, pero él fue de todos modos. Al día siguiente, ella lo despidió.

Así fue como nos conocimos, sentados en el vestíbulo de la cárcel. Randy, amigo y colega de Chuck, sabía que estaba buscando trabajo. Como Randy tenía que hacer algunos trabajos en la cárcel, pensó que el vestíbulo era el mejor lugar para que Chuck y yo nos reuniéramos.



"Un Poguito 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

Allí, Chuck me contó lo dolido que estaba por haber perdido su trabajo, lo equivocada que estaba su antigua jefa y cuánto deseaba ayudar a la gente. En ese momento, yo trabajaba para la ciudad de Durham. Estábamos buscando un organizador comunitario para ayudarnos a diseñar programas de apoyo para nuestros residentes con antecedentes penales.

Chuck tenía algo especial. Era fácil contagiarse de su pasión. Su deseo de ayudar era imparable. Quizás debería haber sido una señal de alerta que Chuck no sintiera la necesidad de obedecer a la autoridad. Pero así era él. No iba a permitir que nadie le impidiera hacer lo que creía correcto. Después de una hora hablando con él, supe que era la persona idónea para el puesto.

Una vez que Chuck empezó a trabajar con nosotros, era obvio que era un organizador nato. Parecía conocer a todo el mundo. Caminar con él era como estar con una celebridad local. La gente lo saludaba con entusiasmo dondequiera que iba, lo paraban en la calle o gritaban su nombre desde los edificios o los coches que pasaban. Un día, íbamos caminando a la cárcel y un hombre se asomó por la ventanilla de un coche en marcha, levantó el puño y le gritó a Chuck: "¡iRevoltooso, revoltoso!", y se mató de risa antes de que el coche arrancara a toda velocidad. Chuck se detuvo en medio de la calle para gritar también y reírse. "Revoltooso era el nombre de mi primera pistola", me dijo mientras seguíamos caminando, moviendo la cabeza mientras se reía.

Chuck había aprendido mucho en la Universidad de la Calle, donde comenzó su formación a los once años. Desde muy joven, luchando y peleando, aprendió a sobrevivir. En el camino, adquirió habilidades transferibles. La vida callejera le enseñó a ser emprendedor, a crear algo de la nada, a no aceptar un no por respuesta, a luchar por su gente y protegerla, y a convencer a la gente de que su producto es el mejor del mercado.

Ahora, con más de cuarenta años, el producto de Chuck ya no eran las drogas. En cambio, impulsaba el apoyo entre ex-reclusos con gran ahínco. Sabía cómo presentarlo y venderlo, y sabía que funcionaba por lo mucho que lo había ayudado a él. Sabía que nada superaba la experiencia vivida a la hora de ayudar a las personas que regresaban a casa tras salir de prisión o cárcel. Todos los títulos y años de experiencia como trabajador social o administrador de casos no se comparaban con saber lo que era salir de la cárcel sin nada que hacer y sin un plan. Vi cómo Chuck derribaba barreras a su alrededor para que nosotros, los supuestos expertos, reconociéramos que los especialistas en apoyo entre ex-reclusos eran las personas mejor capacitadas para ayudar a alguien que salía de prisión o cárcel.

Él poseía una sabiduría que yo jamás podría tener. Nunca me las arreglé en la calle. Nunca viví la vida de un chico y un hombre negro, subestimado a cada paso. Nunca estuve tras las rejas, teniendo que enfrentar cada día la ausencia de mi familia y amigos, luchando por protegerme. No importa cuánto me importe. Nunca estuve en esas escuelas de la vida. Las experiencias de Chuck lo convertían en una persona mucho más capacitada que yo para trabajar con personas que regresan de prisión o cárcel. Se había graduado de la Universidad de la Calle y estaba listo para compartir lo que había aprendido con los demás.

Juntos, Chuck y yo, diseñamos un programa de apoyo entre ex-reclusos llamado Bienvenido a Casa (Welcome Home). Él volcó toda su sabiduría y pasión en el proyecto. Welcome Home brindaba a las personas que regresaban a Durham tras cumplir condena un mes de apoyo entre ex-reclusos. Además de una caja de bienvenida con alimentos, artículos de higiene

personal, un teléfono celular, una tarjeta de regalo de Walmart y una carta de bienvenida del alcalde. Chuck se aseguraba de identificar las necesidades de las personas y hacía todo lo posible por apoyarlas durante este frágil y, a menudo, aterrador periodo. Algunas personas necesitaban identificación, medicamentos o asistir a una reunión de Narcóticos Anónimos, así que él los llevaba a donde necesitaban ir. Muchas personas necesitaban vivienda y empleo, por lo que Chuck las orientaba.



"A veces sientes que el mundo está en tu contra", dijo Chuck, describiendo las emociones abrumadoras con las que muchas personas luchan al salir de prisión. "Cuando la cabeza te da vueltas así, es cuando tiendes a tomar malas decisiones". Puede ser de gran ayuda tener a alguien a tu lado cuando todo parece demasiado. Chuck estuvo ahí para eso.

En un mundo de rápidos cambios tecnológicos, Chuck ayudaba a quienes acababan de llegar a casa a aprender a usar un teléfono inteligente por primera vez o a comprar víveres. Sabía que Walmart podría resultar abrumador por la multitud y la variedad de opciones, así que acompañaba a la gente a ir de compras. También daba muchos consejos prácticos a los hombres que salían de la cárcel o prisión, como tener cuidado de no tener un bebé de inmediato por todo el estrés que eso les causaría a largo plazo. "Tómenlo con calma", les decía. "Lo veo como un administrador de casos, pero uno que realmente ha pasado por eso", explicaba. "Un administrador de casos con corazón".

Las personas que dirigían programas de reinserción solían decir "Ese es trabajo para un trabajador social, un administrador de casos o un oficial que supervisa a un preso con libertad condicional." Sin embargo, fueron los especialistas de apoyo entre ex-reclusos quienes ayudaron a Chuck a cambiar su vida. Tony Carrington fue quien presentó a Chuck el modelo de apoyo entre ex-reclusos. Varios años antes, Tony había hablado con un grupo de hombres sobre este tema, y Chuck estaba presente. Quizás influyó el hecho de que Tony fuera tan corpulento como Chuck, pero el trabajo y el testimonio de Tony lo impresionaron. Chuck recorrió la ciudad buscando a Tony, hasta que finalmente lo encontró a través de su barbero. En Tony, Chuck encontró un modelo de cambio, un ejemplo de quién podía ser y cómo quería vivir su vida. Al diseñar Welcome Home, recurrimos a Tony en busca de consejo y apoyo. Actualmente, Tony es especialista en apoyo entre ex-reclusos del programa Welcome Home.

"Su pasión era un ejemplo a seguir para el cambio. Siempre quiso ayudar a la gente a reconstruir, reconectar y revitalizar la comunidad que una vez fue destruida por personas como nosotros", explicó Tony al describir el enfoque de Chuck hacia el apoyo entre compañeros. "Te llevaré a donde necesites ir. Te defenderé si no sabes qué decir en ese momento". Chuck siempre estaba dispuesto a ayudar a sus compañeros. Recorriendo la ciudad, se secaba el sudor de las cejas con una toalla blanca que guardaba en el bolsillo trasero. A veces, en verano, cuando alguien en la oficina traía una cosecha abundante de pepinos, Chuck se paseaba comiéndolos como si fueran manzanas. Decía que le ayudaban a mantenerse hidratado. Durante un tiempo, Chuck condujo el Pontiac Vibe que le había regalado nuestro jefe Josh. El coche era demasiado pequeño para un hombre tan grande. Además, venía con un reproductor de CD con música bluegrass. El primer día que Chuck condujo el Vibe, devolvió el CD a Josh con una expresión de profundo disgusto, a pesar de siempre estar sonriendo. Dejó caer el CD en la mano de Josh como si se quemara. "Quédatelo", le dijo.

A Chuck le encantaba conducir con la música a todo volumen, escuchaba gospel, hip-hop de los 90 o funk de los 70, mientras llevaba a la gente a buscar vivienda, trabajo, documentos de identidad o les dejaba paquetes de bienvenida. Un día, cuando por alguna razón todos los responsables del trabajo no se encontraban en la oficina, Chuck y yo encontramos una radio emisora de funk de los 70 y la pusimos a todo volumen en la municipalidad, disfrutando de la música mientras trabajábamos. Era un ambiente genial. Chuck era un ambiente genial.

"Jamás pensé que conseguiría un trabajo en el Ayuntamiento gracias a mi cerebro", solía decir. "Un tipo grande como yo, tal vez podría aspirar a un puesto recogiendo basura o arreglando las calles. Pero mi cerebro, jamás pensé que me daría un trabajo". Su intelecto y el tener calle eran muy solicitados por muchos funcionarios locales que intentaban comprender lo que sucedía en las calles. Se rumoreaba que se presentaría como candidato a Comisionado del Condado. Se reunió con el gobernador para abogar por las necesidades de su gente.

Un hombre emotivo, siempre expresaba sus sentimientos abiertamente. Solía llorar al



presentar ponencias en conferencias nacionales o al hablar con políticos y financiadores sobre nuestro programa. Su trabajo significaba mucho para él. No solo ayudaba a personas que regresaban a casa tras salir de prisión, sino que también desempeñó un papel fundamental en la transformación de la cultura de los servicios de reinserción en su comunidad. "En Durham, cambió por completo el enfoque de la reinserción, pasando de ser algo que la gente tenía que buscar en las oficinas gubernamentales a algo vivo y presente en la comunidad", Drew Doll, su amigo y colega recuerda: "Ayudó a crear un modelo práctico, centrado en las relaciones y basado en las experiencias de quienes ya habían recorrido el camino de

regreso a casa".

La energía inagotable, la pasión y la capacidad de Chuck para relacionarse con una amplia gama de personas ayudaron a quienes estaban en el poder a comprender que el conocimiento más valioso no suele encontrarse en los libros ni en los salones de clase, sino en la lucha por sobrevivir las dificultades y encontrar la manera de prosperar. Fue este trabajo de cambio cultural el que otorgó a Chuck el premio de "Especialista en Apoyo entre ex-reclusos del Año" en el año 2019. Este premio fue otorgado por NC Voice, la organización que lo había capacitado grupos de apoyo. "Es una sensación inexplicable", dijo Chuck: "Poder ayudar a personas como yo es algo que no cambiaría por nada del mundo".

Chuck no veía límites, ni para sí mismo ni para los demás. En muchos sentidos, esa percepción de un potencial ilimitado le fue muy útil. Lo impulsaba a ser el centro de atención dondequiera que estuviese. Hay momentos en que conocer tus límites pueden salvarte la vida. Hay otros en que conocer tus límites te mantienen pequeño. Necesitamos personas en nuestras vidas que nos ayuden a saber cuándo detenernos, especialmente en lo que respecta al consumo de sustancias y cualquier comportamiento adictivo. También necesitamos personas que nos recuerden nuestro potencial ilimitado de crecimiento y nuestra poderosa capacidad para ser una fuerza positiva en el mundo.

Aunque Chuck se movía entre muchos mundos diferentes, tenía demonios internos que no podía quitárselos. En un par de ocasiones, desapareció durante días. Sin embargo, esto parecía más la excepción que la regla. Ascendió en el trabajo, compró una casa, era un padre sumamente orgulloso que no paraba de hablar de la carrera de fútbol americano universitario de su hijo. Entonces, una semana de junio, ni su familia ni sus compañeros pudieron encontrarlo.

El Día del Padre del año 2023, lo encontraron muerto. Al enterarme, me quedé en shock y con el corazón destrozado. Unos meses antes, lo había visto en un evento del Día de la Reinserción. Estaba atendiendo su parrilla en el estacionamiento de una iglesia, en su lugar favorito, repartiendo platos. Hacía casi un año que no nos veíamos. Me dio un grande, fuerte y sudoroso abrazo. Nos pusimos al día sobre cómo estaban nuestras familias antes de que volviera a lo que mejor sabía hacer: cuidar de los suyos. No podía creer que alguien tan lleno de vida pudiera irse tan de repente.

Su funeral fue un punto de encuentro de sus diversos mundos. Familiares y amigos, concejales municipales, pandilleros, comisarios y ex-reclusos del centro de detención acudieron a darle el último adiós a este hombre complejo de gran corazón. Su hermano, que había sido comediante, entre otras muchas profesiones, hizo reír a la gente entre lágrimas al recordar a su hermano menor. Durante todo el funeral, una enorme foto de Chuck nos miraba fijamente desde el frente de la iglesia. Sentada en la banca, intentando en vano no sollozar, me dolía el corazón —y aún me duele— por el vacío que su pérdida deja en la vida de su familia y en nuestra comunidad.

La pasión de Chuck era tan grande y brillante que, en cierto modo, quizás lo consumió por completo. Pero no dejó este mundo entre disparos y dolor. Dejó un mundo lleno de personas más fuertes, sanas y felices gracias a su visión, pasión y propósito. Cuando enciendes una

llama en alguien, esa llama puede seguir ardiendo sin ti. Chuck fue la chispa que encendió la llama de muchísimas personas. Incluso después de muerto, su espíritu sigue muy presente.

El programa de apoyo entre ex-reclusos que Chuck inició continúa ayudando a la gente, y ahora cuenta con tres miembros del personal que trabajan para el Departamento de Seguridad Comunitaria de la ciudad de Durham. Su amiga Sala, organizadora comunitaria de la Coalición Sureña para la Justicia Social, creó el Proyecto de Reinserción y Reconstrucción Chuck Manning para proporcionar alimentos y otros recursos a personas que regresan a casa tras cumplir condena en cuatro ciudades de Carolina del Norte. La organización Our Journey, una organización de apoyo a la reinserción en Carolina del Norte, honra el legado de Chuck con el Premio Chuck Manning a la Excelencia en el Servicio. Cada año, este premio se otorga a un líder comunitario cuyo trabajo ha tenido un impacto en el sistema de justicia. El año pasado, su amigo Drew lo ganó por su labor como Coordinador de Reinserción de la Coalición Religiosa para un Durham No Violento.

"Lo más importante que aprendí de Chuck fue el poder de la presencia", recordó Drew. "Estar dispuesto a presentarse, escuchar, acompañar a alguien y simplemente estar ahí - allí es donde ocurre la transformación. Chuck lo demostró cada día. Si hay una lección que espero que otros extraigan de su vida y obra, es que la reinserción no es algo que se impone, sino algo que se construye juntos".

Cuando Chuck daba charlas sobre Welcome Home, solía compartir su cita favorita del Sr. Rogers: "Cuando era niño y veía cosas aterradoras en las noticias, mi madre me decía: 'Busca a los que ayudan. Siempre encontrarás gente que ayuda'". ¿Qué significa ser alguien que ayuda? ¿Quién puede ayudar? Todos tenemos la capacidad de ayudar a los demás. Todos podemos ser los primeros en responder ante quienes están pasando por dificultades. Sin embargo, lo que realmente importa es cómo ayudamos y cómo nos presentamos ante los demás.

La ayuda que viene de la creencia de que uno sabe más que los otros rara vez funciona. La ayuda que solo busca arreglar sin comprender qué está mal, no sirve de mucho. Este tipo de ayuda se centra más en la satisfacción del que ayuda en vez del apoyo a la persona necesitada. En cambio, la ayuda que reconoce nuestra lucha compartida y nuestra humanidad empodera a todos los involucrados. La ayuda que nace del dolor y el sufrimiento transformados en fortaleza, es la forma en que sanamos juntos. Chuck era ese tipo de persona que ayudaba. Ese es el legado que deja. - Paz para todos, Erin

Cartas

Hola,

Me llamo D y quiero compartir mi historia con todos. A los 19 años, fui condenado por homicidio. No tengo hijos y abandoné los estudios secundarios. Cuando cometí el crimen, éste me hacía recordar cada día que aún me quedaba vida por delante.

Durante mis dos primeros meses, estuve en custodia preventiva en aislamiento debido a la repercusión de mi caso y a mi edad. Todos los días me sentaba solo en mi celda y leía Salmos y Proverbios. Incluso leía Revelaciones de vez en cuando. Cuando por fin me trasladaron a la población general, me sentí libre y vivo. Ya no tenía que estar encerrado 23 horas al día ni comer solo en mi celda. Tuve un compañero de celda estupendo y hablé con algunas personas.

Mi abogado empezó a verme todas las semanas y en esas visitas, me trajo noticias relativamente buenas. Tenía que contarle el motivo porque me encontraba aquí. La verdad es que no subestimaba mi cuerpo y, en cierto modo, me estaba defendiendo de todo aquello

Muchas gracias a nuestros artistas: página 2: Charles Van Horn; página 6: Abraham Hayes; página 7: Yao Chen; página 8: John Sanger.



que pudiera dañarme internamente. Las palabras de mi abogado fueron: "Me recuerdas a mi nuera y haré todo lo posible por ayudarte". Esas palabras fueron música para mis oídos. Así que mi abogado firmó un acuerdo por homicidio voluntario, con una condena de entre 5 y 20 años.

Tengo fe en que mi Poder Superior tiene algo mucho más valioso que ofrecerme. Ahora tengo 26 años y planeo hablar con mujeres que fueron abusadas sexualmente y cómo hablar de ello es un proceso de sanación. Esta fue mi terapia para superar la rabia, la ira y el asco que sentía hacia mí misma, y

también para decirme: soy hermosa, soy fuerte y tengo fe. Saldré pronto en 2027. - D

Estimada D,

¡Muchísimas gracias por compartir tu historia con nosotros! Eres realmente muy valiente y vulnerable al compartir tu experiencia de abuso sexual. Estoy muy orgullosa de ti y del trabajo que estás haciendo para nombrar y comprender lo que te sucedió y trabajar para avanzar hacia tu propia sanación. Compartir tu dolor y tu proceso de sanación no solo te sana, sino que también ayuda a otras personas porque ven que no están solas.

No estás sola. Muchas otras mujeres (y hombres) han sufrido abuso y agresión sexual. Yo fui agredida sexualmente a los 16 años y tardé 23 años en darme cuenta de que no fue mi culpa y que no me lo merecía. Pasé mucho tiempo enfadada sin saber realmente por qué y tuve muchas relaciones fallidas porque alejaba a la gente. Cuando comprendí que había sido una víctima, que no había hecho nada malo y que los hombres que me hicieron daño nunca debieron haberlo hecho, fue entonces cuando pude empezar a sanar y pasar de ser víctima a sobreviviente.

Me costó mucho admitir que fui víctima. Creo que a mucha gente le cuesta porque se sienten débiles. Así que enojarse, ser agresivo y violento puede ser una forma de no vernos como víctimas. Pero entonces nos convertimos en perpetradores de dolor y el ciclo continúa.

Solo podemos romper los ciclos de violencia cuando nos detenemos el tiempo suficiente para mirarnos a nosotros mismos y no escondernos de nuestro dolor, sino empezar realmente a comprenderlo. Creo que muchos de nuestros problemas provienen de no tener suficiente curiosidad por los demás ni por nosotros mismos. Tenemos que preguntarnos por qué hacemos lo que hacemos. ¿Por qué me siento tan enojado? ¿Por qué las cosas no me salen bien? Entonces vemos que hay muchos sentimientos ocultos, esos que tememos mostrar a los demás por miedo a sentirnos débiles. Como el miedo, la tristeza y la vulnerabilidad. Pero son precisamente esos sentimientos los que necesitamos reconocer y cuidar dentro de nosotros mismos para poder tener auténticas relaciones amorosas con nosotros mismos y con los demás.

No creo que el proceso de sanación termine nunca del todo. Todavía me afectan ciertas cosas, sobre todo cuando estoy cerca de hombres que lastiman, intimidan y dominan a las mujeres. Me da muchísima rabia. Pero tengo que aprender a canalizar esa rabia de forma productiva, de manera que no me perjudique ni a mí ni a los demás, sino que me ayude a proteger a la gente del daño de cualquier manera posible.

Lamento muchísimo que hayas sido abusada. Nunca te lo mereciste. Y lamento muchísimo que tu ira te llevara a quitarle la vida a alguien. La persona que mataste no merecía morir. Y estoy muy orgullosa de ti por tu arduo trabajo de sanación y por compartir tu experiencia con los demás. Eres una mujer hermosa, fuerte y llena de fe. Gracias por tu trabajo y tu testimonio. Enviando amor, paz y bendiciones, Erin

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!

Noticias y notas de Sita

Nuevo Libro: *Profundizando: Escribiendo por el Auto Descubrimiento, Sanación y Transformación*

Nos complace enormemente presentar a nuestros lectores un nuevo libro: *Profundizando: Escribiendo para el auto descubrimiento: sanación y transformación*. Este libro de ejercicios de escritura, escrito por George Wilkerson y Kat Bodrie, invita a la reflexión sobre temas como la gratitud, el duelo, la vergüenza, la empatía y mucho más.

Conocimos a George hace diez años cuando coordinamos un grupo de conciencia plena en la prisión central de Raleigh, Carolina del Norte. Ahora, nos alegra publicar su libro junto con Kat. Escribir y reflexionar sobre los diversos temas que se abordan en este libro son excelentes maneras de conocerse mejor a uno mismo y de fortalecer la comunidad. Es el recurso perfecto para un grupo de escritura, un club de lectura o para el bienestar personal. Esperamos que lo disfruten. ¡Feliz escritura!

Proyecto Comunidad Sagrada

El Proyecto Comunidad Sagrada es un colectivo de servicio inter espiritual basado en las enseñanzas de Ram Dass que ofrece recursos sobre el canto de mantras a personas encarceladas en los Estados Unidos. Proporcionan correspondencia, recursos educativos y más. Dependiendo de su ubicación, podrían ofrecer un evento presencial de kirtan con canto de mantras en su centro penitenciario. Para obtener más información, contáctelos en: Sacred Community Project, 6004 Youngstown Warren Rd #1045, Niles, OH 44446.

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





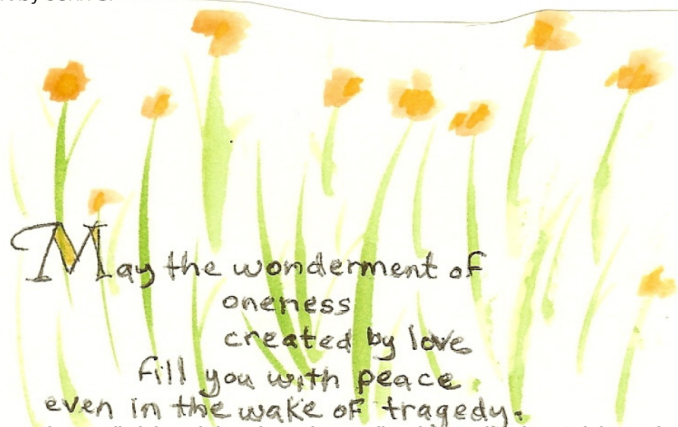
humankindness.org
PO Box 61619
Durham, NC 27715

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

**“He descubierto que el ÚNICO
antídoto contra el dolor, el
sufrimiento y la desesperación es el
AMOR Y EL SERVICIO, y MÁS servicio
por amor...tender la mano y
genuinamente PREOCUPARSE por
aquellos a quienes otros ignoran.”**

Jeri, 2002

Art by John S.



Que la maravilla de la unidad creada por el amor te llene de paz incluso después de la tragedia.

Reflexión

No hay nadie más. Solo estamos nosotros. Cuando te preocupas por otro, te preocupas por ti mismo. Reconoce tu propio rostro —y los rostros de tus seres queridos— en todas las personas con las que te cruces hoy y pregúntate: ¿qué regalo podrían tener para mí y yo para ellos? Estos regalos provienen de nuestro dolor y nuestra alegría. ¿Qué lecciones podríamos aprender y compartir? ¿Cómo se entrelazan nuestras vidas? Reconoce y agradece las conexiones que nos rodean.

Preguntas

Recuerdas alguna ocasión en la que demostraste amor ayudando a alguien. ¿Cómo te sentiste? Recuerdas algún momento en que experimentaste amor cuando alguien te ayudó. ¿Cómo te sentiste? ¿Las experiencias de dolor te han ayudado a mostrar más amor y compasión por los demás? ¿Por qué sí o por qué no? ¿Qué te ha enseñado la pérdida sobre el significado de la bondad?