

TRABAJO ANUAL 2025 Por DS Claudia Montoya Muñoz

Qué considero que el mundo necesita y que desde mi trabajo interior y exterior yo pueda aportar?

Desde inicios de año, sentía la necesidad de trabajar acerca de la Gratitude, descubrir y reconocer algo de lo tanto que recibimos y muchas veces sin nosotros dar nada a cambio.

La Gratitude como hábito de vida que nos permite ampliar nuestra conciencia.

El presente trabajo corresponde a un recorrido interior y exterior que desarrollé durante el año 2025, dedicando tiempos durante el día a la reflexión acerca del tema, algunas veces tomé un cuaderno donde plasmaba la experiencia vivida en cualquier momento sencillo del día, donde yo sentía, o reconocía, o expresaba gratitud: hacia alguien, o hacia algo o simplemente conectaba con mi esencia Divina y afloraba la gratitud.

Inicialmente redescubrí la Gratitude como una sensación, como una expresión de mi cuerpo, de plenitud, reconocimiento, paz, entre otros; otras veces redescubrí la Gratitude como una emoción que me hacía amar algo, un hecho, una situación, una persona o simplemente amor profundo a la Divina Madre que estaba guiando mi trabajo.

Dediqué tiempo a reflexionar acerca del tema, llevé algunos aspectos a la meditación y siempre durante el año incrementé la relación con la oración, pedí a la Divina Madre que me ayudara a ser más agradecida, a ser más consciente de la grandeza de lo que cada instante recibo, reconociendo aspectos de mi cuerpo físico, como la belleza del proceso de respirar, de ver, de escuchar, de poder caminar, hablar, digerir alimentos etc.

Me vi inclinada a buscar algunos videos donde conocer las maravillas del cuerpo humano, lo que aumentaba aún más mi gratitud hacia la mano que maneja esta gran creación humana.

Durante el año aumentó mi conexión con los animales y mucho con la naturaleza, en general, honro las nubes, la labor de amor del sol, quise estudiar un poco al respecto y me acerqué a cursos escritos del Sr. Santiago Bovisio, curso como El Sistema Planetario, lo que me permitió también agradecer al Sr Santiago por habernos dejado estos cursos que están ahí para ayudarnos a abrir nuestros ojos.

Empecé a atender un poco más las relaciones que mantengo con otros, han salido de aquí muchos temas para meditar; sigo en este proceso de desarrollar la gratitud hacia tantos seres con quienes me rodeo, posteriormente dedicaré más mi atención a reflexionar sobre las relaciones que desarrollo con personas que están más lejos físicamente y con quienes tengo contacto.

Se acabó el año y es hora de presentar el escrito resumen del Trabajo Anual y me veo atrasada para plasmar en palabras la grandeza de lo vivido durante el año.

A lo largo de este proceso busqué penetrar en el silencio del alma para descubrir que la gratitud no es solo un sentimiento, sino una forma de conciencia que transforma la mirada y abre caminos que permiten apertura de conciencia.

Comprendí que el mundo necesita urgentemente este gesto esencial de reconocimiento y amor y que al cultivar la gratitud en mí misma puedo abrir nuevas conexiones, inspirar corazones y sembrar en otros el deseo de agradecer, de honrar lo recibido y de reconocer la presencia divina en cada experiencia.

Redacté algunas oraciones que dejo a continuación y quise realizar un trabajo con 360 sugerencias para activar la gratitud, con la intención de que sirviera como trabajo práctico que todos pudiéramos realizar, usando cada día del año; una de las sugerencias, confieso que esta idea no logré concretarla, sin embargo si puedo presentar hoy un trabajo de al menos 12 ejercicios sencillos y prácticos que pueden ser practicados como trabajo mensual; cada uno de ellos, más adelante están escritos..

Agradezco a mis compañeros de Tabla donde surgió la idea para trabajar durante el año, agradezco a la Divina Madre y a los Santos Maestros que guían cada segundo de mi vida.

Muchas gracias

Oraciones:

Oración de Gratitud

Madre eterna, Madre Divina del Universo, fuente de amor y verdad, te agradezco por la vida que late en mí, esa vida que eres tú misma, mi reverencia total a la chispa divina que está depositada en mí. Gracias por tu guía silenciosa en cada paso del camino y por envolver mi corazón con tu presencia protectora. Que mi alma aprenda a ver tus dones en todo lo que ocurre y a responder con humildad y gratitud.

Oración a las Huestes Celestiales

Amadas Huestes Celestiales, guardianes de luz y sabiduría, gracias por el cuidado constante, gracias por su tarea de amor incondicional. Iluminad por favor mi mente, para reconocer los aprendizajes escondidos en cada situación y aceptarlos con gratitud profunda. Que toda su fuerza y armonía me acompañen hoy, y que a través de mí se extienda la paz a todos los seres.

Oración a los seres con quienes convivo

A quienes comparten este camino de vida conmigo, les doy gracias desde el corazón. Gracias por las lecciones, por la presencia y por ser reflejo de mi propio crecimiento interior. Que pueda honrar a cada uno con respeto, comprensión y gratitud, reconociendo lo divino que habita en todos.

EJERCICIOS PRÁCTICOS PARA HACERSE CADA UNO DURANTE UN MES

1. Diario de tres agradecimientos (enero)

Cada noche escribe **tres cosas** por las que estés agradecido. Pueden ser pequeñas: una conversación amable, un rayo de sol, una comida sencilla.

2. Respiración de gratitud (febrero)

Antes de levantarte, haz **3 respiraciones profundas** y con cada inhalación piensa: "Recibo", y con cada exhalación: "Agradezco".

3. Gracias al cuerpo (marzo)

Durante este mes, cada mañana **agradece a una parte de tu cuerpo**: unos días a tus manos, otros días a tus ojos, tus pies, tu corazón, tu respiración etc.

4. Carta de gratitud (abril)

Piensa en alguien que haya sido importante en tu vida (un familiar, un amigo, un jefe, un vecino etc.) y **escribe una carta** agradeciéndole su presencia, su enseñanza o su cariño. Puedes enviarla o solo guardarla.

5. Gratitud consciente al comer (mayo)

Una vez al día, elige un alimento y **cómetelo en silencio**, agradeciendo mentalmente a todo aquello que lo hizo posible: tierra, sol, agua, manos humanas.

6. Caminar agradeciendo (junio)

Caminar al menos diez minutos y al dar los pasos orientar la mente a pensar en algo que me inspire gratitud, o sino definir una palabra o frase de gratitud: gracias, soy feliz, soy abundante, estoy sano, etc.

7. Objeto sagrado de gratitud (julio)

Escoge una piedra, una vela o un objeto simple. **Cada vez que lo mires, recuerda algo que agradezcas** ese día.

8. Gratitud en dificultades (agosto)

Frente a una situación incómoda o un problema, **pregúntate**: "¿Qué aprendizaje hay aquí que puedo agradecer?". No se trata de negar el dolor, sino de **ver su enseñanza**.

9. Un favor consciente (septiembre)

Haz **una acción amable** por alguien sin esperar nada a cambio: una llamada, un mensaje, preparar un café, ayudar en algo simple.

10. Agradecer a alguien en particular (octubre)

Cada día pensar en alguien que conozcas, pronunciar su nombre y **mentalmente agradece su vida**, su papel en tu historia, su existencia.

11. Silencio de gratitud (noviembre)

Dedica **5 minutos diarios a estar en absoluto silencio**, sin pedir nada. Solo decir internamente: "Gracias por este instante".

12. Ritual del año (diciembre)

Haz una lista cada día, colocar una palabra que indique **cosas que agradeces del año** y el 31 de diciembre quémala en una vela o entérrala en la tierra, entregándola a lo divino como ofrenda y cierre.