

TRABAJO ANUAL 2025



RECONOCIENDO NUESTROS APEGOS

El tema del trabajo anual surgió espontáneamente durante una reunión del “Lunes” (como llamamos nosotros a nuestra reunión semanal en Cafh) y nuestro objetivo es encontrar:

“A qué estamos apegados en el presente de nuestra vida?”.

Nos enfocamos en buscar interiormente aquellos apegos importantes, tratar de encontrarles una explicación del por qué están ahí y si podemos encontrar el camino del desapego. Detenernos un momento a hacer introspección nos posibilita encontrar aquellos aspectos de nuestras vidas que necesitan atención y que con el correr de los días y los apuros inmediatos pasamos por alto.

Los apegos tanto hacia las personas y/o cosas no implican necesariamente un problema, se vuelven problema cuando la carga emocional que conlleva nos impide tomar distancia, desprendernos si es necesario o simplemente tomar conciencia que están ahí, quizás llenando un vacío que nunca acaba por llenarse, mostrándonos algo de nosotros mismos que tal vez no queremos ver o que vemos pero no le damos el valor que merecen para ser trascendidos.

Como seres humanos que somos creamos un clima de seguridad a nuestro alrededor, pero a veces confundimos el acumular con bienestar y es donde una buena gestión de las emociones nos posibilita dejar de creer en espejismos de liberación a través de los apegos.

Exponemos aquí, el prisma de los diferentes enfoques que hemos dado al tema de
LOS APEGOS

APEGO #1 MI COMPULSION POR COMPRAR



En referencia a mis apegos he identificado la necesidad de comprar algo en las tiendas para mí, no importa si lo necesito o no.

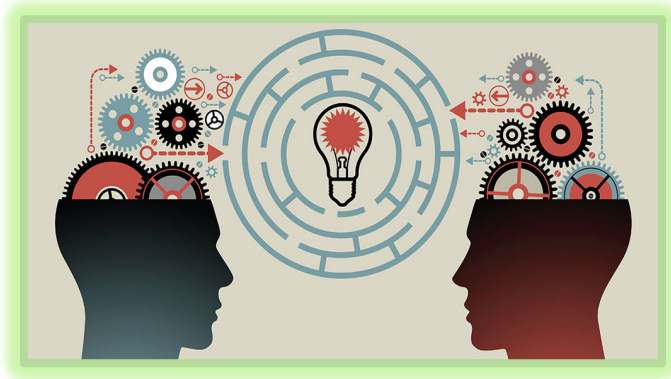
Esta actitud repetitiva e impulsiva me ha llevado a tomar conciencia de que es una conducta aprendida por mi madre, ya que ella cuando era una niña, como hija de una madre soltera con pocos recursos no podía comprar nada y cuando ella formó una familia con una situación económica diferente se llevaba a sus hijos a las tiendas comprando lo que nunca tuvo la oportunidad, llenando ese vacío.

Ahora me veo con la misma actitud, pero gracias a este trabajo he sido consciente de este apego, dándome la oportunidad de conocerme mejor y llevarlo a trabajar consciente ese apego que no me corresponde y que se lo entrego de manera voluntaria a mi madre sin ningún juicio. Hoy comprendo la necesidad que había detrás del apego.

Uso las herramientas de Cafh como parte de mi trabajo interior como:

1. Me apoyo en la Meditación y trabajo consciente como un ejercicio cerebro-espinal, para cambiar el hábito adquirido.
2. Practico la Economía Providencial, deteniéndome y reflexionando si realmente lo quiero o lo necesito.
3. Lo uso como parte de mi proceso de autoconocimiento, identificando mis emociones, de dónde vienen y dándome la oportunidad de conocerme mejor como parte de mi proceso interior.

APEGO # 2 PENSAR EN APEGOS PUSO MI MENTE EN BLANCO



Es increíble, es fácil hablar de los apegos, de lo que nos generan, pero ahora que los necesito localizar y trabajar con ellos, me queda la mente en blanco y casi ni los reconozco. Me ayudo con su significado literal en internet, y en esta dice:

Los apegos son los vínculos emocionales que establecemos con otras personas, y tienen un papel fundamental en nuestra personalidad, en nuestra forma de sentir y en nuestras relaciones.

El apego emocional, o también nombrado apego afectivo, se presenta cuando se establece un vínculo muy fuerte y/o dependencia de otra persona. Se caracteriza por una necesidad imperiosa del otro, provocando temor y sufrimiento por un posible fin de la relación.

Trato de buscar este tipo y otros apegos en mi vida, y no me puedo relacionar. ¿Tengo apegos? ¿Los tengo tan intrincados que ni siquiera los veo?, ¿cómo puedo convivir con ellos y ni siquiera notarlos?...

Al principio pensé que todos estos años en el camino no fueron tan bien aprovechados, no he trabajado lo suficiente conmigo como para reconocer todas mis falencias. Esto es básico en el trabajo de desenvolvimiento... de pronto una duda enorme me asaltó:

¿Será que mi exceso de autoconfianza es el peor de mis apegos?, está tan arraigado en mí que no sé diferenciarlo? ¿Es soberbia o autoengaño? Cualquiera que elija o defina es grave.

Me quedé unos días alerta, tratando de atraparme a mí misma escondiendo o protegiendo a algún apego. Fue como si yo fuera 2 personas, como una especie de

esquizofrenia. Entonces reconocí a mi ego jugando conmigo. Basta de buscar lo que es obvio, las palabras no encuentran con exactitud, mis sentidos no saben cómo luce, ni es posible traerlo a la luz. Aquí está frente a mí, tengo un apego enorme a no ver, a no cambiar, a estar alerta ante cualquier situación que amenace con desenmascaramme. Este apego es escurridizo y paralizante. No quiere que progrese... *no quiero progresar a cualquier precio. Debe ser a mi manera, de la forma como me esmero en descubrir la vida, y nadie piensa ni más claro ni mejor que yo...* ¿Como me deshago de ti? ¿Cómo entender de qué lado estás, para que cuando te tire al vacío, no ser yo la que caiga? ¿Cuándo me dejé poseer así?.

Nunca me sentí tan identificada con Mr. Jekyll o Mr. Hyde.

El apego nos toma, nos domina, nos retiene, nos engaña. Solo viviendo en el presente nos liberamos. No llega a pisar el presente porque no tiene espacio posible en este estado. Su mundo es nuestra mente, vive en el barullo de nuestros pensamientos, el apego está protegido por el ego, el apego es un fiel servidor de nuestro ego. Y nosotros somos sus rehenes. A menos que decidamos no aceptar más esta posición.

Reconocer cuánto afecta el apego a nuestra libertad y nuestra visión, es el inicio para trabajar nuestro desapego. Seguro tenemos muchos tipos de apegos, reconocerlos para enfrentarlos es el trabajo. La meditación afectiva, un cuadro imaginativo y sensitivo de liberación como pensamiento recurrente. El vivir en el presente conscientemente y el deseo profundo de despojarnos de las cadenas que representan estos apegos es la forma de vivir libres. Estar atentos del ataque de estos atractivos y recurrentes modos, su ataque es fácil porque estamos muy acostumbrados a tenerlos cómo nuestros huéspedes. Nuestra cultura los camufla otorgándoles valores confusos de perfección, orgullo, personalidad... La claridad de nuestros pensamientos es fundamental para no ocultar a estos parásitos identitarios.

Me comprometo conmigo misma en la limpieza de mis pensamientos, en tratar de no albergar sentimientos altivos fuera de orden, de vivir con empatía y compasión permanentemente presentes.

En usar las herramientas que nos facilita Cafh como el ejercicio contrario y la meditación.

Sentirse libre va más allá de un espacio abierto, sin peso. Es vivir abierto a la vida, sin miedos, pero sabiendo que el trabajo es mantenernos en equilibrio, en una lucha inteligente y permanente, conociéndonos para tratar de vivir sin apegos.

APEGO # 3 MIS “SNACKS” Y MI FAMILIA DE ORIGEN



¿De cuál de mis apegos quiero hablar hoy?

Yo creo que tengo muchos, pero uno de ellos es mi apego por la comida y me pasa cuando tengo mucho estrés. Empiezo a comer “snacks” más de la cuenta y cuando termina el periodo de estrés tengo algunas libras extra por lo que me obligo a hacer ejercicios, pero por lo general no tengo tanto tiempo para sacar todas las calorías que consumí.

No sé cómo desprenderme de este apego, sí lo supiera tal vez ya lo hubiera hecho.

Aún no alcanzo el nivel de conciencia que me ayude a superar este mal hábito al cual le llamo también APEGO.

Creo que hay 2 formas de afrontar este problema:

1. Cambiando lo que como en épocas de estrés o
2. Modificando las actividades para que no sean tan estresantes.

1) Dicen que un hábito no puede desaparecer de la noche a la mañana y que es más fácil cambiar un hábito por otro. Por lo que cambiaré mi hábito de comer snacks no saludables en tiempos de estrés por el de tomar agua.

2) El estrés viene de tratar de hacer varias cosas a la vez en poco tiempo.

No sólo son mis actividades, sino también la de mis hijos porque los debo llevar a una u otra parte en auto, ya que ellos aún no saben manejar, entonces no alcanzo a completar muchas cosas por lo que siempre estoy muy apurada comiendo mientras hago las cosas.

Creo que debo tranquilizarme y hacer menos cosas, pero no es tan fácil hacerlo, como decirlo.

En el fondo no quiero quedarme “quieta sin hacer nada” ... para estar tranquila, sin perseguir afanosamente un poco más de dinero para llevarme a Bolivia y realizar algún proyecto con mi familia. La familia que deje hace 20 años, de la cual soy hija.

Esa familia casi no existe, mamá falleció, papá es un anciano (afortunadamente sano y lúcido por lo que estoy muy agradecida), mis hermanos, cada uno con su propia familia...

No quiero darme cuenta que 20 años es una generación entera, que las cosas han cambiado y yo ya tengo algunos cabellos blancos. No estoy queriendo darme cuenta de que es a mí, ahora, a quien toca impulsar a la siguiente generación de mi familia: mis hijos.

En el fondo no estoy queriendo aceptar que el tiempo pasó y se llevó la estructura familiar de la que venía. No estoy queriendo aceptar la responsabilidad de ser pilar para la nueva generación. Cuando pienso en eso, me veo sola en un espacio dentro el planeta con un viento fuerte que mueve mi ropa y mis cabellos... siento el temor de la responsabilidad de no hacerlo bien...

Desprenderme de ese apoyo que siempre fue mi familia inicial y aceptar mi nuevo rol como pilar o base para la siguiente generación. Y ejercer mi rol con tranquilidad, amor y discernimiento...

APEGO # 4 MI APEGO A LAS REUNIONES DE CAFH



Tengo una situación socio económica y familiar tan particular que no me sobra para apegarme.

Sin embargo, cuando me vi tan desvalida por la fibromialgia y pensé que pudiera solicitar dispensa por enfermedad, me di cuenta que la idea de desapegarme de las reuniones me causa taquicardia 😁.

Así que estoy apegada, como pulga en dedo de perro, a esos encuentros únicos que vivo con mis compañeros de camino; y siento vergüenza por la ausencia prolongada, pero no tanta como para hacer dicha ausencia una permanente.

Tal vez, un día pueda tomar la decisión de marcharme, pero ese tal vez, tal vez sea una muletilla. No me queda más que fe en este método al cual le debo los cinco minutos de cordura que atesoro.

D.P. Carmen Martínez

APEGO #5 A MI ANILLO DE CABALLERO



En mi caso tengo un apego un poco extraño ya que se trata del anillo de Caballero. Este anillo lo llevo desde hace unos 30 años y el apego consiste en no querer estar sin el puesto en el dedo. En estos 30 años, según recuerdo, no ha habido posiblemente una hora en que no lo haya tenido puesto. Es un apego cuyo trasfondo tiene algo de miedo y superstición. Cuando pequeño, mi papa que era Caballero, tenía su anillo y me lo enseñaba como lo limpiaba, para que brille el diamante que tiene dentro. Una vez le pedí para probármelo y me dijo algo así como que “la energía que tenía me iba a afectar”. Tal vez de ahí me quedó el miedo a estar sin él, perder la energía o protección que siento. Sólo me lo he sacado para limpiarlo. La verdad que no sé si tiene alguna influencia en mi persona, como atributo, pero es uno de esos apegos que no quiero trabajar, si bien sé que está presente.

APEGO #6 A ACUMULAR COSAS PARA MIS PROYECTOS



Empezar a escribir desarrollando un tema que implica toma de conciencia de desarrollo espiritual, Ascética de la Renuncia, en este caso, comienza una batalla campal dentro de mí, que por un lado me hace postergar la tarea y por otro está la fuerza del deber que implica el trabajo en conciencia.

He tenido que sacar capa a capa todo lo que me frena y ver qué descubro - conscientemente- lo que escondo en mi mente.

Buscando en mi interior, he encontrado pensamientos, emociones, vivencias desde que tuve conciencia vienen de tiempos remotos, ese tema de los apegos que incluye la práctica de la Renuncia, escuchada por primera vez en Cafh.

Esta búsqueda fue originada por dos cosas: por una, cómo solucionar mi problema de los apegos en todos los sentidos vivenciales (material y emocional) y por otra, cumplir con el trabajo anual, que tal vez muestre en la práctica que he trascendido y que no, que quizás tenga que trabajar.

En mi experiencia de vida, varias veces he luchado en no acumular y en el momento de desapegarme de algo me pillaba mentalmente: "Oh no! esto me sirve, lo compro para hacer este proyecto, algún día lo haré y ese día aún no llega'.

Me lleno de proyectos como llenarme de cosas y cuando hago el trabajo de desapegarme y que ese tal proyecto no está cerca de realizarse, junto todo aquello que no uso, lo dono y lo saco de casa ... y me produce un dolor físico, sí realmente físico. Me espanto al darme cuenta de esa idea que las cosas tienen energía, se hace

vida esa frase que he escuchado de que “las cosas te poseen, te absorben energías”. Lo he comprobado.

Entonces, hacer el acto de retirar cosas que no uso y ya están lejos de mí, siento una sensación de libertad, de poder respirar, de disfrutar una brisa fresca que me invade. ¡ES REAL!

Al principio me limitaba de sacar y sacar ...casi con los ojos cerrados para no arrepentirme y doliera menos, creo ahí demuestro cuán apegada estaba.

Poco a poco aprendo a desapegarme más conscientemente haciendo acto de gratitud y deseando que alguien pudiera disfrutar lo que yo no hice.

También quise aprender la nueva filosofía del pensamiento minimalista, idea de que se puede vivir en un pequeño espacio, donde se ocupa al máximo y vivir con lo justo y necesario.... y todo empezó con un video que encontré en YouTube.

Es la historia de un joven que decidió cambiar su vida y aportar algo a la sociedad. Como arquitecto realizó un proyecto de hacer casas pequeñas, pensando en las personas en situación de calle, donde pudiera vivir con lo necesario y él mismo lo practicó. Su idea tuvo eco en ciertas compañías que lo apoyaron. Después vinieron las inmobiliarias y lamentablemente se convirtió en negocio y las personas que serían las beneficiadas no estuvieron al alcance por sus escuálidos o cero recursos financieros. Tuvo tanto éxito este joven que se expandió por doquier.

Y así llegué a otro youtuber que se llama "Living Big in a Tiny House" lo cual explotó mi imaginación y mi propósito.

En estos dos casos (existen muchos más ejemplos) los protagonistas han demostrado un sentido humanista, un gran sentido social y compasivo.

Lógicamente los dos casos en algún modo se han favorecido económicamente, aun así, no dejan de compartir y donar ganancias en pos de cuidar el planeta.

Continuando con mi toma de conciencia, había que sondear en lo más profundo de mi ser el por qué tengo la tendencia de acumular y luego desechar por falta de espacio donde es imposible la filosofía del minimalismo.

Aquí descubrí que no sólo toma tiempo y dinero para luego perder dinero y tiempo al desechar material, emociones diversas, pensamientos inútiles. sin haber realizado el trabajo que me había propuesto: Cumplir un proyecto que al final solo quedó en

el intento, en el aire, pensamientos inútiles o procrastinar el cumplimiento de los propósitos o promesas...

He descubierto que la sensación de acumular o comprar compulsivamente, es un patrón que viene desde mucho tiempo atrás, en los tiempos de escasez. Ahora quiero recompensar esto comprando, llenando vacíos.

Así que cuando viene a mi mente ir a visitar ciertos lugares donde se dispara esa sensación “qué comprar” (es una sensación emocional y física), con un esfuerzo titánico utilizo “el Acto Contrario”. Aunque no siempre me resulta porque vienen a mi mente muchas excusas para postergar este acto de consumir sin necesidad real. Es la misma batalla que hice mención al principio.

Y hago un ejercicio de acto de conciencia y me pregunto por qué quiero comprar. Segundo, tomo conciencia qué pasa en mí, esas sensaciones biológicas, impulsos psicológicos y/o físicos; estoy atenta a ese momento. Me pregunto: ¿es cultural? ¿es vacío emocional? ¿Inseguridades?

Creo que es todo eso.

Admiro las casas japonesas y su filosofía de vida minimalista el de no acumular, de la limpieza, del orden. Y ese acto de Renuncia, de desapego que está tan arraigado en sus gentes. Hay un video que lo muestra en forma simple y clara.

Ahora que me cambié de lugar y vivo en departamento pequeñísimo, he tenido que reducirme después de haber vivido en 4 habitaciones todas casi llenas de proyectos, entonces reducida, he debido donarlos.

Si no se hace por elección, se hace forzado. La vida te empuja.

Gracias a mis compañeros que eligieron este tema que me impulsa a trabajar más conscientemente.

APEGO #7 MIS PASATIEMPOS Y MI FAMILIA



Ojalá pudiera definir solo una cosa a la que estoy apegada y el por qué.

Se me vienen a la mente muchas cosas, situaciones y relaciones de las cuales me aferro cual araña a su presa, sin soltar.

Tengo un pasatiempo que son los tejidos y la costura y no hay mayor fascinación que entrar en una miscelánea para revisar qué hay de nuevo, qué es lo que no tengo, qué me puedo comprar y así es como tengo colección de lanas, agujas, telas, etc., y aunque sé que los uso, algunos pasan a engrosar la estantería.

Quizás otro día en el futuro, estaré comprando alguna otra cosa más. Lo más prudente, me digo, es usar lo que ya tengo y hacer mis proyectos evitando ir a la tienda.

Los libros, mis compañeros de camino saben que tengo muchos porque ocupan una pared del cuarto donde se hacen las reuniones. No son sólo míos, pero los míos son bastantes y algunas veces me digo: “mañana voy a revisar para ver qué libros no voy a leer y llevarlos a la biblioteca” pero sigo sin tener tiempo de clasificar qué llevo y con qué me quedo.

O como me pasó hace poco, vi el libro y volví a pensar que es tan bueno que tengo que sacar el tiempo de leerlo.

También otra excusa para no tomar decisiones respecto a ellos, es decirme: “estos libros en algún momento me servirán de referencia para algún escrito y/o reflexión”. Y en realidad me ha pasado, de pronto recuerdo que he visto algo en algún libro que me puede ayudar y así es como retomo su lectura con gusto.

En mis recuerdos, en mi época juvenil, tener una gran biblioteca era sinónimo de una persona culta, que ha estudiado y muy valorada en nuestra sociedad colombiana.

En mis relaciones familiares, también siento que soy muy apegada, quizás por el hecho de tenerlos lejos y para mí la llamada semanal para saber de su vida es muy importante.

Sé que un apego a la familia es normal y saludable. Lo no saludable es sentir que de pronto mi vida puede quedar suspendida por el hecho que alguien falte o le pase algo.

Lo sentí frente a la enfermedad de Diego en el 2021 y trato de no pensar mucho cuando veo a mi madre envejecer.

Estos son los 3 apegos más relevantes en este momento de mi vida, comencé por el que creo que si tuviera que perder o dejar no me afectaría tanto y termine con los apegos que sí me desestabilizarían emocionalmente en forma profunda.

Mis apegos familiares, son la base de mi seguridad en todo sentido. El apego a los libros es algo que he cultivado desde niña ya que mi papá nos incentivaba a leer y a estudiar para forjarnos un mejor futuro.

El apego a las artes manuales comenzó sin fuerza cuando pequeña, mi tía me enseñó crochet para hacer vestidos a las muñecas y veía a mi mamá también hacerlo; se me despertó el amor, en la adolescencia, cuando me di cuenta que con mis manos podía hacer muchas cosas, así comencé aprender diferentes técnicas desde revistas viejas y nuevas, luego con diferentes cursos y ahora con YouTube.

He tomado conciencia que nada es bueno o malo, solo la medida con la que nosotros mismos nos medimos y/ o los parámetros que nos ayudan a determinar cuándo estamos inclinados hacia algún exceso.

En mi caso comenzaré por lo que ya me había planteado, reducir mi inventario en los tejidos y en los libros.

No lo prometeré de inmediato, pero haré el esfuerzo de comenzar y prometo contarlo.

Epílogo

Al finalizar nuestro trabajo, como decimos en el último paso de la meditación, tomamos conciencia que los apegos no son fácilmente identificables, sus raíces son muy profundas y la puesta en marcha de mecanismos para encontrar el camino al desapego se vuelve difuso.

La Meditación, el Acto Contrario, la Detención y la Economía Providencial son las herramientas que el Camino nos da y que funcionan muy bien para asumir esta tarea.

No damos por terminado el trabajo, solo hemos abierto una puerta poco vista o vista de reojo que nos ayuda en nuestro Desarrollo Espiritual

TABLAS

209 de Patrocinados de Miami 179 de Solitarios de Miami

| | |
|----------------------|-------------------------------|
| Secretaria: | D.S. Yamile Mejía. |
| Limosnera: | D.P. Silvia Molho |
| Lector: | C.P. Sergio Molho |
| Archivero I: | D.P. Tania Lazarte |
| Archivero II: | D.P. Carmen Martínez |
| Orador: | C.S. Eduardo Schiavone |
| Asistente: | D.S. Denisse Ortega |
| Llavera: | D.P. Gladys Torres |



