

A LA DAMA GRAN MAESTRE DE CAFH

**TRABAJO ANUAL DE LA TABLA 196
DE SOLITARIOS DE FRANKFURT
Grupo de Caballeros y Damas**

**Título: Cuatro ejercicios inspirados en la
Misión Anual 2025**

Año 2025

Los Hijos y las Hijas de la Tabla 196 de Frankfurt. Grupo de Caballeros y Damas

- | | |
|---------------|--|
| 1. Secretaria | DS Cecilia Urquizu, con función de lectora |
| 2. Limosnero | CS Javier Murad, con función de asistente |
| 3. Archivero | CS Eugenio Rodríguez |
| 5. Oradora | DS Dorothee Engels |
| 6. Asistente | DS Michaela Rechts |
| 7. Llavera | DS Patricia García |

Participaron en este trabajo:

DS Cecilia Urquizu, CS Javier Murad, CS Eugenio Rodriguez y DS Patricia García.

Alemania, 2025

Introducción

Tras una reflexión conjunta, nuestro grupo decidió trabajar sobre reflexiones/ejemplos concretos que la Misión Anual 2025 nos sugiere:

„Vivimos en un momento en el que parece imperar una sensación negativa respecto del futuro de la humanidad y del planeta. Trabajemos en nosotros mismos para generar esperanza y energía positiva. Aprendamos a observar y a potenciar lo bueno de la vida, la energía que conduce a la evolución. De manera concreta, practiquemos diariamente el agradecimiento. Hay un sinfín de cosas que damos por sentadas, pero que son dones de los que gozamos a diario. Cuando nos encontremos desanimados o quejándonos, enfoquemos la atención en observar y descubrir cada detalle de nuestra vida y de la sociedad por el que podemos estar agradecidos. El futuro se construye a partir del momento presente. Seamos una fuente de esperanza. Confiemos en la evolución de la conciencia.“

Para ello precisamos tres áreas de trabajo:

ESPERANZA

ENERGÍA POSITIVA

AGRADECIMIENTO

Reflexionando sobre cada una de estas áreas de trabajo sugeridas por la Misión salieron estas ideas:

- | | |
|-------------------------|---|
| Esperanza | ¿con qué ojos vemos la vida? |
| Agradecimiento | agradecer lo que está, lo que hay. Que es inmensamente mayor a lo que nos falta.
“Nada te turbe, nada te espante todo se pasa,
Dios no se muda, la paciencia todo lo alcanza,
quien a Dios tiene nada le falta sólo Dios basta.”
Santa Teresa de Avila. |
| Energía positiva | los dones que damos por sentados, como el sol que nos da su luz y su energía.
¿Qué hago para conectarme, para trabajar con la energía que recibo? ¿Cómo la empleo? |

La idea del trabajo es que cada Hija e Hijo del grupo elige un ejercicio específico dentro de estas áreas y lo trabaja durante un tiempo determinado.

Se proponen ideas de ejercicios:

- Agradecer las comidas.
- Agradecer el agua que sale del grifo.
- Visualizar los 7 puntos energéticos, nuestros chacras. Comenzar por el Sacro e ir subiendo hasta acabar en el chacra coronario. Luego, visualizar cómo esa energía sale del chacra coronario y se expande.

El trabajo implica observar la relación que tenemos con lo que estamos practicando, observar los cambios y procesos que se producen en mí interior, observar si distingo resultados, etc.

Una alternativa para encontrar ideas/inspiraciones concretas para los ejercicios dentro de las áreas: esperanza, energía positiva, agradecimiento en el contexto de la Misión Anual 2025 es revisar las Misiones pasadas, los Mensajes, Alocuciones y Enseñanzas.

El trabajo lo iniciamos en mayo de 2025 y se dio por terminado a inicios de diciembre del mismo año. Entre medio nos reunimos dos veces para compartir los avances.

En adelante compartimos el material realizado por cada Hijo e Hija, a partir de la experiencia realizada.

1

**Centros energéticos y
Radio de estabilidad**

1. Descripción del trabajo

Consiste en hacer una visualización de la alienación de mis centros de energía con la Gran Corriente.

Los centros de energía son:

- Primer centro:** El centro basal (de la base): supervivencia, conexión con la tierra.
- Segundo centro:** Del bajo vientre: creatividad, emociones.
- Tercer centro:** Del plexo solar: poder personal, voluntad.
- Cuarto centro:** Del corazón: amor, compasión.
- Quinto centro:** De la garganta: comunicación, expresión.
- Sexto centro:** Frontal (del entrecejo): intuición, sabiduría, "tercer ojo".
- Séptimo centro:** Coronal (de la coronilla): conexión espiritual, conciencia superior.

Toma la forma de una meditación en donde solicito ayuda a la Divina Madre para que armonice, cure y alinee mis centros de modo que la energía espiritual fluya a través de mi cuerpo y se derrame en el Radio de Estabilidad y así participe de la Gran Obra.

2. Proceso

Lo hice durante este año cada mañana como meditación. Lo hacía sentado, con la columna vertebral erguida y derecha y las yemas de los dedos de mis manos unidas para cerrar el círculo de la energía.

Entre las dificultades que tuve fue cambiar mi rutina, ya que en lugar de hacer la Meditación Afectiva como hago normalmente, hice este ejercicio.

A inicio de año tenía muy poca energía, el hecho de hacer esta meditación me ayudó a cargarme de energías.

3. Resultados

Percibí que poco a poco fui sintiendo que tenía más fuerzas, más energía y entusiasmo. Fue un proceso lento no instantáneo, pero con la continuidad, noté que mi energía se iba incrementando. Empecé a tener más vitalidad, mejor ánimo por las mañanas. También me cambió el tono de voz, más vibrante. Mi postura corporal fue cambiando, mi forma de caminar también me hizo darme cuenta de que tenía más energía.

4. La Energía en las Enseñanzas de Cafh

Algunos párrafos de Enseñanzas que hablan sobre el tema:

“La presencia del Hijo dentro del Radio de Estabilidad fija el polo material donde se descargan las energías divinas, filtradas según la ofrenda volitiva del Hijo y la condescendencia de los Santos Maestros.”

Curso: La Renuncia - Enseñanza 3: La Presencia

«Por nuestra presencia en el Radio de Estabilidad bendecimos la porción de tierra destinada para nosotros; protegemos la vida que se asienta en ella y proyectamos nuestro amor sobre el mundo como oleada de renovación y adelanto espiritual.»

Curso: De la Renuncia – Enseñanza 8: Presencia

“La columna vertebral es el Sendero Espiritual colocado en el hombre, atravesando todos los estados evolutivos existentes desde el plexo sacro hasta el coronario. Continuas corrientes sutiles ascienden y descienden por sus canales en un movimiento que puede ser grandemente favorecido por las posturas. Los ejercicios espirituales intensifican este flujo, mientras que las posturas colocan a la columna vertebral y sus canales en la posición en que ofrece la menor resistencia al flujo. Los distintos centros que se encuentran a lo largo de la columna vertebral son como las estaciones de un ferrocarril de carga. La llegada de la mayor parte de la carga a la última estación de la línea depende de la demanda que existe en cada una de las anteriores, de la potencia del tren y de la vía recta y libre en lo posible. Mientras los ejercicios espirituales cumplen con los dos primeros requisitos, las posturas lo hacen con el último.”

Curso: Las Posturas - Enseñanza 3: La Columna Vertebral

2

**Buscando la conexión a través
de la respiración**

1. Antecedentes

Qué hago para conectarme, para trabajar con la energía que recibo?

Cómo la empleo?

Me dispongo a desarrollar este tema y al mismo tiempo me pregunto:

Con qué o con quién quiero conectarme?

Porqué y para qué quiero conectarme?

Siento que un algo mayor me llama, una vibración suave pero constante, una sensación de que hay un orden detrás del caos, una inteligencia viva que espera ser reconocida.

Estoy hecha de la misma energía de las estrellas y cuando me alinee con ella, la vida deja de sentirse como una lucha; empieza a fluir con propósito.

Cuando estoy consciente siento esa energía, cuando respiro con consciencia la despierto. Cuando silencio el ruido la recuerdo. Está en el canto de un ave, en el movimiento de las hojas, en la sonrisa de un desconocido.

La energía del universo no me pertenece, pero yo le pertenezco a ella, y cuando dejo de resistirme, cuando dejo de intentar controlarlo todo con la mente, esa energía comienza a fluir dentro de mí, con una energía que no viene del pensamiento sino de la experiencia directa.

Porqué siento desconexión de esa energía? La energía del universo siempre está, lo que cambia es mi capacidad de resonar con ella, y en esa desconexión hay causas pequeñas y humanas. El mundo nos enseña a vivir hacia afuera, a buscar aprobación. Nos aleja del silencio.

Vivimos atrapados en la mente, desconectados del corazón y el corazón es el puente, es el centro que nos vincula con lo invisible. Cuando lo olvidamos, olvidamos nuestra conexión con la energía de cosmos.

Cómo volver a conectar con la energía del universo? Para volver a conectar solo basta presencia y ésta se cultiva en lo simple, en lo que siempre ha estado frente a mí pero dejé de mirar, empieza por el silencio, ese instante donde el mundo calla y yo por fin puedo escucharme. No necesito apagar el mundo exterior, solo necesito dejar de pelear con él.

Confío, tengo la certeza de que aunque no lo entienda todo, aunque no vea el camino completo, aunque haya días grises, sigo conectada. Volver a conectar con la energía del universo no es un logro, no es volver a algo nuevo; es un recordar, es volver a mí misma, al yo vibrante, al yo que nunca dejó de estar aquí. Cuando recuerdo esto no necesito esforzarme, sólo necesito ser, y todo vuelve a fluir.

2. Descripción del trabajo

Me propuse realizar un ejercicio respiratorio cada día: mañana y noche durante dos meses. Buscando responder a las siguientes preguntas: Qué hago para conectarme, para trabajar con la energía que recibo? Cómo la empleo?

3. Proceso

Me dispongo a recibir energía. Me siento en un lugar tranquilo, cierro los ojos y me concentro únicamente en mi respiración. Respiro lenta y profundamente, retengo la respiración unos segundos, expiro lentamente, retengo durante unos segundos y vuelvo a inspirar. En la inspiración lleno mis pulmones, expando mi abdomen y mi tórax; visualizo el aire que penetra por mi nariz cargado de energía y llena todo mi cuerpo. Siento el flujo de energía a través de mi cuerpo. Potencio esa energía.

Me observo y busco posibles fugas de energía: pensamientos, emociones, sensaciones, reacciones. Estoy atenta para detectarlas y cerrar esas fugas.

Concentro la energía en mi mente y en mi corazón, la canalizo. En el silencio de mi alma la ofrendo. Me conecto con las almas, las cubro y potencia su energía, me uno a la Obra de Cafh, a la red que me une a la humanidad. Soy una con la humanidad.

El ejercicio fue realizado durante gran parte del tiempo propuesto. Sin embargo, tuve dificultad en realizarlo al 100% por razones no siempre fáciles de manejar: cansancio físico y mental; distracción en otras actividades, etc.

4. Resultados

Durante el tiempo en el que realicé el ejercicio pude experimentar:

- Mayor nivel de energía física y mental.
- Silenciar el ruido interno durante el ejercicio me permitió lograr una mejor conexión conmigo misma. Esto se reflejó en una mayor serenidad y tolerancia hacia mis propias limitaciones.
- Sensación de conexión y de fluir. Materializado en una conciencia mas clara del entorno en el cual me estaba desarrollando, mejor conexión con las personas, mejor capacidad de escucha y de comunicación.
- Conciencia de unión con el todo. Una conexión íntima que no puede ser expresada en palabras, una experiencia fugaz pero muy viva y muy intensa.

3

**Un ejercicio de
agradecimiento**

1. Descripción

Todas las mañanas justo después de despertar (o a veces durante la noche si me despertaba) y antes de levantarme de la cama, dediqué unos pocos minutos a agradecer por las cosas que la vida me ofrece sin que yo haya hecho nada por recibir esos dones.

2. Proceso

El ejercicio lo realicé casi todas las mañanas (algunas veces lo olvidé) y algunas tardes después de un hecho inusual recordaba el ejercicio de agradecer.

Comencé a hacer ejercicios de agradecimiento después de la misión de este año. En la mañana antes de levantarme o durante la noche si me despertaba comencé a agradecer a la DM por tantos bienes no merecidos que recibía y recibo. En un principio fue fácil pero después se fue complicando porque me di cuenta de que no había una sola manera de agradecer, sino varias y algunas me parecieron mejores que otras.

3. Comprensiones alcanzadas

La primera es agradecer con la boca sin que la frase de agradecimiento toque la inteligencia ni el corazón. Es como decir 'mane man' sin pensar en las razones para agradecer ni sentir agradecimiento. Es solo una fórmula que se dice en ciertas ocasiones.

La segunda es un agradecimiento que toca el intelecto, pero no el corazón. Muchas veces va acompañado de un sentimiento de 'deber ser', se siente algo así como 'yo debería sentirme agradecido de todos los privilegios que tengo. Un techo, alimento etc etc' Uno sabe que eso es así, y puede decir 'mane man' sabiendo que es justo agradecer, y que hay razones para agradecer, pero sin sentir agradecimiento de verdad, sino únicamente la comprensión racional de que es justo agradecer.

La tercera es el verdadero agradecimiento del corazón que involucra también las dos anteriores. Este sentimiento de agradecimiento se experimenta como un momento emotivo de humildad de quien recibe algo valioso y completamente inmerecido. Se siente como una calidez en el corazón, una emoción y deseos de llorar y la cabeza que se inclina naturalmente para recibir la bendición. En esas circunstancias cuando uno dice 'mane man' realmente siente que está recibiendo un alimento de los ángeles, alimento que expande y fortalece el corazón.

Este último, me parece a mí, es el agradecimiento verdadero y real, pero es difícil de mantener como ejercicio porque la rutina lo transforma en ejercicio intelectual. No he sabido cómo superar esta etapa.

Hay un último tema que he podido apreciar durante mis experiencias con el agradecimiento. Es fácil agradecer cuando la vida es buena y favorable y uno puede sentirse como acunado en el regazo de la DM. Pero cuando la vida se pone difícil y turbulenta, cuando la enfermedad o la muerte golpea a tus seres queridos, ahí es muy difícil agradecer con sinceridad. Con mucho esfuerzo uno puede aceptar que esa experiencia es necesaria para la evolución de nuestra alma. Como el remedio amargo que traga un niño por obligación para sanar su enfermedad. Uno lo acepta, pero es muy difícil agradecerlo. Yo no he conseguido hacerlo de corazón, apenas intelectualmente.

4. El agradecimiento en el corazón de Violeta Parra

La hermosa canción *Gracias a la vida* de Violeta Parra es un poema de profunda sabiduría.

Gracias a la vida.

Gracias a la vida que me ha dado tanto.
Me dio dos luceros que cuando los abro
perfecto distingo lo negro del blanco
y en el alto cielo su fondo estrellado
y en las multitudes al hombre que yo amo.

Gracias a la vida que me ha dado tanto.
Me ha dado el oído que en todo su ancho
graba noche y día grillos y canarios;
martillos, turbinas, ladrillos, chubascos,
y la voz tan tierna de mi bienamado.

Gracias a la vida que me ha dado tanto.
Me ha dado el sonido y el abecedario
con él las palabras que pienso y declaro
madre, amigo, hermano, y luz alumbrando
la ruta del alma del que estoy amando.

Gracias a la vida que me ha dado tanto.
Me ha dado la marcha de mis pies cansados;
con ellos anduve ciudades y charcos,
playas y desiertos, montañas y llanos,
y la casa tuya, tu calle, tu patio.

Gracias a la vida que me ha dado tanto.
Me dio el corazón que agita su marco
cuando miro el fruto del cerebro humano;
cuando miro el bueno tan lejos del malo
cuando miro el fondo de tus ojos claros.

Gracias a la vida que me ha dado tanto.
Me ha dado la risa y me ha dado el llanto,
así yo distingo dicha de quebranto,
los dos materiales que forman mi canto
y el canto de ustedes que es el mismo canto,
y el canto de todos que es mi propio canto.
Gracias a la vida que me ha dado tanto.

4

**Somos y estamos
en el todo**

1. Descripción del trabajo

He trabajado con las ideas de la *esperanza* y el *agradecimiento*. La primera idea me llevó a la otra.

Este ejercicio lo comencé observando aspectos y cosas de la naturaleza desde la admiración:

- Las plantas de mi jardín.
- Las personas con las que me cruzo en el camino al trabajo.
- Las aves que regresaron en la primavera y las que se marchan ahora en otoño.

Me hice el propósito de conectarme con la vida, de verme parte de la naturaleza y sus ciclos. En este proceso mi madre murió y el ejercicio cobró más sentido.

2. Proceso

Por una parte, hice el propósito y lo cumplí, si bien no al 100%, pero más del 50%, hacer contacto visual con las personas con las que me cruzo en mi camino al trabajo cuando voy en bici. No son las mismas personas, siempre son distintas. Como hacer contacto visual no siempre es fácil, opté por prestarles atención y, en el caso de que alguien me vea a los ojos, hacer el ejercicio de no apartar mis ojos de la mirada del otro.

El ejercicio lo concentré en la mañana al ir a mi trabajo.

Por otra parte, busqué el contacto con las plantas, en mi jardín, en paseos. Me obligué a ver a las plantas, a observarlas.

También me hice el propósito de seguir con la mirada el viaje de las aves al regresar en la primavera y marcharse en otoño.

Es decir, que me dediqué a observar en silencio y así dejar que mis sentidos capten lo que el ruido de mi mente no me deja escuchar normalmente.

Después de un tiempo de haber comenzado con el ejercicio de ver las plantas, las personas y las aves, comencé a agradecer hechos cotidianos.

3. Resultados

En cuanto a buscar el contacto visual con las personas, me di cuenta que una cosa es que yo busque la mirada del otro y otra cosa muy diferente es que el otro busque

mi mirada. Me di cuenta que buscar la mirada del otro puede ser en alguna medida intrusismo para la intimidad del otro. Por qué? Hacer contacto visual implica entrar en el espacio del otro, para eso ambas partes tienen que estar de acuerdo. Si una de ellas no lo está y el otro insiste, entonces es intrusismo. Ese acuerdo tácito entre ambas partes es como un diálogo silencioso, se establece un pequeño vínculo que puede durar un par de segundos, y que puede transmitir amor, felicidad, armonía, comprensión.

El ejercicio de buscar la sintonía con las plantas me ha ayudado a respetarlas, a darme cuenta que soy como ellas, es decir, soy una parte más de la naturaleza. Me di cuenta de que hasta ahora me había sentido separada de ellas, como si los humanos fuéramos seres distintos, separados de la naturaleza.

Al observar a las aves en sus viajes me ha ayudado a vislumbrar el misterio. Todo lo que existe y no lo veo. Todo lo que está y al no verlo no le doy su lugar. Estoy aprendiendo a tomarme la vida con más ligereza, sin tanta seriedad limitadora.

La experiencia del duelo de mi madre me ha permitido verme como una parte del universo, un grano de arena con pasado, presente y futuro. Me ha permitido vislumbrar un poco el sentido de los ciclos de la vida y que nosotros formamos parte de ellos, que no los podemos controlar, sino más bien aceptarlos e integrarnos.

A partir de ahí, la idea del agradecimiento se me hizo evidente. Agradecer el estar aquí y ahora, a pesar de mis miedos e inseguridades. Agradecer la opulencia en la que vivo. Agradecer las oportunidades que tengo para elegir.