



TRABAJO ANUAL

2025

TABLA 195 DE SOLITARIOS BARCELONA

Estimada Dama Gran Maestre:

Con Profundo respeto, compartimos el presente Trabajo Anual, elaborado como una reflexión grupal en torno a la forma en que nos relacionamos en un mundo crecientemente polarizado, a la luz de la enseñanza de CAFH.

Este trabajo nace del anhelo de profundizar en el autoconocimiento como base para toda transformación colectiva, integrando reflexión teórica y propuestas prácticas sencillas para la vida cotidiana.

Agradecemos la guía y la inspiración recibidas, y ponemos este aporte al servicio del camino común.

Con Respeto y gratitud,

**Tabla 195 de solitarios
Barcelona**

Cafh

A la Dama Gran Maestre

Trabajo Anual

Tabla Nº195 De Solitarios De Barcelona

Diciembre-2025

¿CÓMO NOS RELACIONAMOS EN UN MUNDO DUAL Y POLARIZADO?

Conociendo en profundidad la forma en que nos relacionamos entre nosotros/as y con los/as demás, con las situaciones conflictivas y la polarización de la opinión pública en general.

**BARCELONA- ESPAÑA
2025**



INTRODUCCIÓN

En un mundo donde la polarización parece crecer, este trabajo propone volver la mirada hacia dentro: observar cómo nos relacionamos con los demás, con los conflictos, con la opinión pública y, en última instancia, con nosotros mismos.

Las enseñanzas de CAFH nos recuerdan que el camino hacia la unidad comienza con el conocimiento profundo del propio ser. Al comprendernos, comprendemos el tejido que une a toda la humanidad.

Como expresó la Dama Gran Maestre en la Alocución de Clausura 2025, abrazar la Ley de la Renuncia significa soltar la necesidad de controlar, de saber, de tener respuestas para todo. No se trata de pasividad, sino de confianza activa: la certeza de que la vida, como un río, se mueve hacia el mar, hacia su origen.

Cada vez que renunciamos a una creencia rígida, nos abrimos al movimiento de la Conciencia hacia su fuente.

El trabajo consta de 3 partes:

1.- Parte teórica: ideas básicas de Cafh que evidencian la necesidad de este trabajo y los lineamientos que nos mueven a querer desarrollar este tema en el trabajo anual.

2.- Conclusiones / Toma de conciencia de relaciones más constructivas: Al escucharnos entre nosotros/as y la manera en que enfrentamos los conflictos, nos ayudamos mutuamente a desarrollar actitudes más realistas, prácticas y constructivas para enfrentar situaciones conflictivas. Nuestra participación honesta ante las herramientas que aplicamos, o no, en los conflictos, nos permite visualizar con mayor claridad aspectos que tenemos que trabajar internamente y las formas en que podemos hacerlo, a la luz de nuestro propio desarrollo y del mundo en general.

3.- Propuesta Ejercicios prácticos: se proponen tres ejercicios prácticos cotidianos, que nos ayuden a fortalecer el autoconocimiento y discernimiento en situaciones de conflicto, por polarizaciones adquiridas.



PARTE TEÓRICA

Punto de partida

Algunos pensamientos extraídos de los mensajes de la última asamblea nos hacen reflexionar sobre cómo nos desarrollamos en nuestra vida y en el contexto actual de la humanidad. Por ejemplo: ¿cómo logramos tener confianza y seguridad en el proceso evolutivo de la humanidad para comprender profundamente que el mismo se mueve “como río en dirección al mar”? ¿a qué me resisto? ¿a qué le temo? ¿Cómo alcanzar y abrazar lo desconocido desafiando mis creencias? ¿Cómo abro mi mente y mi corazón al escuchar a un/a otro/a? ¿Cómo logro la introspección necesaria para trascender puntos de vista que parecen antagónicos?

En la Alocución de Clausura de este año 2025, la Dama Gran Maestre nos propone abrazar “la Ley de la Renuncia”. Nos llama a soltar interiormente la necesidad de saber, de controlar, de tener respuesta para todo, aunque esto no implique que nos volvamos pasivos o indiferentes. En nuestra vida cotidiana necesitamos hipótesis de trabajo, y tenemos la capacidad de generarlas con nuestro razonamiento, y con el conocimiento y la información de que disponemos. Pero sabemos que son temporarias, que necesitan ser verificadas y no nos aferramos a ellas. Confiamos en que el proceso mismo nos muestra el camino. Confiamos en lo Divino, en la Conciencia Cósmica que subyace al proceso. Pero, para poder lograrlo, debemos ser capaces de desafiar nuestras creencias, pues “una creencia es, por definición, algo que no podemos cuestionar”. A raíz de esto, también, podríamos decir que lo contrario de una creencia es la duda.

Todo el trabajo interno que realizamos de la mano de Cafh nos lleva a la hipótesis de que, de esa manera, preparamos el terreno para la humanidad futura. Aunque esto se trate de una hipótesis, porque no podemos demostrarlo, ya que el futuro es desconocido, sabemos que el futuro se forma a partir del ahora.



El conflicto como generador de conciencia y evolución

*“Detrás del miedo está la fuerza de transformación.
La transformación es evolución y
La evolución es esperanza para la Humanidad”
(Mensaje de Plenilunio, 2025, Cafh)*

Detrás de todo conflicto se encuentra un aprendizaje, una necesidad de integración, luz oculta por revelar en el aprendizaje de vidas que fluyen como un río hacia una conciencia de unidad. En Cafh aprendemos que el mundo que nos rodea está indefectiblemente ligado a nuestro mundo interno y que, por lo tanto, al trabajar en nuestro interior por expandir nuestra conciencia, estamos marcando un nuevo camino para la humanidad toda.

La separabilidad es parte de esta realidad a la que llamamos vida, nos separamos de un otro, de una otra; vemos la realidad desde nuestros tantos velos y velos que nos hacen interpretar desde nuestros puntos de vista particulares. Somos individuos atravesados por la forma en la que fuimos criados, por nuestras experiencias particulares, por los aprendizajes logrados e inconcluso por las influencias de nuestras familias, por la conciencia colectiva de las sociedades de las que somos parte, por las comunidades a las que pertenecemos, y por una realidad histórica que, en este presente, nos brinda posibilidades y limitaciones. Sin embargo, abrazar el anhelo de unirnos a la Divina Madre nos convoca una y otra vez a romper con lo conocido para abrazar una conciencia cada vez más amplia, más profunda, más inclusiva y libre. En este proceso, que es el proceso de renuncia, debemos ponernos en duda una y otra vez, con valor, a pesar del miedo, y saltar al vacío de la confianza en nuestro anhelo interior de libertad, de amor, de unidad.

Queremos un mundo con esperanza, pero nos dejamos llevar por las visiones negativas de la humanidad. Queremos un mundo en paz, pero vivimos en guerra con todo aquello que amenaza nuestras creencias arraigadas. Queremos lograr la unidad con la Divina Madre, pero despreciamos a las personas que juzgamos como incorrectas en su modo de ver la vida, de pensar, de sentir y de actuar. Vivimos sumergidos, sumergidas, en la dualidad de los pares de opuestos. Es por esto por lo que nos hemos propuesto como grupo trabajar en conflictos que, aunque muchas veces nos resultan ajenos, son parte nuestro, porque la humanidad está dentro nuestro tanto como nosotros/as somos parte de ella, y tanto como que la Divina Madre está en cada persona, en cada ser, en cada circunstancia, en nuestra luz y en nuestra oscuridad. Creemos que conocer en profundidad la forma en que nos relacionamos, entre nosotros/as y con las demás personas, es también acercarnos a esa unión con la Divina Madre. Asimismo, trabajar en las

formas en las que nos relacionamos con las noticias conflictivas y con la polarización de opinión pública en general, también implica trabajar en la forma en la que nos relacionamos con nuestro propio ser, con nuestra personalidad corriente y con el misterio divino.

A través de este trabajo anual nos queremos animar a atravesar el miedo de tener puntos de vista diferentes y a abrazar la fuerza de transformación que nos lleve a un mundo, interno y externo, más inclusivo. Venimos de paradigmas y de aprendizajes plagados de dolor y sufrimiento, Y, aun así, aspiramos a tener la valentía de rasgar esa mirada de la realidad para empezar a vivir desde la esperanza, desde la confianza en la vida, en el devenir y en la Divina Madre.



El contexto social atravesado por ideas desesperanzadoras

Los hechos de la vida actual nos llevan a entender que nuestras vidas son los instrumentos con los cuales podemos comprender nuestro futuro para transformarlo por uno mejor con las características propias de nuestra conciencia.

Pero hay que tomar en consideración ciertos factores que intervienen para que ese futuro se transforme de algo negativo a algo positivo.

Las noticias falsas, también conocidas como Fake News, son diseñadas intencionalmente con este fin para confundir, engañar y manipular, y muchas veces involucran también la intervención digital de imágenes, videos, sitios web, personas y medios de comunicación.

La Inteligencia Artificial a veces disfrazada de herramienta digital para que cualquier persona pueda utilizarla, puede generar el alejamiento del ámbito espiritual al de la dependencia tecnológica. Sin que nos demos cuenta de esta realidad, que puede anexarse a nuestros cerebros y al manejo de nuestros pensamientos. También pueden llevarnos a dogmatizar ideas con el ámbito de creencias religiosas, que pueden ocasionar los conflictos entre los pueblos por una verdad que está más allá del entendimiento humano para este momento de su evolución.

Se podría tomar más puntos en consideración, pero vamos a tratar de simplificar la forma de cómo tendríamos que evaluar estas situaciones, para lograr un objetivo más claro y concreto, que en nuestra actual experiencia de vida sería la realización de nuestra parte de una toma de conciencia y prevención respecto a lo que pasa a nuestro alrededor y por lo menos transformar nuestro entorno para tratar de ser un aporte al mundo entero con nuestros pensamientos libres de toda influencia.



2.- Conclusiones / Toma de consciencia de relaciones más constructivas:

¿Cómo reacciono yo cuando me relaciono con personas que tienen puntos de vista diferentes al mío?
¿Me dejo llevar por el enojo?
¿Cómo gestiono las emociones que me surgen ante ello?
¿Qué postura tomo?

La comprensión y profundización en un conflicto requiere bastante tiempo, y el punto de partida es poner arriba de la mesa la información que cada uno dispone. Cómo pondera cada uno dicha información, es un tema en sí mismo.

En general no tomamos consciencia de la necesidad de este proceso y solemos opinar y tomar partido sin una real comprensión, y sin ni siquiera dar espacio para que se produzca este proceso.

Nos deberíamos de hacer más preguntas, pero el desafío es que éstas aúnen esfuerzos en una mejora de la comprensión de un conflicto dado.

Necesitamos administradores (líderes) de bienes y asuntos públicos, que faciliten nuestras relaciones en sociedad, pero vivimos por siglos en sociedades piramidales y de competencia, por lo que los líderes suelen usar dicho rol para asegurar su propia posición social, y a través de sus cercanos mantenerse en el poder.

Los conflictos tienen “líderes”, y difícilmente logramos ver sus verdaderas motivaciones. Se hace necesario aclarar, al menos, los objetivos que nosotros tenemos, (las personas “Normales”), y muy probablemente perseguimos los mismos objetivos, pero con la claridad de que no necesitamos alimentar los conflictos que benefician agendas particulares.

En síntesis, si queremos vivir en una realidad más pacífica y respetuosa, debemos profundizar antes de opinar, y aclarar nuestros objetivos, y de esta forma, ayudar a lograr desenmascarar los objetivos de quienes ostentan poder y movilizan masas.



¿Cómo reacciono ante la falta de asertividad? ¿Cuál podría ser nuestra actitud?

Enfrentarnos a opiniones fuertes y diferentes a las propias es enfrentarnos a algo que cuestiona con lo que nos identificamos y enfrenta las ideas con las que tomamos nuestras decisiones en el día a día.

La honestidad y la humildad nos puede dar la clave de cómo encarar estas situaciones incómodas. **Honestidad**, para ser sinceros con nosotros mismos, de que aún no hemos alcanzado el más elevado estado de conciencia. Y **Humildad**, para entender que nuestro pensamiento, quizás no es el más correcto sino el que mejor encaja en nuestro estado de conciencia en ese momento.

Habiendo incorporado estas dos virtudes en nuestro pensamiento, podremos “relacionarnos” con las opiniones contrarias a esa identidad temporal que necesitamos tener para sobrevivir en el día a día.

Creemos que es urgente saber que nuestro estado de conciencia es desde donde tomamos decisiones, basamos nuestras opiniones y nos relacionamos con los demás.

Por lo tanto, nuestra herramienta es ampliar nuestro estado de conciencia. Es llegar a la noción de “**Ser es ser en todos**” cómo dice el curso de “La mística y los Estados de Conciencia”.

Este trabajo anual nos recuerda que vivir en un mundo polarizado no es una condena, sino un llamado a madurar espiritualmente.

El conflicto no es el enemigo, sino el espejo que nos invita a trascender el ego y a reconocer la unidad esencial de todos los seres.

Nuestra necesidad es justamente alcanzar una mayor sabiduría, (estado de conciencia). Confiar en el proceso divino, una forma de sabiduría.

Solo desde esa apertura del corazón, podremos transformar la dualidad en comunión, y aportar —cada uno desde su lugar— esperanza viva a la humanidad.



3.- PROPUESTA DE EJERCICIOS PRÁCTICOS

A efectos de profundizar en nuestras conclusiones nos proponemos trabajar sobre alguno de los siguientes ejercicios:

3.1. Ejercicio de Observación Consciente en las Relaciones

Objetivo: desarrollar autoconocimiento y discernimiento ante la diferencia y el conflicto.

Propuesta práctica: Durante un mes, cada integrante del grupo observará conscientemente una situación cotidiana de relación (en el trabajo, la familia, o entre compañeros) en la que surjan diferencias o desacuerdos.

- **Paso 1:** Anotar qué emociones aparecen (enojo, miedo, impaciencia, deseo de convencer...).
- **Paso 2:** Identificar qué creencia o expectativa se esconde detrás.
- **Paso 3:** Aplicar la *Ley de la Renuncia*: soltar la necesidad de tener razón o de controlar el resultado.
- **Paso 4:** Registrar en una pequeña libreta cómo cambia la relación o la percepción interna después de aplicar esta actitud.

3.2. Diálogo de Escucha Profunda

Objetivo: ejercitar la empatía, la humildad y la capacidad de escuchar sin reaccionar.

Propuesta práctica: Organizar reuniones en parejas o tríos donde se aborde un tema “que cree polarización” (social, político, religioso, etc.).

- Cada participante dispone de 5 minutos para expresar su punto de vista sin ser interrumpido.
- Quien escucha debe enfocarse en comprender, no en responder.
- Luego se repite el proceso a la inversa. Al final, se comparten las emociones y aprendizajes: ¿cómo cambió mi percepción al escuchar realmente al otro?



3.3. Proyecto “Semillas de Esperanza”

Objetivo: llevar al entorno una acción concreta que contrarreste la polarización y fomente la unión.

Propuesta práctica: El grupo elige un pequeño proyecto comunitario o simbólico:

- Difundir mensajes de esperanza o reflexión (una frase semanal inspirada en CAFH, compartida en redes o en un mural del grupo).
- Realizar una jornada de silencio o meditación por la unidad humana.
- Organizar un encuentro de intercambio cultural o intergeneracional donde se valore la diversidad de miradas.



CONCLUSION FINAL

Vivir en un mundo dual y polarizado no constituye una condena, sino un llamado a la maduración espiritual. El conflicto se revela como un espejo que nos invita a trascender identificaciones rígidas y a ampliar nuestra conciencia.

Desde la enseñanza de CAFH, comprendemos que toda transformación colectiva comienza en el trabajo interior. Al renunciar a certezas absolutas, al cultivar la escucha y al confiar en el proceso divino, abrimos la posibilidad de transformar la dualidad en comunión.

Con este trabajo reafirmamos nuestro compromiso con el camino de autoconocimiento que propone CAFH, convencidos de que, al trabajar en nosotros mismos, contribuimos silenciosamente a la gestación de una humanidad más consciente, unida y libre



Grupo Mixto de Damas, Damitas y Escuderos Solitarios de Barcelona Tabla 195

Dama Martha Beatriz Chiaramello

Dama Luz Amparo Tamayo Sanchez

Damita Mari Luz Rojas Zurita

Damita Sandra Pancho

Damita Maria Isabel Blanco Garcia

Damita Denise Ferrero Ryan

Damita Aira Yira Miro Vera

Damita Geovanna Meza Azoque

Damita Rosa Angie Cossío

Damita Elizabeth Carvajal Palacios

Escudero Miguel Novik

Escudero Paulo Andrés Cardona Arroyave

Escudero Barlan Tito Urizar Torrico

