

D.G.M

TRABAJO ANUAL

2024

REVISANDO LAS PRÁCTICAS

TABLA N°102 DE SOLITARIOS DE NEUQUÉN

El presente trabajo anual ha sido diseñado y llevado a la práctica en la vida cotidiana, enfocándose en la importancia de la oración y su impacto en nuestra interacción con los demás. A lo largo del año, se han ampliado y profundizado las prácticas en ejercicios respiratorios, y se han propuesto diversas dinámicas de meditación, tanto afectiva como discursiva, fomentando una participación activa tanto grupal como individual.

El objetivo de este trabajo nace de la intención de cultivar la renuncia como un ejercicio diario, enfocándonos en mejorar aspectos específicos de nuestras vidas como Hijos de Cafh. A través de estas prácticas, buscamos no solo el crecimiento individual, sino también el fortalecimiento del trabajo grupal, creando un entorno de apoyo y desarrollo mutuo. Esta introducción enmarca un recorrido de reflexión y crecimiento, que esperamos continúe enriqueciendo nuestras vidas de manera significativa.

De acuerdo a lo mencionado, compartiremos algunas acciones que hemos implementado durante las reuniones y algunos ejercicios grupales e individuales.

"VIVENCIAS Y EXPERIENCIAS COMPARTIDAS EN LOS EJERCICIOS DE CADA INTEGRANTE DEL GRUPO"

*** Testimonio de una Dama**

En mis 37 años en CAFH, nunca había encontrado el ejercicio de la Adoración. Al principio, me resultó un choque y me costó mucho compartirlo en el grupo. Una cascada de ideas surgió en mi mente al escuchar la palabra "adoración". Inicialmente, la asocié con algo externo y, desde un punto de vista racional, con la religión y las antiguas culturas que adoraban a dioses y realizaban sacrificios. Estas prácticas, aunque más asociadas al temor por desconocer el funcionamiento de la naturaleza, me recordaron el camino hacia la santidad de personas que se flagelaban para estar más cerca de Dios en épocas pasadas.

No recuerdo en qué momento se decidió hacer este ejercicio; parecía que me había perdido algo importante. La reunión estuvo tan estructurada que no hubo espacio para discutirlo inicialmente, así que acepté la decisión del grupo y lo tomé como un desafío. Para mí, este ejercicio ha sido más un agradecimiento que una adoración. Noté que en el grupo también se expresaban agradecimientos e invocaciones, lo cual ayudó a calmar mi mente y a enfocarme más en el ser durante las reuniones. Siento el amor y el acompañamiento de los maestros y la

Divina Madre, a quienes percibo como una energía que nos incluye y guía, como una familia cercana siempre presente.

La meditación ha sido espectacular. El trabajo realizado, con las aportaciones del (DT) y de mis compañeros, lo siento como un taller donde experimentamos y aprendemos juntos. Es importante recordar que el objetivo es aprender y dejar de lado las ideas preconcebidas. La dinámica establecida en el grupo es hermosa y espero que continúe así.

Me cuesta todavía hacer un "click" en los cuadros imaginativos del Estandarte y el Templo de Oro, ya que solía enarbolar el Estandarte y estar en el Templo de manera automática. Estoy en proceso de cambiar esto, teniendo en mente lo que hemos trabajado juntos como materia prima para conectar en algún momento.

Los ejercicios respiratorios conscientes han sido increíbles. A menudo, estaba a punto de quedarme dormida, pero después de los ejercicios, me sentía despejada y con más energía. Afortunadamente, dos integrantes del grupo tienen conocimientos sobre estas técnicas y los compartieron con todos nosotros.

Las oraciones han sido una experiencia interesante. Al principio, no me imaginaba que formarían parte del trabajo anual, pero decidí fluir con esta práctica. Primero, oramos por los compañeros del grupo, lo que me ayudó a conectarme más con ellos. Luego, oramos por personas que cada uno conocía, lo cual me ayudó a mejorar mis relaciones, especialmente en el ámbito laboral, y a encontrar armonía. Cuando teníamos que orar por personas desconocidas, me costaba más conectar profundamente, pero pensé que podría ser útil orar por una persona durante una semana seguida o por personas con circunstancias similares.

Los ejercicios que implican una actitud, como sonreír cuando no tengo ganas, no quejarme y agradecer, me resultaron más efectivos que otros como no comer dulces. Estos ejercicios apuntan al autoconocimiento y nos hacen tomar conciencia de nuestros hábitos y apegos.

La enseñanza ha sido enriquecedora. Las preguntas disparadoras nos hicieron reflexionar y compartir nuestro aprendizaje genuino. Nunca pensé que el proceso podría ser tan variado y rico. Preparar una enseñanza de un curso también es valioso, ya que no solo se transmiten los conocimientos, sino también las vivencias y aprendizajes personales.

* **Testimonio de una Doncella**

A lo largo de este año, he vivido muchas experiencias positivas que considero relevantes para este trabajo anual. Las enseñanzas han sido muy dinámicas debido a la diversidad de preguntas que contenían, lo que permitió a cada integrante responder desde su propia perspectiva, enriqueciendo el aprendizaje tanto a nivel individual como grupal. La búsqueda en bibliografía diversa con temáticas diferentes pero convergentes permitió seleccionar el material más adecuado para interpretar la enseñanza de manera flexible, fomentando la libertad y expansión de la conciencia.

La aplicación de las enseñanzas a la vida cotidiana ha sido esencial, trascendiendo la simple lectura informativa y promoviendo el autoconocimiento mediante herramientas efectivas y adaptadas a la personalidad y creencias de cada uno. La interrelación en el grupo, más afianzado que el año anterior, permitió llevar adelante propuestas grupales diversas, respetando la diversidad y el proceso individual de cada compañero, lo cual enriqueció nuestro desenvolvimiento y empatía.

El apoyo en las herramientas del camino, el método y el trabajo en equipo evidenció la renuncia, la mística del corazón y la participación en las acciones diarias, reflejando el verdadero desarrollo interior. La preparación de la adoración, las enseñanzas, la meditación y las oraciones y ejercicios diarios impulsaron la creatividad y el pensamiento positivo, promoviendo la renuncia consciente y comprometida a hábitos limitantes.

El ejercicio de renuncia diaria nos ayudó a prestar atención a hábitos positivos y minimizar nuestro impacto en el medioambiente y en los demás. Por ejemplo, renunciar a la pirotecnia, que afecta a las mascotas y a las personas con trastorno autista, es una práctica que muchos adoptaron. La adoración, como nueva herramienta, permitió conectar con la divinidad y reflexionar sobre aspectos agradecibles, siendo una experiencia personal y sincera.

Este año ha sido un tiempo de aprendizaje y crecimiento, donde cada integrante del grupo aportó su experiencia, voluntad y saber, contribuyendo al desarrollo colectivo e individual.

* **Testimonio de una Dama**

Este año, el trabajo anual se desarrolló de manera natural y casi sin proponérselo en el grupo. Dentro del marco de oraciones diarias que realizábamos colectivamente, comenzó a generarse una dinámica

distinta que nos llevó más allá de lo que ya veníamos haciendo, acercándonos como personas en nuestro proceso de desenvolvimiento. Empezamos a ampliar nuestras oraciones desde nuestro núcleo hacia el exterior, incluyendo no solo a los compañeros de camino y seres queridos, sino también a aquellos con quienes tenemos dificultades en el trato diario y a grupos más amplios, como los habitantes de ciudades y países, e incluso a toda la creación.

Esta dinámica me llevó personalmente a ejercitar la ofrenda y la renuncia, intentando abrir más mi corazón hacia todos los seres. Al hacer estas oraciones intencionadas por el bienestar y desenvolvimiento tanto de los cercanos como de los más lejanos, pude ver mis prejuicios y juicios desarmarse a la luz de la oración. Todo esto, en compañía de los integrantes de la tabla, lo hizo aún más especial.

A mediados de año, tras estudiar las alocuciones, especialmente la de cierre, surgió la idea de añadir cada día un ejercicio concreto de renuncia. Así, cada integrante, además de pedir una oración intencionada por una persona o grupo, proponía también un ejercicio de renuncia para realizar durante el día. Se propusieron ejercicios como:

- Transformar la queja
- Dejar juicios de valor
- Renunciar a creer tener la razón
- Reducir al mínimo el uso del celular
- Renunciar a la movilidad ese día, cuidando el medio ambiente
- Sonreír a alguien que no nos cae bien
- Escuchar al otro y renunciar al deseo de tener la razón
- Transformar las críticas y observaciones negativas
- Renunciar a comer harinas
- Renunciar a opinar
- Renunciar a tomar alcohol
- Aceptar algo que no puedo cambiar
- Cambiar queja por agradecimiento
- Renunciar a los dulces
- Cambiar un pensamiento pesimista por uno optimista
- Renunciar al chisme
- Ofrecer cada acto a la Divina Madre
- Sonreír amorosamente, intentando ver que somos todos hermanos

- Limpiar algo que no ensucié
- Hacer el ejercicio de callar
- Sonreír
- Buscar motivos para ser agradecidos
- Paciencia ante lo que no podemos cambiar
- Detenernos, observando y conectando con la naturaleza que nos rodea
 - Pensar con amor en quienes no tenemos simpatía y sentir que nuestro corazón se une al suyo
 - Tomar distancia de los pensamientos negativos
 - Aplicar la calma y la aceptación si algo no es como esperamos
 - Agradecer lo que vivimos, haciéndolo consciente
 - Cuidar el uso del agua
 - Buscar motivos de agradecimiento
 - Elevar el estado interior más allá de las circunstancias exteriores
- Encontrar cosas positivas en las personas con las que nos cruzamos
 - No reaccionar con enojo o violencia, sembrar paz
 - Escuchar atentamente
 - Frenar pensamientos críticos y hacer una oración o mantra

Fue una experiencia muy enriquecedora participar en estos ejercicios con la tabla. Cada uno de nosotros proponía ejercicios y, al ser tan distintos entre nosotros, algunos ejercicios que los compañeros proponían quizás nunca se me habrían ocurrido practicar. Todos nos entusiasamos con esta práctica, aunque reconocemos que hay mucho que mejorar y analizar, como los momentos en que nos desconectamos o nos olvidamos de participar. Nos preguntamos también cómo mantenerlo en el tiempo de manera más eficaz, preguntas que iremos respondiendo a su debido momento.

Como conclusión personal del ejercicio realizado este año, puedo decir que para mí fue muy estimulante y sentí que la tabla actuaba como un núcleo que intentaba expandir su corazón y comprensión. Sobre todo, hacer un esfuerzo para expandir nuestra comprensión y práctica de la renuncia.

* **Testimonio de un Caballero**

Puedo comenzar a relatar lo que viví, sentí y me emocionó durante el año con: "Había una vez un Grupo", pero hay mucho más en lo que escribieron mis compañeros. Me di cuenta de cómo lograron ampliar y abrir mis límites. Creció mi anhelo de aprender y desarrollarme, porque lo vi reflejado en ellos.

Alguien escribió, más o menos así: "Es preciso tener esperanza del verbo esperar y no del verbo esperar. Esperanza no es espera... esperar es levantarse, es perseguir algo, es construir, es no desistir, es avanzar, es juntarse con otros para inventar, imaginar otras cosas, reinventarse, actuar, transgredir..."

Me hicieron darme cuenta de que el verdadero trabajo espiritual como objetivo es llevar a la práctica diaria lo compartido en la reunión, y también que los problemas y situaciones que enfrento son los mismos que los de mis compañeros de Tabla y de los que me rodean (familia, trabajo, vecinos), es decir, de la humanidad.

La realidad es activa y potencial, y como dijo Galeano: "Somos lo que hacemos para cambiar lo que somos". Este año fue muy agitado; comenzamos con la Misión Anual 2024: Trabajemos por la Paz en el Mundo, donde la ayuda eficiente es la oración interior siempre acompañada del acto exterior.

Seguimos con los distintos pasos de la reunión. En la primera reunión (Apertura) se realizaba la Adoración, inicialmente a cargo de una persona, y en la segunda mitad del año también incluimos la oración a nuestro Protector. Algunas frases que anoté fueron:

"Divina Madre, me inclino y me postro ante Ti. En mi corazón florece la esperanza, la fe, la caridad."

"Divina Madre, te alabo, te bendigo, te doy gracias. Solo Tú eres digna de toda mi alabanza. Percibo tu luz celestial en mi alma, que la llena de sentido divino, paz perdurable y gozo eterno."

"Divina Madre, te doy gracias por mi vida, por mis alegrías, por mis tristezas. Todo te lo debo a Ti y soy todo para Ti."

"Divina Madre, te busco intensamente. Mi alma tiene sed de Ti, todo mi ser te anhela. Soy un desierto sin Ti. ¿Quién me dará de beber? Estoy extenuado y sediento sin Ti. Eres el remedio más válido y radical contra todas las fantasías y lo ilusorio de la vida."

"Te adoro, Divina Madre, reverencio tu presencia y me pongo a tus pies para que me ayudes, para ser servicio y fiel a tus designios."

En el paso de Meditación, se trabajó cada meditación tanto en grupo como individualmente, siempre con el seguimiento y los aportes del Delegado de la Tabla.

En la segunda reunión (Apertura), realizamos ejercicios de relajación y respiración, turnándonos entre dos compañeras para hacerlos. Por el tiempo acotado que teníamos, continuábamos con los ejercicios durante la semana.

En la Enseñanza y Diálogo, con el tema general "La Mística en el Diario Vivir", gracias a las preguntas disparadoras que dividieron el año en dos, los resultados fueron muy positivos. Cada uno expuso sus ideas y experiencias sobre el tema tratado. Se dio mucha importancia al diálogo en tiempo y forma, y se pudo plasmar entre todos los resultados y pareceres de cada exposición.

En el cierre de la segunda reunión, debo puntualizar que se cumplió con el ceremonial en cada reunión, así como con las fiestas como: La Luna (28 de febrero), del Caballero Iniciado, el Retiro dentro del Radio, Asamblea de Plenilunio y Fin de Curso.

En lo personal, considero que el Trabajo Anual 2024 es la continuidad del Trabajo Anual 2023, marcando un año de gran crecimiento y desarrollo.

* **Experiencias de un Caballero**

A lo largo del año 2024, hemos trabajado en temas como meditación, adoración, diálogo, ejercicios respiratorios y oraciones programadas. Sin embargo, debido al tiempo limitado de nuestras reuniones, en ocasiones he sentido que no se ha aprovechado al máximo, considerando algunas prácticas, aunque hermosas, como distracciones en nuestro camino.

Considero que la práctica de la adoración, dentro del contexto de la reunión, es una pérdida de tiempo. La idea es aprovechar la hora de reunión para compartir experiencias que puedan servir a otros en su camino interior. Los ejercicios respiratorios, aunque valiosos, también los veo como una pérdida de tiempo dentro de la reunión.

En cuanto al diálogo, considero que debemos seguir trabajando hasta que fluya naturalmente. No siempre podemos tener a alguien que toque una campana para que terminemos de hablar o sintetizar una idea, ya que en la vida diaria ese compañero no está. Este ejercicio tiene una riqueza enorme y debemos fortalecerlo.

La meditación es otro aspecto crucial. Tenemos a nuestro alcance cursos muy claros sobre los temas, los pasos y los efectos, por lo que podemos dedicar unos minutos a aspectos sutiles que surgen en la práctica. Considero que mezclar temas purgativos con iluminativos en grupo es una pérdida de tiempo.

Respecto a las oraciones programadas, no me sentí muy cómodo siguiendo el plan diario. Prefiero que las oraciones siempre estén dirigidas a mí, no como una expresión egoísta, sino como aceptación de mi responsabilidad en todo lo que me rodea. Si alguien necesita luz, seguramente soy yo quien no ve todo el contexto. Esto no afecta el horario de reunión, por lo que no tengo problema en practicar este u otro ejercicio fuera del horario establecido. Mi aporte es solo para maximizar el tiempo de reunión en beneficio de todos.

Espero que se entienda el sentido de mis palabras. Normalmente no suelo expresarlas porque no deseo generar conflictos, y en reuniones virtuales esto suele suceder. Muy a menudo nos identificamos con lo que decimos o pensamos, cerrándonos a otras perspectivas.

En Cafh, desde hace tiempo, noto una tendencia a la distracción. Cuando decidimos tomar el camino directo hacia nuestro interior, estas distracciones actúan como un freno en nuestro andar. En los últimos años, he notado una intención de volver a trabajar en la mística, lo cual celebro.

* **Reflexión de una Doncella**

Durante el año transitado, por los integrantes de la tabla de solitarios, encontrándose en dicha tabla, dos categorías: pajes y doncellas y caballeros y damas quienes se encuentran en proceso de establecer y construir nuevos vínculos desde la diversidad y particularidad de cada uno de sus miembros, considero pertinente mencionar que cada acción gestada e implementada a lo largo del año se traduce en un ensayo para mejorar cada ejercicio en la cotidianidad. Este camino, aunque individual, se nutre del trabajo cooperativo y grupal.

En cuanto a las acciones mencionadas previamente por otros integrantes, son solo herramientas como parte del método. Cada miembro, en su libre albedrío y sin importar su tabla o voto, elegirá cómo transitar su experiencia individual de aprendizaje.

PARTICIPARON DE ESTE TRABAJO ANUAL

GRUPO DONCELLAS SOLITARIAS

Dlla.7 - Ladino, Laura

Dlla.2 - Ferreyra, Patricia

GRUPO DAMAS SOLITARIAS

D.5 - Débora Bubach

D.1 - Paula Ponce

GRUPO CABALLEROS SOLITARIOS

C.4 - Rodolfo Castoldi

C.6 - Carlos Mora