

# TRABAJO ANUAL 2025

Tabla 170 de Patrocinados de Medellín

EJERCICIOS DE LAS ENSEÑANZAS DEL CURSO 2025  
“VIVIR LA RENUNCIA”

2025

## **PATICIPANTES**

Damita: Lorena Ceballos

Damita: María Vilma Villa Pérez

Damita: Beatriz Elena Montoya Valdés

Damita Gloria Osorio Moreno

Damita: Diana Salazar

Damita: Gloria Cecilia Roldán Restrepo

Doncella: María Victoria González

## INTRODUCCION

Las hijas y los hijos de la tabla 170, este año a través del trabajo anual, expresamos nuestra experiencia de vida, teniendo en cuenta los 12 ejercicios de la enseñanza del curso 2025 "VIVIR LA RENUNCIA"

Cada uno plasma, cómo lo vive, que emociones siente, por medio de testimonio reales o ejemplos de su vida cotidiana en varios dominios de su vida como el familiar, académico, económico, social, espiritual, laboral y de pareja entre otros.

De tal manera que construir este ejercicio de hacerse consciente en cada una de las enseñanzas, le permita vivir con más amor la renuncia.



**Aporte de la Damita:** Lorena Ceballos Higueta

### **Ejercicio de la 1° Enseñanza: La Misión de Cafh**

El momento actual de la humanidad lo estoy viviendo, tratando de enfocarme mucho en mí, cuidándome mental, física y espiritualmente, esto sin desconectarme de lo que sucede en mi entorno y en el mundo, pero también cuidándome de ello. Reconozco que no es un momento fácil, por los sentimientos defensivos que tenemos, que se traduce en constantes discusiones y guerras. Así mismo, se presenta una oferta que se centra en el consumo fácil, rápido, ya sea de información, de alimentos, de ropa, que descuidan el impacto en nosotros mismos y en el entorno.

En todo este proceso la renuncia se presenta como una posibilidad de alivianar mi vida, pero a su vez, implica un gran reto, de desapego, de liberarse de creencias, y prejuicios, como la presión social y personal por alcanzar grandes logros, personales, profesionales, familiares, cuando en definitiva nada se queda, nada nos pertenece, todo pasa, y lo único que tenemos es el presente.

Siento que mi propósito de vida está guiado por el Amor Divino. Me parece difícil, soltar mis prejuicios ante los demás, dar sin esperar algo a cambio, pero sé que mi propósito está guiado por esa energía universal y suprema de amor, espero cada vez estar en mayor coherencia con ella.

### **Ejercicio de la 2° Enseñanza: La Renuncia**

La ley de la renuncia la identifiqué en los eventos cotidianos de mi vida cuando me enfrento a una enfermedad, cuando me confronto con la muerte, y sobre todo cuando llega la noche y llega el día, estos dos momentos son claves para mí para soltar, pero también para abrirme a nuevos desafíos.

Es difícil para mí, reconocer en este contraste de día y noche, que no siempre alcanzo a hacer lo que deseo hacer, que no siempre me pasa lo que deseo que me pase, que la energía es limitada y necesito recargarme, necesito aprender, necesito hacer pausas, y también es importante soltar, me refiero a soltar expectativas, soltar el control, y a la vez agradecer por cada acontecer, lo que me enseñó, lo que me permitió expandir y ampliar mi conciencia.

Justo al otro día verlo como una oportunidad, aunque todo pase, estar abierta para que pase por mi corazón, por mi cuerpo, por mi conciencia, y aunque pase en el tiempo en mí queda algo, una expansión, una mirada cada vez más clara y a la vez más simple de la vida, comandada por el Amor, ese que está en mi ser, en mi corazón, y que se expande cuando se comparte, cuando se entrega.

### **Ejercicio de la 3° Enseñanza: La renuncia como proceso**

Efectivamente esto no se da de la noche a la mañana, implica un tiempo, es un proceso, que puede ser más o menos largo de acuerdo con mi compromiso, a mis acciones ascético- místicas.

El reto más grande para mí es reconocer en ese cambio constante mi esencia, mi centro interior simple, intangible y atemporal. Y desde ese centro vivir los cambios externos como un flujo constante que, dependiendo de mi conciencia, de esa esencia, voy tomando los aprendizajes de ese flujo, de esos cambios, que son inevitables, y permanentes, pero que desde mi ser, muchas veces trato de mantenerlos, es decir, sufro cuando tengo una imagen de algo y no encaja con la realidad, cuando no coinciden, y me doy cuenta luego que eso pasa porque cambié, porque ya no es igual. y mi refugio interior, ese centro interior, me ayuda a reconocer que lo que permanece es el Amor, esa energía que moviliza y que consuela a la vez.

Soy una mujer que vive de manera intensa los cambios, las emociones me invaden fácilmente, y eso me lleva a reaccionar impulsivamente, lo cual a veces no es bueno, porque no reconozco esos cambios, y lo natural que son, por eso la invitación que me hago es a estar en constante comunicación con mi refugio interior, ese centro de amor.

#### **Ejercicio de la 4° Enseñanza: La renuncia como proceso: El Observador**

He reconocido que en mi vida he pasado por muchos roles internos, desde los cuales me he observado y me he señalado, como cuando me juzgaba por no hacer las cosas bien, por equivocarme, he ido comprendiendo la importancia de la equivocación, que no existen las cosas perfectas, y cada vez tengo más compasión por mí misma.

Sin embargo, esto es un proceso que continúa, últimamente me miro con ojos de jueza, que señala esos actos no compasivos, cuando hablo mal de otras personas, cuando creo que no están en sintonía con el camino en el que yo estoy, y esto me lleva a considerar que ese observador llega a ser bastante tirano, ahora bien, cómo hacer que ese observador sea mi amigo, mi amiga, me hable con amor, me impulse a hacerlo mejor, y a la vez me valore lo que he hecho.

#### **Ejercicio de la 5° Enseñanza: Mitos de la renuncia: Las idealizaciones**

La idealización que identifico en mí, es como debe ser un jefe, que en mejores palabras diría que ese rol debe nombrarse como líder, pero justo ahí es donde pongo mis expectativas de escucha, de respuesta, de acompañamiento, y que asuma su rol no sólo en función del cumplimiento de los objetivos de la empresa, si no que esos objetivos se cumplen con seres humanos, por eso me cuesta reconocer que cada quien actúa no solo bajo lo que se espera de un rol, sino que lo asume con sus propias expectativas y además con todo el bagaje de su historia sus propias prevenciones, sus miedos, lo cual hace que coincidir en eso que espero y cómo actúa esa persona en el rol de jefe, sea lejano, incluso muchas veces lo tome desde la injusticia, desde la negligencia, llegando a realizar juicios bastante fuertes en contra de ellos, y me llega a pasar que quedo intranquila, no duermo bien, es decir, me llega a afectar bastante.

Esto me confronta con una situación donde gracias a mis expectativas a mi idealización, resulto teniendo una posición defensiva, me aílo, juzgo.

### **Ejercicio de la 6° Enseñanza: Mitos de la renuncia: La ausencia de límites y la resignación**

Una situación que me paso en trabajo donde sentí que debía poner limites fue en mi trabajo, me iban a hacer cargo de otro proyecto sin soltar las responsabilidades que tengo, es decir se iba a sumar a mi carga laboral, cuando me enteré me dió mucha rabia, sentí que era una acción de injusticia, me sirvió respirar profundo, varias veces, reconectar en ese momento con la divina madre y pedir su asistencia, traté de hablar de manera objetiva, y a la vez exprese mi sentir de manera cercana.

Otro aspecto que veo que es importante en estas acciones conscientes y participativas, es pensar en el bienestar de todos, y que el otro sienta que realmente te importa, que no solo buscas defenderte de el o ella, si no que estás buscando alternativas donde ambos se sientan bien.

### **Ejercicio de la 7° Enseñanza: Actitudes de la renuncia: La honestidad**

En esta enseñanza me parece algo particular, porque justo gracias a la honestidad me doy cuenta que no siempre se debe actuar, o por lo menos no actuar de manera activa, que a veces es mejor no actuar, o actuar de manera prudente, tomarse el tiempo, aceptar que no puedes cambiar a las demás personas, y ante ello, cuidarme, bajar mis expectativas, seguir adelante con mis sueños, con mis metas, desde otras alternativas.

### **Ejercicio de la 8° Enseñanza: Actitudes de la renuncia: La autodeterminación**

El examen retrospectivo para mí es clave, me ayuda a descansar mejor e iniciar con energía el siguiente día, sin embargo, me puede más el cansancio al final de la noche, y no lo suelo hacer, por lo tanto, me comprometo a incluirlo en mi rutina diaria, sentir sus beneficios, y afianzar mi voluntad, disfrutar de mi libertad interior, al hacerlo desde mí y para mí.

Ahora bien, en definitiva, ni siquiera es solo para mí, porque al tener mayor energía al otro día, tendré mayor disposición para el servicio, para sortear las circunstancias y por lo tanto, estaría en mayor apertura para sumar acciones a la humanidad,

Entonces la autodeterminación no es solo por uno mismo, la voluntad no significa hacer solo lo que deseamos, es justo estar en más disposición de expansión de apertura, de Amor.

### **Ejercicio de la 9° Enseñanza: Actitudes de la renuncia: La interdependencia**

La interdependencia en la renuncia me confronta con el para qué de mis actos, porque me haga o no esta pregunta tendrá un efecto en los otros, por eso, es mejor tener mayor conciencia de ese para qué, y para quién, y así tener mayor probabilidad de un

efecto de bienestar, un efecto amoroso, aunque no todo lo podamos controlar, que sí pueda controlar mi intención y la forma de mi reacción.

En algún momento en un ejercicio de comparación con los animales me llegue a comparar con una mariposa y una hormiga, me juzgue a mi misma por eso, porque no logré compararme y tener una semejanza con animales grandes y fuertes, pero luego me di cuenta la importancia y el efecto de estos dos, una mariposa puede generar un tornado, y la fuerza de una hormiga en un trabajo con otras puede construye profundos y grandes hormigueros.

Así no demeritar las propias acciones, y reconocer el eco tan grande que pueden llegar a tener.

**Aporte de la Damita:** María Vilma Villa Pérez

## **PRIMERA ENSEÑANZA**

### **EJERCICIO**

NOTICIA DEL 2 DE ABRIL

Una tragedia acabó con la vida de una madre y sus dos hijas, quienes se movilizaban como [polizones en un camión que se movilizaba por la vía La Pintada - Medellín](#). Todo ocurrió cuando a las fallecidas, quienes se transportaban colgadas de la zona de carga del camión, les cayó un tubo de acero. Lo anterior condujo a que las personas fueran aplastadas y perdieran la vida inmediatamente.

En este incidente no solo murieron las tres parientes, sino que también perdieron la vida otras dos personas venezolanas, cuya identidad sigue siendo desconocida, quienes también serían cercanas a las víctimas. El padre de familia de las niñas accidentadas en el lugar también quedó gravemente herido, por lo que fue trasladado de urgencia a un centro asistencial desde donde se recupera de sus heridas.

Según registros oficiales citados por El Colombiano, las tres fallecidas también eran de nacionalidad venezolana. La madre de las niñas se llamaba Abigaíl Gutiérrez y tenía 22 años; sus hijas, Fabiana y Génesis Esquivel, tenían 6 y 3 años respectivamente. También se supo que el padre de las dos niñas y pareja de Gutiérrez se llama Héctor Enrique Esquivel Lugo, de 26 años, y fue llevado al Hospital San Vicente de Paúl. En este momento se encuentra luchando por su vida en crítico estado de salud.

**SENSACION:** Tristeza, nostalgia, impotencia.

**PRIMERA PREGUNTA** cómo vivo el momento actual de la humanidad en qué me enfoco cuando observó la realidad en lo negativo en lo positivo o en ambos aspectos cómo me siento **RESPUESTA** de acuerdo con la noticia que seleccione me enfoco siempre en lo negativo porque lo primero que se me vino a mi mente es que estas personas no tenían recursos para desplazarse en un transporte normal y por eso acudieron a viajar colgados del camión con los riesgos que tuvieron para su vida y las consecuencias fatales. Me enfoco en lo negativo Porque pienso en las vidas que se perdieron en especial de las dos menores de edad me enfoco en lo negativo Porque pienso en el padre de las niñas y esposo de la señora que está debatiéndose entre la vida y la muerte y en el futuro que le espera de sobrevivir, sin familia, considero difícil para el elaborar este duelo.

Me siento triste me siento impotente ver este tipo de noticias

**SEGUNDA PREGUNTA** mis prejuicios o ideas acerca de la renuncia siempre antes de ingresar a CAFH estaban enfocadas a los gustos, pero ahora que tengo más conocimiento y más conciencia sé que no tiene que no es solo lo material, sino también con las emociones, pensamientos y sentimientos y con las situaciones de mi vida diaria, la relación con los demás que de por sí tiene dificultad

**TERCERA PREGUNTA** cómo siento mi misión o propósito en la vida puedo expresarla de alguna manera en palabras en una imagen

**RESPUESTA** la describo como un espiral en donde empiezo a ascender Siento que esa debe ser la misión en mi vida y a la vez en ese avance voy enviando Rayos de amor a todas las personas que me rodean.

## **SEGUNDA ENSEÑANZA: LA RENUNCIA**

### **1.¿CÓMO IDENTIFICAR LA EXPRESIÓN DE LA LEY DE LA RENUNCIA EN LOS EVENTOS COTIDIANOS DE MI VIDA?**

**RESPUESTA:** La ley de la renuncia está en cada instante de mi vida en lo cotidiano desde que me levanto hasta que me acuesto aparecen eventos a los cuales debo renunciar, Cada acción, está impregnada de culpa, de resignación, de privación sin entender que esa es la posibilidad de vivir realmente la Renuncia.

### **2. ¿CUÁL ES MI ACTITUD ANTE ESTA REALIDAD DE LA LEY DE LA RENUNCIA?**

**RESPUESTA:** No es fácil entender Cómo opera la ley de la renuncia tal como lo dice la enseñanza. Se siente a veces un vacío, nos hacemos preguntas como las que indica la enseñanza, sin encontrar sentido a muchas de las cosas que nos pasan. Todo nos parece efímero pero seguimos aferrándonos a cosas que no deberíamos, porque no entendemos el verdadero sentido de la renuncia.

**¿COMO ME SIENTO?:** Si lo miramos desde esta óptica encontramos un sin sentido En todo lo que hacemos y nos llevaría a sentirnos frustrados por dejar pasar, por tener que soltar u dejar ir, pese a los esfuerzos que hacemos por retener

Debemos vivir conscientemente para disfrutar de cada instante, Tomando cada experiencia como un aprendizaje de gran valor para nuestra vida futura sin aferrarnos a nada ni a nadie.

## **EJERCICIO DE LA 3° ENSEÑANZA:**

Al analizar por un corto periodo mi comportamiento especialmente mis emociones, mis reacciones ante las diferentes situaciones; pude percatarme tal como lo dice la enseñanza que estos cambios se dan inclusive en minutos todo depende de las situaciones que vivamos en nuestro día a día; lo que nos confronta lo que nos alegra lo que nos gusta lo que nos disgusta de acuerdo con eso será nuestra reacción

Esos cambios de estado interno solo los podemos observar si estamos atentos a ellos de lo contrario pasarían desapercibidos quizás los otros los observan, pero nosotros no. En ese entendido para nuestro desenvolvimiento espiritual no tendría ningún sentido que solo se quede en lo que observan los demás, por cuanto nosotros mismos debemos de percatarnos de nuestras actitudes y de nuestras reacciones ante los sucesos de nuestra vida.

Puedo describir esos cambios, Resultando interesante la no repetición si se trata de situaciones en las que he reaccionado a impulsos de una manera inadecuada que lleven a dañar a las otras personas

Lo más importante es tener la conciencia de esos cambios buenos o malos para poder modificarlos si es del caso o reafirmarlos en el evento de que sean una reacción positiva, siempre buscando llegar a lo más profundo de mi corazón y analizar por qué reacciono de esta u otra manera.

Lo más importante es tener muy claro, que todo cambia todo debe fluir y nada permanece estático.

#### **EJERCICIO DE LA 4° ENSEÑANZA:**

Tal como lo describe la enseñanza en muchas oportunidades me he sentido segura, en otras oportunidades me he sentido inteligente en otra torpe en otras mal educada, en otras muchas miedosas, en muchas fuerte, y débil no hay una categoría que permanezca y que sea la constante porque todo depende de la situación que esté viviendo y desde luego de lo que traigo de mi infancia de lo que ha hecho parte de mi vida; es la forma o la manera como se han manifestado esas sensaciones.

Por ejemplo, puedo sentir agrado y seguridad desplazándose en un medio de transporte como el avión, situación que para muchas personas es aterradora.

La auto observación, es una herramienta que considero fundamental en nuestro desenvolvimiento espiritual; apenas soy consciente ahora que estoy en Cafh antes, no la tenía como una herramienta, pero es de vital importancia para poder identificar cuáles son los aspectos que debemos, mejorar; cómo estamos actuando; en qué rol nos estamos ubicando; qué imagen tenemos de nosotros mismos, para poder hacer los cambios sin juicios hasta llegar a encontrar nuestra esencia.

#### **EJERCICIO DE LA 5° ENSEÑANZA:**

En mi vida constantemente idealizo a las personas que se encuentran a mi alrededor. No solamente familia sino también compañeros de trabajo; en esa idealización Espero que se comporten siempre de determinada manera

Espero que las personas sean honestas, sinceras, responsable, que no me defrauden.

Estas idealizaciones surgen del estándar social en que vivimos unas normas del "deber ser" de lo que se nos ha enseñado, e cuanto a la forma como debemos comportarnos para mantener la armonía como los demás.

Resulta difícil cambiar la visión y aceptar que las personas se equivocan que, en algún momento, me pueden fallar me pueden defraudar. Precisamente de eso se trata mi trabajo espiritual de hacer ese reconocimiento, de liberarme de esos parámetros que vienen incorporados desde hace tiempo en mi vida y aceptar que no solamente las personas sino en la vida todo cambia, nada es estático. "nada ser, nada esperar"

Me incomoda que me idealicen precisamente por lo mismo porque considero que tengo muchas fallas como humana, no soy y no puedo ser perfecta, al igual que las personas que me rodean.

### **EJERCICIO DE LA 6° ENSEÑANZA:**

La situación elegida para el ejercicio de esta enseñanza es a la que me vi abocada Hace 4 años cuando me correspondió trabajar con una compañera no había sido tan grata conmigo, pese a no haber tenido ningún problema con ella, era claro que yo no le simpatizaba. inicialmente la veía desde la Barrera porque no me correspondía interactuar con ella; después me la asignaron como mi secretaria, por lo cual hacia parte de mi equipo de trabajo situación que yo no podía cambiar tenía que aceptarla.

Fue algo que me confrontó y pese a las situaciones de rechazo, críticas, comentarios mal intenciones, rechazo que ella había tenido conmigo; ahora me correspondía ser su jefe la actitud que asumí en ese momento fue contraria a lo que todo mundo esperaba, por cuanto era el momento o la oportunidad para tomar venganza o desquitarme de los malos tratos que ella me había dado en un pasado.

Asumí la actitud de ser amable, cordial considerada y en general de que el ambiente laboral fuera armónico.

Durante estos cuatro años, el aprendizaje fue retador y a la vez gratificante porque era sortear el día a día, comprendiendo que no me era posible cambiar la forma de ser de mi compañera, por el contrario, adaptándome a ella, desde luego no fue fácil.

### **EJERCICIO DE LA 7° ENSEÑANZA:**

En una reunión familiar opiné sobre un tema de venta de un inmueble, la reacción de uno de mis cuñados fue de agresividad indicándome que era un asunto solo de ellos y yo no debía intervenir en ese asunto.

En ese momento me sentí frustrada por cuanto lo único que yo quería era poder ayudar; ante su reacción guardé silencio no interviene más.

Lo diferente que podía haber hecho, es no haber opinado, pero no siempre son cosas previsibles, porque es apenas normal, que, en entornos como la familia, o el trabajo, se emitan opiniones; lo que menos se espera es una reacción de ataque.

El análisis que hago de esta situación es a futuro en situaciones similares, escuchar, y solo opinar cuando me pidan que lo haga.

### **EJERCICIO DE LA 8° ENSEÑANZA:**

La situación elegida para este ejercicio es la crítica hacia los demás, críticas no constructivas sino destructivas, forma de actuar, forma de pensar, forma de vestir etc.

Cuando entro en ese círculo y me dejo llevar por ese entorno y de críticas desde luego afecto a las otras personas, cuando. Esa forma de proceder no deja buenas experiencias, se siente un gran vacío después de esto.

Lo que debo hacer es reevaluar mi actitud, tener la voluntad de alejarme de estos entornos, guardar silencio ante esas críticas y alejarme de estas personas que siempre están en la tónica de criticar a los demás.

## **EJERCICIOS ENSEÑANZA # 9**

En la enseñanza número 9 podemos ver cómo de acuerdo con lo que vivimos día a día nos afecta demasiado lo que digan los demás, cada crítica, cada situación, en muchas oportunidades no las sé manejar y me afectan generándome malestar e incomodidad

Así mismo yo también afecto a las otras personas cuando, hago esas críticas cuando entro en ese conglomerado de personas que critican por todo; la forma de vestir, la forma de actuar en alguna situación, difícil de alejar y difícil de manejar parece que estar en sintonía con la sociedad implica entrar en esas actitudes de crítica y descalificación hacia otros en las cuales yo también he realizado.

Lo que puedo hacer y en lo que trabajo constantemente es meditar sobre la forma como puedo alejarme de esas personas que solamente están prestas a criticar a los otros, aclarando que no son críticas constructivas. Una de las medidas concretas que tomé es no compartir la hora del almuerzo con mis compañeros porque se convertía en un espacio para criticar todo lo que hacían los otros para quejarnos de todo lo que ocurría; prefiero almorzar sola donde no tenga que estar influenciada por ese tipo de situaciones

Otra de las medidas es solamente opinar y dar información a los demás cuando me la solicitan, cuando la necesitan y cuando esa información es positiva sin descalificar, que sea amable, reviso que no haga daño a los demás.

## **EJERCICIOS ENSEÑANZA # 10**

El momento que elegí para esta observación, fueron los días en que estuve incapacitada por un esguince grado 3 en mi pie izquierdo. Tengo por costumbre agradecer desde el momento que me despierto, la posibilidad de vivir un día más; el momento en que me estoy bañando esa agua maravillosa que me permite por mí misma asearme y disfrutar de ella cuando hay otros que no lo pueden hacerlo que tienen que depender de otras personas; así mismo la posibilidad que tengo de tener un techo una comida un vestido y también la posibilidad de desempeñar una labor como lo es mi trabajo.

A pesar de las dificultades que se presenten el agradecimiento siempre debe de estar presente en nuestras vidas, desde lo más mínimo porque somos personas afortunadas. Lo que hacemos es mirar las carencias y no las fortalezas, por eso resulta importante desde los aprendizajes de esta enseñanza no olvidar todas las maravillas que día a día tenemos y agradecer por las cosas también que nos confrontan y que en muchas oportunidades a pesar de que las calificamos como malas, son las que más nos ayudan a crecer en todos los ámbitos.

## **EJERCICIOS ENSEÑANZA # 11**

Este ejercicio lo realizo a diario cuando preparo las audiencias en primer lugar cito los Testigos y con ellos coordino su asistencia al juicio las preguntas que se le van a hacer y lo que espero que ellos respondan

Mis expectativas es que con esa preparación ellos puedan en primer lugar asistir sin ningún problema cuando se trata de hacerlo de manera presencial, o si la audiencia es virtual que tengan buen internet buena conectividad que les permita hacerse entender escuchar y escucharnos también, mi expectativa es que estén tranquilos con buena actitud para responder a lo que se les pregunte.

Tengo la costumbre de entregar siempre cada caso a la divinidad algo que ha resultado muy positivo por cuanto se trata de buscar la verdad, y eso es lo que le pido a la divinidad que con esas personas que van a declarar encontremos la verdad ya sea a favor o en contra de la persona que se está juzgando.

Por último, fluyo con lo que ocurra en esa audiencia he aprendido a través de los años a soltar cuando las cosas no ocurren como yo quiero cuando los resultados no son desde mi rol la condena de una persona; ahora estoy segura de que cuando no es así es porque la persona no era responsable o no se hacía merecedora de un castigo de tal magnitud. Ahora fluyo con lo que ocurra en esas audiencias reconociendo que antes me era muy difícil aceptar, cuando no se obtenía la condena.

## **EJERCICIOS ENSEÑANZA # 12**

En mi caso en concreto trato de consolar a las personas que están angustiadas por alguna situación, de hacerles ver que en la vida todo pasa por algo que son aprendizajes que debemos de tener y que todo es pasajero, nada permanece que lo importante es la actitud que asumamos frente a esas situaciones.

en esta enseñanza en concreto hago una meditación en la que visualizo a todas las personas que están en esas situaciones difíciles y el rodeo de luz dorada que las cubre por completo, para ayudarles a cambiar su actitud frente a las situaciones difíciles que se les presente.

Así mismo también trato de que el ambiente que se genera de alrededor en todos los ámbitos a nivel laboral a nivel familiar sea cordial, amigable, de diálogo de ayuda haciendo de la vida mía y la de las y de los demás más agradable posible.

**Aporte de la Damita:** Beatriz Elena Montoya Valdés

## **PRIMERA ENSEÑANZA: LA MISIÓN DE CAFH.**

**NOTICIA:** *Por la seguridad y un futuro luminoso para Palestina e Israel*

Aquellos que han perdido a sus hijos en este conflicto sangriento son los que han pagado el precio más alto

**SENSACION:** Tristeza, dolor. nostalgia, impotencia.

1. ¿Cómo vivo el momento actual de la humanidad en qué me enfoco cuando observó la realidad en lo negativo en lo positivo o en ambos aspectos cómo me siento?

Yo tengo fe, esperanza y confío en que las situaciones que se presentan son necesarias en esta humanidad, creo que nada pasa si no es necesario, espero que este aprendizaje sea rápido y tenga pocas consecuencias y que se equilibre la balanza lo más rápido posible.

2. ¿Puedo identificar cuáles son mis prejuicios o ideas acerca de la renuncia?

Mis prejuicios o ideas acerca de la renuncia siempre han sido como que estoy en carencia, que debo dejar o abandonar muchas cosas de mi vida, tanto personal como material. la idea de la renuncia era abandonar, generaba en mi preocupación y duda.

3. ¿Cómo siento mi misión o propósito en la vida puedo expresarla de alguna manera en palabras en una imagen?

Yo describo mi misión como una llama, una salamandra que fue tomada de la divinidad y no se extingue, se proyecta, alumbrando y comparte su luz.

## **SEGUNDA ENSEÑANZA: LA RENUNCIA**

1. ¿Cómo identificar la expresión de la ley de la renuncia en los eventos cotidianos de mi vida?

A veces guardar silencio en momentos, entender que no siempre tengo la razón y aunque la tuviera es más importante comprender al otro que tratar de convencerlo.

2. ¿Cuál es mi actitud ante esta realidad de la ley de la renuncia?  
a veces me siento desolada, por ejemplo, en los momentos que entiendo que la vida es un fluir y no me acostumbro a dejar ir a los seres queridos, o cuando veo mucho sufrimiento, pobreza o enfermedad, esto me pone muy triste y sensible.

3. ¿Cómo me siento?:  
desolada, triste, nostálgica.

## **TERCERA ENSEÑANZA: LA RENUNCIA COMO PROCESO.**

Observemos durante un tiempo cómo cambia nuestro estado interno a lo largo del día y de nuestra rutina diaria podemos registrar lo que vamos observado: pensamientos sentimientos, emociones estados físicos.

Realicé el ejercicio por unos días y me encontré que mis días, aunque aparentemente son iguales, porque tengo un horario de trabajo, de estudio, presenta cambios todos los días- La vida fluye y al parecer voy toreando cada cambio exterior de mi vida que necesariamente cambia mi estado interno, siento que es normal, pero no todos los días son iguales y mi mente mi estado de ánimo. sin embargo, creo en la disciplina y en los horarios, que me dan seguridad, practicar la oración, la meditación, me tranquilizan, me dan paz y serenidad. necesito estar más conectada con mi ser, porque a veces pierdo mi centro y me dejo llevar por las situaciones del día a día.

#### **CUARTA ENSEÑANZA: EL PROCESO DE LA RENUNCIA EL OBSERVADOR**

##### **Buscar nuestro centro interior**

Yo soy una observadora, juzgadora de mí misma, me identifico con palabras a veces muy duras, me veo miedosa, tranquila, estresada, también como mujer, mamá, esposa, maestra. Soy ignorante de mi propio ser. En la búsqueda de mi misma, encuentro que soy una mujer que se reconoce y busca en si misma lo divino, el ser que quiero ser y transformar.

#### **QUINTA ENSEÑANZA MITOS SOBRE LA RENUNCIA: LAS IDEALIZACIONES.**

Elegir una idealización, de dónde proviene esa idea. Dejar ir esa idealización.

cuando me enamoré y me casé yo idealicé a mi pareja y mi relación, pensaba que mi relación debía ser de una manera y proyectaba mis deseos para que todo funcionara de la manera en que yo creía que debía funcionar, como esas familias que me mostraban en televisión, perfectas, donde el hombre corría, hacia feliz a su mujer y a sus hijos. una mamá que no se quejaba ni necesitaba ayuda porque era una mujer capaz, que trabajaba y llegaba a su casa con carita feliz a atender a su esposo e hijos. lo que vi en mi casa fue una mamá cansada con tantos hijos y enferma de tanto trabajar. Yo dejé ir esa idea cuando ya no podía con el stress y dejé de complacer y empecé a ver a mi esposo como un ser humano normal y entendí a mis hijos en sus etapas, confiándoselos a la Divina Madre para su protección y confiando en la misión de cada uno.

#### **SEXTA ENSEÑANZA LA AUSENCIA DE LÍMITES Y LA RESIGNACIÓN.**

**Elegir una situación concreta en nuestra vida en la que tenemos una dificultad de relación con alguien.**

Mi situación es en mi trabajo es una relación de jerarquía, donde el coordinador a veces exige más de lo normal y cuando uno necesita de él no lo apoya, esto me parece que es una idealización del coordinador perfecto, como la enseñanza anterior.

Mi actitud ha sido de rabia, enojo, malhumor, He tomado la decisión de saludarlo bien, apoyarlo, hablarle con calma, escuchar atentamente, aceptar que no es perfecto. Estoy más seria, me alejo de él y realizo lo que me corresponde. a veces le he puesto límites de forma respetuosa.

### **SÉPTIMA ENSEÑANZA: ACTITUDES DE LA RENUNCIA LA HONESTIDAD.**

Identificar una circunstancia que nos fue adversa y luego listemos los razonamientos que tenemos o tuvimos en relación con esa circunstancia o persona. observemos cómo nos sentimos en esa situación. Tratemos de identificar en qué medida nos sentimos víctimas. ¿Cómo actuaría ante esta misma situación si no me sintiera víctima?

Una compañera me hizo un reclamo y fue grosera conmigo, yo me sentí mal y me enojé y me sentí víctima, yo le iba a responder, pero ella me ignoró del todo. estuve mal pensando muchas cosas, por un lado, pensaba que fue muy injusta, porque sentía que no me lo merecía, pero también pensé que no era para tanto. que ella estaba en un momento de stress laboral y que necesitaba solucionar una situación y me hablo de esa manera porque me tiene confianza. creo que, si no me hubiera sentido víctima, le hubiera hablado como siempre, le he hablado, diciéndole que tranquila, que eso no es para tanto, que lo solucionamos.

### **OCTAVA ENSEÑANZA: ACTITUDES DE LA RENUNCIA. LA AUTODETERMINACION.**

1. Actividad o hábito que quisiéramos integrar en nuestras vidas.
2. Hacer un plan durante 5 minutos todos los días.

Mi ejercicio fue no quejarme, la idea era hacerlo durante todo el día, inicié con toda la intención y me fue muy regular, me vi quejándome por todo, demasiado y me decepcioné del lenguaje que utilizaba, al segundo día me dije, en vez de quejarme voy a agradecer por cada queja, es decir, agradecí todo el día, mientras me acordara. En este momento estoy agradeciendo y cambiando el lenguaje. creo que me quejo menos. Sigo con el reto.

Lo importante es que estoy cuidando las palabras con las que me comunico y he mejorado mucho mi conexión con los compañeros y familia.

Generar un tornado, y la fuerza de una hormiga en un trabajo con otras puede construir profundos y grandes hormigueros.

Así no demeritar las propias acciones, y reconocer el eco tan grande que pueden llegar a tener.

**Aporte de la Damita:** Gloria Osorio Moreno

### **Ejercicio de 1ª Enseñanza: La misión de Cafh**

- **¿Cómo vivo el momento actual de la humanidad? ¿En qué me enfoco cuando observo la realidad: ¿en lo negativo, en lo positivo o en ambos aspectos? ¿Cómo me siento?**

Vivo el momento con esperanza y a veces con incertidumbre, por el ego, el descontrol las ansias de poder que veo en la humanidad.

Me enfoco más en lo positivo que en lo negativo, para mantener la esperanza de que la humanidad puede estar mejor en el futuro.

- **¿Puedo identificar cuáles son mis prejuicios o ideas acerca de la Renuncia?**

Pensaba que la renuncia estaba muy lejana de alcanzar, que solo era para los místicos.

Pensaba que la renuncia era privación, resignación, sometimiento entre otros.

- **¿Cómo siento mi misión o propósito en esta vida? ¿Puedo expresarla de alguna manera? En palabras, en una imagen, etc.**

La siento con alegría y con responsabilidad y deseos de unirme a la Divina madre.

La puedo expresar en el día a día, haciendo conciencia de cada momento que vivo

Y agradeciendo.

### **Ejercicio de 2ª Enseñanza: La Renuncia**

- **¿Cómo identifico la expresión de la Ley de la Renuncia en los eventos cotidianos de mi vida?**

Viviendo conscientemente

Aprendiendo de las experiencias vividas

Dando prioridad a lo fundamental

- **¿Cuál es mi actitud ante esta realidad de la Ley de la Renuncia? ¿Cómo me siento?**

Tengo una gratitud por conocer esta ley, que me permite vivir más consciente, de adentro hacia afuera, con más amor por la vida y la Divina madre.

### **Ejercicio de 3ª Enseñanza: La Renuncia como proceso**

**Observemos durante un tiempo (una semana, un mes) cómo cambia nuestro estado interno a lo largo del día y de nuestra rutina diaria. Podemos registrar por escrito brevemente lo que vamos observando. Pensamientos, sentimientos, emociones, estados físicos. Es importante solo observar, sin juzgar ni calificar. Al final del periodo de observación, volvemos a leer nuestras anotaciones y hacer una síntesis de lo observado.**

Experimento sentimientos de amor, paz interior, serenidad, compasión, admiración, afecto, optimismo, satisfacción, compromiso, preocupación, decepción.

Noto que mis emociones son cíclicas, me estoy enfocando en agradecer, en vivir el presente, en celebrar la salud la vida y el compartir.

### **Ejercicio de 4ª Enseñanza: El proceso de la Renuncia: el observador**

**A través del ejercicio de autoobservación:**

- **Identificamos cuáles son los roles que vemos en nuestra vida. Listarlos. A medida que vayamos descubriendo nuevos roles, los vamos agregando.**

Rol de pareja, madre, hermana, hija, amiga, vecina

- **Identificamos aspectos de la imagen de nosotros mismos que se manifiestan en nuestro discurso interno. Suelen aparecer como juicios de valor. Registrar.**

Soy inteligente, muy organizada, buena hija, buena madre, soy espiritual

- **Hagamos el ejercicio de imaginar que todos esos aspectos son “vestidos” que nos ponemos para relacionarnos con nosotros mismos y con el entorno. Procuremos así suspender por un momento esa identificación -no somos eso en esencia- y busquemos nuestro centro interior. ¿Cómo es? ¿Cómo se siente? ¿Qué emociones surgen?**

Soy un ser humano con luces y sombras

Me siento tranquila porque no compito con esos juicios

Me siento serena y tranquila

### **Ejercicio de 5ª Enseñanza: Mitos sobre la Renuncia: Las idealizaciones**

**R/:** La idealización que identifico es pensar que por ser espiritual no voy a tener ningún problema, ninguna enfermedad, no voy a tener problemas económicos, inconvenientes con mi pareja, hermanos o amigos entre otros.

Estas ideas surgen de la familia, la sociedad, la cultura

### **Ejercicio de 6ª Enseñanza: Mitos sobre la Renuncia: La ausencia de límites y la resignación**

**R/:** Desde siempre he tenido una relación poco cercana con una persona, siempre he pensado que es por culpa de ella, ya que no es posible tener una conversación fluida y el solo hablar con ella me estresa.

Reconozco que prefiero estar alejada para no sentir el malestar que me produce no poder conectarme con su forma de ser, ya que sus pensamientos sus acciones me molestan.

Quiero practicar aquí la renuncia, aceptando su forma de ser, la manera cómo ve el mundo, sin juzgar, con respeto, con escucha, con un trato amable y con aceptación.

### **Ejercicio de 7ª Enseñanza: Actitudes de la Renuncia: la honestidad**

**R/:** El malestar que me genera ver una cantidad de escombros y basura en la vía, lo veo como un insulto al cuidado del medio ambiente.

Me siento impotente, con rabia, indefensa

Veo que no tiene bien común, que no hay cuidado para con el otro y el medio ambiente, que no es fácil vivir en sociedad.

Entender que todos tenemos un observador diferente, lo que para mi es basura, para otro no lo es y que el nivel de conciencia es diferente en todos los seres humanos.

### **Ejercicio de 8ª Enseñanza: Actitudes de la Renuncia: la autodeterminación**

**R/** Elijo no quejarme, elijo agradecer de forma sincera y quiero adoptar el hábito de agradecer, inicio con unos minutos diarios agradeciendo, apreciando todo lo que me brinda la vida.

A medida que pasa el tiempo me doy cuenta de que agradecer transforma la mente y el cuerpo y reduce el estrés, hace que me enfoque más en lo positivo que en lo negativo.

La gratitud hace que valore lo que tengo, la gratitud hace que no me enfoque en lo que no tengo, me permite ver más posibilidades.

### **Ejercicio de 9ª Enseñanza: Actitudes de la Renuncia: la interdependencia**

**Ejercicio relacionado con la arrogancia:** Identifiquemos alguna crítica o juicio que hemos hecho recientemente. Describamos esa crítica anotando en un papel o computador. Procuremos responder las siguientes preguntas:

- **¿Qué razones fundamentan esta crítica?**

Mis juicios, mis esquemas mentales y mi forma de ver el mundo, mi educación, mi obsesión por el orden y limpieza.

- **¿Sobre qué supuestos se basa?**

La gente es desordenada, egoísta o relajada en cuanto a la manera de organizar las cosas.

- **¿De dónde surgió ese razonamiento, cómo lo adquirí?**

De mis obsesiones ante el orden y el aseo.

- **¿Es realmente mío o lo escuché o aprendí en alguna circunstancia, por ejemplo, en mi infancia o juventud, o gracias a alguna experiencia que me marcó?**

Lo aprendí de mi familia, la educación, la sociedad

- **¿Puedo identificar “prejuicios” en esa crítica? ¿Cuáles?**

Soy muy obsesiva, que la gente es mal intencionada

- **¿Estoy realmente segura o seguro de que las cosas son o fueron así?**

R/ No estoy segura, porque son opiniones

Hagamos el ejercicio de imaginación de encontrar otras razones -otras formas de verlo- que podrían hacer que aquello que criticamos tenga sentido. Imaginemos, por ejemplo, que tenemos que defenderlo o justificarlo, qué razones encontraríamos para ello.

Hagamos un reconocimiento profundo ante la Presencia Divina de que nuestra comprensión y nuestro conocimiento de la realidad es limitado, y que nuestra mirada siempre es parcial y está condicionada.

Preguntémonos ¿Cómo podría yo ser parte de la solución?

R/ He aprendido que para que las cosas funcionen todo debe estar en armonía y alineado.

Pero ante la divina madre me doy cuenta de que el estado de consciencia de las otras personas no tiene que estar al mismo nivel mío, por tanto, abro mi corazón para ser más flexible ante los demás.

**Ejercicio de 10ª Enseñanza: Actitudes de la Renuncia: la acción y la participación.**

**R/** En este ejercicio elijo el momento en que me levanto y agradezco el lugar donde vivo, ese despertar viendo y conviviendo con la naturaleza, sentir el frío, el sol, el viento la lluvia, el silencio, ver todos los colores que me rodean, ese paisaje hermoso que compone la naturaleza me llena de salud y energía y un inmenso agradecimiento con la vida y la Divina madre.

### **Ejercicio de 11ª Enseñanza: La plenitud a través de la Renuncia**

- **Luego, nos preguntamos, ¿Qué espero que suceda como desarrollo y resultado de ese plan?**

Disfrutar, compartir y estar en armonía de toda la familia

- **¿Cuáles son mis expectativas? Procuremos identificar las expectativas en todas las dimensiones posibles: el clima, el espacio, el ambiente, la actitud de las personas, nuestra propia sensación interna, lo que esperamos como respuesta, etc.**

Que las personas se sientan bien, tranquilas, que les guste el lugar, que sea agradable y que puedan disfrutar.

- **Hagamos un cuadro imaginativo en el que envolvemos todas esas expectativas en un paquete y lo dejamos a la Presencia Divina. Lo entregamos, haciéndonos conscientes de que no tenemos ningún control sobre el futuro. Hemos planificado, nos hemos preparado o nos hemos proyectado para encontrar una dirección y orientar nuestra energía, pero al mismo tiempo, nos abrimos a lo que la vida nos entregue.**

**R/** Me entrego a que las cosas fluyan sin yo tener que controlarlas y que se haga la voluntad de la divina madre y si hay una dificultad que para que no se cumpla el objetivo suelto ya que soy consciente que las cosas no son como yo quiero sino como han de ser.

### **Ejercicio de 12ª Enseñanza: La Renuncia y la egoencia**

**R/** Cuando no juzgo, cuando perdono, cuando vivo en armonía conectando con mi ser y con la humanidad, cuando soy un ser de servicio, de aceptación, cuando renuncio a los apegos y al egocentrismo y cuando contribuyo al bienestar colectivo y siendo coherente.

**Aporte de la Damita:** Diana Salazar

#### EJERCICIO DE PRIMERA ENSEÑANZA

Me fijo en ambos aspectos tanto los positivos como los negativos y trato de encontrar un equilibrio entre ambos.

Podría decir que no tengo prejuicios sin embargo es difícil, ignorar el hecho de que, siendo humana en algunas ocasiones, la renuncia me cuesta como, por ejemplo, ajustarse al concepto de la impermanencia.

Lo veo como servicio.

#### EJERCICIO DE SEGUNDA ENSEÑANZA.

Los identificó como los cambios inevitables por los cuales todos los seres del cosmos tenemos que pasar. También lo identifico cuando ya no me apego a las cosas y dejo que todo siga su respectivo devenir sin oponer resistencia.

Mi actitud no muchas veces es la mejor, pero se intenta cada vez más ir puliendo esas falencias. A veces lo siento como un reto.

#### EJERCICIO TERCERA ENSEÑANZA.

Comienza con sosiego, sigue el afán, el correr del día a día, del trabajo, stress, a veces compasión, comprensión, nuevamente el afán, ansiedad, sensaciones de cierre y descanso.

#### EJERCICIO DE CUARTA ENSEÑANZA

No me siento cómoda aún para compartir la respuesta.

#### EJERCICIO DE QUINTA ENSEÑANZA

La idealización de tener que estar siempre con un buen estado de ánimo, muchas veces me cuesta aceptar que no estoy bien, cuando mi estado de ánimo no es óptimo y a luchar con esa sensación me siento descompensada.

## EJERCICIO SEXTA ENSEÑANZA

Silencio, observación y autoobservación. Si es una situación o persona dañina para mi es mejor retirarme o alejarme.

## EJERCICIO SÉPTIMA ENSEÑANZA.

No hay nada que podría haber hecho diferente en una situación pasada ya que mi estado de conciencia era diferente en ese momento, diferente a este momento en que observo la situación

Ahora lo único que sé es que lo hare mejor si algo similar se presenta.

**Aporte de la Damita:** Gloria Cecilia Roldán Restrepo

**Ejercicio de 1ª Enseñanza: La misión de Cafh**

Con un poco de temor por la situación política de nuestro país y de todos los que están con problemas de orden público y en guerra.

Mis prejuicios a cerca de la renuncia tienen que ver con mi capacidad y disposición para compartir

Mi misión en esta vida, siento que es una entrega continua

**Ejercicio de 2ª Enseñanza: La Renuncia**

Viviendo el aquí y el ahora conscientemente

Mi actitud es estar siempre dispuesta, haciendo parte de todo lo que me rodea con generosidad y amor.

**Ejercicio de 3ª Enseñanza: La Renuncia como proceso**

La renuncia me permite estar siempre en movimiento participando y haciendo parte de un todo, buscando siempre mi serenidad.

## **Aporte de la Doncella: María Victoria González**

### **Ejercicio de 1ª Enseñanza: La misión de Cafh**

- ¿Cómo vivo el momento actual de la humanidad? ¿En qué me enfoco cuando observo la realidad: ¿en lo negativo, en lo positivo o en ambos aspectos? ¿Cómo me siento?

**R/.** Me enfoco en ambos, estamos viviendo momentos muy difíciles, las guerras, tanta violencia, intolerancia etc., una se siente muy mal, impotente, pero no me enfoco en esto. trabajo desde mi propio ser para comprender y poder dar lo mejor de mí, sé que, desde el amor, la comprensión cosas buenas se pueden lograr.

- ¿Puedo identificar cuáles son mis prejuicios o ideas acerca de la Renuncia?

**R/.** Identifico la renuncia como una manera de avanzar en mi propio crecimiento espiritual, haciendo cambios en mi vida, hacer lo que no me he atrevido hacer considerando que es bueno y me haría sentir diferente y mejor.

- ¿Cómo siento mi misión o propósito en esta vida? ¿Puedo expresarla de alguna manera? En palabras, en una imagen, etc.

**R/.** Cada paso que doy, cada camino que recorro, cada momento que vivo algo aprendo y mi propósito en esta vida es aprender desde mi propio ser y dar lo mejor de mí.

### **Ejercicio de 2ª Enseñanza: La Renuncia**

- ¿Cómo identifico la expresión de la Ley de la Renuncia en los eventos cotidianos de mi vida?

**R/.** la renuncia la identifico como una manera de encontrarle un sentido a mi vida, hacer cambios en mi vida. Como una transformación de mi propio ser.

La renuncia es una expresión de libertad y nos permite ver más allá de nuestras limitaciones.

- ¿Cuál es mi actitud ante esta realidad de la Ley de la Renuncia? ¿Cómo me siento?

**R/.** Mi actitud es positiva, porque lo que vivimos o experimentamos ya sea algo negativo o positivo lo recibo de la mejor manera ya que algo estoy aprendiendo de ello, aunque hay momentos en que siento temor

### **Ejercicio de 3ª Enseñanza: La Renuncia como proceso**

¿Podemos observar cómo se da ese cambio en nuestro estado interno? ¿Podemos describirlo sin intentar cambiarlo? ¿Podemos identificar nuestro centro interno atemporal - nuestra esencia- y conectar con él? ¿Podemos visualizar la diferencia entre el movimiento superficial y el centro profundo? ¿Podemos visualizar nuestro corazón como el lugar donde mora la Presencia Divina, nuestra Esencia Eterna?

**R/.** en el día a día mi rutina es la misma, me levanto para ir a mi trabajo, en mi trabajo siempre es lo mismo nada es diferente, regreso a casa, descanso un poco y luego me dedico hacer las tareas de la casa, todo es lo mismo pero internamente yo soy diferente porque aparentemente aunque todo sea igual mis pensamientos, mis emociones no son los mismos porque se presentan situaciones buenas y no tan buenas que nos hacen ver la vida con otra perspectiva siempre tratando de encontrarle un sentido a la vida siendo muy proactiva

### **Ejercicio de 4ª Enseñanza: El proceso de la Renuncia: el observador**

A través del ejercicio de autoobservación:

- Identificamos cuáles son los roles que vemos en nuestra vida. Listarlos. A medida que vayamos descubriendo nuevos roles, los vamos agregando.

**R/.** soy madre, soy líder de un grupo en mi trabajo, soy operaria de máquina

- Identificamos aspectos de la imagen de nosotros mismos que se manifiestan en nuestro discurso interno. Suelen aparecer como juicios de valor. Registrar.

**R/.** como madre soy algo temperamental, pero soy muy abierta a escuchar, dialogar, soy a veces malgeniada. En mi trabajo soy muy colaboradora, exijo mucha disciplina, orden, soy amable, pero a ratos ofuscada.

- Hagamos el ejercicio de imaginar que todos esos aspectos son “vestidos” que nos ponemos para relacionarnos con nosotros mismos y con el entorno. Procuremos así suspender por un momento esa identificación -no somos eso en esencia- y busquemos nuestro centro interior. ¿Cómo es? ¿Cómo se siente? ¿Qué emociones surgen?

No hacemos juicios durante el proceso. Nada puede considerarse “bien” o “mal”, simplemente aceptamos lo que vemos y sentimos.

**R/.** lo que en el día a día vivo pienso y siento hacen q en mi surja un cambio una transformación y una búsqueda de un desenvolvimiento espiritual.

## **Ejercicio de 5ª Enseñanza: Mitos sobre la Renuncia: Las idealizaciones.**

Elijamos alguna idealización que tenemos y que podamos identificar con facilidad (recordemos que también tenemos idealizaciones inconscientes)

Describamos cuáles son las ideas, expectativas y prejuicios que esa idealización representa. Por ejemplo: el ideal de madre. Prestemos atención cuando pensamos o decimos: una madre debe ser, o debe actuar, o debe sentir, etc.

Luego, preguntémonos de dónde provienen esas ideas, de dónde las sacamos, cómo las construimos. El paso siguiente es considerar, aunque sea por unos minutos, que no tiene por qué ser así, que no hay un único parámetro o patrón para definir algo. Somos nosotros quienes seleccionamos inconscientemente una forma determinada. Y hagamos con nuestra imaginación el movimiento de dejarla ir.

**R/** idealice un hogar donde mis hijos crecieran siempre al lado de su padre, pero solo pudieron disfrutarlo muy poco tiempo falleció cuando uno de ellos solo tenía un año y el segundo apenas estaba en mi vientre esa fue mi mayor frustración mis hijos crecer sin un padre. Pero con el transcurrir del tiempo, me fui fortaleciendo y entendí que la vida continuaba y tenía ya que luchar por ellos dándole mi amor y una estabilidad emocional y económica, sentí miedo mucho miedo, pero el poder divino siempre me fortaleció.