

# Romper el Piloto Automático

## **Trabajo Anual Tabla 141: Integrantes**

Maria Teresa Guevara Lara

Patricia Raquiman Ortega

Esteban Jara Torres

Sonia Gallardo Ramirez

Raúl Antonio Alsina Montanares

Jorge Aros Chia

# Romper el Piloto Automático



**El objetivo:** Dejar de ser una máquina que procesa tareas y volver a ser un ser humano que siente su existencia.



---

La vida moderna nos empuja a vivir en modo reacción (estímulo -> respuesta). La detención espiritual es el acto de insertar un espacio entre el estímulo y tu respuesta.



# 1. La Muerte de la Inercia (La Ley del Accidente)

La mayoría del tiempo no "vivimos", sino que somos "vividos" por nuestra inercia. Si alguien te insulta, te enojas. Si tienes hambre, comes. Es una cadena de causa y efecto automática.

- **El significado de detenerse:** Cuando te detienes internamente, rompes la cadena de causa y efecto.
- **El efecto:** En ese instante de pausa, la "máquina" (tu cuerpo/mente) quiere seguir reaccionando, pero tu **Voluntad** la detiene. Esa fricción genera una energía especial: la **Consciencia**. Dejas de ser una máquina reactiva y te conviertes en un Ser presente.

## 2. La Brecha de Libertad (El Espacio entre Estímulo y Respuesta)

El psiquiatra y sobreviviente del holocausto Viktor Frankl lo definió mejor que nadie. La detención espiritual crea un "espacio" vital.

- **Sin Detención:** Estímulo (Grito de mi jefe) -> Reacción (Miedo/Ira). (Ocurre en milisegundos, sin elección).
- **Con Detención:** Estímulo (Grito) -> **[PAUSA / DETENCIÓN]** -> Elección Consciente (Compasión/Calma).
- **Significado:** La detención es el único lugar donde existe el **Libre Albedrío**. Si no puedes detenerte, no eres libre, eres esclavo de tus reflejos condicionados.

### 3. La Fotografía Interior (Ver la Realidad)

Cuando algo se mueve muy rápido, se ve borroso. Tu vida mental se mueve tan rápido que no ves tus propios defectos ni motivaciones reales.

- **La Metáfora:** Imagina una moneda girando sobre una mesa. Parece una esfera borrosa. Si pones el dedo y la detienes de golpe (Detención Espiritual), ves claramente si es cara o cruz.
- **La Práctica:** Al detenerte en seco (por ejemplo, en medio de una discusión), puedes "sacarte una foto" instantánea:
  - *"¡Ah! Estoy discutiendo no porque tenga razón, sino porque mi ego se siente herido."*
  - Esa verdad solo aparece cuando detienes el movimiento centrífugo de la emoción.

# ¿Cómo se siente una verdadera "Detención Espiritual"?

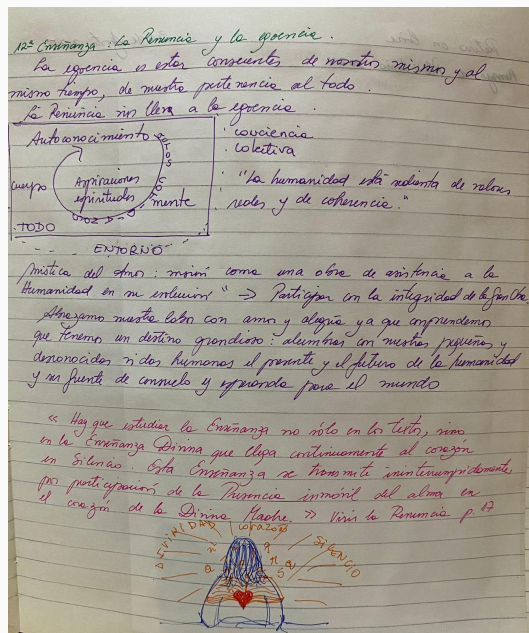
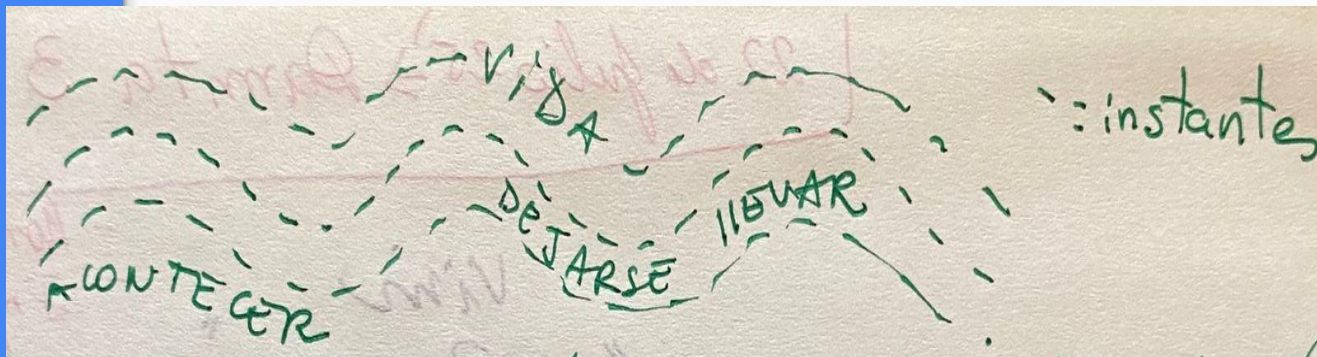
No es relajante al principio; es **incómoda**.

1. **Sientes la presión:** Sientes la urgencia de tu cuerpo por moverse, hablar o mirar el celular. Es como sostener las riendas de un caballo salvaje que quiere correr.
2. **Sientes el vacío:** Al detener el ruido mental, aparece un silencio que puede dar vértigo.
3. **Sientes la presencia:** De repente, los colores se ven más brillantes y los sonidos más nítidos. Al retirar la energía de la "fantasía mental", esa energía vuelve a tus sentidos.

# Detención

Experiencia y relato

Patricia Raquiman Ortega



# Detención

Experiencia y relato

Parte I

Raúl Antonio Alcina Montanares

Me estaba acordando y en reunión comentaba que para septiembre, no había comenzado nada bien como para querer iniciar esta pequeña bitácora, para la actividad anual de Cafh

En la oficina, un colega me avisa que si sabía algo de una persona que se había desempeñado por acá un tiempo atrás y que había fallecido, quede helado, pensé que era una broma o un alcance de nombre, no fue así, incluso en las noticias hicieron alusión el día anterior y bueno quién podría imaginar que era alguien conocido.

La semana continuó así, con un poco de sentimiento, además de jornadas de alta demanda en lo laboral, el viernes me quede en casa, por un resfrío fuerte.

Generalmente siempre se espera el inicio de este mes, con ánimo y ansias por las celebración nacional y todo lo que conlleva; Pensé que iba estar entretenido realizando este resumen, y no encontré como motivarme a iniciar estas líneas, por aquellos días.

revisando hacia atrás vi unas semanas bastante movidas, donde aproveché para realizar algunos ejercicios de Cafh. Me di cuenta, que debía descansar un poco más y a veces no forzar las cosas. Cuando las cosas no andan muy bien del todo, a veces cuesta un poco mantener el buen ánimo, parecemos estar abatidos y no se te ocurre nada para salir de algún percance.

Me doy cuenta, ya cuando puedo meditar un poco, ya me doy un respiro, siento que puedo animarme a continuar con en la senda. También, aprovecho de ser como el testigo, ver que está sucediendo, por qué pudo pasar alguna incidencia. Bueno, me aquieto e intento no juzgar y trato de dejar que pasen las ideas o pensamientos. Ya cuando veo alguna posible causa o tan sólo con estar más en paz con mi propia mente, de repente puedo dar con algunas respuestas.

# Detención

Experiencia y relato

Parte II

Raúl Antonio Alcina Montanares

Hubo días de compartir con la familia, intentó fluir aceptando lo que vaya ocurriendo, sin expectativas y dejando de controlar lo que pueda suceder, lo que antes me sacaba de orden, ya lo voy manejando de mejor manera, en muchas ocasiones.

|  
Esta bitácora viene en representación de alguna manera, en poder practicar y ver en qué momento podemos desarrollar las practica ascéticas en el diario vivir. En este sentido la escucha activa y estar más atento es lo que me ha servido para dar una respuesta más tranquila y armoniosa, dentro de lo posible.

Por otro lado hemos practicado lo que llamamos el minuto de detención, lo que consiste en que todos los días al medio día, se envía una nota y/o imagen con algún aspecto alusivo al desenvolvimiento; En el cual, la idea es de poder dejar la actividad que estemos realizando(dentro de lo posible) y soltar en algunos segundos la vorágine y quehacer en que estemos imbuidos en ese momento.

Esta actividad nos ha sido muy confortable, puesto que nos motiva e invita a reflexionar en nosotros mismos y en los demás, en compartir y sentir que estamos conectados en relación a un ejercicio y lo hacemos vivencial.

Podemos practicar un aspecto de la renuncia, de manera sencilla y sentir que estamos aportando nuestro grano de arena al entorno.

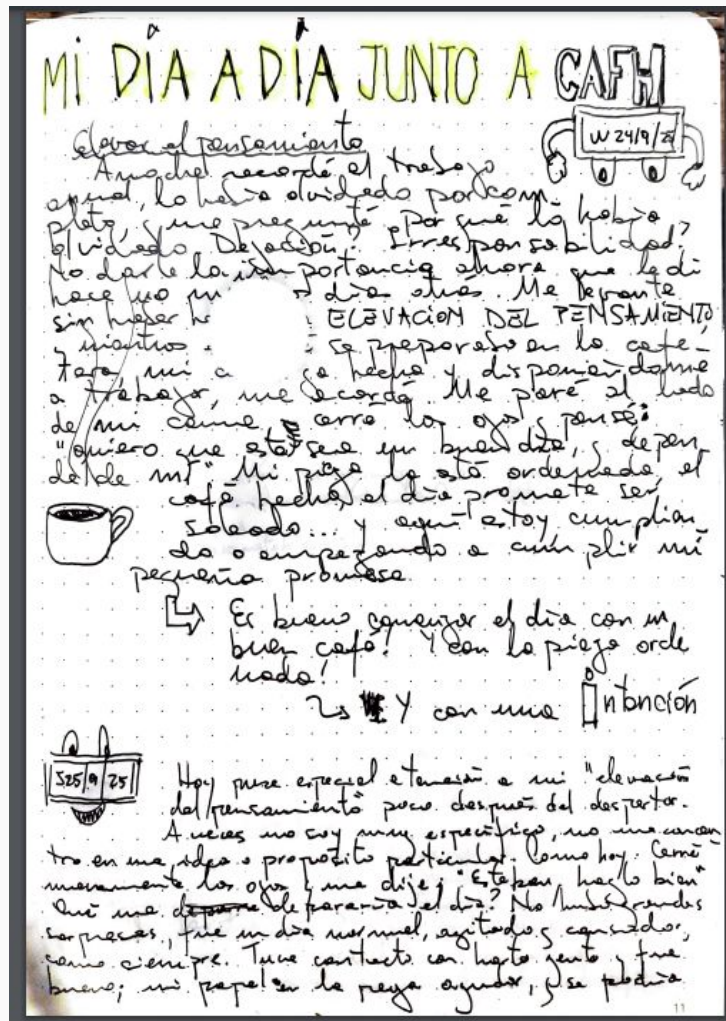
Gracias

# Detención

Experiencia y relato

Parte I

Esteban Jara Torres



# Detención

Experiencia y relato

Sonia Gallardo Ramirez

Desarrollo de ideas a partir del postulado de la Misión Anual 2025  
Confiar en la Evolución de la Conciencia

- Sensación negativa respecto del futuro

Cultivar esperanza desde el presente

Vivimos tiempos en los que la incertidumbre y el temor empañan nuestra visión de futuro. Las crisis ambientales, sociales y espirituales generan una sensación de temor que puede paralizar. Desde la perspectiva de Cafh, este momento es una oportunidad, una invitación a trabajar en nosotros mismos para ser agentes de transformación.

Ejercicios para fortalecer la Esperanza y la Fe:

- Confianza activa: No esperar pasivamente que las cosas mejoren, sino de actuar con fe, con entrega, con responsabilidad.
- Presencia consciente: Cada momento vivido con atención y amor es una semilla que germina en el porvenir.

- La fuerza de la conciencia individual

Cafh enseña que la evolución de la humanidad comienza en el interior de cada ser humano. No podemos cambiar el mundo sin antes cambiar nuestra mirada, nuestras emociones y nuestras acciones. La conciencia es una energía viva que crece cuando cultivamos la atención, la reflexión y el amor desinteresado.

Ejercicios :

- Observar lo bueno: En lugar de enfocarnos en lo que falta o lo que duele, aprendamos a ver lo que florece. La bondad, la belleza, el esfuerzo de tantas personas que trabajan por el bien común.
- Potenciar la energía positiva: Cada pensamiento elevado, cada acto de generosidad, cada palabra de aliento contribuye a la corriente evolutiva de la humanidad.

- La práctica del agradecimiento

El agradecimiento es una herramienta poderosa de transformación interior. Nos conecta con la abundancia que hay en nuestras vidas y nos libera de la queja, que nos encierra en la carencia.

- Ejercicio diario: Al despertar o antes de dormir, agradecer cada nuevo día por lo que somos, lo que tenemos y lo que hacemos.
- Cambio de enfoque: Cuando nos sintamos desanimados, observar nuestro entorno con una mirada positiva. Ver el vaso medio lleno en vez de medio vacío.

- Ser una fuente de esperanza

La enseñanza de Cafh nos recuerda que el camino espiritual no es evasión, sino compromiso. Que la esperanza no es ingenuidad, sino visión profunda. Y que el agradecimiento no es conformismo, sino reconocimiento de la vida como don y oportunidad.

# Detención

Experiencia y relato

Maria Teresa Guevara Lara

