

Trabajo Anual 2025 T160
Práctica de la inclusión, participación e interdependencia a
través del cuidado de una planta.

Contenido

1. Introducción
2. Objetivo General
3. Objetivo Específico
4. Alcance
5. Experiencias personales con las plantas
6. Conclusiones

Trabajo Anual 2025 T160

Práctica de la inclusión, participación e interdependencia a través del cuidado de una planta.

1. Introducción

El desenvolvimiento espiritual implica un trabajo permanente de autoobservación y expansión de la conciencia. La convivencia con uno mismo y con todo lo que nos rodea, es una parte esencial de este trabajo pues la inclusión, la participación y la interdependencia nos invitan a relacionarnos de la mejor manera con todos y todo lo que está presente en nuestra vida. A efecto de practicar estas tres premisas, decidimos que cada uno de los integrantes del grupo comprara una planta, conviviera con ella durante un período de mínimo 6 meses, se observara, se relacionara con ella y documentara sus experiencias.

Este trabajo busca permitirnos reflexionar sobre la relación profunda que cada uno de nosotros establece con la naturaleza y, en particular, con el reino vegetal. Cada experiencia compartida en este trabajo representa un camino de aprendizaje interior. El cuidado de una planta se convierte en una metáfora del cuidado de nuestra propia alma: exige atención, sensibilidad, constancia y apertura para comprender que cada ser, al igual que cada planta, tiene su propio ritmo y necesidades.

De esta manera, este trabajo es una oportunidad para fortalecer nuestra conciencia espiritual, nuestra conexión con la vida y con el ideal de Cafh, integrando en la práctica diaria valores como la humildad, la entrega y la gratitud hacia todo lo que nos rodea.

2. Objetivo General

Practicar la inclusión, la participación y la interdependencia a través del cuidado de una planta por un período de mínimo 6 meses.

3. Objetivo Específico

Profundizar en la relación interior con la naturaleza a través del contacto consciente con las plantas, reconociendo en ellas un reflejo de los procesos del alma y una oportunidad para cultivar la atención, la sensibilidad y el amor desinteresado.

Trabajo Anual 2025 T160

Práctica de la inclusión, participación e interdependencia a través del cuidado de una planta.

4. Alcance

El alcance de este trabajo se centró en el hecho de adquirir una planta o utilizar alguna que tuviéramos en casa y describir nuestras experiencias en cuanto a su cuidado y la interacción con ella, expresando no sólo la manera en que la cuidamos, sino también la forma de comunicación que tuvimos, la manera en que nos relacionamos, los sentimientos que profesamos, lo que nos transmitieron y los aprendizajes que nos dejó la experiencia.

Este trabajo busca ir más allá de la simple observación del crecimiento o cuidado de una planta. Su propósito es abrir un espacio interior de reflexión y aprendizaje, en el que cada integrante del grupo pueda reconocer en su experiencia cotidiana con la naturaleza una oportunidad de crecimiento espiritual.

El alcance de este proyecto abarca la vivencia personal de cada participante, su capacidad de observación consciente y la integración de los aprendizajes obtenidos en su vida diaria y en su camino dentro de Cafh.

A través de las experiencias compartidas, se pretende fortalecer la sensibilidad hacia los procesos naturales, la conexión con la vida que nos rodea y la comprensión de que todo lo que nos rodea forma parte de una misma red de existencia. Así, este trabajo no se limita al ámbito material del cuidado de las plantas, sino que se expande al terreno interior, donde florecen la conciencia, la empatía y la unión con lo divino.

5. Experiencias personales con las plantas

En este apartado, se describen las experiencias que los hijos de esta tabla tuvimos, al llevar a cabo el cuidado de una planta.

Trabajo Anual 2025 T160

Práctica de la inclusión, participación e interdependencia a través del cuidado de una planta.

1. Experiencia I

Todo inicia en el mes de abril cuando en el grupo se acuerda realizar un trabajo sobre el cuidado de una planta.

Surge en mí la pregunta, ¿seré capaz de realizar esta acción?

Ya que se requiere tiempo, esfuerzo, dedicación sensibilidad y respeto por la naturaleza; fue realmente un reto para mi persona.

Por otra parte, fue ir tomando conciencia de que este trabajo no es de un solo día y me agradó esta parte, ya que implicaba una entrega diaria hacia el cuidado de un ser vivo que evidentemente daría resultados.

Me recordó la importancia de cultivar hábitos y relaciones con amor y atención sostenida. Ahora tenía algo con que practicar el dar amor y atención sostenida.

En un momento me sentí creadora de belleza y capaz de lograr cultivar una nueva planta. Ya inspirada y completamente convencida de que este procedimiento me sería muy grato, me entregué a realizar la tarea.

Un día 14 de abril, tomé tres hojas de tres macetas de violetas, las corté con todo y tallo y las sumergí en medio vaso de agua.

Coloqué el vaso en un lugar cálido con mucha iluminación. Todos los días me había estado acercando al vaso y había podido contemplar que no se manifestaba cambio alguno. Tomaba el vaso con la mano y contemplaba las hojitas, siempre con la esperanza de lograr ver raíces en sus tallos. Durante tres semanas, sólo tenía que agregar agua al vaso.

En este mes de abril, se presentó el periodo vacacional de semana santa y me alejé de mis plantas. **Sólo era una semana de ausencia.**

Nunca imaginé que las hojas hubieran extrañado mi presencia. Cuando llegué de mis vacaciones, noté muy poca agua y esta agua lucía sucia y opaca, lamentablemente las hojas habían muerto.

Aún con una soberbia oculta en mí, quise ignorar este hecho, coloqué más agua y dejé las hojas en el mismo vaso. Sin embargo, aunque esperé una semana más, lamentablemente ya no había remedio. **¡Todo en completo estado de putrefacción!**

¿Qué enseñanza me dejó esto?

Trabajo Anual 2025 T160

Práctica de la inclusión, participación e interdependencia a través del cuidado de una planta.

Aprendí, que las plantas requieren atención continua para poder cubrir sus necesidades de agua, calor, amor, luz y temperatura.

Las plantas son muy sensibles, y más si las circunstancias de cuidado cambian. Podría sonar poco creíble, pero ellas notan la presencia humana, el amor, la cercanía de la persona encargada de cuidarlas, y más si se les habla con cariño.

No todas las plantas son iguales hay que estar muy atentos para notar cuál necesita más agua, más luz, o cambio de temperatura.

Aprendí que cuidar de una planta es un compromiso, nunca lo sentí una carga pero, me di cuenta de que al faltar a mi compromiso, el trabajo se echó a perder.

Me sentí realmente culpable por haberle fallado a mi plantita.

Inmediatamente me di a la tarea de adoptar otra plantita de Violetas y me he dedicado a estar muy atenta a sus necesidades.

Todos los días observo los cambios, he visto como crecen de tamaño sus hojas, y aparecen los botones que darán flor.

He visto cómo durante su crecimiento aumentan las necesidades de agua, elemento vital para mi plantita.

Gracias al crecimiento exuberante, tuve que cambiar la plantita a otra maceta más grande y la respuesta fue favorable. La plantita fue creciendo cada día más y aumentaron de manera asombrosa sus hojas.

Para florecer tardó, por lo que hubo momentos en que me sentí decepcionada y llegué a pensar que la plantita no daría frutos (flores) por falta de cuidados, fue lo primero que pensé.

Sin embargo, estaban ocurriendo cambios invisibles en ella y un día sorpresivamente, aparecieron muchos botones, y florecieron hermosas flores color violeta.

Aprendí que no hay que soltar, una vez aceptado el compromiso, es muy importante ser fiel a la planta, dar continuidad a sus cuidados, buscar un lugar de mejor luz, quitarle hojas secas, etc. Aseguro que estos pequeños gestos han ayudado a la plantita a crecer.

La plantita me ha entregado etapas nuevas que he disfrutado plenamente, como la belleza de sus flores, el verde de sus tupidas hojas y admiro lo frondosa que se ha puesto.

Trabajo Anual 2025 T160

Práctica de la inclusión, participación e interdependencia a través del cuidado de una planta.

Aprendí que el crecimiento verdadero es francamente silencioso, interno, y necesita tiempo para expresarse.

Aprendí que la observación es fundamental, todos los días la plantita tenía cambios, hojas caídas, marchitas, su tierra seca, pareciera que esta plantita me hablara y me pidiera ayuda. Considero que establecí un verdadero dialogo con mi plantita y aprendí a escucharla.

Cuando mi primer intento de ver crecer una hoja y querer que mostrara su raíz, fracasó, aprendí que sembrar algo nuevo en mi vida, también implica soltar el control y confiar en que el proceso tiene su ritmo y tal vez entonces no era el mejor momento.

La plantita me muestra mi propio camino.

Todo debe hacerse con la mejor intención

He creado un espacio sagrado maravilloso entre mi interior y la naturaleza.

He visto que puede haber comunicación, dialogo y escucha activa.

Veo que la presencia es fundamental.

La acción no puede faltar.

Ahora a 6 meses de estar en esto, considero que este proceso no fue complejo.

Simplemente ha dado sentido a mi vida, ha alegrado mi corazón, y ha maravillado mi vista.

Trabajo Anual 2025 T160

Práctica de la inclusión, participación e interdependencia a través del cuidado de una planta.

5.2 Experiencia II

El hecho de comprar una planta diferente a un cactus, rompió mis esquemas porque yo prefiero invertir mi tiempo en algo más que cuidar una planta y los cactus requieren muy poca atención. Para realizar esta actividad, compré una planta de sombra y la cuidé durante 6 meses, en los cuales pudo crecer y llenarse de hojas. La realidad es que únicamente me ocupaba de regarla y tenerla en un lugar donde yo considero hay una buena energía y no le daba el sol. La planta respondió favorablemente pero debo reconocer que solamente interactuaba con ella cuando la regaba cada semana y me limitaba a decirle que estaba muy bonita. Yo pienso que aún así, la planta sintió que yo deseaba tenerla y cuidarla y que me había comprometido a mantenerla en buen estado. A fin de cuentas es un ser vivo y todos los seres vivos tenemos energía y vibramos de acuerdo a ella. Pienso que mi interacción con la planta fue más bien energética y que el trabajo que hago conmigo misma me mantiene en una energía que a ella le pudo favorecer y le permitió crecer y llenarse de hojas.

Lamentablemente, tuve que salir de viaje y por tres semanas no la regué, teniendo como consecuencia que muchas de sus hojas se secaran y se cayeran, sin embargo otras se conservaron y espero que con los cuidados necesarios pueda volver a ponerse frondosa. Lo anterior me hace pensar en la resiliencia que tienen las plantas, pues a pesar de no recibir todo lo que necesitan, algunas sobreviven y pueden volver a recuperarse. Pensé en pedirle a alguien que me la cuidara pero no quise dar molestias, de hecho caigo en la cuenta de que esa es una de las razones por las cuales no tengo plantas pues como vivo sola, si tengo que ausentarme nadie podría hacerse cargo de ellas y como siento la responsabilidad de mantenerlas bien, eso podría restarme libertad.

El tener un ser vivo a cargo, sea cual fuere, implica renunciar a algunas cosas para ocuparse del mismo y dentro de mis prioridades no está el invertir mi tiempo cuidando de animales o plantas. Pienso que de niña mi mamá no tenía tiempo de cuidar plantas por lo que en mi casa no había y por lo mismo yo me acostumbré a no tenerlas y eso aunado a que pienso que me quitan tiempo, hace que prefiera tener plantas no naturales o cactus. Definitivamente prefiero invertir mi tiempo en otras cosas y no sentir la responsabilidad de tener que cuidar a una planta o a un animal. No pienso que eso sea bueno ni malo, sólo creo que cuando adquiere una responsabilidad la cumplo y si no puedo hacerlo, mejor lo evito.

Creo que los cactus me gustan porque me parece que son plantas fuertes, independientes, resilientes y con pocas necesidades y me identifico con eso, me gusta pensar que yo puedo ser así. Además me parece que tienen una belleza distinta y que aunque no frecuentemente, también pueden dar unas flores

Trabajo Anual 2025 T160

Práctica de la inclusión, participación e interdependencia a través del cuidado de una planta.

hermosas que aunque duran muy poco, son el resultado de todo el esfuerzo que el cactus realiza para sobrevivir. Eso hace que para mí sean muy especiales.

Gracias a esta actividad pude conocerme un poco más y tomar conciencia de que todos los seres vivos guardamos una relación. En el cuidado de la planta pude ver reflejada la interdependencia pues ella necesitaba de mis cuidados y yo a cambio recibía su belleza y buena energía. Así mismo pude practicar la participación al estar atenta a sus necesidades y la inclusión al permitir que formara parte de mi vida a pesar de no estar acostumbrada a eso.

Considero que si todos los seres humanos fuéramos responsables y practicáramos la inclusión, la interdependencia y la participación con otros seres humanos, otros seres vivos y todo lo que nos rodea, este mundo sería diferente, se acabarían las guerras, la lucha de poder, la envidia, el querer acumular bienes y riquezas , el egoísmo y el buscar alcanzar objetivos propios a costa de dañar o aplastar todo lo que se ponga en el camino.

Trabajo Anual 2025 T160

Práctica de la inclusión, participación e interdependencia a través del cuidado de una planta.

5.3 Experiencia III

En mi caso la interacción con las plantas siempre ha sido constante, es decir, nací en provincia, en un pueblo, en una casa grande, con grandes patios llenos de plantas, entre de ornato, medicinales, arboles frutales y las llamadas hierbas.

Mi madre, a su vez tuvo una interacción con las plantas, desde niña junto a su madre (mi abuela) y sus hermanos tenían una pequeña parcela donde sembraban maíz y otras semillas comestibles. Así como en estas grandes casas cultivaban árboles frutales, también tenían plantas de ornato como flores, rosas, follaje y por supuesto plantas medicinales y café. De hecho, gracias a ella y sus experiencias vi muy de cerca como se cultivaba, cortaba y se trataban las semillas de café hasta llegar a la molienda.

Debido a lo anterior, la experiencia vivida y heredada de parte de mi madre con las plantas y árboles, fue bastante rica y muy vivencial.

Ahora centrándome en mis experiencias, dado el preámbulo anterior, recuerdo siempre salir al patio y aspirar muchos aromas de cada una de las plantas de todos los tipos que he descrito. Esta mezcla de aromas ha sido parte de mis mejores recuerdos.

Salir al patio y ver tantos árboles frutales, altos, frondosos, y llenos de ramas y follaje, para mí era un deleite. Recuerdo el entramado de las ramas que siempre quería escalar, trepar, descubrir cada día la experiencia de llegar a una rama diferente y ver desde ahí nuevas perspectivas de mi casa, el patio, y por la altura ver o descubrir patios de otras casas y tener mejor vista de los cerros, así como del tejado de otras casas ya que en estos tiempos no había casas de dos pisos, todas eran de una sola planta de adobe y tejado.

Todo lo anterior le daba más encanto al paisaje que se descubría a cada nuevo rincón explorado de los árboles grandes. Así mismo, el estar trepado en las alturas en cada rama de estos árboles, aprovechaba para cortar sus frutos y comérmelos ahí directamente recién cortados. Puedo decir definitivamente que el sabor que tienen es sublimemente más rico que cuando los consumimos ya comprados de un mercado, estoy hablando de guayabas, ciruelas, mangos, mandarinas y limones.

Y fue en este contexto donde aprendí o viví mis experiencias de interacción con las plantas. Al tratar de describirlas siento que no me alcanzan las palabras, ya que mi madre nos enseñó primero a sembrar milpas de maíz, después a plantar "codos" de rosas y ver como no sólo mantenían su color verde, sino a hacer trozos de rama con cortes en diagonal, en lugar de transversal, y aunque no sabía el por

Trabajo Anual 2025 T160

Práctica de la inclusión, participación e interdependencia a través del cuidado de una planta.

qué, así lo tenía que hacer y con el paso de los días, con abono y agua, volvían a salir hojas y con el paso de las semanas y meses se convertían en otros grandes rosales. Todo eso me causaba mucho asombro y después mi hermano, que estudió para ingeniero agrónomo, nos enseñó cómo plantar pasto, cabe mencionar que no todo el pasto se planta, otro tipos se siembran en “codos” que después retoñan y se extienden. Y una vez más, veía cómo se extendía, se tupía y después tomaba cuerpo y formaba un matiz de colores en verde, desde el fuerte hasta el verde tierno.

Recuerdo que una de las cosas que más disfruté siempre fue podar el pasto con tijeras, lo cual por supuesto resulta impráctico en grandes extensiones, pero no salgo de mi asombro cómo la naturaleza puede proveernos de esas grandes alfombras verdes, que se ven hermosas. Ya de más grande disfruté el poder jugar fútbol en una cancha con pasto, lo cual casi casi provee a uno de habilidades excepcionales para realizar jugadas...más bien juega uno con mayor confianza, ya que tuve la experiencia de jugar en canchas con pasto sintético y terminé con una fractura en el dedo pulgar de la mano izquierda. No es sólo la vista de una cancha con pasto natural, sino la frescura que da, el amortiguamiento y lo natural en toda la extensión de la palabra.

No se diga la gran experiencia de ir a zonas boscosas, donde el olor a pino y todos los tipos de árboles que hay ahí, junto con la humedad, la lluvia, el musgo, los arroyos que bajan de las montañas, las nubes y la niebla, conforman un ambiente natural y misterioso, que además con la frescura o el frío, resulta sencillamente incomparable.

Sin embargo, también he tenido experiencias un poco tristes donde al cortar codos de rosas, y sembrarlos para ver si “pegan”, se han secado. Esto nos pasó recientemente con un ramo de rosas que recibió una de mis hijas en una presentación de ballet. Nos gustó tanto, no sólo por lo bello del ramo sino por la intención con que se lo regalaron, que quise preservarlo y de alguna manera “revivir” esas rosas, pero no fue posible, a pesar de haber aplicado todas mis técnicas y experiencias y pues con ello aprendí que las plantas tienen un ciclo y que no sólo hay que saber entenderlo, sino también saber en qué momento puede uno intentar interactuar para hacerlas renacer y cuando no. Aunque no lo sé del todo, lo intuyo.

Podría extenderme exponiendo muchas experiencias pero no terminaría, por lo que quiero concluir diciendo que las plantas no son sólo seres vivos, que sienten y probablemente tengan un tipo de pensamiento que no imaginamos o vemos o sabemos, pero lo cierto es que el interactuar con ellas, hace que uno se llene de vida y de energía positiva. ¿Por qué razón? a ciencia cierta no lo sé, pero cuando

Trabajo Anual 2025 T160

Práctica de la inclusión, participación e interdependencia a través del cuidado de una planta.

uno entra a su mundo, uno siempre es bienvenido, aunque no hablen nuestro lenguaje.

Lo anterior también lo menciono, porque me tocó presenciar un injerto, y sí, se pueden hacer injertos, manipulaciones genéticas por así decirlo. No sé hasta qué punto es correcto, pero se obtienen más variedades. En este caso, vi cómo en casa injertaban un árbol de mango, al que le dicen en nuestra región mango corriente o criollo, con uno de mango petacón y probar unos meses después el sabor de la fruta con la mezcla de ambos. Fue muy interesante por cierto, pero más aun, la pregunta es cómo se puede hacer eso...o más bien, cómo las plantas "permiten" eso o tienen esa capacidad. Es por todo ello, que siempre están ahí para uno, aportando lo mejor, dando su vida silenciosa, pero armoniosa, protegiendo, dando vida y ayudando a darnos vida a nosotros en TODOS los sentidos. Es por eso que vivir entre las plantas, aprender a interactuar con ellas, respetarlas y cuidarlas, es una de estas experiencias, que aunque suene un poco exagerado de mi parte, es toda una experiencia mística.

Trabajo Anual 2025 T160

Práctica de la inclusión, participación e interdependencia a través del cuidado de una planta.

5.4 Experiencia IV

Desde niña me gustaron mucho las plantas y les dedicaba mucho tiempo quitándoles las hojas secas, removiendo su tierra y regándolas con la frecuencia, necesaria. Disfrutaba mucho de ese trabajo, que yo misma me impuse, para no sentirme tan sola.

Eran tan solo unas cuantas macetas de una planta que era una guía y mi mamá la llamaba “ manto”, daba unas flores hermosas en color azul y otra guía en moradito. Como platicaba con ellas, las consideraba mis amigas.

Cuando tuve mi casa, que era un departamento, la llené de macetas aunque pequeñas por el espacio y desde luego con plantas que no necesitaran de sol. No me importaba que no dieran flores, me conformaba con aspirar su frescura, pensando siempre, que lo verde es vida.

Cuando me casé con una persona que había sido en una época de su vida floricultor, coincidí con él en el cariño y cuidado de las plantas y principalmente de las que florecen ya que eran las que él prefería y empecé a interesarme en lo que, en su experiencia había aprendido, porque se dedicaba a las flores de ornato.

Para mí, mis plantas siempre han significado una agradable compañía. Siempre que me alejo de casa, se ponen muy tristes a pesar de que pago a una persona para que las riegue dos veces por semana y a pesar de eso, a mi regreso casi siempre encuentro alguna que ha perecido de tristeza, y consecuentemente se ha secado.

Para este trabajo elegí una plantita que me regalaron, es una orquídea que desde que llegó a casa no daba señales de vida, sólo era una varita verde saliendo como tímidamente hacia arriba de la cáscara seca de coco, que es la tierra que necesita para florecer. Estando en casa y con el empeño que le he puesto en revisar una a una las etapas de su demasiado lento crecimiento, me ha causado una alegría inmensa pues por fin le noté un nuevo brote y ya lleva como 3 hojitas, la he cambiado varias veces de lugar, tratando de adivinar dónde se puede sentir más cómoda para iniciar su floración, porque desde luego que ya la he “calentado” poniéndole el fertilizante apropiado para que florezca.

Uno de los objetivos de este trabajo es la inclusión, lo que coincide con la autoobservación que he venido realizando desde tiempo atrás, en que he sentido la necesidad de hacer un recuento y valoración de cada experiencia vivida en cuestión de mi desenvolvimiento espiritual, al que me he abocado desde mi ingreso a Cafh.

Trabajo Anual 2025 T160

Práctica de la inclusión, participación e interdependencia a través del cuidado de una planta.

Veo con profundo respeto la hermosa planta que estoy cuidando y que aún no tengo el gusto de ver florecer, pero espero que pronto emerja toda esa belleza, gracias al cuidado y atención que le tengo. De igual manera, sigo con esmero y atención cada momento de mi vida para que resurja ese potencial desconocido que igual supongo de gran valor, belleza y sabiduría, consciente de que me permitirá lograr mi objetivo de vibrar en sintonía con mi Divina Madre, la cual se alberga en la chispa divina de mi humilde corazón.

Trabajo Anual 2025 T160

Práctica de la inclusión, participación e interdependencia a través del cuidado de una planta.

5.5 Experiencia V

Amo las plantas, su diversidad, colores, características, siempre he considerado un reto mantenerlas vivas, con algunas ha sido un proceso sencillo, con agua y abono es suficiente, pero con otras ha implicado tener cuidados diferentes.

Una de las plantas que me ha enseñado mucho, es una llamada Crossandra, que puede llegar a crecer como arbusto teniendo su mayor esplendor en lugares cerca del mar, hojas de verde intenso y flores de hermoso color naranja, estuvo en muy buena situación durante meses, pero empezó a decaer perdiendo poco a poco el color de sus hojas por lo que busqué información y le puse lo que me indicaron, pero no mostraba mejoría, así que hice varias pruebas con otros elementos, la observé, la cuidé, le cambié la tierra, y cuando agregue un poco de sal simulando su hábitat natural finalmente se recuperó.

Este mismo elemento quise agregar en otras plantas buscando mejorar el verdor de sus hojas, sin éxito, conclusión: No todo es para todos

En esta ocasión para el trabajo anual, tuve la oportunidad de mejorar el estado de una orquídea, es una flor absolutamente diferente a las plantas que he tenido. Nuevamente inicié el proceso de conocerla, observarla profundamente, verificar que tuviera el sustrato correcto y estuviera en el lugar adecuado de la casa para recibir la luz y el aire suficiente, respetando su proceso de crecimiento. Así, ha pasado por varias fases:

- Perdió las flores
- Sus hojas empezaron a deshidratarse
- Hice un cambio del sustrato adecuado porque no crece en tierra
- Adecué la maceta porque debe tener ventilación
- Tuvo la necesidad de luz y aire especial
- Observé el riego adecuado, inclusive con elementos que no he utilizado en otras plantas

En algún momento renuncié, a las expectativas y al conocimiento adquirido con anterioridad pues había muchas posibilidades que no se recuperara,

En esta etapa cultivé también la interdependencia, fui mas consciente de la situación de la orquídea, acepté mi inexperiencia y conecté con ella a través de la observación de los cambios que iba realizando y fui flexible pues sus

Trabajo Anual 2025 T160

Práctica de la inclusión, participación e interdependencia a través del cuidado de una planta.

características eran diferentes a todo lo que yo conocía, lo cual me dio la oportunidad de abrirme a un nuevo conocimiento.

Finalmente, este esfuerzo ha dado frutos, empezó a generar nuevas raíces, sigue viva y pudo tener nuevamente flores

El aprendizaje de cuidar plantas ha sido enriquecedor y lo asimilo al camino espiritual de Cafh. Cuando tengo la oportunidad de participar con otras almas, cada una de ellas tiene sus propias características y necesidades, estas almas van requiriendo un cuidado especial, sensible y respetuoso de su proceso de desenvolvimiento, dar sin esperar nada a cambio. Estoy caminando a ser consciente de la interdependencia que tengo con todo lo que me rodea lo cual me ha enriquecido mucho.

Trabajo Anual 2025 T160

Práctica de la inclusión, participación e interdependencia a través del cuidado de una planta.

6. Conclusiones

A lo largo de este trabajo, cada experiencia compartida con las plantas se ha convertido en un espejo del propio proceso interior. En el cuidado, la observación y la paciencia que requieren, descubrimos enseñanzas profundas sobre la vida, la constancia y la aceptación de los ritmos naturales del ser.

Las plantas nos muestran que todo crecimiento necesita tiempo, silencio y entrega; que cada etapa, aun las de aparente quietud, forma parte de un ciclo más amplio y lleno de sentido. Al acompañarlas en su desarrollo, aprendemos también a acompañarnos a nosotros mismos con mayor comprensión, humildad y amor.

Estas vivencias nos invitan a reconocer la unidad que existe entre todos los seres y a vivir con una conciencia más despierta, agradecida y compasiva. Así, el contacto con la naturaleza se transforma en una vía de autoconocimiento y de servicio, donde florece la posibilidad de vivir en armonía con el mundo y con nuestra propia alma.

Para poder practicar la inclusión, la interdependencia y la participación tenemos que practicar a su vez la Renuncia, hacer a un lado juicios, prejuicios, ideas limitantes, creencias, paradigmas y salir de la zona de confort para respetar y validar todo lo que nos rodea. El cuidar a otro ser vivo, como en el caso de una planta en este trabajo, nos puede ayudar a practicarlo y tener experiencias que nos ayuden a conocernos. Cafh es un camino que con su método y enseñanzas, nos da la oportunidad de trabajar en el autoconocimiento, la expansión de la conciencia y la práctica de la libertad interior. El hacerlo nos permite poner un granito de arena que contribuya a realizar un cambio de paradigma en este mundo y podamos ser una fuente de esperanza para la evolución de la conciencia humana como lo indica la DGM en la misión anual 2025.