

Vivir la Renuncia

INTRODUCCIÓN

El mensaje de Cafh es la Renuncia hecha vida, hecha realidad, hecha verdad. Pero al mismo tiempo es un proceso.

Vivir la Renuncia, por lo tanto, es un tema central y profundo en la vida de los miembros de Cafh.

Vivir la Renuncia invita a reflexionar sobre las decisiones que nos exige cada momento, y a generar la habilidad de liberarnos interiormente en el plano material, mental, emocional y existencial.

La vida es energía en continuo movimiento y transformación.

Vivir la Renuncia implica ir conquistando una paz interna y duradera, en armonía con el devenir, y descubriendo lo que realmente es esencial en nuestra existencia.

El curso nos da pautas que nos pueden ayudar a desarrollar la Renuncia en nuestra vida diaria, como práctica, como mística, como liberación.

Al final, se propone un Anexo con una serie de ejercicios sugeridos para cada enseñanza que pueden servir como disparadores para reflexiones y meditaciones, y como aplicación práctica de las ideas. Para aquellos que deseen realizarlos, la sugerencia es que los hagan a continuación del estudio de la enseñanza correspondiente.

La experiencia realizada durante los ejercicios propuestos puede ser también material para compartir durante las reuniones.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	2
ÍNDICE	3
1ª Enseñanza: La misión de Cafh	4
2ª Enseñanza: La Renuncia	5
3ª Enseñanza: La Renuncia como proceso.....	6
4ª Enseñanza: El proceso de la Renuncia: el observador.....	7
5ª Enseñanza: Mitos sobre la Renuncia: Las idealizaciones.....	9
6ª Enseñanza: Mitos sobre la Renuncia: La ausencia de límites y la resignación.....	10
7ª Enseñanza: Actitudes de la Renuncia: la honestidad.....	11
8ª Enseñanza: Actitudes de la Renuncia: la autodeterminación	12
9ª Enseñanza: Actitudes de la Renuncia: la interdependencia.....	13
10ª Enseñanza: Actitudes de la Renuncia: la acción y la participación.....	14
11ª Enseñanza: La plenitud a través de la Renuncia	15
12ª Enseñanza: La Renuncia y la egoencia.....	16
Anexo de Ejercicios Relacionados con las Enseñanzas	17
Ejercicio de 1ª Enseñanza: La misión de Cafh	17
Ejercicio de 2ª Enseñanza: La Renuncia	17
Ejercicio de 3ª Enseñanza: La Renuncia como proceso.....	18
Ejercicio de 5ª Enseñanza: Mitos sobre la Renuncia: Las idealizaciones.....	19
Ejercicio de 6ª Enseñanza: Mitos sobre la Renuncia: La ausencia de límites y la resignación.....	20
Ejercicio de 7ª Enseñanza: Actitudes de la Renuncia: la honestidad.....	20
Ejercicio de 10ª Enseñanza: Actitudes de la Renuncia: la acción y la participación.....	23
Ejercicio de 11ª Enseñanza: La plenitud a través de la Renuncia	23
Ejercicio de 12ª Enseñanza: La Renuncia y la egoencia.....	24

1ª Enseñanza: La misión de Cafh

Cafh, como movimiento espiritual, tiene una misión que cumplir, y abocarse a ella es su razón de existir. Cafh tiene la particularidad de que solamente puede cumplir la función para la que fue creada si los individuos, Hijos e Hijas, hacemos vida esa misión en nosotros mismos.

Vivimos en un mundo en el que muchas fuerzas se dirigen en direcciones opuestas, en un momento de transición acelerada entre paradigmas y valores, lo que llamamos el inicio de la era de Sakib o Acuario. En el momento actual, es una labor esencial y trascendente sostener la misión de Cafh en cada uno de nosotros para aportar al mundo valores orientados a la expansión de la conciencia.

El mensaje de Cafh es muy necesario en este momento. Nuestra experiencia en el campo espiritual es indispensable para el equilibrio de energías en el mundo y para labrar nuevas condiciones para el futuro.

Nuestra misión mística es trabajar con nosotros mismos para desarrollar el proceso interior de desenvolvimiento y expansión de nuestra conciencia que implica la Renuncia. Nuestra misión social es irradiar por presencia, sembrando esa posibilidad en la conciencia humana, y abrir la puerta de nuestro corazón para sintonizar con las almas que anhelan su desenvolvimiento.

Hemos sido llamados a esta tarea a través de nuestra vocación de desenvolvimiento espiritual. Cada uno, cada una, con sus características y en su circunstancia particular de vida tiene en sus manos la posibilidad de encarnar el Mensaje de Cafh y contribuir a equilibrar la balanza de la Humanidad.

El Mensaje de Cafh es la Renuncia.

Nuestra tarea es hacer de la Idea de la Renuncia una realidad en nosotros mismos y entregar esta experiencia para bien de la Humanidad.

Sabemos que la palabra “renuncia” ha sido motivo de dudas y debates debido al significado que ha recibido en otros contextos diferentes al de Cafh. Es interesante observar que en el mundo actual ya se habla de “renuncia” sin tantos prejuicios y en un sentido más amplio. Además de las religiones y tradiciones espirituales que la usaron desde la antigüedad, ahora también hablan de la renuncia filósofos, psicólogos, aparece en artículos de reconocidos periódicos y hasta se encuentran respuestas bastante completas usando Inteligencia Artificial.

2ª Enseñanza: La Renuncia

La Renuncia es una idea que está presente desde los inicios de Cafh. Pero es necesario comprenderla a la luz del momento actual. Es necesario despojarla de valores como privación, resignación, sometimiento, conformismo, culpa. Estos valores son expresiones de la dualidad de los pares de opuestos, y no revelan el verdadero potencial de la Renuncia.

Lo cierto es que la vida humana solo tiene sentido a través de la Renuncia. ¿Parece ésta una afirmación temeraria? Descubrimos que no lo es si reflexionamos con detenimiento sobre el sentido de la vida humana y su devenir.

¿Qué sentido tiene la vida si, desde que despierta nuestra inteligencia, nos afanamos por lograr cosas que van a pasar, que vamos a dejar? ¿Qué sentido tiene la vida si no podemos retener la juventud, ni a los seres que amamos, ni los momentos felices, ni las metas que logramos? ¿Para qué tanto sufrimiento y esfuerzo, que culmina con la muerte de todo lo que conocemos?

Si la vida en la dimensión espacio-tiempo es un continuo devenir, donde el cambio continuo es la única constante, la Renuncia es lo único que puede dar coherencia y sentido a cada acontecimiento que vivimos.

La vida es energía en continuo movimiento y transformación.

Entonces, aprender a renunciar, a tomar y dejar, implica vivir conscientemente, y hace que las experiencias que vivimos -el potencial de cada instante- se transformen en aprendizaje y expansión de nuestra conciencia.

Así, la Renuncia es la única actitud que nos lleva a vivir con plenitud.

La Renuncia implica una mirada sabia y ecuánime de la vida, que nos permite transitar los momentos felices y amargos sin quedar enredados en ellos, atrapados interiormente en el pasado o en nuestros deseos.

Vamos hacia cada desafío con una mirada siempre fresca, con un interés siempre nuevo por aprender algo de nosotros mismos, desarrollar alguna nueva habilidad, integrarnos mejor con nuestro entorno, y así poder participar, es decir, “ser parte” consciente de la humanidad.

De esta forma, nuestra vida es la evidencia del mensaje espiritual de Cafh.

3ª Enseñanza: La Renuncia como proceso

La Renuncia es como un caleidoscopio que puede significar diferentes cosas según el momento, el lugar y la persona.

Veamos a la Renuncia como un proceso.

Partimos del hecho de que somos seres complejos viviendo en unas determinadas coordenadas de espacio y tiempo, con un centro interior simple, intangible y atemporal, que es nuestra esencia.

Todo lo que captamos con nuestros sentidos y con nuestra mente está en un flujo de cambio permanente. Nada puede ser retenido indefinidamente, nada permanece igual. A cada instante todo está cambiando, se mueve en una realidad dinámica.

Por ello, la Renuncia es una Ley. Esta ley evidente, y al mismo tiempo misteriosa, es la que nos impulsa a conocernos a nosotros mismos y a penetrar el misterio divino en nuestro interior.

Necesitamos preguntarnos acerca del cómo. Si nuestra labor es hacer de esta idea nuestra experiencia, ¿cómo vivimos la Renuncia?

Desde el punto de vista individual, vivimos en un proceso que se mueve y cambia constantemente, no sólo en lo exterior sino también interiormente. Cambian nuestros pensamientos, nuestros estados de ánimo, nuestras emociones, nuestras sensaciones corporales, nuestras relaciones. El ritmo de cambio puede ser diferente en cada caso, pero es inevitable.

Si tenemos la costumbre de leer un libro todos los días a la misma hora, nos damos cuenta de que, aunque aparentemente siempre hacemos lo mismo, no estamos igual, porque cambia nuestro estado de ánimo y los pensamientos o preocupaciones que surcan nuestra mente. Lo mismo sucede cuando meditamos, nunca estamos igual.

¿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?

4ª Enseñanza: El proceso de la Renuncia: el observador

Si bien nuestro cuerpo y nuestra mente están fluyendo en un proceso continuo, hay un centro, un observador en nosotros (que también podríamos llamar conciencia o espíritu). Normalmente, no solemos estar conscientes de este observador.

Al no ser conscientes de él, éste se identifica con diferentes aspectos del proceso. Como un actor que cree ser los personajes que interpreta. Cada uno tiene un cierto repertorio de personajes. Algunos de esos personajes los podemos reconocer como nuestros roles: hija, madre, hermana, esposo, amigo, trabajador, etc. Pero también damos vida a otros personajes que no siempre vemos: amable, irascible, crítico, inseguro, paciente, ansioso, etc.

¿Cómo nos damos cuenta de ello? Por ejemplo, en un momento en el que nos sentimos confiados y seguros podemos pensar: soy inteligente, soy amable, soy osada/osado. Pero en otras circunstancias más adversas, pensamos: qué tonta/tonto o que soy, he sido cruel, o soy miedosa/miedoso. A veces tenemos identificaciones más fuertes con alguno de esos roles y no cambian tan fácilmente. Probablemente se han establecido en nuestra infancia, o a lo largo de nuestras experiencias, y se han convertido en una parte constitutiva de nuestra personalidad.

Somos energía en movimiento, y esa energía va tomando diferentes formas y expresiones.

Continuamente nos vamos identificando con esas facetas o compuestos de nuestro ser, que varían según las circunstancias o nuestros estados interiores. Mientras este proceso es inconsciente, sufrimos, ya sea porque esas características nos dificultan la vida o las relaciones, o porque nos vemos sujetos a vaivenes que no podemos manejar.

Llamamos a esto “ignorancia”. Ignorancia de nuestro propio ser, de la forma en que operan en nosotros estos compuestos o fuerzas. Por eso, tiene tanto sentido dedicarnos a un trabajo interior permanente, a la búsqueda de conocernos a nosotros mismos.

Es posible salir fuera de ese juego y observarnos.

La primera pregunta clave es ¿quién soy yo en realidad?, ¿qué soy en esencia? Si todos esos personajes que encarnamos son transitorios, podemos comprender que, en esencia, no somos ninguno de ellos, sino que esas son manifestaciones de los compuestos que conforman el vehículo con el cual vivimos, nos manifestamos y experimentamos.

Como operamos dentro de un proceso fluido (el devenir), conocer ese vehículo es una tarea que no se acaba nunca. Hay preguntas que nos permiten estar despiertos ¿con qué imagen de mí misma o con qué faceta me estoy identificando? ¿qué se está manifestando de mi persona en este instante?

El trabajo interior nos ayuda a ir sacando capas, como las múltiples capas de una cebolla, y nos vamos acercando a nuestro centro interior, esa energía puramente espiritual.

Podemos descubrir ese centro interno, podemos posicionarnos conscientemente en ese observador. Podemos intuir ese observador cuando, frente a la pregunta ¿quién soy?, nos preguntamos ¿quién hace esta pregunta?

5ª Enseñanza: Mitos sobre la Renuncia: Las idealizaciones

Dada nuestra educación y la herencia de nuestra cultura, es posible que tengamos algunos mitos sobre la Renuncia. Las idealizaciones es uno de ellos.

Las idealizaciones son uno de los obstáculos más poderosos en nuestro desenvolvimiento. Muchas veces se disfrazan de “ideales”, de anhelos, sentimientos o valores nobles, pero en el fondo pueden ser una forma solapada de esperar algo determinado de nosotros mismos, de otras personas, de las circunstancias, de las organizaciones y de la vida. Las idealizaciones son contrarias a la Renuncia, porque nos encadenan a una expectativa determinada o a una creencia inconsciente de cómo tienen que ser las cosas, en lugar de permitirnos fluir con lo que la realidad nos presenta, aceptándola. Reaccionamos en lugar de responder creativamente con nuestro potencial.

Cuando nos idealizamos o idealizamos a otros, nos solemos encontrar en circunstancias en las que pensamos: **“esto no debería pasar”**. Y el sentimiento asociado es la decepción o la frustración. Es importante comprender que cualquiera de estos sentimientos son producto de nuestras propias expectativas e interpretaciones, y no son inherentes a los hechos o a las personas que observamos. Se crean en nuestro interior de manera inconsciente. De allí hay sólo un paso hacia el resentimiento, uno de los sentimientos más nocivos para nuestro bienestar físico-emocional y espiritual. Este camino de decepción-frustración-resentimiento es fuente de malestar interior e incluso de enfermedades físicas.

Lo mismo nos sucede a nivel individual: **“esto no me debería pasar”**. Podemos sentir soledad, miedo, inseguridad, tener ilusiones, etc. Cuando nos miramos a nosotros mismos con la lente del “deber ser” estamos usando una imagen contra la que nos estamos comparando (una idealización). No estamos observando nuestro verdadero ser, en toda su dimensión. Esto puede suceder porque nos resulta doloroso reconocer algunos pensamientos, sentimientos o emociones. No tenemos que reprimirnos. Renunciar no es reprimir. Renunciar es aceptar y aprender del mensaje que se manifiesta en nosotros y que nos muestra la vida.

La realidad nos muestra que todo lo que pasa, pasa por algo, hay algo que aprender, hay algún mensaje que nos llega para ampliar nuestra conciencia. Todo lo que sucede, tanto en nosotros como en nuestro entorno, es material para nuestro trabajo interior, y lo recibimos con amor, con amplitud, sin miedo, sin culpa y sin juicios.

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

Otro mito bastante generalizado sobre la Renuncia es que la renuncia implica “renunciar” a derechos irrenunciables.

Nos resistimos a esa idea porque no queremos que nadie abuse de nosotros, nos maltrate o nos manipule; no deseamos que haya injusticia; consideramos que no debemos admitir algo que está mal o hace daño. Y esta resistencia es legítima, ya que la renuncia no implica ninguna de esas cosas. Renunciar no es ser débil, manipulable o ingenuo.

Podemos confundir renunciar con la ausencia de límites, con aceptar relaciones nocivas o un trato abusivo. En realidad, la renuncia como proceso de autoconocimiento y aceptación, nos capacita para posicionarnos en la vida de manera clara, libre y sana.

Primero, podemos reconocer nuestras propias emociones, reacciones y acciones, incluso nuestras carencias, sin juicios ni represión. Segundo, contamos con valores para guiarnos como el respeto, la escucha profunda, el trato amable. Es decir, nos hacemos cargo de nosotros mismos y determinamos nuestra conducta; no dejamos que la determinen las circunstancias exteriores. Por último, podemos establecer una distancia para observar la relación o la situación, y decidir sobre qué parámetros es saludable mantenerla y cómo posicionarnos en ella.

Por ello, la renuncia tampoco implica resignación. La renuncia como resignación es un mito más. Resignarse a la soledad, resignarse a la vejez, resignarse al aburrimiento, resignarse al sinsentido, resignarse... La resignación es la actitud de quien se da por vencido. En cierto sentido, es una actitud cómoda. La Renuncia nos lleva a una actitud contraria a la comodidad, ya que nos impulsa hacia la búsqueda continua y a desafiar nuestros propios límites.

La Renuncia no implica una pasividad ante la vida: abandonar el cuidado personal, abandonar el entusiasmo y la automotivación, en pocas palabras, dejar de esforzarse. Muy por el contrario, la Renuncia nos mueve a enfrentar cada instante con interés y con curiosidad, y hacer de nuestra realidad nuestro material de aprendizaje, de participación y de expansión.

Así, tampoco somos pasivos ante lo que sucede a nuestro alrededor. Sabemos que nuestras acciones, actitudes y palabras no son neutras e impactan en nuestro entorno. La Renuncia en este caso implica usarlas conscientemente de manera consistente con nuestros valores.

7ª Enseñanza: Actitudes de la Renuncia: la honestidad

Una de las actitudes esenciales para vivir la Renuncia es la honestidad. La honestidad es una actitud indispensable para auto observarse. Esa honestidad también nos permite dudar de nuestros supuestos y afirmaciones, de nuestras creencias y prejuicios. Es bueno preguntarse: ¿por qué creo esto? ¿de dónde sale esta afirmación? ¿Por qué juzgo algo con tanta seguridad? Hacernos estas preguntas podría parecer bastante simple, pero no lo es. Estamos acostumbrados por nuestra educación a juzgar cada hecho y a atribuirle un valor determinado, sin saber de dónde vienen esos juicios o prejuicios.

De esta forma, podemos ser sinceros con nosotros mismos, reconocer la diferencia entre “yo necesito” y “yo quiero”, entre “tal persona tiene la culpa o tal circunstancia me fue adversa” y “me estoy victimizando”, entre “las cosas son así” y “yo veo las cosas según una determinada posición”.

Esta comprensión ayuda a salir del juego de los pares de opuestos. Dejar de identificarnos con un solo polo del problema nos devuelve nuestro poder interno. Ya no ponemos la posibilidad de cambio afuera, en otros o en las circunstancias. Reconocemos que no tenemos control sobre eso, pero sí tenemos el poder de elegir nuestra actitud, nuestra intención y nuestras acciones.

Y como el flujo de cambios no se detiene nunca, nuestro trabajo interior es permanente, sin importar cuántos años hace que estemos intentándolo, ni qué votos tenemos, como tampoco cuánta experiencia hayamos acumulado.

Si somos honestos, un efecto interesante de la Renuncia en nuestras vidas es que no podemos tener la sensación de que “ya lo hemos logrado”, de que hemos arribado a la meta, no tenemos la sensación de un final, de que hemos alcanzado un logro permanente. La vida misma nos lleva a renunciar a esa idea de logro.

Esta condición, que podría desalentarnos o deprimirnos, nos otorga sentido: estar siempre en el proceso de desenvolvimiento interior. Y también nos otorga libertad interior, pues al visualizar y reconocer los aspectos cambiantes de nosotros mismos podemos elegir cómo pensar, cómo sentir y cómo actuar.

No es posible la libertad interior si somos inconscientes de la fuente de la que emana nuestro poder, y si hay identificación con algún aspecto del proceso, porque se oscurece la conciencia de nuestro verdadero Ser y su propósito en esta vida. Sin honestidad no hay Renuncia.

8ª Enseñanza: Actitudes de la Renuncia: la autodeterminación

La habilidad de reconocer con qué nos estamos identificando nos permite también desarrollar la capacidad de autodeterminación, es decir, de ser dueños de nuestra voluntad y de nuestras decisiones. La voluntad es el vehículo de la autodeterminación y de la libertad.

¡Cuántas veces sentimos que no tenemos voluntad y nos sentimos impotentes!

Pensemos en los músculos de nuestro cuerpo. Cuando pasamos una larga temporada inactivos nuestros músculos se debilitan. Entonces, si no los usamos y los ejercitamos, no nos responderán cuando los necesitemos. Pero no se pueden ejercitar de golpe, en un solo entrenamiento y en un único día. Hay que hacerlo gradualmente, con paciencia y constancia. Lleva tiempo. Primero entrenaremos unos pocos minutos y, progresivamente iremos aumentando el tiempo y el nivel de esfuerzo.

Algo semejante sucede con la voluntad. Si queremos que nos responda cuando la necesitamos tenemos que ejercitarla todos los días. Es decir, aprender a ponerla al servicio de la conciencia y no de los impulsos inconscientes. Por ejemplo, si tenemos dificultad para hacer silencio, para meditar, o nos quejamos con frecuencia, podemos practicar todos los días detenernos conscientemente durante unos minutos. A medida que podamos sostener esos pocos minutos, podremos aumentar el tiempo o el nivel de exigencia. Aprendemos y desarrollamos hábitos de manera gradual.

Pero la tarea no termina aquí. Es necesario sostener el esfuerzo en el tiempo. Igual que sucede con nuestros músculos, no importa cuánto tiempo los hayamos ejercitado, si dejamos de hacerlo vuelven a debilitarse.

Así también iremos logrando gradualmente, mayor autodeterminación. Esta nos permite hacer lo que hacemos por nuestra decisión consciente, por el ejercicio de nuestra libertad, y no por la fuerza de la obligación, por las presiones exteriores o por el deber ser. Si nos sentamos a meditar no lo hacemos para “cumplir”, sino por nuestra propia conciencia de que necesitamos conectarnos con la Divina Madre, o porque necesitamos procesar la información que viene tanto de nuestro interior como del entorno.

Desde este punto de vista, la autodeterminación es una expresión de la Renuncia. Entrenamos nuestra voluntad para dejar de responder a los impulsos inconscientes y así hacer uso de nuestra libertad. Sin autodeterminación no hay Renuncia.

9ª Enseñanza: Actitudes de la Renuncia: la interdependencia

La autodeterminación, la capacidad de aplicar nuestra voluntad a aquello que nos proponemos, requiere del balance de la interdependencia. Porque, de lo contrario, cuando la voluntad es fuerte y nos sentimos “capaces”, podemos caer en la trampa de la arrogancia.

La arrogancia nos hace pensar que ya sabemos, que estamos superados, que los demás no están a nuestro nivel. También nos lleva a criticar lo que sucede fuera de nosotros (en nuestra familia, en nuestro trabajo, en nuestra sociedad o en Cafh), sin hacer ningún reconocimiento en nosotros mismos, sin “sentirnos parte” de la solución de aquello que criticamos.

La arrogancia vuelve rígidas nuestras posturas y nos ciega con un velo de ilusión: la ilusión de que seguimos desarrollándonos, cuando en realidad, estamos estancados e identificados con una imagen espiritual de nosotros mismos que nada tiene que ver con lo que somos. Para reconocer si nos hemos dejado llevar por la arrogancia basta con poner nuestra atención en nuestros pensamientos e identificar los juicios o críticas que pueda haber en ellos.

Cuando nos identificamos con nuestros compuestos, podemos tener la ilusión de que estamos separados, de que podemos actuar sin considerar el efecto que esa acción tendrá más allá de nosotros mismos.

La Renuncia -esa toma de distancia interior- nos permite apreciar que somos parte de una trama, de una red de relaciones con otras personas, con otros seres vivos, con el entorno y, finalmente, con todo el planeta. Todo lo que hacemos afecta a alguien o a algo, y todo lo que sucede también nos impacta de alguna manera. Solo entonces podemos participar.

Cuando percibimos esta interdependencia nos volvemos más humildes, más cuidadosos, más empáticos. Reconocemos al otro y lo incorporamos a nuestro mundo interno.

Ser conscientes de que la interdependencia es una condición de nuestra existencia es un paso profundamente espiritual. Nos conduce a la egoencia, ya que nos permite percibir que no estamos separados de nada, y, por esa misma condición, podemos influir positivamente en todo lo que nos rodea.

En el contexto del quehacer de Cafh, la interdependencia por parte de quienes cumplimos cualquier función no sólo es indispensable, sino que es expresión de la coherencia y la renuncia con que ejercemos esas funciones. Sin interdependencia no hay Renuncia.

10ª Enseñanza: Actitudes de la Renuncia: la acción y la participación

La Renuncia no implica pasividad. La acción desde la perspectiva de la Renuncia implica actuar en el momento oportuno con todo nuestro potencial. Por ejemplo, si tenemos un trabajo que hacer o una responsabilidad que atender, no nos preguntamos si tenemos ganas o si estamos de buen humor, sino que enfocamos nuestra atención en eso y respondemos lo mejor que podemos, como si eso fuera lo más importante del mundo.

Una vez realizada la tarea, pasamos a otra cosa, no nos atamos a los resultados, no nos apropiamos de los logros, no esperamos reconocimiento. Nuestra única satisfacción es la tarea bien realizada, es haber dado todo de sí. Esta actitud multiplica nuestra capacidad de acción y de plasmación. Es lo que nuestras enseñanzas llaman un “acto puro” o “ascética sin logro”.

Hay una plenitud y sensación de libertad que solo se puede experimentar cuando actuamos con el máximo potencial y, a la vez, con una completa ofrenda de los resultados. Una acción de tal naturaleza tiene un efecto de dimensiones incalculables. Sin acción efectiva no hay Renuncia.

La Renuncia tiene sentido cuando la intención que nos mueve es la de servir con nuestra vida a todos los seres humanos, es decir, cuando se expresa en la actitud de participación.

La intención es como una flecha que lanzamos desde el centro de nuestro ser. Marca nuestro camino, guía todo nuestro hacer y determina el alcance de los resultados. La participación es esa flecha que lanzamos desde nuestro corazón cuando abrazamos nuestro compromiso con la Humanidad.

La gran alquimia de la participación es que, siendo seres humanos comunes y limitados como cualquier otro, nuestra vida alcanza una dimensión trascendente que se proyecta en el Cuerpo Místico.

Todo lo que vivimos, nuestros aciertos, nuestros errores, nuestras alegrías, nuestros dolores, los ponemos en el marco de la vida de todos los seres. Esto da a nuestras experiencias personales una dimensión relativa. Dejamos de percibirnos como el centro de lo que sucede para percibirnos como una parte infinitesimal del universo que nos contiene. Nuestros sufrimientos no son solo nuestros, sino que los vivimos como algo que nos permite estar cerca del sufrimiento de todos los seres humanos. Cualquier logro que alcancemos, es un logro de la Humanidad.

11ª Enseñanza: La plenitud a través de la Renuncia

Podríamos imaginar a la Renuncia como algo severo, firme, duro, árido. Pero en realidad, la renuncia es una actitud blanda, fluida, amorosa, generosa, sanadora, hospitalaria. Da la bienvenida a todo y no se aferra a nada.

La Renuncia es el aceite -el lubricante- que hace que todas las piezas del motor de nuestra vida se deslicen suavemente: nuestra relación con nosotros mismos, nuestra relación con los demás, nuestra relación con lo que hacemos. Cuando percibimos fricción en nuestra vida, es un buen indicador de que nos hemos alejado de esa actitud amorosa.

La Renuncia es un bien individual. Nadie nos lo puede otorgar, solo lo podemos conquistar nosotros mismos.

Podemos hacer muchas cosas, podemos cambiar mucho en lo exterior, pero nada de eso nos traerá sentido profundo y plenitud si no es a través de la Renuncia.

¿Qué sentido tiene mi vida hoy? ¿Qué se está manifestando en mí en este momento, qué experiencias, emociones, pensamientos? ¿Cómo sigo ese fluir y me entrego a lo desconocido? ¿Cómo vivo este presente? Preguntas como éstas nos ayudan a reconocer cómo actúa la Ley de la Renuncia en nuestra vida y a profundizar acerca de cómo le damos sentido trascendente.

A veces puede entenderse que vivir en el momento presente es contrario a hacer planes o tener proyectos para el futuro. No se trata de eso. Necesitamos proyectarnos hacia el futuro, lo necesitamos para encausar nuestras energías, orientar nuestra vida y concretar objetivos. Pero al mismo tiempo, podemos mantenernos desapegados de cualquier plan o proyección sabiendo que todo es transitorio. Podemos dejar siempre una puerta abierta a que suceda lo no previsto y permanecer abiertos a lo desconocido.

Esta actitud nos confiere orientación con flexibilidad. Contamos con una clara intención, pero fluimos en el devenir. De esa forma, podemos sentirnos plenos tanto en los momentos agradables como en los difíciles, porque no estamos atados a nuestras expectativas y deseos, y podemos abrirnos a la enseñanza de la vida.

12ª Enseñanza: La Renuncia y la egoencia

La egoencia es estar conscientes de nosotros mismos y, al mismo tiempo, de nuestra pertenencia al todo.

La Renuncia nos lleva a la egoencia.

Por una parte, a través de nuestro trabajo de autoconocimiento vamos accediendo a lo esencial en nosotros, aquello que no está sujeto a los cambios y al devenir. Así, aprendemos a usar el “vehículo” que habitamos -nuestro cuerpo y nuestra mente- de una forma coherente con nuestras aspiraciones espirituales.

Por otra parte, al conectarnos con lo esencial en nuestro interior, descubrimos que somos parte de un todo mayor, que es inseparable de nosotros. Y reconocemos la necesidad de unirnos conscientemente a ese todo, que podemos llamar humanidad, mundo, vida, universo, Divina Madre, Dios. Para ello necesitamos trabajar sobre la forma en que hemos aprendido a relacionarnos con nuestro entorno, para participar, para desarrollar relaciones menos egoístas, más profundas, más sanas y armónicas.

Nuestra misión consiste en aprender a vivir de acuerdo con la Ley de la Renuncia desarrollando la egoencia, y, de esa forma, sembrar esta experiencia en el acervo de la conciencia colectiva.

La humanidad está sedienta de valores reales y de coherencia. Es en el contexto de esta realidad que nos rodea donde tiene sentido hablar de mística. Nuestra mística es de Renuncia.

Encarnar la Renuncia a través de la Ascética de la Renuncia y de la Mística del Corazón, y desarrollar la egoencia, es la labor fundacional de Cafh.

Y la nuestra es una Mística del Amor, porque asumimos esta misión como una obra de asistencia a la Humanidad en su evolución. Es lo que llamamos “participar con la Integridad de la Gran Obra”.

Nuestra mística también es una mística de los actos cotidianos, porque enraizamos nuestros profundos anhelos espirituales en los pequeños momentos que componen nuestra vida.

Abrazamos nuestra labor con amor y alegría ya que comprendemos que tenemos un destino grandioso: alumbrar con nuestras pequeñas y desconocidas vidas humanas el presente y el futuro de la humanidad, y ser fuente de consuelo y esperanza para el mundo.

Anexo de Ejercicios Relacionados con las Enseñanzas

Los ejercicios propuestos en este apartado pueden ser adoptados individualmente o en el trabajo conjunto durante la reunión, pero no necesariamente deben tomarse como parte del curso.

Para todos los ejercicios, se puede usar el ejercicio de meditación como medio para procesar la información que va surgiendo.

Se aclara que son solo sugerencias; son algunas formas posibles de aplicar las ideas. Al mismo tiempo consideramos que hay muchas otras formas de hacerlo y que pueden ser diseñadas por los Hijos e Hijas en su estudio del curso. Y se los invita a desarrollar esa capacidad de adaptar las ideas a su idiosincrasia, a sus posibilidades, a su creatividad, y a transformarlas en prácticas para su día a día.

“Hay que estudiar la Enseñanza no sólo en los textos, sino en la Enseñanza Divina que llega continuamente al corazón en Silencio. Esta Enseñanza se transmite ininterrumpidamente, por participación de la Presencia inmóvil del alma en el Corazón de la Divina Madre”

Ejercicio de 1ª Enseñanza: La misión de Cafh

Preguntas para reflexionar:

- ¿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?
- ¿Puedo identificar cuáles son mis prejuicios o ideas acerca de la Renuncia? Escribir o compartir las respuestas
- ¿Cómo siento mi misión o propósito en esta vida? ¿Puedo expresarla de alguna manera? En palabras, en una imagen, etc.

Ejercicio de 2ª Enseñanza: La Renuncia

Preguntas para reflexionar:

- ¿Cómo identifico la expresión de la Ley de la Renuncia en los eventos cotidianos de mi vida?
- ¿Cuál es mi actitud ante esta realidad de la Ley de la Renuncia? ¿Cómo me siento?

Escribir o compartir las respuestas

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.

Podemos usar las preguntas del último párrafo de la enseñanza N° 3 para reflexionar en la meditación o mientras hacemos este ejercicio.

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

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.

La idealización puede ser sobre algo genérico (cómo debe ser una madre o un padre) o sobre algo más específico (cómo debería ser -o haber sido- mi madre o mi padre, o cómo debo ser yo como madre o padre)

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.

Este ejercicio nos puede ayudar a ir reconociendo idealizaciones más profundas e inconscientes; nos puede ayudar a liberarnos de la presión que las idealizaciones ponen en nuestra vida a través de sentimientos como la decepción, la frustración y el resentimiento.

Si tenemos dificultad para identificar nuestras idealizaciones, podemos buscarlas a partir de los sentimientos: identificamos las situaciones que nos producen decepción, frustración o resentimiento. A partir de allí, podemos hacer el ejercicio mencionado.

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

Elijamos una situación concreta de nuestra vida en la que tenemos una dificultad de relación con alguien. Procuremos aplicar los pasos contenidos la Enseñanza:

1. Reconocer nuestras propias emociones, reacciones y acciones - incluso nuestras carencias- sin juicios, sin justificación y sin represión
2. Recordemos los valores sobre los que queremos basar nuestra vida y nuestras acciones: por ejemplo, el respeto, la escucha profunda, el trato amable, la aceptación, etc.
3. Establecemos una distancia para observar la relación o situación. Intentemos describirla sin juicios, como la vería un observador no involucrado.
4. Decidimos cómo posicionarnos, qué actitud tomar y cómo actuar ante esa relación para que sea saludable y coherente con nuestros valores.

Intentemos diseñar una estrategia de acción para esa situación. Una vez que la apliquemos, evaluemos el resultado. En muchas situaciones será necesario repetir más de una vez el ejercicio para adecuar nuestra conducta y actitud de acuerdo con la evolución de la situación. La paciencia es un elemento importante para lograr cambios duraderos.

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

Identifiquemos una circunstancia que nos fue adversa y luego:

- Listemos los razonamientos que tenemos o tuvimos en relación con esa circunstancia o persona (fue injusta, no me escuchó, me atacó, etc.)
- Observemos cómo nos sentimos en esa situación (sentí pena de mí misma o de mí mismo, sentí rabia, me sentí indefensa o indefenso, me sentí herida o herido, etc.)
- Tratemos de identificar en qué medida nos sentimos víctima de la situación o persona

Preguntémonos:

- ¿Qué podría yo haber hecho diferente? ¿En qué podría haber cambiado mi actitud? ¿Cuánto contribuí yo a esa situación?
- Y si llego a la conclusión de que no hice nada, ¿cómo actuaría ante esa misma situación si no me sintiera víctima?

Si no hacemos juicios de valor (esto está bien, esto está mal), podemos sentirnos seguros para admitir con honestidad, ante nosotros mismos, cómo pensamos, sentimos y actuamos.

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

Pensemos en alguna actividad o hábito que quisiéramos incorporar a nuestra vida. Por ejemplo: meditar, no quejarnos, ver menos televisión, hacer ejercicios respiratorios o ejercicios físicos, leer, estudiar algo, hacer el examen retrospectivo, etc.

Hagamos un plan de comenzar a practicar esa actividad o hábito conscientemente durante 5 minutos todos los días durante una semana. Procuremos incluir esa actividad o hábito en nuestra rutina diaria, en un momento concreto del día en el que sea viable hacerla. Si conseguimos afianzar esos 5 minutos, podemos ampliar el tiempo a 10 minutos por otra semana o semanas. Y así sucesivamente, hasta que logremos el nivel que nos parece suficiente y deseable.

Es preferible un objetivo pequeño, pero ser constante hasta que se vuelva más fácil y natural.

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?
- ¿Sobre qué supuestos se basa?
- ¿De dónde surgió ese razonamiento, cómo lo adquirí? ¿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?
- ¿Puedo identificar “prejuicios” en esa crítica? ¿Cuáles? ¿Estoy realmente segura o seguro de que las cosas son o fueron así?

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?

Ejercicio relacionado con la interdependencia: Elijamos una situación en la que trabajamos o necesitamos relacionarnos con otros (en nuestra familia, nuestro trabajo, nuestro grupo de Cafh, alguna responsabilidad en Cafh, etc.)

- ¿Cómo me afecta lo que hacen los demás? ¿Qué emociones me generan?
- ¿Cómo afecto yo, con mi actitud, mis palabras, mi conducta, mis acciones a esas personas con las que me relaciono? ¿Soy reactivo o reactiva o soy proactivo o proactiva?
- ¿Qué puedo hacer para que esa interrelación, y el objetivo que podamos tener en común, se desarrolle y fluya de la mejor manera posible? ¿Doy la información que los demás necesitan? ¿Cómo y cuándo la doy? ¿Es mi forma de comunicarme asertiva? ¿Soy amable en la comunicación con los demás?

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

Busquemos un día tranquilo en nuestra rutina. Este ejercicio podría coincidir con un día de retiro, por ejemplo. Desde que nos despertamos, procuremos observar cada momento de nuestra vida con agradecimiento. Por ejemplo: agradezco que he despertado y estoy vivo o viva, tengo un día más para aprender; tengo la lucidez mental necesaria para meditar, tengo una casa en la que vivir, tengo agua para bañarme, tengo ropa para abrigarme, tengo comida para comer, tengo familiares, amigos o amigas, compañeros y compañeras espirituales, tengo un sentido para mi vida, etc. También prestemos atención a lo que nos cuesta o nos duele, física o espiritualmente, por ejemplo, si padecemos un dolor o una enfermedad, o tenemos algún ser querido sufriendo.

Procuremos ir siguiendo con esta atención y agradecimiento cada momento de ese día. Y en cada uno de esos momentos, procuremos conectarnos con todos los seres humanos, con sus carencias y dolores. Procuremos que el agradecimiento sea la forma de participar con ellos.

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

Identifiquemos algún plan o proyecto que tenemos, o en el que estamos pensando. Puede ser algo de largo plazo o algo muy simple e inmediato, como preparar una enseñanza, preparar una cena especial para la familia o amigos, o una visita que pensamos hacer.

- Primero hacemos el plan, definimos los detalles y el curso de acciones con lo mejor de nosotros, con toda nuestra capacidad.
- Luego, nos preguntamos, ¿Qué espero que suceda como desarrollo y resultado de ese plan? ¿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.
- 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.
- Procuremos sentir esa liberación: hemos hecho nuestra parte y dejamos a la Divina Madre hacer la suya. Comprendemos la transitoriedad de nuestra existencia y la sabiduría de vivir con plenitud el momento presente, tomando lo que viene y dejando ir lo que se va.

Ejercicio de 12ª Enseñanza: La Renuncia y la egoencia

Preguntémonos de qué formas concretas podemos ser consuelo y esperanza para el mundo.

Si advertimos que nuestro estado interior es negativo, pesimista, desesperanzado, angustiado, procuremos realizar el ejercicio de la Enseñanza 10. Podemos identificar, además, a todos los seres humanos que en este mismo momento están haciendo algo por otros o sirviendo a otros, incluso que nos sirven a nosotros mismos: quienes limpian y recogen la basura de la ciudad, el personal de salud, los que enseñan, los que investigan, los que cultivan o producen los alimentos, etc.

También podemos visualizar que todas las personas que estamos en el mundo procurando expandir nuestra conciencia estamos unidos por hilos de luz y energía, generando una malla que protege a la humanidad y al planeta, poniendo esa buena vibración para contrarrestar los aspectos negativos que vemos.

Procuremos llevar esa buena vibración a todos los ambientes en los que nos movemos. Siendo parte de la red que es la vida (somos en todo), nuestra contribución se vuelca en esa red y hace una diferencia.