

# La Evolución Interior en una Sociedad Planetaria

Notas para presentación en MCA Festival 2025

Alfredo Sfeir-Younis  
Dzambing Cho Tab Khen

**SFEIR-YOUNIS, Alfredo**

**La Evolución Interior en una Sociedad Planetaria - Notas para presentación en  
MCA Festival 2025, 2025**

**Cover and Layout: Gonzalo Castellón Grime**

**Señoras y Señores,  
Primero que nada, agradezco la invitación  
que me ha hecho “MCA Festival”, para  
participar en este evento. Estoy contento  
de estar aquí junto a ustedes, Seres tan  
maravillosos.**

*Alfredo Sfeir-Younis  
Dzambling Cho Tab Khen*



# I

## **Metta Espiritualidad**

**H**oy, quisiera abordar un tema de la espiritualidad profunda, que se ha tornado central en este momento que vive la humanidad. Un tema que me tiene completamente envuelto durante estos últimos años. si no, décadas. Comparto esto con dos preguntas: ¿Cómo se despierta y desarrolla nuestra “evolución interior” en una “sociedad planetaria”? ¿Es diferente, o es lo mismo de siempre?

Por primera vez en la historia de la humanidad vivimos en una sociedad planetaria. Esto no es una simple opinión. Esto es una realidad de importancia trascendental. Amigos, ya hemos llegado a la era planetaria. Donde no hay fronteras. Donde experimentamos la interdependencia y la inter-conexión en su máxima expresión. Lo que pasa en una parte del planeta, nos afecta a todos. Vivimos un momento en que, con una consciencia colectiva un poco más elevada, nos damos cuenta que todas, todos y todo representamos una “unidad inseparable”.

Esta “unidad inseparable” no es una cosa, no es algo inerte; i.e., es un estado del ser. Es un ser vivo. Como tal, hay que auto-realizarla. Repito, es un estado del ser. Esta “unidad inseparable” hace que surja “Una Metta Humanidad”. “Estamos en el momento de una Metta Humanidad”

Sin embargo, hoy, nuestra mente—nuestra experiencia cognitiva--vive “la separabilidad”. Vive “la dualidad” entre lo individual y colectivo. Si esta dualidad persiste nunca podremos realizar esta Metta Humanidad. Hoy, la separabilidad es muy fuerte ya que seguimos empujando a un

“yo”, a un “ego”, para que este “yo” siga superando al “nosotros”. Lo más importante es que este gran esfuerzo para superar al “nosotros”, ello continúa definiendo y determinando las bases y los fundamentos de la espiritualidad. Eliminar “el nosotros” es un gran error.

La realidad dicta que estamos simultáneamente frente a: una “realidad espiritual individual”, personal, y una “realidad espiritual colectiva” y planetaria. Es por eso que debemos preguntarnos:

- ¿Qué importancia tiene para nuestra espiritualidad el comienzo de esta humanidad planetaria?
- ¿Cómo debe evolucionar nuestra espiritualidad dentro de los confines de esta era planetaria?
- ¿Ha cambiado, o debe cambiar, el carácter y contenido de nuestra evolución interior?
- ¿Debemos conservar el paradigma espiritual existente porque, para muchos, sólo se trata de un tema de escala aditiva o de números?
- ¿Cuáles son las leyes y principios espirituales que están operando intensamente en este contexto?
- ¿Cómo esto afecta la decisión sobre que instrumentos y prácticas espirituales utilizar?
- ¿Es lo que practicamos hoy necesariamente eficaz para acelerar nuestros procesos de transformación interior, individual y colectivo?
- ¿Existe un camino, ha surgido un camino, hacia la iluminación colectiva que surge solamente de una espiritualidad colectiva?
- ¿Deberíamos abrirnos a nuevas experiencias espirituales de nivel puramente colectivo, y abrazar y auto-realizar algo que aún no hemos tenido la oportunidad experimentarlas?

- ¿Existen aspectos que hacen parte de nuestra transformación espiritual individual, que nunca podrán evolucionar o desarrollarse sin un camino espiritual colectivo?

Repito: Somos parte de Una Metta Humanidad.

Y, es por eso que necesitamos Una Metta Espiritualidad. “Metta” en el sentido que todo está por encima de esta dualidad entre lo individual y lo colectivo. Donde alcanzamos esa capacidad que nos permite: ‘transformarnos en el otro sin perder nuestra propia identidad’.

Sé que son muchas preguntas. Pero, quiero que sepan que todas estas preguntas abren una nueva reflexión y un nuevo debate sobre lo que se está enseñando hoy en el mundo espiritual. El surgimiento de esta Metta Humanidad abre nuevos espacios espirituales, que son parte integral de experiencias colectivas que aún no le damos la importancia y prioridad que se merecen.

En el corto tiempo que se me ha asignado, abordaré estas preguntas a través de una atención especial y deliberada al aporte del budismo al entendimiento, práctica, y auto-realización espiritual colectiva.



## **II**

# **El Momento**

**E**sta presentación da lugar en un momento muy especial en la historia de la humanidad.

i. Un momento poderoso, de grandes avances, pero muy frágil, individual y colectivamente;

ii. Un momento de riqueza material, como nunca se había experimentado en la historia de la humanidad, pero, al mismo tiempo, espiritualmente pobre;

iii. Un momento de múltiples opciones, pero con una gran carencia de felicidad verdadera (nuestro progreso y bienestar no producen felicidad);

iv. Un momento de grandes cambios tecnológicos, incluyendo a la inteligencia artificial, pero sin haber abrazado aún, un fundamento ético consensuado;

v. Un momento de transformación profunda y de grandes logros, en todos los ámbitos de la vida, pero sin la capacidad de alcanzar una paz mundial;

vi. Un momento en que, por primera vez, vivimos en una sociedad planetaria, donde ya no existen fronteras, sin embargo, muchos de nosotros aún no nos hemos convertido en seres realmente planetarios;

- vii. Un mundo donde el conocimiento abunda en todos los rincones de la tierra, pero sin que respetemos la sabiduría;
- viii. Una sociedad de la abundancia, con miles de opciones en todos los ámbitos de la vida cotidiana, pero donde millones de personas no tienen ningún horizonte válido;
- ix. Una vida donde tenemos oportunidades extraordinarias para desarrollarnos interiormente, pero respondemos diciendo que “no tenemos tiempo”;
- x. Una sociedad donde experimentamos la revolución en las comunicaciones, pero usamos esta revolución para no comunicarnos;
- xi. Un mundo de altísima complejidad, que requiere de una mente altamente refinada.

Y tanto más.





### **III**

## **Espiritualidad en la Era de Acuario**

**E**s esta realidad planetaria la que nos lleva a enfocarnos en “la humanidad como un colectivo”. Entonces, necesitamos “una espiritualidad de esta existencia colectiva”. Y, como correlato, hoy tenemos que abordar “la consciencia colectiva”. Esto demanda de un nuevo paradigma para lograr el asentamiento final de nuestra espiritualidad colectiva. De esa Metta Espiritualidad.

- Existencia Colectiva
- Consciencia Colectiva
- Espiritualidad Colectiva
- Metta Espiritualidad

Hemos llegado a este punto de la historia de la humanidad como fruto de un largo proceso de grandes transformaciones. Esto no es algo al azar. Son estas transformaciones las que han hecho que hoy la interdependencia e interconexión están en su máxima expresión. Interdependencia entre los seres humanos, los seres sintientes, y la naturaleza. Detengámonos aquí por un segundo. Para los que estamos en el camino espiritual, el estado de nuestra interdependencia no es un tema de números. Esta mayor interdependencia no es el resultado de que haya más habitantes en el planeta. Esta expresión máxima de la interdependencia se da en grupos pequeños como grupos grandes. Va muchísimo más allá.

El gran mantra de esta interdependencia en su máxima expresión es: “yo soy porque tu eres, tu eres porque yo soy”.

Lo que esta operando aquí es "el cambio en la dimensión de "El Ser". Un tema que veremos en un instante. No es un tema de números.

A mi no me sorprende que estemos en el mundo de 'la humanidad como un colectivo'. Para mi, esto es lo que tenía que suceder astrológicamente. Este es el resultado de 'la manifestación plena' de La Era de Acuario. Manifestación plena como parte de "La Metta Espiritualidad". Sí, estamos en La Era de Acuario: la era del colectivo; la era que se manifiesta en la casa 11; la era de la auto-realización colectiva...

En la astrología es La Casa 11: la casa de las amistades, la comunidad, los grupos sociales, de las formas de conexión con los demás (el colectivo); de la mutualidad, la colaboración, las comunicaciones colectivas, y la búsqueda de objetivos comunes para el beneficio de todos. Acuario representa la creatividad expresada en un plano social en vez de individual, y para beneficio del grupo. El énfasis está en el grupo, no en el individuo.

Ya hemos hecho la travesía desde La Era de Piscis. La Causalidad en la era de piscis fue "el conocimiento": la era del "saber". Hoy, generalmente, un saber para tener. El lema de la era de piscis fue: "en tanto yo se, en tanto actúo" y "en tanto nosotros sabemos, en tanto actuamos".

Pero, hoy, todo es diferente. Hoy, en la era de acuario, la verdadera causalidad es "la sabiduría", tanto individual como colectiva. El lema de esta era de acuario es: "En tanto yo me auto-realizo, en tanto actúo" y "En tanto nos auto-realizamos, en tanto actuamos".

Quisiera volver a "El Ser".

Un Ser para auto realizarse interior y exteriormente. Un Inter-Ser para auto-realizarnos colectivamente. Por décadas he abordado la espiritualidad individual. Esta dimensión individual ha representado una gran narrativa de nuestra espiritualidad. A tal punto que a medida que experimentamos la retirada de La era de Piscis, algunos de nosotros vemos como la espiritualidad pisciana se va quedando atrás. Cumplió sus objetivos. Hoy, una espiritualidad pisciana separada de la espiritualidad acuariana, se manifiesta como algo más bien "individualista".

Esta espiritualidad individualista ha hecho surgir una ontología que, creó muchas posibilidades trascendentales para la transformación humana. No ha desaparecido. Ni debe desaparecer. Aún arroja importantes resultados. Pero, hoy la transformación colectiva tiene su propia identidad. Hay una nueva ontología colectiva como resultado de la integración entre la espiritualidad y todas las actividades cotidianas, como la economía, la política, lo social, las profesiones y lo corporativo. Ustedes saben que he escrito mucho sobre esto.

En lo puramente canónico, tanto en el mundo cristiano como budista, mi grano de arena ha sido abordar: (i) la dualidad entre la salvación individual y colectiva en el cristianismo, y (ii) la dualidad entre la iluminación individual y colectiva, en el ámbito budista. En mi primer libro espiritual--"el otro significado de la iluminación" --compartí algunos pensamientos de lo que experimentaba en mi estado meditativo.



## **IV**

# **Las Revoluciones**

**L**a revolución más grande en la historia del budismo se produjo cuando el buddha le dijo a los brahmanes: "todos los seres pueden alcanzar la iluminación". La iluminación no era una prerrogativa de haber nacido brahmán. Esto le costó mucho al Buddha y al mundo budista, durante varios siglos. Una muestra de ese costo fue la quema de La Biblioteca de Nalanda. había tanto material didáctico, que estuvo quemándose durante tres años. Por segunda vez, acabo de visitarla un par de meses atrás.

Respecto a la palabra "revolución", en el mundo de la astronomía se distingue entre una revolución y una rotación. Una revolución ocurre cuando un cuerpo se mueve alrededor de otro. La revolución de la luna alrededor de la tierra. Una rotación significa moverse alrededor de su propio eje. El movimiento de la tierra sobre su propio eje.

Entre paréntesis, hay 30 palabras para expresar "revolución" en sánscrito, dependiendo del contexto y de sus atributos.

En el contexto de la espiritualidad y la transformación interior hay varios atributos de una revolución, que vale la pena mencionar. Aquí algunos ejemplos:

**Darse Cuenta:** Para mi esta es la revolución más importante. Añña Kondaña y El Primer Sutra del Buddha. Es el despertar interior, como resultado de una rotación interior, o de una revolución interior.

**Vivir en Conciencia de Unidad:** Esto sucede cuando hay un cambio profundo desde la separación a la inter-conexión. El fenómeno de la no-separabilidad. De la no-dualidad. Un darse cuenta de 'la unidad espiritual' de todos los seres y el universo.

**Auto-Descubrimiento y Auto-Gobernanza:** El autodescubrimiento como esa capacidad de viajar a nuestro interior. Nunca olvido mi primer día de meditación y su transcendencia. También, para mi, el budismo es la gran ciencia de la auto-gobernanza.

**La paz interior:** Un cambio de la agitación y el conflicto a la serenidad y la armonía, transformando el paisaje interior.

**La sanación y ser sanado:** El proceso de afrontar e integrar traumas pasados o dolor emocional, fomentando el crecimiento personal y la resiliencia.

**La atención plena en todo lo cotidiano:** La práctica de estar presente y consciente, que conduce a un cambio transformador en la percepción y a una conexión más profunda con el momento presente.

**El soltar y el desapegarse:** Liberar apegos, creencias limitantes y patrones negativos que obstaculizan el progreso espiritual, facilitando la libertad y el crecimiento.

**El empoderamiento interno y externo:** Abrazar el poder y el potencial innatos, fomentando la confianza y la autonomía en las decisiones y acciones de la vida.

**La compasión y la sociedad compasiva:** Cultivar la empatía y la comprensión hacia uno mismo y hacia los demás, lo que lleva a un cambio revolucionario en las relaciones interpersonales.

**La intuición y nuestro discernimiento:** sintonizar con la voz interior y la sabiduría, fomentando una conexión más profunda con uno mismo y el universo, y guiando la toma de decisiones.

Paradójicamente, muchas de las llamadas "revoluciones colectivas" en la época de piscis demostraron ser un soberano fracaso. Ellas demandaban un cambio que solamente podía surgir de la consciencia colectiva. Eran revoluciones de naturaleza totalmente colectiva dentro una era eminentemente individual. Esta disociación ha sido la fuente del fracaso de muchas revoluciones. Solamente, un ejemplo para ilustrar. "La Revolución Francesa" la cual proclamó la libertad, la igualdad y la fraternidad. Proclamó La Libertad del ser humano, pero no su Liberación. Algo muy distinto. no de los temas que traté en las cárceles de alta seguridad ubicadas en la Zona Cafetera de Colombia fue justamente las diferencias entre la Libertad y la Liberación. La Libertad es salir físicamente de la cárcel externa. La Liberación es salir de nuestras cárceles internas.

También, cuando se habló de la igualdad, se referían a la igualdad ante la ley humana, como era "la igualdad de oportunidades laborales". Pero eso no fue suficiente, ya que la verdadera base de cualquier forma de igualdad está condicionada y determinada por el empoderamiento y la transformación interior del colectivo. No hubo igualdad porque no hubo empoderamiento. Un empoderamiento que surge de Las **19**

Leyes Naturales y Las Leyes Espirituales. Va mucho más allá de La Ley Humana.

Y, finalmente, hay que hablar de lo que nunca se practicó, y que no se ha practicado mucho a nivel colectivo, nacional o internacional: La Fraternidad. La práctica de la mutualidad colectiva. Un tema no menor.





**V**  
**Despertar de la**  
**Consciencia Colectiva**

**L**a primera revolución es el despertar de nuestra consciencia colectiva. Darnos cuenta de nuestra consciencia colectiva. Esto sugiere que: Estamos dormidos. Estamos distraídos. Estamos anestesiados

Hoy hago un llamado. La esencia de este llamado es que: Conciérne no solamente a los seres humanos, sino también a todas las manifestaciones de vida de este planeta. El planeta no es tuyo, ni es mío. El planeta es de todos los seres humanos, los seres sintientes, y la naturaleza. Un llamado para vivir en forma sabia en este planeta. Para abordar esto debemos poner atención a la existencia de: una Consciencia Global; un Karma Global; y un Dharma Global.

Ha llegado el momento de abrazar un nuevo ciclo de vida material y espiritual a nivel global, y concebir nuevas definiciones de bienestar, desarrollo, transformación, sustentabilidad...



## **VI**

# **Demos un Paso Más**

**C**omo estamos abordando el colectivo desde una perspectiva puramente individual, hoy se ha creado un muro entre la evolución interior personal, individual, "el yo", y nuestra realidad externa colectiva, "el nosotros". Es en esta dualidad donde quiero detenerme.

Como anécdota, les comparto que en casi todas las entrevistas que me hacen, hay algunas preguntas que dominan la conversación:

1. ¿Cómo es posible que una persona del banco mundial esté en el camino budista?
2. ¿No le parece a usted una total contradicción?
3. ¿Cómo un economista puede hablar de espiritualidad o de una economía espiritual?

Como si uno tuviese que vivir vidas paralelas: una, mi espiritualidad personal y otra, la realidad material externa colectiva, supuestamente, no espiritual, incluyendo mi profesión. Como dos polos opuestos: no positivo y otro negativo; o uno condicionante y el otro condicionado. Una de las narrativas que esto sugiere, es que una verdadera evolución interior individual, necesita imperiosamente llamar al abandono del "mundo material colectivo". Un mundo que, en principio, no nos enseñaría nada. La receta: "hay que volver a la caverna". Estar lo más alejado posible de este mundo material colectivo. Mientras más lejos el uno del otro, tanto mejor. Como si lo externo colectivo no tuviese algo que ofrecer. Como si lo externo colectivo fuese algo separado e independiente de mi mundo interior. Para ellos, la sociedad planetaria

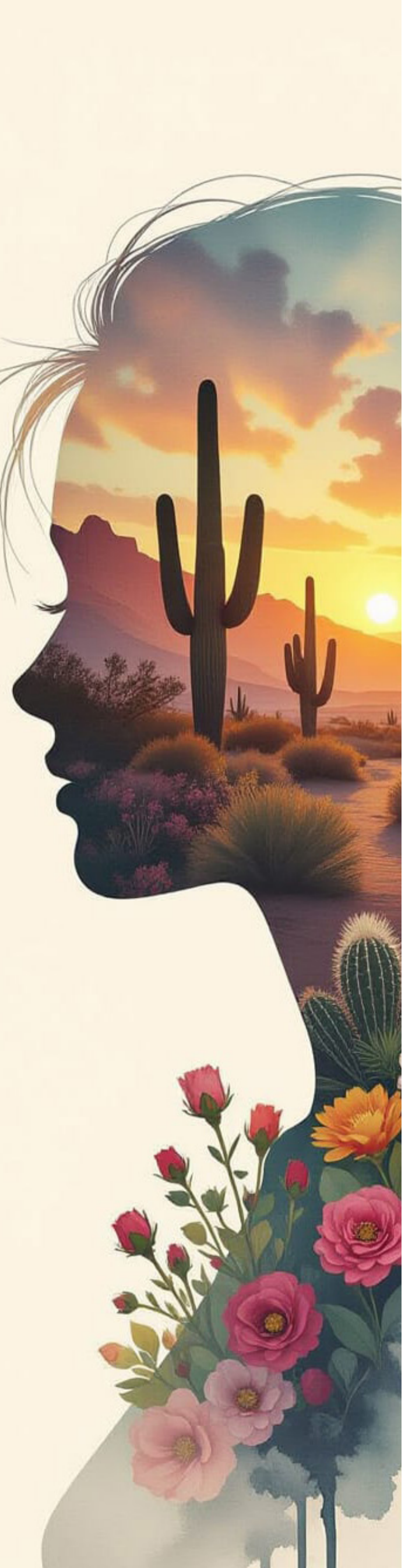
es un estorbo a la evolución interior.

Sin embargo, no es posible el desarrollo individual sin el desarrollo y evolución colectiva, simultáneamente, y en ambas direcciones. Ambos desarrollos son indispensables para poder alcanzar niveles más altos de consciencia individual y colectiva. Suena simple e intuitivo; pero, como veremos esta propuesta no tiene nada de trivial.

Es importante darse cuenta y auto realizar que hay dimensiones de nuestra. evolución espiritual individual que sólo pueden materializarse de una contribución de la espiritualidad colectiva. En concreto, hay dimensiones en nuestra espiritualidad individual que no pueden evolucionar sin la dimensión colectiva. En lo más fundamental, estoy abogando por la no-separabilidad de lo individual y lo colectivo. la no dualidad. Sin embargo, es vital entender que la naturaleza y el impacto de esta interdependencia depende de nuestros niveles de consciencia. Siempre percibiremos este estado de interdependencia de forma diferente porque tenemos distintos niveles de consciencia. Es el nivel de consciencia que refina nuestra mente y, por lo tanto, el que determina nuestra experiencia cognitiva. Esto implica que "no sólo debemos auto-realizar la compasión (Karouna) a nivel personal, sino, que simultáneamente, debemos comprometernos con la construcción de una sociedad compasiva".

En un sentido figurado, el desafío de abordar lo individual y lo colectivo al mismo tiempo podría ilustrarse con el lanzamiento de una gran piedra a un lago en total calma. Existe un doble impacto de dicha piedra: (i)

todas las limitaciones posibles, y (ii) el efecto de salpicadura de la piedra, que crea millones de ondas en la superficie de ese lago en calma. Ambos impactos actúan simultáneamente. Son arte y parte de la relación entre la roca y el lago. Existen juntos y de forma simultánea: (i) el primer efecto representando la transformación a nivel individual y (ii) el segundo, representando la transformación a nivel colectivo.



## **VII**

# **Abordemos la Dualidad**

**H**asta hoy, se ha funcionado bajo un paradigma espiritual individual: donde la transformación colectiva propiamente tal es solamente el resultado aditivo y acumulativo de la transformación a nivel individual. Nos hemos esforzado en mantener los mecanismos e instrumentos de la era de piscis, ya dentro de la era de acuario. Aún se aboga por una transformación colectiva que se define como un residuo aditivo de la transformación individual o por una transformación colectiva que surge solamente como una forma de transformación dependiente.

- Queremos seguir alimentando los conceptos e instrumentos que operan principalmente a nivel individual.
- Queremos que lo colectivo sea entendido como la sumatoria de las partes individuales.
- Queremos que sea solamente la evolución individual la que determine la evolución colectiva.
- Queremos que el sentido del tráfico de la transformación no vaya en ambas direcciones.

A este paradigma lo he llamado: "La Espiritualidad Aditiva".

Pero, esta no es la realidad de nuestra transformación. Cuando empecé con esta inquietud de abordar la espiritualidad desde el punto de vista colectivo, me hacia muchas preguntas:

¿Es posible darle vida a un paradigma como este?

¿Es posible operar también desde el colectivo?

¿Cómo opera espiritualmente el colectivo (planetario)?

Ha sido un viaje fascinante. Todo esto se ha transformado para mi en un camino de vida. Durante las últimas décadas he estado envuelto en estos temas a nivel internacional, en dialogo con varias comunidades budistas.





**VIII**  
**Lo Colectivo: Una Vez Más**

**V**uelvo al colectivo una vez más: Cuando nos damos cuenta que lo colectivo siempre condiciona, contribuye y determina la evolución individual, se nos abre una compuerta espiritual gigantesca, llena de oportunidades y de instrumentos de naturaleza colectiva.

*Hoy, quisiera darme la oportunidad de compartir con ustedes algunas respuestas que el budismo ofrece al tema de la evolución interior colectiva.* El budismo como yo lo entiendo y lo practico. En particular, el buda no solamente impartió enseñanzas relacionadas con el crecimiento personal: meditación, mantras, iniciaciones, oraciones... También, nos dio muchísimas enseñanzas sociales: habló de gobernanza, de la pobreza, de bienestar, de creación y distribución de riqueza material, de los derechos humanos, los derechos de la naturaleza, de sustentabilidad ambiental, de comercio internacional, de eutanasia, formas de convivencia social, etc. Estos temas son el fundamento de lo que deberíamos llamar: "El Gran Dharma de la Transformación Colectiva". Es por eso que hoy, en mis conferencias o retiros, hablo de Meditación Plus. Una práctica espiritual de meditación que debe estar inmersa en La Totalidad del Dharma: individual y colectivo. Algo inseparable.

Mi atención al colectivo no significa que abandonemos nuestra transformación interior a nivel personal. Llamemos a esta transformación interior individual: La Evolución de "El Ser". En este caso, "el ser" significa: haberse transformado en 'eso'; haberse dado cuenta de eso; y haber auto-realizado eso.

Este camino de la transformación interior demanda de una transformación del cuerpo, de la mente y de la palabra. La transformación de nuestra consciencia individual. Por ejemplo, no se trata de "*tener compasión*", sino de "*ser compasión*".

*"La evolución y la transformación individual"* interior, no es un camino independiente o separado del camino de "*la evolución y transformación interior colectiva*". Estos caminos son mutuamente interdependientes.

Pero esto no es un acto de fe. Esto es el resultado de una práctica espiritual.





**IX**  
**Los Cuatro Caminos Budistas**

**A**hora quisiera compartir cuatro enseñanzas del Buddha necesarias para eliminar totalmente la dualidad entre lo individual y lo colectivo. Para derribar el muro de la separabilidad. para derribar el muro de la dualidad

El Buddha ofrece al menos cuatro caminos.

**Un Primer Camino** para eliminar la aparente dualidad que existe entre lo individual y lo colectivo, demanda alcanzar altos niveles de consciencia y, por lo tanto, demanda la práctica de estados cada vez más profundos de meditación. En este primer camino, la dualidad entre lo individual y lo colectivo surge porque poseemos bajos estados, niveles de consciencia. Surge porque tenemos una capacidad muy limitada de trascender. En altos niveles de consciencia, auto-realizamos nuestras capacidades para nadar en ese vasto océano de lo colectivo. Donde la transformación de lo colectivo es un estado del ser.

Repito, el primer camino sugerido por el buda: "es a través de la transcendencia profunda, que uno llega a ese estado espiritual, donde la distinción entre lo individual y lo colectivo desaparece". Se transforma en algo totalmente artificial. La auto realización de la no separabilidad entre lo individual y lo colectivo nos muestra que hay una sola realidad. Sin embargo, puede surgir 'cognitivamente' como dos realidades distintas, dependiendo de nuestro estado de consciencia individual, y del nivel de refinamiento de nuestra mente. Hoy, lo colectivo es cada vez más prominente en nuestra transformación. El

camino espiritual colectivo ejerce una influencia permanentemente en todas las dimensiones, direcciones, decisiones, y momentos de la "transformación individual". Hoy, podemos auto-realizar que la transformación colectiva está viva. Y, hay veces en que lo colectivo es verdaderamente una entidad completamente autónoma, y que tiene energías, memoria, comportamientos, y consciencia. Un tema no menor.

Si la dualidad persiste, ello demuestra que los niveles de transformación individual que alcanzamos hoy, no son suficientes para eliminar esta aparente dualidad entre lo individual y lo colectivo. Es necesario decir que esta dualidad también se puede romper desde lo colectivo. Este es El Efecto Tsunami, donde el mar con sus olas invade nuestra realidad individual.

El camino de la no dualidad está gobernado por la ley de la correspondencia: "lo interno es como lo externo, y lo externo es como lo interno". Hay decenas de prácticas budistas que surgen de esta ley. Un ejemplo es el trabajo con la armonía y la pureza de los 5 elementos de la vida. Otro ejemplo son las prácticas de la auto-cura tántrica". Todo lo anterior incita a ir mas allá de la transformación de "el ser", como la entendemos hoy. Y, es aquí donde quiero apoyarme en la gran sabiduría del famoso moje budista vietnamita Titch Nahn Han, refiriéndose a la transformación colectiva. Para él, la clave era volcarse plenamente a la transformación de "El Inter-Ser". Nuestra espiritualidad debe volcarse, simultáneamente, a "La Transformación de 'El Ser'" y a "La Transformación de 'El Inter-Ser'": el espacio de 'el otro', el espacio de 'todos', el espacio 'común', el espacio de la 'interdependencia total', junto a todas las manifestaciones de vida, el espacio de 'la vida

en mutualidad', el espacio donde surge la solidaridad, el amor, la compasión, la cooperación, la paz, etc.

Esta espiritualidad demanda la práctica simultánea del Ser y del Inter-Ser. Esto cambia radicalmente los conceptos de iluminación individual e iluminación colectiva. Hoy, efectivamente podemos iluminarnos a través de la 'consciencia de el ser' como de la 'consciencia del Inter-Ser'. En este último, estamos conscientes de la existencia de "el otro", de los impactos en el otro, y en los impactos de otros hacia nosotros.

En el mundo del budismo Mahayana, el camino del inter-ser hacia la iluminación se llama el camino del Bodhisattva. hablaré de esto en unos minutos. Pero, avancemos un paso más adelante.

**Un Segundo Camino** requiere de un entendimiento más afinado no solamente de los niveles de consciencia, sino además de la naturaleza y horizonte de las diferentes formas o espacios de consciencia, que permiten la verdadera unión entre la consciencia individual y la consciencia colectiva. Hasta aquí hemos tratado el nivel de consciencia o transcendencia, para eliminar la dualidad entre lo individual y lo colectivo. Ahora, hacemos un análisis sobre las distintas formas de consciencia. La dualidad entre lo individual y lo colectivo surge de la unión e intersección de al menos tres formas diferentes de consciencia. Siempre he dicho que la energía de la espiritualidad no es ni vertical—representando a la consciencia individual, y la energía que surge de ella— ni horizontal —representando a la consciencia colectiva y la energía que surge de ella.

El mándala de la energía espiritual es como un embudo al revés. Aquí, la energía de la consciencia individual está representada por la cañería del embudo, que en esta imagen del embudo al revés está en la parte superior. La energía de la consciencia colectiva está representada por la boca del embudo, que está posicionada no para recibir sino para repartir.

[hacer el gesto con las manos.]

Pero en este segundo camino, lo importante y verdaderamente trascendental está en el gollete del embudo: ese espacio que une lo vertical con lo horizontal. La cañería representando el ser y la boca del embudo representando El Inter-Ser. Hay algo único entre el ser y el inter-ser que permite la unión total entre la consciencia individual y la colectiva. Se llama "La Consciencia Contenedora". Me costó nueve años encontrar las enseñanzas del budismo sobre la consciencia contenedora. Esta es una consciencia que es capaz de contener todas las consciencias individuales, como así también contener la expresión de la totalidad de ellas en forma holística.

El cuerpo humano es como una consciencia contenedora, ya que contiene las consciencias individuales de la visión, audición, tacto, y de cada uno de sus órganos, mientras que, al mismo tiempo, es el contenedor de todas ellas en su totalidad. Tiene esa habilidad de ser consciencia, mientras está conectado con todas las consciencias individuales. Repito, La Consciencia Contenedora.

**40 Un Tercer Camino**, tiene relación con la manera en que nos relacionamos

con los resultados de mis acciones y de los otros. Aquí, el hablar de “el otro” en este camino del “el inter-ser”, estamos hablando del manejo profundo que debemos hacer de “La Ley del Karma”. La ley de la acción, de los impactos de la acción, y de las responsabilidades que todo esto conlleva. La acción, los impactos y las responsabilidades

Para comenzar, nada de lo que hemos hecho desaparece. Todo hace parte de tu Camino Kármico. Todo hace parte de nuestro Camino Kármico. Pareciera mas fácil entender nuestro karma individual, o como nuestras acciones afectan nuestra transformación interior. La transformación de El Ser. Es menos fácil entender el karma que surge de El Inter-Ser. Es por eso que debemos tener una consciencia y un manejo profundo de lo que hoy llamaremos “El Acervo Kármico Existente”, en nuestra sociedad y en el mundo entero en inglés, “karmic Endowment”.

El stock kármico acumulado de acciones que dieron lugar en el pasado y de acciones que han sido ejecutadas en el presente. La palabra “stock” denota que algo ya se ha acumulado, en el espacio y el tiempo. Que cuando estamos hablando del estado “colectivo”, estamos hablando de un espacio que no está vacío. Hay un registro de todo lo que se ha acumulado, estemos conscientes de ello o no. Hay un stock kármico planetario. Este Karmic Endowment es el fundamento, es el motor, es la esencia espiritual del océano que conforma El Inter-Ser. Donde la cantidad y la calidad del océano del inter-ser están definidas y gobernadas por la naturaleza, horizonte y transformación permanente de este Karmic Endowment.

Al bordado anterior, de El Ser y de El Inter-Ser, quisiera agregarle **41**

una última dimensión adicional a considerar. Esta dimensión está íntimamente ligada a “la transformación humana interdependiente” y de la cual debemos hacernos responsable directamente. Donde esa responsabilidad es claramente identificable. Corresponde a aquellos espacios de “interacción colectiva” donde las acciones y relaciones que surgen, tienen un impacto directo en, y entre, los actores correspondientes. Seres humanos, seres sintientes, y la naturaleza.

Además de La Ley del Karma, es aquí donde “La Ley de la Interdependencia” comienza a ser gobernada directamente a través del mantra: “yo soy porque tu eres, y tu eres porque yo soy”. Donde “el coeficiente de interdependencia e interacción”, entre los seres, está en su máxima expresión. Donde el origen de los efectos externos directos en los otros, son fácilmente reconocibles, demandando de una clara responsabilidad compartida. Otra manera de decirlo, es que se trata de esa transformación mutua, directa, e inseparable con aquellos que pertenecen, y/o que atraviesan, o han atravesado, mi camino kármico. Este es otro concepto muy importante en el entendimiento de la relación entre lo individual y colectivo. “El Cruzamiento” con nuestro camino kármico. Estaría varias horas compartiendo la esencia e importancia de estos Cruzamientos Kármicos. ¿Cómo se dan? ¿Por qué se dan? ¿Con quien se dan? De cierta forma, toda la humanidad se ha cruzado en mi camino karmico.

Pero decir eso, no nos da una estrategia operacional a nivel espiritual. Donde, en un sentido figurativo, se puede hablar de aquellos que pertenecen a nuestra tribu espiritual. Que pertenecen a esa comunidad espiritual a la cual pertenezco por linaje, por decisión propia, o por

asumir conscientemente un compromiso de transformación mutua. Como aquella relación que tenemos con nuestros hijos, familia, amigos, seguidores, pedazo de tierra, pueblo, región, país, etc.

Esto da origen a una nueva forma de transformación. Un espacio de transformación dentro de nuestro linaje de vida y dentro de nuestro camino kármico. A esto le llamaremos la transformación de "El Inter-Somos".

Resumo: Estamos ante tres dimensiones inseparables e interdependientes de nuestra transformación: El Ser, El Inter-Ser y El Inter-Somos.

¡Repetir una y mil veces!

Interdependencia e interacción en todas las posibles direcciones. Es el nivel de consciencia del ser, inter-ser e inter-somos el que determina la transformación espiritual individual y colectiva, simultáneamente.

**Un Cuarto Camino** del buda para eliminar la dualidad entre lo individual y lo colectivo es reconocer que nuestro avance hacia la unidad total del ser, inter-ser e inter-somos se ve retardada porque estamos dominados por miles de identidades secundarias. Nacionalidad, género, ideología política, religión, profesión, etc. El "yo soy" se ha transformado en un árbol de pascua. Esta situación demanda ir a las raíces de los problemas que aquejan a la humanidad para no seguir debatiendo por las ramas. Descubrir lo universal. Para ello, el buda dice que debemos identificar ciertos principios unificadores.

Daré un ejemplo solamente. Hace poco, tuve un debate sobre “el budismo y los derechos humanos”, incluyendo los derechos civiles y políticos. Surgieron miles de preguntas y conjeturas. Y, por supuesto, miles de posibles respuestas. Por bastante tiempo el debate estuvo dominado por nuestras identidades secundarias. Sin embargo, se produjo una experiencia muy iluminadora. La necesidad de encontrar el sustento espiritual común de cualquier sistema de derechos humanos. Muy pronto, este debate demostró la importancia determinante que tienen los fundamentos éticos de una sociedad, para poder lograr conclusiones contundentes y sustentables en el tiempo. Fue fundamental ese punto de encuentro, donde se entendió que son estos fundamentos éticos—estos paradigmas alternativos de ética—los que finalmente establecen la base de una doctrina social. Una doctrina social que alimenta y sustenta a los sistemas económicos, políticos, sociales, institucionales y corporativos en un país determinado. Fue así como logramos ilustrar y contrastar las dimensiones espirituales de lo que acontece en un país como usa, en relación a otro país como Bután, que basa todos sus sistemas de derechos en una ética budista. En un extremo tendríamos la satisfacción del “interés propio” (self-interest, ‘egoísmo’) como la base ética alternativa, mientras que en el otro extremo tendríamos la “iluminación colectiva” como la base ética.

Para el Buddha, los derechos humanos, los seres sintientes, y la naturaleza, surgen y son alimentados por una ética de lo colectivo. En particular, en el budismo no existe un concepto de “la soberanía individual absoluta”, ya que estamos sujetos permanentemente a “la ley de la interdependencia”. Somos todos seres interdependientes. Esta ética budista nos dice que mi vida afecta a todas las manifestaciones de

vida en este planeta. independientemente de si estamos conscientes o no. Esto es lo que ha hecho que, en el sueño americano, se justifique esta noción del éxito material individualista, y la acumulación material; ej., "simplemente, me lo merezco". Un gran genio, pero solitario. Por lo tanto, en este paradigma ético, nadie se pregunta si esa riqueza fue construida perjudicando a otros, o destruyendo al medioambiente. En este paradigma ético de la interdependencia nadie es una isla. Todos estamos interconectados. Es un hecho, que el futuro de la humanidad es un futuro colectivo y compartido. Solamente pensemos en la cantidad infinita de "bienes públicos" que han surgido en nuestros tiempos, y que deben ser gobernados para alcanzar el máximo bienestar colectivo: clima, temperatura, capa de ozono, océanos, ríos, montañas, biodiversidad, bosques nativos, seguridad, migración, cultura, estabilidad, y tanto más.

hoy, se hace imperativo una ética consistente con nuestra realidad colectiva, para que esa ética provea las bases y la visión para abrazar las responsabilidades colectivas que surge de todo eso.



## **X**

# **Los Tres Cuerpos del Buda**

**E**l Ser, El Inter-Ser y El Inter-Somos, tienen una base muy importante, que en mi conocimiento y experiencia van acompañados por tres importantes cuerpos del Buddha. Este conocimiento ha surgido de mi experiencia meditativa y de una síntesis de ciertos Sutras del Buddha. Lo que he observado en la vacuidad es que el ser, el inter-ser y el inter-somos, son alimentado a través de 3 aspectos de la naturaleza búdica. Ellos se llaman los tres cuerpos del buddha.

Quiero comenzar con la idea de que todos tenemos más de un cuerpo. Tenemos más que el cuerpo físico, que, de por sí, es muy mal entendido. Se habla mucho del: cuerpo físico, cuerpo energético, cuerpo emocional, cuerpo etéreo, cuerpo áurico, cuerpo místico, cuerpo astral i, cuerpo astral ii y muchos de otros. Cuando uno trabaja en sanaciones, es evidente que se trabaja a través de cuerpos que no son físicos. Es fascinante ver como la acupuntura trabaja a través de nuestro cuerpo energético y otras dimensiones. Los cuerpos, que creo son 69, están todos interconectados. Cuando hablo de cuerpos hoy, estoy yendo mucho más lejos del cuerpo como lo conocemos.

En sánscrito, la palabra cuerpo es kaya. Pero para los propósitos de esta enseñanza, hay varias definiciones de cuerpo que quisiera compartir: "aspectos colectivos", "atributos colectivos", "caminos de manifestación colectiva", "vehículos de expresión espiritual a nivel colectivo", "estados del ser colectivo", "diferentes auto-realizaciones colectivas", "el cuerpo de la noticia", "el cuerpo científico de este experimento", etc.

En el budismo clásico, cuando se abordan los cuerpos del buda, el tratamiento de estos cuerpos se le llama: "La Doctrina del Trikaya". Tri es 'tres' y Kaya es 'cuerpo'. Hasta cierto punto esto no es totalmente correcto, ya que ello implica que el buda tenía solamente 3 cuerpos. En mis investigaciones de textos sagrados he encontrado al menos 7 cuerpos. algo fascinante.

Los tres cuerpos del buddha, trikaya, son:

**1. El Nirmānakāya, "El Cuerpo de la Transformación"**, Es la fuerza de la transformación. En este caso la transformación de "el ser". Transcender es la esencia de la transformación. Ir más allá. Eso es lo que hacemos en la meditación y en la práctica de otros instrumentos espirituales.

"Nirmana" significa: metamorfosis, transformación creciente, o la mente que crea (nirmanacitta). El Nirmanakaya se ha presentado como el cuerpo de transformación, incluyendo la transformación de nuestro mundo terrenal. La transformación de "el ser" es una metamorfosis. Cada vez que entramos en una meditación, entramos como un gusano. Y, cada vez que salimos de una meditación, salimos como una mariposa.

Es un cuerpo muy relacionado con nuestra cotidianeidad. Este es el cuerpo que nos permite ser cada vez más avanzados. Este es el cuerpo que nos da la posibilidad de transformarnos en una sociedad sabia, aquí en este planeta tierra. con nuestro cuerpo humano. Una de las enseñanzas más importantes es que: todo tiene Nirmanakaya. Es por eso que también incluye la transformación de todo, incluyendo la

transformación de una flor de loto.

**2. El Sambhogakāya, “El Cuerpo Del Disfrute”.** “Sambhoga” significa: amor en unión con todas, todos y todo, como todas las expresiones y manifestaciones de amor, incluyendo las expresiones físicas... Porque incluye a todas y a todos, este cuerpo contiene una dimensión tántrica en su definición: una relación de mutualidad. Este es el cuerpo que sostiene la transformación del inter-ser. El pensamiento está en el otro. Un proceso de iluminación que surge de dedicarse a la iluminación de los otros. Hay muchos de ustedes que ya han tenido esa experiencia del goce celestial.

**3. El Dharmakāya, “El Cuerpo del Dharma”.** Este cuerpo está directamente relacionado con la palabra Dharma. Este cuerpo posee al menos tres grandes atributos: una gran pureza, cuando se entiende al Dharma como “la verdad”; una gran capacidad de realización, cuando el Dharma se entiende la esencia de nuestra práctica espiritual; y una gran mente correspondiente, cuando el Dharma se entiende como lo que va junto a la consciencia. Digo “Mente Correspondiente” porque los aumentos significativos de consciencia requieren, simultáneamente, un proceso de refinamiento de nuestra mente. Esos tres atributos son indispensables en el desarrollo y la transformación del inter-somos.

De esa espiritualidad influenciada grandemente por el karma que esta dentro del circulo de influencia más cercano en nuestras vidas.

## **UN GRAN METTA MANTRA**

**Yo soy Alfredo (tu nombre)  
Ser; Inter-Ser, Inter-Somos  
Nirmanakaya, Sambogakaya, Dharmakaya**





**XI**  
**La Autogobernanza:  
Escencia del Budismo**

**T**enemos que desarrollar nuestras capacidades de gobernarnos a nosotros mismos dentro de ese colectivo. Pero, también debemos auto gobernar el colectivo como una totalidad inseparable. Esto nos diferencia de un rebaño de animales.

- Debemos auto-gobernar nuestras emociones e impulsos.
- Debemos tomar nuestras propias decisiones.
- Debemos establecer nuestras propias interpretaciones.
- Debemos lograr que, el mundo externo, no sea el único influencer.
- Debemos ser participantes activos de nuestro camino espiritual.
- Debemos gestionar nuestro comportamiento, nuestras emociones y nuestras decisiones.

Hay muchas prácticas que puedes adoptar diariamente, a nivel individual y colectivo, para fortalecer tu auto-gobernanza:

**i. la meditación:** eso nos mejora todo. la meditación en grupo es de vital importancia. calma la mente. ayuda a la concentración. mejora el discernimiento (saber escoger). mejora las relaciones del grupo y las interacciones entre grupos.

**ii. definir los límites:** en todo lo que haces. hay que saber decir "no", a ti mismo y a los demás.

**iii. desarrollar la auto-disciplina, hábitos:** en tu práctica espiritual como en todo lo demás. esto fortalecerá tu capacidad de autocontrol.

**iv. manejar las emociones:** en particular saber gestionar el estrés y la ansiedad. pero hay muchos otros estados emocionales que abordar.

**v. pensamientos positivos:** tratar de desarrollar un enfoque constructivo en todos los aspectos de la vida

**vi. evitar la procrastinación:** tiempos perdidos, momentos olvidados, bajísima productividad.

**vii. evaluar y reflexionar sobre las decisiones del pasado:** forma y fondo. esto nos ayuda a aprender de nuestros errores y éxitos. tomar mejores decisiones hoy y en el futuro.

**viii. tener relaciones humanas y naturales saludables:** la auto-gobernanza se apoya en tu grupo social, y se retroalimenta. necesitas de buenas amistades. una buena red de apoyo.

**ix. autoconocimiento profundo:** reconoce y reflexiona sobre tus valores, creencias y motivaciones. conocerse a si mismo es importante en tu gobierno interno y externo.

**x. mindfulness:** la práctica de la atención plena mejora la calidad de tu ambiente y de tus actividades diarias. la auto gobernanza requiere que estés presente y que tomes decisiones más conscientes.

**xi. reflexión diaria:** dedicar un tiempo a la reflexión es vital. ello fortalece el discernimiento y las elecciones entre lo que tu decides es aceptable o inaceptable (apropiado).

**xii. responsabilidad personal:** tienes que asumir las responsabilidades que surgen de tus acciones y decisiones. en relación a ti y a los demás seres. hay que estar consciente de como tus decisiones afectan a otros a través de sus resultados y consecuencias colectivas.

**xiii. práctica de la asertividad:** en las relaciones interpersonales. hay que aprender a comunicar nuestras necesidades y deseos de manera clara y respetuosa.

**xiv. eliminación de distracciones:** debemos minimizar las distracciones en tu entorno. debes crear un espacio que favorezca la concentración.

**xv. nuevas experiencias:** hay que salir de la zona de confort y estimular nuevas actividades que pueden ayudar a crecer y transformarse.



## **XII**

# **La Gran Transición**

**E**stamos frente a una gran transición. Un momento histórico donde se juntan dos grandes narrativas, que nos provocan una suerte de confrontación entre lo que llamaría “puramente individual” y “lo colectivo”, incluyendo la ‘iluminación’. Una confrontación entre: una “conciencia planetaria de la separabilidad” y una “consciencia planetaria de la integración”.

- nos esta llamando a una especie de democratización total de la iluminación.
- nos esta llamando a pasar de la era de la razón a la era del corazón.
- nos esta llamando a pasar de la era del conocimiento a la era de la sabiduría.

Donde “la iluminación colectiva” se transformará en una realidad cotidiana. Debido al poder que aún ejerce la consciencia planetaria de la separabilidad, algunos sentirán que esta transición aun está dominada por el ego, las fronteras de todo tipo, el caos, los conflictos y la violencia, para defender una estructura espiritual del pasado. Hoy mismo vemos una forma de consciencia que aún se desespera por defender el yo, el ego, bajo el lema de la sobrevivencia. Pero, sabemos que esta consciencia de la separabilidad, de la sobrevivencia, de la competencia por ese espacio del “yo”, provoca mas daños que bondades. Esta transición demanda una nueva consciencia para proveer los elementos estratégicos del manejo de la humanidad planetaria; el manejo de la civilización planetaria. Esta transición demanda la unión de La Consciencia de la Madre Tierra y La Consciencia de la Humanidad,

por un bien común.

Este es el papel que juega La Consciencia Integradora. Sabemos que ya no hay rincones libres a repartirse en el planeta. Por lo tanto, toda expansión bajo la consciencia de la separabilidad implica guerras y conflictos. Igualmente, la consciencia de la separabilidad esta generado grandes conflictos y crisis en el manejo de los bienes públicos de la humanidad. pensemos solamente en el cambio climático y en la salud. En suma, la existencia organizacional de la humanidad ha cambiado.

No hay dudas que este periodo de transición debe ser acompañado de un conjunto de valores que debemos auto-realizar. [el segundo camino de "las 4 nobles verdades" para terminar con dhukka. dhukka social].

Estos valores son como códigos para la toma de decisiones.

- los grandes valores de la consciencia de la separabiilidad son los valores del ego, asociados a la sobrevivencia, la igualdad, el crecimiento, y la calidad de vida.
- los grandes valores de la consciencia de la integración son cooperación, solidaridad, mutualidad, amor, compasión...

Pareciera que hoy, hemos perdido la capacidad de abandonar la consciencia de la separabilidad. aún insistimos en un sistema de organizaciones internacionales que estimulan la separabilidad.

La Conciencia de la Integración exige una mejora cualitativa de la vida y del sustento de todos.

- Esta debe limitar el materialismo individualista ilimitado.
- Esta debe exigir una transición desde “la cantidad” infinita de lo físico hacia “la calidad” a nivel persona, familia y sociedad.
- Esta debe evitar el colapso de la sustentabilidad a nivel social colectivo, nacional e internacional
- Esta debe enriquecer las democracias.

La Consciencia de la Integración va a hacer surgir una ética y la moral interactiva. Por lo tanto, debemos crear las condiciones para una aceptación generalizada de las prácticas que conducen a la aplicación de la consciencia integradora. Este es un gran despertar de que no sólo formo parte del grupo, sino que el grupo también forma parte de mí. Va a ser un despertar que desarrollará nuestro máximo potencial como seres humanos, individual y colectivamente. Va a ser un despertar a mi pertenencia a la humanidad como especie planetaria.



## **XIII**

# **Conclusión**

**E**ste es un llamado profundo a expandir los límites de la unidad del ser. Expandir los límites del “yo” para incluir a “todos”. Para ello debemos eliminar nuestras identidades secundarias que nos llevan a la dualidad. Para ello debemos de-construir intencionalmente el programa de nuestras identidades evolucionadas y aprendidas.

Como dije en una conferencia recientemente: es más difícil desaprender que aprender. Hoy, en la era de acuario esto ya no es una elección. no es una opción más. La humanidad está compitiendo con los valores de la dualidad y la separación interior. Pero, no somos almas separadas. No somos almas que vinimos a vivir separadamente. Todos somos un alma colectiva en expansión. Hoy, la verdadera práctica espiritual es un yoga de todas las formas de vida.

## **NELJOR SA**

El cambio de conciencia que debe ocurrir es aquel que debe abandonar el interés propio (self-interest).

Shantideva, el gran filósofo budista decía: “qué maravilloso será cuando todos los seres se experimenten como miembros de un solo cuerpo de vida.” Ese es el desafío. Hay un nuevo camino hacia ‘nuestro’ interior que aún no hemos recorrido.

- camino interior colectivo.
- camino de lo inseparable.

- camino de la no-dualidad.

Ese camino requiere instrumentos espirituales especiales, capaces de fortalecer la transformación interior a nivel individual y colectivo, simultáneamente. Nuestra separación es una ilusión. La antigua sabiduría india, el advaita vedanta, enseñaba que la esencia de nuestro ser y del universo es una unidad indivisible.

Hoy, tenemos una "espiritualidad colectiva" y una "consciencia colectiva" porque tenemos una "evolución colectiva".

Hoy, tenemos una 'espiritualidad colectiva' porque nuestra verdadera "liberación" es colectiva.

Hoy tenemos 'una espiritualidad colectiva' porque nuestro destino es colectivo y es compartido.

Amigos,

El cambio de todos los cambios es la vida planetaria interdependiente, en todas sus expresiones. Juntos debemos liderar estos cambios. Los liderazgos del futuro tendrán que ver con el ser, el inter-ser y el inter-somos. Líderes auto-realizados y conscientes de sí mismos y de todas las manifestaciones kármicas de la vida.

Seamos parte de este nuevo despertar.

Como dijo Pablo Neruda: "podrán cortar las flores, pero no detendrán la primavera".

Como dijo un anónimo: "nos quisieron enterrar, pero no saben que éramos semilla".

*Muchas Gracias.*



-----**Dr. Alfredo Sfeir-Younis**  
**Dzambling Cho Tab Khen**  
**2025-----**