

Una Humanidad en Transformación



Parte 1

Alfredo Sfeir-Younis
Dzambing Cho Tab Khen

SFEIR-YOUNIS, Alfredo

Una Humanidad en Transformación, Chile, 2024

Diagramación: Gonzalo Castellón Grime

Crédito de imágenes utilizadas en este libro bajo licencia Creative Commons:

Banco de imágenes de Alfredo Sfeir-Younis

Extraídas de Pexels.com

Aleksandar Pasaric, Pixabay, Moose Photos, Petr Ganaj, Marcin Dampc, Kripesh adwani, Tahir Shaw, Rahul Shah, TMS Sam, Navneet Shanu, cottonbro studio, Rishabh Lakra, Mikhail Nilov, Todd Trapani, Artem Saranin, SHVETS production, Yama Saighani, jasmin chew, NEOSiAM 2024+, Luis García, Daniela Ruiz, Ravi Kant, Eky Rima Nurya Ganda, Lena Khрупina, Jeffrey Czum, Karolina Grabowska, Michael Block, Free Nature Stock, Engin Akyurt, Antonio Dillard, Summer Stock, eberhard grossgasteiger, Stacey Koenitz R, Anna Shvets, Tima Miroshnichenko, Cup of Couple, Rene Asmussen, Simon Berger, Caleb Oquendo, Nataliya Vaitkevich, Lukas Rychvalsky, luizclas, Henri Mathieu-Saint-Laurent, Evans Exodo, Vlada Karpovich, Fredrick Eankels, Markus Spiske, Maria Orlova, Jonas Ferlin, Edmond Dantès, eberhard grossgasteiger, Pavel Danilyuk, Polina Tankilevitch, Алесь Усцінаў, Guillaume Meurice, Vlad Bagacian, Vicky Tran, Mark Cruzat, Klaus Nielsen, Luca Nardone, Laker, willsantt, Petr Ganaj, Raphael Brasileiro, Deepu B Iyer, Alessandro Caproni, Elliot Ogbeiwi, Alexandr Kudinov, ALTEREDSNAPS, Noor Aldin Alwan, Felipe Borges, Johannes Havn, Lauri Poldre, Nothing Ahead, Leonid Danilov, Monstera Production, Suraphat Nuea-on, YAHIR ARROYO, Cameron Casey, Darwis Alwan, Joy Deb, Chris LeBoutillier, Max Andrey, Cons Mardec, Markus Spiske, Zen Chung, David Skyrius, Szabó Viktor, Arthur Brognoli, NIC LAW, Eli Burdette, Arina Krasnikova, Olena Bohovyk.

Extraídas de Facebook.com

Chagdud Gonpa Rigdzin Ling

Extraídas de Deviantart.com

Galapsy369

Extraídas de Wikimedia.org

Ben Tang (Malaysia), Asociación Entorno de Paz, Chofaska, ShootingStarMax

Extraídas de Flickr.com

Edupss!, alobos life, Andres Bertens, Port of Dover, lanube360

Ilustraciones de Gonzalo Castellón Grime

Una Humanidad en Transformación Parte 1

**Alfredo Sfeir-Younis
Dzambing Cho Tab Khen**

PREFACIO

Es a través de un viaje de introspección y meditación permanente que he estado encapsulando innumerables pensamientos, enseñanzas, opiniones y reflexiones que han ido surgiendo en mi camino. Estos han ido formando un tejido orgánico en las redes sociales, que me han mostrado más que nunca la necesidad de una humildad de servicio a la humanidad y las innumerables expresiones de vida que habitan en este planeta.

Es en el reino digital donde surgen espacios para esas ideas que atraviesan todas las fronteras y que recorren los vastos paisajes de la conciencia colectiva. Es en ese reino donde comparto mis publicaciones casi diariamente; éstas se han convertido progresivamente en un testimonio de la interconexión que existe entre nuestro camino espiritual y la economía, la sustentabilidad del desarrollo, la ecología y las apremiantes realidades sociales de nuestro querido Chile en el año 2022.

Las redes sociales representan una herramienta poderosa, que me ha dado una plataforma invaluable para establecer y alimentar un diálogo con ustedes, mis compatriotas y con todos los seres globales. Es a través de estas interacciones donde alimentamos y orientamos el pensamiento colectivo y establecemos las bases para un cambio transformador.

En este camino espiritual, he buscado descubrir y nutrir ese vértice único que nos une a todos, abrazando esa gran diversidad de la vida humana. Ha sido a través de poner atención a la importancia de “la atención plena”, el poder infinito de “la sabiduría ancestral” o la búsqueda de “la paz interior”, donde en cada publicación se transforma en un escalón más de ese camino hacia una forma de existencia más armoniosa, y profundamente influenciada por los

principios de lo que llamaría una Doctrina Social Budista.

El bordado de una sociedad sostenible, surge como un tapiz tanto de esperanza como de responsabilidades compartidas. En un mundo donde permanecemos en la lucha con los resultados de nuestras decisiones, he destacado el imperativo de las prácticas sostenibles, la urgencia de una administración ambiental adecuada y la necesidad de que surjan sistemas económicos que alcancen el delicado equilibrio entre la prosperidad material y el bienestar de nuestro planeta.

Sin embargo, en medio de esa exploración interior que demanda la espiritualidad y ese discurso pragmático enraizado en la economía sostenible, el corazón de mis pensamientos y enseñanzas permanece unido al terreno tangible de la realidad social de Chile en el 2022. Es aquí, donde enfrentamos las complejidades de la desigualdad, los ecos de la historia y la promesa de un futuro más justo e inclusivo.

Hago un llamado solidario para que nos embarquemos juntos en este camino, profundizando nuestras prácticas, cambiando nuestros hábitos y adoptando nuevas experiencias que han encontrado un hogar en estas publicaciones digitales. Que nuestro camino espiritual se reconcilie totalmente con el camino de la economía sostenible y de la realidad social de Chile. Que esto no sea solamente un esfuerzo solitario, sino un camino colectivo que encienda nuevas narrativas y conversaciones que penetren la consciencia y el actuar de todos nosotros.

Con profundo respeto, gratitud, y servicio a la humanidad

Alfredo Sfeir-Younis
Dzambling Cho Tab Khen

A silhouette of a person standing on a beach, looking out at the ocean during a sunset. The sky is a mix of blue, orange, and yellow, with the sun low on the horizon. The water is dark with some whitecaps. The person's silhouette is centered in the frame.

2022 Parte 1

Febrero 08

Somos una minúscula gotita de agua pura en un vasto océano de diferentes formas y expresiones de vida. No puedo separarme de tí ni de nadie: soy esa gotita y el océano a la misma vez. Me dan paz, seguridad, estabilidad...que sean mi océano.

Febrero 10

El camino de la humanidad no puede ser un camino de auto destrucción.

Debe ser un camino de co-construcción interdependiente, que tiene sus fundaciones en una estructura conducente a alcanzar la máxima expresión de tu Dharma (tu, nuestro rol/ contrato en esta vida), junto al Dharma de todos los seres humanos, los seres sintientes y la naturaleza.

Febrero 11

**¿Puede
existir un
neoliberalismo
de Estado?
¿O Es una
contradicción
de términos?**

Febrero 12

El alimento valórico,
ético y espiritual es
de gran beneficio en
nuestro camino y en
el de aquellos que nos
acompañan.

Febrero 19-23

¿Cuál es la motivación que fundamenta y guía tu camino espiritual?

- Engrandecer... en grande ser.
- Vivir en humildad gratitud y esperanza.
- Amor a esta bella Madre Tierra, animales, árboles, que somos todos.
- Vacuidad, contemplación.
- Volver a la conexión con el todo, de simplemente ser, fluir. Y de recordar el porqué estoy y estamos materializados en esta forma, dimensión y tiempo.
- Primero un llamado que nace desde mi interior, luego de una visión se confirma el llamado interno hacia un retorno al hogar / unidad / trinidad / todo lo que es.
- Podría decirte que ser mejor persona, o poder ayudar a los demás en su sanación, o sanarme a mi misma, seguramente esas fueron mis 3 motivaciones principales. Cuando decidí seguir este camino, pero si me preguntas cual es mi motivación AMOR? siento que Cuando comienzas a recorrer el camino, no hay nada externo o meta que motive, para mí es simplemente instinto, querer seguir aprendiendo, evolucionando, y dejarme guiar por mi instinto, no podría darte ninguna respuesta concreta simplemente quiero seguir y ya, sin preguntas, sin pensamientos, es como una fuerza que te tira, que te atrae, una fuerza en la confías al

100% como confía un bebé recién nacido en su madre, o un perro en su humano, no es algo que se pueda explicar o plasmar en palabras, no es nada concreto, es una fuerza que simplemente quieres seguir y ya, no tengo las palabras para describir el sentimiento, solo podría resumirlo en, se siente, se confía y se sigue... No se... La verdad no se como explicarlo, pero lo siento y para mí eso es suficiente.

- La protección de la naturaleza y el amor por todos los seres.

- El Creador y la certeza del mundo verdadero y para eso cada día avanzó un pasito y disfruto este mundo con todas sus maravillas, simplemente siendo Feliz y acompañada de El.

- Hace poco aprendí que el Amor es lo más fundamental en la vida, y no hablo de el amor de pareja, hablo del amor que trasciende desde el amor propio al amor a la vida, el amor a la naturaleza, a lo que existe, a lo que suceda sea conveniente o no. Tratar de que el amor sea la base en la vida en todo momento es el pavimento para el camino hacia el ascenso espiritual.

- Se podría decir de esta manera también: El Amor, la Fe, la Esperanza, la obediencia y la humildad...

Febrero 19-23

- Conocerme y amarme para poder entregar amor y servicio a los demás. Conectar con la gratitud y la prosperidad. Agradecer a diario ha sido hermoso y me hace muy feliz.

- Ser mejor persona, con la base del amor divino.

- Que algún día vivamos en armonía con toda forma de existencia, consciente que somos un todo.

- El tener fe en que cada día puede mejorar en entendimiento, respeto, poder dialogar en paz.

- El amor a todos los seres vivientes.

- La armonía y paz interior y exterior.

- Descubri que es lo real, una forma de vida verdadera y me hizo lograr que todo eso que lees por ahí es real y no cliché y que la vida vivida desde la espiritualidad no tiene límites.

- El gozo.

- Ayudar a todos los seres. Que todos los seres seamos felices nos apartemos del sufrimiento y sus causas.

- No sé si pueda expresarlo con palabras, es algo del sentir más que del pensar...

- Desde el fondo de mi vislumbro una pequeña parte de la verdad que me hace creer que a pesar de todo el mundo fluye hacia la unidad.

- El amor es la revolución.... mi vida ha sido bella porque siempre he creído eso... educar con amor, sanar con amor.... crea la empatía y el

entendimiento... la moral del amor... besos.

- La sensibilidad y consciencia del todo en armonía.

- La fe en el amor y el poder de sanación de la pequeña acción consciente. Un gesto compasivo, empático y amoroso, puede modificar la trama de esta realidad. Tal como pequeñas gotas de lluvia, que anuncian una torrencial tormenta.

- El amor y el respeto a toda representación de vida.

- Me motiva la capacidad humana para evolucionar y hacer el bien, aún por sobre el sufrimiento y la mala influencia del sistema. El ser humano es tremendamente resiliente, y cada vez con más conciencia colectiva del bien común. Tengo Fe y Esperanza en que la humanidad mejore cada día. Abrazo fraterno a todos. Manden buenas vibras, que estoy con Covid por primera vez desde el inicio de la pandemia.

Gracias.

- Que nuestra descendencia sean aportes a la humanidad y yo sea su camino y guía a ello.

- Ser amor, conciencia pura.

- La felicidad.. poder vivir contento.

Armonía y amor personal proyectada al universo.

- Mi familia.

Febrero 19-23

- El aprender a ser feliz... Con todo lo que ello implica y ser mejor persona cada día!
- Una gran pulsión por evolucionar. Ser consciente y hacerme responsable de mis actos. Poder vivir mis capacidades y ponerlas a disposición de quien las necesite. las pida y valore desde el amor.
- AMOR... la llave de la paz, la sanación y la evolución... el autoconocimiento...
- El poder seguir el camino del medio siempre y hacer mi parte para ayudar a nuestra amada madre tierra y sus seres sintientes!! Y seguir sus enseñanzas para lograrlo!!! Gracias.
- El Amor y el comprender que todos somos uno.
- Fortalecer la paz en el corazón y ayudar a otros a lograrlo!
- El Amor incondicional ah todos los seres. Linda noche bendiciones abrazos de luz.
- Mi motivación principal es alcanzar una vida lo mas cercano a la perfección, sabiendo que como seres humanos finitos nunca se logra la perfección completa y esto lo fundamento en Cristo que, como hijo de Dios logro esa perfección, y vino a este mundo en forma humana, para enseñarnos que se puede lograr si uno se lo propone basada en la obediencia a los

- mandamientos divinos que Dios nos dio para beneficio nuestro. Por eso El es quien me guía en este camino espiritual, basado en su ejemplo de amor, bondad y rectitud.
- Seguir el anhelo que siente mi corazón, ese anhelo de regresar al Hogar.
- Vivir en paz y amor con todos los seres ..tarea difícil.
- El agradecer en El amor.
- Volver a casa en PAZ.
- Trascender en Amor y Felicidad.
- El amor.
- Vivir desde el Amor.
- Aprender el Amor incondicional por todos los Seres.
- Es la empatia la que me motiva a ser mejor persona... Carinos, maestro...
- Ese sentir de paz absoluta, es lo máximo, y eso, solo lo trae el amor

He aprendido mucho de las respuestas al último posting. Gratitud infinita.

Febrero 14

*Feliz día del amor
y de la amistad.
Abrazos.*



Febrero 15

Todas las mañanas,
apenas abres los
ojos repite:

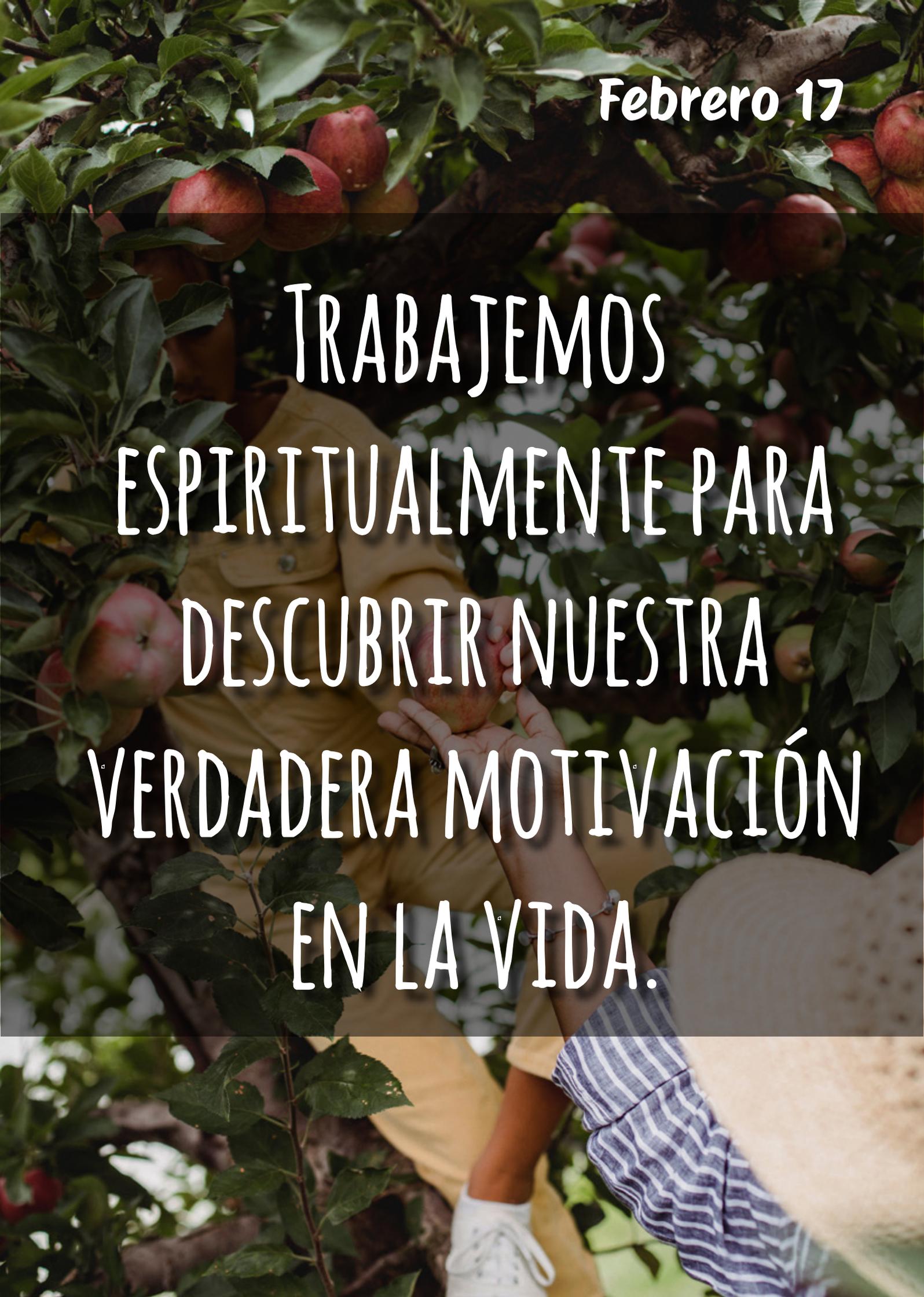
”Día en paz, día de
paz, día por la paz”.

Es un regalo
espiritual que me
dejó mi Maestro
Lama Gangchen.



Febrero 16

**Mi Maestro Maya,
M.M. Fermín Gomez:
“La política necesita
una visión de amor”**

A photograph of an apple orchard. In the foreground, a person's arm in a blue and white striped shirt reaches up to pick a red apple. In the background, another person in a yellow shirt is visible. The trees are filled with green leaves and ripe red apples. The text is overlaid on the image.

Febrero 17

TRABAJEMOS
ESPIRITUALMENTE PARA
DESCUBRIR NUESTRA
VERDADERA MOTIVACIÓN
EN LA VIDA.

Febrero 24

**¡Cada gota de lluvia
fue el clamor de la
Madre Tierra para que
cuidemos el agua!**

Febrero 24

Rusia y Ucrania:
“Paz en Todo, Todo
en Paz”.

Repitámos este
mantra hasta que
llegue la Paz.



Febrero 28

**RISING SUN (INDIO LAKOTA):
LAS RELIGIONES NOS
ENSEÑAN A MIRAR HACIA
ARRIBA PARA ENCONTRAR
LO DIVINO (EL CIELO);
MIS ANCESTROS ME HAN
ENSEÑADO QUE PARA
ENCONTRAR LO DIVINO
DEBEMOS MIRAR A NUESTRO
ALREDEDOR (TODOS LOS
SERES SINTIENTES) Y HACIA
ABAJO (LA MADRE TIERRA).**

Marzo 03

Paz en todo,
Todo en paz.
¡Ahora!



Marzo 04

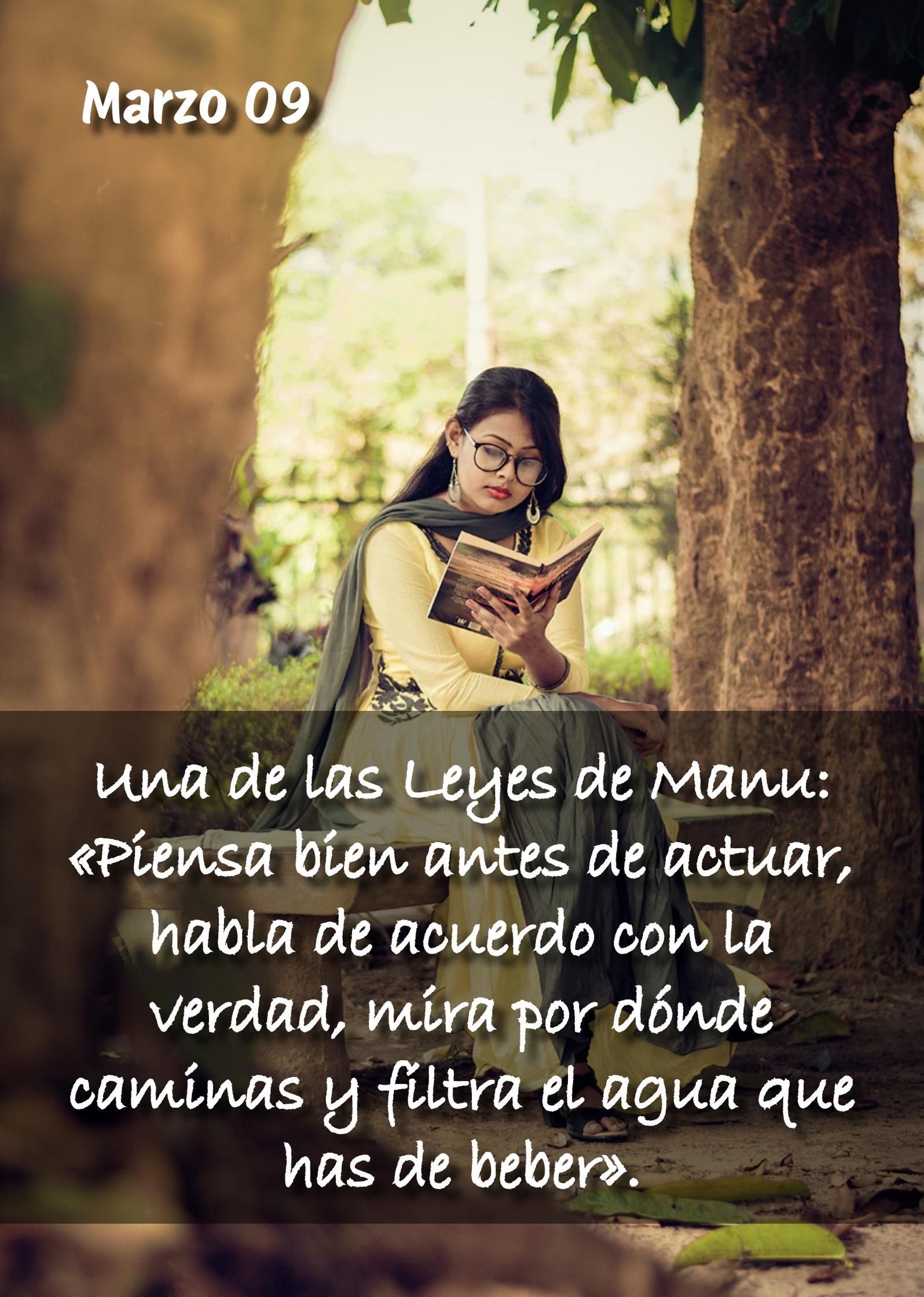
La nueva constitución no debe separar naturaleza, sociedad, economía y bienestar. Son inseparables. Por lo tanto, hay que agregarle 'la sostenibilidad' a la definición de lo que somos como país (lo regional, plurinacional y cultural).



Marzo 07

No podemos condenar
a las generaciones
futuras por nuestra
irresponsabilidad
ecológica y ambiental.

Marzo 09

A woman with long dark hair, wearing glasses, a yellow long-sleeved top, and a green shawl, is sitting on a stone bench under a large tree. She is holding an open book and reading. The background is a lush green forest with sunlight filtering through the trees.

Una de las Leyes de Manu:
«Piensa bien antes de actuar,
habla de acuerdo con la
verdad, mira por dónde
caminas y filtra el agua que
has de beber».

A close-up, profile view of a diverse group of people, including a young woman in the foreground with dark hair and light eyes, looking towards the right. The background is softly blurred, showing other individuals of various ethnicities.

Marzo 10

LA ÚNICA RAZÓN DEL
POR QUÉ SOMOS
DIFERENTES ES PARA
SER UNO.

Marzo 11

**ES TAN IMPORTANTE
TERMINAR COMO
COMENZAR.**



Marzo 12

**Bendición para nuestro Presidente Gabriel Boric:
“Al amanecer o al atardecer,
Por la noche o durante el día,
Puedan las tres joyas: el Buddha (Iluminación), el
Dharma (el camino) y la Sangha (La ciudadanía),
Concederle todas sus bendiciones,
Puedan ayudarlo a alcanzar todas sus
realizaciones
Y colmen el camino de su vida
Con signos de buen auspicio.
Soha.**

Paz en Todo, Todo en Paz.

Chile en Paz.

Chile de Paz.

Chile por la Paz.

Soha.

Marzo 16

No se puede practicar el amor y la compasión de forma selectiva.

Marzo 17

Un “Gobierno Feminista” debe comprometerse con la construcción de la “Economía del Cuidado” (niños, adultos mayores, generaciones futuras, personas vulnerables...los seres sintientes y la naturaleza).

La “Economía del Cuidado” ha sido uno de los grandes aportes del feminismo.

¡Por una constitución que crea las condiciones de una nación sustentable ahora!

Marzo 19

La verdadera
meditación comienza
cuando ella termina.



Marzo 20

A woman wearing a light-colored hijab and glasses is looking intently at a globe. The globe is covered in various national flags, including the United Kingdom, the United States, and others. She is holding a small object, possibly a pen or a tool, near the globe. The background shows a blurred indoor setting with a bookshelf and a plant.

UNA PERSONA,
UNA NACIÓN Y UN
PLANETA:
JUNTOS E
INSEPARABLES.

Marzo 22

El derecho más
fundamental es la
oportunidad de auto
realizar tu misión en la
tierra.

Quien destruye
la naturaleza está
violando tus derechos.

Marzo 24

Cuáles son
los pasos a
seguir para que
alcancemos la
armonía a nivel
global?

Marzo 26



*Transformate en un Eco-Servidor del
Planeta.
¡Ahora!*

Marzo 27

Comparto una versión abreviada de un párrafo del libro que estoy escribiendo:

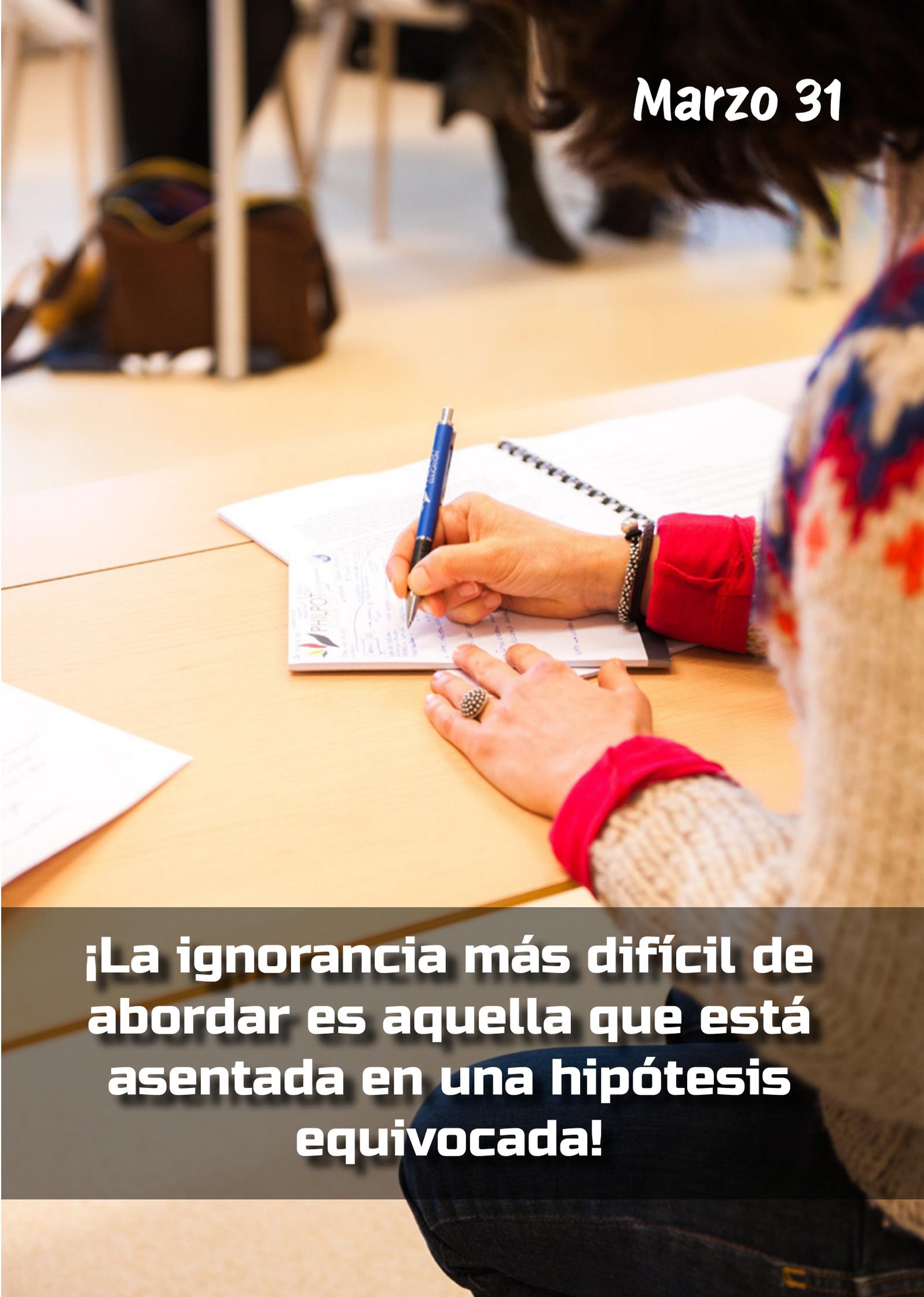
“Es evidente que una mente polarizada, viviendo una realidad dual, limita grandemente nuestra habilidad de alcanzar estados cada vez más altos de consciencia. Y, es allí, donde la enseñanza sobre la construcción del ‘Camino Medio’ (Buda Shakyamuni) es de fundamental importancia. No el camino de los “promedios”, sino aquel camino que realmente trasciende todos los extremos. El énfasis es en la trascendencia; ir más allá de lo inmediato, de lo obvio, de lo que se presenta de forma fácil. Es el ‘darse cuenta’ de lo más sutil y relevante de este camino hacia la iluminación. El tema de la dualidad de la mente es para mí el desafío más grande que confrontamos hoy como sociedad. Es claro, que es, generalmente, más fácil sentarse en uno de los extremos, en vez de construir el Camino Medio. Esto lo vemos en todo tipo de cosas y situaciones. La “Guerra Fría”, que ha destruido la convivencia en este planeta, es un ejemplo clarísimo de los impactos negativos de vivir en los extremos.

Marzo 30

**El conocimiento
espiritual, y su auto
realización, demanda de
mucha responsabilidad.
La responsabilidad del
“darse cuenta”.**



Marzo 31

A close-up photograph of a person's hands writing in a spiral notebook on a light-colored wooden table. The person is wearing a red long-sleeved shirt under a grey knit sweater. A blue pen is held in the right hand, and the left hand rests on the table with a ring on the ring finger. The notebook has a logo that says 'PHILPOT' and some handwritten notes. In the background, a brown bag and the legs of a person are visible, slightly out of focus.

¡La ignorancia más difícil de abordar es aquella que está asentada en una hipótesis equivocada!

Abril 01

No busquen solamente diplomas. Caminen hacia el encuentro de sus auto realizaciones.



Abril 02

Abril: Mes de la Madre Tierra.

Celebrar el Día de la Tierra, el 22 de abril, es celebrar todas las expresiones de vida, incluida la naturaleza. A medida que crece nuestra conciencia, realizamos que la Tierra es un ser vivo, con energía, comportamiento, memoria y conciencia. Esta es una celebración de la "unidad" y "existencia recíproca": somos naturaleza y la naturaleza somos nosotros, ambos inseparablemente interdependientes. Destruir la naturaleza es nuestra propia autodestrucción, limitando definitivamente nuestro bienestar material y espiritual.

Abril 05

***¡Hagamos lo imposible,
posible!***





Abril 09

¿Qué cabida tiene la ética?

Abril 11



**Hacia un feminismo
místico-espiritual-
consciente, en el
camino hacia una
sociedad de derechos.**

Abril 13



No tenemos la costumbre de ser felices en la adversidad.

Abril 16

La compasión debe ser la
base de nuestra gobernanza.



Abril 18

¡Hoy, las soluciones materiales no
dan el ancho!
Necesitamos complementarlas con
algo más.



Abril 21



**MÁS DE LO MISMO ARROJARÁ
MÁS DE LO MISMO.**

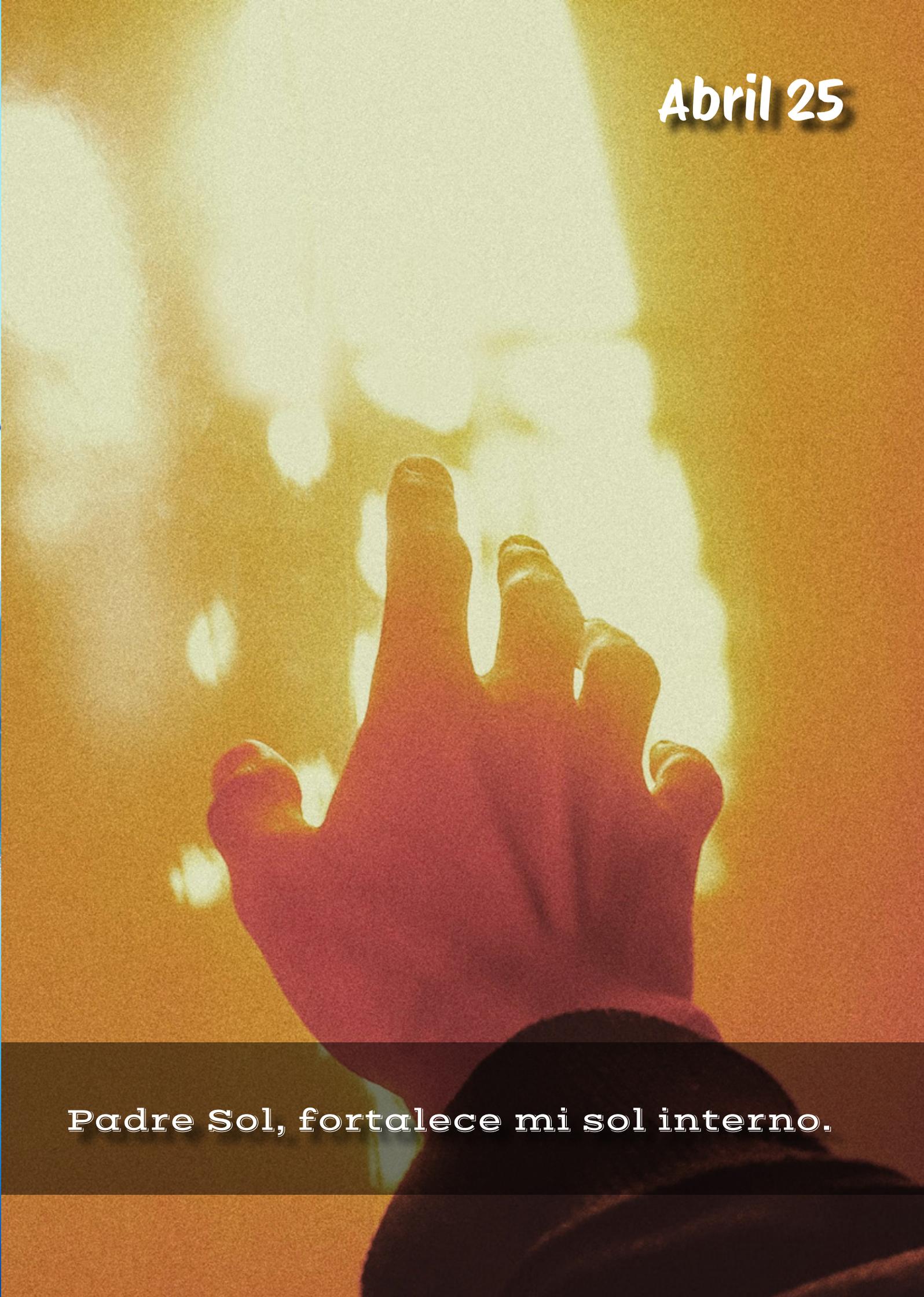
Abril 23

**Somos uno de los 4 países
menos felices del mundo.
Conversemos sobre esto.**

Abril 24



Quiero caminar con La Madre Agua.

A close-up photograph of a hand reaching upwards towards a bright, glowing light source. The hand is silhouetted against the light, with the fingers slightly spread. The background is a warm, golden-yellow glow, suggesting a sunrise or sunset. The overall mood is one of hope, aspiration, and inner strength.

Abril 25

Padre Sol, fortalece mi sol interno.

Abril 27

**Hoy es el día en que mi Maestro H.H.
Lama Gangchen Tulku Rinpoche entró
en estado de paranirvana (2020).
Me postro ante su sabiduría.
OM MUNI MUNI MAHA MUNI SHAKYA
MUNI SOHA.**

Abril 28

A close-up photograph of two ants on a green, spiky plant stem. The ant in the foreground is larger and has a reddish-brown thorax and a darker brown head and abdomen. It is facing right. The second ant is smaller and positioned slightly behind and to the right of the first, also facing right. The plant stem is covered in fine, white, hair-like spines. The background is a soft, out-of-focus green.

Nuestras “facultades” surgen y se desarrollan dentro de un espacio de “mutualidad consciente” con la naturaleza.

Abril 29

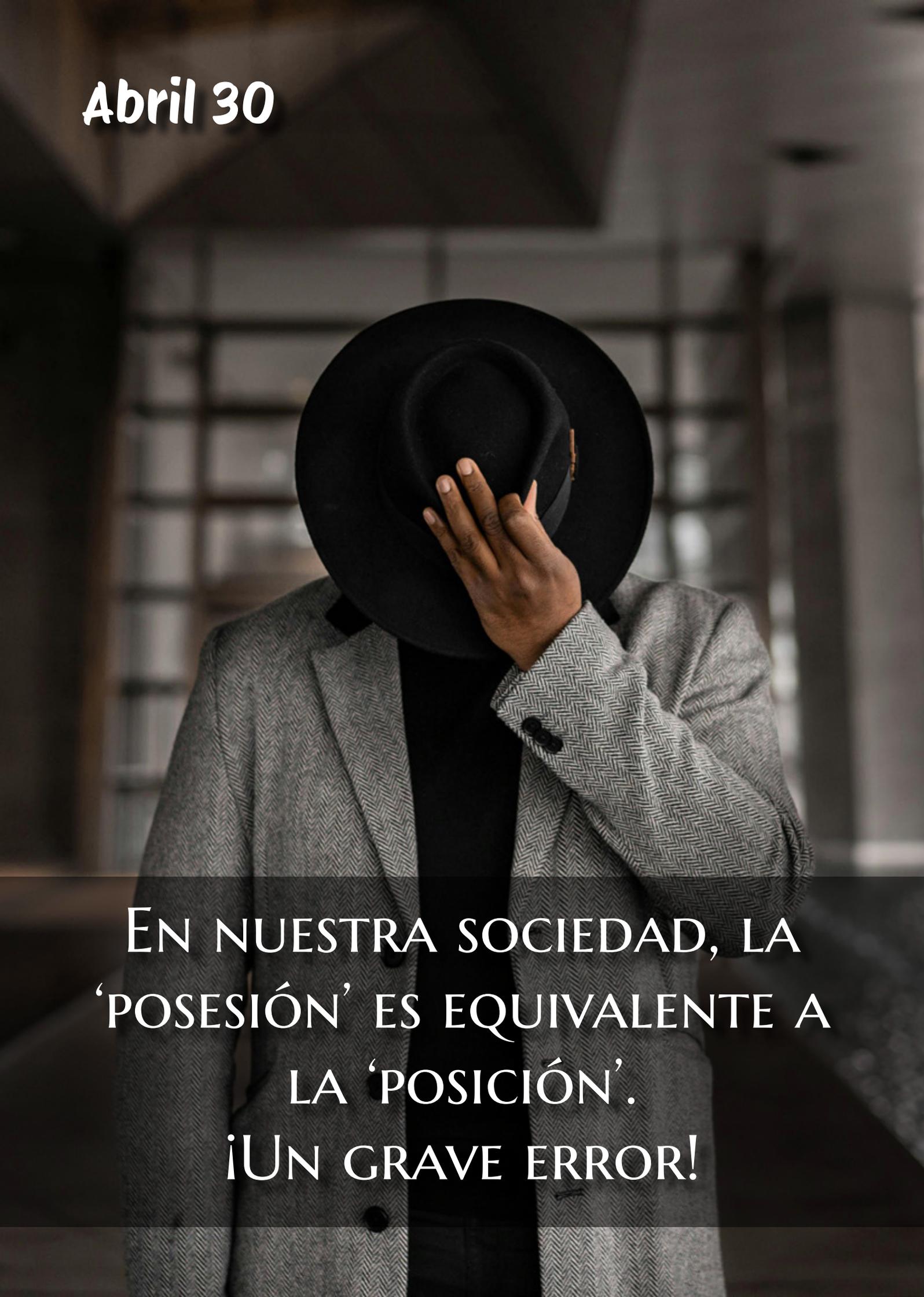
No podemos robarle las
emociones de felicidad
a nadie.



Abril 30

Si los problemas se
siguen repitiendo,
es porque no hemos
aprendido la lección
que conllevan.

Abril 30

A person wearing a grey herringbone suit jacket and a black hat, holding the hat over their face to hide it. The background is a blurred stone wall.

**EN NUESTRA SOCIEDAD, LA
'POSESIÓN' ES EQUIVALENTE A
LA 'POSICIÓN'.
¡UN GRAVE ERROR!**

Mayo 01

*¡Saludos de corazón
trabajadoras y trabajadores!
Respeto y Admiración.
Consciente de sus vitales
aportes.*

Mayo 02

**¿Quién lee libros
hoy en día?**

Mayo 03

La flecha del dharma es
afilada por la meditación
constante.

¡Medita y la verdad surgirá
en tu vida!



Mayo 03

La verdad salió de la boca del fuego, dios del 'sacrificio' y de la 'invocación'.



Mayo 04

*Todas nuestras energías tienen una
dimensión sagrada.
Es allí donde experimentamos su
máxima expresión.*

Mayo 05



Es imposible que una guerra
deshaga otra guerra.

Mayo 06

¿A QUIÉN BENEFICIA LA GUERRA?



Mayo 07

A man and a woman are seated at a white bar table in a dimly lit, rustic-style bar. The man, with curly hair and wearing a dark suit jacket over a light-colored shirt, sits on the left, holding a glass of whiskey. The woman, with long dark hair and wearing a light-colored, long-sleeved top, sits on the right, leaning her head against the man's shoulder with a distressed expression. In the background, a bar counter is visible with shelves of bottles and a sign that reads "MURUM NOSTRUM". The ceiling features exposed wooden beams and hanging lights, and the floor has a checkered pattern.

La guerra externa es el
fiel espejo de nuestra
guerra interna.

Mayo 08

*Un cariñoso saludo a todas las
madres. Mamá, desde aquí, te
agradezco mi vida.*

Mayo 08

Hacia la eutanasia de la política chilena, ejercida por algunos partidos políticos. La Convención rechazó el siguiente texto (parte del Art. 63, Informe Comisión Sistema Político...): “Se garantizará la plena igualdad a independientes y miembros de organizaciones políticas tanto en la presentación de candidaturas como en su participación en los procesos electorales”. Se le da poder exclusivo a las instituciones más desprestigiadas.

Mayo 09

*La paz interior es el fundamento
de una sociedad de bienestar
humano y natural.*

Mayo 10

Hay tres tipos de ignorancia:
el “yo no sé”, el “defender
la hipótesis equivocada”,
y el “no saber cómo es la
verdadera realidad y sus leyes
(ignorancia estructural)”.



Mayo 11

*¿Existe un camino
que nos llevaría a una
iluminación colectiva?*



A close-up photograph of green leaves, likely from a plant like a cabbage or lettuce. The leaves are vibrant green with prominent white veins. In the center, there is a large, irregular hole in the leaf, revealing the inner layers of the plant. The lighting is soft, highlighting the texture of the leaves.

Mayo 12

**Practicando la
austeridad construimos
nuestra auto-gobernanza
espiritual.**

Mayo 13

¿Cómo medir el estado de consciencia del Estado?

Mayo 15



El Estado debe garantizar la integridad espiritual de las y los menores de edad.

Mayo 16

**“Feliz Vesak”: día del
cumpleaños, iluminación y
retirada del mundo material de
Buddha Shakyamuni.**

**OM MUNI MUNI MAHA MUNI
SHAKYA MUNI SOHA millones
de veces!**



Mayo 17

El carácter de una nación se mide por su capacidad de hacer lo imposible, posible.
¡Ese es nuestro desafío!



Mayo 18

*El reciclaje de lo externo
ha avanzado mucho;
ahora nos falta avanzar
en nuestro reciclaje
interno.*

Mayo 20

¿COMO DEBE SER
LA ECONOMÍA DEL
FUTURO?

Mayo 25



¿Cuáles son los componentes de “la actitud”?

Mayo 26

¿Cuál será “la herencia emocional colectiva” que dejaremos a las generaciones futuras?

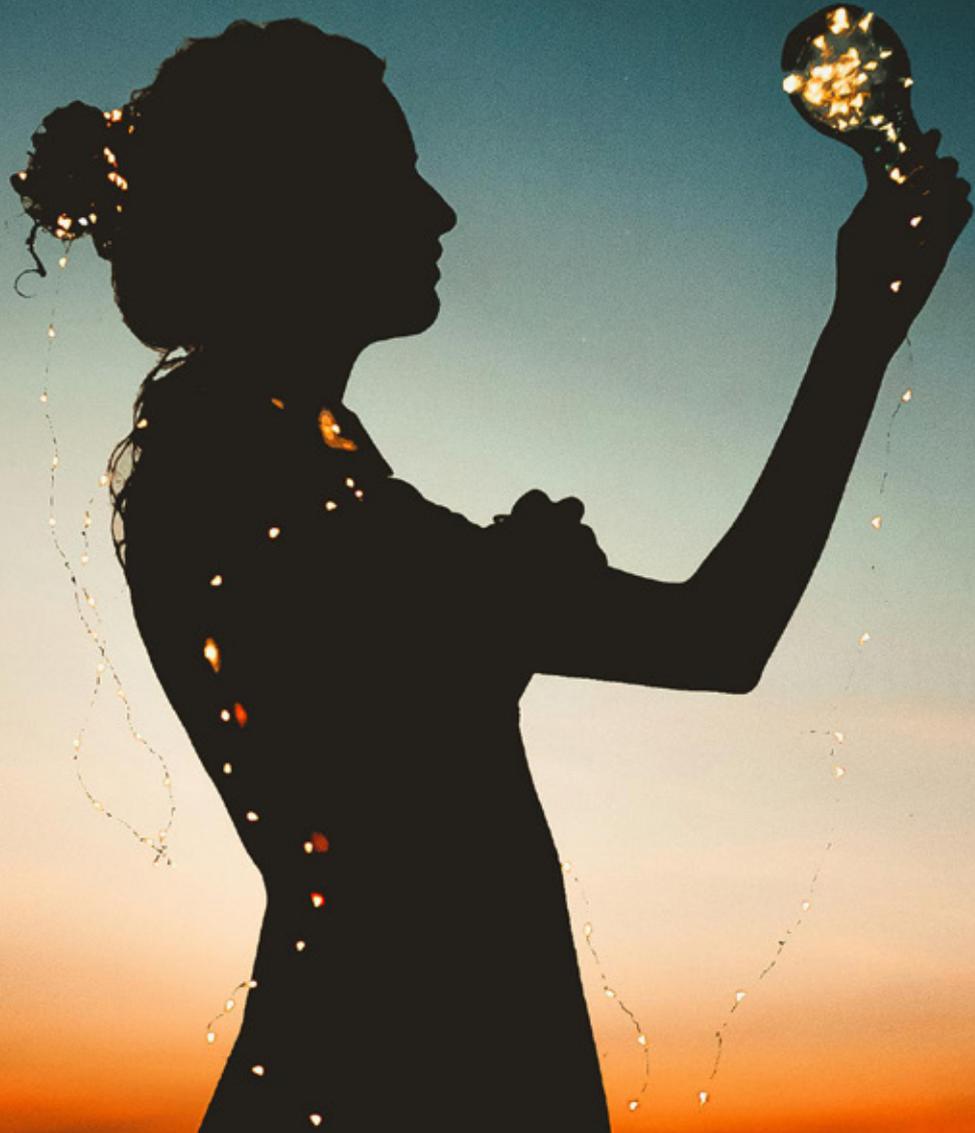


Mayo 27

¿Cómo resolver un debate donde ambas partes no comprenden el fenómeno en cuestión?

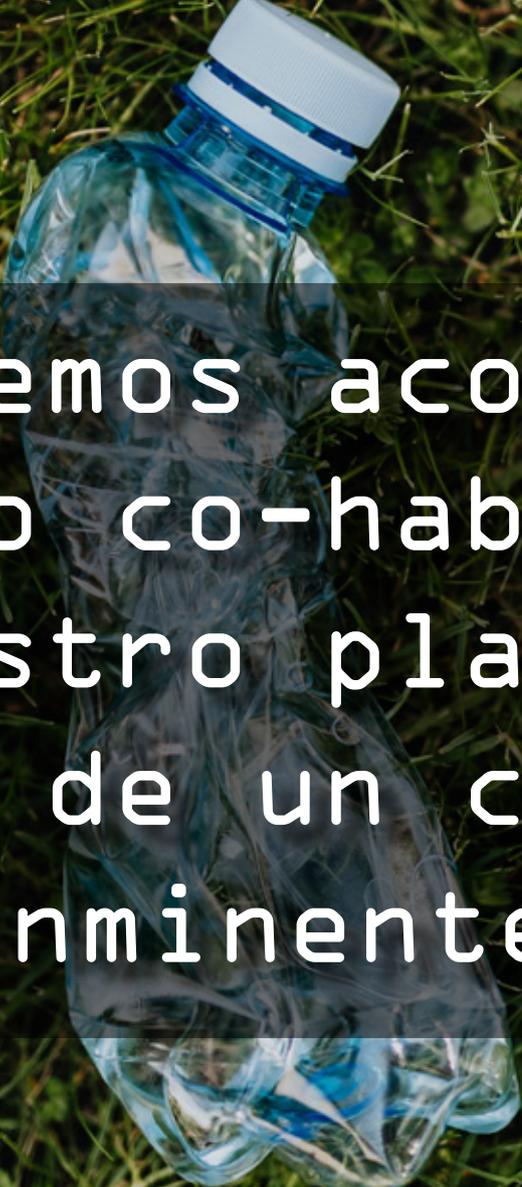


Mayo 30



**Un estado de 'paz colectiva' puede
vencer mil guerras.**

Mayo 31



Debemos acordar
cómo co-habitar
nuestro planeta
antes de un colapso
inminente.

Junio 02

Que brille nuestro sol interno.
Que descanse la mente.

A Buddhist monk with a shaved head, wearing traditional red robes, is seated in a meditative posture on a large, light-colored rock. He is positioned in front of a waterfall, with water cascading down behind him. The scene is set outdoors, with the water reflecting the surrounding environment. The monk's hands are resting in his lap, and he has a serene expression. The overall atmosphere is peaceful and contemplative.

JUNIO 02

*Fe Divina conecta al origen.
Ley del Karma nos encamina a
nuestro destino.*

Junio 04

Evita la fatiga
espiritual
(spiritual burnout).



Junio 05



**Hoy escuché historias
maravillosas entre mapuches y
colonos (medicina, amistad).**

Junio 06



**Un privilegio vivir el
momento histórico de mi
país.
Seamos caminantes de luz.**

Junio 07

Cambiar el futuro surgirá si cambiamos
nuestra narrativa:
por un eco-humanismo.

Junio 09



*Estamos perdiendo nuestros
protocolos y símbolos.*

Junio 09

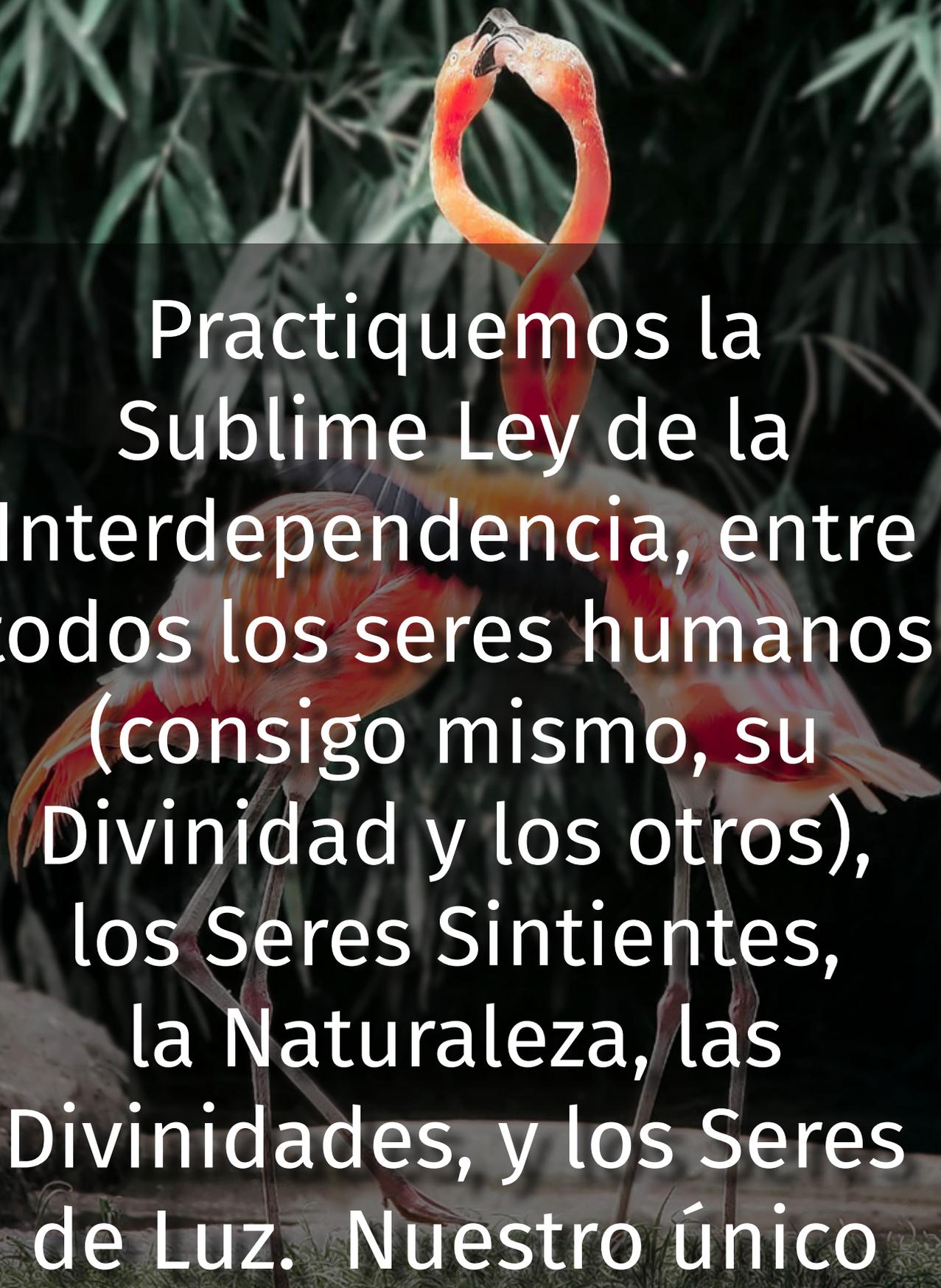
Me informan que
está lloviendo micro
plástico en la Antártica.
Despertemos!!!!



Junio 11

**A los medios les es más fácil
(y los hace felices) que nos
quejemos y que pelemos todo el
tiempo entre nosotros, en vez de
que estemos co-construyendo una
nueva realidad.**

Junio 12

A photograph of two flamingos standing in a natural setting. Their long necks are raised and curved towards each other, forming a heart shape. The background is filled with green, feathery foliage. The text is overlaid on a semi-transparent dark grey rectangle.

Practiquemos la
Sublime Ley de la
Interdependencia, entre
todos los seres humanos
(consigo mismo, su
Divinidad y los otros),
los Seres Sintientes,
la Naturaleza, las
Divinidades, y los Seres
de Luz. Nuestro único
destino.

Junio 13

**No cargues tus “hombros
espirituales” con mochilas
innecesarias.
¿Qué dejas atrás?**



Junio 14

Vivimos una transición
histórica planetaria.
¡Lo que está en juego es
inmenso!



Junio 17

Sinceramente no quiero ofender nadie. Tengo que decir esto: Lo peor que está pasando hoy es que las coaliciones de izquierda defiendan el apruebo y que las coaliciones de derecha defiendan el rechazo. ¡Un diálogo de sordos, exageradamente sesgados, se insultan, se desacreditan! Hay que bajar esto a la ciudadanía serena, de corazón abierto, para que haya un diálogo fértil y genuino. Es una propuesta compleja, de mucho contenido y responsabilidades. Tenemos mucho que aprender, dialogar y acordar.

Junio 18



Algunos periodistas se han transformado en los poseedores de la verdad única, en materia constitucional. Ya no entrevistan sino sentencian a los entrevistados. ¿Para qué los entrevistan?

Junio 19



**Papá, ¡te quiero mucho y
te echo de menos!
Feliz día.**



Junio 20

Necesitamos un Consejo de Ancianas y Ancianos. Nosotros, adultos mayores, podemos hacer una gran contribución a Chile.

Junio 22



**HAY MUCHOS ESTADOS DEL SER (EJ. ÉXTASIS), QUE SURGEN
COMO RESULTADO DE UN “REGALO” DE LOS SERES DE LUZ.
NO SON EMOCIONALES, COMO SE GREE. PARA ELLO HAY QUE
CONTRIBUIR AL GRAN PLAN.**

Junio 23

**SI VAMOS MAS ALLÁ
DEL FENÓMENO FÍSICO,
¿QUÉ ES “EL CLIMA”,
REALMENTE?**

Junio 24



¡¡¡PODEMOS SER UN PAÍS FELIZ!!!

Junio 25

Mira siempre a la luz y, si no la ves o no la sientes, mira a una persona, o ser sintiente, porque todos somos Luz.

*Dale vida a la vida y vivirás la esencia de tu
inmortalidad.*

*Observa el arco de tu vida y podrás ver sus infinitas
manifestaciones.*

*Aprende a soñar y verás que todo es un sueño
maravilloso.*

*Entiende que no tienes límites y alcanzarás los estados más
avanzados de consciencia.*

*Entrega un milímetro de tu verdadero Ser, y recibirás
infinitos estados de felicidad y esperanza.*

*Camina porque tienes que caminar la grandeza de tu
vida y así enriquecer bellamente todas nuestras vidas.*

*Comprométete a encontrar todos los ingredientes de tu
auto-gobernanza y entrarás en el útero de la Divinidad.*

*Existe porque existes, y tu existencia es mi existencia, y
nuestra existencia es la única realidad.*

Soha.

JUNIO 25

*Dale vida a la Vida, y alcanzarás la
máxima expresión de tu consciencia.*

Junio 26

La violencia verbal no mejora los
argumentos.

Junio 27

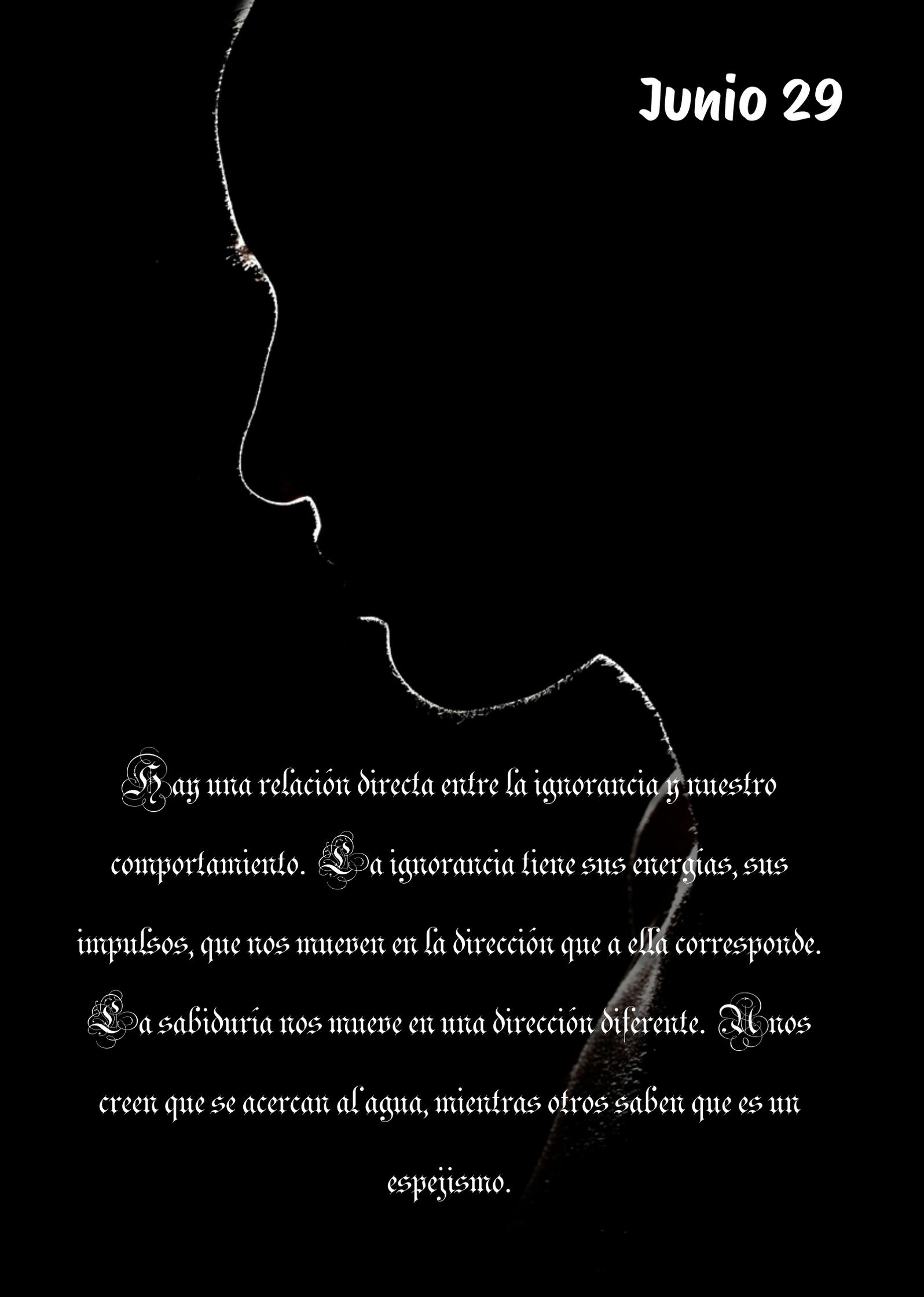
De cada nivel de consciencia surge
una realidad diferente.
¿Con qué nivel construiremos el
futuro?

Junio 28

Ayer me dijeron:
Que difícil es ver
que 'otros' deciden
envolvernarnos en una
3ra Gerra Mundial.
¡No tienen ese derecho!

JUNIO 29

*El Padre Cielo y La Madre
Tierra nos estan dando Uuvias
en este lugar.
¡Gratitud!*

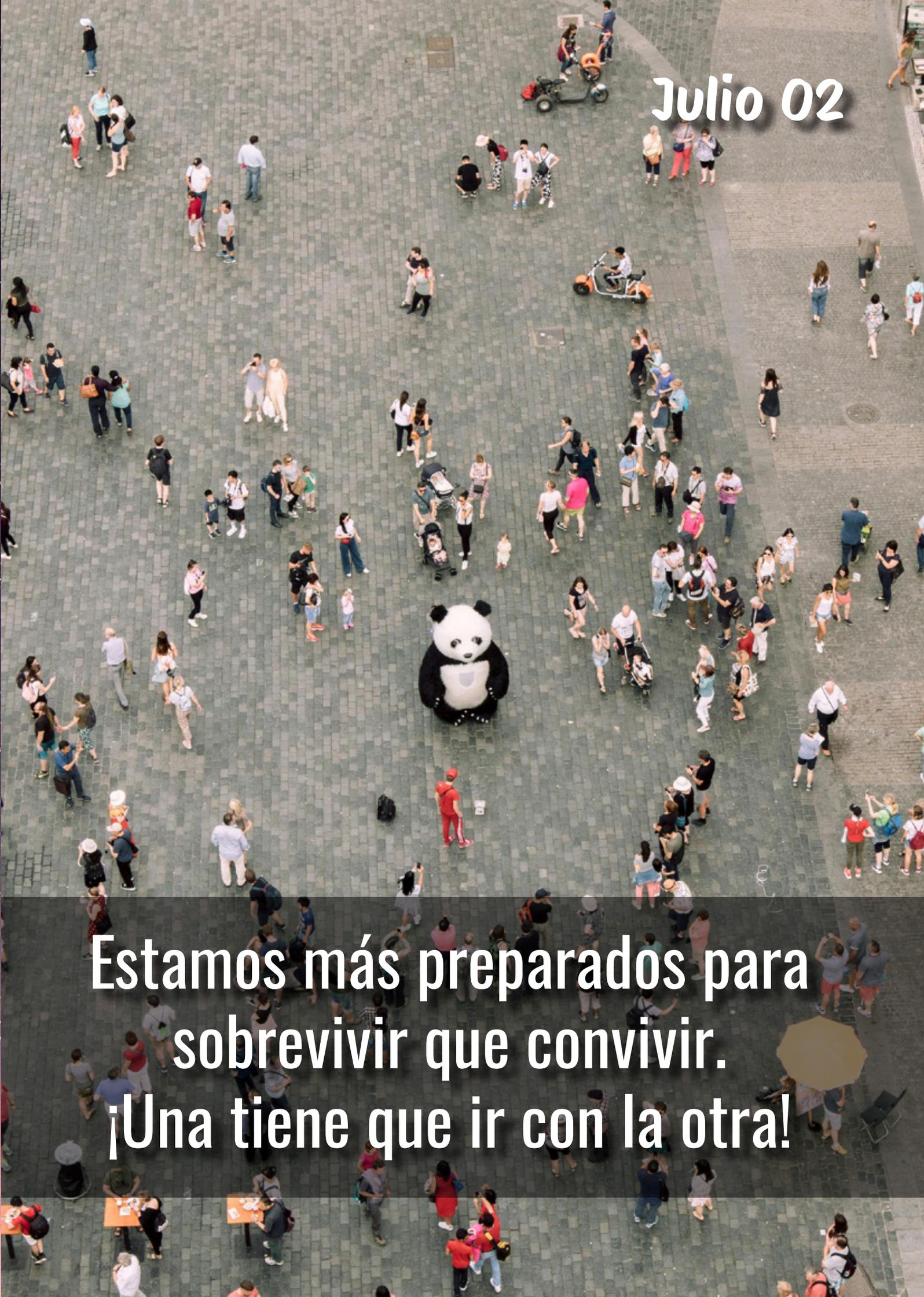


Junio 29

Hay una relación directa entre la ignorancia y nuestro comportamiento. La ignorancia tiene sus energías, sus impulsos, que nos mueven en la dirección que a ella corresponde. La sabiduría nos mueve en una dirección diferente. A unos creen que se acercan al agua, mientras otros saben que es un espejismo.

Julio 01

**El infinito está cada
vez más cerca del
cero.**

An aerial photograph of a busy city square paved with grey cobblestones. In the center of the square, a large, black and white panda mascot is walking. The square is filled with many people of various ages and ethnicities, some walking, some standing, and some pushing strollers. There are also a few orange and black motorbikes. The overall atmosphere is one of a crowded, active public space.

Julio 02

Estamos más preparados para
sobrevivir que convivir.
¡Una tiene que ir con la otra!

A photograph of a dense forest with sunlight filtering through the green leaves, creating a dappled light effect. The text is overlaid on the image.

Julio 03

La Luz es la ausencia de Oscuridad, ya
que ambas están presentes al mismo
tiempo.

Julio 03

Las Cuatro Nobles Eco-Verdades:

1. Esta es la noble verdad del sufrimiento que causamos a los seres sintientes y la naturaleza.
2. Esta es la noble verdad del origen del sufrimiento que causamos a los seres sintientes y la naturaleza.
3. Esta es la noble verdad del cese del sufrimiento que causamos a los seres sintientes y la naturaleza.
4. Esta es la noble verdad de las prácticas que conducen al cese del sufrimiento que causamos a los seres sintientes y la naturaleza.

Julio 04

La perfección dura un segundo. Tenemos que aprender a vivir con la imperfección.



Julio 05

Hay muchas expresiones de “valor” en nuestra sociedad, que van más allá de los ‘precios’ que arroja un mercado.

Cuatro son importantes de considerar.

Asignamos un valor

- (1) porque quiero que “eso” (aire limpio) esté disponible a futuro (valor asociado a una opción futura);
- (2) porque me gusta que otros disfruten de “eso” ahora (valor asociado a un espíritu altruista);
- (3) porque es importante que “eso” (glaciares) esté disponible a las generaciones futuras (valor asociado a un legado);
- y (4) porque gozo la existencia de “eso” (cóndor, rinoceronte) aunque nadie lo ‘consume’ (valor asociado a su existencia intrínseca).

Es por eso que, en su momento, me opuse a Hydroaysén.

Julio 06

Más allá de las consideraciones tradicionales, hay dos aspectos fundamentales de una verdadera reforma tributaria:

(1) imponerle a los 'males' (contaminación) y no a los 'bienes' (libros de textos escolares)

y (2) aumentar la productividad del gasto fiscal.

Julio 07

Hoy recuerdo el cumpleaños de mi Maestro y Padre Espiritual, Lama Gangchen Tulku Rimpoché.

A Mi Amado Maestro y Padre Espiritual, Lama Gangchen

Cuando amanece, experimento tu luz, junto a la del sol.

Cuando llega la noche, experimento tu luz, de nuevo, junto a la luna.

Esta Luz de luces brilla dentro de mi interior y me guía en mi realidad exterior.

Si pudiera hacer retroceder el reloj, estaría a tu lado, en silencio y consciente.

Si pudiera mover los planetas, absorbería la geometría sagrada de tu vida eterna.

Tu existencia interior me guía a diario.

No hay un momento que no me sumerja en tus infinitas enseñanzas.

No hay un momento en que no escuche tu voz interior y tu sabiduría.

Estás aquí, momento tras momento, mostrándome el camino.

Recuerdo cuando nos conocimos, supe de inmediato que eras mi Maestro y Gurú.

Recuerdo cuando nos conocimos, creaste un enorme e impecable arcoíris.

Recordar cada momento juntos, trae paz a mi alma.

Tus enseñanzas son las joyas más preciosas de la Madre Tierra.

Tu amor es el motor más poderoso que mueve toda mi vida.

Mi amor por ti y el respeto por tu sabiduría son incondicionales.

Hoy estoy recorriendo el camino que acordamos, honrando cada paso del camino.

Hoy, estoy trayendo muchos de sus mensajes eternos al dominio público.

'Mi hoy' es 'Nuestro hoy', comprometido con la construcción de un nuevo futuro para la humanidad.

En mis momentos de profundo silencio, trasciendo a tu Tierra Tushita.

En mis momentos de atención plena, enfoco mi atención total en tu cálido corazón.

Enriqueces mi vida momento a momento.

Espero estar aquí cuando regreses, y abrazarte como me abrazaste infinitas veces.

Espero ser instrumento de vuestra próxima reencarnación, en beneficio de la humanidad.

Mi esperanza está fortalecida por las experiencias internas contigo.

Feliz Cumpleaños Amado Lama.

Julio 08

OBSÉRVATE A TI MISMO. EL AUTOCONCIMIENTO
CONSTRUYE LA AUTOGOBERNANZA.

Julio 09

Es posible que un árbol
dé todos los frutos.
"Un árbol, un fruto"
es un error de nuestro
intelecto.

Julio 10

Para un gran cambio de consciencia --individual y colectiva-- y por medio del conocimiento superior, un Maestro/a es capaz de dominar y suprimir sus estados opuestos adversos.



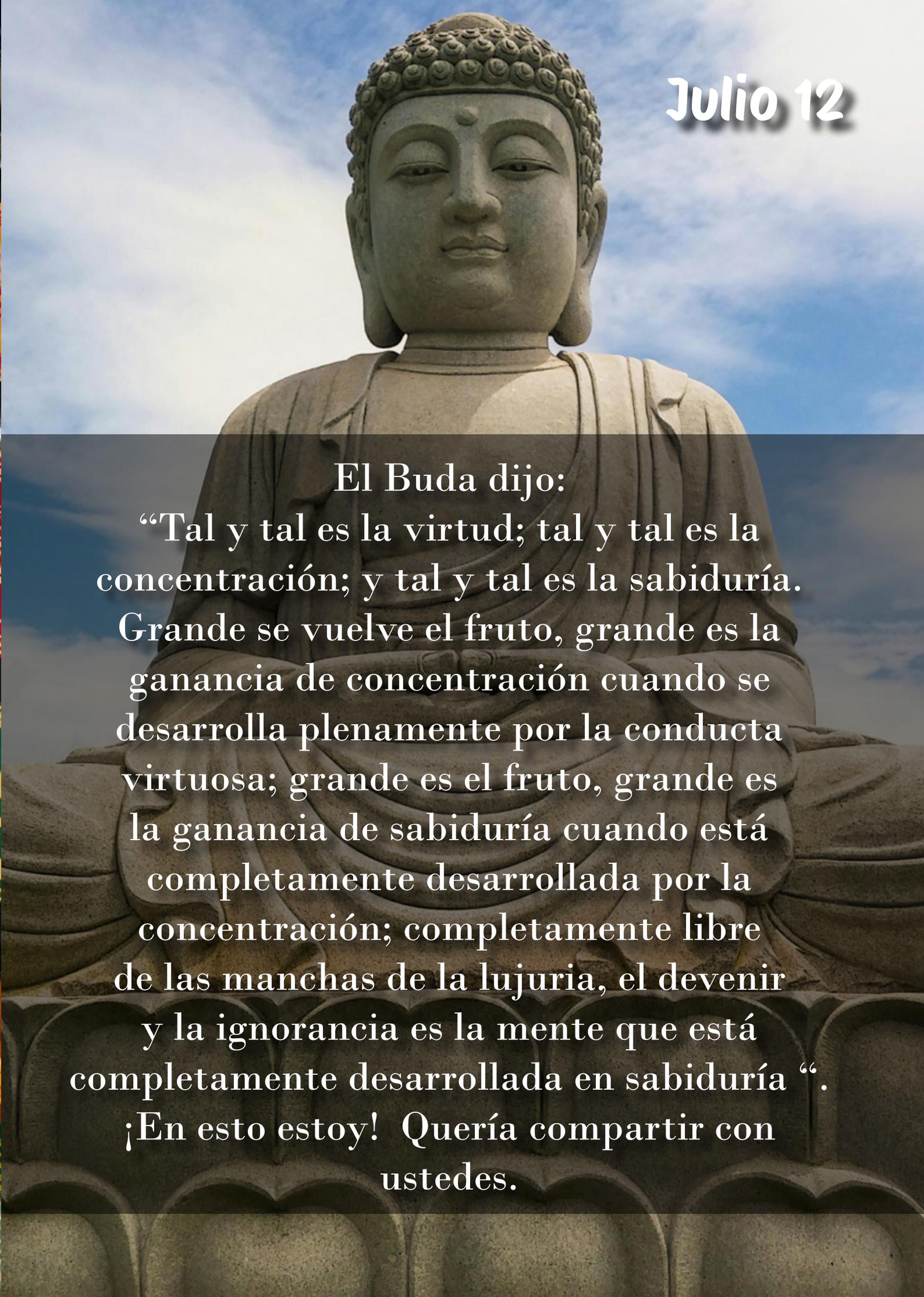
Julio 10

LA ESPIRITUALIDAD COMO EL
CAMINO PARA REVELAR LO QUE
ESTÁ ESCONDIDO.



Julio 11

Siempre hay que depositar tus palabras en tí mismo, antes de dirigirlas a los demás.



Julio 12

El Buda dijo:

“Tal y tal es la virtud; tal y tal es la concentración; y tal y tal es la sabiduría. Grande se vuelve el fruto, grande es la ganancia de concentración cuando se desarrolla plenamente por la conducta virtuosa; grande es el fruto, grande es la ganancia de sabiduría cuando está completamente desarrollada por la concentración; completamente libre de las manchas de la lujuria, el devenir y la ignorancia es la mente que está completamente desarrollada en sabiduría “.
¡En esto estoy! Quería compartir con ustedes.

A photograph of an elderly man with a shaved head and a small black dot on his forehead, wearing a bright yellow robe. He is sitting on a stone ledge, looking down at a bag of snacks. The background features a wall with a row of stone carvings of swans. The lighting is warm and focused on the man.

Julio 13

**A todos nos toca vivir
realidades distintas, pero en
todas hay un espacio sublime.**

Julio 13

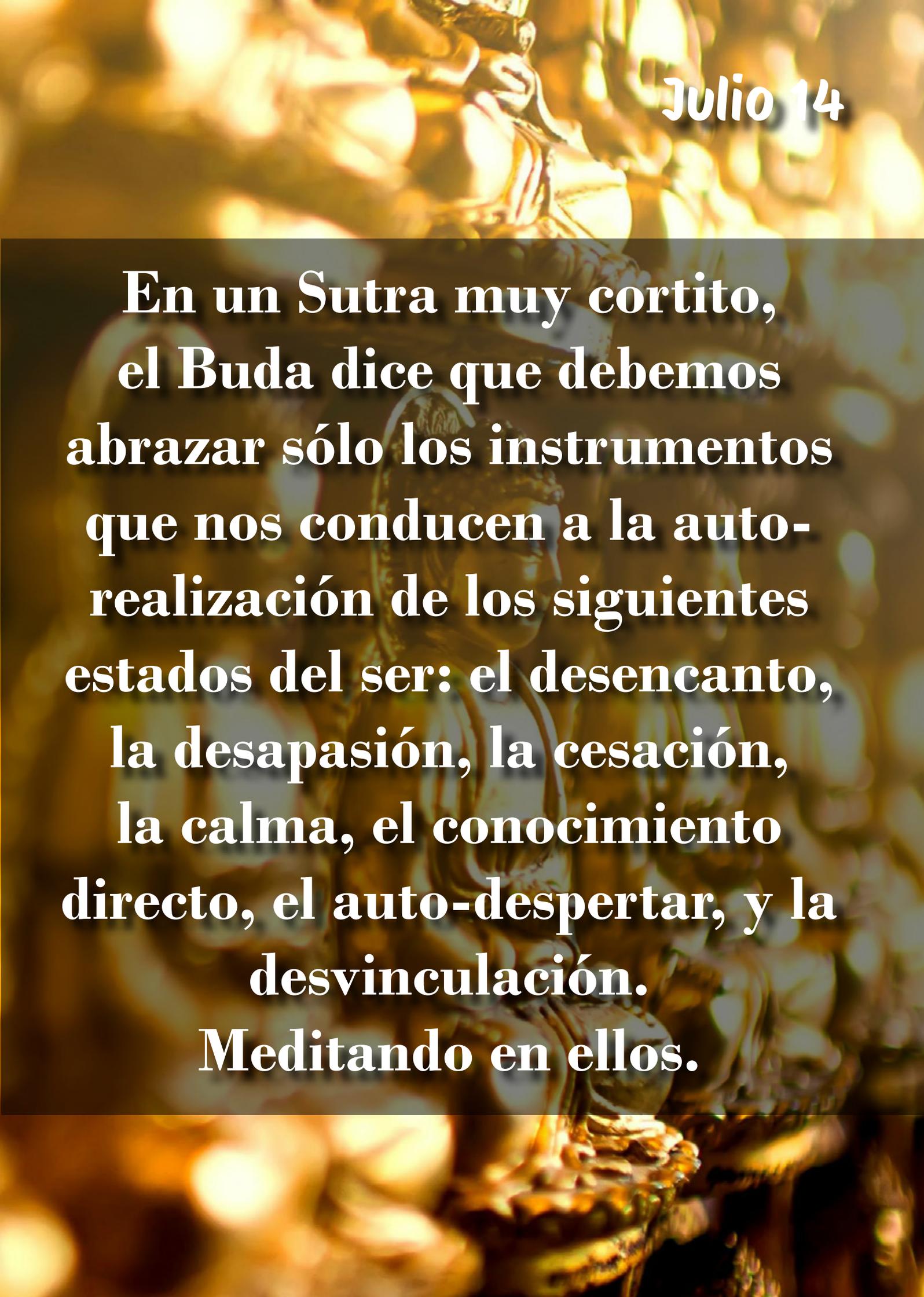


Hoy se celebra “Guru Purnima”; día de mis maestros y maestras. ¡Gratitud infinita!

Julio 14

A tall, modern glass skyscraper, likely the Torre Costanera Center in Santiago, Chile, stands prominently in the center of the image. The building is covered in reflective glass panels that mirror the sky and surrounding environment. The background shows a city skyline with other buildings and a clear blue sky with some light clouds. In the foreground, there are trees and a road with a guardrail.

**Una forma de evaluar
la constitución: como
“un código ético y
moral colectivo, junto
a la institucionalidad
apropiada para vivirlo”.**



Julio 14

**En un Sutra muy cortito,
el Buda dice que debemos
abrazar sólo los instrumentos
que nos conducen a la auto-
realización de los siguientes
estados del ser: el desencanto,
la desapasión, la cesación,
la calma, el conocimiento
directo, el auto-despertar, y la
desvinculación.
Meditando en ellos.**

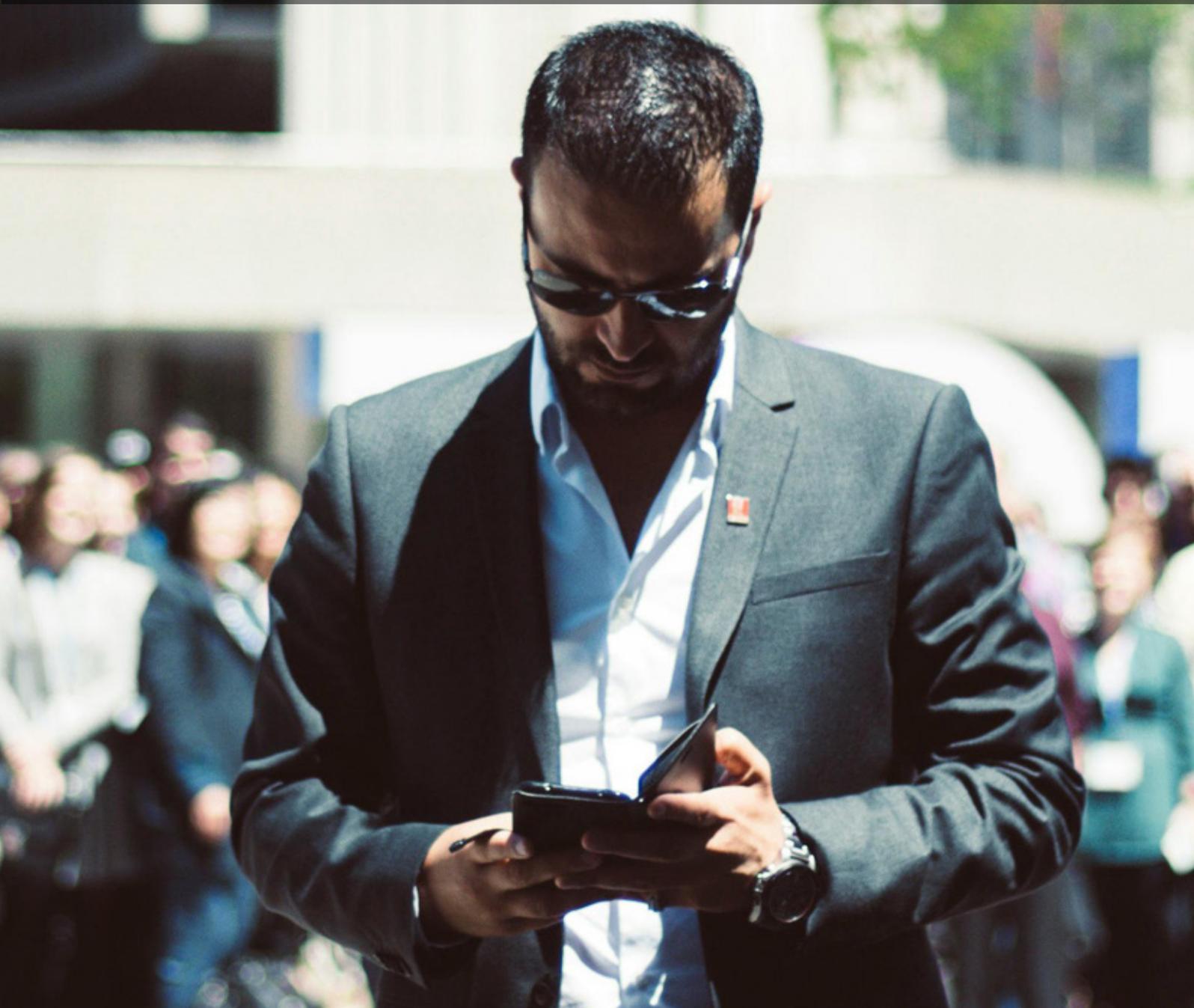
Julio 15

Experimenta el
gran poder de la
contemplación.



Julio 16

El 'liderazgo' como la auto-realización del que lidera como de los que son liderados.



EN TU SILENCIO:

DIÓ A LOS DEVOTOS DE PATALIGAMA ASÍ:

DE LA VIRTUD, SE ENCUENTRA CON CINCO PELIGROS:

EDAD, YA SEA LA DE NOBLES, BRAHMANES, CABEZAS

**MUERTE, RENACIMIENTO EN UN REINO DE MISERIA,
FIERNO.**

**PARA EL HOMBRE JUSTO A TRAVÉS DE SU PRÁCTICA DE
TUD:**

ENCIA;

LA SOCIEDAD, YA SEA DE NOBLES, BRAHMANES,

LA MUERTE, UN RENACIMIENTO EN UN ESTADO FELIZ,



Julio 16

**¿CUÁNDO ALGO
(ACCION, ACTITUD,
DECISIÓN...) ES
"NORMAL"?**

Julio 17

Llueve y llueve.

A scenic landscape at sunset. The sun is low on the horizon, casting a warm, golden glow over the scene. Sunbeams radiate from the sun, and a lens flare is visible. In the foreground, a river flows over large, dark rocks, creating white water rapids. The background is a dense forest of trees, some with autumn-colored foliage. The sky is a clear, pale yellow. The overall mood is peaceful and serene.

Julio 18

**Después de un par de
semanas, salió el Padre
Sol.**

Julio 19

En “El Primer Discurso Sobre el Nirvana”, el Buda dijo algo que nos llama a meditar:

“Existe esa esfera, monjes, donde no hay tierra, ni agua, ni fuego, ni aire, ni esfera de espacio infinito, ni esfera de conciencia infinita, ni esfera de nada, ni esfera de ni percepción ni no percepción, no este mundo, no hay mundo más allá, ni Luna ni Sol. Allí, monjes, digo que seguramente no hay venida, ni ida, ni persistencia, ni desaparición, ni renacimiento. Es totalmente sin apoyo, inmóvil, sin objeto, simplemente este es el final del sufrimiento”.



Julio 21

¿Qué es crear?



Julio 23

ESTAMOS EN LA ERA DE LA AUTO-
REALIZACIÓN

Julio 25



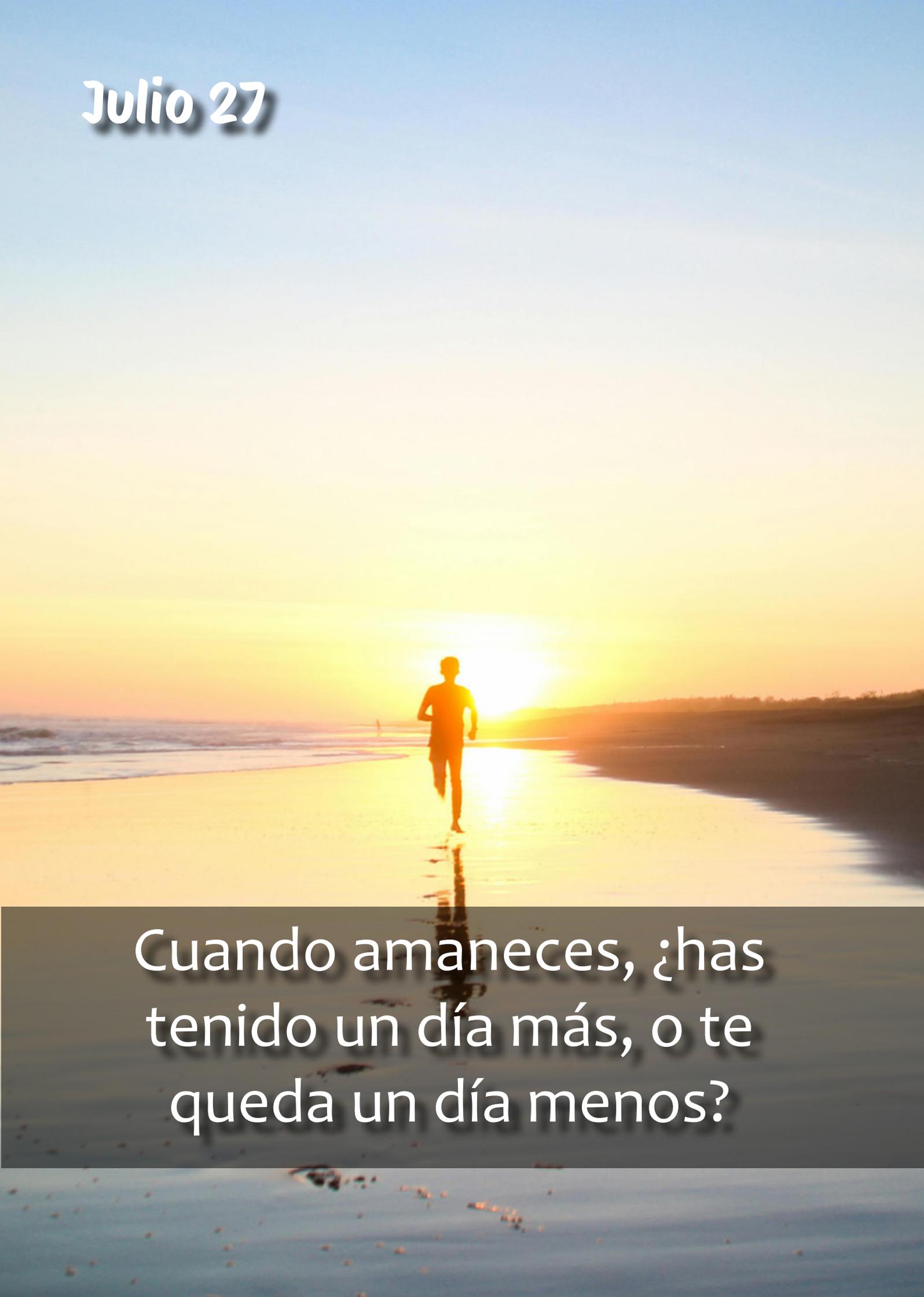
Estamos constituidos por
nuestro propio Karma
(mental, físico, verbal...).



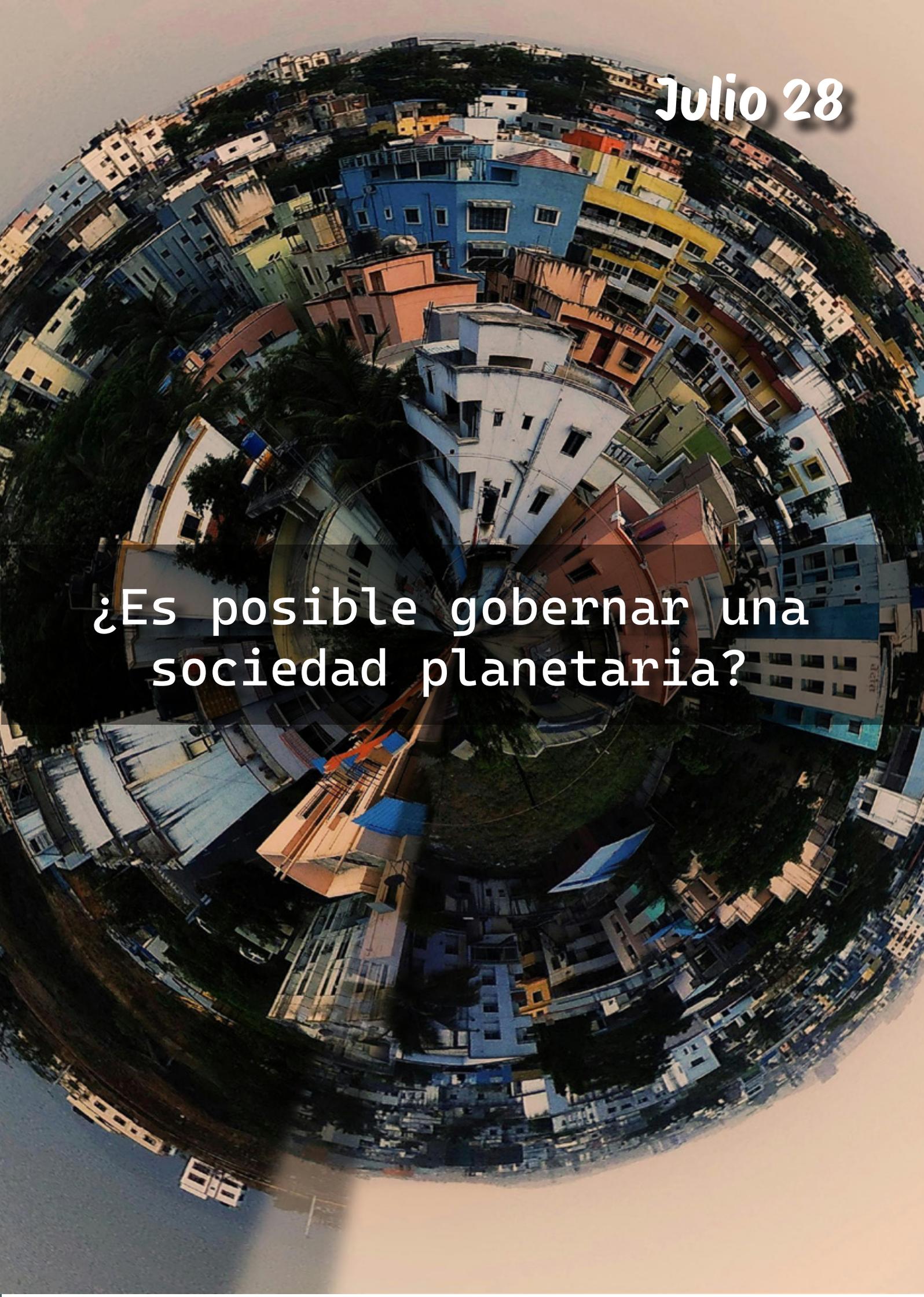
Julio 26

**Para alcanzar tu liberación total,
tienes que conocer tu Dharma.**

Julio 27

A person is running on a beach at sunrise. The sun is low on the horizon, creating a bright, golden glow that reflects on the wet sand. The person's silhouette is visible against the bright light. The sky transitions from a pale blue at the top to a warm orange and yellow near the horizon. The ocean waves are visible in the distance.

Cuando amanece, ¿has
tenido un día más, o te
queda un día menos?

An aerial, fisheye view of a densely packed urban neighborhood. The buildings are multi-story and feature a variety of colors, including blue, yellow, orange, and white. The perspective is curved, creating a circular horizon. The sky is a pale, hazy blue. The overall scene depicts a vibrant, high-density community.

Julio 28

¿Es posible gobernar una
sociedad planetaria?

Julio 29



Salió un solazo.
La temperatura sube un poquito.
¡Gratitud!

Julio 29

Texto del Kosambi Sutta (traducción al Inglés de Bhikkhu Bodhi), para reflexionar:

"Amigo, aunque he visto claramente lo que realmente es con la sabiduría correcta, 'Nibbana es el cese de la existencia', no soy un arahant, uno cuyas corrupciones son destruidas. Supongamos, amigo, que en un camino del desierto hubiera un pozo, pero no tuviera ni cuerda ni balde. Entonces venía un hombre, oprimido y afligido por el calor, cansado, reseco y sediento. Miraba hacia el pozo y se le ocurría el conocimiento: "Hay agua", pero no podía hacer contacto corporal con ella. Así también, amigo, aunque he visto claramente lo que realmente es con la sabiduría correcta, 'Nibbana es el cese de la existencia', no soy un arahant, uno cuyas corrupciones son destruidas".

Julio 30

¿Estás existiendo o estás
viviendo?



Julio 31

¿DÓNDE QUEDÓ NUESTRA ALEGRÍA?



