

A hand holding a dandelion seed head against a bright, glowing sunset background. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden light that fills the sky. The hand is in the foreground, holding the stem of the dandelion. The background is a soft, out-of-focus landscape with rolling hills.

Las Cuatro Semillas Para Una Mejor Salud, La Paz Mundial y Una Abundante Transformación Humana

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

**Congreso Mundial 2006 Verbania IV - Lama Gangchen World Peace Foundation
Hacia la autosostenibilidad del micro y macrocosmos - Discurso de apertura**



Las Cuatro Semillas Para Una Mejor Salud, La Paz Mundial y Una Abundante Transformación Humana

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

**Congreso Mundial 2006 Verbania IV - Lama Gangchen World Peace Foundation
Hacia la autosostenibilidad del micro y macrocosmos - Discurso de apertura**

SFEIR-YOUNIS, Alfredo

Las Cuatro Semillas Para Una Mejor Salud, La Paz Mundial y Una Abundante Transformación Humana

2024 Extracto tomado de Links IV: Towards the self-sustainability of the micro and macrocosmos, Primera edición, noviembre de 2006, Todos los derechos reservados, Publicado en Malasia por Lama Gangchen Peace Publications www.lgpt.net

Diseño de Diagramación: Gonzalo Castellón Grime

Créditos de imágenes:

thevibrantmachine: <https://www.pexels.com/es-es/foto/persona-sosteniendo-diente-de-leon-2980635/>

cottonbro studio: <https://www.pexels.com/es-es/foto/foto-de-enfoque-superficial-de-semillas-marrones-3338502/>

Eva Bronzini: <https://www.pexels.com/es-es/foto/textil-de-lunares-blanco-y-negro-5988119/>

king Siberia: <https://www.pexels.com/es-es/foto/sillas-y-mesas-blancas-2201538/>

Lucas Allmann: <https://www.pexels.com/es-es/foto/mujer-sosteniendo-hoja-de-helecho-612892/>

Atikul Haque Rafat: <https://www.pexels.com/es-es/foto/pajaro-marron-y-negro-679598/>

Nataliya Vaitkevich: <https://www.pexels.com/es-es/foto/comida-tableta-medicina-tratamiento-7615465/>

Pixabay: <https://www.pexels.com/es-es/foto/pila-de-libros-cubiertos-159751/>

Mathias Reding: <https://www.pexels.com/es-es/foto/ligero-naturaleza-seco-planta-7664069/>

Vie Studio: <https://www.pexels.com/es-es/foto/comida-sano-seco-semillas-7420883/>

Tabla de Contenidos

Introducción.....	7
La semilla de la Educación para la Paz	10
La Semilla de la Medicina Integrada.....	14
La Semilla de la Paz con el Medio Ambiente	18
La Semilla de los Efectos Secundarios Positivos	22
Conclusión	27



Introducción

Me siento profundamente honrado por esta invitación a hablar hoy. Este es el cuarto congreso que Lama Gangchen organiza para presentar y experimentar otro ángulo, u otra expresión, de salud, paz y transformación humana.

Permítanme comenzar rindiendo mi homenaje personal a Lama Gangchen Tulku Rimpoche, por su compasión, generosidad y esfuerzos constantes para abordar aspectos tan fundamentales de nuestra vida personal y colectiva.

Este congreso es muy especial en muchos aspectos. Pero, para comprender el significado pleno de este cuarto congreso, es importante ponerlo en perspectiva, y comprender su significado también en relación con los tres primeros.

Estos cuatro congresos forman un tejido muy importante y sólido, esencial para entender lo que necesitamos hoy para llevar el proceso de transformación humana a un plano muy diferente.

Por el momento, este proceso de transformación se mantiene en el plano material, entrelazado con grandes conflictos, sufrimiento y pérdida de esperanza para muchas personas.

La pobreza continúa profundizándose en muchas partes del mundo. Las enfermedades continúan propagándose a un ritmo alarmante, afectando a mujeres y niños en formas que nunca antes habíamos visto.

Los conflictos armados abundan y a diario se ven por televisión guerras que ocurren en casi todos los continentes, con miles de víctimas inocentes pagando con sus propias vidas.

Estamos experimentando una violencia tremenda promovida por todos los medios de comunicación y una inseguridad profundamente arraigada.

Y a pesar de todos los avances que hemos visto en tecnología y del altísimo nivel de riqueza material disponible, el mundo tiene una mayor disparidad entre ricos y pobres, y una gran mayoría sigue quedando atrás en beneficio de unos pocos.

Están en juego estados importantes de la realidad humana.

El que mejor conocemos es el de la paz mundial.

La paz es un estado muy fundamental de la realidad humana, tanto en un sentido personal como colectivo.

Este estado de paz parece ahora desvanecerse ante nuestros ojos, como si fuera normal vivir en constante guerra y conflicto.

Ahora existen los llamados hijos de la guerra, aquellos que han nacido durante conflictos, en zonas de batalla, en campos de refugiados y similares.

Niños que no han visto una casa o un hogar propio.

Los niños que van a ver el mundo a través de las vallas de barrotes que rodean la tienda o la manta tienen que sobrevivir a la vida de la mejor manera que puedan.

Viven en minisociedades donde la violencia es la norma.

Donde encontrar un plato de sopa es más la excepción que la regla.

Son niños que ven morir a sus hermanos y hermanas ante sus ojos y lo aceptan tranquilamente como otra forma normal de la realidad.

Estos son los niños que deben ser sacrificados porque nunca serán integrados en ningún sistema educativo.

No hay escuelas para ellos.

Se trata de niños que sufren un doble castigo por pertenecer a minorías étnicas, a las que el resto de la sociedad valora como inferiores al resto del mundo.

Sí, la pérdida del estado humano de paz es un ejemplo.

Pero también podría hacer referencias similares al estado de salud, la

nutrición y muchos otros aspectos de nuestro bienestar humano.

Muchos de nosotros, los privilegiados, no siempre vemos esta situación. Y cuando la vemos, o somos indiferentes a esa realidad, o nos afecta sólo durante los pocos segundos que vemos la noticia en la televisión.

Los más indiferentes, y me he encontrado con algunos, incluso se atreven a decir que este tipo de situaciones son un mal necesario.

Que el conflicto está en la naturaleza del ser humano.

Como hay conflictos hoy, habrá más conflictos en el futuro y muchas gracias.

Se trata de una gran tragedia, sobre todo cuando hoy tenemos la oportunidad, una oportunidad real, de cambiar el curso de nuestra historia humana.

Pero cambiar el curso de nuestra historia no es una propuesta trivial, ya que es necesario cambiar muchos aspectos de nuestra vida diaria.

Pero este cambio tiene que nacer y surgir de una NUEVA FORMA DE ENERGÍA. La transformación humana tiene que surgir de una nueva semilla, de un nuevo nivel de conciencia humana y de una nueva conciencia humana.

La vieja energía no será suficiente y sólo nos mantendrá al ritmo y la calidad de vida similares que experimentamos ahora.

Para generar esta NUEVA FORMA DE ENERGÍA, Lama Gangchen ha organizado una secuencia de conferencias que abordan lo que él considera "las semillas fundamentales" de dicha energía.

1

La semilla de la Educación para la Paz



La primera semilla es la educación para la paz.
Es fundamental plantarla en todas partes.

Cultura de paz, educación para la paz, no es
un eslogan.

No es una nueva moda que alguien creó para
satisfacer nuestras almas.

Una cultura de paz tiene un espíritu, un
cuerpo y una arquitectura de gobernanza.

El espíritu de esta propuesta es que “la paz
interior es la base más sólida para la paz
mundial”.

Esto está claro, esto es práctico y esencial.

La guerra y el conflicto comienzan en la
mente de las personas y es allí donde deben
abordarse.

Sin educación para la paz es casi imposible
abordar las cuestiones de la paz en todo el
mundo.

Como resultado, un conflicto lleva a otro y la violencia se propaga con armas cada vez más sofisticadas.

Este paradigma tradicional, que es la fuente de todos los conflictos, sólo desaparecerá cuando todos nos convirtamos en soldados y entremos al campo de batalla para la última batalla de todas. Este es simplemente un camino suicida para la humanidad.

2

La Semilla de la Medicina Integrada



La segunda semilla es la medicina integrada y un sistema mundial de salud integrado.

Un sistema de salud para la mente, el cuerpo y el alma.

Es bastante esencial tener la mente correcta y la mente en el lugar correcto.

No podemos vivir en cuerpos enfermos, en estructuras débiles de pensamiento y práctica.

Un ser humano débil es fuente de sufrimiento y dolor, además de ser fuente de inseguridad e inestabilidad.

Pensemos por un momento en una situación en la que nuestro liderazgo es débil y está enfermo.

Las consecuencias son devastadoras.

Y estamos siendo testigos de este fenómeno en este momento.

Esta conferencia puso en perspectiva la necesidad de reconocer la importante contribución que todas las formas de medicina tradicional pueden hacer al nivel de la salud humana en todo el mundo.

Una medicina tradicional que hoy en día está siendo utilizada por más del 80% de la población mundial.

No es un número insignificante.

Si estamos de acuerdo y entendemos el espíritu de que "lo exterior es como lo interior y lo interior es como lo exterior", esta conferencia ha abordado la importancia de la salud interior y el bienestar interior para establecer un mundo exterior mejor y más saludable para todos.

Esta conferencia también brindó una tribuna muy importante a muchas personas en el mundo que practican la medicina tradicional y nunca han sido reconocidas oficialmente.

3

La Semilla de la Paz con el Medio Ambiente



La tercera semilla es hacer las paces con el medio ambiente.

Esta conferencia se trató sobre nuestra infinita interdependencia y la importancia de un medio ambiente exterior limpio y saludable.

La interdependencia entre los seres humanos, así como la interdependencia de los seres humanos con todos y cada uno de los aspectos del medio ambiente natural, estuvo en el centro del debate.

La destrucción del medio ambiente exterior, como el calentamiento global, el agotamiento de la capa de ozono, la eliminación de la biodiversidad y la contaminación de los cinco elementos de la vida son todas fuentes importantes de enfermedades.

La contaminación del aire está afectando a millones de niños que padecen enfermedades pulmonares.

La contaminación del agua es la principal

fuente de muerte infantil en los países en desarrollo.

Y, a medida que avanza la investigación sobre la relación entre el medio ambiente y la salud, vemos estadísticas dramáticas relacionadas con el cáncer de cerebro y otras formas de cáncer, y las enfermedades de la sangre y otros sistemas del cuerpo.

El espíritu aquí es claro: "la destrucción del medio ambiente exterior es, en muchos sentidos, nuestro propio proceso de autoeliminación".

No sólo la autoeliminación en un sentido material sino también en un sentido espiritual.

Un ambiente limpio y saludable no es una propuesta más; es el único horizonte hacia el que debe avanzar la humanidad si queremos sobrevivir como generación.

Por eso se hizo un llamado a una nueva moral ecológica.

Moralidad definida en el sentido de que es nuestra responsabilidad colectiva asegurarnos de vivir en un ambiente que sea saludable para nosotros y para las generaciones futuras.

4

**La Semilla
de los Efectos
Secundarios
Positivos**



La cuarta semilla son, hoy en día, los efectos secundarios positivos.

El llamado a la humanidad a crear efectos secundarios positivos como la inversión más poderosa en nuestra salud humana se presenta hoy porque hay demasiados efectos secundarios negativos en nuestra vida diaria.

Por momentos parece que cada vez que damos un paso adelante dejamos atrás una cadena de suciedad y contaminación de todo tipo.

A veces vemos esa cadena de inmediato, mientras que otras veces la descubrimos unos años después.

Asistimos a grandes avances en la producción mientras contaminamos el aire y el agua.

Estamos viendo importantes avances en la medicina, mientras que los efectos secundarios de esos medicamentos parecen ser más violentos que las enfermedades en primer lugar.

Una vez más, algunos dirían que todo esto es un mal necesario.

Tenemos que seguir destruyendo el Amazonas para tener algunos muebles bonitos para vender en algún lugar donde puedan pagarlos, como si nuestros cuerpos necesitaran eso para sentarse o dormir en ellos.

Necesitamos seguir sobrepescando porque nos gustan las aletas de un tipo de pescado como delicatessen.

En muchos sentidos, el espíritu de esta conferencia sobre los efectos secundarios positivos tiene que ver con nuestra sabiduría colectiva: "no debemos fallarle a nuestro colectivo humano, como colectivo, ya que no hay posibilidad de una salud individual sostenible sin que todos estén sanos".

Este espíritu se aplica a todos los aspectos de nuestra vida humana.

Esta semilla debe ser plantada.

Y lo que estamos diciendo al plantarla es que la salud humana no es un gasto sino una inversión.

Mientras veamos la salud humana como un costo y no como un beneficio, nunca invertiremos en efectos secundarios positivos.

Pero hay muchos efectos secundarios positivos que son gratuitos, como un toque positivo, una mirada positiva, una intención positiva, un pensamiento positivo y una acción positiva.



Conclusión

Estas cuatro semillas deben ser plantadas hoy en nuestras almas. No podemos seguir asistiendo a conferencias y lanzando semillas al aire, porque el viento puede llevarlas a suelos infértiles o donde no hay agua ni nutrientes.

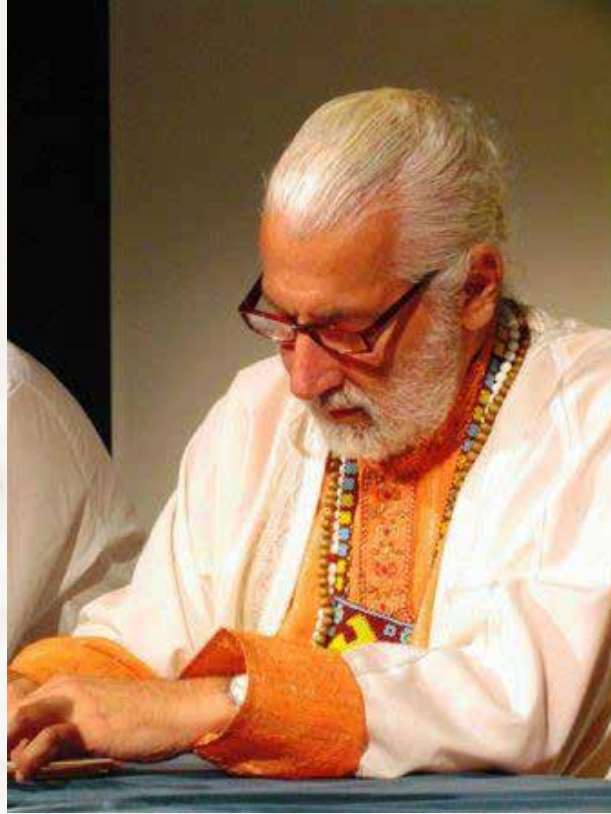
Estas cuatro semillas representan parte de una totalidad holística, mediante la cual una refuerza a la otra como lo hacen muchas flores y árboles diferentes en un hermoso jardín.

Hoy tenemos una gran oportunidad de plantar este jardín juntos, de ayudarnos mutuamente a fertilizar estas semillas. Y todos sabemos que estamos en presencia del mejor jardinero de todos: Lama Gangchen Tulku Rimpoche. Él está bendiciendo todas estas semillas, está enviando estos mensajes por todo el mundo. Lo observo dondequiera que vaya, y cada vez que se reúne con alguien en China, Nepal, Tailandia, Camboya, Vietnam, Venezuela, Chile, Brasil y en muchos otros países, me trae las actas de estos congresos. Vuelve a plantar estas semillas en otro jardín fértil. Estas semillas tienen un impacto tanto en el nivel denso como en el sutil y el más sutil. Tendré la oportunidad de hablar más adelante en este congreso sobre algunos de los efectos secundarios negativos y positivos que se crean y atraviesan la práctica de la economía moderna.

Permítanme cerrar mis observaciones iniciales diciendo que estas semillas necesitan espacio y tierra fértil para dar frutos. Este proceso, por necesidad, exige algunas acciones y algunos preparativos. Este es el momento de hacerlo, mediante la interacción con otros participantes, permaneciendo unos minutos en silencio o utilizando cualquier técnica o práctica a la que estés acostumbrado en este caso. Unámonos bajo un jardín global. Unámonos y seamos portadores de estas semillas. Seamos la energía, los fertilizantes y la protección que estas semillas necesitan en los jardines de otras personas. Seamos nosotros los invernaderos móviles e itinerantes donde se producen y distribuyen estas semillas por todo el mundo. Abracemos el espíritu de cada una de estas conferencias y convirtámoslas en nuestras prácticas diarias.

Muchas gracias por su atención.

Alfredo Sfeir-Younis
Dzambling Cho Tab Khen
2006



Alfredo Sfeir-Younis
Dzambling Cho Tab Khen

