



Del Corazón al Plato

Un Camino de Compasión y
Sabiduría a través
del Budismo y el Ayurveda

En la quietud de un plato servido late una historia invisible.

Cada alimento lleva consigo un recorrido: de la tierra al mercado, del campo a la mesa. Y en ese trayecto, a menudo oculto por la prisa y la costumbre, se entrelazan vidas, ecosistemas y decisiones que nos definen.

El budismo nos invita a despertarnos de este automatismo. A ver con claridad. A elegir con compasión.



Nuestras elecciones en el plato tienen un impacto planetario.



La ganadería industrial genera el **14% de las emisiones globales** de gases de efecto invernadero, similar al sector del transporte.



Producir 1 kilo de carne de res requiere hasta **15.000 litros de agua** y 10 kilos de cereales.



Cada hectárea de legumbres produce entre **5 y 15 veces más proteínas** que la misma superficie dedicada a la carne.

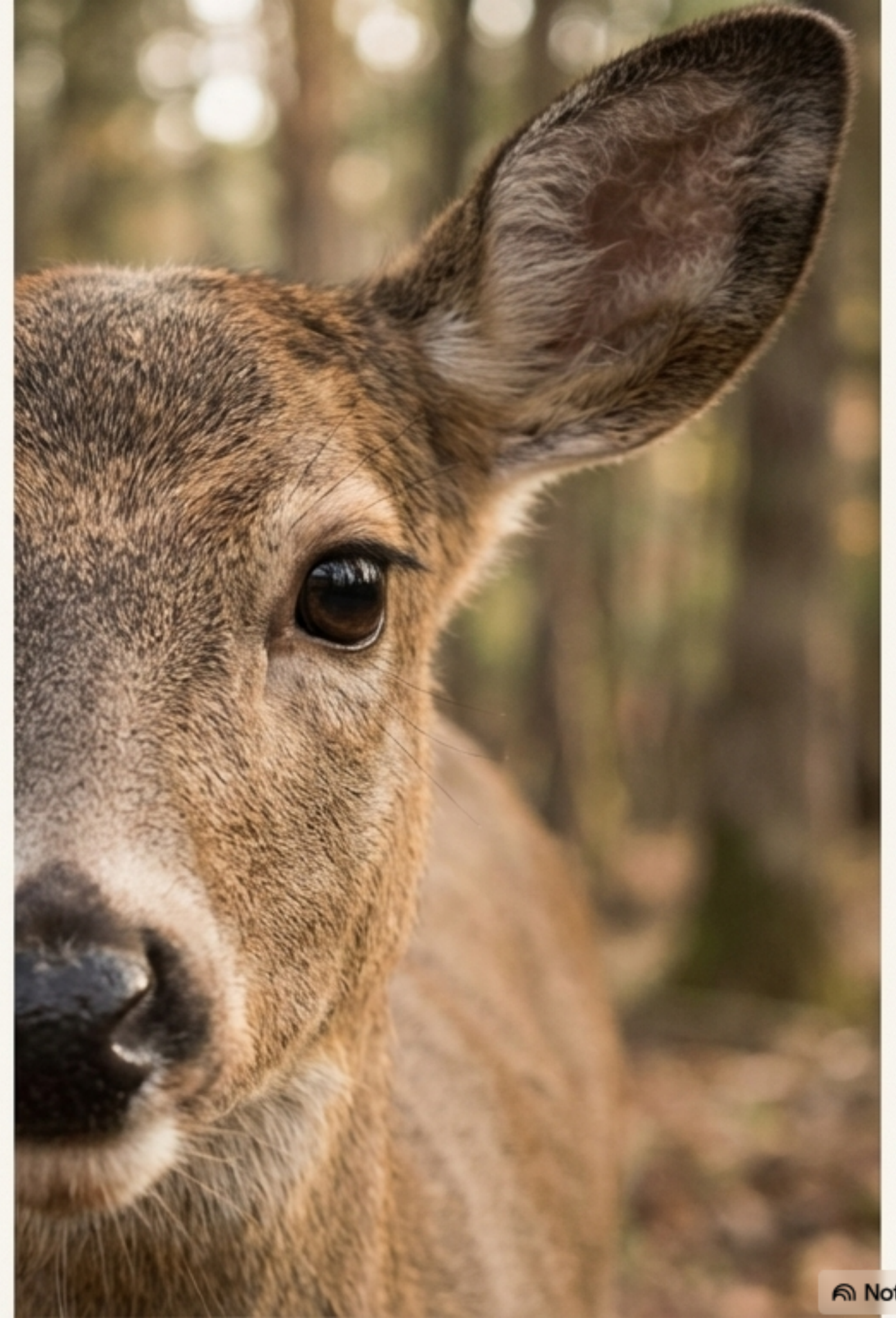
“Una tendencia mundial hacia un régimen vegetariano es esencial para combatir el hambre en el mundo, así como la escasez de energía y los peores impactos del cambio climático.” - K. Pachauri, Premio Nobel de la Paz, Panel Climático de la ONU (IPCC).

Más allá de las estadísticas: una llamada a la compasión.

La práctica budista se fundamenta en la compasión como una actitud vital que permea cada gesto. El sufrimiento de los animales no disminuye por ser habitual o normalizado. La costumbre puede adormecer nuestra sensibilidad, pero la práctica del Dharma nos llama a despertar y sentir la conexión que compartimos con todos los seres sintientes.

“Vivimos en un mundo esencialmente interdependiente donde el destino de cada ser está íntimamente relacionado con el de todos los demás.”

- Venerable Matthieu Ricard.



La Coherencia del Corazón: La Sabiduría de los Maestros

“No puedo alimentarme del cuerpo de aquellos que han sido mis padres.”

– Shabkar Tsogdruk Rangdrol
(1781-1851)



Refleja la visión budista de la interdependencia: en el vasto ciclo de renacimientos, todos los seres han sido nuestros seres queridos.

“Si uno desea sinceramente seguir el camino del bodhisattva, debe abstenerse de causar daño a los seres sintientes, incluso indirectamente. La compasión no puede coexistir con la indiferencia hacia la vida.”

— Gorampa Sonam Senge
(1429-1489)



De la Intención a la Práctica: El Mapa del Ayurveda

La compa-sión budista nos da el “porqué”. El Ayurveda, la antigua ciencia de la vida de la India, nos ofrece el “cómo”. No se trata de una dieta única, sino de un sistema sofisticado para entender nuestra naturaleza individual y encontrar el equilibrio a través de la alimentación. Es el puente entre la ética y el bienestar personal.



Compa-sión Budista
(El Porqué)



Sabiduría Ayurveda
(El Cómo)



Bienestar Personal
(La Práctica)

Las Tres Gunas: Las Cualidades de la Naturaleza en tu Plato.



SATTVA (Equilibrio)

Cualidad:

Pureza, sencillez, naturalidad.

Efecto:

Mente clara, equilibrio, conciencia plena.

Alimentos:

Frutas, verduras frescas, cereales integrales, legumbres.



RAJAS (Acción)

Cualidad:

Movimiento, cambio, agitación.

Efecto:

Estrés, agitación, desequilibrio.

Alimentos:

Picantes, café, té, comer deprisa.



TAMAS (Inercia)

Cualidad:

Inmovilidad, pesadez, apatía.

Efecto:

Pereza, decaimiento, pasividad.

Alimentos:

Carne, alcohol, procesados, fritos.

El Camino Sáttvico: Comer para el Cuerpo, la Mente y el Espíritu.

La dieta *sáttvica* es la base de la alimentación Ayurveda vegetariana. Promueve la sencillez y lo natural para mantener la pureza del organismo. Es una alimentación basada en alimentos frescos, nutritivos y preparados de forma sencilla.



Claridad mental y
concentración.



Salud física y
emocional.



Facilita la conciencia plena
y el crecimiento espiritual.

Elegir alimentos *sáttvicos* es, en esencia, practicar la compasión en cada comida.

Conoce tu Naturaleza: Los Tres Doshas

Ayurveda enseña que cada persona tiene una constitución única, una combinación de tres energías vitales o Doshas. Entender tu Dosha dominante es el primer paso para una alimentación personalizada.



VATA (Aire + Éter)

Cualidades:

- Frío, seco, ligero, irregular, móvil.

Alimentación para equilibrar:

- Nutritiva, caliente, untuosa (sabores dulce, ácido, salado).



PITTA (Fuego + Agua)

Cualidades:

- Caliente, penetrante, ligeramente untuoso.

Alimentación para equilibrar:

- Fresca, moderadamente consistente (sabores dulce, amargo, astringente).



KAPHA (Agua + Tierra)

Cualidades:

- Pesado, untuoso, frío, estable, lento.

Alimentación para equilibrar:

- Caliente, ligera, seca (sabores picante, amargo, astringente).



La Sabiduría que se Saborea: La Cocina Ayurvédica.

La filosofía cobra vida en el plato. Nutrir tu Dosha no es una restricción, es un acto de amor propio que alinea tu cuerpo con tu intención compasiva. A continuación, algunas ideas para empezar a experimentar con los sabores y aromas del Ayurveda.

Desayunos para Equilibrar tu Energía.

PARA VATA
(Nutritivo y reconfortante)



Batido de Mango

Key Ingredientes
Mango (untuoso, dulce),
cardamomo, azafrán, panela.

PARA PITTA
(Refrescante y calmante)



Zumo de Melón con Menta

Key Ingredientes
Melón (refrescante), menta
fresca, zumo de limón.

PARA KAPHA
(Estimulante y ligero)



Infusión de Jengibre y Canela

Key Ingredientes
Jengibre fresco (estimulante),
canela en rama.

Un Plato Sáttvico: Ensalada de Germinados.

Una receta viva, llena de energía y pureza. Perfecta para una mente clara y un cuerpo ligero.



INGREDIENTES



Variedad de germinados (alfalfa, lentejas, quinua)
Tomates cherry
Aguacate
Zumo de cítrico (limón o naranja)
Aceite de oliva
Sal

PREPARACIÓN SENCILLA



1. Mezclar los germinados (previamente lavados).
2. Añadir los tomates y el aguacate troceados.
3. Aliñar con aceite, zumo de limón y sal al gusto.
4. ¡Disfrutar de la vitalidad en tu plato!

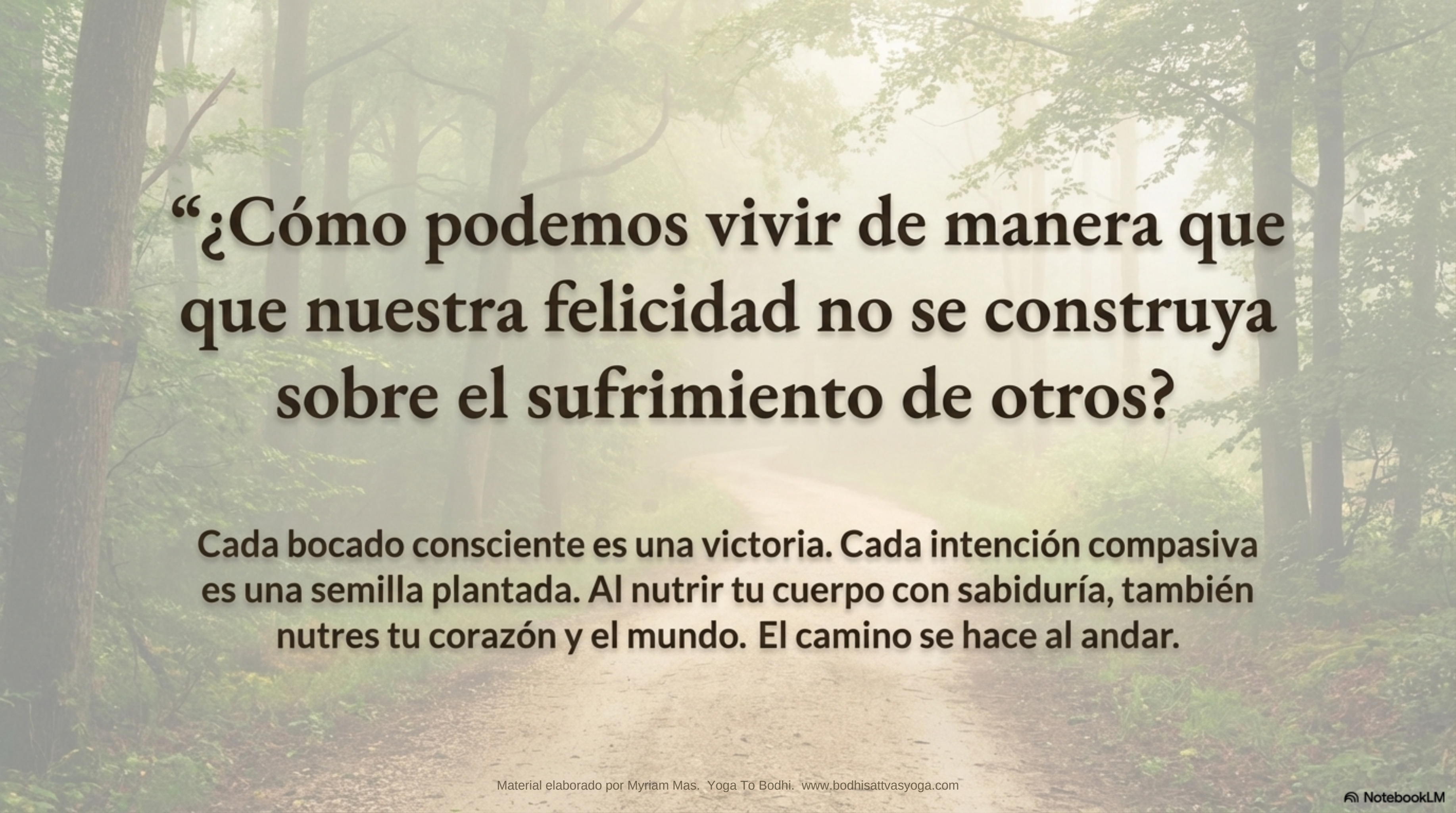
El Viaje Comienza con un Pequeño Paso.

No se trata de cambiar tu alimentación de la noche a la mañana, sino de despertar a la conexión entre lo que comes y lo que valoras.

Sugerencias para Comenzar:

-  • **Experimenta sin presión:** Elige un día a la semana para comer 100% vegetariano. Observa cómo te sientes.
-  • **Investiga y descubre:** Explora la riqueza de las recetas vegetarianas y ayurvédicas.
-  • **Practica en el supermercado:** Antes de poner un alimento en tu cesta, reflexiona: ¿Qué vidas y recursos sostienen esta comida? ¿Qué intención quiero cultivar con esta elección?
-  • **Aprende más:** Lee los textos de los maestros y deja que sus palabras siembren en tu corazón.





**“¿Cómo podemos vivir de manera que
que nuestra felicidad no se construya
sobre el sufrimiento de otros?**

**Cada bocado consciente es una victoria. Cada intención compasiva
es una semilla plantada. Al nutrir tu cuerpo con sabiduría, también
nutres tu corazón y el mundo. El camino se hace al andar.**