

MANUAL DE  
COCINA PARA  
LA FELICIDAD

MONJES BUDISTAS



AGUILAR

**Monjes budistas,****AGUILAR****MANUAL DE COCINA PARA LA FELICIDAD**

240 págs.

16,50 €

ISBN: 978-84-03-09863-3

Fecha de publicación: noviembre de 2007

Formato: rústica 19 x 24

Mercado: religión, espiritualidad, cocina

**Argumentos de venta:**

- La espiritualidad, la religión, la austeridad en un mundo tan consumista como en el que vivimos son bienvenidos como contrapunto a tanta opulencia que nos rodea.
- Muchas personas ya se dan cuenta de que es necesario seguir lo que propone el downshifting, o rebaja de los niveles de estrés, de consumo y de búsqueda de dinero.
- A esta comunidad budista acuden muchas personas que colaboran en tareas diversas, tanto de cara al turista que los visita como en la organización de la propia comunidad.
- Esta comunidad está muy reconocida y las prácticas budistas tibetanas son una fuente de inspiración par muchos.
- La propuesta austera, minimalista y sencilla de modo de vida, de alimentación es lo que muchos buscamos.
- Gran cantidad de público posible que busque este libro por los motivos anteriores.
- Esta comunidad budista fue la que sacó a la venta el año pasado un disco titulado *Monjes Budistas*. Tuvieron gran éxito de ventas. Sacan el segundo CD a finales de 2007, lo que nos ayudaría en la venta del libro. Además promueven campañas de concienciación cívica. Por ejemplo, están haciendo un casco con imagen corporativa de su comunidad para ir en moto.

**Sipnosis:**

La alimentación ¿es un acto puramente físico? ¿Qué implica convertir el hecho de alimentarnos en un acto mecánico y apresurado? ¿Cuáles son los beneficios de prestar la atención adecuada a nuestra alimentación? ¿Puede la filosofía budista aportar una visión distinta a las prácticas alimentarias?

“Según qué ingerimos, tendremos un cuerpo u otro, con una salud u otra, con una forma u otra, con una duración u otra. Por eso mismo, los monjes budistas consideramos que los alimentos

son medicamentos y que, desde la más temprana de las edades, se debe educar a los niños en la idea de que todo lo que entra por la boca pasa a formar parte de nosotros mismos”.

“Lo importante para nosotros no es tanto lo que haces, sino con qué intención lo haces, algo perfectamente extrapolable al acto de alimentarnos. No nos importa exclusivamente qué se cocina, sino para qué cocinamos y hacia dónde se dirigen nuestros pensamientos cuando cocinamos. En pocas palabras: lo que positiviza la energía de nuestra mente no es la acción en sí, sino la motivación”.

“Y es que el budista no concibe comer como un acto independiente de vivir, sino que siempre se fija en qué, cómo, cuándo, dónde, con quién y, sobre todo, con qué intenciones comemos”.

Si buscas en la alimentación algo más que el mero hecho de comer, lo encontrarás en el MANUAL DE COCINA PARA LA FELICIDAD.

**Biografía:**

Monjes budistas. Sakya Tashi Ling

Los Monjes Budistas del monasterio Sakya Tashi Ling trabajamos para que cada día un mayor número de personas puedan abandonar el sufrimiento, alcanzar la felicidad y de ese modo experimentar la dicha de sentirse bien.

Para encontrar nuevas fórmulas que nos permitan alcanzar este objetivo, es necesaria una constante experimentación. Esto nos ha llevado a crear nuestro propio Laboratorio.

En nuestro Laboratorio hemos podido constatar cómo con simples cambios de actitud y con una mayor atención en las acciones que mecánicamente hacemos a diario éstas pueden convertirse en experiencias del todo gratificantes tanto para nuestro cuerpo físico como para nuestra mente.

Al nacer no nos entregan un manual con el que guiar nuestras vidas. En el Laboratorio Monjes Budistas sabemos que todos los seres sintientes necesitamos tomar conciencia de que es posible recodificar nuestras acciones para crear una mayor energía positiva en beneficio propio y de todos los que nos rodean.

La alimentación es una parte importante de nuestra vida, y nuestra vida depende de la alimentación. Por eso este libro es el resultado de uno de los primeros experimentos de nuestro Laboratorio.

Sakya Tashi Ling. Monasterio budista del Garraf

Ubicado desde 1996 en el parque natural del Garraf (Barcelona), en un marco de incomparable belleza, armonía y tranquilidad, el Monasterio, a través de su comunidad de practicantes, trabaja día a día para que sea un lugar de estudio, reflexión y práctica de la espiritualidad. Un lugar de paz donde la energía positiva que se genere se esparza en todas las direcciones.

Para ello se atiende a todas las personas que hasta allí llegan y se imparte todo tipo de actividades relacionadas con el crecimiento interior.

Es éste el entorno donde nacieron los CD *Monjes Budistas*, éxitos musicales internacionales, con los que esta comunidad quiere hacer llegar a toda la sociedad su mensaje de paz.

[www.monjesbudistas.org](http://www.monjesbudistas.org)