

La cocina de la felicidad

Los monjes del Garraf publican un recetario mediterráneo inspirado en el budismo

«La cocina de la felicidad» es el último invento de los inquietos monjes budistas del Garraf.

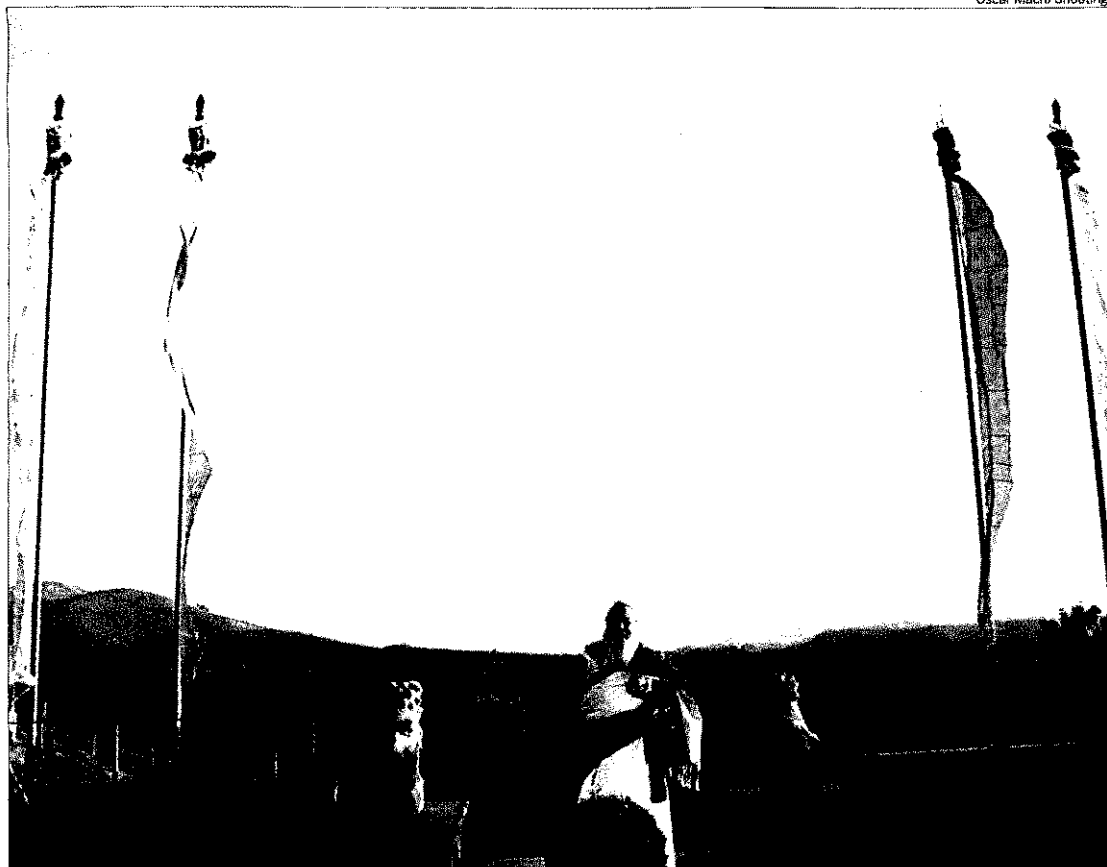
Carlos Sala

Barcelona- El interés por el budismo no se acaba con los adictos a la nueva espiritualidad, los hippies nostálgicos de los 60 o las estrellas de Hollywood. Miles de personas practican sus enseñanzas a diario. Ni se rapan la cabeza, ni visten con túnicas, ni ponen sonrisas de bobo. Son gente con un trabajo, una familia y facturas que pagar, que ni necesitan hacer mandalas y dejar el suelo perdido de arena, ni comienzan a gritar mantras sagrados en el supermercado. Son personas que simplemente aspiran a la felicidad, como cada uno de nosotros.

Para ayudarles a conseguirla, la editorial Aguilar publica «Manual de cocina para la felicidad», un recetario ideado por los monjes budistas del Garraf que ayudará a la gente a cocinar proyectando toda su energía positiva a los alimentos, porque uno puede comer y engordar la carne, pero también puede comer y engordar el espíritu.

Laboratorio de ideas

El libro mezcla las recetas típicas de la cocina mediterránea con modos de hacer y meditar del budismo tibetano. Puedes hacer un flan de almendra y, al mismo tiempo, mandar un mensaje positivo a la tierra. «Estas recetas son generadoras de energías de paz. Ponen en marcha una energía que ayudará a calmar la ansiedad y a disfrutar más de los alimentos», comenta Jamyang Tashi Dorje Rinpoché, líder espiritual de



El Lama Blanco aprovecha las impresionantes vistas del Garraf como inspiración

la comunidad de los monjes del Garraf.

Los monjes budistas catalanes viven en el monasterio Sakya Tashi Ling, en el parque natural del Garraf, montaña por la que se divisa la línea de la costa, en un paisaje que transmite serenidad. El monasterio era un edificio premodernista, construido en 1890 y conocido como Palau Novella. En 1996 fue adquirido por los monjes y allí trabajan por transmitir la cultura de la paz y el amor. «El budismo tiene dos principios, el amor, deseo que todo el mundo sea feliz, y la compa-

Los monjes han creado un laboratorio de ideas del que han salido un CD y el recetario

sión, deseo de que todos los seres se alejen del sufrimiento», afirma su líder.

Desde hace un lustro, los monjes han creado dentro del monasterio un laboratorio de ideas donde en-

contrar nuevas formas de transmitir sus enseñanzas. Desde allí idearon su famoso CD de cantos y mantras que ha arrasado en el mundo entero, y desde allí es de donde ha salido el libro. El próximo proyecto es el diseño de un casco de moto y un nuevo CD de canciones con Gisela. «El Dalai Lama me dijo desde el principio que no hiciese budistas, que no hiciese proselitismo, sino que transmitiera valores. Hay 84.000 enseñanzas del budismo, dividido en cuatro ramas principales. En realidad sólo es un manual de instrucciones para salir del sufrimien-

Oscar Mach/Shooting