

ESPIRITUALIDAD PROPUESTA

# 'Happy Meal' budista

Los monjes del Garraf editan un libro de cocina



El Lama Jamyang Tashi Dorje Rinpoche bendice la mesa antes de comer, ayer. GUILLEM VALLE

**Clara de Cominges**  
Garraf

Comida feliz. Éste es el nombre de uno de los menús infantil más populares del planeta. Pese a ello, nada tiene que ver con la propuesta culinaria que los monjes budistas del monasterio Sakya Tashi Ling del Garraf ofrecen en el *Manual de Cocina para la felicidad*, presentado ayer.

Según el Lama Jamyang Tashi Dorje Rinpoche, para entender por qué los monjes han escrito un libro de cocina, primero hay que saber en qué consiste el budismo. "Es el manual de instrucciones para poder salir del sufrimiento y obtener la felicidad", define el Lama.

Así, a través de este libro, "proponemos como obtener más felicidad a través de la alimentación", describe. Dada la importancia de la nutrición, los monjes pensaron en introducir sus valores alimenticios y dar-

los a conocer a los laicos. "Hay que darle un sentido positivo al hecho de alimentarse desde el ir a comprar, el dónde y cómo comer y el qué hacer después", continúa el Lama.

En contra de lo que podría pensarse en un primer mo-

## La obra



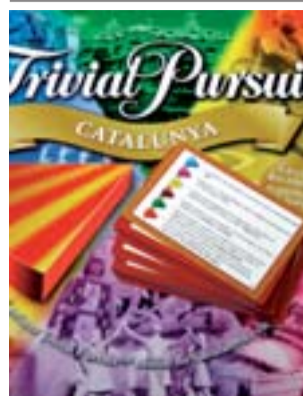
### Manual de cocina para la felicidad

MONJES BUDISTAS  
Aguilar  
El libro está dividido en dos partes: una donde se explica la filosofía budista sobre la alimentación y otra con recetas.

mento, la cocina propuesta en este libro no está elaborada con ingredientes caros y difíciles de encontrar. "Somos budistas españoles y catalanes que comemos comida mediterránea", asegura. En ella están basadas las 113 recetas que componen el manual y que, aunque sean principalmente vegetarianas, también incluyen platos de carne y pescado.

Para los monjes del Garraf, ésta no es su primera experiencia comercial. Ni será la última. En 2006, arrasaron con el álbum *Monjes budistas Sakya Tashi Ling* al que colocaron el número uno de ventas en España.

Tras la publicación del libro, el Laboratorio de los Monjes -donde han surgido dichas iniciativas- ya tiene listo su próximo proyecto: un casco de moto con mantras y libro de instrucciones. "Con él intentamos introducir valores en la conducción", sostiene el Lama. [ccominges@adn.es](mailto:ccominges@adn.es)



Capsa del Trivial Catalunya.

## Trivial crea una edició del joc només de Catalunya

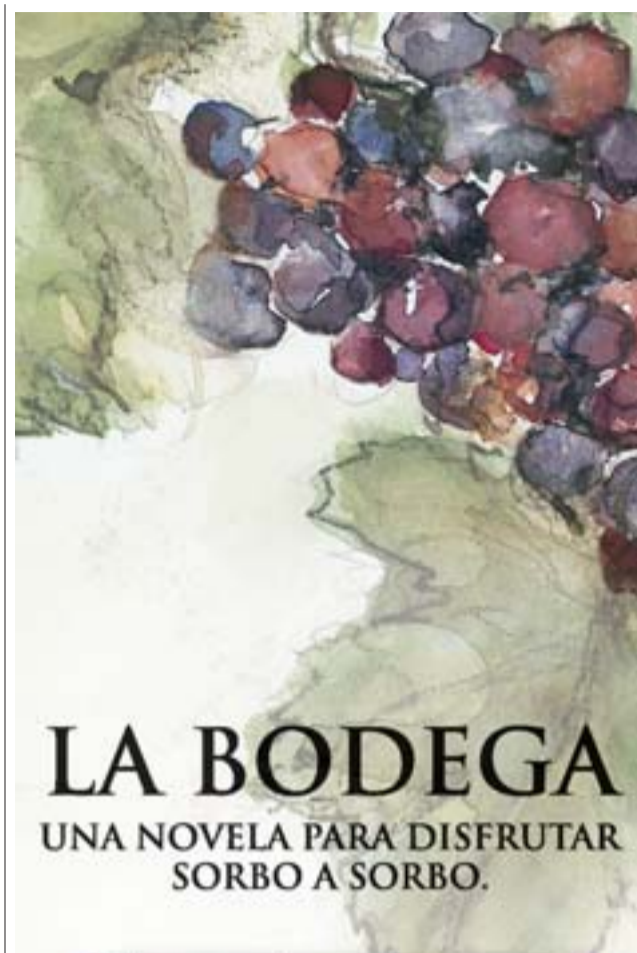
• Qui va escriure *Terra Baixa*? Quina és la capital de la Segarra? Com es diuen els tres últims pisos d'una construcció castellera? Quin nom rep l'Ajuntament de Lleida?

Són només quatre de les 1.800 preguntes que conté el Trivial Pursuit Catalunya, presentat ahir, amb preguntes bilingües i versades exclusivament sobre el fet català.

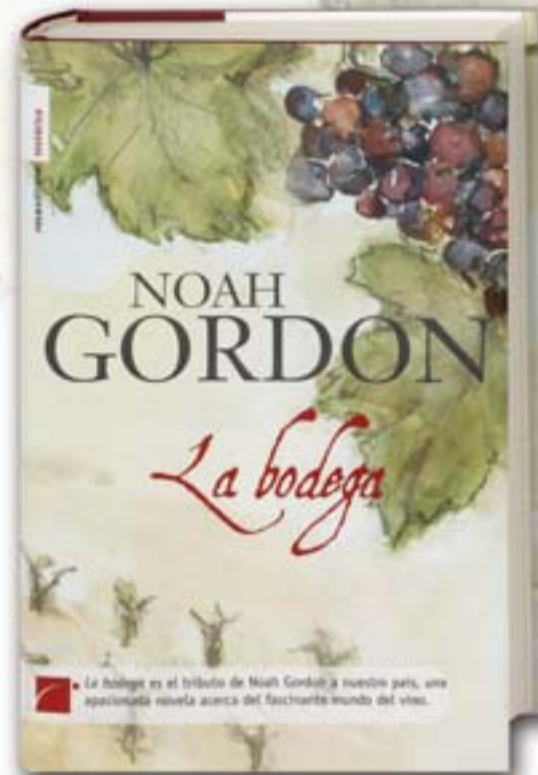
A l'igual que el Trivial tradicional, l'edició catalana conté preguntes sobre geografia ("Quin és el cim més alt de Catalunya?"), oci ("A quin carrer de Barcelona es menja la millor xocolata desfeta?") i història ("Quina fou l'última batalla a Catalunya de la Guerra Civil?"), entre d'altres. I a més, actualitzades fins a 2006: ("Quins van ser els golejadors de la final de la segona Copa d'Europa del Barça?").

Des del 1982, el Trivial Pursuit s'ha comercialitzat a 17 països i ha estat traduït a 26 idiomes. Algunes ciutats europees com París i Londres ja comptaven amb una edició regional, però la versió catalana -juntament amb l'andalusa que es va presentar fa 15 dies- són les primeres especials que es comercialitzen a Espanya.

I si ha arribat al final d'aquesta columna i no ha trobat la solució a les quatre primeres preguntes, pregui nota: Àngel Guimerà, Cervera, pom de dalt i La Paeria. **J. BESTARD**



**LA BODEGA**  
UNA NOVELA PARA DISFRUTAR  
SORBO A SORBO.



El tributo de Noah Gordon a nuestro país.

**malaltsdefesta**  
Sábado 17 Noviembre  
Gran Fiesta  
**EUROPA FM 94.9 F.M**  
para más información [www.malaltsdefesta.com](http://www.malaltsdefesta.com)  
C/ DEL COURE 35 ENTRE HOSPITALET Y CORNELLA, RONDA DE DALT SALIDA 15

Sala Gran 13.11.07 → 20.01.08  
Avui estrena!  
Teatre Nacional de Catalunya  
[www.tnc.cat](http://www.tnc.cat)  
La plaça del **Diamant**  
Merce Rodoreda  
Adaptació teatral de Josep M. Benet i Jornet  
Preus: 13+24€

**Rocaeditorial**  
[www.labodega-noahgordon.com](http://www.labodega-noahgordon.com)  
[www.rocaeditorial.com](http://www.rocaeditorial.com)