



Daily Fragrance Of The Lotus Flower By Ji Kwang Dae Poep Sa Nim

7425 October 7, 2012 Lotus Buddhist Monastery

Hoy día, los frecuentes cambios de las condiciones climáticas hacen que sea fácil coger un resfriado. Además pueden incorporarse a ello muchas incómodas enfermedades, por lo que es importante tener mucho cuidado especialmente con lo que se come. Evitad los fritos y cocinad al horno tanto como os sea posible. Si cocináis al grill o al vapor, acompañad con salsas simples y tratad de no utilizar demasiado aceite, sobretodo cuando salteáis.

Ahora quiero enseñaros un producto alimenticio muy beneficioso. Se trata del pimiento de Chile o guindilla, que estimula el sistema inmunológico y extrae, y por tanto expulsa los gérmenes dañinos del cuerpo, mejorando la circulación de la sangre. Es una ayuda excelente para la digestión y previene el empeoramiento de los resfriados incipientes.

Los pimientos de Chile contienen muchas sustancias buenas para el cuerpo humano. Por supuesto que consumirlos e ingerirlos por primera vez puede costar debido a su naturaleza picante; pero cuando os hayáis acostumbrado a ellos, los saboreareis. Pasa lo mismo con el kimchi, un plato muy famoso y saludable de la cocina coreana. El kimchi contiene pimientos de Chile además de una gran variedad de vitaminas. Y, lo que es muy importante, está hecho con un proceso de fermentación, que es un efectivo prebiótico. Por eso el kimchi es tan recomendado para los problemas digestivos o cuando empieza un resfriado.

Naturalmente, tratad de comprar pimientos de Chile medio picantes y no muy picantes. Especialmente cuando empezamos a resfriarnos, espolvorear la sopa con un poco de pimiento de Chile hará que el cuerpo entre en calor y expulse la energía yin.

Recibir un cuerpo humano es muy difícil y, por tanto, nuestros cuerpos deben ser vistos como muy sagrados e importantes. Habéis venido a este mundo con esta preciosísima forma, y su propósito es llevar a cabo muchas acciones de bodisatva. El resultado de ello será que crearéis mucha virtud al convertirlos en personas muy respetadas, cuyos servicios son muy necesarios, benefician a los demás y ayudan a traer paz a este mundo.

La razón de que hayáis venido a este mundo es mantener esta gran misión de servir a los demás y fomentar la armonía y la comprensión. Y cuando hagáis esto, tendréis una vida significativa al más alto nivel, vida tras vida.