



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

7859 Diciembre 15, 2013 Lotus Buddhist Monastery

Para estar sanos siempre debemos ingerir los alimentos correctos. Por tanto probad aquello que es bueno para el cuerpo y no sólo para satisfacer las pupilas gustativas, sabiendo, por supuesto, que la comida nutritiva y deliciosa es la ideal.

Pero hoy en día la comida que se consume cuando se sale o en una fiesta, a menudo no es buena para el cuerpo y causa problemas que crean enfermedad, e incluso pueden arruinar la salud. En las ocasiones en que tengáis que comer fuera de casa, os pido por favor que evitéis las grasas y los alimentos ricos en proteínas; esto os salvará y beneficiará la salud.

Obviamente, una nutrición adecuada es extremadamente importante porque los alimentos equivocados producen enfermedades innecesarias e incluso el detrimento de la salud. En nuestra vida en este mundo de Saha, es especialmente difícil conseguir una forma humana. Es por ello que mientras existimos, es vital cuidar de la salud. Además, cuidar del cuerpo es una gran acción de bodisatva para uno mismo y para los demás, porque una persona sana no molesta ni crea problemas a nadie. Al mismo tiempo, se hacen los trabajos de todo corazón, lo cual ya es de por sí estar llevando a cabo acciones de bodisatva.

Sufrir de mala salud significa tener siempre la necesidad de asistencia, lo cual significa estar en deuda con los demás. La presencia de una condición física pobre requiere, por tanto, una mente positiva. No hay que culpar a nadie de las propias enfermedades, ni sentir desagrado por los demás debido a la pobre condición de salud que uno tiene. Y además, debe evitarse pensar que no se ha recibido la ayuda suficiente. Siempre es más sabio apreciar y agradecer todas las conexiones que se tienen en la vida. Tened la mente de cuidar y ofrecer servicio a los demás aunque no os encontréis demasiado bien físicamente. Esta disposición mental os ayudará a curar los problemas de salud.

La comida demasiado rica en proteínas es dañina para la salud porque inevitablemente transfiere impurezas a la sangre, lo cual a su vez crea graves problemas de salud. Por tanto, para evitar esta situación durante el invierno, os voy a presentar un menú especial para todos vosotros. Mantener esta dieta de vez en cuando hará que vuestro cuerpo sea más ligero y mucho más energético.

Existe una buena combinación de feng shui entre el rábano blanco, el pescado y el alga wakame. De todas las variedades de pescado, el atún fresco es excelente, pero si no es posible encontrarlo, podéis utilizar cualquier pescado fresco y añadir wakame. Mezclad ajo, jengibre, cebolleta, pimienta, sal, salsa de soja, chile pepper, cubrid el pescado, y horneadlo o hervidlo. El wakame debe estar en remojo durante media hora antes de mezclarse con otros productos. Esta combinación de tres ingredientes principales sirve para eliminar las impurezas del cuerpo. A nuestra familia, aquí en el monasterio, le gusta mucho.

---

Lo que estoy enseñando no es nuevo. Lo habéis oído en esta vida o en una vida pasada. Esta enseñanza diaria es simplemente para recordarnos que podemos ser claros y vivir correctamente en ésta y en vidas futuras. Creer en esta enseñanza es por completo la decisión de quien la lee. Además aplicar el concepto propio a esta enseñanza es elección del lector o lectora. © Ji Kwang Dae Poep Sa Nim, 2013