



# BHAKTI YOGA

## Y LA COCINA DEL AMOR

### LIBRO DE RECETAS VOLUMEN 2



**30 RECETAS RICAS Y  
FACILES DE SRI  
MADHUCHANDA DEVI DAS**



Sri Caitanya Saraswat Seva Ashram

[SEVAASHRAM.COM](http://SEVAASHRAM.COM)

*¡Todas las Glorias a Sri Sri Guru Gauranga!*

El libro de cocina Bhakti Yoga y La cocina del amor - Volumen 2 es un esfuerzo colectivo para reflejar el servicio devocional desinteresado de la Gente Hermosa: los devotos y servidores de Sri Sri Guru Gauranga Gandharvika Giridhari y los guías espirituales en nuestra sampradaya (linaje espiritual).



Bhakti Yoga y La cocina del amor, libro de cocina, volumen 2  
Publicado por: Sri Chaitanya Saraswat Seva Ashram

Invitación Auspiciosa: Sea nuestro invitado en La Cocina del Amor.  
Únase a nosotros para una fiesta gratuita que celebra la compasión y la  
devoción todos los domingos, a partir de las 11:30 a. m. Todos son  
bienvenidos. 2900 North Rodeo Gulch Road, Soquel, CA 95073 (831) 462-4712

Compiladora y diseñadora: Sri Ananda Moyi Devi Dasi.

Palabras: equipo de Seva Ashram, Sri Ananda Moyi Devi Dasi.

Recetas: Sri Madre Madhuchanda Devi.

Consulta: Sri Madre Madhuchanda Devi.

Correctoras: Sri Rasarani Devi, Sri Krishna Mohini Devi, y Sri Madhuchanda  
Devi Dasi.

Imágenes: Archivo Sri Chaitanya Saraswat Seva Ashram, Archivo Sri Madre  
Madhuchanda Devi.

Un agradecimiento especial a nuestro hermoso equipo de voluntarios-sevaite:  
Sri Vrinda Devi, Nora Yerena y equipo del Raíces y Cariño. Y VegFest.

Todos los derechos reservados por: Sri Chaitanya Saraswat Seva Ashram  
actual Sevaite Acharya.

Primera Edición: Febrero 2025.

# Prefacio



Bienvenidos a Bhakti Yoga y la cocina del amor. En este segundo volumen, escrito originalmente en español, podrás conocer más a fondo los dulces conceptos del Bhakti Yoga con tres artículos de nuestros amados maestros espirituales Srila Bhakti Kusum Ashram Maharaj, Srila Bhakti Pavan Janardan Maharaj y Srila Bhakti Sundar Govinda Maharaj.

Esta edición se realizó en colaboración con la famosa profesora de Bhakti Yoga y cocina Sri Madhuchanda Devi.



Las 30 recetas de este libro son fáciles de preparar y han sido probadas con estudiantes de cocina de todas las edades, incluidos niños, para demostrar que cocinar con amor y compasión puede ser una experiencia divertida y edificante.

A lo largo del libro, estás invitado a explorar más con enlaces interactivos que pueden brindarte una visión y contenido más profundos.



Al final, esperamos que tú y tu familia puedan probar estas increíbles recetas en casa y también en una de nuestras muchas escuelas de Bhakti Yoga, ya sea en Soquel, CA, o en México y Sudamérica.

Estamos ansiosos por recibir tu visita en una de nuestras muchas cocinas del amor.



# CONTENIDO

5	NUESTRA DEDICACIÓN	34	INVOCACIÓN AUSPICIOSA
8	NUESTRA INSPIRACIÓN	101	BIENVENIDOS A LA COCINA DEL AMOR MEXICO Y SUDAMÉRICA
10	NUESTRO AGRADECIMIENTO	104	BIENVENIDOS A LA COCINA DEL AMOR SOQUEL SEVA ASHRAM
11	BHAKTI YOGA EL YOGA DEL CORAZÓN	109	TÚ ERES NUESTRO INVITADO
12	EL DULCE DEL BHAKTI YOGA	110	A UNA EXPERIENCIA FAMILIAR DE BHAKTI YOGA SEMANAL
17	LA FELICIDAD QUE NO SE IRÁ	112	VEN A PROBAR UN FESTÍN INCREÍBLE
22	BHAKTI YOGA - EL CAMINO DE LOS HIJOS DEL NECTAR TRANSCENTAL	113	NUESTRAS HERMOSAS COCINERAS
23	CANTA MANTRAS MIENTRAS COCINAS	116	CONTINÚA TU VIAJE DE BHAKTI YOGA Y LIBROS DE RECETAS GRATUITOS
30	ASCIENDE POR MÁS TU CANAL DE RECETAS ONLINE	117	CONTINÚA TU VIAJE DE BHAKTI YOGA
31	RECETAS	119	INVITACIÓN ESPECIAL
		121	UBICACIÓN DEL ASHRAM SEVA

# Nuestra Dedicación

El libro *Bhakti Yoga Y La Cocina del Amor - Volumen 2* está dedicado a grandes personalidades que dedican su vida a promover una conciencia espiritual superior ofreciendo alimentos preparados con compasión, devoción y un sabor incomparable.

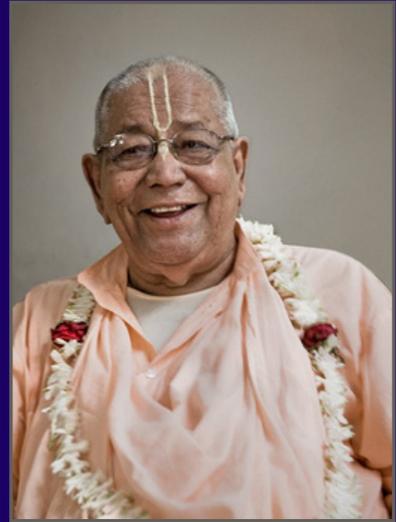
Su amor y su abrigo conmueven nuestros corazones para repartir no sólo alimentos, sino también para compartir su cariñosa guía y sus enseñanzas perfectas, que sacian el hambre más profunda de un gusto espiritual superior. Al hacer clic en sus fotos el lector será guiado a más información.

Que esta ofrenda agrade a todos los buscadores sinceros.

## A NUESTROS GRAN-CHEFS Y GUÍAS ESPIRITUALES



Śrīla Bhakti Rakshak Śrīdhar  
Dev-Goswami Maharaj.

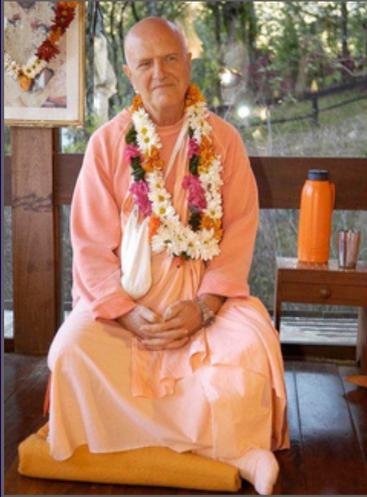


Śrīla Bhakti Sundar Govind  
Dev-Goswami Maharaj.



# Nuestra Dedicación

☞ Śrīla Bhakti Kusum Ashram Maharaj



Srila Bhakti Kusum Ashram Maharaj ha dedicado toda su vida a promover las enseñanzas del Bhakti Yoga en México, Sudamérica y alrededor del mundo.

Su personalidad dulce, acogedora y protectora ha sido el refugio de generaciones de practicantes espirituales. Desde un principio Srila Ashram Maharaj fue un excelso sirviente en la sagrada Misión de su Maestro Espiritual, y un líder natural amado por la comunidad de devotos.

En el año de 1982, establece la Misión del Sri Chaitanya Saraswat Math en México, y se convierte de manera natural en el Presidente Nacional de la misma. Junto con Srila Bhakti Pavan Janardan Maharaj, provee nutrición espiritual a los corazones de los devotos y aspirantes.

Srila Ashram Maharaj constituye el reposo y la fuente de aliento espiritual para todos los devotos y aspirantes de la Iglesia del Señor Chaitanya.

# Nuestra Dedicación

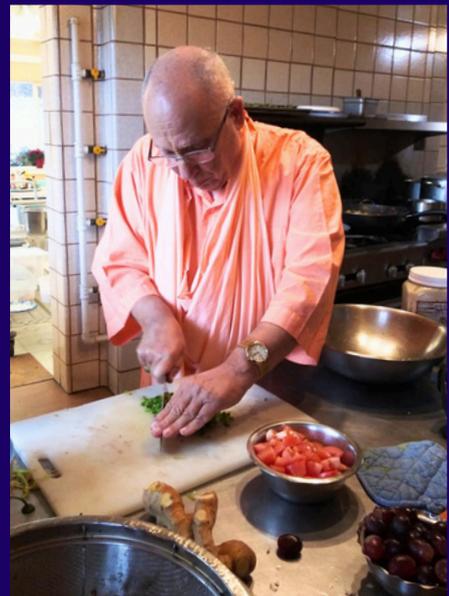
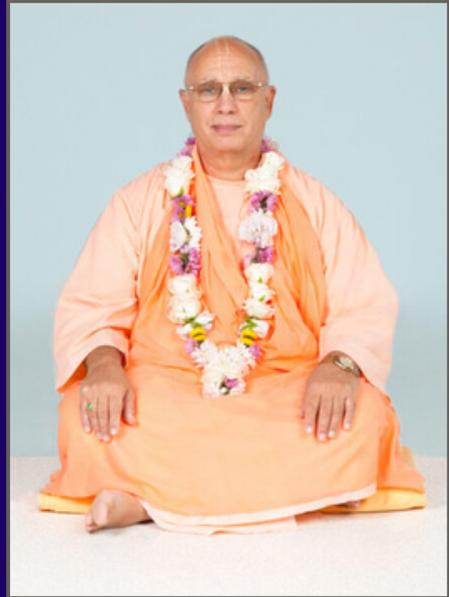
## Śrīla Bhakti Pavan Janardan Maharaj

La comunidad y los visitantes de la Cocina del Amor en el Seva Ashram cuentan con la afortunada guía y refugio de Śrīla Bhakti Pavan Janardan Maharaj.

Se le elogia por toda una vida de servicio desinteresado distribuyendo las enseñanzas de Bhakti Yoga a buscadores sinceros de todo el mundo, especialmente en la India, Estados Unidos y México.

Śrīla Janardam Maharaj comparte el estado de ánimo de sus guías espirituales divinos en clases abiertas en línea para audiencias internacionales y en persona en la fiesta dominical semanal del Seva Ashram.

Es un reconocido crítico gastronómico, devoto maestro culinario y un gran amigo para aquellos que buscan un sabor superior.



# Nuestra inspiración

Srimati Sureshwari Devi Dasi

**El Mahamantra en  
sánscrito:**

**“Hare Krishna Hare  
Krishna Krishna  
Krishna Hare Hare,  
Hare Rama Hare  
Rama Rama Rama  
Hare Hare”**



Servidora dedicada desde hace mucho tiempo a una trinidad de Guías Espirituales: Srila Bhaktivedanta Swami Prabhupada, Srila Bhakti Raksak Sridhar Maharaj y Srila Bhakti Sundar Govinda Maharaj, Srimati Sureshwari Devi Dasi era famosa por su cocina y distribución ininterrumpida de prasadam.

Sus almuerzos de viaje y su pan de plátano honraron y salvaron a muchas personas.

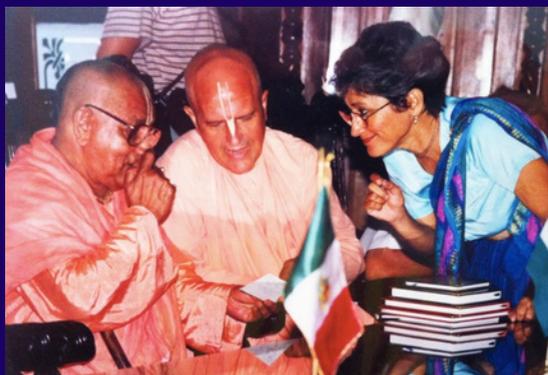
Ella personificó La Cocina del Amor e influyó en muchos chefs que ahora siguen sus generosos pasos.

Encontrarás algunas de sus famosas recetas en este libro, pero su receta favorita era para una vida exitosa y alegre: “Canta el Mahamantra y sé feliz”.

¡Estará encantada si te unes a La Cocina del Amor como compañero de cocina en tu propia casa o en persona en una fiesta de domingo!

# Nuestra inspiración

## Sri Madhuchanda Devi Dasi



Sri Madhuchanda Devi Dasi es la presidenta de la escuela Bhakti Yoga en Veracruz, México.

Ella a dedica su vida y su familia al servicio desinteresado a sus maestros espirituales Srila Govinda Maharaj y Srila Ashram Maharaj.

Se le conoce como “Madre Madhuchanda” debido a la amabilidad y dulzura con la que interactúa con todos, alentando a cada uno en su viaje espiritual y devocional personal como voluntarios.



Su estado de ánimo energético es una inspiración para todos los que aspiran a practicar Bhakti Yoga. Madre Madhuchanda lleva más de 40 años impartiendo cursos de cocina lacto-vegetariana y vegetariana avalan el presente.

Sus clases de cocina han sido una oradora destacada y habitual en el popular programa de televisión *Vuelve a la Vida* en Televisa Veracruz.

Esta obra trae recetas sanas y ricas con ingredientes como harinas integrales, nuez, almendra, avena, ciruelas pasas, pasitas, amaranto, germen de trigo, pepitas de girasol, queso elaborado por ti (peneer) y transformado en ricos dulces, Tofu (queso de soya) frutas y diferentes vegetales.

La autora te invita a expresar su creatividad innata trabajando con sus manos y experimentando distintas texturas, sabores y colores, fomentando así el gusto por la cocina.

# Nuestro agradecimiento

Gracias a todos los devotos que se ofrecieron como voluntarios en el evento Bhakti Yoga - El Yoga del Corazón!



## Sri Vrinda Devi



Agradecemos a Srimati Vrinda Devi Dasi por organizar el evento de Bhakti Yoga con Srimati Madhuchanda Devi. La personalidad enérgica, compasiva y desinteresada de Vrinda es una inspiración más allá de nuestra comunidad espiritual. Ella siempre está comprometida con educar, empoderar y dar voz a cualquier persona que lo necesite. Utiliza la comida como su principal plataforma. Como profesora culinaria, promueve la cocina como una forma de obtener alimentos y seguridad laboral. Como devota, distribuye la comida más deliciosa como una forma de distribuir la misericordia que recibió de su maestro espiritual.

Para ti, que estás transformando tu hogar en La Cocina del Amor.



## Raices y Cariños



Un agradecimiento especial a Nora, Ricardo y el equipo de Raíces y Cariño, ubicado en Watsonville, CA. Estamos muy impresionados e inspirados por su hermoso trabajo. En comun, somos una Colectiva de la Comunidad Para las Familias. Raíces y Cariño es un espacio seguro, equitativo e inclusivo, diseñado para familias de la comunidad para reunir y criar a sus hijos en conjunto. RC es un centro que conecta diversas familias, educadores y organizaciones con el fin de crear conexiones interculturales y contribuir a su bienestar familiar.

# **Bhakti Yoga** **El Yoga del Corazón**



# El dulce del Bhakti Yoga

Extracto de la conferencia ofrecida por  
Su Divina Gracia Srila Bhakti Kusum Ashram Maharaj 



# The sweetness of Bhakti Yoga

Excerpt from the enlightening discourse delivered by His  
Divine Grace Srila Bhakti Kusum Ashram Maharaj



La idea de quiénes somos nosotros comienza con tres indagaciones vitales:

Soy mortal: "hazme eterno"

Soy ignorante: "llévame al conocimiento"

Sufro en esta vida: "deseo ser feliz permanentemente"

Y el lugar donde hay todo esto existe. Podemos tener diferencias, pero todos estamos deseando nuestra felicidad y podemos obtenerla. Hace más de 500 años el señor Chaitanya Mahaprabhu desciende en la India, y trae un regalo particular para dar a todos los que estamos en este plano, sin ver si somos calificados o no debido a su generosidad y lo que viene a darnos es el amor divino. Acercarnos a Dios como si nosotros fuéramos un miembro de su familia en el que el alma puede relacionarse con el Señor, no solo como su sirviente sino como su amigo y familiar, ya que el Señor disfruta de los tratos íntimos con sus devotos.

Encontramos que el valor de sus enseñanzas es universal. No es para un grupo sectario. Tenemos que aceptar a las personas por su valor, no por su género, color de piel, nacionalidad, sino por la calidad de las actividades que realiza.

Esta verdad revelada tiene un valor inmenso, que no se basa en una cualidad académica establecida por una inteligencia, o en una supresión o dominación, se basa en el amor que no es algo ajeno a nosotros. Dios no nos ha dejado solos, nuestra esperanza reside en Él que cuando Él lo desee puede venir a mi encuentro, pero yo tengo que poner un poco de mi parte y este proceso es conocido como Bhakti Yoga.

Se expresa en todas las religiones: alabado sea tu Santo Nombre Señor. El canto en meditación del Maha Mantra, conocido como el canto de los Santos Nombres del Señor, es el principio de avance espiritual específico para esta era actual (Kali yuga).

Esta meditación se compara a la limpieza del hogar, cuando se barre la casa se mantiene limpia, de manera que aunque todos los días entra polvo la casa va a parecer limpia, si dejamos pasar el tiempo va a ser más difícil limpiarla. Se nos explica que cuando cantamos los Santos nombres, estamos limpiando nuestro corazón de las cosas materiales que vienen y se acumulan día tras día. Tenemos que invitar al señor a que descienda a nuestro corazón y Él lo hará cuando vea nuestra sinceridad.

हरे कृष्ण हरे कृष्ण  
कृष्ण कृष्ण हरे हरे  
हरे राम हरे राम  
राम राम हरे हरे

Meditando en El Maha Mantra

Hare Krishna, Hare Krishna, Krishna Krishna, Hare Hare  
Hare Rama, Hare Rama, Rama Rama, Hare Hare

Podemos cantar el Maha Mantra de tres formas: mentalmente, en voz baja con el rosario que nosotros llamamos Japa, y por último en voz alta y en congregación.

Al cantar el Maha Mantra no es necesario pedirle algo Él ya nos ha dado y nos seguirá dando muchas cosas, si acaso, sólo pedir que nos enseñe a amarlo y servirlo incondicionalmente, porque ahí está la puerta de nuestra felicidad. Sólo necesitamos cantarlo, sabiendo que tanto tiempo hemos pasado indiferente hacia el Señor pero ahora tenemos esta oportunidad. Se nos explica que el canto de este Maha Mantra es como el llanto de un niño que llama a su padre para que venga y vea lo que le pasa a su alma sirviente.

La mejor forma para cantar el Maha Mantra es en grupo es por esto que necesitamos ponernos en contacto con personas que estén desarrollando su proyecto espiritual de vida. No es un proyecto que podamos hacer solos, necesitamos de una guía, como en el caso de cualquier otro oficio, necesito de una guía.

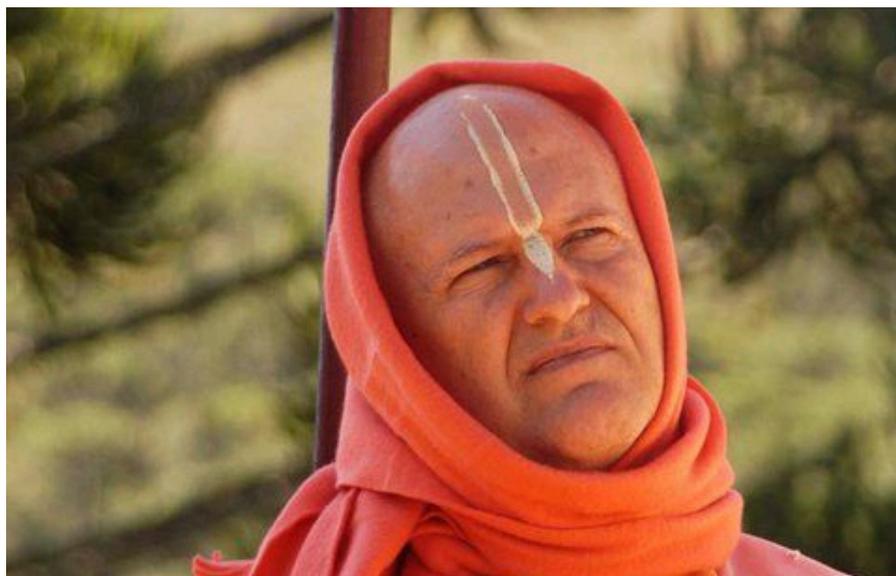
Siempre se nos va a transmitir un poco de las personas con las que nos asociamos, tanto para lo bueno como para lo malo, por eso necesitamos de buena asociación. El Señor está haciendo una campaña por hacernos suyos, esa es nuestra esperanza.

El punto de encuentro entre la aspiración del alma y el deseo que el señor tiene de encontrar a su sirviente perdido, se llama Guru, que significa revelación. Y así es como llamamos a nuestro maestro espiritual, Srila Govinda Maharaj, quien nos enseña con su ejemplo y nos explica el conocimiento védico practicado en nuestros Ashrams.

En nuestro templo hay deidades que se adoran, no pensamos que son ídolos, sino que es el Señor mismo quien ha adoptado esa forma, bajo la petición de Su representante para que nosotros podamos ser ocupados en Su servicio.

La literatura védica nos viene a enseñar acerca del aspecto personal de Dios, si tuviéramos que analizar las escrituras y sin ningún aspecto partidista tener que encontrar en dónde es que ellas muestran el conocimiento de la persona de Dios, vamos a encontrar que en India se da respuesta a ello.

Otra de las enseñanzas de esta tradición es que no somos este cuerpo. El alma es indestructible, solo el cuerpo está sujeto a la destrucción.



 Srila Bhakti Kusum Ashram Maharaj da una clase en Seva Ashram en Soquel California.



Así, sabemos que somos eternos estudiantes y necesitamos aprender, ponernos en contacto con algo genuino que represente nuestros valores internos, es cierto que hemos sido muchas veces engañados y por eso tenemos desconfianza, pero tengamos cuidado de que si bien, hemos sido engañados, quizás por nuestras propias actividades, tenemos que ver nuestros propio errores. Los invito a que conozcan acerca de estas enseñanzas como el Bhagavad Gita, el Bhagavatam y el Chaitanya Charitanmrita, estas son obras que resumen el contenido védico.

Mediante el trabajo de grandes personalidades que existen en todas las tradiciones espirituales es que ahora tenemos este resumen de la literatura védica tan grande como pueda ser, ahora resumido en estas obras.

Yo siento algo hermoso en mi vida y quiero compartirlo con otros. Y ¿qué va a suceder?, ¿me voy a volver pobre? no, el conocimiento, la sabiduría, el amor, son de las cosas que cuando se comparten, la persona que las dispensa se enriquece más de ellos.

Así, los invito a que asistan a nuestro Templo en la ciudad de Veracruz. Fue en esta ciudad y puerto de Veracruz donde se albergaron cinco visitas de nuestro líder internacional Srila Govinda Maharaj en su viajes mundiales de enseñanzas acerca de la dulce práctica del Bhakti Yoga. Eres nuestro invitado también al ashram de Soquel en California, para experimentar este camino de amor y encanto.

# La felicidad que no se irá



Extracto de la conferencia  
ofrecida por  
Su Divina Gracia Srila  
Bhakti Pavan Janardan  
Maharaj 



## Su Divina Gracia Srila Bhakti Pavan Janardan Maharaj

Los sabios tienen palabras sabias para nosotros, aquellos que son videntes nos dicen: "¿Por qué gastar toda tu energía en algo que es temporal?"

Estás diciendo: "Estoy buscando la felicidad y quiero ser feliz en mi vida, no quiero abandonar la vida y mudarme a un monasterio, no quiero convertirme en monje o sannyasi, no quiero simplemente hacer estas cosas solo quiero felicidad en mi vida".

La gente piensa así y es verdad, estamos trabajando por la felicidad, no por la infelicidad. Sin embargo, algunos días estás caminando sintiendo tanta infelicidad en tu vida y en otros días hay mucha felicidad en tu vida. Esa felicidad e infelicidad vienen por sí solas.

No tienes que trabajar para conseguirlas, vienen a tu vida de acuerdo con tu karma, lo que recibes y lo que estás obteniendo (algo de felicidad y luego a veces algo de infelicidad) es todo karma-fal.

Eso es lo que estás obteniendo: los frutos de tu karma, no hay necesidad de buscarlo, pero algunas cosas sí tendrás que buscarlas porque no llegan automáticamente a tu vida. ¿Qué no llega automáticamente? Saber cuál es el propósito de tu vida.

El propósito de tu vida es tener alguna conexión espiritual con el Señor divino, la naturaleza de todos nosotros es que estamos sirviendo a tantas personas en este mundo, pero en realidad, Sri Chaitanya Mahaprabhu dice que somos:

## *jiver swarup hoy krishner nitya-das*

Todos somos almas; todos somos Krishna Das. Todos somos sirvientes de Sri Radha y Sri Krishna. Eso es por lo que deberíamos esforzarnos, obtendrás tu felicidad y algo de infelicidad, pero ¿por qué no invertir algo de energía en lo que es tu vida eterna y tu beneficio eterno? Eso es lo que se nos pide que hagamos.

El Bhagavad-gita da el mensaje completo, eres una persona eterna y esta vida no es tu única vida el alma es eterna, así que ¿por qué no buscar tu riqueza eterna?

¿Qué meta para tu verdadero beneficio eterno? Eso es lo que nos interesa, busquemos algo más allá de lo temporal. Tengo tantas cosas en este mundo material, pero mañana o pasado mañana muchas de esas cosas desaparecerán.

Lo que tenía ayer ha cambiado, esa es la naturaleza de la vida pero nuestra riqueza divina siempre está aumentando si inviertes un poco de energía, Krishna dice en el Bhavad-Gita que incluso un pequeño avance nos salvará del mayor temor.

¿Cuál es el mayor temor? En realidad somos personas eternas, pero en este mundo todos estamos atrapados por la naturaleza material. La naturaleza de la ilusión es que nos identificamos con este cuerpo pensando que es nuestra identidad. El cuerpo muere y ese es nuestro temor. Somos almas eternas pensando que no vamos a morir, eso es una contradicción.

Eternamente somos sirvientes de Hari y somos almas espirituales. No hay nacimiento ni muerte para el alma. Eso es lo que Krishna dice en el Bhagavad-gita. Él dice:

*dehino 'smin yatha dehe  
kaumaram yauvanam jara  
tatha dehantara-praptir  
dhiras tatra na muhyati*

*(Srimad Bhagavad-gita: 2.13)*

Lo que estamos viendo es sólo un cambio temporal de nuestro cuerpo, de nuestra ropa. Hemos pasado por tantos cambios pero la persona que está realmente dentro de este cuerpo, esa es nuestra verdadera identidad, todo lo demás es Upadhi.



Upadhi significa aquello que no es una identidad real si digo “¿Quién eres tú?” y tú dices, “Esto es lo que soy.

Verás, tengo mi licencia de conducir, tarjeta de crédito, tarjeta de registro de votante y tantas otras tarjetas. Tengo fotos familiares...”

Pero todas estas son upadhis, tú no eres esta foto, ni siquiera eres la imagen que ves en el espejo supuestamente me estoy mirando en el espejo, pero eso no es lo que soy. Puedo ver que la imagen siempre está cambiando.

¿Mi verdadera identidad? No puedo identificar quien verdaderamente soy... Tenemos que hacer contacto con una persona realizada que pueda darnos el ajuste adecuado. Yoga, Religión significa ajuste adecuado, ahora mismo estamos malinterpretando este entorno y pensando que es hostil, todo el mundo es muy protector, esa es nuestra idea de la realidad: que tenemos que ser protegidos. La Verdadera Realidad es espiritual y eterna. Busquen la Hermosa Realidad de Sri Krishna.

Esa es la Realidad. Cuando estén en ese plano recibirán buenas noticias. Compran el San Jose Mercury News o el San Francisco Chronicle y la mayoría de las veces no son buenas noticias. Yamaraj le dijo a Maharaj Yudhistir que la noticia es que todos vamos hacia la muerte. Eso es lo que está en los periódicos, pero eso no todo es la realidad y no proveen buenas noticias.

En el plano espiritual solo hay belleza y todas las noticias son buenas, pero como estamos desajustados, no estamos recibiendo esas buenas noticias.

El Bhakti Yoga también se conoce como Krishna Bhakti. Todo llegará a la vida de uno si adoptan algún Krishna Bhakti. Krishna Bhakti le dará todo a todos.

*vasudeve bhagavati  
bhakti-yogah Prayojitah  
janayaty ashu vairagyam  
jñanam ca yad ahaitukam*  
(Srimad Bhagavatam: 1.2.7)

Por la adoración de Krishna obtienes todo conocimiento y desapego de las cosas no deseadas y problemáticas de este mundo material. Estábamos cantando esta canción bhaja hu re:

*sita atapa bata barishana  
e dina jamini jagi re*

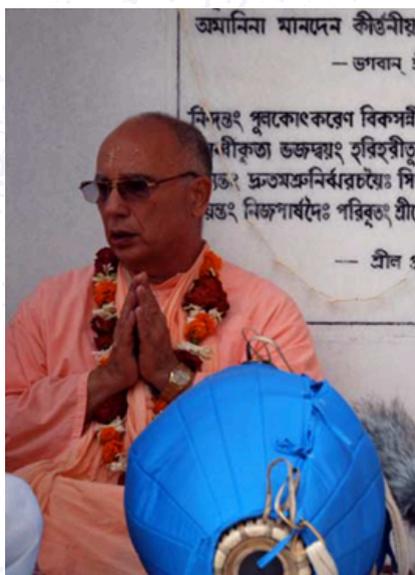
Calor y frío, día y noche, trabajo muy duro en este mundo.

*biphale sevinu kripana durajana  
chapala sukha-laba lagi' re*

¿Para quién trabajo? Trabajo para los kripanas. No tienen piedad de mí porque sólo me interesa chapala suka, algún disfrute de este mundo y para conseguirlo necesito algo de dinero.

Trabajo duro día y noche para adquirir algo de dinero, pero ¿por qué hago todas estas cosas?

Estas son las palabras del sabio Govinda Das. Él es muy sabio. Él dice e dhana, yauvana, putra, parijana. Todos estamos encantados con la riqueza, la juventud, los hijos y tantas otras cosas más.



✍ Srila Bhakti Pavan Janardan Maharaj da una clase en Nabadwip, India.

*ithe ki ache paratiti re  
kamala-dala-jala, jivana talamala*

Él dice kamala-dala-jala, como una gota de agua en la hoja de una flor de loto: no permanecerá allí por mucho tiempo. Se quedará ahí por unos segundos y luego se irá.

De esa manera, todo por lo que estoy trabajando es temporal. Lo disfrutaré por unos días, pero luego se irá y en eso estoy invirtiendo toda mi vida.

Invierte en este Bhakti Yoga -la conciencia de Krishna- un lugar en tu vida y encontrarás toda la felicidad. Ahora es un buen momento para venir a visitarnos.

Estamos celebrando muchos festivales y esperamos que todos tus amigos y familiares vengan a visitar el Soquel Seva Ashram.



Extracto de la conferencia ofrecida por Su Divina Gracia Srila Bhakti Pavan Janardan Maharaj



# Bhakti Yoga - El camino de los hijos del Nectar Transcendental



 Extracto de la conferencia ofrecida por  
Su Divina Gracia Srila Bhakti Sundar Govinda Maharaj

Somos entidades espirituales, y puesto que somos partes y porciones integrales de nuestro Señor, nuestro hogar existe eternamente en la morada trascendental del Señor. Ustedes han escuchado del Upanisad, el Veda, el Vedanta y de otras Escrituras, las cuales fueron reveladas en forma escrita hace cinco mil años, en India.

Estas literaturas védicas principalmente tratan de ofrecernos conocimiento trascendental y para nuestro beneficio han proclamado (srinvantu visve amritasya putra): "Todos ustedes son hijos del néctar, del néctar trascendental; pertenecen al océano nectarino. ¡Suméjense en ese néctar!"



Todos somos parte integral del Señor; por lo tanto, somos parientes espirituales. Aquí, en el mundo material, vemos muchas diferencias: unos nacimos en India, otros en Rusia, México, Latinoamérica, etc., en países diversos y con idiomas tan completamente diferentes; pero el espíritu que vive dentro del cuerpo —sin el cual el cuerpo es inútil—, ese espíritu proviene del mismo lugar, al cual llamamos el mundo espiritual o trascendental.

66

Anhelamos eternidad, amor, afecto, misericordia y éxtasis; estos son nuestros anhelos, pero este plano mundano no se puede satisfacer con éxito ninguno de estos. Sin embargo, en el mundo trascendental todo existe eternamente de una manera muy hermosa y dulce. 99



Todos abandonaremos este mundo algún día, pobres o ricos, incultos o eruditos, animales o árboles. Ya que nacimos, es seguro que moriremos. La muerte no nos avisará: «Hoy es tu día de muerte o hoy es tu día de nacimiento». Realmente, la muerte y el nacimiento están fuera de nuestro control.

Tal vez podamos reducir o extender el tiempo de vida, pero una vez nacidos tendremos que morir. Esta ola de nacimiento y muerte rodea a este mundo, no sólo a nuestro planeta, sino a todo el universo. Más allá de la órbita de este universo también existen muchos universos y esta ola de nacimiento y muerte gira a través de todos ellos. Los eruditos investigadores védicos nos brindaron este conocimiento, y ahora en esta era los científicos nos confirman lo mismo.

## **Ola de nacimiento y muerte**

Este mundo siempre se encuentra completamente lleno de riña. La ola de la muerte y el nacimiento fluye siempre a través de este mundo, y hay tantos problemas. Ustedes escuchan muchas noticias por la radio, la televisión y los periódicos; por lo tanto, saben cuánta violencia se suscita en todas partes.

Esta grave situación tendrá que presentarse, como está predicho en la Escrituras. Esta es la era de Kali. Kali significa la era de riña. No lo podemos evitar. Puede que yo sea un buen hombre, pero sin razón puedo ser atacado con violencia.

Suceden muchas cosas, y muchos buenos hombres son asesinados. Por lo tanto, la muerte y el nacimiento están por encima de nuestra capacidad; no importa que seamos protegidos por muchos guardaespaldas —tal como John F. Kennedy, Martín Luther King hijo, Indira Gandhi— y tantos otros, que fueron protegidos por muchos guardaespaldas, pero no pudieron evitar la muerte.

## **Vínculo con lo trascendental**

Tampoco estamos seguros ni satisfechos en este mundo. ¿Qué anhelamos aquí? Amor, afecto, encanto, belleza y éxtasis. Finalmente, deseamos la eternidad, pero no es posible conseguirla en modo alguno. ¿Qué forma toman aquí el amor, la belleza y el afecto? Son sólo una sombra o un reflejo del mundo trascendental.

Consecuentemente estamos tratando sólo con la sombra; todo lo que conseguimos tiene la forma de la sombra y la sustancia está ausente.

Realmente, cuando tengamos una verdadera apreciación del éxtasis trascendental y experimentemos la forma trascendental, entonces sentiremos que el conocimiento trascendental se encuentra dentro de nosotros, así como también nuestro Señor, y comprenderemos todo muy clara y fácilmente. Ese vínculo nos es necesario.

¿De qué manera lo obtendremos? Ese vínculo nos lo puede otorgar nuestra sincera tendencia de búsqueda. Debe existir en nosotros un deseo de buscar. Si es posible, ¿por qué no avanzar en esa línea? Los eruditos investigadores de la religión han hecho muchas contribuciones y han puesto a nuestro alcance ese conocimiento. Si ustedes responden sinceramente al llamado, obtendrán ese conocimiento trascendental. Es fácil recibirlo si tienen fe, castidad y un poco de buena fortuna. Sin buena fortuna es muy difícil obtenerlo.

### **La base de todo yoga**

En la primera parte de la escritura vedica Śrīmad Bhagavad-gītā, Kṛṣṇa explica que yoga significa prácticas para progresar en la vida, prácticas para relacionarse de manera compasiva y armoniosa con la naturaleza. Kṛṣṇa comienza Su explicación del yoga inspirando a todos a evitar las acciones egoístas y, en su lugar, a practicar el yoga. Kṛṣṇa dice:

*dūrena hy avaram karma buddhi-yogād dhanañjaya  
buddhau śaraṇam anvichchha kṛpaṇāḥ phala-hetavaḥ*  
(Śrīmad Bhagavad-gītā: 2.49)

“Eres un alma jīva eterna. Tienes la capacidad natural de pensar, sentir y desear. No puedes evitar esos aspectos de tu existencia. Si utilizas tu capacidad consciente natural para explotar la naturaleza material, no te sentirás realizado; serás un avaro destinado a sufrir sin poder hacer nada. Por tu naturaleza, siempre estás activo, así que haz algo positivo, de lo contrario siempre serás la causa de daño para ti mismo y para los demás”.

### **La forma primaria del yoga**

De esta manera, Kṛṣṇa explica cómo la acción desinteresada (karma-yoga) conduce a los yogas del conocimiento, la renuncia y la meditación (jñāna-yoga y dhyāna-yoga). Después de describir estos procesos, Kṛṣṇa presenta Su enseñanza final sobre la práctica del yoga.

*tapasvibhyo 'dhiko yogī jñānibhyo 'pi mato 'dhikah  
karmibhyaś chādhiko yogī tasmād yogī bhavārjuna  
yoginām api sarveśāṁ mad-gatenāntar-ātmanā  
śraddhāvān bhajate yo mām sa me yuktatamo mataḥ*

(Śrīmad Bhagavad-gītā: 6.46-47)



“Un yogī es superior a las personas que se dedican a austeridades físicas y a la renunciación árida (tapasvīs), superior a las personas de conocimiento (jñānīs) y superior a las personas de acción mundana (karmīs).

Por lo tanto, uno debe ser un yogī. El mejor de todos los yogīs es el devoto, el bhakti-yogī, es aquel que Me lleva en su corazón con plena fe y siempre se dedica a Mí servicio.

Él está íntimamente unido a Mí. A través de la devoción (bhakti-yoga) puedes llegar a Mí morada divina y jugar eternamente Conmigo, el emporio de todo rasa.

Desde allí, el entorno ilusorio nunca te atacará, y nunca tendrás que regresar al mundo material de nuevo. De esta manera podemos entender la posición de la morada eterna del Señor como el destino supremo para todas las jīva-almas, y el Bhakti Yoga como la forma suprema de práctica del yoga.



**Extracto de la conferencia ofrecida por  
Su Divina Gracia Srila Bhakti Sundar Govinda Maharaj**

# Canta mantras mientras cocinas

Abrazando el Alma  
scsmathcolombia

Atualizado há 1 mês  
#Religião y esp...

Abrazando el alma  
Bhajans de la mañana por  
Su Divina Gracia Om Vignepada Paramahansa Parivrajakacharya  
Sri R.K. Ashram Maharaj  
y devotos del Sri Chaitanya Saraswat Math de Colombia

Cocinar en La Cocina del Amor es un proceso de meditación que transforma elementos materiales (bhoga) en una ofrenda amorosa y deliciosa con cualidades y beneficios espirituales (prasadam).

El ingrediente secreto de La Cocina del Amor es la conciencia y la atención de los cocineros mientras elaboran sus hermosas recetas.

- |  |  |       |
|--|--|-------|
|  | 1 Sri Panca Tattva                                   | ▶ 336 |
|  | 2 Sri Gurudeva Stuti                                 | ▶ 293 |
|  | 3 Sri Guru Arati                                     | ▶ 286 |
|  | 4 Sri Guru Arati Stuti                               | ▶ 279 |
|  | 5 Prabhati Giti                                      | ▶ 267 |
|  | 6 Gurudev & Arunodaya Kirtan                         | ▶ 281 |
|  | 7 Sri Nama Kirtan                                    | ▶ 247 |
|  | 8 Sri Sri Gurvastakam                                | ▶ 330 |
|  | 9 Invocación auspiciosa al Saranagati & Bhanjan-Giti | ▶ 203 |
|  | 10 Thakura Vaisnava Gana                             | ▶ 229 |
|  | 11 Akrodha Paramananda                               | ▶ 323 |
|  | 12 Ke Jabi Ke Jabi                                   | ▶ 296 |
|  | 13 Bhajahu Re Mana                                   | ▶ 296 |

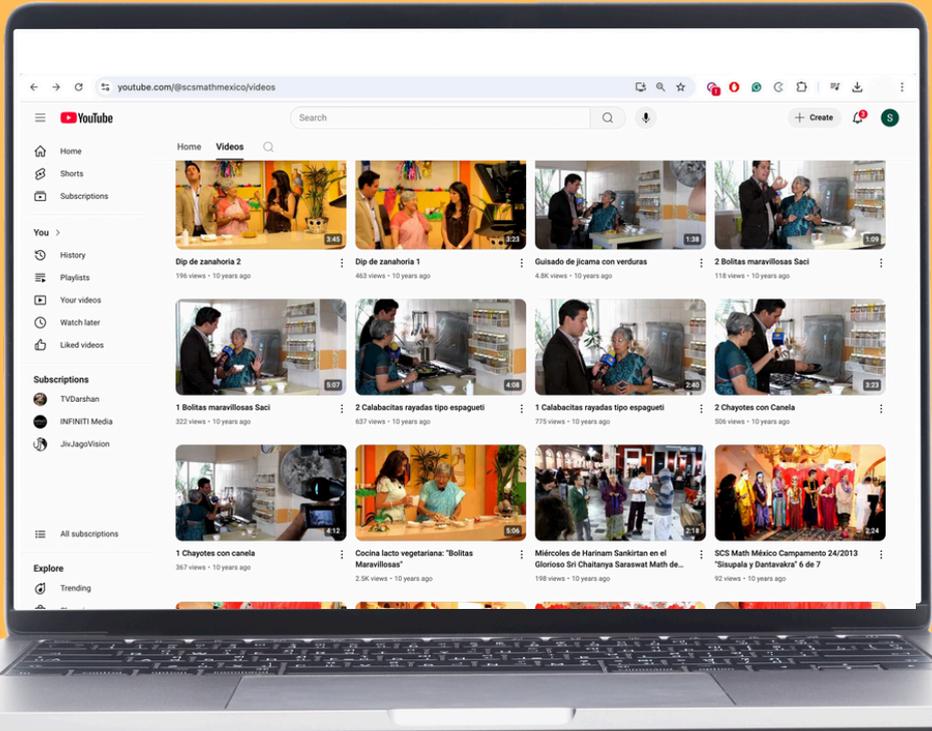
Escuchan mantras como banda sonora para despertar un estado de ánimo devocional. Estamos felices de compartir el nuevo canal de Soundcloud Abrazando el Alma, con los bhajans (mantras) de la mañana del Sri Chaitanya Saraswat Math por Su Divina Gracia Srila Bhakti Kusum Ashram Maharaj y devotos de Colombia.

¡Haz clic en esta página para escuchar los hermosos mantras que canta mientras cocinas las recetas de este libro de cocina!



# Asciende por más Tu canal de recetas online

[www.youtube.com/@scsmathmexico/videos](http://www.youtube.com/@scsmathmexico/videos)



# La meditación nutritiva

Bhakti Yoga se considera uno de los yogas más accesibles y alentadores ya que ofrece prácticas hermosas y conmovedoras que nos conectan a todos independientemente de nuestra situación.

Te permitirá aprender sobre tu esencia, cantar, bailar, orar, pertenecer, prosperar y devolver tu energía a una comunidad que todo lo da. Cada uno de estos actos “normales” se considera una meditación o conexión espiritual en Bhakti Yoga cuando se realizan con conciencia divina.



Todos tenemos talentos y preferencias individuales únicos, por lo que no es sorprendente que cada corazón se sienta cautivado por un elemento diferente del Bhakti Yoga. Sin embargo, de todas las meditaciones edificantes, hay una que es unánimemente apreciada por todos los practicantes de Bhakti Yoga: Prasadam Seva.

En pocas palabras, la meditación Prasadam Seva consiste en probar deliciosas comidas veganas y vegetarianas que fueron preparadas con compasión y amor y ofrecidas al Señor con oraciones especiales.

Los actos desinteresados de cocinar y degustar Prasadam purifican y santifican la comida, brindándole beneficios nutritivos para el cuerpo y el alma.



Mediante el yoga, el yogui obtiene lo que  
sufre hoy. Prasad-Anna Trijagat de Krishna  
y la bendita danza Tripurari, entiendo  
ayaha "||3||

‘Yoge yogi paya yaha bhoge aaye habe hai  
hari bali’ eat sabe bhai krishna prasada-  
anna trijagata kare danya tripurari nache  
yaha pai’ [3]

“Hoy alcanzaremos (beneficios espirituales y purificadores) comiendo lo que los yoguis obtienen a través del yoga. ¡Hermanos! ¡Canten ‘Hari’ y coman! El Prasadam de Sri Krishna hace que los tres mundos sean afortunados, y el Señor Shiva danza al recibirlo.” - Srila Bhakti Vinod Thakur

# RECETAS

La Anfitriona Perfecta Septiembre de 1998

## María Luisa Loyo Wolf de Guerrero



Hare Kṛṣṇa  
Hare Kṛṣṇa  
Kṛṣṇa Kṛṣṇa  
Hare Hare  
Hare Rāma  
Hare Rāma  
Rāma Rāma  
Rāma Hare



María Luisa Loyo Wolf, una excelente anfitriona.

Nuestra anfitriona de hoy María Luisa Loyo Wolf de Guerrero, es directora del Ashram del Señor Chaitanya, la filosofía más antigua sobre el planeta basada en las Escrituras Sagradas de los Vedas, quien como la más humilde servidora del Señor se ha dedicado a dar a conocer los principios de esta filosofía para poder encontrar la paz, el amor y prepararse para después de la muerte corporal llegar al reino de Dios.

Vinida desde muy joven de Javier Malpica Mancera con quien procreó 2 hijos: Javier de 24 años ya casado y Victoria de 26, es ahora esposa del maestro de pintura Raúl Guerrero Domínguez y madre de un niño de 7 años, Arjuna, con quienes forma una familia regida por la misma filosofía cuyo significado es unión con el Supremo a través de la devoción y en la práctica diaria es ofrecer al Supremo o Kṛṣṇa todas y cada una de sus actividades, siguiendo las instrucciones de su amado maestro espiritual Govinda Maharaja.

Una de las prácticas básicas de esta filosofía es el vegetarianismo, fundamental para encontrar esa paz tan deseada por muchos y actualmente encontrada por tan pocos.

María Luisa lleva catorce años compartiendo sus alimentos con amigos y familiares porque está convencida que lo que ofrece es la misericordia de su Señor ya que no se prueba nada antes de haber ofrecido estas preparaciones al Supremo de manera muy especial.

"Muchos estamos acostumbrados a pedirle un síndromo de cosas al Señor y cuando no son concedidas viene la frustración y el sufrimiento. De ahí que en nuestras prácticas diarias mi familia y yo cantamos HARE KRISNA HARE KRISNA, KRISNA KRISNA HARE HARE HARE RAMA HARE RAMA, RAMA RAMA HARE HARE y de una

manera sencilla y humilde le pedimos a Dios que nos permita servirlo a EL sin esperar recompensa alguna". Hoy también María Luisa quiere compartir con nuestros lectores algunas recetas vegetarianas para que comprueben lo ricas que son.

Lunes 21 de Octubre de 1998, Pág. 2

La Anfitriona Perfecta Septiembre de 1998

## Recetas Estelares

### VEGETARIANAS

### Sabji pulao

Arroz con hortalizas variadas

#### INGREDIENTES

- 100 Grs. de zanahorias, cortadas en cuadrillos
- 100 Grs. de judías verdes, en trozos
- 100 Grs. de brócoli, en trozos
- 100 Grs. de calabacín, en trozos
- 1 Cucharada de menta seca picada
- 1 Chile fresco sin semillas picado
- 1/2 Cdtita. de jengibre fresco rallado
- 1/2 Cdtita. de curry
- 5.75 dl. de agua
- 2 1/2 Cdtita. de sal
- 2 Tomates maduros, limpios y cortados en trozos
- 2 Hojas de laurel
- 2 Limones cortados en rodajas

Primero envuélvase en una gasita, o la manera de una bolsita de infusión, las siguientes especias:

- 4 Clavos enteros
- 2 Bastoncillos de cardo, partidos en trozos
- 1 Cdtita. de ajo en granos
- 1/2 Cdtita. de ajonjolí

#### PREPARACION

Lave las vegetales y córtelos. Lave el arroz. Déjelo en remojo unos 15 minutos, escúrralo otros 15 minutos. Caliente la mantecilla, en una cacerola mediana, y sofría el chile, el jengibre rayado y el curry, luego agregue las hortalizas (excepto los tomates) y dórelos durante unos 4 o 5 minutos. Añada el arroz y remuévalo durante un momento, viértale el agua con la sal, los tomates y las hojas de laurel. Vuélva a remover y póngalo a hervir. Introduzca el saquito de especias en el arroz, cubra la cacerola y déjelo cocer a fuego muy lento hasta que el arroz haya absorbido todo el agua. Retire el saquito de especias y escúrralo sobre el arroz. Ponga el arroz en una fuente, calentada previamente, y déjelo antes de servir; puede formar parte de una comida a ser, si sólo, una comida completa. Tiempo de remojo: 30 minutos. Tiempo de preparación y cocción: 35 a 45 minutos

### Channa masala

Ensalada de garbanzos

#### INGREDIENTES

- 250 Grs. de garbanzos, seleccionados y lavados
- 1 1/2 Cdtita. de sal
- 2 Cdtitas. de zumo de limón
- 1 Cdtita. de jengibre fresco rallado
- 1/4 Cdtita. de ajo
- 1/2 Cdtita. de pimienta negra molida

#### PREPARACION

Deje en remojo los garbanzos durante toda la noche, poniendo dos partes de agua por cada una de garbanzos. Por la mañana, escúrralos y póngalos en una cacerola mediana, añadiendo el agua suficiente para que queden cubiertos unos 7.5 cms. sobre su nivel. Añada 1/2 cucharadita de sal y póngalos a hervir. Quite toda la espuma que se vaya acumulando en la superficie. Cubra la cacerola y déjelo cocer a fuego lento de 45 minutos a una hora, hasta que estén lo suficientemente blandos para poder aplastarlos con los dedos. Escúrralos y póngalos en una ensaladera. Añada el zumo de limón, la restante cucharadita de sal y las especias. Mézclelo bien antes de servir.

Tiempo de remojo: una noche  
Tiempo de preparación y cocción: 1 hora.

Lunes 21 de Octubre de 1998, Pág. 2

# Invocación auspiciosa



*jñānam te 'ham sa-vijñānam idam vakṣyāmy aśeṣataḥ  
yaj jñātoā neha bhūyo 'nyaj jñātavyam avaśiṣyate*

*(Śrīmad Bhagavad-gītā: 7.2)*

“Ahora te describiré plenamente, con el sabor del dulzor divino, este conocimiento de Mi grandioso y majestuoso esplendor y opulencia. Después de saber todo esto, no nos quedará absolutamente nada mas por saber, estando situados en este bello, alegre y victorioso camino.”



# Fortuitous call to the divine



*Knowledge is the essence of understanding, and this vaccine embodies a profound wisdom. It is essential to delve deeper into this knowledge, for there is much more to be learned and discovered. (Śrīmad Bhagavad-gītā: 7.2)*

“Now, allow me to share with you the exquisite essence of this knowledge, a reflection of My grand and magnificent splendor and abundance. Once you embrace this understanding, there will be nothing left for us to seek, as we walk together on this beautiful, joyful, and triumphant journey.”



## 36 ENSALADAS

Ensalada de la Reina Kunti  
Ensalada de Jícama  
Ensalada de Manzana  
Ensalada de pure de papa, camote y jitomate

## 45 BEBIDAS

Lassi de Naranja  
Nectar de naranja, avena, yogur y pera  
Nectar de pasitas, yogur y manzana

## 52 ENTRADAS

Acelgas al estragón  
Arroz frito  
Brochetas de Tofu  
Empanadas de Col  
Hojaldra de espinacas  
Pakoros de Coliflor  
Salsa de Soya a la bolognesa (para espagueti)  
Samosas

## 70 SOPAS

Coditos a la mostaza/Crema  
Crema de Calabaza Italiana  
Sopas de Brocoli Chichasos y Fideos Chinos  
Sopas de habas  
Sopa de Lentejas

## 82 POSTRES

Bolitas de Pepita con Miel  
Bolitas de semillas secas  
Bollito de Elote  
Dulce de fruta seca  
Dulce Persa de Germen de trigo  
Natilla de almendras con ciruelas pasas  
Pastel de frutas  
Rollo de Manzana y nuez  
Tamales Dulces de trigo germinado

# ENSALADAS



# Ensalada de la Reina Kunti



# Ensalada de la Reina Kunti



## Ensalada

Nivel: Fácil

Tiempo de preparación: 30 minutos

### Necesitarás:

### Aderezo

1 Lechuga romana preparación  
Granos de elotes  
Chícharos cocidos  
2 zanahorias cortadas finamente  
1 jícama cortada finamente  
1 espinaca desinfectada y cortada finamente  
100 gr. De pepitas

Aceite  
Vinagre de manzana  
Hierbas provenzales  
Salsa Soya  
Sal pimienta  
Mostaza

### Cómo hacer:

- 1** Se desinfecta la lechuga y la espinaca.
- 2** Los granos de elote y los chícharos se cocinen.
- 3** La jícama y la zanahoria se cortan finamente.
- 4** Las hojas de la lechuga se dejan enteras y se rellenan con la espinaca, los elotes, los chícharos, la jícama y la zanahoria.
- 5** Por último se baña con el aderezo y se le esparcen las pepitas.

# Ensalada de Jícama



# Ensalada de Jícama



## Ensalada

Nivel: Fácil

Tiempo de preparación: 30 minutos

### Necesitarás:

- 1 lechuga larga desinfectada previamente.
- 1 jícama pelada y cortadas en cuadritos.
- 4 jitomates pelados y cortados transversalmente.
- 1 aguacate cortado en rebanadas delgadas.

### Aderezo

- Aceite de oliva, miel de maple, jugo de naranja, sal y pimienta al gusto y una mezcla hierbas de olor.
- Pepitas o cacahuates o ajonjolí.

### Manera de hacerse:

- 1 Sobre una hoja de lechuga colocar un poco de la jícama.
- 2 Encima, colocar rodajas de jitomates y rebanadas de aguacate.
- 3 La jícama y la zanahoria se cortan finamente.
- 4 Bañar con el aderezo.
- 5 Espolvorear las pepitas, o cacahuates, o ajonjolí.

# Ensalada de Manzana



# Ensalada de Manzana



## Ensalada

Nivel: Fácil

Tiempo de preparación: 40 minutos

### Necesitarás:

4 manzanas.  
Aceitunas deshuesadas.  
2 ramas de apio.  
Pimientos de colores.  
Yogurt de coco.

### Aderezo

sal, pimiento morrón rojo, yogurt de coco, miel, aceite de oliva.  
Cacahuates pelados y tostados.

### Manera de hacerse:

- 1** Pelamos las manzanas y les retiramos el corazón.
- 2** Las cortamos en rodajas finas y las colocamos en agua con limón.
- 3** Desinfectamos el apio y lo partimos transversalmente, muy fino.
- 4** Los pimientos los partimos en tiras finas.
- 5** Molemos los ingredientes del aderezo.
- 6** Al servir montamos el apio sobre las manzanas.
- 7** Y adornamos con aceitunas.
- 8** Por últimos bañamos con el aderezo y le espolvoreamos los cacahuates, o pepitas de girasol.

# Ensalada de pure de papa, camote y jitomate



# Ensalada de pure de papa, camote y jitomate



## Ensalada

Nivel: Fácil

Tiempo de preparación: 45 minutos

### Necesitarás:

4 papas  
1 camote  
6 jitomates  
Perejil chino un ramito  
100 grs. Ajonjolí

### Aderezo

Mostaza, sal pimienta, crema de castañas.

### Manera de hacerse:

- 1** Se cocinan las papas.
- 2** Se hace un puré al cual se le agregan la sal, la mostaza, la pimienta y la crema de castañas.
- 3** Se pelan los jitomates y se rebanan.
- 4** Se hace una tortita con el puré y se coloca sobre la rebanada de jitomate.
- 5** Se adorna con ajonjolí tostado y una hojita de perejil chino.

# BEBIDAS



# Lassi de Naranja



# Citrus Lassi



# Lassi de Naranja



## Bebidas

Nivel: Facil

Tiempo de preparación: 20 minutos

### Necesitarás:

- ½ litro de jugo de naranja
- 1 litro de agua
- 1 litro yogurt de coco
- Hielo y azúcar al gusto

### Manera de hacerse:

- 1** Se licua el yogurt de coco con el jugo de naranja.
- 2** Se le agrega el agua.
- 3** Por último se endulza al gusto.
- 4** Tómese bien frio.

# **Nectar de naranja, avena, yogur y pera**



# Nectar de naranja, avena, yogur y pera



## Bebidas

Nivel: Fácil

Tiempo de preparación: 20 minutos

### Necesitarás:

- 1 litro de jugo de naranja
- 1 puño de avena
- 1 litro de yogurt de coco
- 2 litros de agua
- 1 pera
- Canela en polvo para espolvorear
- Azúcar al gusto
- Hielo

### Manera de hacerse:

- 1** Se muele la avena con el agua y la pera.
- 2** Se le agrega el yogur de coco, el jugo de naranja y el agua.
- 3** Se endulza al gusto.
- 4** Se toma bien frío.

# Nectar de pasitas, yogur y manzana



# Nectar de pasitas, yogur y manzana



## Bebidas

Nivel: Fácil

Tiempo de preparación: 30 minutos

### Necesitarás:

- 150 grs. De pasitas
- 1 litro de yogurt de coco
- 2 manzanas
- 2 litros de agua
- Azúcar y hielo al gusto

### Manera de hacerse:

- 1** Se muelen las pasitas y la manzanas con un poco de agua y el yogur.
- 2** Se le agrega el resto del agua.
- 3** Se endulza al gusto.
- 4** Se toma bien frío.

# ENTRADAS





# Acelgas al estragón

# Acelgas al estragón



## Entradas

Nivel: Fácil

**Tiempo de preparación: 40 minutos**

### Necesitarás:

- 1 ramo de acelgas.
- 6 jitomates pelados y rebanados.
- Aceite de oliva.
- Estragón, sal y pimienta.
- Queso tipo manchego plant based.



### Manera de hacerse:

- 1** Se lavan las acelgas y se escurren.
- 2** Se pican y se colocan en una cacerola.
- 3** Se les pone encima aceite de oliva, sal, pimienta y estragón.
- 4** Se les pone encima el jitomate en rebanadas.
- 5** Se les vuelve a poner aceite de oliva, sal, pimienta y estragón.
- 6** Por último se cubren con el queso tipo manchego plant based.
- 7** Se tapan y a fuego medio se cocinan en su propio jugo.

# Arroz Frito



# Arroz Frito



## Entradas

Nivel: Fácil

**Tiempo de preparación: 45 minutos**

### Necesitarás:

- 1 taza de arroz
- 1 ramo de brócoli
- 3 ramas de apio
- Sal y pimienta al gusto
- Salsa soya

### Manera de hacerse:

- 1** Se cocina el arroz blanco, únicamente con un poco de sal y pimienta al gusto.
- 2** Se lava la brócoli, se escurre y se rebana finamente.
- 3** El apio se corta en cuadritos pequeños.
- 4** Se sofríe el brócoli y el apio en un poco de aceite, dejándolos crujientes.
- 5** Se le agrega el arroz.
- 6** Se baña con un poco de salsa soya.

# Brochetas de Tofu



# Brochetas de Tofu



## Entradas

Nivel: Facil

**Tiempo de preparación: 1 hora y 15 minutos**

### Necesitarás:

2 cajas de tofu  
Tomates cherry  
Pimiento morrón verde,  
rojo y amarillo  
Palitos para brochetas  
(humedecidos)

### Para la salsa agridulce

El jugo de dos naranjas  
2 cdas Salsa soya  
2 cdas Mermelada de  
chabacano  
1 cda Maizena

### Manera de hacerse:

- 1** El tofu se corta en cuadritos de un centimetro aproximadamente.
- 2** Se doran los cuadritos de tofu en aceite de oliva.
- 3** En los palitos de brochetas (que previamente hemos humedecido) insertamos el tofu los tomates cherry y los pimientos de colores.
- 4** Al servirlos se bañan en la salsa agridulce.
- 5** Para hacer la salsa se mezclan el jugo de las naranjas, la salsa soya, y la mermelada, se pone en el fuego y se deja hervir durante unos minutos.
- 6** Por último, se le agrega la maizena previamente diluída en agua fría.

# Empanadas de Col

# Empanadas de Col



## Entradas

Nivel: Fácil

**Tiempo de preparación: 1 hora 30 minutos**

### Necesitarás:

Para la masa:

2 tazas de harina.

1/3 aceite de oliva.

Agua caliente la necesaria.

½ cda de sal.

1 cda de royal (polvo para hornear)

Para el relleno:

¼ de col

Puré de tomate.

Sal, orégano y hojas de laurel.

Chipotle en escabeche.

Aceite de oliva.

### Manera de hacerse:

#### Masa:

- 1 Se revuelven la harina, la sal y el royal.
- 2 Con las manos se disuelve el aceite de oliva en la harina que tenga textura de pan molido.
- 3 Se le agrega el agua caliente.
- 4 Se amasa hasta que quede elástica.

#### Relleno:

- 5 Se corta finamente la col.
- 6 Se fríe en suficiente aceite de oliva hasta que quede transparente.
- 7 Se le agrega el puré molido con el chipotle.
- 8 Se le agrega la sal, el orégano y las hojas de laurel.
- 9 Si desea un poco de catsup.
- 10 Se rolan las tortillitas y se rellenan. En la orilla se les hace una trenza y se fríe en suficiente aceite.



# Hojaldra de espinacas

# Hojaldras de espinacas



## Entradas

Nivel: Fácil

**Tiempo de preparación: 1 hora 30 minutos**

### Necesitarás:

½ kilo de masa hojaldrada

4 espinacas

¼ de queso para gratinar plant-based

Sal, pimienta, sazónador

Crema de castañas

Mantequilla plant based

Ajonjolí para decorar

### Manera de hacerse:

- 1** Se compra la masa hojaldrada.
- 2** Se refrigera enseguida que la lleven a casa.
- 3** Al hacerla, se pone un plástico (una bolsa) sobre la mesa de trabajo, se enharina, se coloca la pasta y se extiende con un rodillo.
- 4** Previamente se concinó la espinaca con un poco de mantequilla plant based, sal, pimienta y el sazónador.
- 5** Se escurre la espinaca para sacarle todo el líquido.
- 6** Se esparce sobre la pasta hojaldrada y se coloca el queso encima.
- 7** Se pone otra capa de la pasta y se barniza con la crema de castana.
- 8** Se hornea a fuego medio durante una hora aprox. O hasta que esté dorada.

# Pakoras de Coliflor



# Pakorras de Coliflor



## Entradas

Nivel: Fácil

Tiempo de preparación: 1 hora 30 minutos

### Necesitarás:

1 coliflor

¼ kilo de harina

Sal, pimienta, sazónador

2 cdas maizena

1 pizca de azúcar

4 cdas ajonjolí

Agua la necesaria

### Manera de hacerse:

- 1** La coliflor se separa en pequeños floretes.
- 2** Se cocinan brevemente.
- 3** Se hace una lechada con la harina, la leche, la sal, la pimienta, la maizena, el ajonjolí y el azúcar.
- 4** Se pasan por la lechada los floretes ya cocidos y escurridos.
- 5** Se frien en suficiente aceite. (ver más en [página xxx](#))
- 6** Se banñan con una mezcla de aceite, salsa soya, miel, vinagre, sal y pimienta.

# Samosas



# Samosas



## Entradas

Nivel: Fácil

**Tiempo de preparación: 1 hora 45 minutos**

### Necesitarás:

#### Masa:

2 tazas de harina  
1/3 aceite de oliva  
Agua caliente la necesaria  
1 pizca de sal

#### Relleno:

Tofu  
1/2 kilo de Ejotes cortados finalmente  
Sal, pimienta, cúrcuma

### Manera de hacerse:

#### Masa:

- 1 Se revuelven los ingredientes secos junto con el aceite de oliva.
- 2 Se le agrega el agua caliente poco a poco hasta formar una masa elásticas y suave.
- 3 Se divide en bolitas.
- 4 Cerrando perfectamente bien sus orillas.

#### Relleno:

- 5 Se desmorona un bloque de tofu
- 6 Los ejotes se saltean unos minutos.
- 7 Se le agrega el tofu y se sazona con sal, pimienta, cúrcuma y hierbas provensal.
- 8 Se deja cocinar bien.
- 9 Servirá de relleno para las empanaditas.

# Pakora y Samosas Como freirlas:



**Entradas**

Nivel: Fácil

Tiempo de preparación: 2 horas Tiempo de cocción: 45 minutos

**Manera de hacerse:**

**Freir:**

- 1** Calienta abundante aceite en una sartén a 350 grados.
- 2** Sumerge cada samosa en el aceite caliente, asegurándote de que esté completamente cubierta.
- 3** Fríe hasta que estén doradas y crujientes, lo que tomará unos pocos minutos.
- 4** Para saber si el aceite está a la temperatura correcta, introduce un palillo de madera: si burbujea rápidamente, está listo.
- 5** Una vez fritas, retira las samosas con una espumadera y colócalas sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.



**Salsa  
de Soya a la  
bolognesa (para  
espagueti)**

# Salsa de Soya a la bolognesa (para espagueti)



## Entradas

Nivel: Fácil

Tiempo de preparación: 1 hora

### Necesitarás:

¼ de soya texturizada  
(gránulos pequeños)  
1 litro de vino tinto  
6 jitomates  
Chipotle

Orégano, sal, pimienta,  
cúrcuma, azofetida  
100 grs pasitas  
150 grs Nuez  
Aceite de oliva

### Manera de hacerse:

- 1** Se sofríe la soya en aceite de oliva hasta que esté dorada.
- 2** Se hace un sofrido con los jitomates molidos y colados, el orégano, el chipotle, la sal, la pimienta, la cúrcuma, y la asafétida.
- 3** Se le agrega a la soya para sazonar.
- 4** Se le vacía el vino tinto, la pasitas y la nuez y se cocina a fuego lento, moviendo constantemente durante 15 minutos.
- 5** Esta salsa de soya a bolognesa se coloca encima de los espaguetis, previamente cocinados con hierbas de olor.

# SOPAS



# Coditos a la mostaza/Crema



# Coditos a la mostaza/Crema



## Sopas

Nivel: Facil

**Tiempo de preparación: 45 minutos**

### Necesitarás:

- 1 kilo de coditos cozidos en agua con sal y ojas del laurel
- 1 kilo de crema de castañas.
- 200 grs. 1 frasquito de mostaza
- 2 cuch de azúcar
- 2 pimientos rojos o verdes picados en crudo y sazonados con aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

### Manera de hacerse:

- 1** Ya cocinada la pasta se escurre le incorpora a la crema de castanas, la mostaza, la pimienta y la sal.
- 2** Se le agrega el agua caliente poco a poco hasta formar una masa elásticas y suave.

# Crema de Calabaza Italiana



# Crema de Calabaza Italiana



## Sopas

Nivel: Facil

Tiempo de preparación: 35 minutos

### Necesitarás:

1 calabacita por persona  
500gr crema de castañas  
1 rama de cilantro  
1 rama de epazote  
Granos de elote  
Aceite de Oliva  
Sal al gusto  
Asofetida

### Manera de hacerse:

- 1** Se tracea la calabaza y se ponde a cocinar al vapor, cuando esta medio cocida se licua con la mitad de la leche vegetal.
- 2** Aparte se pone el aceite a calentar. Se pone la asofofetida a freir.
- 3** Agrega dos cucharadas del licuado, se sazona.
- 4** Se le pone otro poco del licuado y vuelve a sazonar.
- 5** Al fin, Se le agrega el resto del licuado se sofríe y se le agrega el resto de la leche vegetal, el cilantro, el epazote y granos de elote.

A close-up photograph of a bowl of Chinese soup. The bowl is filled with a light-colored broth. In the center, there are thin, yellowish noodles. To the left, there is a large portion of bright green broccoli florets. To the right, there are several golden-brown, round dumplings. The bowl has a blue and white patterned rim. The background is slightly blurred, showing a wooden surface.

# Sopas de Brocoli Chicharos y Fideos Chinos

# Sopas de Brocoli Chicharos y Fideos Chinos

Sopas



Nivel: Facil

Tiempo de preparación: 45 minutos

## Necesitarás:

¼ de chicharos

1 ramo de Brocoli

1 ramito de perejil finamente picado

Aceite de Oliva

Sal y pimienta al gusto

Sal y pimienta al gusto

½ cda de hierbas provenzales

Anjojoli tostado

1 ½ de agua

Fideos chinos

1 cuch de sazónador vegetal

1 cda Miso

## Manera de hacerse:

- 1 Se hierva el agua.
- 2 Cuando esté hirviendo se le agrega el fideo chinos y las hierbas provenzales y el sazónador.
- 3 Se le agrega la sala y la pimienta.
- 4 Cuando el fideo este transparente se le agrega el brocoli y el chicharo.
- 5 Antes de que se maschite la verdura se le apaga la lumbre y se ele agrega el miso.
- 6 Al servir agregamos el perejil y el ajonjoli.

# Fava Bean Soups



# Sopas de Habas



Sopas

Nivel: Fácil

Tiempo de preparación: 1 hora 15 minutos

## Necesitarás:

¼ de habas

8 jitomates

2 ramas de apio

1 zanahoria

Tomillo, oregano, laurel,  
sazonador vegetal, azofetida

Sal y pimienta

Aceita de oliva

Un ramo de cilantro desinfectado

2 chiles moritas o chile chipotle

## Manera de hacerse:

- 1** Se ponen a cocer las habas junto con los chiles hasta que estén con textura como de mantequilla.
- 2** Se pelan los jitomates, se parten en cuadritos y se ponen a sofreír con un poquito de aceite.
- 3** A los jitomates se les agrega el tomillo, el oregano, el laurel el sazónador, la asofetida, la sal y la pimienta.
- 4** Se deja el sofrito hasta que esté bien chinito.
- 5** Un minuto antes de apargarles se le agrega el cilantro desinfectado.
- 6** Al servirse se le agrega aceite de oliva.



# Sopa de Lentejas

# Sopa de Lentejas



Sopas

Nivel: Fácil

Tiempo de preparación: 1 hora 15 minutos

## Necesitarás:

1 kilo de lentejas cocidas en agua con sal  
1 chile jalapeño en cuadritos picadito  
1 Jitomate rojo finalmente picado  
Cilantro picatodo  
Chorizo vegetariano  
Aceite y sal a gusto

## Manera de hacerse:

- 1** En un sartén con aceite se fríe primero el chile y el cilantro picadito.
- 2** Se le agrega el jitomate picadito y sal.
- 3** Se deja sazonar un rato y después se le agrega al chorizo vegetariano.
- 4** Se deja sazonar y se le agrega las lentejas cocidas.

# POSTRES



# Bolitas de Pepita con Maple



# Bolitas de Pepita con Maple



**Postres**

**Nivel: Fácil**

**Tiempo de preparación: 30 minutos**

## **Necesitarás:**

¼ de pepitas de calabaza

Miel de maple

Capacillos

Coco o Ajonjoli



## **Manera de hacerse:**

- 1** En la licuadora bien seca, moler las pepitas.
- 2** En un bol coloque la pepita molida y agrégale la miel poco a poco, solamente amalgamar la pepita.
- 3** Hacer bolitas y revocarlas en coco o en ajonjoli.
- 4** Poner cada bolita en capacillo.

# Bolitas de semillas secas



# Bolitas de semillas secas



**Postres**

**Nivel: Facil**

**Tiempo de preparación: 30 minutos**

## **Necesitarás:**

¼ de kilo de pepitas de pipián  
¼ de kilo de pasitas  
Miel de maple



## **Manera de hacerse:**

- 1** Se tuestan las pepitas y se dejan enfriar para molerlas.
- 2** Se parten finamente las pasitas.
- 3** Se revuelven las pasitas con las semillas molidas.
- 4** Se le agrega un poco de miel para aglutinarlas y hacen bolitas.



# **Bollitos de Elote**

# Bollitos de Elote



**Postres**

**Nivel: Facil**

**Tiempo de preparación: 1 hora 30 minutos**

## **Necesitarás:**

25 elotes desgranados  
100 gr. De arroz  
¼ de pasitas  
100 gr. De nuez molida  
1 taza de miel de maple  
½ Leche de avena  
4 barras de mantequilla  
plant based derretida



## **Manera de hacerse:**

- 1** Se muelen los elotes junto con el arroz.
- 2** Se le agregantodos los demás ingredientes y se batén hasta que estén todos bien incorporados
- 3** Se hacen los tamalitos envolviendo en dos hojas de elote.
- 4** Se cocinan durante una hora al vapor.

# Dulce de fruta seca



# Dulce de fruta seca



**Postres**

**Nivel: Fácil**

**Tiempo de preparación: 40 minutos**

## **Necesitarás:**

100 grs. De pasitas

¼ de dátiles

¼ de ciruelas pasas

¼ de nuez molida

Miel de maple

Capacillos

## **Manera de hacerse:**

- 1** Los dátiles, las ciruelas pasas, y la pasitas se pican finalmente.
- 2** Se revuelve lo anterior con la nuez.
- 3** A la mezcla de fruta seca se le agrega miel hasta amalgamar.
- 4** Para servirlos se colocan en capacillos.

# Dulce Persa de Germen de Trigo



# Dulce Persa de Germen de Trigo



**Postres**

**Nivel: Fácil**

**Tiempo de preparación: 40 minutos**

## **Necesitarás:**

¼ de kilo de germen de trigo natural  
1 litro de leche de almendras  
1 raja de canela  
3 cdas Vainilla  
Azúcar al gusto  
100 grs. de pistache molido

## **Manera de hacerse:**

- 1** Se pone a hervir la leche con la vainilla el azúcar y la canela.
- 2** Se le agrega el germen de trigo poco a poco moviendo constantemente sólo el tiempo que tarda en absorber el líquido.
- 3** Se sirve y se le espolvorea el pistache molido.

A close-up photograph of a white ceramic cup filled with a smooth, pale yellow almond custard. The custard is topped with a small cluster of dark, wrinkled raisins and prunes. In the background, a white bowl contains more of these dried fruits. The scene is set on a white surface, with a silver spoon partially visible to the left and a folded beige and white patterned napkin in the bottom left corner.

**Natilla de almendras  
con ciruelas pasas**

# Natilla de almendras con ciruelas pasas



**Postres**

**Nivel: Fácil**

**Tiempo de preparación: 30 minutos**

## **Necesitarás:**

2 litros leche de avena  
100 gr. de almendras peladas  
y molidas  
 $\frac{1}{4}$  de ciruelas pasas  
2 sobres de maizena de  
vainilla  
Azucar al gusto

## **Manera de hacerse:**

- 1** Se licúa la leche de avena, el azúcar y la maizena.
- 2** Se vacían en una cacerola, se le agrega la almendra y las ciruelas pasas deshuesadas y cortadas en tiritas
- 3** Se mueve constantemente para evitar que se pegue.
- 4** Cuando empiece a hervir la leche y la natilla se espese, se la apaga y se vacea en un refractario.
- 5** Se mete al refrigerador.

# Pastel de Frutas



# Pastel de Frutas



**Postres**

**Nivel: Fácil**

**Tiempo de preparación: 45 minutos**

## **Necesitarás:**

- 12 plátanos roatán maduros
- 1litro Leche de avena
- 2 manzanas peladas y cortadas en cuadritos
- 100 grms de pasitas
- 100 grms de nuez molida
- 2 cdas Vainilla
- 1 cdita canela molida

## **Manera de hacerse:**

- 1** Se pelan los plátanos y se machacan.
- 2** Se le agrega la leche de avena misturando con los platanos machacados.
- 3** Se pasa a la licuadora y se bate hasta dejar la mezela lerza.
- 4** Se pone en un bol y se le agrega la nuez, las pasitas y la manzana picada.
- 5** Se pone en un refractario sin engrasar y se hornea a fuego medio durante ¼ de hora.



# Rollo de Manzana y nuez

# Rollo de Manzana y nuez



**Postres**

**Nivel: Fácil**

**Tiempo de preparación: 1 hora 30 minutos**

**Necesitarás:**

½ Masa de Hojaldre

5 manzanas

50 grs. almendras tostadas y  
molidas

100 grs. Pasitas

Canela en polvo

¼ crema

Azúcar al gusto

**Manera de hacerse:**

- 1** Se compra la masa hojaldrada.
- 2** Se refrigera enseguida que la lleven a casa.
- 3** Al hacerla, se pone un plástico (una bolsa) sobre la mesa de trabajo, se enharina, se coloca la pasta y se extiende con un rodillo.
- 4** Las manzanas se pelan y se rebanan finamente.
- 5** Se ponen en un bol, con la canela, las pasitas, un poco de crema y azúcar y se dejan por 10 minutos.
- 6** La mezcla se coloca encima de la masa de hojaldrada previamente puesta sobre un molde engrasado.
- 7** Se le esparce la almendra tostada y molida.
- 8** Se coloca otra capa de masa de hojaldrada encima.
- 9** Se barniza con crema o leche en polvo bien espesa.
- 10** Se hornea a fuego medio durante 45 minutos aprox. O hasta este dorada.



# Tamales Dulces de Germen de trigo



# Tamales Dulces de Germen de trigo



## Postres

Nivel: Fácil

**Tiempo de preparación: 1 hora 45 minutos**

### Necesitarás:

½ kilo de trigo (lo encuentras donde venden las semillas).

½ de mantequilla plant based (a la temperatura del medio ambiente).

2 Cdas soperas de anís.

2 piloncillos.

½ vaso de agua.

2 tazas de pan molido.

2 cdas. De royal (!!!!)

¼ pasitas.

100 grs. De nuez.

1 paquete de hojas secas de maíz ( previamente

remojaadas, para hidratarlas).

1 pizca de sal.

### Manera de hacerse:

- 1** El trigo se remoja durante 8 horas.
- 2** Se escurre y se deja germinar en una coladera o en un frasco entre 12 o 24 horas, hasta que se brote la primera raicilla.
- 3** Se cocina hasta que se quede suave.
- 4** Se muele sin agua en un molino de nixtamal. (El agua aprovéchala para hacer un refresco de fruta o para la sopa).
- 5** Se hace un té con el agua, el anís y los piloncillos.
- 6** El té se vácia al trigo ya molido.
- 7** Se le agrega sal, el pan molido las pasitas y la nuez.
- 8** Se revuelve prefectamen.
- 9** En una hoja se coloca un poco de la mezcla y se hace el tamal.
- 10** Se cocinan al vapor durante una hora más o menos.

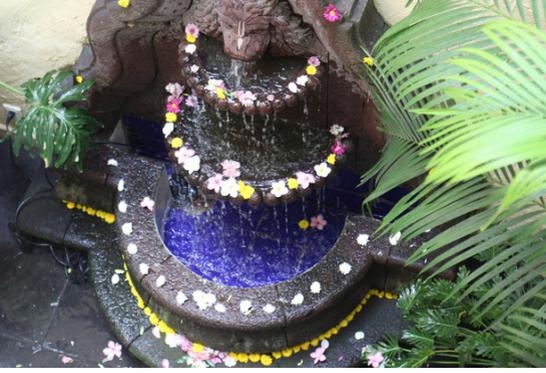
**BIENVENIDOS**

**a la cocina del amor**

**Mexico y**

**Sudamérica**





La escuela de Bhakti Yoga Sri Chaitanya Saraswat Math cuenta con hermosas sucursales en todo México y Sudamérica.

¡Contáctanos para ver dónde hay un centro cerca de ti!

# BIENVENIDOS

a la cocina del amor

# Seva Ashram CA



# Te invitamos a La Cocina del Amor



La Cocina del Amor es el corazón de Sri Chaitanya Saraswat Seva Ashram, un centro comunitario para la práctica de Bhakti Yoga, el yoga del amor divino y la devoción.

Al visitar el Seva Ashram de Santa Cruz localizado en 2900 North Rodeo Gulch Road, te verás envuelto por la belleza natural. Ubicado en las faldas de las montañas de Santa Cruz, el Ashram alberga una gran variedad de flora y fauna, incluidos ciervos y conejos de cola de algodón.

En cuanto a las aves, se pueden observar halcones de cola roja, búhos, codornices, estorninos, golondrinas, arrendajos azules y varias variedades de colibríes.



Tenemos un huerto de frutas, dos arboledas de eucaliptos y muchos robles, álamos, secuoyas y sauces.

En un día claro se puede caminar en el sendero que te lleva a la punta de la colina de Via Govinda para disfrutar de una vista impresionante de la bahía de Monterey.





Lo aún más sorprendente, además del entorno natural, es el rico patrimonio cultural de nuestro estilo de vida devocional. El estilo de vida devocional que se practica aquí a diario es originario de India en la tierra sagrada de Navadvip a las orillas del sagrado río Ganges.

La vida en el templo del Sri Chaitanya Saraswat Seva Ashram se centra en un programa diario a gran escala. Los programas devocionales matutinos, de mediodía y vespertinos incluyen la Adoración, Arati y Kirtan de las deidades de Sri Sri Guru Gauranga.

Gandharvika Giridhari (Sri Guru, Sri Chaitanya Mahaprabhu, Sri Radha y Sri Krishna) acompañado de canto y danza.



Las clases abiertas son ofrecidas por la mañana y tarde sobre las reconocidas escrituras Srimad Bhagavad-Gita y Sri Chaitanya Charitamrta siguiendo la dirección y enseñanzas de nuestros guías espirituales, Srila Govinda Maharaj y Srila Sridhar Maharaj.

Nuestros miembros y visitantes son personas espirituales y afectuosas que se han dedicado toda su vida al servicio devocional, o Bhakti Yoga. El estilo de vida está abierto a todos, independientemente de otras identidades religiosas, culturales y sociales.

Nuestra comunidad es diversa y multilingüe incluyendo monjes, estudiantes, inmigrantes, trabajadores y familias que encuentran puntos en común del Bhakti Yoga. Encontramos propósito, felicidad y satisfacción en este estilo de vida.



## **Tu lugar para experimentar Bhakti Yoga y la Autorrealización**

Todas las actividades del Seva Ashram son gratuitas y están abiertas a todos. Durante la semana, los programas devocionales ofrecen momentos convenientes para reunirse y experimentar actividades de Bhakti Yoga, como clases espirituales y filosóficas, Kirtan en vivo, cantos en congregación y voluntariado, así como para construir amistades y vínculos comunitarios que nutren y sostienen el crecimiento personal en la vida devocional.

Durante todo el año, se celebran diversos festivales que atraen a una gran cantidad de personas, como las Sagradas celebraciones de la Aparición y desaparición de nuestros Guías Espirituales y encarnaciones de Sri Krishna. Los voluntarios ayudan a colgar adornos, hacer arreglos de flores y por supuesto, preparar comida y limpiar en La Cocina del Amor.

También se aceptan voluntarios para programas de divulgación pública, jornadas periódicas de trabajo específicas para el trabajo, proyectos grupales de temporada, servicios para niños y actividades de recaudación de fondos para la comunidad. Todos son bienvenidos.

# Eres Nuestro Invitado



Todos los domingos a las 11:30 a.m., los miembros de nuestra comunidad y sus familias se reúnen en el Seva Ashram para Hari-Nama-Sankirtan, el canto congregacional de mantras.

Srila Janardan Maharaj y otros distinguidos oradores comparten las sublimes enseñanzas de Sri Chaitanya Mahaprabhu sobre Bhakti Yoga. Todos son bienvenidos.

# Experiencia semanal familiar de Bhakti Yoga

Las felices prácticas del Bhakti Yoga pueden ser experimentadas por personas de todas las edades. En nuestro Festival Dominical, los niños tienen la oportunidad de explorar conceptos filosóficos y espirituales profundos de las formas más divertidas, haciendo arte, jugando, cocinando, degustando comidas especiales, explorando las bellezas naturales del Ashram y expresando sus corazones mientras hacen amistades significativas. Todos son bienvenidos.





¡Las clases de cocina y arte son muy divertidas!  
¡Esperamos ver a tu familia divirtiéndose aquí con nosotros!

# Ven a probar un banquete increíble

Te invitamos a unirte a nosotros todos los domingos a las 11:30 a. m. en nuestro Festival Dominical, una reunión edificante que culmina con un maravilloso banquete de varios platos veganos y vegetarianos, servido gratuitamente para todos los asistentes.



# Nuestros Brillantes Cocineros



Nuestros cocineros son famosos en todo el mundo por preparar increíbles festines de platos veganos y vegetarianos con compasión, amor y devoción que rebosan de sabores inolvidables.



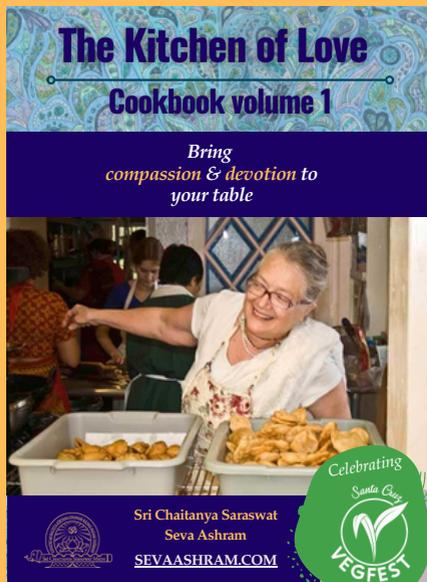
# Nuestros Brillantes Cocineros





Estamos muy emocionados que puedas probar las recetas de este libro de cocina aquí en La Cocina del Amor.

# Continúa tu viaje de Bhakti Yoga y libros de recetas gratuitos



¡Suscríbete y accede a un mundo de contenidos y experiencias gratuitas!

Encuentra la colección introductoria de libros de cocina electrónicos de descarga gratuita publicados por Sri Chaitanya Saraswat Math en diferentes lenguas.

Haz click en el título y sumérgase en el mundo de sabor, compasión, y amor del Bhakti Yoga.

# Continúa tu viaje de Bhakti Yoga

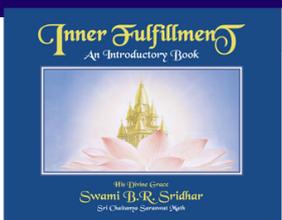


Encuentra la colección introductoria de libros electrónicos de descarga gratuita publicados por Sri Chaitanya Saraswat Math en inglés. Haz click en el título y sumérjase en el mundo de compasión, devoción y amor del Bhakti Yoga.



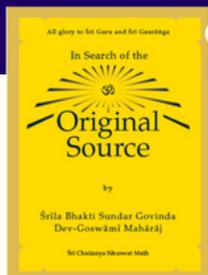
## Home Comfort

Home Comfort es una recopilación de conversaciones informales de Srila Bhakti Raksak Sridhar Dev-Goswami Maharaj. Abarca los temas más esenciales de la peculiaridad y valiosa forma de vida humana y propósito. Srila Sridhar Maharaj llama a todos a recordar que el verdadero hogar está en la dulce tierra del alimento espiritual y esa felicidad está disponible para todos los buscadores sinceros de la verdad espiritual.



## Inner Fulfillment

La necesidad que tenemos todos en este mundo es resolver el verdadero problema del sufrimiento causado por nuestra existencia en este mundo mortal. La solución es bien conocida por aquellas almas especiales que están verdaderamente familiarizadas con el reino espiritual eterno, y son capaces de impartirla a los demás. Inner Fulfillment es una introducción a estos secretos por el santo moderno, Srila Bhakti Raksak Sridhar Dev-Goswami Maharaj.



## Original Source

Srila Govinda Maharaj es reconocido por su explicación clara y práctica del objetivo de la vida y el proceso para alcanzarlo. Su estilo de prédica se ejemplifica en esta transcripción de una conferencia dada en México en 1997 durante su novena gira mundial. En esta conferencia Srila Govinda Maharaj brinda entendimiento, inspiración y guía para todos los **buscadores** en su búsqueda de la Fuente Original.

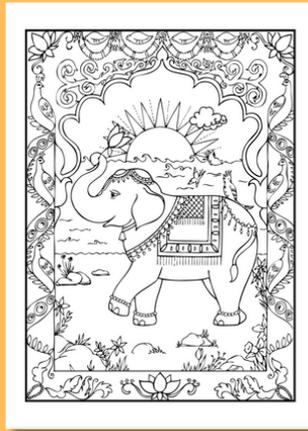
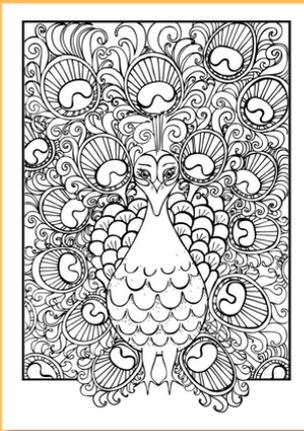
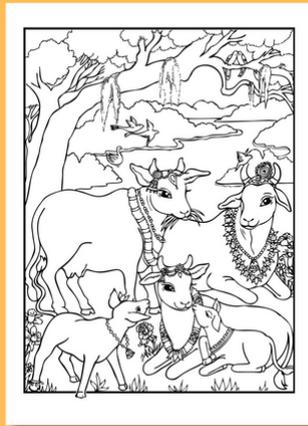
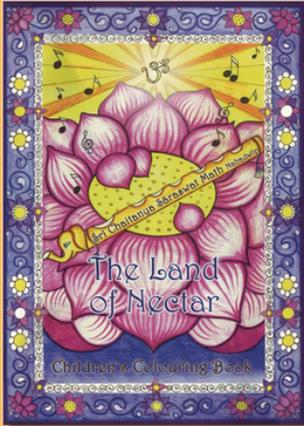
# Continúa tu viaje de Bhakti Yoga

PARA NIÑOS!



¡La compasión, la no violencia, la devoción y la espiritualidad pueden ser divertidas y coloridas! Haz click en la siguiente imagen para descargar gratis el libro La Tierra del Néctar

Un encantador libro para colorear adecuado para niños de todas las edades.





# Continúa tu viaje de Bhakti Yoga en línea

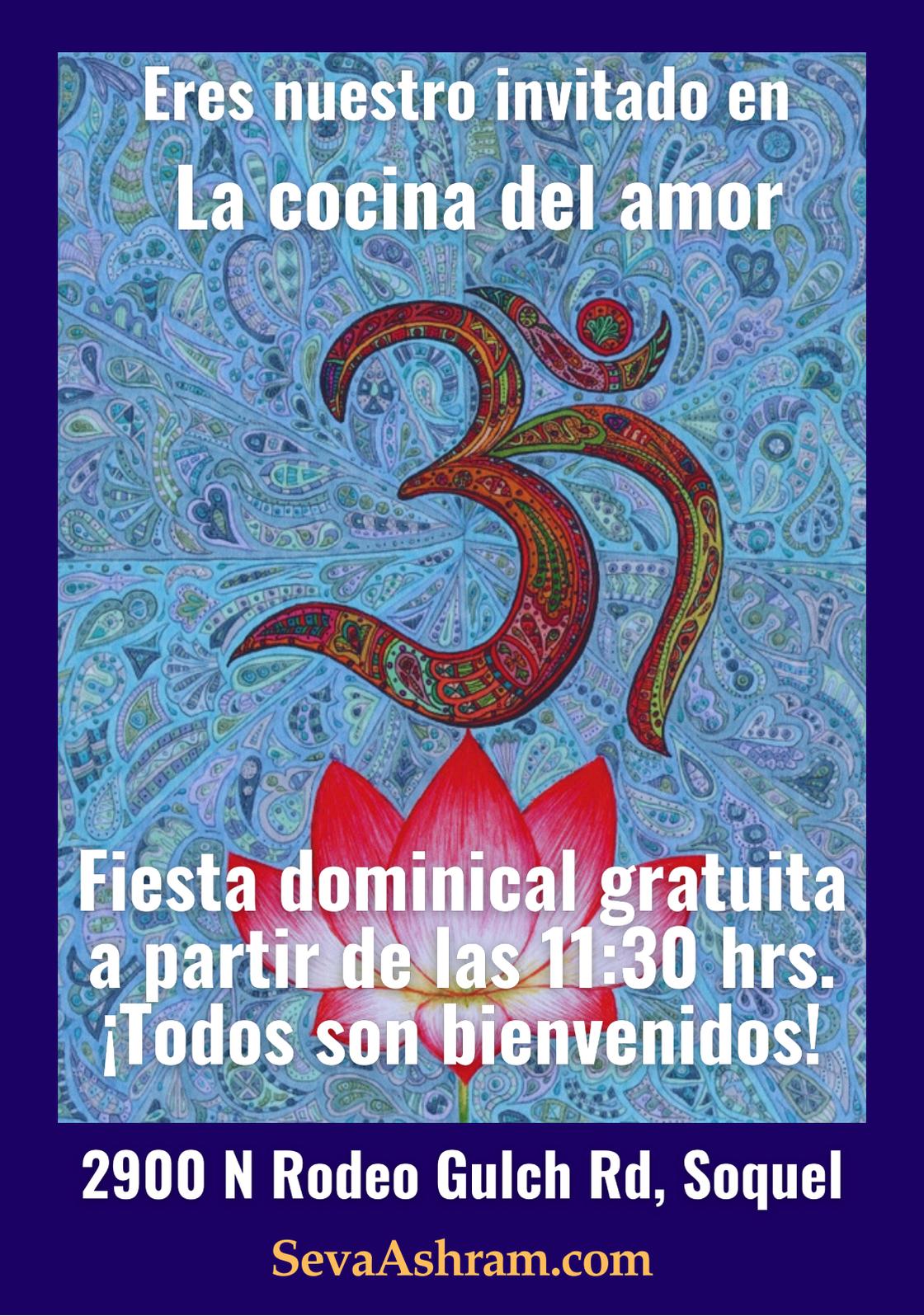


[SevaAshram.com](http://www.SevaAshram.com)



Om significa “Sí”. Siempre, dondequiera que dirijamos nuestra mirada para buscar, en una palabra la respuesta es, sí. “Sí, lo que estás buscando, existe. Estás buscando felicidad, placer, alegría, plenitud. Estás necesitado y en una palabra: sí, la plenitud está ahí”.

¡Síguenos en línea para profundizar en los conceptos, prácticas, experiencias gratuitas, recetas y eventos de Bhakti Yoga! [www.SevaAshram.com](http://www.SevaAshram.com)



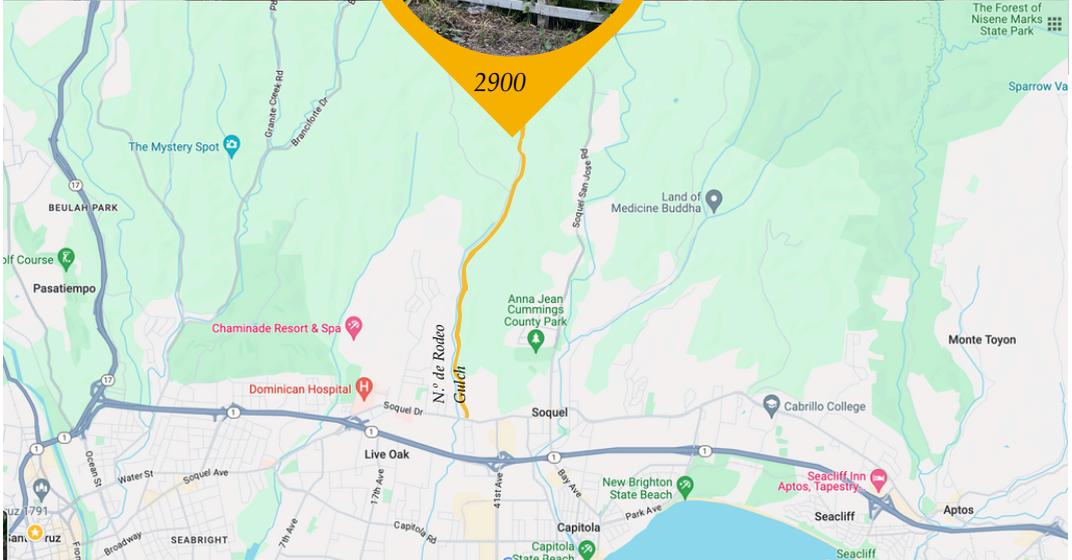
**Eres nuestro invitado en  
La cocina del amor**

**Fiesta dominical gratuita  
a partir de las 11:30 hrs.  
¡Todos son bienvenidos!**

**2900 N Rodeo Gulch Rd, Soquel**

**SevaAshram.com**

# VISÍTANOS EN EL SEVA ASHRAM



*2900 N Rodeo Gulch, Soquel, CA 95073*

*"Las comidas que le gustan a aquellos que están en el plano de la bondad, aumentan la duración de la vida, purifican la existencia de uno, y dan fuerza, salud, felicidad y satisfacción. Esas comidas son jugosas, sanas y agradables al corazón."*

*Bhagavad Gita 17-8*

