

# Plegarias para la Hora de la Comer

## Purificación del Lugar y del Alimento

**I invoke the Lord to purify within and outside me,  
purify the place and purify the food I offer to the body.  
May the Lord protect me, the food, the body  
and the place through this act of mine.**

Traducción:

Le pido a Dios que me purifique por dentro y por fuera,  
que purifique este lugar y los alimentos que le ofrezco al cuerpo.  
Que mediante este acto mío, Dios me proteja a mí,  
a estos alimentos, al cuerpo y a este lugar.

### Comentario

Se recomienda que comamos en un lugar limpio y sereno en el que prevalezca el silencio y la pureza. No deberíamos comer en la calle ni en los transportes públicos de la ciudad. A menos que sea inevitable, deberíamos comer sólo en lugares tranquilos. Ha de evitarse comer en lugares de mucha actividad, en bares, en restaurantes o en lugares de ruido y bullicio. Hemos de consagrar el lugar donde comamos mediante una proposición mental y después comer.

## Ofrenda del Alimento al Señor del Fuego

**I am thankful to the Lord for the food made available.  
I offer this food to the Lord of Fire,  
For his distribution to the Devas within the body.  
May the Lord be pleased.  
May the Devas be pleased with this act of mine.**

Traducción:

Le doy gracias a Dios por esta comida que me da.  
Le ofrezco estos alimentos al Señor del Fuego  
para que los distribuya entre los Devas que hay dentro de mi cuerpo.  
Que Dios se complazca con ello.  
Que los Devas se complazcan con este acto mío.

### Comentario

Comamos con serenidad. Comamos con una actitud agradable. Comamos con un sentido de ofrenda. Recordemos que le estamos ofreciendo alimentos al cuerpo. Nosotros comemos para el cuerpo y el cuerpo trabaja para nosotros. Si le ofrecemos bien la comida al cuerpo, él se ofrece bien para servirnos a nosotros. El cuerpo no sirve bien a aquellos que no le sirven a él. Por consiguiente, comamos con un sentido de ofrenda. Cuando comemos, el calor de nuestro cuerpo hace lo necesario para que asimilemos esa comida y la distribuyamos al cuerpo en forma de energía. Este es el trabajo que hace el Fuego dentro del cuerpo. Por consiguiente, la ofrenda de la comida ha de hacerse al Fuego que hay en nosotros. Ofrezcamos la comida al Fuego y comamos con serenidad. Aunque estemos agradablemente hablando no tenemos que olvidar nuestra ofrenda al Fuego. Comer en silencio hace posible que mantengamos este sentido de ofrenda. Sin embargo, una vez que estemos acostumbrados a esto, podemos incluso conversar agradablemente con los demás comensales al mismo tiempo que mantenemos el sentido de ofrenda.

## Ofrenda del Alimento a Dios: Brahma Arpanam

Brahma Arpanam Brahma Havir  
Brahmagnau Brahmanaahutam  
Brahmaiva Tena Ghantavyam  
Brahmakarma Samadhina

Aham Vaishvanaro Bhutva  
Praninaam Dehamaashritaha  
Pranapana Samayuktah  
Pachaamyannam Chaturvidham

Bhagavad Gita, Cap. IV, verso 24  
Bhagavad Gita, Cap. XV, verso 14.

### Significado:

El acto de ofrecer es Dios, la oblación es Dios.  
Por Dios se ofrece al fuego de Dios.  
Dios es Aquello que ha de ser alcanzado por él  
Que es quien lleva a cabo la acción que pertenece a Dios.

Transformarse en el fuego de la vida en los cuerpos de los seres vivos,  
Relacionarse con los alientos sutiles,  
Yo digiero los cuatro tipos de alimento.

### Comentario:

Todo alimento es visto como Brahman porque el mismo Brahman se ha transformado en alimento. Él alimenta a los seres, que no son otra cosa que Brahman – de la misma manera que plantamos vegetales y ¡nos los comemos! El mismo Brahman crea el alimento y nutre a los seres con comida. Brahman es el alimento. El alimento no es algo diferente de Brahman y tu no eres diferente de Brahman. El fuego que hay en ti también es Brahman. El mismo Brahman es lo que se ofrece a través de Brahman y Brahman existe en todo.

“Brahmarpanam” significa me ofrezco a Brahman. “Brahma Havir” significa que aquello que ofrecemos es también Brahman. “Brahmata” significa que tu también eres Brahman. Así que toda actividad es actividad de Brahman.

Se supone que estas dos estrofas hay que leerlas y comprenderlas regularmente cada día antes de comer.

**MP3:** Brahma Arpanam (MP3, 0.6 MB)

[https://worldteachertrust.org/\\_media/media/audio/brahmaarpanam.mp3](https://worldteachertrust.org/_media/media/audio/brahmaarpanam.mp3)