
















FECHAS EKADASHI 2024

-  7 de enero, Domingo - Saphala
-  21 de enero, Domingo - Pausha Putrada
-  6 de febrero, Martes - Shattila
-  19 de febrero, Lunes - Jaya
-  6 de marzo, Miércoles - Vijaya
-  20 de marzo, Miércoles - Amalaki
-  4 de abril, Jueves - Papmochani
-  19 de abril, Viernes - Kamada
-  4 de mayo, Sábado - Varuthini
-  19 de mayo, Domingo - Mohini
-  2 de junio, Domingo - Aparā
-  17 de junio, Lunes - Nirjala
-  1 de julio, Lunes - Yogini

FECHAS EKADASHI 2024

-  17 de julio, Miércoles - Devshayani
-  31 de julio, Miércoles - Kamika
-  15 de agosto, Jueves - Shravana Putrada
-  29 de agosto, Jueves - Aja
-  14 de septiembre, Sábado - Parsva
-  28 de septiembre, Sábado - Indira
-  13 de octubre, Domingo - Papankusha
-  27 de octubre, Domingo - Rama
-  12 de noviembre, Jueves - Devutthana
-  26 de noviembre, Martes - Utpanna
-  11 de diciembre, Miércoles - Mokshada
-  26 de diciembre, Jueves - Saphala

PLAN EKADASHI



1. Preparación previa

Antes de comenzar el ayuno, es importante prepararse mental y físicamente. Hay que reducir gradualmente el consumo de alimentos picantes, fritos y pesados, y aumentar el consumo de frutas, verduras y alimentos suaves y digeribles, al menos un 1 día antes del ayuno (mejor si son más días).



2. Horario del ayuno

El ayuno de Ekadashi comienza al amanecer del onceavo día después de la luna llena o de la luna nueva, como ya hemos aprendido. Y termina al amanecer del día siguiente (es decir, en el doceavo día). Revisa el calendario de Ekadashi



3. Agua

Durante el ayuno de Ekadashi, está permitido beber agua, pero se debe evitar beberla en grandes cantidades o de forma constante para evitar la hinchazón abdominal. Un exceso de agua aumenta a Kapha y no queremos esto.

PLAN EKADASHI



4. Ofrendas

Durante el ayuno, se realizan mantras, se puede visitar el templo, o hacer una ofrenda en casa. El mantra más común es Om Namho Bhagwate Vasudevaay.

Pero hay otros mantras que puedes usar, siempre referentes a Vishnu.

A Vishnu se le considera el protector de los seres vivos y el que se encarga de preservar el equilibrio y la armonía en el universo.

Por eso ese tipo de energía está presente durante el ayuno y se intenta conectar con ello. Vincularnos a la armonía universal. Eso es lo que buscamos.



5. Alimentación después del ayuno

Después del ayuno, es importante reintroducir los alimentos de manera gradual. Comenzando con alimentos ligeros y fáciles de digerir como frutas y verduras. No vamos a darnos un atracón a modo de recompensa. Sino que vamos a tratar a nuestro organismo amable y amorosamente, sin maltratarlo.

ORGANIZACIÓN



Antes del ayuno Ekadashi

Paso 1: Consultar con tu médico para ver si en tu caso es posible hacer el ayuno.

Paso 2: Decidir qué alimentos puedes y no puedes comer durante el ayuno.

Paso 3: Asegúrate de tener suficiente agua y otros líquidos, sin azúcar agregada. infusiones naturales. Nada de refrescos o similar. Tampoco agua con gas. Nada de alcohol ni tabaco u otro tipo de sustancias intoxicantes.



Durante el ayuno Ekadashi

Levántate antes del amanecer y báñate o date una ducha.

Limpia tu lengua y tus dientes.

Toma agua caliente o templada (con limón o lima opcional), o una infusión sin teñía.

Recita el mantra.

Dedica tiempo a la reflexión y a meditar.

Evita alimentos que hayas decidido no comer.

Agradece tus alimentos.

No comas en exceso.

ORGANIZACIÓN



Después del ayuno Ekadashi

Rompe el ayuno con una comida ligera.

No comas en exceso en la primera comida después del ayuno.

Continúa con tu rutina normal de comidas en los días posteriores al ayuno.

Recuerda que estas recomendaciones son para principiantes. Incluimos alimentos ligeros para mantener la nutrición.

No olvides consultar a tu médico si tienes algún problema de salud.

Estas son solo recomendaciones y ejemplos según la visión Ayurvédica.

MENÚ DE EJEMPLO EKADASHI



Desayuno

1 porción de fruta fresca de temporada
1 taza de leche, caliente o del tiempo,
según tu preferencia. La leche puede ser
vegetal (no la tomes junto con la fruta)
1 puñado de frutos secos, como almendras
o nueces.



Media mañana

1 porción de fruta fresca de temporada o
1 puñado de frutos secos



Almuerzo

Ensalada fresca de lechuga, pepino y
tomate, con un aderezo ligero de aceite de
oliva.

Bol de yogur natural con un poco de miel
cruda (la miel es opcional).



Merienda

Infusión. Cualquiera que no contenga teína.



Cena

No cenar o tomar un tazón de sopa de
verduras frescas. Infusión antes de dormir
(solo si la necesitas)

ALIMENTOS A EVITAR EN EKADASHI



Evitar:

- Granos
- Cereales
- Legumbres
- Carne
- Pescado
- Cebolla
- Ajo
- Alimentos que contienen levadura



Alimentos correctos

Es mejor centrarse en alimentos más simples y ligeros. Como frutas o verduras de temporada.

Es importante también mantener la hidratación durante todo el día, bebiendo suficiente agua o infusiones.