



Sich mit Mitgefühl ernähren

Eine neue Übung der Achtsamkeit von Bruder Phap Ho

Im Bewusstsein des Leidens, das durch die Ausbeutung von Tieren für Nahrung, Kleidung, Kosmetik, medizinischen Versuchen, und der Haustierindustrie entsteht, sind wir entschlossen, die Kostbarkeit allen Lebens zu erkennen. Ich werde über die Situation von Tieren lernen und eine Beziehung entwickeln zu wilden und domestizierten Tieren um mein Verständnis von ihrem Wohl und ihrem Leiden zu vertiefen. Ich werde weiterhin Schritte unternehmen, meinen Konsum von tierischen Produkten zu reduzieren und anderen auf eine frohe und liebevolle Art zu helfen dasselbe zu tun.

Ich sehe meine Umstellung auf eine vegane Lebensart als einen grundlegenden Bestandteil unseres kollektiven Erwachens an, und als umfassenden Ansatz, die Gefahr von einer Klimakatastrophe zu mindern. Wenn ich ein pflanzliches Gericht vorbereite oder anderen anbiete, werde ich mich an das Pflanzenleben erinnern, was dargeboten wird um unser Leben zu erhalten.

*Plant-Powered Earth Holders and dedicated to nourishing compassion for our bodies, our earth, and all beings.
Visit <https://earthholder.org/compassionate-eating/>*



Sich mit Mitgefühl ernähren

Eine neue Übung der Achtsamkeit von Bruder Phap Ho

Im Bewusstsein des Leidens, das durch die Ausbeutung von Tieren für Nahrung, Kleidung, Kosmetik, medizinischen Versuchen, und der Haustierindustrie entsteht, sind wir entschlossen, die Kostbarkeit allen Lebens zu erkennen. Ich werde über die Situation von Tieren lernen und eine Beziehung entwickeln zu wilden und domestizierten Tieren um mein Verständnis von ihrem Wohl und ihrem Leiden zu vertiefen. Ich werde weiterhin Schritte unternehmen, meinen Konsum von tierischen Produkten zu reduzieren und anderen auf eine frohe und liebevolle Art zu helfen dasselbe zu tun.

Ich sehe meine Umstellung auf eine vegane Lebensart als einen grundlegenden Bestandteil unseres kollektiven Erwachens an, und als umfassenden Ansatz, die Gefahr von einer Klimakatastrophe zu mindern. Wenn ich ein pflanzliches Gericht vorbereite oder anderen anbiete, werde ich mich an das Pflanzenleben erinnern, was dargeboten wird um unser Leben zu erhalten.

*Plant-Powered Earth Holders and dedicated to nourishing compassion for our bodies, our earth, and all beings.
Visit <https://earthholder.org/compassionate-eating/>*