



Consumiendo con Compasión

Entrenamiento de plena consciencia por el Hermano Thich Phap Ho

Consciente del sufrimiento causado por la explotación humana de animales para alimentos, ropa, cosméticos, pruebas médicas y la industria de mascotas, me comprometo a apreciar el milagro de la vida en todas sus manifestaciones.

Aprenderé sobre la situación de los animales y estableceré una relación con animales salvajes y domésticos para profundizar mi comprensión de su felicidad y su sufrimiento.

Seguiré tomando medidas para disminuir mi consumo de productos animales y de una manera amorosa y alegre ayudaré a otros a hacer lo mismo.

Veo mi transición a un estilo de vida basado en plantas como un ingrediente necesario para un despertar colectivo y un enfoque integral para mitigar el cambio climático catastrófico.

Al cocinar y ofrecer una comida a base de plantas, también recordaré la vida vegetal que se ofrece para sostener mi vida.



Compassionate Eating

A Mindfulness Training by Thich Phap Ho

Aware of the suffering caused by human exploitation of animals for food, clothing, cosmetics, medical testing, and the pet industry, I am committed to recognizing the preciousness of all life. I will learn about the situation of animals as well as establish relationship with wild and domesticated animals in order to deepen my understanding of their happiness and suffering.

I will continue to take steps to lessen my consumption of animal products and to help others to do the same, in a joyful and loving way.

I see my transition to a plant-based lifestyle as a necessary ingredient in a collective awakening and a comprehensive approach to mitigating catastrophic climate change.

Cooking or serving a plant-based meal, I shall also remember the plant life this is being offered to sustain my life.

Plant-Powered Earth Holders and dedicated to nourishing compassion for our bodies, our earth, and all beings.

Visit <https://earthholder.org/compassionate-eating/>