

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.

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.

S'alimenter de façon compatissante

Entraînement à la Pleine Conscience de Thich Phap Ho

Consciente de la souffrance causée par l'exploitation humaine des animaux pour la nourriture, les vêtements, les cosmétiques, la vivisection et l'industrie des animaux de compagnie, je m'engage à reconnaître que toute vie est précieuse. Je suis déterminée à apprendre au sujet de la situation des animaux et je vais établir une relation avec les animaux sauvages et domestiques pour approfondir ma compréhension de leur bonheur et de leur souffrance. Je vais continuer à prendre des pas pour diminuer ma consommation de produits d'origine animale et aider les autres à faire de même, d'une manière joyeuse et aimante. Je vois ma transition vers un mode de vie à base de végétaux comme un ingrédient nécessaire dans un éveil collectif et une approche compréhensive pour atténuer les changements climatiques catastrophiques. En cuisinant et en servant un repas à base de plantes, je vais également me souvenir de la vie végétale qui m'est offerte pour soutenir ma vie. Que tous les êtres soient heureux et en sécurité et que tous les cœurs soient remplis de joie.