

## INTENCIÓN DE COMIDA CONSCIENTE Y ASPIRACIÓN

En esta comida, veo claramente  
la presencia de todo el universo  
apoyando mi existencia

Todos los seres vivos están luchando por la vida  
Que todos ellos tengan suficiente comida para comer hoy

(Justo antes de comer)

El plato está lleno de comida  
Soy consciente de que cada bocado es el fruto de  
trabajo difícil por aquellos que lo producen.

Esta comida es un regalo y yo soy el destinatario agradecido.  
Esto es comida, yo soy comida,  
Que esta comida me nutra para que pueda nutrir a los demás.

Con el primer sabor, prometo utilizar la energía que se toma de esta comida para  
practicar la bondad amorosa.

Con el segundo, prometo utilizar la energía extraída de esta comida para aliviar el  
sufrimiento de los demás.

Con el tercer gusto, prometo ayudar a otros a encontrar alegría más que la mía.

Con el cuarto gusto, prometo profundizar mi relación de desapego y ecuanimidad.

(Después de comer)

El plato está vacío  
Mi hambre está satisfecha.  
Considero esta comida como medicina para sostener nuestra vida.  
Juro vivir por el beneficio de todos los seres vivos.  
He tomado esta comida por el bien de la iluminación para todos.