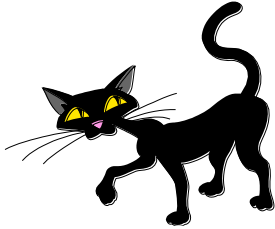


<p style="text-align: center;">1</p> <p style="text-align: center;"><b>Al despertarse</b></p> <p style="text-align: center;">Despertándome con una sonrisa, sé que tengo 24 horas nuevas para mí. Prometo vivirlas con plenitud, y ver a todos, con los ojos de la compasión.</p>	<p style="text-align: center;">14</p> <p style="text-align: center;"><b>Preparando las verduras</b></p> <p style="text-align: center;">En estos vegetales frescos veo un sol verde. Todos los Dharmas se juntan para hacer posible la vida.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Las Cinco Contemplaciones</b></p> <p>Esta comida es el regalo de todo el universo –la Tierra, el cielo y mucho trabajo duro. Que comamos con atención de manera de ser dignos de recibirla. Que transformemos nuestros estados mentales poco hábiles y aprendamos a comer con moderación. Que sólo tomemos alimentos que nos nutren y previenen enfermedades. Aceptamos esta comida para llevar a cabo el camino del entendimiento y el amor.</p>	<p style="text-align: center;">12</p> <p style="text-align: center;"><b>Conduciendo</b></p> <p style="text-align: center;">Antes de arrancar el coche, sé adonde voy. El coche y yo somos uno. Si el coche va rápido, voy rápido. Si el coche va lento, voy lento.</p>
<p style="text-align: center;">5</p> <p style="text-align: center;"><b>Sirviendo la comida</b></p> <p style="text-align: center;">En esta comida veo claramente la presencia de todo el universo manteniendo mi existencia.</p>	<p style="text-align: center;">10</p> <p style="text-align: center;"><b>Tomando té</b></p> <p style="text-align: center;">Esta taza de té en mis dos manos– ¡la atención se mantiene en posición vertical! Mi mente y cuerpo moran en el aquí y el ahora.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Empezando a comer</b></p> <p>Con el primer bocado, prometo ofrecer alegría. Con el segundo, prometo ayudar a aliviar el sufrimiento de los demás. Con el tercero, prometo ver el gozo ajeno, en el mío propio. Con el cuarto, prometo aprender el camino de desapego y ecuanimidad.</p>	<p style="text-align: center;">8</p> <p style="text-align: center;"><b>Terminando mi comida</b></p> <p style="text-align: center;">El plato está vacío. Mi hambre satisfecha. Prometo vivir, por el beneficio de todos los seres.</p>

<p style="text-align: center;"><b>Invitando a la campana</b></p> <p>Cuerpo, habla y mente, en perfecta unidad.  Envío mi corazón junto con la campana.  Que quienes la escuchan, despierten del olvido  y trasciendan todas las ansiedades y tristezas.</p>	<p style="text-align: center;"><b>VERSOS PARA  VIVIR CON  ATENCIÓN</b></p> 
<p style="text-align: center;">13</p> <p style="text-align: center;"><b>Abriendo la llave del agua</b></p> <p>El agua fluye desde fuentes en lo alto de la  montaña.  El agua corre profunda dentro de la tierra.  Maravillosamente, llega a mí.  Sus beneficios me tocan con profundidad.</p>	<p style="text-align: center;">2</p> <p style="text-align: center;"><b>Al escuchar la campana</b></p> <p>Escucho, escucho.  Este sonido maravilloso me regresa  a mi verdadero hogar</p>
<p style="text-align: center;">11</p> <p style="text-align: center;"><b>Yendo al baño</b></p> <p>Contaminado o inmaculado,  aumentando o disminuyendo.  Estos conceptos sólo existen en nuestras mentes.  La realidad de interser no es superada.</p>	<p style="text-align: center;">4</p> <p style="text-align: center;"><b>Mirando el plato vacío</b></p> <p>Mi plato, ahora vacío,  pronto será llenado  con comida preciosa.</p>
<p style="text-align: center;">9</p> <p style="text-align: center;"><b>Lavando los platos</b></p> <p>Lavar los platos,  es como bañar un Buda bebé.  Lo profano es lo sacro.  La mente diaria es la mente del Buda.</p>	<p style="text-align: center;">6</p> <p style="text-align: center;"><b>Contemplando la comida</b></p> <p>Este plato de comida,  tan aromático y apetitoso,  también contiene mucho sufrimiento.</p>