

## 26. Thich Nhat Hanh: Consumo consciente



**Nhat Hanh**

Buda dijo que no basta hablar sobre lo que es beneficioso, sino que tenemos que practicarlo. Practicando (las cinco prácticas de la atención), podemos ganar más conciencia del sufrimiento causado por la violencia de nuestros pensamientos, palabras y acciones.

La Quinta práctica de la atención es el consumo consciente: Consciente del sufrimiento causado por mi consumo descuidado, hago voto de cultivar una buena salud, tanto a nivel físico como mental, para mí, mi familia y mi sociedad practicando la comida consciente, la bebida consciente, y el consumo consciente. Hago voto de ingerir sólo aquellas cosas que preservan la paz, el bienestar, y la alegría en mi cuerpo, en mi consciencia, y en el cuerpo y consciencia colectiva de mi familia y sociedad.

Entiendo que una dieta adecuada es crucial para la auto-transformación y para la transformación de la sociedad. Estoy determinado a no usar alcohol ni cualquier otro intoxicante, ni ingerir alimentos ni otras sustancias que contengan toxinas, como ciertos programas de televisión, revistas, libros, películas, y conversaciones.

Soy consciente de que dañar mi cuerpo o mi consciencia con estos venenos es traicionar a mis antepasados, a mis padres, a mi sociedad, y a las generaciones futuras. Trabajar para transformar la violencia, el miedo, la ira, y la confusión en mí mismo y en la sociedad practicando el comer atento por mí y por la sociedad.

([Creating True Peace](#), Free Press)

- [Nhat Hanh](#) es un monje budista vietnamita y un escritor, sabio, conocido a nivel mundial.

[Ciudad Redonda](#), U.S. Catholic

---

Publicado en Ciudad Redonda

[www.ciudadredonda.org/articulo/26-thich-nhat-hanh-consumo-consciente](http://www.ciudadredonda.org/articulo/26-thich-nhat-hanh-consumo-consciente)