

Die fünf Betrachtungen vor dem Essen

Liebe Freundinnen und Freunde, bevor wir in Achtsamkeit und in Stille zu essen beginnen, können wir uns mit den folgenden Kontemplationen verbinden.

Glocke

Diese Nahrung ist ein Geschenk des ganzen Universums, der Erde, des Himmels und das Ergebnis der liebevollen Arbeit und auch Mühe zahlloser Menschen.

Mögen wir so leben und essen, dass wir dieses Geschenk mit Freude und Dankbarkeit empfangen.

Mögen wir lernen, maßvoll zu essen und uns nicht von unseren unheilsamen Geisteszuständen davontragen zu lassen.

Mögen wir solche Nahrung zu uns nehmen, die uns wahrhaft nährt, unserem kostbaren Planeten nicht schadet und das Leiden von Menschen und Tieren verringert.

Wir nehmen diese Nahrung an, um den Weg des Verstehens und der Liebe zu verwirklichen und unsere Verbundenheit mit allen Wesen zu vertiefen.

Glocke

Lasst uns nun mit wachem Geist und in Dankbarkeit essen, uns der Nahrung und unserer Gemeinschaft ganz bewusst sein und uns dabei nicht in unseren Gedanken, Sorgen oder Projekten verlieren.

Glocke

