

## Die fünf Betrachtungen zum Essen:

Erinnern wir uns daran, in Achtsamkeit zu essen, uns der Nahrung und der Gemeinschaft ganz bewusst zu sein und uns nicht von unnützen Gedanken davontragen zu lassen.

Nach dem nächsten Ton der Glocke hören wir die fünf Betrachtungen zum Essen:

Diese Nahrung ist das Geschenk des ganzen Universums, der Erde, des Himmels, zahlreicher Lebewesen und von viel mühevoller Arbeit.

Mögen wir in Achtsamkeit und Dankbarkeit leben, damit wir dieses Geschenkes würdig sind.

Mögen wir unsere unheilsamen Geisteszustände erkennen, vor allem unsere Gier und sie umwandeln und lernen maßvoll zu essen.

Mögen wir unser Mitgefühl aufrechterhalten, sodass wir nur solche Nahrungsmittel zu uns nehmen, die das Leiden der Lebewesen reduzieren, unseren Planeten erhalten und den Prozess der globalen Erwärmung wieder umkehren.

Wir nehmen diese Nahrung an, um unsere Verbundenheit als Schwestern und Brüder zu entwickeln und um unsere Gemeinschaft und unser Ideal zu stärken, allen Wesen zu dienen.