

DIE FÜNF BETRACHTUNGEN ZUM ESSEN



Mögen wir an unser eigenes Handeln denken und daran,
woher diese Nahrung kommt
und wie viel Mühe damit verbunden ist.

Mögen wir überlegen,
ob wir wahrhaft Gutes getan haben,
wenn wir diese Nahrung annehmen.

Mögen wir Gier, Wut und Verblendung umwandeln,
indem wir den eigenen Geist zähmen
und uns von Unheilsamen fernhalten.

Mögen wir diese Nahrung als gute Medizin
für unseren Körper zu uns nehmen.

Wir nehmen diese Nahrung an,
um den Weg der Weisheit und des Mitgefühls zu gehen.