

“Fünf Betrachtungen vor dem Essen”

Diese Nahrung ist ein Geschenk der Erde, des Himmels, zahlreicher Lebewesen
und das Ergebnis von viel Liebe und Mühe.

Mögen wir mit Achtsamkeit und Dankbarkeit essen,
um uns dieses Geschenkes würdig zu erweisen.

Mögen wir unheilsame Geistesgebilde erkennen und verwandeln,
insbesondere unsere Gier, und lernen maßvoll zu essen.

Mögen wir unser Mitgefühl aufrechterhalten, indem wir so essen,
dass wir das Leiden der Lebewesen verringern,
nicht mehr zum Klimawandel beitragen und
unseren wertvollen Planeten heilen und bewahren.

Wir nehmen dieses Essen an,
um mit unseren Brüdern und Schwestern in Harmonie zu leben,
unsere Sangha erblühen zu lassen,
und um unser Ideal zu nähren, allen Lebewesen zu helfen.

(Übersetzt von Thomas Barth)