

Fünf Betrachtungen vor dem Essen

1. Ich werde diese Nahrung achtsam einnehmen und auf meine Sinne achten.
2. Ich danke allen Wesen, die zu diesem Essen beigetragen haben und sende ihnen meine guten Wünsche.
3. Ich werde diese Mahlzeit zu mir nehmen, ohne von Gier bestimmt zu werden und ohne Anhaften.
4. Ich werde darauf achten mich gesund zu ernähren, denn ich bin mir bewusst, dass diese Nahrung dazu dient, mein Leben zu erhalten.
5. So werde ich meine Lebenskraft lang erhalten, um den Weg zur inneren Befreiung vollenden zu können.

Aus Buddhas Reden, Gruppierte Sammlung 3/13, Fassung 2011