

# Die fünf Betrachtungen

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

Mögen wir dieses Geschenk in Achtsamkeit und Dankbarkeit empfangen.

Mögen wir nur solche Nahrung zu uns nehmen, die uns nährt und unserer Gesundheit förderlich ist, und mögen wir lernen, maßvoll zu essen.

Mögen wir unser Mitgefühl aufrecht erhalten,  
sodass wir nur solche Nahrungsmittel zu uns nehmen,  
die das Leiden der Lebewesen verringern und unseren Planeten erhalten.

Wir nehmen diese Nahrung an, um den Weg der Bewusstheit,  
des Verstehens und der Liebe verwirklichen zu können,  
und um den Geist der Brüderlichkeit und Schwesterlichkeit  
sowie unsere Verbundenheit mit allen Wesen zu entwickeln.