

# Achtsamkeit bei den Mahlzeiten



*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.*

## *Die fünf Ermahnungen:*

*Ich denke daran, woher diese Speise kommt und wieviel Arbeit damit verbunden war.*

*Beim Empfang des Essens ist mir mein eigenes Handeln bewusst.*

*Ich achte darauf, nicht zerstreut oder gierig zu sein.*

*Ich schätze dieses Essen, weil es Körper und Geist gesund erhält.*

*Ich empfangen diese Gabe, um allen Wesen zu nutzen.*

# **SARVA MANGALAM**

*(Mögen alle Wesen glücklich sein!)*

