

De Vijf Contemplaties

Bel 3 x

De Boeddha nodigt ons uit in aandacht te eten, ons bewust te zijn van het voedsel en de vrienden om ons heen. Laten we ons niet verliezen in onnodige gedachten over het verleden of de toekomst. Laat ons tijdens de hele maaltijd in diepe verbondenheid met elkaar eten.

Lieve vrienden, luister naar de bel en oefen de Vijf Contemplaties.

Bel 1 x

1. Dit voedsel is een geschenk van de aarde, de hemel, talrijke levende wezens en hard werken.
2. Laten wij in dankbaarheid en aandacht eten, zodat dit voedsel werkelijk aan ons is besteed.
3. Laten wij onze onzorgvuldige gewoontes transformeren en leren in alles de juiste maat te vinden.
4. Laten wij met mededogen eten, zodat we het lijden van levende wezens verminderen, niet langer aan het proces van opwarming van de aarde bijdragen en onze kostbare planeet beschermen en helen.
5. We nemen dit voedsel aan zodat we de verbondenheid in onze Sangha kunnen versterken en ons ideaal van dienstbaarheid aan alle levende wezens voeden.

Bel 1 x

Na ca. 15 minuten eten in stilte afronden met:

Bel 2 x