

The Five Contemplation

1. This food is a gift of the whole universe, the earth, the sky, numerous living beings and much hard, loving work.
2. May we eat with mindfulness and gratitude so as to be worthy to receive this food.
3. May we recognize and transform our unwholesome mental formation, especially our greed, and learn to eat with moderation.
4. May we keep our compassion alive by eating in such a way that we reduce the suffering of living beings, preserve our planet and reverse the process of global warming.
5. We accept this food so that we may nurture our brotherhood and sisterhood, strengthen our Sangha and nourish our ideal of serving all living beings.

Die 5 Betrachtungen über das Essen

1. Dieses Essen ist ein Geschenk des ganzen Universums, des Himmels, der Erde, unzähliger Lebewesen und das Ergebnis von viel Liebe und Mühe.
2. Mögen wir dieses Geschenk in Achtsamkeit und Dankbarkeit empfangen.
3. Mögen wir unheilsame Formationen des Geistes erkennen und lernen umzuwandeln, wie zum Beispiel unsere Gier, und so lernen genügsam zu essen.
4. Mögen wir unser Mitgefühl beim Essen so am Leben erhalten, dass wir das Leiden von Lebewesen reduzieren, unseren Planeten schützen und den Prozess der globalen Erwärmung umkehren können.
5. Mögen wir dieses Essen annehmen, um mit unseren Brüdern und Schwestern in Harmonie zu leben, unsere Sangha erblühen zu lassen, und unser Ideal zu nähren, allen lebenden Wesen zu helfen.

De Vijf Contemplaties

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