**Die fünf Betrachtungen zum Essen**

Der Buddha lädt uns ein, achtsam zu essen. Nach dem nächsten Ton der Glocke hören wir die fünf Betrachtungen zum Essen.

Diese Nahrung ist ein Geschenk des ganzen Universums, der Erde, des Himmels, zahlreicher Lebewesen und ist ein Geschenk von viel harter und liebevoller Arbeit.

Mögen wir in Achtsamkeit und voller Dankbarkeit essen, damit wir dieses Geschenkes würdig sind.

Mögen wir unsere unheilsamen Geistesformationen erkennen und umwandeln – besonders unsere Gier und lernen, maßvoll zu essen.

Mögen wir unser Mitgefühl lebendig erhalten, indem wir auf eine solche Art und Weise essen, dass das Leiden von Lebewesen reduziert wird und wir dazu beitragen, den Klimawandel aufzuhalten und unseren kostbaren Planeten zu heilen und zu bewahren.

Wir nehmen diese Nahrung an, um den Weg des Verstehens und der Liebe zu verwirklichen und unser Ideal zu nähren, allen Lebewesen zu helfen.

**New Contemplations before eating:**  
This food is a gift of the earth, the sky, numerous living beings, and much hard and loving work.  
May we eat with mindfulness and gratitude so as to be worthy to receive this food.  
May we recognise and transform unwholesome mental formations, especially our greed and learn to eat with moderation.  
May we keep our compassion alive by eating in such a way that reduces the suffering of living beings, **stops contributing to climate change, and heals and preserves our precious planet**.  
We accept this food so that we may nurture our brotherhood and sisterhood, build our Sangha, and nourish our ideal of serving all living beings.