

## De vijf contemplaties



We worden uitgenodigd om in aandacht te eten,  
ons bewust te zijn van het voedsel  
en de mensen om ons heen.  
Laten we ons niet verliezen in onze gedachten.

Vrienden, luister naar de bel en sta stil bij de Vijf Contemplaties.



*Dit voedsel is een geschenk van de aarde, de hemel,  
talrijke levende wezens en liefdevol werken.*

*Laten we in volle aandacht en dankbaarheid eten,  
zodat we waard zijn dit voedsel te ontvangen.*

*Laten we onze onzorgvuldige gewoontes achter ons laten  
en leren in alles de juiste maat te vinden.*

*Laten we ons mededogen levend houden door zo te eten  
dat we het lijden van levende wezens verminderen,  
onze planeet beschermen en de opwarming van de aarde tegengaan.*

*Wij nemen dit voedsel aan om onze Sangha te voeden  
en de weg van liefde en begrip te kunnen gaan.*



De eerste tien minuten in stilte.

