

1

Die fünf Erinnerungen

Erstens

Ich denke daran, woher diese Speise kommt und wie viel Arbeit damit verbunden war.

Zweitens

Beim Empfang des Essens ist mir mein eigenes Handeln bewußt.

Drittens

Ich achte darauf, nicht zerstreut oder gierig zu sein.

Viertens

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

Fünftens

Ich empfangе diese Gabe, um allen Wesen zu nutzen.

Wenn alle Menschen selbstlos sind, leben alle Wesen in Frieden.



2

Die fünf Erinnerungen

Erstens

Ich denke daran, woher diese Speise kommt und wie viel Arbeit damit verbunden war.

Zweitens

Beim Empfang des Essens ist mir mein eigenes Handeln bewußt.

Drittens

Ich achte darauf, nicht zerstreut oder gierig zu sein.

Viertens

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

Fünftens

Ich empfangе diese Gabe, um allen Wesen zu nutzen.



Wenn alle Menschen selbstlos sind, leben alle Wesen in Frieden.

3

Die fünf Erinnerungen

Erstens

Ich denke daran, woher diese Speise kommt und wie viel Arbeit damit verbunden war.

Zweitens

Beim Empfang des Essens ist mir mein eigenes Handeln bewußt.

Drittens

Ich achte darauf, nicht zerstreut oder gierig zu sein.

Viertens

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

Fünftens

Ich empfangе diese Gabe, um allen Wesen zu nutzen.



Wenn alle Menschen selbstlos sind, leben alle Wesen in Frieden.