

DE VIJF CONTEMPLATIES

Dit is de variant van de 5 contemplaties van Br. Phap Linh, overgenomen van de Plum Village App, sept 2023

Bel 3 x

Lieve vrienden,

We worden uitgenodigd om in aandacht te eten, ons bewust te zijn van het voedsel en de vrienden om ons heen. Laten we ons niet verliezen in onze gedachten. Vrienden, luister naar de bel en sta stil bij de Vijf Contemplaties:

Bel 1 x

1. Dit voedsel is een geschenk van het hele universum, de aarde, de hemel, talrijke levende wezens en veel hard en liefdevol werken.
2. Laten we in aandacht en dankbaarheid eten, zodat dit voedsel werkelijk aan ons besteed is.
3. Laten we onze onzorgvuldige gewoontes transformeren, vooral onze hebzucht, en leren in alles de juiste maat te vinden.
4. Laten we met mededogen in ons hart op zo'n manier eten dat we het lijden van levende wezens verminderen, niet meer bijdragen aan klimaatverandering en helpen onze kostbare planeet te helen en te beschermen.
5. We nemen dit voedsel aan om de energie te hebben voor het realiseren van onze diepste aspiraties, om anderen te helpen en om de maatschappij gelukkiger en gezonder te laten zijn.

Bel 1 x

Na ca. 15 minuten eten in stilte afronden met:

Bel 2 x



<https://www.aandacht.net/>

info@aandacht.net