

Essenverse

Wie sie im Kloster praktiziert werden.

Vor dem Essen:

Wir bieten das Essen Buddha, Dharma, Sangha und allen Wesen an. Möge der Geber und der Empfänger die fünf Vorteile erhalten: Kraft, Gesundheit, langes Leben, Frieden und Beredsamkeit.

Die fünf Betrachtungen:

1. In dieser Nahrung steckt viel Mühe
2. Wir machen uns bewusst, dass wir dieser Nahrung nur durch unsere Praxis würdig werden.
3. Wir gebieten allen Geistesgiften Einhalt, insbesondere unserer Gier.
4. Wir sehen diese Nahrung als Medizin an und nehmen uns nur so viel, wie zum Erhalt des Körpers nötig ist.
5. Wir akzeptieren diese Nahrung mit der Absicht, den Buddhaweg zu verwirklichen.

Nach dem Essen:

Mögen alle Geber Verdienste erhalten. Wer mit Freude gegeben, wird Freude ernten. Das Mahl ist beendet, mögen alle Wesen alles vollbracht haben und mit Buddhadharma erfüllt sein.