

Gatha's voor eten in aandacht

Vasthouden van een leeg bord

Mijn bord is nog leeg.
Ik zie mijn groot geluk -
Genoeg te eten vandaag
voor mijn beoefening.

De eerste vier happen

Bij de eerste hap schenk ik vreugde.
Bij de tweede hap ik lijden verzachten.
Bij de derde keer leer ik blij zijn voor anderen
Bij de vierde keer leer ik van iedereen evenveel
te houden

Eten opscheppen

Ik zie in dit voedsel
de immense bijdrage
van de hele kosmos,
die mij leven geeft.

De maaltijd beëindigen

Mijn bord is leeg,
mijn honger gestild.
Bedankt ouders,
leraren, vrienden en alle wezens.

Voor het eten

Veel wezens op de aarde
vechten voor hun bestaan.
Ik oefen ook voor hen -
mogen ze genoeg te eten hebben.

Thee drinken

Met deze beker in mijn beide handen
houd ik mijn aandacht vast.
Mijn lichaam en geest
zijn thuisgekomen
in het hier en nu.