

## *Las Cinco Contemplaciones*

---

El Buda y nuestros ancestros espirituales nos invitan a comer con plena conciencia, tanto de los alimentos, como de la comunidad de práctica que nos acompaña. No nos dejemos llevar por pensamientos sobre el futuro o el pasado mientras comemos, y hagámoslo de tal modo que la alegría, la paz, y la libertad sean posibles durante la comida.

Todo necesita alimento para vivir, nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestra felicidad. Disfruta de cada bocado, es un regalo de amor del Cosmos.

1. Esta comida es un regalo de la tierra, del cielo, de innumerables seres vivos y de mucho arduo trabajo y amor.
2. Que podamos comer con plena conciencia y gratitud, de manera que reconozcamos que somos dignos de recibirla.
3. Que podamos reconocer y transformar nuestras formaciones mentales perjudiciales, en especial la gula y la avaricia, y aprendamos a comer con moderación.
4. Que podamos mantener viva nuestra compasión, comiendo de un modo tal que reduzca el sufrimiento de los seres vivos, que mitigue el cambio climático, y que sane y preserve nuestro hermoso planeta.
5. Aceptemos esta comida con el fin de cultivar nuestra hermandad, de fortalecer nuestra Sangha, y de nutrir nuestro ideal de servir a todos los seres.