

# Las 5 Contemplaciones

## COMER JUNTOS

Comer juntos es también practicar la meditación. Deberíamos intentar estar presentes en todas las comidas. Podemos empezar a practicar desde el momento en que nos servimos la comida. Al hacerlo, vemos todos los elementos que se han reunido para crear esta comida maravillosa: la lluvia, la luz del sol, la tierra, el aire, el amor. De hecho, a través de esta comida podemos ver que todo el universo nos ayuda a existir.



Invitamos a la campana a sonar 3 veces. Inspiramos-Espiramos.



1

**Esta comida es un regalo del universo entero: de la tierra, del cielo, de numerosos seres vivos y del trabajo duro y amoroso de muchas personas.**

2

**Comamos con gratitud y plena consciencia para ser dignos de recibirla.**

3

**Reconozcamos y transformemos nuestras formaciones mentales insanas, especialmente la avidez, y aprendamos a comer con moderación.**

4

**Mantengamos viva nuestra compasión de forma que reduzcamos el sufrimiento de los seres vivos, dejemos de contribuir al cambio climático y ayudemos a curar y preservar nuestro precioso planeta.**

5

**Aceptemos este alimento con el fin de nutrir nuestra hermandad, construir nuestra comunidad y alimentar nuestro ideal de servir a todos los seres.**



Nos tomamos tiempo para comer, masticamos cada bocado hasta que se haga liquido. Disfrutamos de cada bocado y de la presencia de nuestra familia. Nos establecemos en el momento presente, donde la solidez, la paz y la alegría sean posibles.



Al terminar nos concedemos unos minutos para ser conscientes de que hemos acabado: nuestro plato está vacío, nuestra hambre satisfecha.

Nos inunda la gratitud al darnos cuenta de lo afortunados que somos por haber comido estos alimentos tan nutritivos, que nos sustentan en el camino de la comprensión y del amor.



**La comida se ha acabado. Mi hambre está satisfecha. Me comprometo a vivir en beneficio de todos los seres.**



Invitamos a la campana a sonar 3 veces. Inspiramos-Espiramos.