

**Vor dem Essen:**

Feuer, Wasser, Luft, Erde und Raum,

Vereinen sich in diesem Mahl.

Zahllose Wesen bemühten sich und gaben ihr Leben für unser Wohl

Mögen wir genährt sein,

Und dieses Leben nähren.



**Nach dem Essen:**

Feuer, Wasser, Luft, Erde und Raum,

Vereinen sich in mir als Mahl.

Zum Wohle zahlloser Wesen lebe ich mein Leben

Mögen sie genährt sein,

Und dieses Leben nähren.

