

27. KAGYÜ MÖNLAM

Gebete für den Weltfrieden und die Umwelt

PROGRAMM- FÜHRER

BELEHRUNGEN

Im Tergar Kloster, Bodhgaya • 20.–22. Dezember, 2009

MÖNLAM PROGRAMM

Bei der Mahabodhi Stupa Bodhgaya • 24.–31. Dezember, 2009

NEUJAHR'S PROGRAMM

Beim Tergar Kloster • 1. Januar, 2010

Deutsch

PROGRAMM

Belehrungen im Tergar Kloster

BRIEF

Sonntag 20. Dezember, 2009

I 9:00–11:00 Uhr Belehrungen

II 15:00–17:00 Uhr Belehrungen

AN

Montag 21. Dezember, 2009

I 9:00–11:00 Uhr Belehrungen

II 15:00–17:00 Uhr Belehrungen

EINEN

FREUND

Dienstag 22. Dezember, 2009

I 9:00–11:00 Uhr Belehrungen

Mönlam Programm bei der Mahabodhi Stupa

1

Donnerstag, 24. Dezember, 2009

I 6:00–8:30 Uhr Sojong & Der 20-teilige Gebetsablauf

II 9:00–11:00 Uhr Belehrungen: Das Leben von Milarepa

III 13:30–15:00 Uhr Der König der Wünsche

IV 15:30–17:00 Uhr Der zwanzigteilige Gebetsablauf

2

Freitag, 25. Dezember, 2009

I 6:00–8:30 Uhr Sojong & Der 20-teilige Gebetsablauf

II 9:00–11:00 Uhr Belehrungen: Das Leben von Milarepa

III 13:30–15:00 Uhr Der König der Wünsche

IV 15:30–17:00 Uhr Der zwanzigteilige Gebetsablauf

3

Samstag, 26. Dezember, 2009

I 6:00–8:30 Uhr Sojong Gelübde & Der zwanzigteilige Gebetsablauf

II 9:00–11:00 Uhr Belehrungen: Das Leben von Milarepa

III 13:30–15:00 Uhr Der König der Wünsche

IV 15:30–17:00 Uhr Der zwanzigteilige Gebetsablauf

4

Sonntag, 27. Dezember, 2009

I 6:00–8:30 Uhr Sojong & Der 20-teilige Gebetsablauf

II 9:00–11:00 Uhr Belehrungen: Das Leben von Milarepa

III 13:30–15:00 Uhr Beseitigung von Hindernissen

IV 15:30–17:00 Uhr Der zwanzigteilige Gebetsablauf

5

Montag, 28. Dezember, 2009

I	6:00–8:30 Uhr	Sojong & Der 20-teilige Gebetsablauf
II	9:00–11:00 Uhr	Belehrungen: Das Leben von Milarepa
III	13:30–15:00 Uhr	Beseitigung von Hindernissen
IV	15:30–17:00 Uhr	Der zwanzigteilige Gebetsablauf

6

Dienstag, 29. Dezember, 2009

I	6:00–8:30 Uhr	Sojong & Der 20-teilige Gebetsablauf
II	9:00–11:00 Uhr	Milarepa Einweihung
III	13:30–15:00 Uhr	Wünsche für das Wohl von Tibet
IV	15:30–17:00 Uhr	Der zwanzigteilige Gebetsablauf
	19:00 Uhr	Milarepa Festmahl

7

Mittwoch, 30. Dezember, 2009

I	6:00–8:00 Uhr	Sojong & Medizin Buddha Puja
	8:00 Uhr	Kangyur Prozession
II	8:30–11:00 Uhr	Den Kangyur lesen
III	13:30–15:00 Uhr	Akshobhya Ritual und Sutra
IV	15:30–17:00 Uhr	Der zwanzigteilige Gebetsablauf
	20:00 Uhr	Akshobhya Reinigungs Ritual

8

Donnerstag, 31. Dezember, 2009

I	6:00–8:30 Uhr	Sojong, Der zwanzigteilige Gebetsablauf und die Sechzehn Älteren Puja
II	9:00–10:00 Uhr	Lama Chöpa
	10:00 Uhr	Almosen Prozession
III	13:00–14:30 Uhr	Lama Chöpa
IV	15:00–17:00 Uhr	Danksagung an die Sponsoren und spezielle Ansprache
	19:30 Uhr	Marme Mönlam (Der Lichtwunsch)

Neujahrs Tagesprogramm beim Tergar Kloster



Freitag, 1. Januar 2010

	11:00 Uhr	Mittagsmahl für die Sangha
	18:00 Uhr	Das Leben von Milarepa Theatralische Aufführung

1

24.12.2009

Donnerstag

Session I • 6:00–8:30 Uhr

Mahayana Sojong Gelübde	
Sanskrit Rezitationen (separater Text)	
Zuflucht, Bodhichitta und folgende	22-29
Preisung aus dem Rashtrapala Sutra und folgende	37-53
Preisung aus dem Sutra Zierde des Widerscheins	30-36
Die drei Mengen und folgende	54-77

Session II • 9:00–11:00 Uhr

Belehrungen: Das Leben von Milarepa	
Der großartige Wunsch und Widmungen	102-115

Session III • 13:30–15:00 Uhr

Der König der Wünsche	77
Maitreyas Wunsch	87

Session IV • 15:30–17:00 Uhr

Erfüllung wahrer Worte	212
Für Glück und Freude der Wesen	214
Wunschgebet für die Stufen des Weges	217
Die Unzerstörbare Vajra-Girlande	118
Langlebensgebete (separate Texte)	
Opfergaben für die Beschützer (nicht im Buch)	
Wunsch für das Wohl von Tibet	259
Verse aus dem Devanirdesha-Sutra	127
Wunsch für das Erstrahlen von Dharma	116
Gebet für das Erlangen der Wahrheit (nicht im Buch)	

2

25.12.2009

Freitag

Session I • 6:00–8:30 Uhr

Mahayana Sojong Gelübde

Sanskrit Rezitationen (separater Text)

Zuflucht, Bodhichitta und folgende 22-29

Preisung aus dem Rashtrapala Sutra und folgende 37-53

Lobpreis des Manjushri 154

Preisung des Edlen Avalokiteshvara 155

Die drei Mengen und folgende 54-77

Session II • 9:00–11:00 Uhr

Belehrungen: Das Leben von Milarepa

Der großartige Wunsch und Widmungen 102-115

Session III • 13:30–15:00 Uhr

Der König der Wünsche 77

Wunschgebet für die Lebensführung 91

Session IV • 15:30–17:00 Uhr

Wunschgebet der Shangpa-Kagyü 219

Dreißig Wünsche 224

Wunschgebet für die Stufen des Weges 217

Die Unzerstörbare Vajra-Girlande 118

Langlebensgebete (separate Texte)

Opfergaben für die Beschützer (nicht im Buch)

Wunsch für das Wohl von Tibet 259

Das Glück der zwölf Taten 124

Wunsch für das Erstrahlen von Dharma 116

Gebet für das Erlangen der Wahrheit
(nicht im Buch)

3

26.12.2009

Samstag

Session I • 6:00–8:30 Uhr

Mahayana Sojong Gelübde

Sanskrit Rezitationen (separater Text)

Zuflucht, Bodhichitta und folgende 22-29

Preisung aus dem Rashtrapala Sutra und folgende 37-53

Eine Preisung von Maitreya 157

Die drei Mengen und folgende 54-77

Session II • 9:00–11:00 Uhr

Belehrungen: Das Leben von Milarepa

Der großartige Wunsch und Widmungen 102-115

Session III • 13:30–15:00 Uhr

Der König der Wünsche 77

Sukhavati Gebet (nicht im Buch)

Session IV • 15:30–17:00 Uhr

Der Herzenswunsch an Avalokita 230

Wunschgebet für die Stufen des Weges 217

Die Unzerstörbare Vajra-Girlande 118

Langlebensgebete (separate Texte)

Opfergaben für die Beschützer (nicht im Buch)

Wunsch für das Wohl von Tibet 259

„Wer Geiz und gierig Habenwollen...“
(Seitenmitte) 122

Wunsch für das Erstrahlen von Dharma 116

Gebet für das Erlangen der Wahrheit
(nicht im Buch)

4

27.12.2009

Sonntag

Session I • 6:00–8:30 Uhr

Mahayana Sojong Gelübde

Sanskrit Rezitationen (separater Text)

Zuflucht, Bodhichitta und folgende 22-29

Preisung aus dem Rashtrapala Sutra und folgende 37-53

Lobpreis des schönen Schmucks der Erde 168

Lobpreis des Shri Samantabhadra 170

Die drei Mengen und folgende 54-77

Session II • 9:00–11:00 Uhr

Belehrungen: Das Leben von Milarepa

Der großartige Wunsch und Widmungen 102-115

Session III • 13:30–15:00 Uhr

Beseitigung von Hindernissen 178-195

Session IV • 15:30–17:00 Uhr

Wunschgebet des Großen Talungthangpa 236

Tropus Wunschgebet 239

Herzenswunsch des edlen Tsangpa Gyare 243

Wunschgebet für die Stufen des Weges 217

Die Unzerstörbare Vajra-Girlande 118

Langlebensgebete (separate Texte)

Opfergaben für die Beschützer (nicht im Buch)

Wunsch für das Wohl von Tibet 259

Letzter Vers: „Bester Lehrer und untrüglich,...“ 121

Wunsch für das Erstrahlen von Dharma 116

Gebet für das Erlangen der Wahrheit
(nicht im Buch)

5

28.12.2009

Montag

Session I • 6:00–8:30 Uhr

Mahayana Sojong Gelübde

Sanskrit Rezitationen (separater Text)

Zuflucht, Bodhichitta und folgende 22-29

Preisung aus dem Rashtrapala Sutra und folgende 37-53

Lobpreis der sechs Zierden und zwei Großartigen 172

Die drei Mengen und folgende 54-77

Session II • 9:00–11:00 Uhr

Belehrungen: Das Leben von Milarepa

Der großartige Wunsch und Widmungen 102-115

Session III • 13:30–15:00 Uhr

Ersuchen, Hindernisse auf dem Weg beseitigen 195

Ersuchen um spontane Erfüllung der Wünsche 203

Ersuchte Gebete für das Beseitigen von Hindernissen

Session IV • 15:30–17:00 Uhr

Der Wunsch Yelpas 245

Wunschgebet von Barom 246

Fürst Phagmodrupas Wunsch 247

Wunschgebet für die Stufen des Weges 217

Die Unzerstörbare Vajra-Girlande 118

Langlebensgebete (separate Texte)

Opfergaben für die Beschützer (nicht im Buch)

Wunsch für das Wohl von Tibet 259

Aus dem „Sarvastivadin vinaya“ 121

Wunsch für das Erstrahlen von Dharma 116

Gebet für das Erlangen der Wahrheit (nicht im Buch)

6

29.12.2009

Dienstag

Session I • 6:00–8:30 Uhr

Mahayana Sojong Gelübde

Sanskrit Rezitationen (separater Text)

Zuflucht, Bodhichitta und folgende 22-29

Preisung aus dem Rashtrapala Sutra und folgende 37-53

Flehen an die fünfundzwanzig Vorreiter 174

Die drei Mengen und folgende 54-77

Session II • 9:00–11:00 Uhr

Milarepa Einweihung

Der großartige Wunsch und Widmungen 102-115

Session III • 13:30–15:00 Uhr

Wünsche für das Wohl von Tibet
(separater Text)

Langlebensgebete für S.H. den Dalai
Lama und Sakya Trizin Rinpoche
(separate Texte)

Session IV • 15:30–17:00 Uhr

Der Tsalpa-Herzenswunsch 248

Widmung und Wunsch ungewöhnlicher
Art 252

Wunschgebet für die Stufen des Weges 217

Die Unzerstörbare Vajra-Girlande 118

Langlebensgebete (separate Texte)

Opfergaben für die Beschützer (nicht im Buch)

Wunsch für das Wohl von Tibet 259

„Wer Geiz und gierig Habenwollen...“ 122
(Seitenmitte)

Wunsch für das Erstrahlen von Dharma 116

Gebet für das Erlangen der Wahrheit (nicht im
Buch)

7

30.12.2009

Mittwoch

Session I • 6:00–8:00 Uhr

Mahayana Sojong Gelübde

Sanskrit Rezitationen (separater Text)

Medizin Buddha Puja (separater Text)

Kangyur Prozession • 8:00 Uhr

Session II • 8:30–11:00 Uhr

Mandala Darbringung

Das Loblied der zwölf Taten 46

Den Kangyur lesen

Der großartige Wunsch und Widmungen 102-115

Session III • 13:30–15:00 Uhr

Das kurze Flehen an Vajradhara 175

Das Akshobhya Mandala Ritual (nicht im Buch)

Das Akshobhya Sutra lesen (separater Text)

Session IV • 15:30–17:00 Uhr

Wunschgebet für das Gefilde von
Abhirati 262

Herzenswunsch für das Gefilde großer
Freude 269

Wunschgebet für die Stufen des Weges 217

Die Unzerstörbare Vajra-Girlande 118

Langlebensgebete (separate Texte)

Opfergaben für die Beschützer (nicht im Buch)

Wunsch für das Wohl von Tibet 259

Letzter Vers: „Bester Lehrer und
untrüglich,...“ 121

Wunsch für das Erstrahlen von Dharma 116

Gebet für das Erlangen der Wahrheit
(nicht im Buch)

8

31.12.2009

Donnerstag

Session I • 6:00–8:30 Uhr

Mahayana Sojong Gelübde

Sanskrit Rezitationen (separater Text)

Zuflucht, Bodhichitta und folgende 22-23

Segnen des Grundes 24

Verehren und Darbringen den sechzehn
Älteren gegenüber (erster Teil) 286-287

„Für alle Wesen ausnahmslos bist du der
Schützer...“ 27-29

„Ihr Unvergleichlichen, an eurem
Anblick...“ 287-291

„Mit schönsten Blumen...“ und andere
Zweige 78

„Ihr Arya Arhats, Aussendungen des
Buddha...“ 291-292

Session II • 9:00–10:00 Uhr

Darbringungen für die Gurus (Separater Text)

Almosen Prozession • 10:00 Uhr

Session III • 13:00–14:30 Uhr

Darbringungen für die Gurus (Separater Text)

Session IV • 15:00–17:00 Uhr

Danksagung an die Sponsoren 132-138

Spezielle Ansprache

Der großartige Wunsch und Widmungen 102-115

Milarepas Herzenswunsch 257

Wunsch für das Wohl von Tibet 259

Marpas Worte, die Glück verheißen 139

Aus dem „Sarvastivadin vinaya“ 121

Wunsch für das Erstrahlen von Dharma 116

Die Glückverheißung des großen
Zeltlagers 140

Gebet für das Erlangen der Wahrheit

Marmé Mönlam • 7:30 pm

*Fragen zu den
Gebeten und
über den
Kagyü Mönlam*

Aus welchem Grund rezitieren wir Wunschgebete?

Wie ein Tropfen Wasser, der in den Ozean fällt, nicht aufgebraucht ist bis der ganze Ozean aufgebraucht ist, genauso sind unsere Verdienste nicht vergeudet. Wie ein Fahrer sein Auto steuern können die Wunschgebete unsere Verdienste, die wir angesammelt haben ausrichten und so eine Ursache für das höchste Erwachen werden. Wie ein kleiner Samen eine reife Frucht produzieren kann, falls günstige Bedingungen vorhanden sind, genauso kann auch eine kleine Tugend wachsen und größer und größer werden, falls sie mit einem heilsamen Wunsch verbunden wird.

Welche Motivation sollte man haben während man betet?

Im Allgemeinen bestimmt das Ausmaß der Absicht das Ausmaß des Resultates. Vor allem unsere Wünsche sollten so stark und umfassend wie möglich sein, wie: „Möge ich zur Buddhaschaft erwachen, heute!“ Wenn wir nur geringere Ziele anstreben oder nur unser eigenes Wohl, dann ist das Gebet sehr limitiert. Wenn wir jedoch für das unermessliche Wohl für uns und andere beten, für das höchste Erwachen, für das Wohl der Wesen und den Dharma, für den Frieden in der Welt, usw., wird das Gebet unglaublich tief und weit. In Kürze, unsere Gebete dürfen nicht an eigennützige und kurzfristige Absichten gebunden sein; wir sollten beten mit dem altruistischen Wunsch, dass wir die Verantwortung anderen zu helfen auf uns nehmen.

Warum sind Gebete wichtig für Buddhisten?

Es gibt eine Redensart unter Buddhisten: „Zwei Aktivitäten: eine am Anfang, eine am Ende.“ Für jede Aktivität setzen wir am Anfang eine Motivation und am Ende Widmungen und Wünsche. Was immer wir auch tun, für uns ist es wichtig, dass wenn wir beginnen, wir eine gute Motivation haben.

Dies ist so, weil gesagt wird, dass es ganz von unserer Motivation abhängig ist, ob unsere Handlung gut oder schlecht wird. Das Widmen und Wünschen am Ende verhindert, dass die heilsame Handlung, die wir ausgeführt haben, verloren geht. Aus diesen Gründen werden Wunschgebete als wichtig betrachtet.

Was ist der Unterschied zwischen dem Beten alleine und dem Beten in einer Gruppe?

Der Unterschied, ob eine Person betet oder ob eine Gruppe gemeinsam betet, liegt in der Kraft der Gebete -vergleichbar wie das Fegen mit einem einzigen Strohhalm oder mit einem ganzen Strohbündel. Außerdem, wenn eine Gruppe gemeinsam Wunschgebete rezitiert, bringt dies Glück für die ganze Gruppe, wenn jedoch nur eine einzige Person Verdienste ansammelt, bringt es nur einer Person Glück. Besonders, wenn Männer und Frauen zusammen kommen und gemeinsam Wunschgebete rezitieren, werden die Gebete schneller erfüllt werden, da Weisheit und Methode anwesend sind. Wenn die vierfache Gemeinschaft von Bhikshus, Bhikshunis, Männer die die fünf Gelübde halten und Frauen die die fünf Gelübde halten zusammen kommen, dann wird

jedes Wunschgebet das sie machen erfüllt werden.

Was ist der Unterschied zwischen Wunsch- und Widmungsgebeten?

Eine Widmung ist ein Gebet, das gemacht wird, wenn es heilsame Handlungen zum widmen gibt. Obwohl es vielleicht nichts Heilsames zum Widmen gibt, hat man den Wunsch: „Möge es so sein.“ Dies ist ein Wunschgebet.

Was hat der Kagyu Mönlam für eine Geschichte? Wie entstand er?

Der Name „Kagyu Mönlam“ entstand ursprünglich vor fünfhundert Jahren in Tibet, als der Siebte Karmapa Chodrak Gyatso ein all-jährliches Gebetsfest einführte um damit die Vinaya Disziplin wieder herzustellen, die in der Sangha zunehmend lockerer geworden ist. Dieses Gebetsfest hatte auch zum Ziel, Darbringungen an die Buddhas zu machen und durch die Großartigkeit der Belehrungen und Anwesenden tiefes Vertrauen in denen zu wecken, die es gesehen oder gehört haben. Während dem ersten Monat im tibetischen Kalender, dem Monat der Wunder der Lehrer, versammelten sich über zehn Tausenden Sanghamitglieder unter der Leitung von Karmapa und rezitierten den Zwanzigteiligen Gebetsablauf den Karmapa selbst verfasste. Sie beteten für die Wesen, damit sie die Ansammlung der Verdienste vollenden, für das Vertreiben aller Hindernisse und ungünstigen Situationen, für Harmonie in der Welt und für die Freiheit von allem Leiden und allem Unglück. Dies formte die Basis für die Tradition der Mönlam-Versammlungen, die sich ohne Unterbrechung bis

zum heutigen Tag fortsetzte.

Im Jahr 1983 führte Kalu Rinpoche in Bodhgaya, an der Stelle an der unser Lehrer zur vollkommenen und perfekten Buddhaschaft erwachte, einen Mönlam durch, an dem der König der Wünsche hunderttausend Mal rezitiert wurde. Damit wurde der Samen gepflanzt, für die Durchführung fortsetzender Kagyu Mönlams im edlen Land Indien.

Im Jahr 2004 übernahm Gyalwang Karmapa die Verantwortung für den Mönlam. Den Beispielen der Dharmaktivitäten großer Wesen der Vergangenheit folgend, stellte er dieses Ereignis wieder her und erstellte einen neuen Gebetstext. Ereignis und Texte spiegeln die Pracht dieser zeitlosen Tradition wieder, machen den Mönlam noch glorreicher, erfüllt in noch größerem Masse die Wünsche der heutigen internationalen Buddhistischen Gemeinschaft und wirkt für das Wohl einer noch größeren Anzahl von Menschen.

Macht es einen Unterschied, wo du ein Gebet rezitiert?

Es wird gesagt, dass wenn du ein Wunschgebet machst, während du mit Vertrauen an den Buddha denkst, an einem heiligen Platz, an dem er geboren wurde, an dem er zur Buddhaschaft erwachte, an dem er das Rad der Lehrrede drehte oder an dem er in Nirvana übergang, wird dies zur Wiedergeburt in die höheren Bereiche von Glück führen und das Karma der fünf grenzenlos schlechten Taten reinigen. Vor allem Bodhgaya ist der Ort, an dem Buddha die fünf Maras bezwungen hatte und zur Buddhaschaft erwachte. Wenn du hier Dharma praktizierst, wirst du weniger Hindernisse haben und diese

Wunschgebete ohne Schwierigkeiten erreichen.

Was ist das Logo für den Kagyu Mönlam und was stellt es dar?

Gyalwang Karmapa entwarf dieses Logo in 2007 aus seinem Gefühl von Nähe mit der Natur und aus einer speziellen Verbindung mit den Elementen heraus. Wir haben die Erde sehr stark benutzt, von der Zeit, als sie sich formte bis heute. Die Erde hat uns unvorstellbare Hilfe zur Verfügung gestellt, wir jedoch haben im Gegenzug nichts getan, um der Erde zu helfen. Wir haben nie daran gedacht die Erde wertzuschätzen oder zu schützen und so sind wir jetzt in eine Zeit gekommen in welcher die Erde uns scheltet. Wir stehen vor einer Situation, in welcher die Erde uns aufgibt. Jedoch sollte weder die Erde noch die Wesen die auf ihr leben einander im Stich lassen. Statt dessen sollten sie sich gegenseitig an der Hand nehmen. Daraus entstand dieses Logo, das die Form zweier Hände die sich halten, symbolisiert. Da der Kagyu Mönlam einen Anlass ist, an dem wir für den Frieden und das Glück auf der Erde und für das lange bestehen der Erde beten, ist dieses Zeichen von nun an das Logo des Kagyu Mönlams und auch ein Symbol für unsere Wertschätzung der Erde und für unseren Wunsch sie zu beschützen. Es regelmäßig zu tragen deutet nicht nur auf eine spezielle Verbindung mit den Naturelementen hin sondern auch auf eine tiefe Zuwendung zur Erde. Da Körper und Geist stark mit den unveränderten Naturelementen verbunden sind, kann es uns wahrscheinlich auch einen gewissen Schutz vor den Gefahren der Naturelemente der äußeren

Welt geben.

Welche Bedeutung hat es, wenn die Gebete in Tibetisch rezitiert werden?

Das meiste des Mahayana Dharma war zuerst in Sanskrit. Die Tibetische Schrift wurde jedoch eingeführt, mit der Absicht den Buddhismus zu übersetzen. Aus diesem Grund hat sie eine sehr nahe

Verwandtschaft mit Sanskrit. Weiter entstand das Land Tibet aus dem tiefen Mitgefühl, das die Bodhisattvas für die Wesen haben. Wenn man nun die Gebete in tibetisch rezitiert, tragen diese großen Segen. Ein anderer Grund -im Kontext des Kagyu Mönlams- beinhaltet, dass es am einfachsten ist, wenn alle in der gleichen Sprache rezitieren.

Über den Mahayana Sojong

Während des Kagyu Mönlams hast du die Möglichkeit jeden Morgen die Mahayana Sojong Gelübde zu nehmen. Diese Gelübde zu nehmen, wird nicht verlangt, doch vielleicht hast du den Wunsch sie zu nehmen. Falls du dich entscheidest sie zu nehmen, solltest du die acht Regeln von dem Moment, wenn du sie nimmst, bis zum nächsten Morgen, wenn es dämmt, einhalten. Die acht Regeln des Mahayana Sojongs sind:

1. Nicht töten,
2. Nicht stehlen,
3. Nicht engagiert sein in sexuelle Aktivitäten
4. Nicht lügen,
5. Keine Rauschmittel konsumieren,
6. Nicht auf hohem Sitz oder Bett sitzen oder liegen,
7. Nicht in unpassender Zeit essen und
8. Kein Tragen von Parfüm, Schmuck oder Ornamente und weder singen noch tanzen.

Nicht auf hohem Sitz oder Bett sitzen oder liegen heißt, nicht auf einem Sitz oder Bett sitzen, das edel, teuer, groß oder hö-

her als eine Elle oder ca. 38 Zentimeter ist. Jedoch kann eine Ausnahme gemacht werden, falls es keinen andern Platz zum Schlafen gibt, als ein Bett, das zu hoch ist.

Nicht in unpassender Zeit essen heißt nichts Essbares zu konsumieren von Mittag (12.00 Uhr) bis Sonnenaufgang am nächsten Tag. Es ist dir erlaubt Tee und durchsichtige Flüssigkeiten, in denen du dein Spiegelbild siehst, zu trinken. Falls du krank bist, ist es möglich, eine Ausnahme zu machen und etwas zu essen. In dem Fall betrachte es als Medizin.

Da die Mahayana Sojong Gelübde vom Kriya Tantra kommen, ist Sauberkeit und Reinheit von größter Wichtigkeit. Deshalb solltest du das Konsumieren von Fleisch, Eiern, Zwiebeln und Knoblauch vermeiden, während dem du die Gelübde genommen hast.

Kein tragen von Schmuck oder Ornamente heißt, keinen Schmuck oder keine Ornamente tragen, die du nicht normalerweise trägst. Wenn du normalerweise einen Ring, einen Anhänger oder andere Schmuckstücke trägst, ist es möglich, dass du diese weiter trägst, auch während du die Gelübde einhältst.