

27 MYNLAM KAGJU

modlitwy dedykowane pokojowi na świecie i ochronie środowiska

PLAN WYDRZEŃ

PRZEKAZ NAUK

Klasztor Tergar, Bodhgaja • 20–22 grudnia 2009 roku

MODLITWY MYNLAMU

Stupa Mahabodhi, Bodhgaja • 24–31 grudnia 2009 roku

OBCHODY NOWEGO ROKU

Klasztor Tergar • 1 stycznia 2010 roku

Polish/Polski

Przekaz nauk w klasztorze Tergar

LIST DO PRZYJA- CIELA	Niedziela, 20 grudnia, 2009	
	I	9:00–11:00 nauki
	II	15:00–17:00 nauki
	Poniedziałek, 21 grudnia, 2009	
	I	9:00–11:00 nauki
	II	15:00–17:00 nauki
	Wtorek, 22 grudnia, 2009	
	I	9:00–11:00 nauki

Modlitwy Mynlamu przy Stupie Mahabodhi

1	Czwartek, 24 grudnia, 2009	
	I	6:00–8:30 Ślubowania sodziongu, 20 części Mynlamu
	II	9:00–11:00 Komentarz do życia Milarepy
	III	13:30–15:00 Królowa Modlitw, Modlitwa Majtrei
	IV	15:30–17:00 20 części Mynlamu
2	Piątek, 25 grudnia, 2009	
	I	6:00–8:30 Ślubowania sodziongu, 20 części Mynlamu
	II	9:00–11:00 Komentarz do życia Milarepy
	III	13:30–15:00 Królowa Modlitw, Modlitwa Szantidewy
	IV	15:30–17:00 20 części Mynlamu
3	Sobota, 26 grudnia, 2009	
	I	6:00–8:30 Ślubowania sodziongu, 20 części Mynlamu
	II	9:00–11:00 Komentarz do życia Milarepy
	III	13:30–15:00 Królowa Modlitw, Modlitwa Sukhawati
	IV	15:30–17:00 20 części Mynlamu
4	Niedziela, 27 grudnia, 2009	
	I	6:00–8:30 Ślubowania sodziongu, 20 części Mynlamu
	II	9:00–11:00 Komentarz do życia Milarepy
	III	13:30–15:00 Usuwanie przeszkód
	IV	15:30–17:00 20 części Mynlamu

5**Poniedziałek, 28 grudnia, 2009**

I	6:00–8:30	Ślubowania sodziongu, 20 części Mynlamu
II	9:00–11:00	Komentarz do życia Milarepy
III	13:30–15:00	Usuwanie przeszkód
IV	15:30–17:00	20 części Mynlamu

6**Czwartek, 29 grudnia, 2009**

I	6:00–8:30	Ślubowania sodziongu, 20 części Mynlamu
II	9:00–11:00	Abiszeka Milarepy
III	13:30–15:00	Modlitwy o szczęście Tybetu
IV	15:30–17:00	20 części Mynlamu
	19:00	Tsok pudża Milarepy

7**Środa, 30 grudnia, 2009**

I	6:00–8:00	Ślubowania sodziongu, pudża Buddy Medycyny
	8:00	Procesja Kangjuru
II	8:30–11:00	Czytanie Kangjuru
III	13:30–15:00	Rytuał i Sutra Akszobhii
IV	15:30–17:00	20 części Mynlamu
	20:00	Rytuał oczyszczający Akszobhii

8**Czwartek, 31 grudnia, 2009**

I	6:00–8:30	Ślubowania sodziongu, 20 części Mynlamu i pudża Szestastu Arhatów
II	9:00–10:00	Ofiary dla Lamów
	10:10	Procesja Jałmużny
III	13:00–14:30	Ofiary dla Lamów
IV	15:00–17:00	Wyrażenie wdzięczności przez sponsorów i Przesłanie
	19:30	Ofiarowanie i modlitwa lampek

Obchody Nowego Roku w klasztorze Tergar**Piątek, 1 stycznia, 2010**

	11:00	Uroczysty obiad dla Sanghi
	18:00	Przedstawienie teatralne 'życie Milarepy'

Dzień

1

12/24/2009

czwartek

Sesja I • 6:00–8:30

Ślubowania sodziongu mahajany	
Modlitwy w sanskrycie (osobna publikacja)	
Przyjęcie Schronienia i Bodhiczitta, itd.	12–19
Pochwały z Sutry Rasztrapali, itd.	27–44
Pochwały z Sutry ozdobnych przejawień, itd.	20–26
Trzy nagromadzenia, itd.	45–77

Sesja II • 9:00–11:00

Komentarz do Życia Milarepy (J.Ś. Karmapa)	
Wielka modlitwa życzeń i Dedykacje	99–112

Sesja III • 13:30–15:00

Królowa modlitw dobrych życzeń	70
Modlitwa Maitrei	80

Sesja IV • 15:30–17:00

Modlitwa o urzeczywistnienie słów prawdy	211
Radość i zadowolenie dla wszystkich	215
Modlitwa przemierzania stopniowej ścieżki	217
Niezniszczalny łańcuch wadźr	116
Modlitwy o długie życie (osobna publikacja po angielsku)	
Ofiary dla Strażników	295–300
Modlitwa o szczęście Tybetu	261
Zwrotki radości i dobra	126
Modlitwa o rozkwit Dharmy	113
Modlitwy o urzeczywistnienie prawdy	144

Dzień

2

12/25/2009

piątek

Sesja I • 6:00–8:30

Ślubowania sodziongu mahajany	
Modlitwy w sanskrycie (osobna publikacja)	
Przyjęcie Schronienia, Bodhiczitta, itd.	12–19
Pochwały z Sutry Rasztrapali, itd.	27–44
Pochwała dla Mańdziuśriego	148
Pochwała dla Szlachetnego Awalokiteszwary	150
Trzy nagromadzenia, itd.	45–77

Sesja II • 9:00–11:00

Komentarz do Życia Milarepy (J.Ś. Karmapa)	
Wielka modlitwa życzeń i Dedykacje	99–112

Sesja III • 13:30–15:00

Królowa modlitw dobrych życzeń	70
Modlitwa życzeń Szantidewy	84

Sesja IV • 15:30–17:00

Życzenia dla Dharmy Szangpa Kagju	219
Trzydzieści dobrych życzeń	224
Modlitwa przemierzania stopniowej Ścieżki	217
Niezniszczalny łańcuch wadźr	116
Modlitwy o długie życie (oddzielna publikacja po angielsku)	
Ofiary dla Strażników	295–300
Modlitwa o szczęście Tybetu	261
Pomyślność dwunastu czynów	123
Modlitwa o rozkwit Dharmy	113
Modlitwy o urzeczywistnienie prawdy	144

Dzień

3

12/26/2009

sobota

Sesja I • 6:00–8:30

Ślubowania sodziongu mahajany	
Modlitwy w sanskrycie (osobna publikacja)	
Przyjęcie Schronienia, Bodhiczitta, itd.	12–19
Pochwały z Sutry Rasztrapali, itd.	27–44
Korona Brahmy: Pochwała dla Majtrei	152
Trzy nagromadzenia, itd.	45–77

Sesja II • 9:00–11:00

Komentarz do Życia Milarepy (J.Ś. Karmapa)	
Wielka modlitwa życzeń i Dedykacje	99–112

Sesja III • 13:30–15:00

Królowa modlitw dobrych życzeń	70
Modlitwa o odrodzenie w krainie Sukhawati	93

Sesja IV • 15:30–17:00

Dobre życzenia kierowane do Awalokity	231
Modlitwa przemierzania stopniowej Ścieżki	217
Niezniszczalny łańcuch wadźr	116
Modlitwy o długie życie (osobna publikacja po angielsku)	
Ofiary dla Strażników	295–300
Modlitwa o szczęście Tybetu	261
Z komentarzy do Winaji	120
Modlitwa o rozkwit Dharmy	113
Modlitwy o urzeczywistnienie prawdy	144

Dzień

4

12/27/2009

niedziela

Sesja I • 6:00–8:30

Ślubowania sodziongu mahajany	
Modlitwy w sanskrycie (osobna publikacja)	
Przyjęcie Schronienia, Bodhiczitta, itd.	12–19
Pochwały z Sutry Rasztrapali, itd.	27–44
Piękna ozdoba ziemi	163
Pochwała Samantabhadry	165
Trzy nagromadzenia, itd.	45–77

Sesja II • 9:00–11:00

Komentarz do Życia Milarepy (J.Ś. Karmapa)	
Wielka modlitwa życzeń i Dedykacje	99–112

Sesja III • 13:30–15:00

Usuwanie przeszkód: modlitwy do Tary i Saraswati	176–195
--	---------

Sesja IV • 15:30–17:00

Dwadzieścia życzeń Wielkiego Talung Thangpy	236
Dobre życzenia Thropu Lotsały	239
Dobre życzenia Tsangpa Gjare	244
Modlitwa przemierzania stopniowej Ścieżki	217
Niezniszczalny łańcuch wadźr	116
Modlitwy o długie życie (osobna publikacja po angielsku)	
Ofiary dla Strażników	295–300
Modlitwa o szczęście Tybetu	261
“Najwyższy nauczyciel wart jest czci...”	119
Modlitwa o rozkwit Dharmy	113
Modlitwy o urzeczywistnienie prawdy	144

Dzień

5

12/28/2009

poniedziałek

Sesja I • 6:00–8:30

Ślubowania sodziongu mahajany	
Modlitwy w sanskrycie (osobna publikacja)	
Przyjęcie Schronienia, Bodhiczitta, itd.	12–19
Pochwały z Sutry Rasztrapali, itd.	27–44
Pochwała Sześciu Klejnotów i dwóch Wielkich Istot	168
Trzy nagromadzenia, itd.	45–77

Sesja II • 9:00–11:00

Komentarz do Życia Milarepy (J.Ś. Karmapa)	
Wielka modlitwa życzeń i Dedykacje	99–112

Sesja III • 13:30–15:00

Prośba o usunięcie przeszkód na Ścieżce	196
Prośba o spontaniczne spełnienie życzeń	203
Zamówione modlitwy odsuwające przeszkody	

Sesja IV • 15:30–17:00

Dobre życzenia Jelpy	246
Dobre życzenia Barom Kagju	247
Dobre życzenia na koniec sesji	249
Modlitwa przemierzania stopniowej ścieżki	217
Niezniszczalny łańcuch wadźr	116
Modlitwy o długie życie (osobna publikacja po angielsku)	
Ofiary dla Strażników	295–300
Modlitwa o szczęście Tybetu	261
“Ze wspaniałością podobną górze złota...”	119
Modlitwa o rozkwit Dharma	113
Modlitwy o urzeczywistnienie prawdy	144

Dzień

6

12/29/2009

wtorek

Sesja I • 6:00–8:30

Ślubowania sodziongu mahajany	
Modlitwy w sanskrycie (osobna publikacja)	
Przyjęcie Schronienia, Bodhiczitta, itd.	12–19
Pochwały z Sutry Rasztrapali, itd.	27–44
Modlitwa do dwudziestu pięciu Woźniców	170
Trzy nagromadzenia, itd.	45–77

Sesja II • 9:00–11:00

Abhiszeka Milarepy	
Wielka modlitwa życzeń i Dedykacje	99–112

Sesja III • 13:30–15:00

Modlitwy o szczęście Tybetu (osobna publikacja)	
Modlitwy o długie życie J.Ś. Dalajlamy i J.Ś. Sakja Trinzina Rinpocze	

Sesja IV • 15:30–17:00

Dobre życzenia Tsalpy	250
Niecodzienna dedykacja	254
Modlitwa przemierzania stopniowej Ścieżki	217
Niezniszczalny łańcuch wadźr	116
Modlitwy o długie życie (osobna publikacja po angielsku)	
Ofiary dla Strażników	295–300
Modlitwa o szczęście Tybetu	261
Z komentarzy do Winaji	120
Modlitwa o rozkwit Dharmy	113
Modlitwy o urzeczywistnienie prawdy	144

Dzień

7

12/30/2009

środa

Sesja I • 6:00–8:00

Sesja I • 6:00–8:00

Ślubowania sordziongu mahajany

Modlitwy w sanskrycie (osobna publikacja)

Pudża ofiarna Buddy Medycyny (osobna publikacja po angielsku)

Procesja Kangjuru • 8:00

Sesja II • 8:30–11:00

Ofiarowanie mandali

Pochwała dwunastu czynów 37

Czytanie Kangjuru

Wielka modlitwa życzeń i Dedykacje 99–112

Sesja III • 13:30–15:00

Krótka modlitwa do linii przekazu 172

Rytuał Mandali Akszobii (brak tekstu)

Czytanie Sutry Akszobii (osobna publikacja)

Sesja IV • 15:30–17:00

Modlitwa o odrodzenie w Abhirati 265

Modlitwa o odrodzenie w Sukhawati 272

Modlitwa przemierzania stopniowej Ścieżki 217

Niezniszczalny łańcuch wadźr 116

Modlitwy o długie życie i odrodzenie (osobna publikacja po angielsku)

Ofiary dla Strażników 295–300

Modlitwa o szczęście Tybetu 261

“Najwyższy nauczyciel wart jest czci...” 119

Modlitwa o rozkwit Dharmy 113

Modlitwy o urzeczywistnienie prawdy 144

Dzień

8

12/31/2009

czwartek

Sesja I • 6:00–8:30

Ślubowania sodziongu mahajany

Modlitwy w sanskrycie (osobna publikacja)

Przyjęcie Schronienia i Bodhiczitta 12–19

Błogosławienie podstawy 14

Pokłony i ofiary dla szesnastu Starców 289–290
(część pierwsza)

“Ty jesteś obrońcą wszystkich istot...” 17–19

“Niezrównany, Twym widokiem nie sposób się nasycić...” 290–294

Fragmenty różnych modlitw

“Szlachetni Starcy, emanacje Buddy...” 294

Sesja II • 9:00–10:00

Ofiary dla Guru (osobna publikacja po angielsku)

Procesja jałmużny • 10:00

Sesja III • 13:00–14:30

Ofiary dla Guru (osobna publikacja po angielsku)

Sesja IV • 15:00–17:00

Wyrażenie szacunku przez sponsorów 131–138

Przesłanie (J.Ś. Karmapa)

Wielka modlitwa życzeń i Dedykacje 99–112

Dobre życzenia Milarepy i Modlitwa o szczęście Tybetu 259–262

Pieśń ustanawiająca pomyślność 139

“Ze wspaniałością podobną górze złota...” 119

Modlitwa o rozkwit Dharmy 113

Pomyślność Wielkiego Obozu 141

Modlitwy o urzeczywistnienie prawdy 144

Ofiarowanie lampek • 19:30

*Pytania i
odpowiedzi
dotyczące
modlitw i
Mynlamu
Kagju*

**Dlaczego recytujemy modlitwy
dobrych życzeń (tyb. mynlam)?**

Najmniejsza kropla wody, przelana do oceanu, przetrwa tak długo, jak długo będzie trwał ocean. W ten sam sposób modlitwy sprawiają, że nasza zasługa się nie zmarnuje. Modlitwa jest jak kierowca, który włącza silnik samochodu – przekształca nagromadzoną zasługę w siłę prowadzącą do doskonałego Przebudzenia. Nawet maleńkie ziarno jest w stanie wyrosnąć i wydać wiele owoców, jeżeli zapewni mu się sprzyjające warunki. Nawet najmniejsza zasługa urośnie w wielką siłę, jeżeli wesprzemy ją dobrymi życzeniami.

**Jaka motywacja powinna
towarzyszyć naszym modlitwom?**

Ogólnie, dobre intencje zapewniają dobre rezultaty. W szczególności nasze aspiracje powinny być tak wielkie, jak to tylko możliwe, np. „Obym dzisiaj osiągnął Stan Buddy!” Jeżeli nasze życzenia są niewielkie, lub dotyczą jedynie naszego własnego dobra, to i modlitwy będą ograniczone. Kiedy zaś rozwijamy pragnienie niezmiernego pożytku dla siebie i innych, czyli doskonałego Przebudzenia, szczęścia istot, rozkwitu Dharmy, pokoju na świecie, itp., wówczas nasze modlitwy są również niepomierne. Nasze życzenia nie powinny ograniczać się do samolubnych, tymczasowych intencji. Powinniśmy się modlić z altruistyczną postawą odpowiedzialności za inne istoty.

**Dlaczego modlitwa jest tak ważna
dla buddystów?**

Jest takie buddyjskie powiedzenie: “Są dwie rzeczy do zrobienia – jedna na po-

czątku, druga na końcu.” Jakąkolwiek aktywność podejmujemy, na początku rozwijamy motywację, a na końcu wyrażamy dedykacje i dobre życzenia. Cokolwiek robimy, powinniśmy zacząć od dobrych intencji. Mówi się, że od motywacji zależy, czy rezultat działań będzie dobry czy zły. Na koniec, wyrażenie dedykacji i dobrych życzeń zapobiega zniweczeniu zasługi. Dlatego te modlitwy uważa się za bardzo ważne.

Jaka jest różnica pomiędzy modlitwą wykonywaną indywidualnie i w grupie?

Indywidualna modlitwa ma mniejszą siłę niż modlitwa wykonywana w grupie. Podobnie jak zamiatanie pojedynczą witką jest mniej skutecznie, niż zamiatanie wiązka. Poza tym, kiedy grupa osób wykonuje modlitwy razem, przynosi to pożytek całej grupie, podczas gdy indywidualna modlitwa stwarza zasługę i szczęście dla jednej osoby. W szczególności, kiedy mężczyźni i kobiety recytują razem modlitwy dobrych życzeń, powoduje to ich szybsze spełnienie, gdyż obecne są metody i mądrość. Gdy zaś zbiera się czterorakie zgromadzenie: bhikszu, bhikszunich, mężczyzn utrzymujących pięć świeckich ślubowań i kobiet utrzymujących pięć świeckich ślubowań – wszystkie wyrażane przez nich dobre życzenia się urzeczywistniają.

Jaka jest różnica pomiędzy modlitwą dobrych życzeń a dedykacją?

Dedykacja jest życzeniem wykonywanym, kiedy zebraliśmy zasługę, którą można zadedykować. Modlitwy dobrych życzeń re-

cytujemy nawet wtedy, kiedy nie mamy żadnej zasługi do zadedykowania, więc stwarzamy życzenie: „Oby tak się stało”.

Jaka jest historia Mynlamu Kagju? Jak to się zaczęło?

Nazwa “Kagju Mynlam” powstała w Tybecie pięćset lat temu, kiedy to Siódmy Karmapa Ciodrak Gjatso zapoczątkował coroczny festiwal modlitw, by odbudować w Sandze nadwątloną dyscyplinę ślubowań winaja, złożyć ofiary Buddom i wzniecić większą wiarę wśród pozostałych uczestników, którzy przyłączali się w tym czasie, by wysłuchać modlitw i nauk. W pierwszym miesiącu kalendarza tybetańskiego, upamiętniającym cuda ukazane przez Buddę, zbierało się wielkie zgromadzenie ponad dziesięć tysięcy członków Sanghi, by pod kierunkiem Karmapy recytować ułożoną przez niego liturgię Dwudziestu części Mynlamu. Intencją modlitw było dopełnienie gromadzenia zasługi przez wszystkie istoty, usunięcie przeszkód i okoliczności nie sprzyjających harmonii na świecie oraz wyzwolenie z wszelkiego cierpienia i ubóstwa. To stworzyło podwaliny tradycji zgromadzeń Mynlamu, która jest utrzymywana nieprzerwanie do dnia dzisiejszego.

W roku 1983, Kalu Rinpocze zorganizował Mynlam w Bodhgaja, miejscu, w którym nasz Nauczyciel osiągnął całkowity, doskonały Stan Buddy, by wyrecytować sto tysięcy powtórzeń Królowej modlitw dobrych życzeń i zapoczątkował w ten sposób zgromadzenia Mynlamu Kagju na Szlachetnej Indyjskiej Ziemi. W roku 2004 odpowiedzialność za Mynlam przejął na siebie Gjalang Karmapa. Na-

śladując dharmiczną aktywność wielkich nauczycieli z przeszłości, przebudował całe wydarzenie, stworzył nowy wybór modlitw, odzwierciedlający bogactwo tej ponadczasowej tradycji, czyniąc Mynlam bardziej uroczystym, odpowiadającym jak tylko możliwe potrzebom współczesnej międzynarodowej społeczności buddyjskiej i przynoszącym pożytek jeszcze większej liczbie osób.

Czy miejsce, w którym się modlimy, ma jakieś znaczenie?

Powiedziano, że wyrażanie dobrych życzeń, utrzymując w umyśle z wiarą Buddę, w miejscach Jego narodzin, Przebudzenia do Stanu Buddy, obrotu Kołem Dharmy lub odejścia w paranirwanę, doprowadza do odrodzenia w wyższych szczęśliwych światach i oczyszcza wiele negatywnej karmy. W szczególności, Bodhgaja jest miejscem, w którym Budda ujarzmił cztery mary i przebudził w sobie Stan Buddy, więc kiedy angażujemy się w praktykę Dharmy w tym miejscu, napotykaemy niewiele przeszkód, realizując ją bez trudu.

Jaka jest symbolika loga Mynlamu Kagju? Co ono oznacza?

Gjaljang Karmapa zaprojektował to logo w 2007 roku, jako wyraz Jego bliskości z naturą i specjalnego związku z elementami. Od czasu powstania Ziemi nieustannie z niej korzystamy. Ziemia obdarza nas szczerze, my zaś nie zrobiliśmy nic, by jej za tę szczerotę odpłacić. Nie rozwijamy miłości ani opieki wobec naszego świata, więc Ziemia zaczęła nas łajać. Pojawilo się zagrożenie, że Ziemia się od nas odwróci. Lecz ani Ziemia, ani żyjące na

niej istoty, nie powinni się nawzajem porzucać. Powinni raczej podać sobie ręce. Wyraża to symbol w kształcie wyciągniętych ku sobie, trzymających się dłoni. Ponieważ podczas Mynlamu modlimy się o pokój i szczęście na świecie, by trwały jak najdłużej, znak ten stał się logiem Mynlamu Kagju, jak i symbolem naszej wielkiej miłości do Ziemi i potrzeby, by ją ochraniać. Noszenie go wyraża nasz związek z elementami, jak i wielką troskę wobec Ziemi. Ponieważ nasze ciało i umysł są mocno związane z niezmiennymi elementami natury, znak ten może stanowić pewną ochronę przeciwko zagrożeniom stwarzanym przez naturę.

Jakie znaczenie ma recytacja modlitw po tybetańsku?

Większość tekstów mahajany powstała w sanskrycie, ale pismo tybetańskie zostało stworzone głównie w celu tłumaczenia Dharmy, więc ma bardzo bliski związek z sanskrytem. Poza tym buddyzm zakorzenił się w Tybecie dzięki pełnym współczucia życzeniom Bodhisattwów, więc recytowanie modlitw po tybetańsku niesie z sobą wielkie błogosławieństwo. Zaś w kontekście Mynlamu Kagju, najprościej jest, kiedy wszyscy recytują w tym samym języku.

Ślubowania sodziongu mahajany

Podczas Mynlamu Kagju każdego ranka mamy okazję przyjąć ślubowania sodziongu mahajany. Przyjęcie ślubowań nie jest wymagane, ale możemy to zrobić, jeżeli chcemy. Przyjęcie ślubowań oznacza powstrzymanie się od ośmiu aktywności w czasie od przyjęcia ślubowań do następnego wschodu słońca. Zobowiązania sodziongu mahajany są następujące:

1. nie zabijać,
2. nie kraść,
3. nie angażować się w aktywność seksualną,
4. nie kłamać,
5. nie przyjmować środków odurzających,
6. nie siadać lub kłaść się na wysokich posłaniach,
7. nie jeść o niewłaściwej porze,
8. nie nosić perfum, biżuterii, ozdób, nie śpiewać i tańczyć.

Nie siadać lub kłaść się na wysokich posłaniach oznacza, by nie korzystać z miejsc do siedzenia lub spania, które są ozdobne, drogie, wystawne, bardzo duże lub wyższe niż 38 centymetrów. Wyjątkiem jednak jest sytuacja, kiedy nie mamy innego miejsca do spania, jak tylko wysokie łóżko.

Nie jeść o niewłaściwej porze oznacza, by nie spożywać posiłków od południa do wschodu słońca następnego dnia. Dozwolone jest picie napojów, jak herbata, i przyjmowanie płynnych pokarmów, w których można zobaczyć własne odbicie. Jednakże można jeść, jeżeli jest się chorym, oraz przyjmować leki. Ponieważ ślubowania sodziongu mahajany pochodzą z krija tantry, czystość pożywienia jest niezwykle ważna. Należy zatem unikać potraw zawierających jakiegokolwiek mięso, jajka, cebulę i czosnek, przez cały okres utrzymywania ślubowań.

Nie nosić biżuterii i ozdób oznacza, by nie nakładać ozdób, których nie nosimy na co dzień. Jeżeli zawsze mamy na sobie obrączkę, kolczyki lub jakikolwiek inny element biżuterii, to nie musimy go zdejmować na czas utrzymywania ślubowań.