

**Detail-Programm der 12-stündigen Fasten- und
Meditation,
von Tibetern, Unterstützern von Tibet und von allen
friedensliebenden Menschen der Welt am 30. August 2008 , am
letzten Tag des 6. Monats im tibetischen Kalender**

1. Ziele dieses Fasten- und Gebet-Dienstes:

- a) Negative Handlungen aller Wesen, besonders Tibeter und Chinesen zu reinigen und unser gesammeltes gutes Karma zu multiplizieren.
- b) ein langes, gesundes Leben Seiner Heiligkeit den Dalai-Lama und Unterstützung bei seinen Tätigkeiten, allen empfindungsfähigen Wesen zu helfen.
- c) Besserung aller Konflikte, Krankheiten, Leiden und natürlichen Katastrophen auf der Welt, so dass alle Wesen in Frieden und Harmonie leben können.
- d) Reinigen der negativen Handlungen all jener Tibeter, die im März diesen Jahres in China und Tibet, um ihr politisches und religiöses Anliegen kämpfend, sterben mussten, und beten für ihre Wiedergeburt im höheren Bereich und schließlich die Erlösung und Befreiung vom Samsarischen Zyklus.
- e.) Befreiung aller Menschen auf der Welt, insbesondere die, die Opfer von Gewalt gewesen und/oder immer noch sind, und die, die ihrer religiösen Freiheit und Freiheit des Gewissens und Ausdrucks beraubt worden sind und/oder werden.
- f) ein ernsthafter Apell an alle Menschen, die Taten der Gewalt und Ungerechtigkeit mit gewaltlosen und friedlichen Mitteln zu entgegnen.

2. Dauer des Fastens- und der Meditation:

- a) Am 30. August 2008 , der letzte Tag des 6. Monats im tibetischen Kalender soll der Fasten- und Gebets-Dienst im jeweiligem Gebiet von 7 Uhr bis 7 nachmittags 12 Stunden beobachtet werden.
- b) im spezifischen Gebiet von speziellen Fällen, wenn das obengenannte Timing ungünstig ist, können sie die Zeitachse modifizieren, von 8-20 Uhr , aber die Idee ist, 12 Stunden lang zu meditieren und tiefe Beobachtungen in sich zu machen.
- c) können sich Diejenigen, die alt , krank, schwach oder noch Kinder sind und an einem 12-stündigen Fasten nicht teilnehmen können, sich für 10 Minuten oder einer halben Stunde oder bis zu einer Stunde gemäß ihrer Verfügung anschließen.

3. Das Beobachten:

Während der Periode, Beobachtungen zu machen, ist es erlaubt, heißes oder kaltes Wasser (einfaches Wasser) zu trinken.
Nicht erlaubt: Tee, Milch, Fruchtsaft und andere Energiegetränke, sowie das Essen und Kauen.