

## AZ ÖT SZABÁLY

1. Tartózkodj attól, hogy elvedd érző lények életét.\*
2. Tartózkodj attól, hogy olyat mondj, ami nem igaz.
3. Tartózkodj attól, hogy elvegyél olyat, amit nem ajánlottak fel.
4. Tartózkodj a szexuális félrelépésektől.
5. Tartózkodj a mámorító szerek használatától.

Ennek a szabálynak a megtartása vegetáriánus, vagy lakto-  
(tejterméket is fogyasztó) vegetáriánus étrendet igényel.  
Tojást sem fogyaszthatunk.