

Die vollständige Liste bezüglich des Essens das in der Kriya Tantra Praxis zu vermeiden ist:

- Fleisch und all Produkte die aus Teilen von Tieren hergestellt sind, wie zum Beispiel Gelatine;
- Fisch und alle Produkte die aus Fisch oder Meeresfrüchten hergestellt sind, wie z.B. Austernsauce;
- Eier und alle Produkte die Eier enthalten, wie z.B. Nougat; Käseprodukte mit tierischem Lab;
- Zwiebel und alles Gemüse aus der Familie der Zwiebeln wie z.B. Schalotten, Lauch, Schnittlauch;
- Knoblauch und alle Knoblauchprodukte wie z.B. Knoblauchpulver;
- Rettich und verwandte Knollengewächse wie Rüben und Kohlrabi;
- frische grüne Erbsen, getrocknete grüne Erbsen und alles andere Gemüse und Bohnen die rund und grün sind;
- Sesam und alle davon hergestellten Produkte wie z.B. Sesamöl;
- durchsetzte und fermentierte Produkte wie z.B. Marmite, Bouillon Würfel, Tempeh, Miso-Paste. - bitte beachte, dass alle Produkte die Alkohol enthalten in dieser Gruppe beinhaltet sind;
- Gepickelte Produkte und alles, was in Essig eingelegt ist – dies beinhaltet auch alles das stark sauer schmeckt; alles was unrein ist, im Speziellen Tabak.

(Referenz: Lama Tsongkhas *Ngag Rim Chemo; Stufen des tantrischen Pfades* und *Das Yoga von Tibet.*)