

## **DEDIKATION**

I dag,

må jeg relatere til mig selv,

til andre og til verden omkring mig

med venlighed og forståelse.

Må jeg bruge min dag,

så den er i takt med mine dybeste ønsker.

Til gavn for alle væsener uden undtagelse

dedikerer jeg uden nogen form for tilbageholdenhed

al den fortjeneste, der er opnået gennem min praksis

til altings større bedste.

Må alle levende væsner blive fri for smerte og forvirring

Må alle levende væsner leve med fred og glæde"

## **OM DEDIKATION**

Dedikation, tilegnelse, intention, bøn

At dedikere værdien af sin praksis til at inkludere andre også, kan få vores praksis til at åbne sig, til at blive mere ubesværet og mindre sammentrukket.

Når vi inkluderer andre mennesker, dyr og følende væsener i vores praksis, forbinder vi os med alt liv. Måske tænker vi på os selv som adskilte fra andre, men I virkeligheden er vi indbyrdes afhængige. Så når vi dedikerer værdien af vores meditation til alle væsener, er vi i takt med hvad der er sandt, selvom vi måske ikke umiddelbart bemærker det. Vi kan dedikere vores praksis til at lindre lidelsen hos andre og at hjælpe dem med at folde sig ud i livet.