

## **Erkjennelse**

All galt karma vi noen gang har skapt,  
i grådighet, vrede og uvitenhet,  
født av tanker, ord og gjerninger  
uten begynnelse.  
Vi erkjenner det nå, og befrir oss helt.

## **De fem løftene**

1. Jeg vil prøve så godt jeg kan å ikke bruke vold mot deg, og ikke såre deg. Jeg lover å beskytte og støtte deg så godt jeg kan.
2. Jeg vil prøve så godt jeg kan å ikke kreve noe fra deg som ikke er gitt. Jeg vil ta takknemlig imot det jeg får av deg og vil dele raust med deg det jeg har.
3. Min seksuelle adferd skal ikke skade deg. Jeg lover å respektere deg og holde kjærligheten vår levende.
4. Jeg vil passe på å ikke såre deg med ord. Jeg vil ikke snakke grovt til deg og ikke snakke ondt om deg. Jeg er forberedt på å være ærlig mot deg og løse konflikter mellom oss på en god måte.
5. Jeg vil holde meg unna avhengighetsskapende ting og nytelser for å ikke sette vårt forhold i fare. Jeg vil prøve så godt jeg kan å fremme de tingene som gir oss helse og kraft både kroppslig og åndelig.