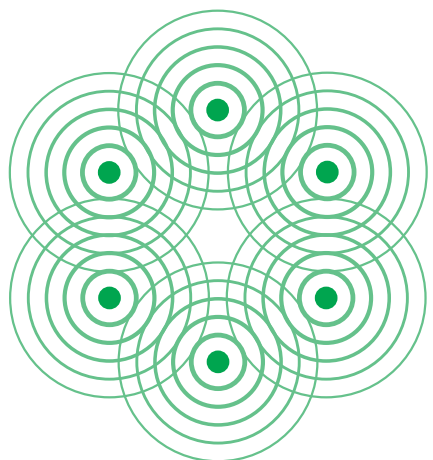


Mindful Business Commitment

IMPEGNI PER UN'ECONOMIA
DI CONSAPEVOLEZZA

Versione italiana



PRIMO IMPEGNO

Consolidamento della pratica personale

Nella mia pratica personale di meditazione e di consapevolezza, mi impegno a:

- Riservare alla pratica spirituale tempo ed energie sufficienti, sia nella vita quotidiana, sia partecipando a ritiri e giornate di pratica;
- Mantenere viva la consapevolezza nell'arco della giornata, in particolare nelle situazioni difficili;
- Trovare un sostegno affidabile in compagne e compagni di pratica, entrando a far parte di una comunità di pratica o di un Sangha, e entrando in contatto con insegnanti;
- Aprire il cuore coltivando compassione, gentilezza amorevole, gioia e inclusività.

Mi fermerò regolarmente, tornando a me stesso, e mi eserciterò a:

- Entrare in contatto con le mie difficoltà, le mie ferite e la mia sofferenza, comprenderle e guarirle;
- Riconsiderare i miei criteri personali di successo e lasciar andare gradualmente ogni standard esteriore e insalubre di efficienza o riuscita;
- Liberarmi dall'idea che ricchezza, influenza, popolarità e piaceri dei sensi conducano a una felicità duratura;
- Essere gentile e paziente con me stesso e sorridere amorevolmente alle mie imperfezioni.

SECONDO IMPEGNO

Consapevolezza di pensiero e azione nell'economia

Nei rapporti economici e nelle relazioni d'affari, mi impegno a:

- Seguire i principi del non nuocere e della nonviolenza;
- Coltivare e diffondere la vera felicità, mitigando e alleviando la mia sofferenza e al contempo quella degli altri;
- Mettere al primo posto il valore reale rispetto al guadagno, orientando investimenti, creatività e produttività verso prodotti e servizi realmente utili;
- Elaborare e sperimentare personalmente, passo per passo, alternative positive al pensiero e alle pratiche dominanti in economia.

Mi fermerò regolarmente, tornando a me stesso, e mi eserciterò a:

- Non rifugiarmi nei consumi, nella ricchezza, nel potere o nel sesso;
- Vedere cosa c'è dietro principi economici dominanti come crescita, successo, efficienza, profitto e competizione, liberandomi dai loro aspetti tossici e orientandomi nel mio quotidiano verso alternative salutari;
- Lasciar andare ogni partito preso, ideologia o "verità" e non trasformare nulla – incluse la pratica e la visione buddhista – in un dogma;
- Riconoscere la differenza tra frugalità e avarezia, generosità e spreco, come anche tra soddisfazione spirituale e pigro compiacimento.

TERZO IMPEGNO

Consapevolezza nel lavoro

Nel lavoro, mi impegno a:

- Scegliere un'occupazione che sia significativa per me e abbia un impatto positivo sul mondo;
- Ascoltare profondamente e comprendere le altre persone;
- Riconoscere i miei limiti e trovare un giusto equilibrio tra lavoro e non lavoro;
- Vedere i miei colleghi, dipendenti, dirigenti, clienti e fornitori per se stessi e non come mezzi in vista di un fine;
- Coltivare principi di consapevolezza sul lavoro come mitigare gli impulsi, avere coscienza dei passaggi, guardare regolarmente alla propria interiorità, affrontare un solo compito alla volta e offrirsi momenti di svago.

Mi fermerò regolarmente, tornando a me stesso, e mi eserciterò a:

- Fare meno confronti con gli altri e lasciare andare i miei complessi di superiorità, di inferiorità e di uguaglianza;
- Concentrarmi sulla cooperazione e l'interconnessione invece di perdermi nella competizione o farmi cogliere da propositi bellicosi;
- Disinnescare stati mentali controproducenti come rabbia, invidia o insoddisfazione;
- Sviluppare gentilezza amorevole e compassione per me stesso e per gli altri.

QUARTO IMPEGNO

Consapevolezza nei consumi

Negli acquisti e nei consumi, mi impegno a:

- Consumare ciò che nutre sia la mente che il corpo;
- Sapere che cosa compro, tenendo conto dell'intera filiera di un prodotto, al fine di scegliere con accortezza;
- Avere la misura di quel che è sufficiente, moderando gli impulsi e scegliendo a ragion veduta tra i miei desideri, consapevole che spesso al crescere delle esigenze aumenta anche l'insoddisfazione.
- Apprezzare le condizioni che già ora rendono possibile la felicità nella mia vita e celebrare la pienezza e la ricchezza di cui già dispongo.

Mi fermerò regolarmente, tornando a me stesso, e mi eserciterò a:

- Proteggere la mente e i sensi dalla pubblicità e dalla manipolazione professionale;
- Nelle situazioni difficili, ricordare a me stesso di tornare al respiro e alla pratica, senza cercare rifugio in alcolici, farmaci o altri intossicanti;
- Prendermi cura delle emozioni difficili;
- Osservare gli impulsi interni ed esterni e averne piena consapevolezza, rallentando la tendenza a seguirli immediatamente e riducendo gradualmente la mia reattività.

QUINTO IMPEGNO

Consapevolezza nella gestione del denaro e delle risorse

Nel maneggiare denaro e risorse, mi impegno a:

- Mantenere la mia libertà finanziaria non vivendo al di sopra dei miei mezzi ed evitando di contrarre debiti non necessari;
- Rinforzare la mia generosità interiore ed esteriore e imparare a donare senza un secondo fine e a ricevere senza vergogna;
- Sperimentare e approfondire la gioia del condividere senza aspettative;
- Vedere il denaro come un'energia che ha il potere di sortire effetti benefici o nefasti, consapevole che ogni volta che spendo un euro è come se dessi il mio voto.

Mi fermerò regolarmente, tornando a me stesso, e mi eserciterò a:

- Investire in imprese di cui apprezzo prodotti, scopi, metodi e condizioni lavorative;
- Astenermi da speculazioni e scommesse;
- Lasciare andare la redditività degli investimenti e il guadagno finanziario come criteri dominanti nella mia gestione del denaro;
- Riconoscere le gioie che derivano dalla libera scelta di una vita semplice.

SESTO IMPEGNO

Consapevolezza nell'azione di gruppo e nelle organizzazioni

Nel mio lavoro all'interno di gruppi, organizzazioni e società, o al loro servizio mi impegno a:

- Scegliere – e creare – ambienti di lavoro salutari;
- Unirmi a persone di cui condivido lo stile di vita per esplorare e sperimentare forme consapevoli di comunità;
- Cercare alternative salutari piuttosto che ricadere in quel che ha l'apparenza rassicurante della normalità;
- Evitare manipolazioni e doppiezze e non trarre profitto dalle debolezze degli altri;
- Porre più spesso attenzione ai lati positivi delle persone che a quelli negativi.

Mi fermerò regolarmente, tornando a me stesso, e mi eserciterò a:

- Non indottrinare, ingannare o sfruttare gli altri in nessun modo;
- Osservare anche chi agisce in modo distruttivo con gli occhi della compassione per vedere in loro fratelli e sorelle che soffrono;
- Seguire il percorso individuale e collettivo di consapevolezza allo stesso tempo con fiducia, fermezza e umiltà;
- Non guardare al mio ambiente con troppa severità, ma piuttosto bilanciare la profondità della mia comprensione con la leggerezza e il senso dell'umorismo.
- Condividere la mia esperienza personale di pratica, consapevole che la condivisione più efficace consiste nell'incarnare in sé consapevolezza e trasformazione.

