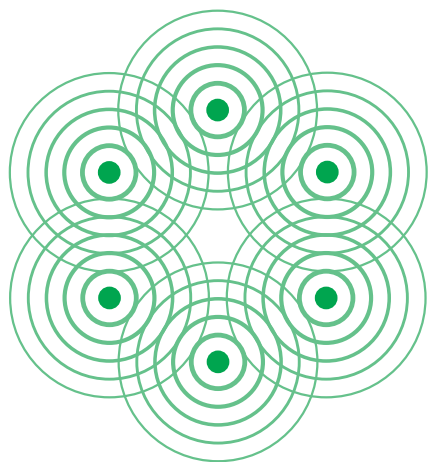


# 正念商业承诺

中文版



## 第一个承诺

### 稳固我的个人修习

#### 在我个人的正念和坐禅练习中, 我将修习

- 在日常生活中, 以及通过参加禅修营和修习日, 给我的精神修行足够的时间和精力。
- 在一天中保持我的正念, 特别是在困难的情况下。
- 从精神伴侣们那里为我的道路寻找可靠的支持, 与修行群体或僧伽联系, 并寻求与教师的联系。
- 敞开我的心扉, 培养慈悲心、仁爱心、随喜心和无分别心。

#### 我将经常停下来, 回到自我内心并修习

- 触摸、理解和疗愈我的困难、伤害和痛苦。
- 制定我个人的成功标准, 并逐渐放弃任何无益的外部业绩或成功衡量标准。
- 把自己从财富、影响力、知名度或感官享受能导致持久幸福的观念中解放出来。
- 善待自己, 对自己有耐心, 对自己的不完美充满爱意地微笑。

## 第二个承诺

### 修习正念的经济思维和活动

#### 在我的经济交易和商业往来中, 我将修习

- 把不伤害和非暴力的原则放在心上。
- 培养和传播真正的幸福, 并减轻和缓解自己及他人的痛苦。
- 通过投资、创造和生产真正有用的商品或服务, 将意义置于利润之上。
- 尝试并实践能替代主流的经济思想和做法的积极办法。

#### 我将经常停下来, 回到自我内心并修习

- 不在消费、财富、名声、权力或性方面寻求庇护。
- 看透主流的经济原则, 如增长、成功、业绩、利润和竞争, 将自己从这些无益的方面解脱出来, 并将健康的替代概念融入我的日常生活中。
- 放弃严守的立场、意识形态或“真理”, 不把任何东西—包括佛教的修行和智慧—变成教条。
- 认识到节俭与吝啬、慷慨与奢侈, 以及满足与懒惰之间的区别。

## 第三项承诺

### 修习正念工作

#### 在我的工作中, 我将修习

- 选择对我有意义并对世界产生积极影响的工作。
- 深入倾听并理解他人。
- 认识到我的极限, 在工作与不工作之间找到适当的平衡。
- 正确看待我的同事、雇员、经理、客户和供应商, 而不是将他们作为达到目的的手段。
- 培养正念的工作原则, 如对冲动保持距离, 有意识的过渡, 经常(重新)回到内心, 专注单一任务以及休闲的时刻。

#### 我将经常停下来, 回到自我内心并修习

- 不与他人比较, 放下优越感、自卑感和平等感。
- 专注于相互联系与和睦相处, 而不是在竞争中迷失自我或陷入有害的意图中。
- 消除无益的心理状态, 如愤怒、嫉妒或不满。
- 培养对自己和他人的仁爱 and 慈悲。

#### 第四项承诺

## 修习正念的消费

### 在购买和消费的时候, 我将修习

- 消费那些能滋养我的精神和身体的东西。
- 了解我的个人购物车, 考虑到产品的整个生产过程, 以便明智地选择。
- 认识到多少是足够的, 驯服我想要的欲望, 并明智地从我的愿望中选择。我意识到, 不断增加的需求往往会导致不满足。
- 珍惜我生命中已经存在的幸福条件, 庆幸我已经拥有的充实和丰富。

### 我将经常停下来, 回到自我内心并修习

- 保护我的思想和感官不受广告和专业操纵的影响。
- 在困难情况下提醒自己注意呼吸和修习, 不在酒精、药物或其他麻醉品中寻求庇护。
- 照顾好自己的困难情绪。
- 在完全觉知中观察内在和外在的冲动, 减缓我跟随这些冲动的倾向, 并逐渐减少我的反应。

#### 第五项承诺

## 修习对金钱和资源的正念管理

### 在处理金钱和资源时, 我将修习

- 保护我的财务自由, 量入为出, 避免不必要的债务。
- 加强我内在和外在的慷慨, 学会无意地给予, 无愧地接受。
- 体验并加深无期望的分享的喜悦。
- 将金钱视为一种强大的能量, 可以产生健康或不健康的效果, 意识到我所花的每一美元、英镑、欧元、法郎或克朗都代表我的决定。

### 我将经常停下来, 回到自我内心并修习

- 投资于那些我重视其产品、动机、方法或工作条件的公司。
- 避免投机或赌博。
- 放弃把投资回报或经济收益作为处理金钱的主要标准。
- 认识到自我所选择的简单生活的乐趣。

#### 第六项承诺

## 在团体和组织中正念行事

### 在我为团队、组织和公司工作时, 我将修习

- 选择并创造健康的工作环境。
- 与志同道合的人一起探索和体验各种正念的社群。
- 寻求健全的替代办法, 而不是落入貌似正常的状态。
- 放弃聪明、操纵和算计, 不利用他人的弱点。
- 更多地看到人们身上的积极因素, 而不是消极因素。

### 我将经常停下来, 回到自我内心并修习

- 不以任何方式向他人说教、误导或利用他人。
- 用慈悲的眼光观察那些有破坏性行为的人, 在他们身上看到我们共同的人类状况的痛苦。
- 以坚定、勇敢和谦虚的态度在我个人和我们集体的正念之路上前行。
- 深观我的环境, 诚实地思考它, 记住保持我的幽默感和内心的轻松, 以支持我的正念。
- 分享我在个人修习中的经验, 同时意识到最有效的分享是体现正念和自身的转变。

