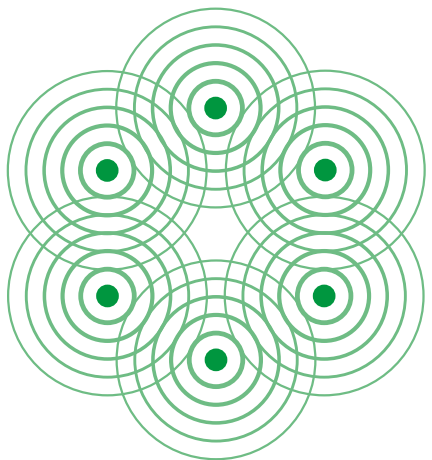


マインドフルな ビジネスのため の約束



約束 その1

自分の修行を固める

マインドフルネスと瞑想の練習を自分で実践することで、私は修行します。

- 日々の生活で実践し、リトリートや練習日に参加することで、自分のスピリチュアルな修行に十分な時間とエネルギーを使います。
- マインドフルネスを、困難な状況においても、一日中実践します。
- 修行のコミュニティやサンガに加わり、教師との接触を求めます。精神的な仲間たちから、自分の進む道への確かな支援を見い出します。
- 心を開き、思いやりや愛情のある優しさ、共感の喜びと非差別を養います。

私は定期的に手を止めて自分自身を見つめ、修行を続けます。

- 自分の困難、傷、苦しみに触れ、それらを理解し癒します。
- 自分自身の成功の基準を身につけながら、修行の役に立たない世間の成功手段を少しずつ手放していきます。
- 富、影響力、人気、または官能的な喜びが永続的な幸福につながるという考えから自分自身を解放します。
- 自分自身に優しく忍耐強く接し、自分の欠点に愛情を込めて微笑みかけます。

約束 その2

経済についての、マインドフルな思考と関わりの実践

経済取引とビジネスにおいて、私は実践します。

- 無害と非暴力の原則を心に留めます。
- 真の幸福を育み広め、同時に、自分自身や他人の苦しみを和らげます。
- 真に有用な商品やサービスに投資し、それらを創造し、生産することにより、利益よりも意味を優先します。
- 世間の支配的な経済思想や慣行に代わる、より良い代替案を試し実践します。

私は定期的に手を止めて自分自身を見つめ、修行を続けます。

- 消費、富、名声、権力、セックスに逃避しません。
- 成長、成功、業績、利益、競争などの世間の支配的な原則を見抜いて、こういう無益な側面から自分を解放し、健康的な代替概念を日々の生活に取り入れます。
- 堅固な立場、イデオロギー、または「真実」を手放し、仏教の実践や洞察を含む何ものも、ドグマに陥らせません。
- 儉約と吝嗇、寛大さと贅沢、そして満足と怠惰の違いを認識します。

約束 その3

マインドフルな仕事の実践

仕事において、私は実践します。

- 自分にとって意味があり、世界にプラスの影響を与える仕事を選びます。
- 深く耳を傾け、他の人を理解します。
- 自分の限界を認識し、仕事と非仕事の適切なバランスを見つけます。
- 同僚、従業員、管理者、顧客、サプライヤーを、目的を達成するための手段として見るのではなく、彼らのためになるように考えます。
- 衝動的に行動しないこと、自覚しながら変化すること、定期的に自分の内面を見つめ直すこと、一度にひとつの仕事をする、余暇のひとときなど、マインドフルな仕事の方針を構築します。

私は定期的に手を止めて、自分自身を見つめ、修行を続けます。

- 他人と自分を比較せず、優越感、劣越感、平等感を手放します。
- 競争や有害な目的に取り付かれて自分を失うのではなく、繋がりや一体感に心を注ぎます。
- 怒り、嫉妬、不満などの無益な精神状態を解き放ちます。
- 自分自身や他人への愛情深い親切と思いやりを育みます。

約束 その4

マインドフルな消費の 実践

買い物や消費をする時、私は実践します。

- 私の精神と肉体の両方に滋養を与えるものを消費します。
- 賢い選択をするために、製品がたどる経路全体を考えて、自分の買い物の内容を確認します。
- 自分の欲求を抑えるのに十分な量を知り、欲しいものの中から賢く選択します。欲求の増加が不満を招く場合があることを、私は意識します。
- 生活の中に既に存在する幸福を慈しみ、自分が既に豊かで充足していることを喜びます。

私は定期的に手を止めて自分自身を見つめ、修行を続けます。

- 広告や市場操作から自分の心を守ります。
- 困難な状況になった時、呼吸や修行を思い出し、アルコール、薬、その他の毒物に逃避しません。
- やっかいな感情に十分注意を払います。
- 自分の内外の衝動を十分意識して観察し、衝動にすぐに従わず、ゆっくりと対応するようにします。

約束 その5

お金と資源のマインドフルな管理の実践

お金と資源を扱うとき、私は実践します。

- 自分の収入内の暮らしをして、自分の経済的自由を守り、不必要な借金を避けます。
- 寛大さを培い、目的なく与え、恥じることなく受け取することを学びます。
- 見返りを期待せず、共有する喜びを体験し、深めて行きます。
- お金は健康的な効果も不健康な効果も生み出すことができる強力なエネルギーだと理解します。自分が消費する一円一円が自分の政治参加であるという意識を持ちます。

私は定期的に手を止めて自分自身を見つめ、修行を続けます。

- 自分が評価する製品、目的、方法、または労働条件を持つ企業に投資します。
- 投機や賭け事を控えます。
- お金を扱う際は、投資収益や金銭的利益を主要な判断基準としません。
- 自分で選んだシンプルな生活の喜びに気づきます。

約束 その6

グループや組織でのマインドフルな行動

チームや組織や会社の仕事において、私は実践します。

- 健康的な職場環境を選び、そういう職場環境を作ります。
- 志を同じくする人々と協力して、マインドフルな形のコミュニティを求め、実践します
- 普通に見えることに囚われることなく、健全な代替案を模索します。
- 利口さ、ごまかし、打算を避け、他人の弱点を利用しません。
- 他人の短所より長所を見るようにします。

私は定期的に手を止めて自分自身を見つめ、修行を続けます。

- 決して他人に説教したり、誤った方向に導いたり、つけこんだりしません。
- 破壊的な行動をする人々を思いやりの目で観察します。彼らを通して、私たち人間が皆苦悩を持っていることを理解します。
- 信念、勇気、謙虚さをもって、私自身そして私たち集団で、マインドフルネスの道を歩みます。
- 自分のマインドフルネスを支えるために、ユーモアのセンスと内面の軽やかさを保つことを忘れず、自分の環境を深く観察して、それを素直に受け入れます。
- マインドフルネスと変革を実践することが最高の共有だと意識します。私は自分が実践で経験したことを共有します。

