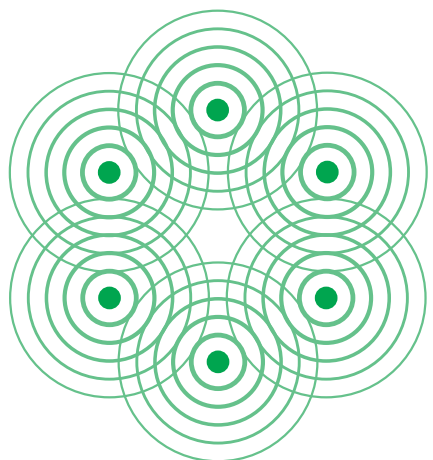


Mindful Business Commitment

CHÁNH NIỆM TRONG DOANH NGHIỆP

Phiên bản viết nam



LĨNH VỰC THỰC TẬP THỨ NHẤT

Sự thực tập của cá nhân

Trong sự thực tập chánh niệm và thiền của cá nhân

- Tôi nguyện dành thời gian và năng lượng cần thiết hàng ngày cũng như tham gia các khóa thiền hoặc những ngày chánh niệm.
- Tôi nguyện giữ sự thực tập chánh niệm hàng ngày cũng như trong những tình huống khó khăn.
- Tôi nguyện tìm đến sự hỗ trợ của bạn đồng tu, kết nối với tăng thân và tiếp xúc với các vị giáo thọ để học hỏi.
- Tôi nguyện mở rộng dung lượng trái tim và nuôi dưỡng lòng từ bi hỷ xả.

Tôi nguyện dừng lại thường xuyên, trở về với chính mình và thực tập

- Tiếp xúc với các khó khăn, những tổn thương, đau khổ để hiểu rõ gốc rễ và chuyển hóa chúng.
- Tự đặt ra cho bản thân một thước đo độc lập, từ đó dần dần phá bỏ những thiên kiến về các thước đo thành công và đánh giá năng lực không hữu ích từ bên ngoài xã hội.
- Tự giải phóng chính bản thân khỏi quan niệm rằng sự giàu có, tầm ảnh hưởng, sự nổi tiếng hoặc những thú vui nhục dục có thể mang đến hạnh phúc lâu dài.
- Nhấn nại, yêu thương chính bản thân mình và bao dung chấp nhận sự không hoàn hảo của bản thân.

LĨNH VỰC THỰC TẬP THỨ HAI

Hành động và suy nghĩ kinh tế

Trong những giao dịch kinh tế, tôi sẽ thực tập

- Tuân thủ nguyên tắc cơ bản của bất bạo lực và không bạo động.
- Nuôi dưỡng và lan toả hạnh phúc đích thực, cũng như xoa dịu những đau khổ của chính mình và những người khác.
- Luôn đặt ý nghĩa lên trên lợi nhuận bằng cách đầu tư, sản xuất và cung ứng các hàng hóa hoặc dịch vụ thực sự hữu ích.
- Cố gắng phát kiến những phương thức mới tích cực để thay thế dần những tư duy kinh tế thống trị đang tồn đọng.

Tôi nguyện dừng lại thường xuyên, trở về với chính mình và thực tập

- Không tìm đến việc tiêu thụ, giàu có, sự nổi tiếng, sức mạnh hoặc tình dục khi không có tình yêu đích thực.
- Nhìn thấu những định kiến về phát triển, tăng trưởng, thành công, hiệu suất, lợi nhuận, và cạnh tranh để giải phóng bản thân khỏi các khía cạnh tiêu cực của những định kiến này và cố gắng tích hợp những phương thức thay thế lành mạnh vào cuộc sống hàng ngày.
- Không để bản thân bị trói buộc vào các ý niệm hoặc niềm tin về một chân lý hay “sự thật” nào đó, kể cả những phương thức và giáo điều trong đạo Phật.
- Nhận biết sự khác biệt giữa tri túc và keo kiệt, giữa hào phóng và hoang phí cũng như giữa hài lòng và lười biếng.

LĨNH VỰC THỰC TẬP THỨ BA

Thực tập làm việc chánh niệm

Khi làm việc, tôi nguyện thực tập

- Lựa chọn công việc mình thấy có ý nghĩa và có tác động tích cực đối với thế giới.
- Lắng nghe sâu và thấu hiểu những người xung quanh.
- Nhận biết những giới hạn của bản thân và tìm ra sự cân bằng giữa công việc và nghỉ ngơi.
- Đối xử với đồng nghiệp, nhân viên, người quản lý, khách hàng và đối tác vì chính lợi ích của họ chứ không phải là phương tiện để đạt được mục đích của mình.
- Trau dồi các nguyên tắc làm việc chánh niệm như phản ứng điềm đạm, ý thức sự thay đổi các trạng thái tâm lý, thường xuyên trở lại với chính bản thân mình, làm từng việc một và có thời gian nghỉ ngơi.

Tôi nguyện dừng lại thường xuyên, trở về với chính mình và thực tập

- Bớt so sánh chính mình với những người khác và phá bỏ những cảm xúc muốn hơn người, hay mặc cảm kém người, hoặc mong muốn được bằng người.
- Tập trung vào sự kết nối lẫn nhau thay vì đánh mất bản thân trong sự tranh đua hoặc mắc kẹt vào những ý định có hại.
- Làm nguôi đi những cảm xúc tiêu cực như giận dữ, đố kị, hay bất mãn.
- Nuôi dưỡng lòng vị tha và tình thương yêu cho chính bản thân mình và mọi người.

LĨNH VỰC THỰC TẬP THỨ TƯ

Thực tập tiêu dùng chánh niệm

Khi mua và tiêu dùng, tôi nguyện thực tập

- Tiêu dùng những thứ có tính chất nuôi dưỡng cả thân thể và tâm trí
- Tìm hiểu kỹ về những món hàng dự định mua, xem xét toàn bộ quá trình cung ứng để lựa chọn một cách sáng suốt.
- Nhận biết thế nào là vừa đủ, chế ngự những nhu cầu của mình, và sáng suốt lựa chọn những món hàng như mong muốn. Ý thức được rằng càng nhiều mong muốn càng dễ dẫn đến khổ đau.
- Trân quý những điều hiện đang có mặt làm cho mình hạnh phúc và vui mừng với sự đủ đầy và giàu có mà mình đang có.

Tôi nguyện dừng lại thường xuyên, trở lại với chính mình và thực tập

- Bảo vệ tâm trí và cảm xúc của mình trước những lời quảng cáo và lời kéo tinh vi.
- Khi gặp khó khăn, nhắc nhở chính mình trở về quan sát hơi thở và sự thực tập của mình, chứ không sử dụng chất có cồn, thuốc và chất độc hại, gây nghiện.
- Chăm sóc tốt những cảm xúc khó chịu của mình.
- Quan sát những phản ứng bên trong và bên ngoài bản thân mình một cách hoàn toàn tỉnh thức, làm chậm lại xu hướng bị cuốn đi theo những phản ứng này, và từng bước giảm dần những phản ứng của mình.

LĨNH VỰC THỰC TẬP THỨ NĂM

Thực tập chánh niệm trong quản lý tiền bạc và của cải

Khi xử lý tiền bạc và của cải, tôi nguyện thực tập

- Duy trì sự tự do tài chính bằng lối sống phù hợp với khả năng của mình và tránh nợ nần không cần thiết.
- Tăng cường sự hào phóng cả bên trong lẫn bên ngoài, và học cách cho đi mà không có chủ đích và nhận mà không xấu hổ.
- Trải nghiệm và làm sâu sắc thêm niềm vui được chia sẻ với tâm không mong cầu.
- Nhìn nhận tiền như một nguồn năng lượng mạnh mẽ có thể tạo ra những tác động có lợi hoặc bất lợi, ý thức rằng mỗi đồng tiền Việt Nam, đô la, bảng Anh, euro, franc mà tôi đầu tư hoặc chi tiêu đều đại diện cho tiếng nói của tôi.

Tôi nguyện dừng lại thường xuyên, trở về với chính mình và thực tập

- Đầu tư vào các công ty có các sản phẩm, động cơ, phương pháp hoặc điều kiện làm việc mà tôi đánh giá cao.
- Không tham gia đầu cơ hoặc cá cược.
- Từ bỏ việc xem lợi nhuận là tiêu chí chủ đạo trong mọi giao dịch liên quan tới tiền bạc.
- Nhận ra những niềm vui của một cuộc sống đơn giản do bản thân lựa chọn.

LĨNH VỰC THỰC TẬP THỨ SÁU

Hành xử chánh niệm trong các nhóm và tổ chức

Khi làm công việc của mình cũng như khi tham gia các nhóm, tổ chức, công ty, tôi nguyện thực tập

- Lựa chọn - và tạo ra - môi trường làm việc lành mạnh.
- Tham gia cùng với những người cùng chí hướng để khám phá và trải nghiệm các mô hình cộng đồng chánh niệm.
- Tìm kiếm các lựa chọn thay thế lành mạnh hơn thay vì chấp nhận thực trạng một cách hiển nhiên.
- Từ bỏ thái độ khôn khéo, thao túng, tính toán và cam kết không lợi dụng điểm yếu của người khác.
- Nhìn nhận mặt tích cực ở mọi người nhiều hơn so với mặt tiêu cực.

Tôi nguyện dừng lại thường xuyên, trở về với chính mình và thực tập

- Không rao giảng, gây hiểu lầm hoặc lợi dụng người khác dưới bất kỳ hình thức nào.
- Quan sát những người có hành động phá hoại bằng con mắt từ bi và nhìn thấy nỗi đau khổ đó là tình trạng chung của con người chúng ta.
- Bước đi trên con đường chánh niệm của cá nhân và tập thể với niềm tin, lòng dũng cảm và sự khiêm cung.
- Nhìn sâu vào môi trường xung quanh mình và quán chiếu một cách trung thực về nó, luôn nhớ giữ óc hài hước và sự nhẹ nhàng bên trong để thiết lập sự cân bằng.
- Chia sẻ những kinh nghiệm từng trải trong quá trình thực tập của cá nhân mình, và luôn ý thức rằng sự chia sẻ hiệu quả nhất chính là hiện thân lối sống chánh niệm và sự chuyển hóa của chính bản thân mình.

