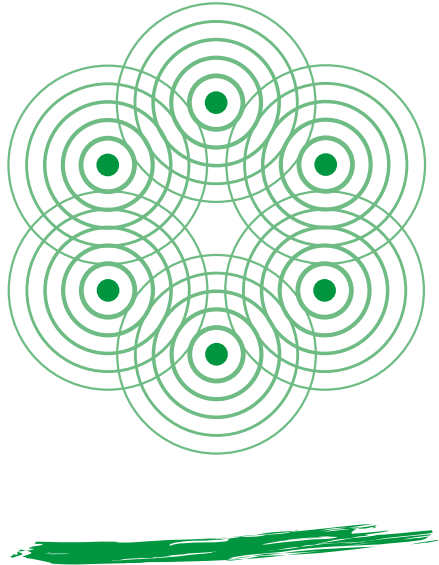


Mindful Business Commitment

NEDERLANDSE VERSIE



DE EERSTE VERBINTENIS

Mijn persoonlijke praktijk verankeren

In mijn persoonlijke praktijk van bewuste aandacht en meditatie wil ik mij oefenen door

- Voldoende tijd en energie te besteden aan mijn spirituele praktijk, zowel in mijn dagelijks leven als tijdens het volgen van retraites en bezinningsdagen.
- In bewuste aandacht te leven gedurende de hele dag en in het bijzonder in moeilijke situaties.
- Betrouwbare steun te vinden bij spirituele metgezellen, aansluiting te zoeken bij een meditatiegroep of sangha en contact te zoeken met spirituele leraren.
- Mijn hart te openen en mededogen, liefdevolle vriendelijkheid, vreugdevolle betrokkenheid en gelijkmoedigheid te cultiveren

Ik wil regelmatig stilhouden, naar binnen keren en oefenen door

- Mijn moeilijkheden, verdriet en pijn toe te laten, te begrijpen en te helen.
- Persoonlijke criteria van welslagen te ontwikkelen en geleidelijk aan elke nutteloze, uiterlijke maatstaf van succes en maatschappelijk aanzien te laten varen.
- Mijzelf te bevrijden van de illusie dat rijkdom, macht, populariteit of sensueel genot kunnen leiden tot duurzaam geluk.
- Mild te zijn voor mezelf, mateloos veel geduld te hebben met mezelf en liefdevol te glimlachen naar mijn onvolmaaktheden.

DE TWEEDE VERBINTENIS

Beoefenen van bewust economisch denken en engagement

In mijn persoonlijke praktijk van bewuste aandacht en meditatie wil ik mij oefenen door

- De principes van geweldloosheid en het niet benadelen van anderen ter harte te nemen.
- Waar geluk te cultiveren en uit te dragen als ook het verlichten en verzachten van de pijn in mijzelf en de ander.
- Bewust te kiezen voor waarden in plaats van puur winstbejag door nuttige en zinvolle goederen en diensten te creëren en te produceren.
- Positieve alternatieven voor het dominante economische gedachtegoed en haar vernietigende handelspraktijken uit te proberen en toe te passen.

Ik wil regelmatig stilhouden, naar binnen keren en oefenen door

- Niet te vluchten in consumptie, luxe, faam, macht of seks.
- Dominante economische principes zoals groei, succes, maatschappelijk aanzien, winst en wedijver te doorzien, mijzelf te bevrijden van de nutteloze aspecten daarvan en gezonde, alternatieve concepten te integreren in mijn dagelijks leven.
- Beklemmende standpunten, ideologieën of 'waarheden' los te laten en nergens een dogma van te maken – ook niet van boeddhistische praktijken en inzichten.
- Onderscheid te maken tussen soberheid en gierigheid, vrijgevigheid en verkwisting, tevredenheid en luiheid.

DE DERDE VERBINTENIS

Met bewuste aandacht werken

Tijdens mijn werk wil ik mij oefenen door

- Werkzaamheden te kiezen die waardevol zijn voor mij en die een positieve impact hebben op de wereld.
- Werkelijk te luisteren naar en te begrijpen van de ander met milde, open aandacht.
- Mijn beperkingen te herkennen en een goede balans te vinden tussen werken en niet-werken.
- Mijn collega's, werknemers, bedrijfsleiders, klanten en leveranciers te waarderen als mens en niet als 'nuttige werktuigen'.
- Met bewuste aandacht werken te bevorderen door niet impulsief te handelen, bewust over te schakelen van activiteit naar activiteit, regelmatig naar binnen te keren, mijzelf niet te versnipperen en regelmatig rustmomenten in te lassen.

Ik wil regelmatig stilhouden, naar binnen keren en oefenen door

- Mezelf minder te vergelijken met de anderen, hen niet te proberen evenaren en meerderwaardigheids – of minderwaardigheidscomplexen los te laten.
- Aandacht te geven aan onderlinge verbondenheid en samenzijn in plaats van mij te verliezen in wedijver of geobsedeerd te zijn door slechte intenties.
- Schadelijke gemoedstoestanden zoals woede, jaloezie of ontevredenheid te ontcrachten.
- Liefdevolle vriendelijkheid en mededogen voor mijzelf en de ander te ontwikkelen. De vierde verbintenis

DE VIERDE VERBINTENIS

Met bewuste aandacht consumeren

Bij het aankopen en consumeren van goederen en diensten wil ik mij oefenen door

- Enkel te verbruiken wat mijn lichaam en geest voedt.
- Mijn persoonlijk koopgedrag te onderzoeken, daarbij rekening houdend met het hele traject dat een product aflegt, teneinde een verantwoorde keuze te kunnen maken.
- Mijn werkelijke behoeften te herkennen, mijn hebzucht te beteugelen en met wijsheid te kiezen uit mijn wensen, wetende dat te veel verlangens vaak tot frustratie leiden.
- De reeds aanwezige positieve voorwaarden tot geluk in mijn leven te koesteren en de volheid en rijkdom die ik al heb te waarderen.

Ik wil regelmatig stilhouden, naar binnen keren en oefenen door

- Mijn geest en zintuigen te beschermen tegen publiciteit en hardnekkige manipulatie.
- Naar bewuste ademhaling terug te keren in moeilijke situaties en geen compensatie te zoeken in alcohol, medicijnen of andere bedwelmende middelen.
- Zorg te dragen voor moeilijk te verwerken emoties.
- Inwendige en uitwendige prikkels met bewuste aandacht te observeren en de neiging om deze te volgen af te remmen, daarbij geleidelijk aan minder in de reactie te gaan.

DE VIJFDE VERBINTENIS

Gelden en bezittingen met bewuste aandacht beheren

Bij mijn omgang met geld en bezit wil ik mij oefenen door

- Mijn financiële onafhankelijkheid te bewaken door te leven in verhouding tot mijn inkomsten en onnodige schulden te vermijden.
- Mijn geestelijke en materiële vrijgevigheid te versterken, leren te geven zonder valse intenties en te leren ontvangen zonder schaamte.
- De vreugde van delen zonder verwachtingen te ervaren en te verdiepen.
- Geld te beschouwen als een krachtige energie die zowel gezonde als ongezonde effecten kan hebben en mij bewust te zijn van mijn verantwoordelijkheid bij het uitgeven of ontvangen van elke dollar, euro, frank of kroon.

Ik wil regelmatig stilhouden, naar binnen keren en oefenen door

- In bedrijven te investeren waarvan ik de producten, doelstellingen, methodes of werkomstandigheden waardeer.
- Mij te onthouden van elke speculatie of wedenschap.
- Opbrengsten van investeringen en financiële winsten niet te beschouwen als het overheersende criterium bij mijn omgang met geld.
- De vreugde van een bewust gekozen sober leven te herkennen.

DE ZESDE VERBINTENIS

Met bewuste aandacht handelen in groepen en verenigingen

Bij mijn werk in en met teams, verenigingen en bedrijven wil ik oefenen door

- Te kiezen voor het creëren van gezonde arbeidsomstandigheden.
- Met gelijkgestemde mensen samen te werken en op zoek te gaan naar en te ervaren van bewuste samenlevingsvormen.
- Naar heilzame alternatieven te zoeken in plaats van te vervallen in 'wat schijnbaar normaal is'.
- Sluwheid, manipulatie en berekening te voorkomen en geen misbruik te maken van andermans zwakheden.
- Vaker het positieve dan het negatieve te zien in mensen.

Ik wil regelmatig stilhouden, naar binnen keren en oefenen door

- Niet te prediken en anderen op geen enkele wijze te misleiden of uit te buiten.
- Zij die destructief handelen te benaderen met mededogen en in hen het lijden te zien dat inherent is aan ons menselijk bestaan.
- Mijn persoonlijk en ons collectief pad om in bewuste aandacht te leven te volgen met overtuiging, moed en nederigheid.
- Mijn leefomgeving bewust te observeren en me er eerlijk over te bezinnen, daarbij mijn gevoel voor humor en innerlijke lichtheid te bewaren als ondersteuning van mijn spirituele praktijk.
- Mijn persoonlijke praktijk te delen met anderen, wetende dat ik dat het beste doe door zelf bewuste aandacht en transformatie te belichamen.

