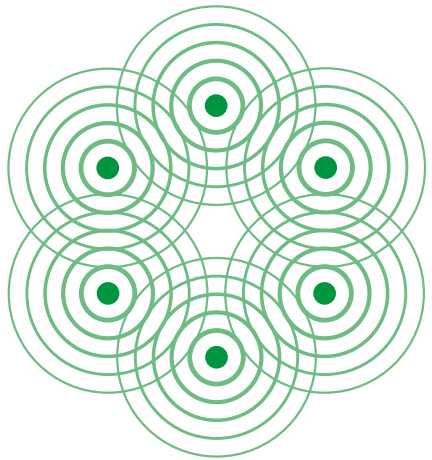


# Mindful Business Commitment

VERSIÓN ESPAÑOLA



## EL PRIMER COMPROMISO

### Anclar mi práctica personal

#### En mi práctica personal de plena consciencia y meditación, practicaré

- Dar a mi práctica espiritual la energía y tiempo suficiente, tanto en mi vida diaria como participando en retiros y días de práctica.
- Mantener mi plena consciencia viva durante el día, especialmente en situaciones difíciles.
- Buscar un apoyo confiable que guíe mi camino, ya sea entre compañeros espirituales, conectándome a una comunidad de práctica o Sangha y buscando contacto con maestros.
- Abrir mi corazón para cultivar la compasión, el amor bondadoso, la alegría con empatía y la no discriminación.

#### Me detendré regularmente, regresando a mí y practicaré

- Tocar, comprender y sanar mis dificultades, heridas y sufrimiento.
- Desarrollar mi criterio personal sobre el éxito y gradualmente dejar ir cualquier medida externa no saludable, que hable sobre el logro y el éxito.
- Liberarme de la idea de que la riqueza, el poder, la popularidad o los placeres sensoriales llevan a una felicidad duradera.
- Ser amable conmigo mismo, ser paciente y sonreír amorosamente a mis imperfecciones.

## EL SEGUNDO COMPROMISO

### Practicar el pensamiento y compromiso económico consciente

#### En mis transacciones económicas y acuerdos de negocios practicaré

- Tomar a cabalidad los principios de no hacer daño, así como la no-violencia.
- Cultivar y expandir la felicidad, así como mitigar y aliviar el sufrimiento en mí mismo y en los demás.
- Anteponer lo significativo antes que la ganancia, invirtiendo en la creación y producción de mercancías o servicios realmente útiles.
- Tratar y vivir alternativas positivas al pensamiento y prácticas económicas dominantes.

#### Me detendré regularmente, regresaré a mí y practicaré

- No refugiarme en el consumo, la riqueza, la fama el poder o el sexo.
- Mirar los principios económicos dominantes tales como el crecimiento, el éxito, el logro, la ganancia y la competencia, liberándome de los aspectos no deseados de estos principios e integrando conceptos alternativos saludables en mi vida cotidiana.
- Dejar ir los puntos de vista cerrados, las ideologías o “verdades” y no convertir nada – incluyendo las prácticas y visiones budistas – en dogma.
- Reconocer las diferencias entre frugalidad y avaricia, generosidad y extravagancia, así como entre satisfacción y pereza.

## El tercer compromiso

### Trabajar con plena consciencia

#### En mi trabajo practicaré

- Tener un trabajo significativo para mí y con un impacto positivo en el mundo.
- Escuchar profundamente y comprender a los demás.
- Reconocer mis límites y encontrar el equilibrio correcto entre trabajo y no-trabajo.
- Ver a mis colegas, empleados, gerentes, clientes y proveedores por lo que ellos son y no como medios para lograr un fin.
- Cultivar los principios del trabajo consciente como impulso a distancia, transiciones conscientes, el retorno regular hacia mi interior, realizar sólo una tarea a la vez y tener momentos de ocio.

#### Me detendré regularmente, regresaré a mí y practicaré

- No compararme tan seguido con los demás y soltar los complejos de superioridad, inferioridad e igualdad.
- Concentración o interconexión y unión, en lugar de perderme en la competencia o ser atrapado con intenciones de hacer daño.
- Inhabilitar estados mentales inútiles como la ira, los celos y la insatisfacción.
- Desarrollar el amor bondadoso y la compasión por mí y por los demás.

#### EL CUARTO COMPROMISO

## Practicar el consumo consciente

### Cuando compre y consuma practicaré

- Consumir lo que nutra tanto mi cuerpo como mi espíritu.
- Conocer mi carrito personal de compras, tomando en cuenta el recorrido completo de los productos para poder seleccionar juiciosamente.
- Reconocer cuánto es suficiente, dominando mis ansias de tener y escoger sensatamente de entre mis deseos. Estoy consciente de que aumentar las demandas muchas veces lleva a la insatisfacción.
- Apreciar las condiciones de felicidad que ya tengo en mi vida y celebrar la cantidad y riqueza que ya poseo.

### Me detendré regularmente, regresaré a mí y practicaré

- Proteger mi mente y mis sentidos de la publicidad y la manipulación profesional.
- Recordar, en situaciones difíciles, mi respiración y mi práctica así como de no refugiarme en el alcohol, los medicamentos o de otras materias tóxicas.
- Cuidar mucho de mis emociones difíciles.
- Observar mis impulsos internos y externos en plena consciencia, bajando la intensidad de mi tendencia a seguir estos impulsos y reduciendo gradualmente mis reacciones.

#### EL QUINTO COMPROMISO

## Practicar el cuidado consciente del dinero y los recursos

### Cuando maneje dinero y recursos practicaré

- Mantener mi libertad financiera viviendo con mis medios y evitando deudas innecesarias.
- Reforzar mi generosidad interna y externa y aprender a dar sin esperar nada a cambio y a recibir sin vergüenza.
- Experimentar y profundizar la alegría de compartir sin expectativas.
- Ver el dinero como una energía poderosa que puede producir tanto efectos saludables como no saludables, consciente de que cada moneda que gasto representa mi voto político.

### Me detendré regularmente, regresaré a mí y practicaré

- Invertir en compañías cuyos productos, motivaciones, métodos o condiciones de trabajo sean de valor positivo.
- Abstenerme de especular o de apostar.
- Renunciar al ingreso sobre la inversión o a la ganancia financiera, como criterio dominante en el manejo de dinero.
- Reconocer la alegría de escoger vivir una vida sencilla.

#### EL SEXTO COMPROMISO

## Actuar con plena consciencia dentro de los grupos y organizaciones

### En mi trabajo, en equipos, organizaciones y compañías yo practicaré

- Escoger y crear ambientes saludables de trabajo.
- Juntarme con personas que piensen como yo para crear y experimentar distintos grupos comunitarios de plena consciencia.
- Buscar alternativas integrales en lugar de caer en lo que es aparentemente normal.
- Evitar la astucia, manipulación y cálculo para tomar ventaja de las debilidades de otros.
- Ver más frecuentemente lo positivo en vez de lo negativo de las personas.

### Me detendré regularmente, regresaré a mí y practicaré

- No predicar, confundir o explotar a otros en ninguna forma.
- Observar con ojos de compasión a aquéllos que actúan de forma destructiva y ver en ellos el dolor que es nuestra condición humana común.
- Viajar mi camino de plena consciencia, individual o colectivo, con convicción, valor y modestia.
- Mirar profundamente mi ambiente y contemplarlo honestamente, recordando mi sentido del humor y ligereza interna, para mantener mi plena consciencia.
- Compartir lo que he experimentado en mi práctica personal, siendo consciente de que la manera más efectiva de compartir es mi ejemplo de vida en plena consciencia y transformación.

