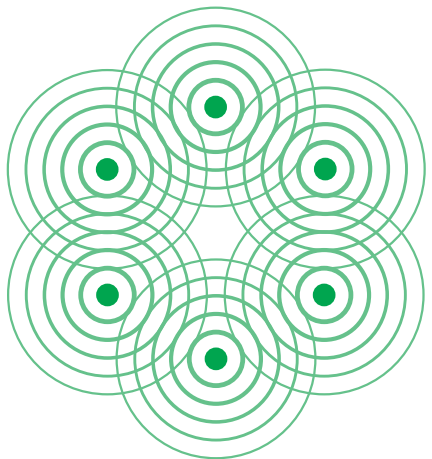


Mindful Business Commitment

SVENSKA VERSIONEN



DET FÖRSTA ÅTAGANDET

Förankring av min personliga utövning

I min personliga mindfulness- och meditations utövning, ska jag

- Ge min andliga utövning nog med tid och energi, både i mitt dagliga liv och genom att delta i retreats och dagar av utövning.
- Hålla min mindfulness vid liv genom dagen, speciellt i utmanande situationer.
- Finna pålitligt stöd på min väg med andliga vänner, ansluta till en andlig gemenskap eller Sangha och söka kontakt med andliga lärare.
- Öppna mitt hjärta och odla medkänsla, kärleksfull godhet, sympatisk glädje och icke-diskriminering.

Jag kommer att stanna upp regelbundet och återkoppla till mig själv och utöva genom att

- Beröra, förstå och hela mina svårigheter, mina sår och mitt lidande.
- Utveckla mina egna personliga framgångs kriterium och stegvis släppa på externa icke-hjälpsamma mått på prestation och framgång.
- Frigöra mig själv från uppfattningen att rikedom, inflytande, popularitet och sensuell njutning leder till beständig lycka.
- Visa omtanke och tålmod med mig själv och le kärleksfullt åt mina brister.

DET ANDRA ÅTAGANDET

Utöva medvetet ekonomiskt tänkande och engagemang

I mina ekonomiska transaktioner och affärer ska jag utöva genom att

- Ta icke-skadande och icke-våldsprinciperna till mitt hjärta
- Odlar och sprida sann lycka, samt dämpa och mildra lidande hos mig själv och andra.
- Prioritera syfte framför vinst genom att investera i, skapa och producera sant användbara varor eller tjänster.
- Prova på och leva ut positiva alternativ till de dominanta ekonomiska tankarna och praxis.

Jag kommer att stanna upp regelbundet och återkoppla till mig själv och utöva genom att

- Inte ta tillflykt till konsumtion, rikedom, berömmelse, makt eller sex.
- Genomskåda dominant ekonomiska principer som tillväxt, framgång, prestation, vinst och konkurrens och frigöra mig själv från dess icke-konstruktiva aspekter och istället integrera hälsosamma alternativa koncept i mitt dagliga liv.
- Släppa taget om snävt hållna positioner, ideologier eller "sanningar" och inte förvandla något – inte ens Buddhistisk utövning och insikter – till dogma.
- Inse skillnaden mellan måttfullhet och snålhet, generositet och överdåd, liksom tillfredsställelse och lathet.

DETTREDJE ÅTAGANDET

Utöva medvetet arbete

I mitt arbete ska jag utöva genom att

- Välja arbete som är meningsfullt för mig och har en positiv påverkan på världen.
- Lyssna djupt och förstå andra.
- Inse mina begränsningar och finna rätt balans mellan arbete och ledig tid.
- Se mina kollegor, anställda, chefer, kunder och leverantörer för vad de är och inte som ett medel till målet.
- Odlar medvetna arbetsprinciper som impuls kontroll, medvetna övergångar, regelbundet återvändande inåt, en sak i taget och stunder av fritid.

Jag kommer att stanna upp regelbundet, återkoppla till mig själv och min utövning genom att

- Jämföra mig själv mindre med andra och släppa överlägsenhets komplex, minder värdes komplex och likvärdighets komplex.
- Fokusera på alltings sammanlänkande natur och samhörighet istället för att förlora mig själv i konkurrens och bli fångad i skadliga intentioner.
- Avväpna ohjälpsamma icke konstruktiva sinnes tillstånd såsom ilska, avundsjuka och missnöje.
- Utveckla kärleksfull godhet och medkänsla gentemot mig själv och andra.

DET FJÄRDE ÅTAGANDET

Utövandet av medveten konsumtion

Vid inköp och konsumtion, kommer jag att utöva genom att

- Konsumera det som ger näring både till kropp och själ.
- Öka min medvetenhet om vad jag köper och ha hela produktens värdekedja i åtanke så jag väljer med omsorg.
- Vara medveten när det räcker, tämja mina begär and välja med omsorg. Jag är medveten om att ökat begär ofta kan leda till missbelåtenhet.
- Värdesätta de existerande omständigheterna för lycka i mitt liv och fira den rikedom som jag redan har.

Jag kommer att stanna upp regelbundet, återkoppla till mig själv och utöva genom att

- Skydda mitt sinne från reklam och professionell manipulation.
- Påminna mig själv i svåra situationer om min andning och utövning och inte söka tillflykt till alkohol, medicin eller andra berusningsmedel.
- Ta hand om mina svåra känslor.
- Observera inre och yttre impulser med full medvetenhet och bromsa min tendens att ge vika till dessa impulser och successivt minska mina reaktioner.

DEN FEMTE ÅTAGANDE

Utöva medveten förvaltning av pengar och resurser

Vid hantering av pengar och resurser kommer jag utöva genom att

- Skydda min finansiella frihet genom att leva inom ramarna för mina tillgångar och undvika onödig skuldsättning.
- Stärka min inre och yttre generositet och lära mig att ge utan baktanke och ta emot utan skuld känslor.
- Uppleva och fördjupa glädjen av att dela med mig utan förväntning.
- Inse att pengar är en mäktig energi som kan skapa hälsosamma och ohälsosamma effekter och att varje dollar, pund, euro eller krona som jag spenderar representerar min röst.

Jag kommer att stanna upp regelbundet, återkoppla till mig själv och utöva genom att...

- Investera i bolag vars produkter, motivationer, metoder och arbetsvillkor jag värdesätter.
- Undvika spekulation och vadslagning.
- Inte ha avkastning på investering eller finansiell vinst som det ledande kriteriet vid hantering av pengar.
- Inse glädjen av ett självvvalt enkelt liv.

DEN SJÄTTE ÅTAGANDE

Agera medvetet i grupper och organisationer

I mitt jobb i team, organisationer och företag, kommer jag att utöva genom att

- Välja och skapa hälsosamma arbetsmiljöer.
- Gå samman med likasinnade människor för att undersöka och uppleva medvetna former av samhällsgemenskap.
- Söka mig till sunda alternativ snarare än att falla in i det som betraktas som "normalt".
- Avstå ifrån klockskap, manipulation och beräkning och inte utnyttja andras svagheter.
- Välja att se det positiva i människor snarare än det negativa.

Jag kommer att stanna upp regelbundet, återkoppla till mig själv och utöva genom att...

- Avstå ifrån att missionera, vilseleda och exploatera andra.
- Betrakta de som betar sig destruktivt med medkänsla och se i dem smärtan som är vår gemensamma mänskliga omständighet.
- Ta mig fram längs min individuella och kollektiva resa av medvetenhet med övertygelse, mod och ödmjukhet.
- Titta djupt och med ärligt begrundande på min omgivning, utan att tappa förmåga att se det humoristiska och behålla innerlig lätthet för att stödja min mindfulness utövning.
- Dela med mig av mina erfarenheter av min utövning, väl medveten om att det mest effektiva sättet att dela erfarenheterna är att själv förkroppsliga mindfulness och transformation.

