

# MÖNCHS MANIFEST

SETZEN WIR GEMEINSAM EINE MÖNCHS-REVOLUTION IN GANG

LASST UNS EINE SELBSTVERPFLICHTUNG VERBREITEN  
ZU KONTEMPLATION, KREATIVITÄT UND MITGEFÜHL NAH UND FERN!

**MÖNCH:** Abgeleitet vom Griechischen *monachos* meint es ‚einzeln‘ oder ‚allein‘; ein Mönch in der Welt lebt nicht losgelöst von, sondern inmitten des Alltags mit aufrichtiger und ungeteilter Aufmerksamkeit, stets im Streben nach größerer Ganzheit und Integrität.

**MANIFEST:** Abgeleitet aus dem Lateinischen für ‚erwiesen‘ oder ‚offenbar‘, meint es eine öffentliche Deklaration von Prinzipien und Absichten.

1. Ich verpflichte mich, jeden Tag Momente der **RUHE UND EINSAMKEIT** zu suchen, um Raum zu schaffen, eine andere Stimme hören zu können und um einer Kultur von Lärm und andauernder Anreize zu widerstehen.
2. Ich verpflichte mich zu tiefgreifenden Taten der **GASTFREUNDSCHAFT** indem ich den Fremden in mir und vor mir willkommen heiße. Ich anerkenne dass, wenn ich in meinem Herzen Raum schaffe für nicht akzeptierte Anteile meiner Selbst, dann fördere ich Mitgefühl sowie die Fähigkeit, solche Aspekte auch bei anderen zu anzunehmen.
3. Ich verpflichte mich, **GEMEINSCHAFT** zu suchen mit Gleichgesinnten im Geiste auf meinem Weg, Seelenverwandten, mit denen ich meine tiefste Sehnsucht teilen kann und Ratgeber zu suchen, die mir Führung und Weisheit auf meinen Weg bieten können.
4. Ich verpflichte mich, Achtsamkeit für meine enge **LEBENS-GEMEINSCHAFT MIT DER SCHÖPFUNG** zu pflegen indem ich eine gesunde Askese lebe, meinen Gebrauch an Energie und Gütern beachte und indem ich loslasse, was die Natur am Blühen hindert.
5. Ich verpflichte mich, mich in die **TÄTIGKEIT**, die ich ausübe, ganz einzubringen, gleichgültig, ob sie bezahlt oder unbezahlt ist und mir ein Herz der Dankbarkeit zu bewahren für die Möglichkeit, meine Fähigkeiten in sinnstiftender Weise in der Welt auszudrücken.
6. Ich verpflichte mich zu einem Rhythmus aus Ruhe und Erholung durch die regelmäßige Übung eines **SABBATS** und einer Kultur dauernder Aktivität zu widerstehen, die meinen Wert an dem misst, was ich tue.
7. Ich verpflichte mich zu lebenslanger, dauernder **WANDLUNG** und Transformation, wobei ich anerkenne, dass ich immer mit beidem unterwegs bin, nämlich meinen Fähigkeiten und meinen Beschränkungen.

Um dieses Mönchs-Manifest zu unterzeichnen, besuchen Sie [www.AbbeyoftheArts.com](http://www.AbbeyoftheArts.com)

Fühlen Sie sich frei das Manifest zu verteilen oder zu versenden mit dem Hinweis © Christine Valters Paintner  
Translation into German by Martin Grüger