

# MANIFIESTO DEL MONJE

¿QUIERES UNIRTE A MÍ PARA COMENZAR LA REVOLUCIÓN DEL MONJE?

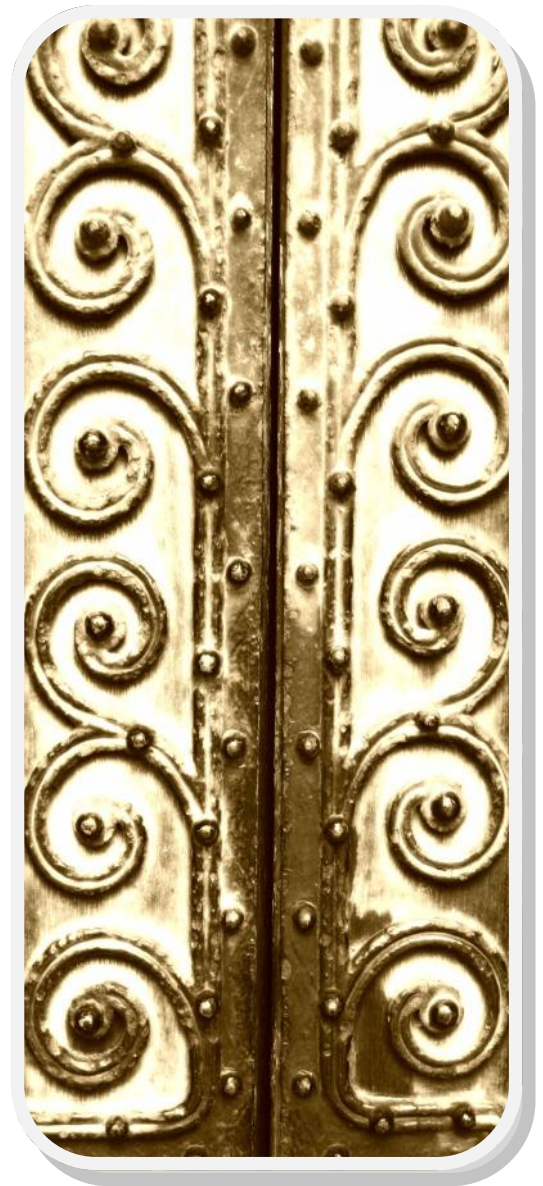
¡DIFUNDAMOS UN COMPROMISO CON LA CONTEMPLACIÓN, LA COMPASIÓN Y LA CREATIVIDAD A LO LARGO Y ANCHO DEL MUNDO!

**MONJE.** Del griego *monachos*, que significa solo o solitario, un monje en el mundo no vive apartado, sino inmerso en la vida diaria con una presencia plena y sin reservas, esforzándose siempre por alcanzar mayor integridad y rectitud.

**MANIFIESTO.** Del vocablo latino que significa “manifiesto” o “claro”, se refiere a una declaración pública de principios e intenciones.

**MANIFIESTO DEL MONJE:** Expresión pública de su compromiso para vivir una vida compasiva, contemplativa y creativa.

1. Me comprometo a dedicar cada día un tiempo para **EL SILENCIO Y LA SOLEDAD**; a abrir un espacio para que otra voz se deje escuchar en mí, y a no dejarme llevar por una cultura de ruido y constante estimulación.
2. Me comprometo con actos radicales de **HOSPITALIDAD**, dándole la bienvenida al desconocido, tanto exterior como interiormente. Reconozco que cuando hago espacio en mi corazón para los aspectos ignorados de mi mismo, estoy cultivando la compasión y la capacidad de aceptar dichos aspectos en los demás también.
3. Me comprometo a cultivar la **COMUNIDAD**, encontrando espíritus afines a lo largo del camino, amigos del alma con quienes pueda compartir mis más profundos anhelos; así como mentores que puedan ofrecerme orientación y sabiduría para el viaje.
4. Me comprometo a cultivar la consciencia de mi **VÍNCULO CON LA CREACIÓN**, así como un saludable ascetismo, practicando el discernimiento en la utilización de la energía y de las cosas, evitando todo aquello que no contribuya con el bienestar de la naturaleza .
5. Me comprometo a estar plenamente presente en el **TRABAJO** que realizo, sea remunerado o no; manteniendo gratitud en mi corazón por ser capaz de expresar mis talentos al mundo, de una manera significativa.
6. Me comprometo a tener ritmos de descanso y renovación a través de la práctica habitual del **DÍA DE REPOSO**, y a no dejarme arrastrar por la cultura de estar siempre ocupado, que mide mi valor solo por lo que hago.
7. Me comprometo con una vida de **CONVERSIÓN Y TRANSFORMACIÓN CONTINUAS**, reconociendo que estoy siempre en un viaje compuesto tanto de dones como de limitaciones.



≈ Para firmar el Manifiesto del Monje, visite [www.AbbeyoftheArts.com](http://www.AbbeyoftheArts.com) ≈

Se autoriza la publicación y distribución de este material, con la atribución: © Christine Valters Paintner

Versión en español por Nicolás Crespo