

MUNKEMANIFESTET

Munk: kommer av det greske ordet monachos som betyr singel eller alene. En munk i verden lever ikke tilbaketrukket, men tar del i hverdagen med et fokusert og udelt nærvær, og strever alltid etter større helhet og integritet.

Manifest: fra det latinske ordet for klart, betyr en offentlig erklæring av prinsipper og hensikter.

Munkemanifest: Et offentlig uttrykk for at du forplikter deg til å leve et barmhjertig, kontemplativt og kreativt liv.

1. Jeg forplikter meg til å sette av tid hver dag til **stillhet og å være alene**, både for å skape rom for at en annen stemme kan bli hørt og for å stå i mot en kultur med støv og konstant stimulering.

2. Jeg forplikter meg til radikal **gjestfrihet** gjennom å ønske den fremmede velkommen både i det ytre og det indre. Jeg anerkjenner at når jeg skaper rom i mitt hjerte for de delene av meg selv jeg ikke kjenner, så dyrker jeg fram barmhjertighet og evnen til å akseptere disse delene hos andre.

3. Jeg forplikter meg til å kultivere **fellesskap** ved å finne beslektede sjeler langs livsveien, sjelevenner som jeg kan dele mine dypeste lengsler med og mentorer som kan gi meg veiledning og visdom på reisen.

4. Jeg forplikter meg til å kultivere bevisstheten om mitt **slektskap med skapelsen** og til en sunn askese gjennom å være bevisst på min bruk av energi og ting, og gi slipp på det som ikke hjelper naturen til å blomstre.

5. Jeg forplikter meg til å gi meg selv fullstendig til **arbeidet** jeg gjør, betalt eller ikke, med takknemlighet for evnen til å uttrykke mine gaver i verden på en meningsfull måte.

6. Jeg forplikter meg til en rytme med hvile og fornyelse gjennom å praktisere **sabbat** (hviledag) jevnlig og stå i mot en travelhets-kultur som måler min verdi gjennom hva jeg gjør.

7. Jeg forplikter meg til en livstid med **omvendelse** og omforming, og anerkjenner at jeg er alltid på en reise med både gaver og begrensninger.

8. Jeg forplikter meg til å være en dansende munk, å dyrke **kreativ glede** og la kroppen og hjertet mitt flyte over av kjærlighetens ubeskrivelige glede.

For å signere Munkemanifestet, besøk www.AbbeyoftheArts.com

Føl deg fri til å dele og distribuere det med krediteringen
© Christine Valters Paintner

Oversatt til norsk av Thea Elisabeth Haavet