

ባልንጀራዬ

ባልንጀራዬን የመውደድ ቃል ኪዳን

በዛሬዋ ዕለት ባልንጀራዬን እንደ ራሴ ለመውደድ ቃል ኪዳን እንገባለሁ። የማንም ወገን ይሁኑ፣ ሁሉንም ወንድ፣ ሴት፣ ልጅ እንደ ባልንጀራዬ በመቁጠር እውዳቸዋለሁ። ለባልንጀራዬ የከበረ ዋጋ ልሰጥ፣ ላከብር እና ልራራ እውስጥ ለውጥ የባልንጀራዬ አምባሳደር ሆኖ ለሚለው ግብዣ አዎንታዊ መልስ እሰጣለሁ።

ተግባሮቻችን



ዓይን፡- ሌላውን ውድና ዋጋ እንዳለው ባልንጀራዬ እመለከታለሁ፤ ሳያቸው ደስ ይለኛል፤ አልዘነጋቸውም፤ ስብዕናቸውን አላራክሰም፣ አልፈርጃቸውም።



ጆሮ፡- ከባልንጀራዬ ሀሳብ ጋር ባልሰማማም እንኳ ጉዳዩን እንደ ራሴ ጉዳይ በመቁጠር በትዕግስት አደምጣለሁ። ከንቀት ቃላት፣ ከጥቅል ድምዳሜዎች እና ከጥላቻ እታቀባለሁ። ስሕተት ብሰራ እንኳን ይቅርታ እጠይቃለሁ።



አንደበት፡- ከባልንጀሮቼ ጋር ባልሰማማ እንኳ ንግግራ ሁሌ እውነት፣ አክብሮት እና መልካምነትን የተሞላ ነው። የንቀት ቃላትን፣ ጥቅል ድምዳሜዎችን እና ጥላቻን ከንግግራ አስወግዳለሁ። ስሕተት ብሰራ እንኳን ይቅርታ እጠይቃለሁ።



እጅ፡- ትናንሽና ትላልቅ በሚባሉ መንገዶች ሁሉ፣ ፍትህና ርህራሄ በተሞላበት መንገድ ባልንጀራዬን አገለግላለሁ። ሌላውን ላለመጉዳት እና ያለኝን ኃይል ሌሎችን ለመጠቀም የሚሳተጉትን ውስጣዊ ግፊት አቋቋማለሁ።



ልብ፡- የባልንጀራዬ ደስታና ህመም እንዲሰማኝ ልቤ ክፍት ነው። ለሌሎች እጸልያለሁ፤ እባርካቸዋለሁም። ቅናት፣ ቂም፣ እርግማን እና በቀለኛ መሆንን አስወግዳለሁ።



እግር፡- ከእኛ ውጭ ካሉና ከሚጠሉን ጋር ህብረት እንዲኖረኝ እንቀሳቀሳለሁ። ከማይመስሉኝ ሰዎች ጋርም እንዳይሆኑ። በራሴ ቡድን ንፍቀ ክብብ ውስጥ ብቻ ላለመቆየት እውስጥ ሆኖ።



አእምሮ፡- ሥራዬን ባልንጀራዬን የምወድበት ተግባራዊ መንገድ እንደ ሆነ እረዳለሁ። ሥራዬን ከማምናቸው እሴቶች ነጥቤ ከመመልከት እቆጠባለሁ።

Sign here



@BALINJERAYE

www.balinjeraye.org/sign



NEIGHBOR-LOVE MOVEMENT

OUR COVENANT

Today I covenant to love my neighbor as myself. Every woman, man, and child is my neighbor across every boundary and identity. I choose to see and treat my neighbors with value, respect, and practical compassion. Today I say Yes. I am an ambassador of neighbor-love.

OUR PRACTICES



Eyes: See others as your neighbors - people with precious value - and smile at them. Resist overlooking, labeling, or dehumanizing others.



Ears: Listen to your neighbors with patience and empathy, even when you disagree. Resist closing your ears.



Mouth: Speak to your neighbors with truth, respect, and kindness, even when you disagree. Resist speaking words of insult, generalization, or hatred. Ask for forgiveness when you make a mistake.



Hands: Serve your neighbors with justice and compassion in little and big ways. Resist using power to exploit or hurt others.



Heart: Open your heart to your neighbors' joy and pain. Pray for others and bless them. Release envy, grudges, curses, and desire for revenge.



Feet: Move toward outsiders and enemies and build relationship. Walk with people who are different than you. Resist staying in your own circle.



Brain: Understand your vocation as an act of neighbor-love. Resist separating your work and values.

Sign here



@BALINJERAYE

www.balinjeraye.org/sign