

„You are what you consume.“
Zen-Meister Thich Nhat Hanh

Achtsamer Konsum



Wie wir Körper und Geist im Alltag
schützen und heilsam ausrichten

23. Juni 2012 in München

Ein Achtsamkeitsseminar des
Netzwerks Achtsame Wirtschaft mit
Dr. Kai Romhardt



ACHTSAMER KONSUM

Der Buddha lehrte, dass wir unseren Geist und unseren Körper als ein Haus betrachten sollten, das viele offene Türen und Fenster besitzt. Er empfahl sorgsam zu prüfen, wen und was wir in unser Haus hineinlassen. Er empfahl durch Meditation im Alltag, hohe Achtsamkeit zu kultivieren und damit unsere ungeschützten Sinnes- und Geistesportfenster mit einem Wächter zu versehen. Schützen wir uns nicht in dieser Weise, gehen wir Gefahr, dass wir unseren Körper und Geist ungewollt und häufig auch unbewusst von unheilsamen Einflüssen bestimmen lassen.

NEUE FREIRÄUME STATT ÜBERFLUTUNG

Ausgangspunkt des Seminars ist unser Arbeitsalltag mit seinen diversen Inputs. Weltweit wird Jagd auf das rare Gut unserer Aufmerksamkeit gemacht. Was bringt uns unsere tägliche Auseinandersetzung mit diversen Emails, Anrufen, Webseiten, Fachinformationen, Vorträgen, Meetings oder den klassischen Medien? Wie können wir in dieser unendlichen Fülle, das Wesentliche für unser Leben erkennen. Wie schaffen wir uns neue Freiräume?

Achtsamkeit hilft uns klar zu erkennen, wie Informationen und Inputs auf meinen Körper und Geist wirken. Dies gibt uns Klarheit und Freiheit zurück. Wir entwickeln erhöhte Impulsdistanz. Achtsamkeit hat die Kraft, unseren Autopilot auszuschalten. Achtsamkeit weckt uns auf, wenn wir innerlich vor dem Computer eingeschlafen sind. Als Handelnde innerhalb der Medien- und Wissensgesellschaft brauchen wir intelligente Strategien und Methoden zur Bewältigung der Reiz- und Informationsflut. Diese lernen wir im Seminar kennen, üben und vertiefen sie.

INPUTQUALITÄT UND IMPULSDISTANZ

Achtsamer Konsum geht noch weiter. Er fragt uns nach der Qualität aller Inputs, denen wir in unserem Leben Platz geben. Dehnen wir unsere

Achtsamkeit immer weiter aus, sehen wir, welche Ideen, Meinungen und Theorien wir essen. Welche Ideen zum Thema Glück, Sicherheit, zum „Normalen“ erreichen täglich unser Bewusstsein? Was will man uns verkaufen?

Erkennen wir aus eigener Erfahrung, was gut für uns ist, treffen wir eine sinnvollere Auswahl aus dem Strom der Bilder, Informationen, Meinungen und Sinnesreize. Wenn wir so wieder mehr Kontakt mit dem Wesentlichen aufgebaut haben, finden wir auf natürliche Art und Weise zu den wahren Quellen von Inspiration, Einsicht und Verständnis zurück.

NETZWERK ACHTSAME WIRTSCHAFT

Das Netzwerk „Achtsame Wirtschaft“ vermittelt und entwickelt das Potenzial buddhistischer Lehren für die verschiedensten Bereiche unserer Wirtschaft. Ausgangspunkt ist hierbei das Verständnis und die Schulung des eigenen Geistes. Zu diesem Zwecke werden Seminare und Retreats durchgeführt, Publikationen verfasst und Initiativen ergriffen.

Im Netzwerk treffen sich Menschen, die nach Alternativen zum heutigen Wirtschaftssystem suchen, sich für das Thema „Achtsame Wirtschaft“ interessieren und in ökonomische Zusammenhänge wirken.

Es verbindet Menschen, die sich in einer Atmosphäre der Achtsamkeit von der buddhistischen Lehre und Praxis berühren und inspirieren lassen wollen. oder sich für konkrete Impulse für ihr Leben und ihre Arbeit interessieren. Die Themen des Netzwerkes sind konkret und betreffen im Kern alle, die wirtschaftlich aktiv sind.

In München existiert seit 2011 eine Regionalgruppe des Netzwerks Achtsame Wirtschaft, über deren Aktivitäten wir uns im Rahmen des Seminar austauschen werden.

Mehr Infos unter: www.achtsame-wirtschaft.de

ÜBUNG IN ACHTSAMKEIT

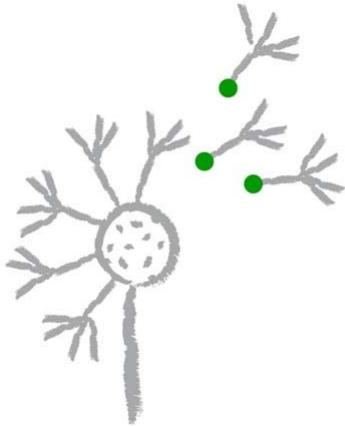
Achtsamkeit ist die Fähigkeit, vorurteilsfrei und klar zu erkennen, was im gegenwärtigen Moment geschieht. Die Motivation und Folgen unserer Gedanken, Worte und Taten werden sichtbar. So werden wir uns der gegenseitigen Verwobenheit allen Lebens immer bewusster.

Das Achtsamkeitsseminar wird getragen durch konkrete Übungen zur Kultivierung von Achtsamkeit:

- Sitz- und Gehmeditation
- Achtsames Essen
- Austausch (tiefes Zuhören, achtsame Rede)
- Medienfasten
- Perioden des Edlen Schweigens.

Im achtsamen und bewussten Miteinander werden wir gemeinsam durch den Tag gehen.

Über Vorträge und den Erfahrungsaustausch lernen wir verschiedene Ansätze zur Überprüfung und Transformation unseres eigenen Konsumverhaltens kennen.



Außerdem werden wir die Gelegenheit haben, uns mit Gleichmotivierten im Rahmen des Netzwerkes Achtsame Wirtschaft auszutauschen und zu verbinden.

KAI ROMHARDT

Dr. Kai Romhardt arbeitet nach Studium der Wirtschafts- und Organisationswissenschaften in St. Gallen und Genf als Buchautor, Trainer, Coach, Organisationsberater, Lehrbeauftragter (u.a. Uni St. Gallen) und Meditationslehrer (u.a. European Institute of Applied Buddhism).



Kai Romhardt ist Dharmalehrer des Zen-Ordens Intersein (Tiep Hien), der 1966 vom weltweit bekannten Zen-Meister Thich Nhat Hanh begründet wurde. Er lebte und studierte zwei Jahre in dessen internationalen Meditations- und Studienzentrum in Frankreich (Plum Village).

Kai ist Initiator des Netzwerkes „Achtsame Wirtschaft“, das sich für ein bewussteres ökonomisches Handeln und Denken auf allen Ebenen einsetzt. Heute lebt er mit seiner Frau Bettina und seinem Sohn Jonathan in Berlin.

Er ist zudem Autor eines grundlegenden Buches zum Thema achtsames Wirtschaften: „Wir sind die Wirtschaft: Achtsam Leben – Sinnvoll Handeln“ im J.Kamphausen Verlag.

Mehr Informationen:

www.achtsame-wirtschaft.de
www.romhardt.com

KONDITIONEN

Die Kosten für den Achtsamkeitstag setzen sich aus der Grundgebühr und dem Honorar (Dana) für den Seminarleiter zusammen.

Die Grundgebühr beträgt 80.- Euro. Nach Bestätigung der Anmeldung wird diese

verbindlich. Die Grundgebühr ist daraufhin auf folgendes Konto zu überweisen: Kai Romhardt, KNr.: 4002261801, BLZ: 43060967, GLS-Bank, – Vermerk: Achtsamer Konsum – München 2012). Die Grundgebühr deckt die Organisationskosten und ermöglicht weitergehende Aktivitäten des Netzwerkes Achtsame Wirtschaft. Sie fällt auch bei einer Abmeldung innerhalb der letzten zwei Wochen vor Kursbeginn an.

Das Honorar für den Seminarleiter wird auf Dana-Basis gegeben. Dana – die Kunst der Großzügigkeit – ist tief in der buddhistischen Tradition verankert und steht für großzügiges Geben.

Die Höhe des Honorarbetrags liegt in der Eigenverantwortung der Teilnehmer. Wer mehr hat gibt mehr und ermöglicht es damit finanziell Schwächeren teilzunehmen. Dana ist keine Spende. Es ist der notwendige Beitrag zum Lebenserwerb des Kursleiters. Durch großzügige Unterstützung kann das Dharma auch in Zukunft kraftvoll weitergegeben werden.

ORGANISATORISCHES

Der Achtsamkeitstag beginnt am 23. Juni 2012 um 9:30 Uhr und endet gegen 18 Uhr. Wir verpflegen uns selbst. Daher bitten wir die Teilnehmer einen **kulinarischen Beitrag** für unser vegetarisches Mittagsbuffet mitzubringen. Getränke werden von uns bereitgestellt.

ANMELDUNG UND WEITERE INFOS

Kai Romhardt, info@romhardt.de oder 030/804 970 20

ORT

Kampfkunstschule Budokan
Johanneskirchnerstr. 100 (Eingang
Freischützstraße (1. OG),
D-81927 München