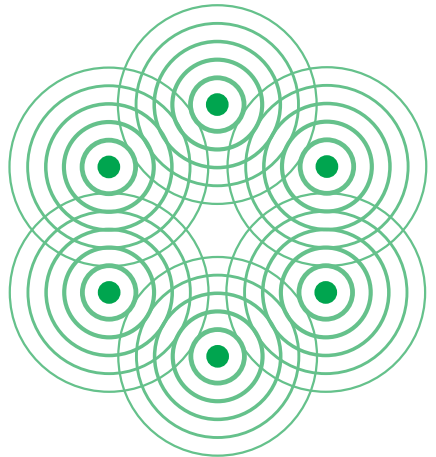


# Mindful Business Commitment



## DAS 1. ÜBUNGSFELD

### Persönliche Übungspraxis

#### In meiner persönlichen Achtsamkeits- und Meditationspraxis übe ich mich darin

- meiner spirituellen Übungspraxis ausreichend Zeit und Energie zu geben – im Alltag und durch die Teilnahme an Retreats und Übungstagen.
- meine Achtsamkeit während des Tages und auch in schwierigen Phasen und Situationen lebendig zu halten.
- mir ausreichend Unterstützung durch Weggefährten zu schaffen, mich einer Übungsgemeinschaft oder Sangha anzuschließen sowie den Kontakt zu Lehrern oder Lehrerinnen zu suchen.
- mein Herz zu öffnen und Mitgefühl, liebende Güte, Mitfreude sowie Nicht-Diskriminierung zu kultivieren.

#### Ich halte regelmäßig inne und übe

- meine Schwierigkeiten, meine Verletzungen und mein Leiden zu berühren, zu verstehen und zu heilen.
- einen unabhängigen Maßstab für meinen persönlichen Erfolg zu entwickeln und unheilsame, weit verbreitete Erfolgs- und Leistungskriterien schrittweise abzulegen.
- mich von der Vorstellung zu befreien, dass mich Reichtum, Einfluss, Popularität oder angenehme Sinneseindrücke zu einem dauerhaft glücklichen Menschen werden lassen.
- liebevoll und geduldig mit mir umzugehen und meinen Unvollkommenheiten zuzulassen.

## DAS 2. ÜBUNGSFELD

### Wirtschaftliches Handeln und Denken

#### In meinem wirtschaftlichen Handeln und Denken übe ich mich darin

- das Prinzip des Nicht-Schädigens und der Gewaltlosigkeit zu beherzigen.
- wahres Glück zu mehren und das Leid in mir als auch in anderen zu lindern oder aufzulösen.
- Sinnvolles zu befördern, zu schaffen und zu produzieren und insgesamt Sinn vor Gewinn zu stellen.
- positive Alternativen zum vorherrschenden ökonomischen Denken und Handeln zu erkennen und Wege zu erproben, diese im eigenen Leben Schritt für Schritt zu verankern.

#### Ich halte regelmäßig inne und übe

- nicht Zuflucht in Konsum, Reichtum, Ruhm, Macht oder Sex ohne wahrer Liebe zu suchen.
- vorherrschende ökonomische Leitideen wie Wachstum, Erfolg, Leistung, Gewinn oder Wettbewerb zu durchdringen, mich von ihren unheilsamen Anteilen zu befreien und heilsame Alternativkonzepte in mein Leben zu integrieren.
- mich von engen Standpunkten, Ideologien oder „Wahrheiten“ zu lösen und aus ihnen kein Dogma zu machen. Dies gilt auch für buddhistische Methoden und Einsichten.
- den Unterschied zwischen Sparsamkeit und Geiz, zwischen Großzügigkeit und Verschwendung sowie zwischen Zufriedenheit und Trägheit zu erkennen.

## DAS 3. ÜBUNGSFELD

### Achtsames Arbeiten

#### In meiner Arbeit übe ich mich darin

- einer Arbeit nachzugehen, die für mich Sinn ergibt und Positives in die Welt trägt.
- tief zuzuhören und mein Gegenüber zu verstehen.
- meine Grenzen zu erkennen und das rechte Maß zwischen Arbeit und Nicht-Arbeit zu finden.
- meine Kollegen, Mitarbeiter, Vorgesetzten, Kunden oder Lieferanten nicht als Mittel zum Zweck meiner persönlichen Ziele zu sehen.
- achtsame Arbeitsprinzipien wie Impulsdistanz, bewusste Übergänge, regelmäßiges Innehalten, Extralösigkeit und Momente der Muße zu kultivieren.

#### Ich halte regelmäßig inne und übe

- mich weniger mit anderen zu vergleichen und die Überlegenheits-, Gleichwertigkeits- und Minderwertigkeitskomplexe aufzugeben.
- mich auf das Miteinander zu konzentrieren statt mich in Konkurrenz, Feindbildern oder Wettbewerbsdenken zu verlieren.
- nicht unheilsamen Geisteszuständen wie Ärger, Neid oder Unzufriedenheit das Ruder zu überlassen.
- liebevolle Güte und Mitgefühl für mich selbst und andere zu entwickeln.

#### DAS 4. ÜBUNGSFELD

## Achtsamer Konsum

### In meinem Konsum übe ich mich darin

- Möglichst heilsame Dinge zu konsumieren – sowohl körperlich als auch geistig.
- Meinen persönlichen Warenkorb besser kennenzulernen, den Weg eines Produktes zu betrachten und schädliche Produkte aus meinem persönlichen Warenkorb zu entfernen.
- Das Rechte Maß zu erkennen, mein Wollen zu zähmen und eine behutsame Auswahl im Feld der Wünsche zu treffen. Mir ist bewusst, dass das Anwachsen von Ansprüchen häufig zu Unzufriedenheit führt.
- Die bereits vorhandenen Bedingungen zum Glückhsein in meinem Leben zu erkennen und wertzuschätzen sowie die bestehende Fülle wahrzunehmen.

### Ich halte regelmäßig inne und übe

- Meinen Geist und meine Sinne vor Werbung und professionellen Ausbeutungsversuchen zu schützen.
- Mich in schwierigen Situationen an meinen Atem und meine Übungspraxis zu erinnern und nicht Zuflucht zu Alkohol, Medikamenten oder anderen Rauschmitteln zu nehmen.
- Mich um meine schwierigen Gefühle zu kümmern.
- Innere und äußere Impulse wach zu betrachten, weniger leicht einzusteigen und meine Reaktivität schrittweise zu reduzieren.

#### DAS 5. ÜBUNGSFELD

## Achtsamer Umgang mit Geld und Ressourcen

### In meinem Umgang mit Geld und Ressourcen übe ich mich darin

- Meine finanzielle Freiheit zu bewahren, indem ich meinen Verhältnissen gemäß lebe und mich nicht ohne Not verschulde.
- Meine innere und äußere Großzügigkeit zu stärken und zu lernen, sowohl absichtslos zu geben als auch ohne Gefühle der Schuld zu empfangen.
- Die Freude von erwartungslosem Teilen zu erfahren und zu vertiefen.
- Geld als eine kraftvolle Energie zu sehen, die heilsame oder unheilsame Wirkungen haben kann, da jeder investierte oder ausgegebene Euro eine Abstimmung darstellt.

### Ich halte regelmäßig inne und übe

- In Unternehmen zu investieren, deren Produkte, Motivationen, Methoden oder Arbeitsbedingungen ich wertschätze.
- Mich nicht an Spekulation und Wetten zu beteiligen.
- Den Renditegedanken als dominantes Kriterium meines Umgangs mit Geld aufzugeben.
- Die Freuden eines selbst gewählten einfachen Lebens zu erkennen.

#### DAS 6. ÜBUNGSFELD

## Achtsames Wirken im Kollektiven

### In meinem Wirken in oder für Organisationen und Unternehmen übe ich mich darin

- Heilsame Arbeitsumfelder zu wählen und zu schaffen.
- Mich mit Gleichgesinnten zusammen zu tun und achtsame Wege des Miteinanders zu erfahren und auszuprobieren.
- Nicht vor scheinbaren Normalitäten zu kapitulieren, sondern nach heilsamen Alternativen Ausschau zu halten.
- Auf Cleverness, Manipulation und Berechnung zu verzichten und die Schwächen anderer nicht auszunutzen.
- Die Neigung aufzugeben, eher das Negative an Menschen zu sehen als das Positive.

### Ich halte regelmäßig inne und übe

- Andere nicht zu verführen oder zu missionieren und mich nicht an Ausbeutungsprozessen aller Art zu beteiligen.
- Auch diejenigen mit den Augen des Mitgefühls zu betrachten, die sich destruktiv verhalten und in ihnen einen leidenden Bruder oder eine leidende Schwester zu sehen.
- Auf meinem individuellen und kollektiven Achtsamkeitsweg gleichzeitig mutig und bescheiden als auch zuversichtlich und demütig voranzuschreiten.
- Nicht zu ernst auf mein Umfeld zu schauen, sondern die Tiefe meines Verstehens mit Leichtigkeit und Humor zu balancieren.
- Das zu teilen, was ich durch eigene Übungspraxis erfahren habe und mir bewusst zu machen, dass der Königsweg des Teilens die persönliche Verkörperung ist.

