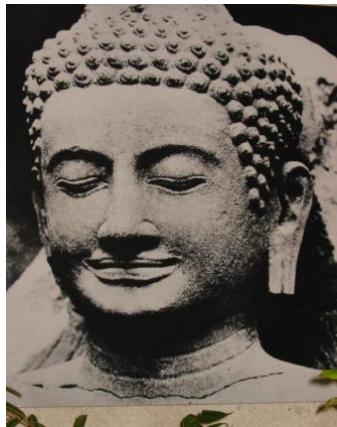


„You are what you consume.“

Thich Nhat Hanh



Achtsamer Konsum

—

**Wie wir Körper und Geist
im Alltag schützen
und heilsam ausrichten**

7. November 2020 in Frankfurt

**Achtsamkeitsseminar
mit Dr. Kai Romhardt**



Achtsamer Konsum

Was konsumieren wir? Wie konsumieren wir? Wieviel konsumieren wir, wann ist es genug? Und aus welchen Gründen gehen wir zum Kühlschrank oder konsumieren wir Medien? Das Thema Konsum hat viele Gesichter und ist in unserem Alltag omnipräsent. Die Art und Weise, wie wir mit Inputangeboten aller Art umgehen, prägt und formt unseren Körper und Geist. Und auch viele Ursachen des Klimawandels verbergen sich hier.

Der Buddha lehrte, dass wir uns selbst als ein Haus betrachten sollten, das viele offene Türen und Fenster besitzt. Er empfahl sorgsam zu prüfen, wen und was wir in dieses Haus hineinlassen. Er empfahl durch Meditation im Alltag, hohe Achtsamkeit zu kultivieren und damit unsere ungeschützten Sinnes- und Geistespforten mit einem Wächter zu versehen. Schützen wir uns auf diese Weise, wissen wir unmittelbar, was uns guttut und was nicht.

Die Kultivierung von Achtsamkeit kann unseren Umgang mit verschiedenen Nahrungs- und Inputformen an der Wurzel verändern. Hierzu braucht es Klarheit, Einsicht und Geduld, denn die Ursachen unheilsamer Konsumgewohnheiten sind häufig tief in unserem Körper und Geist verankert.

Übungsfelder des Achtsamen Konsums

Aus unserer langjährigen Erfahrung im Netzwerk haben wir eine Reihe von Kontemplationen zum achtsamen Konsum entwickelt, welche wir in unserem Seminar vertiefen werden. Sie laden uns ein, unsere Konsumgewohnheiten mit Klarheit, innerer Weite und Selbstmilde zu betrachten und heilsame Konsumgewohnheiten zu stärken. Die folgenden Kontemplationen helfen uns dabei, unser Verhalten tiefer zu verstehen und behutsam zu verändern.

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 Glücklichsein 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.

Auszug aus dem Mindful Business Commitment des NAW

Achtsamkeit üben

Unser 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, Selbst-Reflexion und den Erfahrungsaustausch lernen wir verschiedene Ansätze zur Überprüfung und Transformation unseres Denkens und Handelns kennen.

Netzwerk Achtsame Wirtschaft

Das Netzwerk Achtsame Wirtschaft e.V. ist ein gemeinnütziger Verein, der das Potenzial buddhistischer Lehren für die verschiedensten Bereiche unserer Wirtschaft vermittelt und entwickelt. Im Netzwerk treffen sich seit 2004 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 Praxis berühren und inspirieren lassen wollen.

Aktuell existieren in 18 Städten Initiativ- und Regionalgruppen, seit vielen Jahren auch in Frankfurt. Kai Romhardt führt dieses Seminar als Veranstalter im Auftrag des NAW e.V. durch.

Mehr Infos unter: www.achtsame-wirtschaft.de

Konditionen

Die Kosten für das Achtsamkeitsseminar setzen sich aus der Seminargebühr und dem Dana für den Seminarleiter zusammen.

Die Seminargebühr beträgt 125 Euro und ist auf folgendes Konto zu überweisen: Kai Romhardt, IBAN: DE55 4306 0967 4001 4124 00, BIC: GENODEM1GLS, GLS-Bank, – Vermerk: NAW-Seminar – Frankfurt 2020). Nach Bestätigung der Anmeldung wird diese verbindlich und fällt auch bei einer Abmeldung innerhalb der letzten zwei Wochen vor Seminarbeginn an.

Außerdem werden die Teilnehmer gebeten, Kai Romhardt durch „Dana“ zu unterstützen. Dana steht für Großzügigkeit, Freigiebigkeit und absichtsloses Geben und ist tief in der buddhistischen und asiatischen Tradition verankert. Es ermöglicht das Weitergeben der buddhistischen Lehre durch die Unterstützung von Lehrern und Lehrerinnen. Die Höhe des Dana liegt in der Eigeneinschätzung der Teilnehmer. Dana ist ein wichtiger Beitrag zum Lebenserwerb des Seminarleiters. Rechnungen werden auf Nachfrage gerne gestellt.

Das Seminar wendet sich an Menschen, die Achtsamkeit, Sammlung und Bewusstheit in ihr Leben, ihren Konsumalltag und ihr wirtschaftliches Handeln und Denken integrieren wollen.

Anmeldung und Informationen

Das Achtsamkeitsseminar beginnt am Samstag, den 7. November 2020 um 9:30 Uhr und endet gegen 18:00 Uhr. Wir werden von der Küche der Villa Orange mit einem vegetarischen Mittagsbuffet und Getränken versorgt.

Anmeldung über Christiane Hütte über contact@villa-orange.de – mit dem Vermerk „NAW- Seminar Frankfurt 2020“

Seminarort

Hotel Villa Orange
Hebelstraße 1, 60318 Frankfurt am Main
<http://www.villa-orange.de>

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 und lebte zwei Jahre in dessen internationalen Meditations- und Studienzentrum in Frankreich (Plum Village).

Kai ist Initiator und Vorsitzender des Netzwerk Achtsame Wirtschaft e.V., das sich seit 2004 für ein bewussteres ökonomisches Handeln und Denken auf allen Ebenen einsetzt.



Er ist zudem Autor mehrerer Bücher zum Thema Achtsamkeit, darunter eine Einführung ins Thema achtsames Wirtschaften mit dem Titel: „Achtsam Wirtschaften“, Herder Verlag (2017).

Mehr Informationen unter www.romhardt.com

