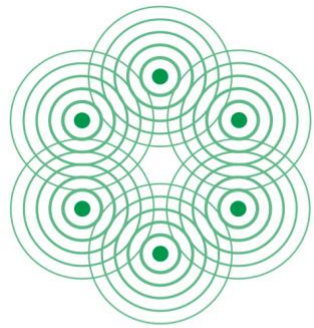


"Every thought you produce, anything you say,
any action you do, it bears your signature."

- Thich Nhat Hanh



Achtsam Wirtschaften, aber wie?

Das Mindful Business Commitment
als Spiegel und Kompass

3. + 4. Dezember 2021

Eine Online-Geistwerkstatt des NAW

mit Dr. Kai Romhardt

und Aktiven des NAW

Das Mindful Business Commitment

Nach einer Serie von Retreats und Seminaren zum Thema achtsamkeitsbasierte Wirtschaftsethik, entstand 2015 in einem kollektiven Prozess das Mindful Business Commitment (MBC). Dieser komprimierte und tiefgründige Text dient uns seither als praktische Wegbegleitung. Ein Commitment mit anderen zu teilen stärkt uns. Gemeinsam können wir lernen, wie Commitment weder Druck noch Perfektion bedeuten muss, sondern zu liebevoller Akzeptanz führt und die Freude an einem Leben des Nicht-Schädigens stärkt.

Das MBC gliedert sich in sechs Übungsfelder:

- Persönliche Übungspraxis
- Wirtschaftliches Handeln & Denken
- Achtsames Arbeiten
- Achtsamer Konsum
- Achtsamer Umgang mit Geld & Ressourcen
- Achtsames Wirken im Kollektiven

Jedes dieser Übungsfelder wird durch acht bis zehn Kontemplationen konkretisiert. Der vollständige Text des MBC findet sich unter:

<https://achtsame-wirtschaft.de/mindful-business-commitment.html>

Das MBC als Übungspartner

In den letzten fünf Jahren haben wir reiche Erfahrungen mit dem MBC gesammelt. An Impulsabenden haben wir es vertieft und im Rahmen von *Ceremonies of Support* an interessierte Freunde und Freundinnen übertragen. Um die Erfahrungen des MBC vielen Menschen zugänglich zu machen, haben wir es zudem in bisher sechs Sprachen übersetzt.

Seit fast drei Jahren existiert außerdem eine Gruppe im NAW, die sich regelmäßig virtuell trifft und das MBC als Grundlage für die gelebte Praxis rezitiert und diskutiert. In unserem Zusammensein am 3. & 4. Dezember greifen wir auf diese reichen Erfahrungen zurück.

Ziele der Geistwerkstatt

NAW-Geistwerkstätten zeigen auf, dass es der Geist ist, der unsere Welt erschafft und wie wir mit rein intellektueller Betrachtung oft nur den halben Weg gehen. Sie versuchen hierbei, Herz und Verstand, Körper und Geist, das Individuelle und das Kollektive parallel zu betrachten und in Harmonie zu bringen. NAW-Geistwerkstätten geben uns die Möglichkeit, in einem wohlwollenden, offenen Umfeld wirtschaftlich hoch-relevante Themen zu beleuchten und so Impulse für ein heilsames Wirtschaften entstehen zu lassen.

In dieser Geistwerkstatt nehmen wir uns zwei Tage Zeit, um uns mit der Kraft des MBC zu verbinden. Wir lernen die sechs Übungsfelder kennen, vertiefen sie und spiegeln sie an unseren Erfahrungen in der Wirtschaft.

Fragen, zu denen wir uns austauschen sind u.a.:

- Wo begegnen mir MBC-Felder in meiner Umgebung?
- Was ist ein heilsames Commitment?
- Welchen Unterschied kann das MBC machen und hat es schon gemacht?
- Wo und wie lassen sich Samen wie das MBC säen?

Indem wir uns zu Fragen dieser Art austauschen, erkennen wir Potentiale, Freiheitsgrade und Transformationsmöglichkeiten, die unser (Wirtschafts-)Leben auf heilsame Art und Weise verändern können.

Netzwerk Achtsame Wirtschaft

Das Netzwerk Achtsame Wirtschaft e.V. (NAW) 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. Das Netzwerk ist aktuell mit Regionalgruppen und Initiativen in 18 Städten aktiv und organisierte im Jahre 2020 um die 180 Veranstaltungen.



Mehr Infos unter:
www.achtsame-wirtschaft.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. Er lebte und studierte 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. Heute lebt er mit seiner Frau Bettina und seinem Sohn Jonathan in Berlin.



Er ist Autor von sieben Büchern zum achtsamen Umgang mit Wissen, Zeit und anderen zentralen Lebensdimensionen. Besonders relevant für unser Thema ist seine Einführung ins achtsame Wirtschaften: „Wir sind die Wirtschaft: Achtsam Leben – Sinnvoll Handeln“ im J.Kamphausen Verlag. Neuauflage bei Herder (2017) unter dem Titel „Achtsam Wirtschaften“.

Mehr Informationen: www.romhardt.com

Konditionen

Die Kosten für die NAW-Geistwerkstatt setzen sich aus der Grundgebühr und dem Dana für den Werkstattleiter zusammen.

Die Grundgebühr beträgt 160 Euro, nach Bestätigung der Anmeldung wird diese verbindlich. Reduktionen sind auf Anfrage möglich. Die Seminargebühr ist nach Anmeldung auf folgendes Konto zu überweisen: Kai Romhardt, IBAN: DE55 4306 0967 4001 4124 00, BIC: GENODEM1GLS, GLS-Bank, – Vermerk: Geistwerkstatt - MBC 2021). Sie fällt auch bei einer Abmeldung innerhalb der letzten zwei Wochen vor Kursbeginn an.

Außerdem bittet Kai Romhardt die TeilnehmerInnen darum, seine Arbeit 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. Eine Reduktion der Grundgebühr ist auf Nachfrage möglich.

Die Geistwerkstatt wendet sich an Menschen, die Achtsamkeit, Sammlung und Bewusstheit in ihrem (Wirtschafts-)Leben vertiefen wollen und hierbei das Mindful Business Commitment kennenlernen oder vertiefen wollen.

Virtuelles Praktizieren via Zoom

Die NAW-Geistwerkstatt wird getragen durch konkrete Übungen zur Kultivierung von Achtsamkeit wie:

- Sitz- und Gehmeditation
- Achtsames Essen
- Tiefes Zuhören und achtsame Rede
- Medienfasten
- Perioden des Edlen Schweigens.

Wir gehen als Gemeinschaft und in einer Atmosphäre der Achtsamkeit gemeinsam durch den Tag. Dabei greifen wir auf bewährte Methoden der Achtsamkeitspraxis zurück und lernen Methoden (des virtuellen Miteinanders) kennen, die sich im NAW bewährt haben.

Wir werden hierbei gemeinsam mit anderen und alleine praktizieren. On- und Offline-Phasen wechseln sich ab. Hierzu sollten wir uns einen möglichst ungestörten Ort in unserem Home-Office und woanders suchen und finden.

In einem entspannten Rhythmus aus Stille und Austausch, aus Inspiration und Reflektion betreten wir die verschiedenen Felder des Mindful Business Commitment. Es besteht Zeit und Raum für das Einbringen persönlicher Themen, Erfahrungen und Impulse.

Organisatorisches

Anmeldung bei Kai Romhardt unter folgender Mail-Adresse: romhardt@achtsame-wirtschaft.de

Seminarzeiten

- 3. Dezember 2021: 14:00 Uhr bis 21:00 Uhr
- 4. Dezember 2021: 9:00 Uhr bis 17:00 Uhr



Aus der Ceremony of Support zum MBC

Mir ist bewusst, dass sich tiefere Transformation in meinem wirtschaftlichen Denken und Handeln nicht durch eine einmalige Willenserklärung einstellt.

Das Mindful Business Commitment soll mir eine Hilfe, eine Erinnerung, ein Freund, eine Freundin sein. Seine Aussagen sind keine Gebote, mit denen ich mich selbst oder andere beurteilen oder verurteilen will, sondern Einladungen, mein wirtschaftliches Denken und Handeln zu überprüfen, tiefer zu verstehen und geduldig zu verwandeln.

Indem ich nicht länger zulasse, dass Gier, Ärger, Unzufriedenheit, Rastlosigkeit, Trennung und Lieblosigkeit in mir wachsen, entziehe ich zahllosen Problemen die Grundlage. Ich bin dankbar, dass ich in der Achtsamkeitspraxis, der Meditation und im tieferen Verstehen und im Üben des Dharma einen erprobten Praxis- und Einsichtsweg gefunden habe.

Es ist eine Freude und ein Glück, diesen Weg gemeinsam mit anderen Üben zu gehen und uns in einem geduldigen Transformationsprozess gegenseitig zu helfen und zu inspirieren.

Indem ich mich innerlich auf eine regelmäßige Achtsamkeitsübung verpflichte und meinen Geist heilsam ausrichte, leiste ich einen wichtigen Beitrag zur positiven Veränderung unseres Wirtschaftssystems und gewinne Sinn, Einsicht und nähre mein Mitgefühl. Indem ich meine Verbundenheit mit allen Wesen erfahre, bekommt mein Leben eine klare Ausrichtung. Indem ich wirtschaftliche Zusammenhänge mit den Augen der Achtsamkeit betrachte und tiefer verstehe, kann ich zum Wandel werden, den ich in der Welt sehen möchte. Ich kann beginnen, heilsame Samen auszusäen, die unsere Ökonomie und Gesellschaft an der Wurzel verändern oder gar heilen können.

Ich verbeuge mich in Achtsamkeit.