

„Alles, was wir für uns selbst tun, tun wir auch für andere, und alles, was wir für andere tun, tun wir auch für uns selbst.“ - Thich Nhat Hanh



# Achtsames Teilen

## Der direkte Weg zum Glück

## Wie wir uns vom Mangel in die Fülle bewegen

14. Februar 2020 in Paderborn

Ein Achtsamkeitsseminar mit  
Dr. Kai Romhardt

Im Rahmen des Netzwerks Achtsame  
Wirtschaft

## Die Kunst des Teilens

Großzügigkeit, Brüderlichkeit und tätiges Mitgefühl – , die Lehrer aller spirituellen Traditionen preisen die verschiedenen Wege des Teilens und leben das selbstlose Geben vor.

Teilen oder Geben hat viele Gesichter. Wir können unsere Zeit, unsere Erfahrungen oder unsere Energie mit anderen teilen. Wir können Geld, Ressourcen oder unsere Achtsamkeit zur Verfügung stellen. Teilen ist ein universeller und zutiefst menschlicher Prozess. Sehen wir einen Menschen in Not, so spüren wir einen Impuls zu helfen. Haben wir eine beglückende Erkenntnis gemacht, möchten wir diese mit anderen teilen. Im Prozess des freien Teilens entsteht Freude. Teilen verbindet und zeigt uns, dass wir nur scheinbar voneinander getrennt sind. Vielleicht sogar, dass unsere wahre Natur Intersein – die wechselseitige Verbundenheit allen Lebens – ist und die geistige Qualität unserer eigenen Taten zu uns zurückfließt und unser Leben formt.

## Innere Barrieren

Was hält uns vom freudigen Teilen im Alltag ab? Was fühlen wir, wenn ein Bettler uns bittend anschaut? Unsere Spendenbereitschaft nach Naturkatastrophen mag im Kontrast zum freudlosen und argwöhnischen Geben des HARTZ IV-Systems stehen. Dem einen geben wir mit Freuden, das Teilen mit anderen fällt uns schwer und macht uns ärgerlich.

Im Teilen schwächen wir unser Ego. Wir verlassen eine individuelle Perspektive auf das Leben. Eigentum wird in unserer Gesellschaft von vielen als Quelle von Sicherheit und Glück empfunden. Teilen wir es, mag Angst aufkommen, ob es für uns noch reicht. Teilen braucht ein rechtes Maß und einen klaren Blick.

Wenn wir achtsam in uns hineinschauen, erkennen wir, was uns davon abhält, die Freude und Selbstverständlichkeit des Teilens zu berühren. Wir kommen in Kontakt mit unseren Ängsten, unserer Eifersucht und Befürchtungen.

## Vom Mangel in die Fülle

Das Teilen ohne Erwartungen (dana paramita) und das Annehmen ohne Schuld kann uns sehr glücklich machen. Meditationslehrer lehren, dass die wertvollsten Geschenke, die wir anderen machen können, geistiger Natur und unbezahlbar sind. Ein Lächeln, ein liebevoller Blick oder eine kleine Geste... Indem wir unsere Stabilität, unsere Einsichten, unsere Zeit oder unsere liebevolle Güte mit anderen teilen, können wir das Gegenüber und uns selber sehr glücklich machen. Die Achtsamkeitspraxis hilft uns, einen neuen Blick auf die vielfältigen Möglichkeiten des Teilens zu werfen.

Wir erkennen, dass eine veränderte Geisteshaltung im Feld des Teilens und Gebens die Grundlage für eine menschlichere und sinnvollere Wirtschaftsweise darstellt.

In unserem Seminar behandeln wir die geistigen Grundlagen des Teilens aus der Perspektive der buddhistischen Psychologie und Achtsamkeitspraxis. Wir betrachten ökonomische Entwicklungen wie die Sharing Economy („Teilen ist das neue Haben“) und die Gemeinwohl-Ökonomie, und beziehen diese auf uns selbst. Das Achtsamkeitsseminar wird getragen durch konkrete Übungen zur Kultivierung von Achtsamkeit wie Sitz- und Gehmeditation, achtsames Essen und Perioden des Edlen Schweigens. Im achtsamen und bewussten Miteinander werden wir gemeinsam durch den Tag gehen. Über Vorträge und den Erfahrungsaustausch lernen wir verschiedene Dimensionen des Teilens kennen und schauen tief in unsere eigenen Gewohnheiten.

## Konditionen

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

Die Grundgebühr beträgt 90 Euro. Nach Bestätigung der Anmeldung wird diese verbindlich. Die Grundgebühr ist daraufhin auf folgendes Konto zu überweisen: Kai Romhardt, IBAN: DE55 4306 0967 4001 4124 00, BIC: GENODEM1GLS, GLS-Bank, – Vermerk: Seminar Paderborn 2020. Die Grundgebühr deckt die Organisationskosten und unterstützt 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 und asiatischen Tradition verankert und steht für großzügiges Geben. Die Höhe des Honorar Betrags 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. Rechnungen werden auf Nachfrage gerne gestellt. Kai Romhardt führt dieses Seminar als Veranstalter im Auftrag des NAW e.V. durch.

## Organisatorisches

Der Achtsamkeitstag beginnt am Freitag, den 14. Februar 2020 um 9:30 Uhr und endet gegen 17:30 Uhr. Wir verpflegen uns selbst. Daher bitten wir die Teilnehmer einen kulinarischen Beitrag für unser vegetarisches Mittagsbuffet mitzubringen.

Anmeldung bei: Michael Athens, [m.athens@westfalia-spielgeraete.de](mailto:m.athens@westfalia-spielgeraete.de) oder unter 05257/98891-600

Seminarort: Seminarraum der Westfalia Spielgeräte GmbH Zieglerstr. 8, 33161 Hövelhof [www.westfalia-spielgeraete.com](http://www.westfalia-spielgeraete.com)



## 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. 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 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 Lehre und Praxis berühren und inspirieren lassen wollen. Oder sich für konkrete Impulse für ihr Leben und ihre Arbeit interessieren.

Aktuell existieren in 17 Städten Initiativ- und Regionalgruppen, die regelmäßige Aktivitäten entfalten, darunter Wien, München, Frankfurt, Freiburg i.Br., Heidelberg, Köln/Bonn, Düsseldorf und Berlin. In Paderborn trifft sich seit längerem eine Regionalgruppe, mit der man sich im Rahmen dieses Seminars verbinden kann.

Mehr Infos unter: [www.achtsame-wirtschaft.de](http://www.achtsame-wirtschaft.de)