

„There is a crack in everything. That's how the light gets in.“

Leonard Cohen



Von Krisen und Brüchen

Wachwerden für wahren Erfolg in Leben und Arbeit

Buddhistische Inspirationen und Übungen

Ein Achtsamkeitsseminar
mit Dr. Kai Romhardt

13. Oktober 2017 in Frankfurt (Main)



Krise als Chance

Kaum jemand wünscht sich eine Krise oder gar einen Zusammenbruch. Aber sehr viele Menschen, die ihre Lebensausrichtung grundsätzlich geändert haben – Ihre Ideen von Glück, von Erfolg, von gelungener Beziehung oder sinnvoller Arbeit – haben dies einer krisenhaften Episode ihres Lebens zu verdanken. Sie blicken dankbar auf diese schmerzhafteste Phase ihres Lebens zurück, die ihnen die Augen geöffnet hat. Die es ihnen ermöglicht hat, noch einmal neu zu beginnen und wach zu werden für das Wesentliche. Krisen und Brüche sind eine Gnade und eine Chance zu Veränderung und Aufbruch. Und zum Loslassen überholter Vorstellungen von Erfolg.

Es muss nicht alles in Trümmern liegen, um neu zu beginnen. Trotz Wohlstand und Erfolgen kann unser Leben von Unzufriedenheit und Gereiztheit durchwoben sein. Es scheint immer (noch) etwas zu fehlen. War das schon alles? Welchen Ideen vom Glück vertrauen wir? Diese Fragen können uns in Bewegung setzen, wir beginnen nach Alternativen zu suchen statt zu wiederholen und zu wiederholen...

Das Dharma, die buddhistische Lehre, mit ihrer Achtsamkeitspraxis und ihren erprobten Wegen der Selbsterforschung und Klärung, schenkt uns viele Methoden, mit denen wir unser Leben umfassend und zugleich liebevoll betrachten, untersuchen und verändern können. Wir stoppen das Rad der Wiederholung und schauen noch einmal genau hin. Wir erkennen Freiheitsgrade. Wir experimentieren und halten mitten in der Gewohnheit inne. Im Netzwerk Achtsame Wirtschaft treffen wir viele Menschen, die offen für solche Veränderung sind und sich gegenseitig auf ihrem Weg unterstützen.

Einladung zum tiefen Schauen

Dieses Seminar ist eine Einladung zum Wachwerden für das Wesentliche. Es ist eine Einladung, mit aufmerksamem Blick auf die eigenen und die gesellschaftlichen Gewohnheiten, Routinen und Gewissheiten zu schauen. Wir sind eingeladen das immense Potential zu berühren, das wir als Menschen besitzen und unser Leben voll zu leben und nicht zu verschlafen. Wenn wir mit frischen Augen und wachem Herzen auf unsere Lebensziele und Werte schauen, können sich unsere Beziehungen zu zu unserer Arbeit, unserer Familie und zu uns selbst positiv verändern. Erkennen wir das Wesentliche, ändert sich unser Verhältnis zur Welt umfassend.

Wir brauchen Zeit und Raum für die wesentlichen Fragen in unserem Leben. Welchen Themen will ich meine Lebenskraft schenken? Wie kann ich meine Liebesfähigkeit entwickeln? Wofür stehe ich, welche Werte will ich verkörpern, welche befördern? Finden wir ehrliche Antworten auf diese Fragen, öffnet sich ein Tor, zeigt sich ein Weg. Es braucht Mut, der Einsicht auch Taten folgen zu lassen und Veränderungen einzuleiten. Erst das geduldige Einüben, die wiederholte Vergegenwärtigung der Einsicht bringt die nachhaltige Veränderung, die körperlich und geistig unser Glück und unseren Frieden nährt.

Achtsamkeit klärt unseren Geist

Achtsamkeit wird im Buddhismus als „royal state of mind“ gesehen. Achtsamkeit ist die Fähigkeit unseres Geistes, die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind. Durch ihre Kultivierung werden diverse geistige und körperliche Prozesse wie Denken, Wahrnehmen, Urteilen, Werten, Fühlen, Schmerz oder Gewohnheitshandeln erhellt und

können so einer bewussten Transformation zugeführt werden.

Kultivieren wir Achtsamkeit sehen wir, dass es unser eigener Geist ist, der unsere Welt erschafft. Achtsamkeit entsteht, wenn wir unseren Körper und Geist durch achtsames Atmen oder andere Übungsformen im gegenwärtigen Moment vereinen. Diese Fähigkeit kann durch einfache Übungen kontinuierlich gestärkt werden.

Im Alltag sind wir selten völlig wach und präsent. Unsere Gedanken beschäftigen sich mit Vergangenen oder greifen in die Zukunft. Unsere Lampe der Achtsamkeit leuchtet häufig nur matt. Und dies hat weitreichende Folgen. Sind wir nicht achtsam und vollkommen präsent, entgehen uns die Prozesse innerhalb unseres Geistes und Körpers, die unseren Alltag, unser Befinden und unser Wissen formen und verändern. Wir urteilen, kommentieren und selektieren, ohne es zu merken. Wir verfangen uns in einem Netz aus Emotionen, Gedanken und anderen Geisteszuständen, die uns von der unmittelbaren Situation trennen und bauen so falsche Gewissheiten auf. Achtsamkeit schenkt uns hier Lebendigkeit und Lebensfreude.

Achtsamkeit üben

Das Achtsamkeitsseminar wird getragen durch konkrete Übungen zur Kultivierung von Achtsamkeit wie Sitz- und Gehmeditation, Achtsames Essen, Tiefenentspannung und Erfahrungsaustausch (tiefes Zuhören, achtsame Rede). Über Inputvorträge, persönliche Übungen und den Erfahrungsaustausch innerhalb der Gruppe werfen wir einen tiefen Blick auf unsere Gewohnheiten, in unsere Arbeit, unsere Kommunikation, in uns selbst und in unsere Beziehungen zu anderen.

Wir lernen, wie wir mit einer entspannten und bewussteren Grundhaltung durch den Tag gehen können und üben immer wieder Innezuhalten, um das Wesentliche zu berühren.

Hierbei hilft uns die gemeinsam kultivierte Achtsamkeit in allen Verrichtungen des Tages. Das Seminar bringt uns mit kleinen, mittleren und großen Momenten des Aufwachens in Kontakt und lädt uns ein, diese zu vertiefen und zu stabilisieren.

Kai Romhardt



Meditationslehrer.

Dr. Kai Romhardt arbeitet nach Studium der Wirtschaftswissenschaften in St. Gallen und Genf als Trainer, Autor, Coach, Organisationsberater, Lehrbeauftragter (u.a. Uni St. Gallen) und

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

Kai ist Initiator und Koordinator des Netzwerks Achtsame Wirtschaft (NAW), das sich für ein bewussteres ökonomisches Handeln und Denken auf allen Ebenen einsetzt.



Im Frühjahr 2017 erschien sein neues Buch: „Lebensbruch. Nimm ihn an. Und verändere dein Leben“ im Herder Verlag.

Mehr Informationen unter www.romhardt.com und 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 2017). 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. Rechnungen werden auf Nachfrage gerne gestellt.

Anmeldung und Informationen

Der Achtsamkeitstag beginnt am Freitag, den 13. Oktober 2017 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 Wachwerden 2017“

Seminarort

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

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 18 Städten Initiativ- und Regionalgruppen, die regelmäßige Aktivitäten entfalten, darunter Hannover, München, Wien, Heidelberg, Zürich und Berlin.

Die Regionalgruppe Frankfurt des NAW existiert seit 2012 und hat seither zahlreiche Themenabende und Achtsamkeitstage zu verschiedenen Aspekten des achtsamen Wirtschaftens organisiert. Im Rahmen des Seminars besteht die Möglichkeit, sich mit Aktiven des NAW zu verbinden.

Mehr Infos unter: www.achtsame-wirtschaft.de