

„Das Praktizieren der 5 Achtsamkeitsübungen bildet die individuelle und kollektive Basis für eine friedvollere, mitfühlendere und gerechtere Welt.“

ZEN-MEISTER THICH NHAT HANH



ACHTSAMKEIT, GEISTESSCHULUNG UND ETHIK

**BUDDHISTISCHE ACHTSAMKEITSPRAXIS ALS
ZUGANG ZU EINER TRANSFORMIERENDEN
ÜBUNGS- UND ERFAHRUNGSETHIK**

MIT DR. KAI ROMHARDT

23. April 2010 in Melk

EIN ACHTSAMKEITSWORKSHOP DES
NETZWERKES ACHTSAME WIRTSCHAFT IN
KOOPERATION MIT GUGLER* CROSS MEDIA

EINEN ETHISCHEN BEZUGSRAHMEN WÄHLEN

Klassische Ideen von Führung, Management und Ökonomie sind in die Krise geraten. Wir glauben nicht länger, dass uns eine Wirtschaft, die sich primär auf materielles Wachstum gründet, glücklich machen kann. Die alten Methoden und Begriffe passen nicht mehr. Etwas Wesentliches fehlt. Wir suchen nach Sinn, gleich ob wir als Unternehmer, Führungskräfte, Professionals, Investoren oder Konsumenten handeln. Wir wollen eine heilsamere Ökonomie schaffen, die dem Leben dient und es nicht direkt oder indirekt zerstört. Und wir brauchen ein wirksames, erprobtes und ethisches Fundament.

Sich für Werte, eine klare Ethik und Handelsmaximen zu entscheiden, ist eine zentrale Entscheidung in jedem menschlichen Leben. Und diese Entscheidung hat weitreichende Auswirkungen auf unsere Arbeit. Wir brauchen eine Ethik, die uns in unserer Arbeit hilft, den richtigen Kurs zu halten.

Ethik ist ein weites Feld. Hier soll nur grob zwischen Absichtsethik und Übungsethik unterschieden werden.

Eine Absichtsethik formuliert einen Katalog an Geboten und Verboten, den wir innerlich unterschreiben können und den wir versuchen im Alltag einzuhalten.

Eine Übungsethik formuliert ähnliche Aussagen, setzt aber primär darauf, dass wir durch persönliche Erfahrung die Richtigkeit der ethischen Maximen überprüfen. Statt Lüge als Sünde zu sehen, erfahren wir, dass Lügen viele negative Einflüsse auf unser eigenes Leben haben.

Achtsamkeit hilft uns, diese direkte Einsicht in die Auswirkungen unserer Taten zu gewinnen. Achtsamkeitsmeditation schenkt uns eine

unmittelbare Einsicht in die ethische Dimension unseres Handelns.

Ist Achtsamkeit präsent, erkennen wir die Auswirkungen unserer Handlungen auf uns selbst und andere. Wir spüren, wie eine kleine Lüge unseren Körper unmittelbar anspannt, eine geistige Unruhe erzeugt und uns eine latente Angst beschert. Wir spüren, wie sich Freude, Vertrauen, Gelassenheit und Ruhe einstellen, wenn wir aufrichtig bleiben. Diese Erfahrung vertieft unser Vertrauen in die gewählte ethische Regel, sich um Ehrlichkeit zu bemühen. Wir erkennen, dass unethisches Handeln – in der Arbeit oder anderswo – nicht nur andere schädigt, sondern immer auch uns selbst.

Diese klare Erfahrung schenkt uns Einsichten, die unserer Arbeit eine klare Ausrichtung geben und uns vor manchem Irrweg schützen können. Je stärker unsere Achtsamkeit, desto natürlicher vermeiden wir Handlungen, die uns und anderen schaden.

Dies ist der tiefere Grund, warum die ethischen Regeln in der Tradition des Zen-Meisters Thich Nhat Hanh „Achtsamkeitsübungen“ heißen. Ohne Achtsamkeit ist tieferes ethisches Handeln schlicht nicht möglich, da wir die Auswirkungen unserer Taten nicht klar erkennen können. Wenn die Achtsamkeitsübungen in ihren zentralen Aussagen weitgehend mit anderen Ethiksystemen religiöser, spiritueller oder philosophischer Natur übereinstimmen, so unterscheiden sie sich in ihrem Übungscharakter doch in einer zentralen Dimension.

Ohne Achtsamkeit fehlt unserer Ethik die Tiefe. Wie soll ich mich ethisch verhalten, wenn ich mir nicht vollständig bewusst bin, was ich tue? Im folgenden werden die fünf buddhistischen Achtsamkeitsübungen der Plum Village Dhyana-Schule vorgestellt.

DIE FÜNF ACHTSAMKEITSÜBUNGEN

Die erste Achtsamkeitsübung: Achtung vor dem Leben

Im Bewusstsein des Leidens, das durch die Zerstörung von Leben entsteht, verpflichte ich mich, Einsicht in das Prinzip des „Interseins“ zu gewinnen, Mitgefühl zu entwickeln und Wege zu erlernen, das Leben von Menschen, Tieren, Pflanzen und Mineralien zu schützen. Ich bin entschlossen, nicht zu töten, es nicht zuzulassen, dass andere töten und keine Form des Tötens zu unterstützen, weder in der Welt noch in meinem Denken oder in meiner Lebensweise. Ich verstehe, dass Wut, Angst, Gier und Intoleranz, deren Ursprung im dualistischen und diskriminierenden Denken liegt, Schaden verursachen. Ich werde daher Offenheit, Nichtdiskriminierung und Nichtfesthalten an Sichtweisen kultivieren, um Gewalt, Fanatismus und Dogmatismus in mir und in der Welt aufzulösen.

Die zweite Achtsamkeitsübung: Wahres Glück

Im Bewusstsein des Leidens, das durch Ausbeutung, soziale Ungerechtigkeit, Diebstahl und Unterdrückung entsteht, verpflichte ich mich, Großzügigkeit in meinem Denken, Sprechen und Handeln zu praktizieren. Ich bin entschlossen, nicht zu stehlen und nichts zu besitzen, das anderen zusteht. Ich werde meine Zeit, Energie und materiellen Mittel mit denen teilen, die sie wirklich brauchen. Durch die Praxis des „tiefen Schauens“ erkenne ich, dass das Glück und das Leid anderer nicht von meinem eigenen Glück und Leid getrennt sind, dass wahre Zufriedenheit nicht ohne Verstehen und Mitgefühl möglich ist, und dass es Leid und Verzweiflung bringen kann, hinter Reichtum, Ruhm, Macht und Sinnesfreuden herzujagen. Ich bin mir bewusst,

dass das Glückliche von meiner inneren Haltung und nicht von äußeren Bedingungen abhängig ist. Es ist mir möglich, glücklich im gegenwärtigen Augenblick zu leben, indem ich mich daran erinnere, dass bereits mehr als genug Bedingungen zum Glücklichen vorhanden sind. Ich bin entschlossen, die „rechte Lebensweise“ zu üben, damit ich dazu beitragen kann, das Leid aller Lebewesen auf dieser Erde zu verringern und den Prozess des Weltklimawandels umzukehren.

Die dritte Achtsamkeitsübung: Wahre Liebe

Im Bewusstsein des Leidens, das durch sexuelles Fehlverhalten entsteht, verpflichte ich mich, Verantwortungsgefühl zu entwickeln und Wege zu erlernen, die Sicherheit und Integrität von Individuen, Paaren, Familien und der Gesellschaft zu schützen. Ich weiß, dass sexuelles Verlangen nicht Liebe bedeutet und dass sexuelles Handeln, wenn es durch Begierde motiviert ist, immer sowohl mir als auch anderen schadet. Daher bin ich entschlossen, keine sexuellen Beziehungen ohne wahre Liebe und eine tiefe, langfristige Bindung einzugehen, von der meine Familie und meine Freunde wissen. Ich werde alles tun, was in meiner Macht steht, um Kinder vor sexuellem Missbrauch zu schützen und um zu verhindern, dass Paare und Familien durch sexuelles Fehlverhalten entzweit werden. Da ich weiß, dass Körper und Geist eins sind, bin ich entschlossen, geeignete Wege zu erlernen, mit meiner sexuellen Energie sorgsam umzugehen. Ich werde die vier Grundpfeiler wahrer Liebe in mir kultivieren: Güte, Mitgefühl, Freude und Vorurteilslosigkeit, um so mein eigenes Glück und das Glück anderer zu steigern. Indem wir uns in wahrer Liebe üben, können wir uns eines wunderbaren Fortbestehens sicher sein.

Die vierte Achtsamkeitsübung: Liebevolleres Sprechen und tiefes Zuhören

Im Bewusstsein des Leidens, das durch unachtsame Rede und aus der Unfähigkeit, anderen zuzuhören, entsteht, verpflichte ich mich, liebevolles Sprechen und mitfühlendes Zuhören zu entwickeln, um Leid zu verringern und Versöhnung und Frieden in mir und zwischen anderen Menschen, ethnische Gruppen, Religionsgemeinschaften und Nationen zu fördern. Weil ich weiß, dass Worte sowohl Glück als auch Leid hervorrufen können, werde ich wahrhaftig und aufrichtig sprechen sowie Worte gebrauchen, die Selbstvertrauen, Freude und Hoffnung erwecken. Wenn Wut in mir aufsteigt, bin ich entschlossen, nicht zu sprechen. Ich werde achtsames Atmen und achtsames Gehen üben, um meine Wut zu erkennen und tief in ihren Ursprung zu schauen, damit ich verstehe, dass der Ursprung der Wut in meinen falschen Vorstellungen sowie in meinem fehlenden Verständnis für das Leiden in mir und dem anderen liegt. Ich werde so sprechen und zuhören, dass es mir und der anderen Person hilft, das Leiden zu transformieren und den Weg aus schwierigen Situationen zu finden. Ich bin entschlossen, keine Nachrichten zu verbreiten, von denen ich nicht sicher bin, dass sie der Wahrheit entsprechen, und Äußerungen zu unterlassen, die Spaltung oder Zwietracht verursachen können. Ich werde die „rechte Sorgfalt“ praktizieren, um meine Fähigkeit zum Verstehen, zur Liebe, zur Freude und zur Unvoreingenommenheit zu nähren und schrittweise die tief in meinem Bewusstsein liegende Wut, Gewalt und Angst aufzulösen.

Die fünfte Achtsamkeitsübung: Nahrung und Heilung

Im Bewusstsein des Leidens, das durch den unachtsamen Umgang mit Konsumgütern entsteht, verpflichte ich mich, für mich selbst, meine Familie und die Gesellschaft auf körperliche und geistige Gesundheit zu achten, indem ich achtsames Essen, Trinken und Konsumieren übe. Ich werde tief in meinen Konsum der „vier Arten von Nahrungsquellen“ schauen: Essbares, Sinneseindrücke, Willenskraft und Bewusstsein. Ich bin entschlossen, weder Alkohol, Drogen, Wetten und Glücksspiele, noch andere Produkte, die Giftstoffe enthalten, zu benutzen, wie etwa gewisse Webseiten, elektronische Spiele, Fernsehprogramme, Filme, Zeitschriften, Bücher und Gespräche. Ich werde üben, zum gegenwärtigen Augenblick zurückzukehren, um mit den erfrischenden, heilenden und nährenden Elementen in mir und meiner Umgebung in Berührung zu sein. Ich werde mich weder von Kummer und Bedauern in die Vergangenheit ziehen lassen, noch von Sorgen, Ängsten oder Begierden aus dem gegenwärtigen Augenblick bringen lassen. Ich bin entschlossen, nicht zu versuchen, meine Einsamkeit, meine Angst oder anderes Leid zu überspielen, indem ich mich im Konsum verliere. Ich werde über das Prinzip des „Interseins“ nachdenken und so konsumieren, dass Frieden, Freude und Wohlergehen sowohl in meinem Körper und Bewusstsein als auch im kollektiven Körper und Bewusstsein meiner Familie, meiner Gesellschaft und der Erde bewahrt werden.

ACHTSAMKEIT ÜBEN

Achtsamkeit ist die Fähigkeit, vorurteilsfrei und klar zu erkennen, was im gegenwärtigen Moment geschieht. Die Motivation und Folgen unserer Gedanken, Worte und Taten werden sichtbar. So werden wir uns der gegenseitigen Verwobenheit allen Lebens immer bewusster.

Der Achtsamkeits-Workshop wird getragen durch konkrete Übungen zur Kultivierung von Achtsamkeit:

- Sitz- und Gehmeditation
- Innehalten und Stoppen
- Achtsames Atmen
- Austausch (tiefes Zuhören, achtsame Rede)

Wir werden zudem die Gelegenheit haben, uns mit anderen Seminarteilnehmern im Rahmen des Netzwerkes Achtsame Wirtschaft auszutauschen und zu verbinden.

Bitte bequeme Kleidung und Hausschuhe mitnehmen.

Intersein

KAI ROMHARDT

Dr. Kai Romhardt arbeitet nach Studium der Wirtschaftswissenschaften 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 Dharma-Lehrer 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 Romhardt ist Initiator des Netzwerkes Achtsame Wirtschaft, das sich für ein bewussteres ökonomisches Handeln und Denken auf allen Ebenen einsetzt. Heute lebt er mit seiner Frau Bettina und seinem Sohn Jonathan in Berlin.



Im September 2009 erschien sein neuestes Buch: „Wir sind die Wirtschaft: Achtsam leben – Sinnvoll handeln“ im J.Kamphausen Verlag.

Mehr Informationen unter www.romhardt.com und www.achtsame-wirtschaft.de.

KONDITIONEN

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

Die Grundgebühr beträgt 45,- Euro inkl. Imbiss und Getränke. Nach Bestätigung der Anmeldung durch die Organisatoren wird diese verbindlich. Die Grundgebühr deckt die Organisationskosten und ermöglicht weitergehende Aktivitäten des Netzwerkes Achtsame Wirtschaft. Sie wird vor Ort bar übergeben und 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.

ORGANISATORISCHES

Der Achtsamkeitsworkshop beginnt pünktlich am Freitag, den 23. April 2010 um 16 Uhr und endet gegen 20 Uhr. Treffpunkt vor Ort um 15.45 Uhr.

ANMELDUNG

Bitte nutzen Sie das Online-Formular:
<http://romhardt-workshop.gugler.at>

ORT DES ACHTSAMKEITS-WORKSHOPS

gugler* cross media
Auf der Schön 2 (Pielach 101)
3390 Melk

Tel.: +43(0)2752/500 50-0
[E-Mail: office@gugler.at](mailto:office@gugler.at)