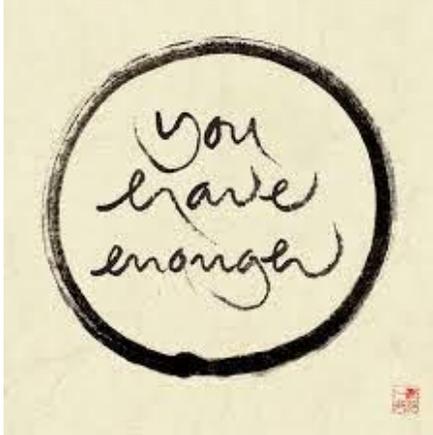


„In Wirklichkeit sind die Dinge, nach denen wir greifen und die uns auf Trab halten, Hindernisse für unser Glück.“

Thich Nhat Hanh



## Einfach leben, glücklich leben?

### Die Kunst und Herausforderung des Loslassens

### Buddhistische Inspirationen und Übungen

**3. November 2024  
in Freiburg i.B.**

Achtsamkeitsseminar  
mit Dr. Kai Romhardt im Rahmen des  
Netzwerkes Achtsame Wirtschaft

## Einfach(er) leben

Je länger wir leben, desto mehr sammelt sich in unserem Leben an. Wir kaufen, sammeln, erben und vergrößern unsere materiellen und geistigen Besitztümer. Wir verfügen über Autos, Wohnungen und Waschmaschinen und „haben“ zudem eine Reihe von Meinungen, Ideen und Pläne. Wir „besitzen“ Titel, Ansprüche, Wissen und Meinungen. Wir „haben“ gar eine Familie und Freunde...

Wie frei sind wir im Umgang mit all diesen „Besitztümern“? Was erhoffen wir durch geistiges und materielles Eigentum zu erlangen? Mehr Glück? Mehr Sicherheit? Mehr Zufriedenheit? Erfüllende Beziehungen? Nehmen wir Zuflucht zu unseren inneren und äußeren Besitztümern, kann unser Leben kompliziert und instabil werden. Wir halten an Unwesentlichem fest und können den Kontakt zum Wesentlichen verlieren.

## Das Leben vom Unnötigen befreien

Der Buddha lehrte seine Schüler die Kunst des Loslassens - innerlich und äußerlich. Indem wir unsere Ansprüche reduzieren, gewinnen wir Zeit und Energie für unsere Übungspraxis und das Wesentliche unseres Lebens. Indem wir unsere Ideen und Theorien, unser Wissen und unsere Meinungen loslassen, können wir unseren Geist für neue Einsichten öffnen und wahrhaft frei werden. Indem wir uns von der machtvollen Idee verabschieden, dass uns ein Mehr an Reichtum, Ruhm oder Macht glücklich machen könnte, berühren wir unbedingtes Glück. Loslassen ist ein kraftvoller und freudiger Weg, der nichts mit lebensfeindlicher Askese zu tun hat.

Der Buddha war ein Freund des einfachen Lebens. Seine Mönche und Nonnen besaßen nicht viel mehr als drei Roben. Was bedeutet dieser radikale Lebensentwurf für uns

Menschen, die wir ein weltliches Leben inmitten der Gesellschaft führen?

„Drei Roben sind genug“ ist eine frohe Botschaft für uns alle. Indem wir Achtsamkeit kultivieren, berühren wir inneren Reichtum. Freude, Zufriedenheit, Mitgefühl und Freiheit, sind nicht mit Geld zu kaufen. Diese Qualitäten des Geistes wollen geübt und achtsam entwickelt werden. Sie fallen nicht vom Himmel. Indem wir ein freudiges und einfaches Leben führen, entsteht Raum und Zeit, all unsere Beziehungen und die Beziehung zu uns selbst zu vertiefen.

## Uns selbst betrachten

In unserem Seminar gehen wir u.a. folgenden Fragen nach:

- Was ist mein Maß? Wann ist es genug?
- Wo habe ich die Freiheit eines einfachen Lebens bereits gespürt, wie sieht Einfachheit im Alltag aus?
- Wie hängen Besitz und Glückseligkeit zusammen?
- Was rät die buddhistische Weisheitslehre im Umgang mit inneren und äußeren Besitztümern?
- Womit bin ich stark identifiziert? Welche Geisteszustände bringt dies mit sich?
- Was gibt meinem Leben wahre Stabilität und Freiheit?
- Wo hat sich mein Leben in den letzten Jahren vereinfacht, wo verkompliziert?
- Welche Achtsamkeitsmethoden unterstützen mich bei der Stärkung und Ausrichtung eines einfachen Geistes?
- Wo erlebe ich Fülle, wo Mangel?
- Wo treiben mich meine Wünsche und mein Verlangen vor mir her?
- Wie können Absichtslosigkeit und Mühelosigkeit in meinem Leben wachsen?

## 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. Das Achtsamkeitsseminar wird getragen durch konkrete Übungen zur Kultivierung von Achtsamkeit:

- Sitz- und Gehmeditation
- Achtsames Essen
- Achtsamer Austausch
- Medienfasten
- Perioden des Edlen Schweigens.

Im achtsamen Miteinander werden wir gemeinsam durch den Tag gehen. Über Vorträge, Selbst-Reflektion und den Erfahrungsaustausch lernen wir erprobte Ansätze zur Überprüfung und Transformation unseres Mediennutzungsverhaltens 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. 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, Heidelberg, Köln/Bonn, Düsseldorf und Berlin. In Freiburg i.Br. existiert seit 2011 eine Regionalgruppe, mit der man sich im Rahmen dieses Seminars verbinden kann.

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

## Kai Romhardt



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 Meditationslehrer.

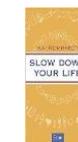
Kai Romhardt ist Senior-Dharmalehrer des Ordens Intersein (Tiep Hien) des weltweit bekannten Zen-Meister Thich Nhat Hanh. Er lebte und studierte zwei Jahre in dessen Meditations- und Studienzentrum in Frankreich (Plum Village).

Kai ist Initiator und Koordinator des Netzwerks Achtsame Wirtschaft (NAW), das inzwischen in 18 Städten mit regionalen Gruppen vertreten ist und sich für ein bewussteres ökonomisches Handeln und Denken auf allen Ebenen einsetzt. Seit 2020 werden die Aktivitäten des Netzwerks schrittweise internationalisiert.

Kai ist seit 2023 international als reisender Dharmanomade unterwegs und experimentiert mit verschiedenen Formen des einfachen Lebens.



Seine Bücher wie z.B. „Slow down your Life“, „Wir sind die Wirtschaft“ oder „Lebensbruch“ zeigen das Potenzial achtsamen Lebens und Arbeitens auf.



Einen besonderen Schwerpunkt bildet hierbei der achtsame Umgang mit Arbeit, Geld, Zeit und Wissen. Mehr Informationen unter: [www.romhardt.com](http://www.romhardt.com) und [www.achtsame-wirtschaft.de](http://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 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 Freiburg 2024). Die Grundgebühr deckt die Vorbereitungs- und Organisationskosten des Seminars ab. Sie fällt auch bei einer Abmeldung innerhalb der letzten zwei Wochen vor Kursbeginn an. Eine Reduktion ist auf Nachfrage möglich.

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

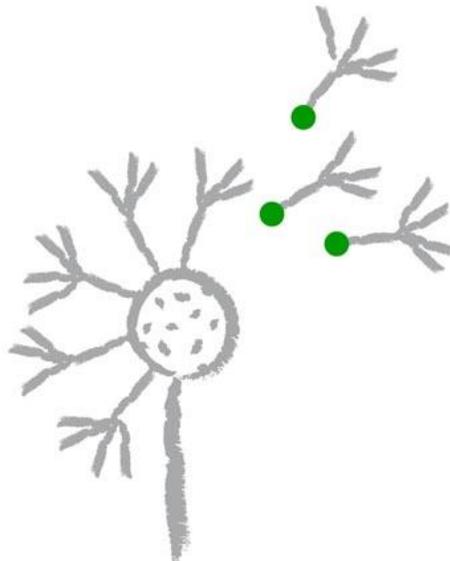
Sonntag, 3. November 2024: 9:30 bis 17:30 Uhr

Ort des Seminars: „Anna von Gierke Forum“, Kaiser-Joseph-Straße 268, 3.OG (Eingang Friedrichsbaupassage neben Hintereingang Caféhaus), 79098 Freiburg i.Br.

Anmeldung bei Ulrich Kaiser unter:

[kaiser@kaiserwerbungunddesign.de](mailto:kaiser@kaiserwerbungunddesign.de)

Wir verpflegen uns selbst. Daher bitten wir alle TeilnehmerInnen einen kulinarischen Beitrag für unser vegetarisches Mittagsbuffet mitzubringen.



## Kontemplationen zur Einfachheit

*Möge ich erkennen, dass bereits mehr als genügend Bedingungen zum Glücklichen in meinem Leben sind.*

*Möge ich mich weniger mit anderen vergleichen und mein eigenes Maß finden.*

*Möge ich einfach nur gehen und meine Sorgen und Ängste ruhen lassen.*

*Möge ich lernen, meine Ansprüche und mein Beanspruchen loszulassen.*

*Möge ich die Freude und die Freiheit eines selbstgewählten, einfachen Lebens berühren.*

*Möge ich Unnötiges loslassen und mich von innerem Ballast lösen.*

*Möge ich die Freude des absichtslosen Gebens erfahren.*

*Möge ich einfach und zufrieden im gegenwärtigen Augenblick verweilen und spüren, dass es nichts zu tun gibt.*

*Möge ich das nutzen und genießen, was bereits vorhanden ist.*

***Mögen alle Wesen glücklich sein.***