

# ...eine *Revolution*, die so *revolutionär* ist, dass sie auch das Konzept der *Revolution revolutioniert*“

BEATRIX TEICHMANN-WIRTH

*Inspirationen, Gedanken und Fragen zum  
Symposium und Festakt 30 Jahre ÖBR*

Die Tassen sind übervoll – auf der körperlichen Ebene genährt vom wohlschmeckenden Buffet, seelisch durch die schöne, erhebende Atmosphäre und geistig inspiriert durch die tollen Vorträge. Beginnend mit Begrüßungsworten von Johann Figl und Gerhard Weissgrab (der das buddhistische Gleichnis der überlaufenden Tasse einbrachte) weiter mit einem gleichermaßen differenzierten wie lebendigen Vortrag von Erika Erber, in dem Grundlegendes zum achtfachen Pfad, den Silas, und zum Ochsenweg vorgestellt wurde, weitergehend mit kostbaren Sätzen beschenkt von Br. Steindl-Rast und einen Vortrag Vanja Palmers zum Respekt für Lebensräume, der sich unter anderem den neuen Herausforderungen für den Menschen widmete (Tierleid, Überbevölkerung, Bedrohung von Arten), endete der Donnerstag. Um am Freitag mit einem Vortrag von Bhante Seelawansa den Vorträgen von Gregory Forgesues und Karl Heinz Brodbeck, der in seinem Vortrag zur Ethik in der Wirtschaft unter anderem die 3 Geistesgifte, Gier, Hass und Verblendung in ihrer unheilsamen Wirkung in der Wirtschaft beleuchtete. Kai Romhardt sprach unter Bezugnahme auf eigene Erfahrungen über Achtsamkeit im Konsum und Hans Kaufmann unter Einbeziehung von Beispielen gelunge-

ner Entwicklung in der Psychotherapie über die Fähigkeit zur Verantwortung in Psychotherapie und Psychologie. Der Nachmittag war sodann den Workshops der ReferentInnen gewidmet, in welchen die vorgetragenen Themen vertieft wurden. Der Freitag endete schließlich mit einer gemeinsamen Gehmeditation.

Am Samstag fand der Festakt in den ehrwürdigen Räumen der Österreichischen Akademie der Wissenschaften statt, wo sich neben den Festvorträgen auch Vertreter des sozial engagierten Buddhismus – Die Brücke, das Mobile Hospiz, das Netzwerk Achtsame Wirtschaft und Sarana – das Buddhistische Gesundheits- und Beratungsnetz, vorstellten. Rührend fand ich das von den Kindern des buddhistischen Religionsunterrichts dargestellte Interview mit Buddha.

Nachhaltig begeistert bin ich von der schlichten, starken Präsenz und dem klaren Geist von Bruder Steindl-Rast. Er begann seinen Vortrag mit einer Begriffsklärung und stellte klar, dass jeder Einzelne in seinem Antworten angefragt ist – „Ich bin angefragt, wie ich auf die jeweilige Situation existenziell antworte.“ Verantwortlich (das ver als Intensivum) handeln heißt in seinem Verständnis, „wenn ich mich völlig der Situation stelle, die ganze



Foto: Ida Rätther

Situation in den Blick nehme.“ Er ging auch auf den wesentlichen Unterschied zwischen Reagieren und Antworten ein. Das uns allen gemeinsame Selbst (die Buddhanatur, der Christus in uns) ist über die Zeit erhaben und kann im Gegensatz zum Ich, das reagiert, antworten – „Verantwortlich antworte ich, wenn das Selbst antwortet und das Ich nicht im Weg steht.“ Über das Jetzt – als Schnittpunkt zwischen dem Zeitlosen und der Zeit komme ich zu Antworten aus dem Selbst. „Wenn wir da sind, antworten wir selbstverständlich aus uns selbst.“ Eine Achtsamkeitspraxis wie stop – look – go ist dabei zentral. In seinem Workshop, in welchem er zu Beginn eindrucksvoll seinen Lebensweg beschrieb, hob er die transformative Kraft der Dankbarkeit hervor und die Notwendigkeit, die Dankbarkeit für jeden Augenblick zu pflegen.

Auch Kai Romhardt räumte in seinem Vortrag der Achtsamkeit eine zentrale Rolle ein. Achtsamkeit in Bezug auf Konsum heißt sich folgende Fragen zu stellen:

Was konsumiere ich – was nährt mich, was ist toxisch?

Wie konsumiere ich: wie ist mein Geisteszustand während des Konsums – unruhig, ärgerlich, besorgt, still, verwirrt...?

Wie viel – was ist mein rechts Maß? Es hat

sich beispielsweise gezeigt, dass wir im Achtsamen Essen 50% weniger zu uns nehmen, weil uns der vermehrte Genuss dabei eher satt und zufrieden sein lässt.

3 Aspekte wurden in allen Beiträgen als zentral anerkannt:

Die Notwendigkeit einer alltäglichen Achtsamkeitspraxis. „Es ist sinnvoll, sich um das eigene Heil-Sein zu kümmern, umso heilsamer können wir sein“, sagte Gerhard Weissgrab in seinem Festvortrag. In diesem Sinne geht es darum, die Wachheit von Moment zu Moment zu stärken, um sich in seinen schädlichen (Konsum-)Gewohnheiten besser kennenzulernen, um den andauernden Versuchungen der Marketingwelt zu widerstehen und eine heilsame Lebenspraxis zu fördern. Die persönliche Verantwortung jedes Einzelnen auf der Basis von (Selbst-)Erkenntnis und Wissen in angemessener Weise recht zu handeln.

Die Bedeutung von Gemeinschaften, wo kollektive Selbstreflexion (Erber) stattfinden kann und Unterstützung gegeben wird für eine dem Wohle aller dienenden Lebensweise.

Die 30-Jahr-Feier war ein großes Geschenk. Gleichzeitig sind wir herausgefordert, im Sinne des Titels Verantwortung zu leben, aufgerufen, konkret uns um verantwortungs->>

Foto: Thule Jug



Foto: Ida Räter



Foto: Ida Räter



Foto: Ida Räter



Foto: Thule Jug

>> volles Handeln zu bemühen. Und das hat mit Aufhören und Beginnen zu tun. In diesem Sinne haben sich mir folgende (unbequemen) An-Fragen eröffnet:

- Werde ich aufhören, Tiere und Tierprodukte zu essen, wenn ich weiß, dass sie unter unwürdigen, grausamen Bedingungen zu leben und zu sterben hatten und „dem Horror der Tierfabriken, die ökonomisch motiviert, wissenschaftlich optimiert und gesellschaftlich toleriert sind“ (Palmer) ausgesetzt waren.
- Bemühe ich mich, meinen Körpergeist vor schädlichen Einflüssen durch Medien und Internet zu schützen, indem ich zum Beispiel auf die Lektüre von hetzerischen Gratiszeitungen auf dem Weg in die Arbeit verzichte und damit Inseln der Klarheit (Podvoll) schaffe.
- Lade ich andere Menschen ein, gemeinsam kontemplatives Shoppen, Internet-, Medien- und Autofasten zu praktizieren und sich danach in ehrlicher Weise drüber auszutauschen.
- Höre ich auf bei Modeketten einzukaufen, wenn ich weiß, dass die Menschen – auch Kinder – in den Produktionsländern wie Ban-

gladesch, Indien und China unter menschenunwürdigen Zuständen zu arbeiten haben. Höre ich auf bei Amazon zu bestellen, wenn ich weiß, dass die Zusteller unterbezahlt und rechtlos sind.

- Schließe ich mich einer der vorgestellten engagiert arbeitenden Gruppen in der ÖBR oder anderswo an, gründe ich eine eigene Gruppe, wo wir beispielsweise gemeinsam Achtsames Essen, achtsames Sprechen und tiefes Zuhören praktizieren. Rufe ich eine free hug Veranstaltung ins Leben, um damit achtsames Umarmen weiterzugeben.
- Make ich generell meine (Konsum-)Gefäße kleiner, sodass sie leichter überfließen können und frage ich mich immer wieder „Was bringe ich in die Welt?“

Wenn wir Einzelne uns um all das beharrlich bemühen, dann kann wahrhaft eine Revolution stattfinden, oder um mit Steindl Rast zu sprechen: „Wenn man sich verpflichtet, all seine Liebe und Weisheit aufzubringen und sich zu engagieren, haben wir das Recht zu feiern.“



Foto: Thule Jug



Foto: Thule Jug



Foto: Thule Jug



Foto: Ida Rätther



Foto: Ida Rätther



Foto: Thule Jug