

# **Sonntag, 31 Oktober 2021: besonderer Tag der Achtsamkeit zum Thema „Mutter Erde schützen“ im Rahmen des online Regen-Retreats 2021**

## **Dharma Vortrag von Sr Lãng Nghiêm & Br Pháp Linh**

*Ab 29:56 ...*

Es sieht so aus, als gäbe es eine tiefgreifende Angst. Es wurden kürzlich zwei Studien veröffentlicht. Es wurden junge Menschen auf der ganzen Welt befragt, wie sie sich angesichts der Klimakrise fühlen. Die Ergebnisse waren ziemlich schockierend:

Es stellte sich heraus, dass 75% der Jugendlichen in einem konstanten Angstgefühl in Bezug auf die Klima-Situation leben – 75%! Und 50% sind der Ansicht, dass unsere Gesellschaft bereits dem Untergang geweiht sei – 50%!

Viele von ihnen haben sich entschieden, keine Kinder zu haben, sie haben sich entschieden, dass sie keine Kinder in diese Welt bringen könnten. Das ist alarmierend! Wir mögen erstmal denken, dass dies Phänomen den wohlhabenderen, gut gebildeten Teil der Bevölkerung betrifft.

Aber es ist überall, überall, in jedem Land. Diese Studie wurden in allen möglichen Ländern, mit allen möglichen Menschen in allen möglichen Situationen gemacht. Es ist also bereits in unserem Geist, in unserem kollektiven Bewusstsein.

Die Frage, die wir uns also selbst als Praktizierende stellen müssen, ist: Wie können wir helfen, was können wir tun? Was bedeutet es jetzt, in dieser Zeit der Krise, eine Praktizierende zu sein?

Es gibt etwas, das Thay ziemlich häufig zu sagen pflegte, und immer wenn er es sagte, hatte ich eine negative Reaktion – ich entschuldige mich dafür – aber Thay sagte: ein guter Praktizierender sollte wissen bzw. weiß, wie sie ein Gefühl der Freude generieren kann, ein Gefühl des Glücks.

Und eine gute Praktizierende weiß, wie er sich um ein Gefühl des Schmerzes kümmern kann.

Jedes Mal, wenn ich Thay dies sagen hörte, überkam mich der Gedanke: Oh, das heißt, ich bin kein guter Praktizierender. Denn ich weiß, dass ich mir nicht sicher bin, ob ich weiß, wie ich das machen soll.

Und ich fühle oft, dass ich nicht in der Lage bin, dies zu tun.

Ich glaube, ich habe Thays Absicht missverstanden. Thay hat nicht gesagt: wenn Du nicht weißt, wie Du dies machen kannst, bist Du ein schlechter Praktizierender. Thay sagte: Es ist leicht! Mach es nicht so kompliziert! Alles, was Du wissen musst, um ein guter Praktizierender zu sein, ist, wie Du ein Gefühl von Glück generieren kannst und wie Du mit einem Gefühl des Schmerzes umgehen musst.

Wir machen es also manchmal so kompliziert, und wir glauben, wir müssten alles Mögliche studieren, alle möglichen Sutras lesen oder Sanskrit lernen...

Das ist auch gut, wenn Ihr das macht, macht das bitte weiter, aber, vielleicht ist es nicht so kompliziert.

Und ich habe das Eindruck, wenn wir wissen, was wir tun können, dann haben wir ein Gegenmittel zum Gefühl der Machtlosigkeit, denn ein Großteil der Angst, dem Gefühl, überwältigt zu werden angesichts der Krise, empfinden wir als: da ist nichts, was wir tun können bzw. alles was wir tun, ist nicht genug.

Das ist also etwas, was ich heute näher betrachten möchte: was können wir tun?

Ich möchte also Thays Erklärung, wie man ein guter Praktizierender ist, aufgreifen und ein wenig modifizieren. Ich möchte euch also fragen:

Wisst ihr, wie ihr ein Gefühl der Freude erzeugen könnt?

Und wenn ich mir selber diese Frage stelle, lautet die Antwort: zum Teil ja, zum Teil nein.

Wisst ihr, wie ihr mit einem Gefühl von Schmerz umgehen könnt? Zum Teil, manchmal...

Die Antwort muss also nicht einfach Ja oder Nein heißen.

Und wir können uns auch fragen: wenn ich weiß, wie ich ein Gefühl der Freude erzeugen kann, weiß ich dann, wie oft mir das gelingt? Wie oft erinnere ich mich daran, dass ich ein Gefühl der Freude erzeugen kann? Könnte ich es vielleicht öfter tun? In welchen Situationen weiß ich, wie ich ein Gefühl der Freude erzeugen kann? Denn manchmal ist das leicht, oder? Z.B. wenn ich mit Freunden zusammen bin, alle haben gute Laune und etwas Schönes geschieht, ist das nicht schwer.

Also ist die Frage: weiß ich, wie ich ein Gefühl der Freude erzeugen kann, wenn die Dinge schwierig sind? Oder wenn die Dinge neutral sind? Wenn ich mich ruhelos fühle, wenn ich mich verstört fühle?

Das sind alles Praktiken, in die wir alle schauen müssen.

Und die andere Frage ist: weiß ich es, wenn ich alleine bin, und weiß ich es, wie ich es kollektiv tun kann? Weiß ich, wie ich einer Gruppe helfen kann, ein Gefühl der Freude zu generieren?

Das sollte unsere Aufgabe sein.

Und das ist etwas, das wir diskutieren können, das wir miteinander teilen können, das wir herausfinden können, das wir voneinander lernen können, wie wir das tun können. Es gibt so viele wunderbare Wege, dies zu tun.

Und ich bin mir sicher: jeder hier und jeder hier online kennt Wege, dies zu tun, und wir müssen voneinander lernen, wir müssen das miteinander teilen.

Ich möchte noch zwei weitere Fragen stellen:

Weißt du, wie Du erkennen kannst, wann Du ein schmerzliches Gefühl vermeidest?

Und weißt du, wie du erkennen kannst, dass du ein Gefühl der Freude unterschätzt?

Warum stelle ich diese Fragen?

Wissen wir, wie wir erkennen können, wann wir ein schmerzliches Gefühl vermeiden?

Das hat damit zu tun, dass wir wissen, wie wir mit einem schmerzlichen Gefühl umgehen, denn wir können nicht damit umgehen, es nicht transformieren, bevor wir es erkennen.

Und sehr oft müssen wir diesen ersten Schritt tun, gerade jetzt zu akzeptieren und zu erkennen: Ich laufe vor einem schmerzlichen Gefühl davon, ich fühle gerade, dass ich das schmerzliche Gefühl überdecken muss, ich muss dies schmerzliche Gefühl vermeiden. Das muss also der erste Schritt sein: erkennen, ja, in diesem Moment versuche ich, nicht zu fühlen, diesen Eindruck von Angst, diesen Eindruck von Untergang, diesen Eindruck von „Es ist zu spät“, „wir können nichts tun“, „wir sind machtlos“.

Und schließlich die Frage: weiß ich, wie ich erkennen kann, wann ich die Kraft eines Gefühls der Freude unterschätze?

In vielen Jahren meiner Praxis war ich fokussiert auf das Leiden, und immer wenn Thay darüber sprach, ein Gefühl der Freude zu erzeugen oder mit den Wundern des Lebens in Berührung zu sein, dachte ich, ja, klingt gut – aber was ist mit dem Leiden? Erzähl mir über das Leiden, wie können wir damit umgehen?

Und ich habe nicht verstanden, dass ein Gefühl der Freude zu erzeugen, mit den Wundern des Lebens in Berührung zu sein, ein Weg ist, mit dem Leiden umzugehen! Das ist ein Weg, mit einem schmerzlichen Gefühl umzugehen. Das ist nichts Getrenntes, das ist nicht etwas anderes – es ist die Praxis, mit Leiden umzugehen.

Ich muss also erkennen, dass ich vielleicht die Kraft des Wohlseins, der Freude, des einfachen Glücks unterschätze, um auf die Situation, in der wir uns befinden, global, kollektiv zu antworten.

Es mag sich in meinem Geist so anfühlen, dass einfach nur Gefühl der Freude zu erzeugen, ist sowas wie ein spiritueller Bypass, ist irgendwie falsch, du kannst nicht einfach glücklich sein, du musst wissen, wie schlecht die Dinge stehen. Wenn Du nur glücklich bist, ist das naiv, ist unrealistisch, vielleicht sogar närrisch.

Wir müssen also aufmerksam sein um zu bemerken, dass wir diese Tendenz haben, um die Verbindung zu verstehen, zwischen unserer Fähigkeit, Gefühle der Freude zu erzeugen und unserer Fähigkeit, aufrecht zu stehen im Angesicht des Leidens, nicht angstvoll zu sein, in der Lage zu sein, es willkommen zu heißen, in der Lage zu sein, es zu umarmen.

Und ein Gefühl der Freude zu erzeugen kommt zuerst. Der Buddha war sehr klar in den 16 Übungen zum achtsamen Atmen:

Übung 5, Übung 6: zuerst ein Gefühl der Freude erzeugen, zuerst ein Gefühl des Glücks erzeugen, bevor wir mit einem Gefühl des Schmerzes in Kontakt treten. Und dafür gibt es einen Grund, denn wir das tun, schaffen wir eine Umgebung, wo ein Gefühl des Schmerzes gehalten werden kann, umarmt werden kann, wo es uns nicht überwältigt. Das ist also eine wesentliche Fertigkeit, die wir meistern sollten.

Und was ist die Verbindung hiermit und unserer globalen Situation?

Wir wissen, dass wir unsere Emissionen reduzieren müssen, wir wissen, dass wir damit aufhören müssen, unsere Biosphäre zu zerstören, damit aufhören müssen, das Wasser, das Land, die Luft zu verschmutzen, wir müssen damit aufhören, Bäume zu fällen und die Meere mit Plastik und Giftmüll aufzufüllen.

Dies, alles zusammengenommen, nennen wir Schadensminderung – den Schaden abmildern, die Zerstörung, das Unheil reduzieren, das wir anrichten. Wir wissen, dass dies eine zentrale Komponente ist, dies zu überstehen.

Der zweite Teil der Lösung, von der wir hören, ist Anpassung. Da wir wissen, sobald das Klima immer instabiler wird, werden wir mehr extreme Wetterereignisse haben, größere Temperaturschwankungen, Hitzewellen, an die wir nicht gewöhnt sind, für die wir nicht vorbereitet sind, sowie extreme Stürme, Winde, Regenfälle – Dinge, für die unsere Infrastruktur nicht gemacht ist, um damit umzugehen. Das bedeutet Anpassung, also unsere Infrastruktur anzupassen, unsere Häuser, unsere Städte, unsere Transportmittel – alles, was uns befähigt, mit einem instabileren Klima umzugehen.

Wir wissen also, dass dies die Schlüssel sind: Schadensminderung und Anpassung.

Aber was uns als Praktizierende passieren kann, ist, dass wir das Gefühl bekommen, da gibt es nicht viel, dass wir dagegen tun können, denn dies muss auf einer sehr großen Ebene geschehen, es erfordert Veränderungen in der Politik, in unserem Wirtschaftssystem, Veränderungen in der Art und Weise, wie wir investieren, die Art, wie die Märkte große Summen Kapital investieren. Die Geschäfte müssen sich verändern, das ganze Wirtschaftssystem muss sich verändern, die Politik muss sich ändern. Und es mag sich so anfühlen wie: es ist schwer zu wissen, was wir tun können.

Aber worauf ich hinweisen möchte: beides, die Schadensminderung, das Reduzieren von Emissionen, das Reduzieren der Verschmutzung und der Zerstörung, die Anpassung – alles das wird von Leuten geleistet werden, von menschlichen Wesen.

Und wir wissen, dass 75% der jungen Menschen sich schon überfordert fühlen, 50% haben das Gefühl, das wir bereits verloren sind. Wie werden also diese Menschen sich für die notwendige Schadensminderung und Anpassung engagieren?

Wir wissen ziemlich viel über unser Nervensystem. Wir wissen, wenn wir uns bedroht fühlen, wenn wir uns von einer Situation überfordert fühlen, wenn wir uns machtlos fühlen angesichts von Kräften, von denen wir den Eindruck haben, dass wir sie nicht ändern können, geschieht es, dass wir dazu tendieren, einzufrieren. Wir machen zu.

Vielleicht versuchen wir erst zu kämpfen oder zu fliehen (Kampf-oder-Flucht-Reflex), aber ziemlich schnell, wenn wir uns überfordert fühlen, wenn wir mit Kräften konfrontiert sind, die größer als wir sind, frieren wir ein, machen wir zu.

Da entsteht eine Lähmung, psychologische Lähmung, ein Gefühl von: ich kann nichts tun; und daraus wird sehr schnell „Ich will daran nicht denken, es überfordert mich“ oder Verleugnung „es wird schon nicht so schlimm sein, es kann nicht so schlimm sein, wenn es so schlimm wäre, hätten wir es schon längst gestoppt“.

Das geschieht, wenn wir prokrastinieren (auf Morgen verschieben). Und wir leben in einem Moment der kollektiven Prokrastination. Wir machen einfach weiter, business as usual, üblicherweise, aber wir wissen, es gibt schon eine Menge Transformation, aber wir wissen, es ist nicht genug, es geschieht nicht schnell genug. Und das mag an den Emotionen liegen, mit denen wir umgehen müssen und vielleicht nicht wissen, wie wir damit umgehen müssen.

Hier kommen wir ins Spiel. Hier kann die Sangha handeln.

Denn wir wissen, wir wissen, wie wir dies tun können (ein Gefühl der Freude erzeugen), und wie wir jenes tun können (mit schmerzlichen Gefühlen umgehen). Selbst wenn es nur ein klein wenig ist, selbst wenn wir noch lernen, aber tatsächlich haben wir bereits eine Menge Erfahrung, jedwede Erfahrung, die wir bereits auf unserer eigenen, persönlichen Reise als Praktizierende gemacht haben, damit, unser Leiden zu transformieren, unser Leiden anzunehmen, ihm zu begegnen, zu lernen nicht davor wegzulaufen, lernen, es nicht zu verleugnen, lernen, sanft damit umzugehen, lernen, es zu umarmen, lernen, wie wir eine Grundlage von Freude und Wohlbefinden schaffen, damit es weich werden kann und sich transformieren.

Jegliche Erfahrung, die wir damit haben, ist unmittelbar relevant für unsere globale Situation.

Es ist die Antwort. Es ist das, was wir tun können. Und es wird so gerade so dringend gebraucht. Denkt an die jungen Leute – 75% fühlen sich bereits überfordert – wer wird ihnen helfen? Wer wird ihnen dabei helfen zu lernen, mit diesen schmerzlichen Gefühlen umzugehen?

Wie sie ein Gefühl der Freude erzeugen können, das sie so dringend brauchen?

Wie sie aufhören können, das Gefühl des Schmerzes zu verleugnen?

Wie sie ihm erlauben können, da zu sein?

Wie sie die Macht eines Gefühls der Freude, des Wohlseins nicht unterschätzen.

Wir sind das! Wir müssen das tun, das ist, glaube ich, unsere Aufgabe. Und es ist so wunderbar, denn tatsächlich wissen wir bereits, was zu tun ist. Wir haben bereits so viel Erfahrung, wir sind so oft mit diesen Herausforderungen konfrontiert, zu hören „Wir haben bereits die Technologien, wir wissen, was zu tun ist“

Wir auch! Wir haben die Technologie, wir haben die spirituelle Technologie.

Und wenn ich in Berührung bin mit diesen Gefühlen, überfordert zu sein durch die Menge der Probleme, die Menge des Leidens, mit dem wir bereits konfrontiert sind und die wahrscheinlich noch kommen werden, versuche ich mich daran zu erinnern, dass jetzt der Augenblick ist, in dem ich handeln muss. Mit diesem Gefühl. Hier muss ich die Arbeit tun. Hier kann ich mich engagieren. Ich muss nicht warten, bis ich auf eine Protestveranstaltung gehe, ich muss nicht mit meinem Engagement warten, bis ich zur Wahl gehen kann, obwohl ich diese Dinge außerdem tun muss, aber der Augenblick zu handeln ist jetzt, in diesem Moment, mit diesem Gefühl.

Und es ist unmittelbar verbunden mit der globalen Situation.

Denn wir wissen: wir sind die Erde, die Erde ist nicht außerhalb von uns. Jeder kennt Thays Gedicht „Nenne mich bei meinen wahren Namen“. Und wir sollten an die positive Seite des Gedichts denken. Es gibt eine Erweiterung dieses Gedichts, die man in den drei Erdberührungen finden kann: Es ist ziemlich ähnlich, ein sehr schöner Text. Vielleicht lese ich euch das einfach mal vor:

Ich bin eins mit den wunderbaren Mustern des Lebens  
die in alle Richtungen ausstrahlen.

Ich sehe die enge Verbindung zwischen mir und anderen,  
wie wir Glück und Leiden miteinander teilen.

Ich bin eins mit denen, die behindert geboren wurden  
oder die verstümmelt wurden durch Krieg, Unfall oder Krankheit.

Ich bin eins mit denen, die in einer Kriegssituation oder durch Unterdrückung gefangen  
sind.

Ich bin eins mit denen, die kein Glück im Familienleben finden,  
die keine Wurzeln und keinen Frieden im Geist haben, die hungrig sind nach Verstehen  
und Liebe, und die nach etwas Schönerem, Heilsamen und Wahren suchen, um es zu  
umarmen und daran zu glauben.

Ich bin jemand am Zeitpunkt des Todes, der voller Angst ist und nicht was, was geschehen  
wird.

Ich bin ein Kind, das an einem Ort lebt, wo es schreckliche Armut und Krankheit gibt,  
dessen Arme und Beine dünn wie Stöcker sind und das keine Zukunft hat.

Ich bin auch der Hersteller der Bomben, die an arme Länder verkauft werden.

Ich bin der Frosch im See, und ich bin auch die Schlange, die den Körper des Frosches braucht, um ihren eigenen Körper zu ernähren.  
Ich bin die Raupe oder die Ameise, die der Vogel zu Fressen sucht, und ich bin auch der Vogel, der die Raupe oder die Ameise sucht.

Ich bin der Wald, der gefällt wurde.  
Ich bin die Flüsse und die Luft, die verschmutzt werden.  
Und ich bin auch die Person, die den Wald rodet und die Flüsse und die Luft verschmutzt.

Ich sehe mich selbst in allen Spezies, und ich sehe alle Spezies in mir.  
Ich bin eins mit den großen Wesen, die die Wahrheit von Nicht-Geburt und Nicht-Tod realisiert haben und die in der Lage sind, die Formen von Geburt und Tod, von Glück und Leiden mit ruhigen Augen zu sehen.

Ich bin eins mit denen, die ein wenig überall gefunden werden können, die ausreichend Geistesfrieden, Verstehen und Liebe haben oder die in der Lage sind, das zu berühren, was wunderbar ist, nährend und heilend, und die die Kapazität haben, die Welt zu umarmen mit dem Herzen der Liebe und den Armen der sich kümmernden Tat.

Ich bin jemand, der genug Frieden, Freude und Freiheit hat und der Furchtlosigkeit und Freude denen anbieten kann, die um ihn herum leben.  
Ich sehe, dass ich nicht einsam und abgeschnitten bin.

Die Liebe und das Glück der großen Wesen auf diesem Planeten helfen, nicht in Verzweiflung zu versinken.  
Sie helfen mir, mein Leben in einer sinnvollen Weise zu leben, mit wahren Frieden und Glück.  
Ich sehe sie alle in mir, und ich sehe mich selbst in ihnen allen.

Ich möchte euch fragen: seid ihr ein Opfer des Klimawandels?

Vielleicht, wenn wir Praktizierende sind, haben wir das Gefühl „Nein, nein, ich verhalte mich nicht wie ein Opfer, ich weiß als Praktizierender, dass ich im Sinne des Interseins kein Opfer bin.“

Aber was geschieht, wenn wir an die riesigen Konzerne denken?

Sie haben so viel Leiden verursacht; die Ölgesellschaften, die gelogen haben, die die Wissenschaft verkleistert haben und Millionen, vielleicht Milliarden für Lobbyismus bezahlt haben, um den Wandel hinauszuzögern, den wir vornehmen müssten.

Wir müssen sehr vorsichtig sein und beobachten, was in unserem Geist und in unseren Herzen vor sich geht. Wenn wir anfangen, sie als den Feind zu betrachten, als diejenigen, die man ansuldigen muss.

In dem Moment, wo wir dies tun, werden wir Opfer.

Und Thay sagte etwas sehr anspruchsvolles, er sagte „Als Praktizierende hast du nicht das Recht, ein Opfer zu sein!“ - Sehr schwierig!

Wir müssen sehr aufmerksam sein um zu bemerken, wann wir in diesen Modus des Denkens rutschen, in den Modus, sich auf diese Situation zu beziehen. Das ist auch verbunden mit Machtlosigkeit, wann immer wir uns hilflos fühlen angesichts dieser Krisen.

Das bedeutet schon, ein Opfer zu sein.

Also müssen wir sehr vorsichtig sein, dies zu erkennen und zu wissen, wie wir damit umgehen. Denn ein Opfer zu sein ist ein Gefühl des Schmerzes!

Also, als gute Praktizierende, was tun wir? Wir wissen, wie wir mit einem Gefühl des Schmerzes umgehen, wie wir damit umgehen ein Opfer zu sein, wie wir es transformieren.

Und deshalb wollte ich diesen Text vorlesen, , weil ich denke dass – wenn wir an Intersein denken, kontemplieren wir gerne über und denken an das Intersein mit den Bäumen. Die Bäume sind wunderbar, edel, majestätisch.

Aber wie oft kontemplieren wir darüber, dass wir eins sind mit denen, die die Bäume fällen?

Wie oft kontemplieren wir unser Intersein mit denen, die die Ozeane verschmutzen, die Flüsse?

Wie oft sehen wir, dass sie in uns sind und wir in ihnen, und dass wir Teil desselben Systems der Gewinnung und Ausbeutung sind, und dass wir davon profitiert haben?

Aber ich sage das nicht, damit wir uns schlecht oder schuldig fühlen, im Gegenteil:

Wenn es bedeutet, dass sie in uns sind und wir in ihnen, und wir uns transformieren – dann transformieren auch sie sich. Das ist unsere Macht! Das ist unser Amt.

Das ist der Grund, warum wir nicht machtlos sind, warum wir etwas tun können.

Glauben wir wirklich, dass unsere Gefühle nur unsere Gefühle sind? Denken wir, unsere Gefühle befinden sich hier drin? Oder hier drin? Dass sie nicht auslaufen?

Ich habe einmal eine Übung gemacht mit einer Gruppe von Freunden, ich bat sie, Zweiergruppen zu bilden, und dann musste ein Mitglied eines Paares mit dem anderen das inspirierendste, wunderschönste , freudvollste teilen, was ihr in der letzten Woche widerfahren war.

Und die Aufgabe desjenigen, der zuhört, ist es, völlig indifferent zu bleiben, nicht irgendetwas zu fühlen, sie sollte völlig leer da sitzen, während die andere Person die erstaunlichste, wunderbarste Sache mit ihr teilt, die ihr je geschehen ist. Und sie musste versuchen, nicht irgendetwas zu fühlen.

Und nach einer Weile tauschten sie die Rollen.

Das Resultat war eindeutig: es ist unmöglich! Du kannst das nicht! Sobald jemand anfängt, seine Freude zu teilen, seine Inspiration, seine Leidenschaft, fühlst du das, du kannst das nicht nicht-fühlen! Weil das Gefühl nicht ihnen allein gehört, es endet nicht hier an eurer Haut. Unsere Gefühle gehören nicht uns.

Wenn wir also ein Gefühl der Freude erzeugen, ist das nicht nur für uns, es hat keinen Rand, es hat keine Grenze, es transformiert die Welt, es ist nicht etwas Kleines, es ist nicht trivial, und es hat nichts mit einem spirituellen Bypass zu tun.

Es ist eine mächtige, mutige Tat. Wenn wir ein Gefühl der Freude erzeugen, wissend, was wir wissen, wissend, wie schlecht die Situation ist, dann ist das eine mutige Tat, dann ist das ein Akt des Widerstands. Und das müssen wir individuell und kollektiv machen, dies miteinander teilen, lernen, neue Weg finden, uns gegenseitig inspirieren.

Wir könnten Euch Geschichten erzählen von unserer Anwesenheit in Edinburgh (eine Zusammenkunft am Earth Dy – Erd-Tag, in Vorbereitung der COP26, der UN Klimakonferenz in Glasgow im Jahr 2021), mit all diesen Aktivisten, Wissenschaftlern, Leute aus dem Business und aus der Politik - sie konnten das fühlen.

Manchmal kamen sie auf uns zu und sagten;  
Ich weiß nicht, was ihr tut, aber macht dies bitte weiter! Denn jedesmal, wenn ich euch sehe, fühle ich mich besser.

Und wir sagen: okay, wir sind selbst nicht sicher, was wir tun, wir gehen nur einfach achtsam herum, kümmern uns um unsere Gefühle, kümmern uns darum, wenn wir uns überfordert fühlen, unterstützen uns gegenseitig als kleine vierköpfige Mini-Sangha, kümmern uns umeinander.

Und einige von denen sind davon sehr getroffen. Sie sagen, wie ihr euch als Gruppe bewegt, ist beeindruckend, es ist wie ein Fluß, man kann nicht sagen, wer zuständig ist, es ist wie ein Körper.

Nun, wir haben also eine Menge mächtiger Technologien, wir sollten sie nicht unterschätzen.

Und die Welt braucht das gerade jetzt.

Und die Menschen sind diesbezüglich sehr sensibel, sie nehmen das sofort auf, es berührt sie.