

Stefanie blau.

Indras Netz

Gedanken zu einem neuen Zeitalter der Verbundenheit

Was bedeutet die Erkenntnis der Verbundenheit von allem mit allem für mein eigenes Leben? Und warum möchte ich diese Verbundenheit oft nicht sehen und spüren? Und was passiert mit mir, wenn ich sie spüre? Stefanie blau. geht auf die innere Reise in sich selbst und in ihren Beziehungen mit anderen. Wie daraus neue Visionen und Formen für das Zusammenleben werden, zeigt das Gemeinschaftsprojekt, in dem die Autorin lebt.

Es gibt ein Thema, das mich nicht loslässt, seit ich begonnen habe, über die Welt nachzudenken. Es sind die Zusammenhänge meines Handelns und Seins mit dem Leben anderer Menschen, Wesen und der Erde. Immer war da das Bedürfnis, diese Beziehungen ehrlicher und gerechter zu gestalten – gerade zu den Menschen und Orten, die wohl geographisch sehr entfernt von mir waren, aber meinen Alltag maßgeblich mitbestimmen. Sicher war dieses Verlangen auch ein Grund, warum ich im Jahr 2003 zur Mitgründerin von Schloss Glarisegg, Ort für Begegnung und Bewusst-Sein, und einer Lebensgemeinschaft wurde, zu der das Erforschen neuer Lebensformen zum Leitbild gehört.

Martin Luther King, der US-amerikanische Baptistenpastor, Bürgerrechtler und Friedensnobelpreisträger, hat es 1967 für mich sehr passend ausgedrückt:

»Wir haben noch nicht unser Frühstück beendet und waren schon mit der halben Welt in Verbindung. Im Badezimmer greifen wir zum Schwamm, nach dem ein Bewohner der pazifischen Inseln tauchte, wir greifen zur Seife, die ein Franzose für uns herstellte. Bei Tisch trinken wir Kaffee, den ein Südamerikaner erntete, oder Tee, den ein Chinese pflückte, oder Kakao aus Westafrika. (...) Tatsächlich ist

alles Leben miteinander verbunden. Alle Menschen sind in ein Netz der Gegenseitigkeit verwoben. Was den einen unmittelbar betrifft, betrifft den anderen mittelbar ... Solange wir nicht die grundlegende Tatsache erkennen, dass die Struktur der Wirklichkeit eine Struktur von Wechselbeziehungen ist, wird es auf der Welt keinen Frieden geben.«

Vor kurzem bin durch das Buch »Wir – Wege zur Verbundenheit« von der Ärztin und spirituellen Lehrerin Pyar Troll-Rauch auf ein altes Bild aus der hinduistischen Mythologie gestoßen.

Es ist das Bild von Indras Netz. Nach dieser Geschichte hat der altindische Gott Indra ein Netz ins All geworfen, das

mit all seinen Galaxien, Sternen und Planeten. Die Erde, die Berge und Steine, die Luft, das Meer, die Flüsse, die Seen, Bakterien, Pflanzen, Pilze, Tiere und wir Menschen sind Juwelen in Indras Netz.

Dieses Bild des vieldimensionalen Geflechtes der Verbundenheit regt mich an, es weiter zu erforschen.

Es ist banal und großartig. Wirklich nichts ist voneinander getrennt. Die Luft, die du gerade einatmest, ist die Luft, die die Person, die neben dir in der Straßebahn sitzt, ausgeatmet hat, zuvor hat eine Pflanze das Co₂ in Sauerstoff verwandelt, das ein Hund ausgeatmet hat, gemeinsam mit einer Reihe von Insekten; und auch ich habe die Luft womöglich schon einmal

Es ist so einfach, existenziell und zugleich so intim.

Raum und Zeit umfasst. Die Verknüpfungspunkte in diesem Netz sind sich gegenseitig reflektierenden Juwelen: Blickt man in einen Juwel, spiegeln sich alle anderen darin wider. Was sich in einem zeigt, erscheint gleichzeitig auch in allen anderen und umgekehrt. Was mit einem von ihnen geschieht, beeinflusst auch alle übrigen.

Indras Netz durchwirkt das ganze All

zuvor ein- und ausgestoßen. Es ist so einfach, existenziell und zugleich so intim. Wenn wir uns dessen bewusst sind, können wir uns in Wahrheit nicht mehr als getrennt erleben.

Im Netz des Indra erlebe ich mich, im Kreuzpunkt all der Verbindungen, die zu mir kommen und die von mir ausgehen, als Mittelpunkt der Welt. Und jeder andere



Friedensfest in Schloss Glarisegg, September 2009

Kreuzpunkt ist ein weiteres Juwel und auch der Mittelpunkt der Welt. Genauso wichtig bin ich und genauso unwichtig.

Eine Frage, die ich mir stelle, ist: Wovor haben die Menschen Angst, dass es ihnen so schwer fällt, die Augen zu öffnen und die Verbundenheit in Indras Netz bewusst wahrzunehmen? Warum schneiden sich so viele Menschen immer wieder ab von dem Gefühl und Wissen der großen Verbundenheit? Wieso?

Als eine Antwort erhalte ich: Es ist die Angst vor Überforderung. Geschädigt von einer nicht zu bewältigenden Informationsflut, haben die Menschen Angst vor zu viel Wissen, Information und einer Verantwortung, die sie nicht tragen können oder wollen.

Auch wenn ich das verstehe ist, meine Antwort darauf, sei sie auch naiv, dass jede/r Verantwortung für seinen Teil hat. Mein Platz im Universum, das ist meine Verantwortung – nicht mehr und nicht weniger. Das kann mich gar nicht überfordern – das Gefühl der Überforderung darf an anderer Stelle gesucht werden.

Ein anderer Grund ist wahrscheinlich Scham. Ein Schuld- und Schamgefühl wegen unserer Privilegien, die wir besitzen im Vergleich zum Großteil der Weltbevölkerung und die wir lieben und nicht loslassen wollen. Dazu kommen unbewusste Gründe, wie Gewohnheit, Trägheit und Ignoranz.

Unsere innere Abwehr ist natürlich nicht ganz zu unrecht aktiv, denn es

stimmt: »Du musst dein Leben ändern« wie es Peter Sloterdijk schon im Titel seines neusten Buches sagt. Bewusst werden und nichts ändern geht nicht. Wir können nicht einfach so weitermachen wie bisher.

Wir können nicht mehr schamlos auf Kosten anderer Menschen und Länder, unserer Erde leben. Und unsere Verhaltensmuster von Schuldzuweisung und Rechtfertigung innerhalb unserer Beziehungen werden auch langsam langweilig.

Eine weitere Erklärung dafür, dass wir unseren »Verbundenheitshorizont« nicht gerne öffnen, ist, dass wir im kleineren Beziehungsrahmen schon das Gefühl der Verbundenheit leben: In Familie, in Partnerschaft, in unserer Identität als Deutsche oder Schweizer oder einer anderen Nation,

in einem Verein oder in einer anderen Gemeinschaft.

In solchen Beziehungsrahmen reduzieren wir unsere Energie jedoch im Wesentlichen auf die ersten drei Chakren. Die Verbundenheit in der Familie, dem Stamm, ist dem ersten Chakra zugeordnet, Beziehung zu anderen, dem zweiten und die Beziehung zu mir selbst dem dritten. Der Mensch strebt aber nach Entwicklung und Bewusstsein und dazu gehört es auch, dass wir unsere oberen Chakren bis hin zum siebten, der Verbindung zum Spirituellen, befreien und durch die Integration aller Chakra-Ebenen zur Ganzheit gelangen (nach Caroline Myss: Chakren, die sieben Zentren von Kraft und Heilung).

Solange wir die Verbundenheit auf eine kleine Gruppe beschränken, fühlen wir uns von einer anderen Gruppe getrennt – der beste Nährboden für Feindschaft, Konkurrenz und Kriege.

Wir können erst die ganze Kraft empfangen, die uns Indras Netz zur Verfügung stellen möchte, wenn wir uns in einem viel weiteren Maße als verbunden erleben, als wir es bisher in Anspruch nehmen. Wir schneiden uns von unserer eigenen Gesundheit und Ganzheit ab, wenn wir nicht in Verbundenheit denken, fühlen und handeln.

Indras Netz gab es schon immer, aber nie war unsere Verbundenheit in der globalisierten Welt so offensichtlich. Es ist also

So viel geschieht jeden Moment für mich, völlig ohne mein Zutun.

an der Zeit, die Augen zu öffnen. Blinzeln tun wir ja sowieso schon. Und siehe da. Vieles ist immer noch und erst recht faszinierend schön.

Ich bin wunderbar getragen in Indras Netz.

So viel geschieht jeden Moment für mich, völlig ohne mein Zutun. So viele Menschen machen es möglich, dass ich so leben kann, wie ich lebe, soviel tut die Natur für mich. Dass die Sonne am Morgen wieder aufgeht, dass wieder genug Sauerstoff da ist, um meine Lungen zu füllen, dass die Bäume und die Natur mir ihre Energie zur Verfügung stellen. Das Wertvollste kostet nichts. Und dieses Wissen, die Dankbarkeit dafür ist eine Ressource, die mir helfen kann, den Mut zu haben, meine Augen offen zu halten für das andere.

Die meisten, die dies lesen, sind spirituell »unterwegs«. Wir haben die letzten Jahre und Jahrzehnte vermutlich viel für unsere innere Entwicklung getan. Nun ist es Zeit, in unserem Bewusstsein die innere Welt mit der äußeren Welt zu verbinden.

»Innenschau zu betreiben ist gut, aber wenn der Weg nach innen auch dort endet, ist das weder spirituell noch weise.«, so Wolf Schneider, Herausgeber der Connection, Zeitschrift fürs Wesentliche und Roland Rottenfusser im gleichen Magazin: »Der Friede beginnt in dir, in deinem eigenen Herzen. Stimmt. Aber es hilft nicht viel, wenn er dort beginnt, um genau auch dort zu enden.«

Im Wissen um Indras Netz werde ich neue Entscheidungen treffen. Es ist mir nicht mehr egal, ob das Holz, aus dem mein Bett gemacht ist, aus dem Regenwald ist oder nicht, genauso wenig, wie die Bedingungen, unter welchen die Kaffeebohnen für meinen Kaffee gepflückt wurden. Es fängt an mich zu interessieren, wie es um die Erde bestellt ist, auf der mein Gemüse wächst. Wie es dem Fluss geht, der die überflüssige Farbe aus meinem Kleid gewaschen hat. Ich wähle die Rohstoffe für mein Haus bewusst aus. Vielleicht engagiere ich mich politisch, mache eine Pilgerreise für den Frieden, oder bewirtschafte meinen eigenen Garten und begegne in Liebe den Menschen,

die ich treffe. Vielleicht werde ich in eine Gemeinschaft ziehen oder eine Lebensgemeinschaft mit aufbauen. Ganz sicher werde ich meine Gedanken überprüfen. Ich werde mir mein Leben nicht mehr »versauen« lassen von irgendwelchen inneren Nörglern, die mich entmutigen wollen. Ich werde erforschen, welche Gedanken mir hilfreich sind und mein Leben erfreuen und welche nicht. Und siehe da, ich werde die Erfahrung machen, glücklicher zu sein, obwohl ich doch befürchtet hatte, dass es mich zu sehr belasten würde, wachen Geistes durch die Welt zu gehen.

Und zwischendurch werde ich die Erfahrung machen, ganz schön auf die Nase zu fallen.

Alte Gedankenmuster, gewohntes

Handeln werden mich einholen.

Mist aber auch, ich hatte es mir gerade so schön vorgestellt. Es ist ja auch so, wenn da nicht unser Gehirn wäre, das aktueller Forschung zufolge zuerst die Wege sucht, die es bereits gegangen ist. Das heißt ganz einfach: Je öfter ein Gedanke gedacht, eine Handlung ausgeführt wurde, umso attraktiver ist es für das Gehirn, diesen Weg wieder einzuschlagen.

In vielen Fällen macht das sehr viel Sinn (das automatisierte Autofahren zum Beispiel) aber bei vielen Dingen ist es überhaupt nicht sinnvoll, sondern erschwert uns den Zugang zu neuen Verhaltensweisen. (Dr. Dr. Manfred Spitzer in einem Vortrag über das Lernen, CH-Heerbrugg, Sommer 2009)

Wenn ich oft destruktive Gedanken gehabt habe, gehört habe, gelernt habe, werden die sich vermutlich noch eine Weile zu Wort melden. Genauso meine Handlungsimpulse.

Doch es ist möglich, dass wir uns ändern, dass wir lernen neu zu denken und zu handeln. Darin sind sich der Hirnforscher und der Philosoph Peter Sloterdijk einig.

Aber es braucht Disziplin, denn es geht nur durch üben. Wie eine frische Loipe im Schnee können auch im Gehirn neue Bahnen angelegt werden. Sloterdijk bezieht sich auf die These, dass der Mensch den Menschen hervor bringt – wodurch? Durch Wiederholung, mit anderen Worten: durch Übung.

»Es ist an der Zeit, den Menschen als das Lebewesen zu enthüllen, das aus der Wiederholung entsteht. Wie das 19. Jahrhundert kognitiv im Zeichen der Produktion stand, das 20. im Zeichen der Reflexivität, sollte die Zukunft sich unter dem Zeichen des Exerzitiums präsentieren.« So Sloterdijk. Ohne Üben geht es nicht. Üben und Meditation.

Meditation verbindet uns immer wieder mit dem Raum. Sie holt uns raus aus dem Gefühl der Überforderung und ermöglicht einen immer neuen, nicht identifizierten Blick auf das Ganze im inneren Gewahrsein und jenseits des schon Wissens.

Interessanterweise berichtete auch Dr. Manfred Spitzer in seinem Vortrag, dass Meditation eine niedrigere Reizschwelle für Glückshormone bewirke, welche nach einem Lernerfolg ausgeschüttet werden. Das heißt: Meditierende lernen lustvoller und damit ausdauernder.

Ich zoomte zurück nach Schloss Glarisegg und frage: Welche Impulse geben wir als Ort für Begegnung und Bewusst-Sein in Indras Netz? Wie drückt sich unser Bewusstsein des »Verbunden seins« aus?

Ein Beispiel ist die enge Zusammenarbeit mit dem Demeter-Bauernhof in der Nachbarschaft. Da wir mittlerweile rund 10 000 Gäste im Jahr haben, können wir maßgeblich zu seinem Erhalt beitragen. Da er in der Nähe ist, erleben wir mit, wie der Bauer die Felder bestellt, säht und erntet, erleben seine Kühe und den Stier auf der Weide. Das ist sehr direkt.

In unserer vegetarischen Küche verarbeiten wir 98 % biologische Lebensmittel. Dies ist eine hohe Qualitätssteigerung des Arbeitsplatzes. Mit frischem, vitalem Gemüse umzugehen, gibt auch denen Vitalität, die es verarbeiten und natürlich erst recht denen, die es essen.

Außerdem haben wir eine neue Heiz-



Kinderbilder als Gebetsfahnen - Friedensfest Schloss Glarisegg 2009

Nun ist es Zeit, in unserem Bewusstsein die innere Welt mit der äußeren Welt zu verbinden.

technik mit Energie sparenden Infrarot-Heizpanelen eingeführt. Aus unseren sämtlichen Wasserleitungen läuft Grandewasser. Kleine Beispiele aus unserem ökologischen Verständnis von Verbundenheit.

Bei uns können sich Menschen begegnen, sich über sich selbst bewusster werden – in Seminaren, als Auszeit- und Feriengäste. In unserem Leitbild steht: Wir erforschen das Leben und Gestalten in Gemeinschaft als Lebensmodell.

Das ist eine große Aufgabe. Ein Großteil von uns lebt und arbeitet am gleichen Ort.

Es gibt quasi keinen Ort, an dem wir einander ausweichen können. Das ist eine große Herausforderung an jeden Einzelnen.

Was ich sagen kann, ist, dass wir üben. Der Vorteil an Gemeinschaft ist vielleicht tatsächlich der, dass wir dem Üben nicht ausweichen können. Wir üben Achtsamkeit untereinander und gegenüber allen Wesen.

In einem Alltag, in dem wir immer wieder mit neuen Situationen, Mitarbeitern, Wünschen konfrontiert werden, sind Geduld, Ausdauer und Flexibilität gefragt und werden geübt. Meine Lieblingsübung ist Glückseligkeit, meine schwierigste, aber wahrscheinlich wichtigste Übung ist Annahme.

Glückseligkeit übe ich, indem ich den

Augenblicken des Lebens Dankbarkeit und Wertschätzung entgegenbringe. Annahme möchte ich üben vor allem mir selbst gegenüber, wenn ich unangenehme Gefühle habe, dass ich nicht lieblos versuche, sie wegzudrücken, und meinen Mitmenschen gegenüber, wenn sie anders sind, als ich sie gerne hätte. Denn in Indras Netz hat alles Platz.

Ein weiterer Satz aus unserem Leitbild lautet: Wir vernetzen uns mit Menschen und Institutionen, die unsere Vision teilen. In diesem Sinne und im Sinne von Indras Netz möchte ich auf Veranstaltungen und Projekte hinweisen, die sich den Herausforderungen der Verbundenheit im globalen Netz auf besondere Weise annehmen.

Zum Beispiel in der Villa Unspunnen, das Forum. »Neue Erde« vom 26.-28. März, u.a. mit Peter Sloterdijk, (www.villaunspunnen.ch) bei uns in Glarisegg das Symposium: Schwingung, Resonanz, Heilung, vom 30. April-1./2. Mai, u.a. mit Rüdiger Dahlke, die Konferenz der Dankbarkeit in Schloss Glarisegg 1.-3. Oktober 2010 und das Basisssemester Friedensausbildung in der Gemeinschaft Tamera, Portugal vom 3. Mai bis 5. August, u.a. mit Sabine Lichtenfels www.tamera.org

Und dann möchte ich noch alle einladen, die dies lesen, mir ihre Anregungen zu schicken. Welche Impulse möchtest du in Indras Netz hinein geben, welche konkreten Ideen hast du, welche Anregungen zu einem Leben in bewusster Verbundenheit mit aller Existenz möchtest du weitergeben.

Nun wünsche ich uns ein frohes (aufgehoben) Sein und Wirken in Indras Netz. Herzlich Stefanie blau. 

Stefanie.blau@gmx.de
Schloss Glarisegg
Ch-8266 Steckborn
www.schloss-glarisegg.ch

Artikel zum Thema in früheren Ausgaben

- TV 23: *Ronald Engert* – Gemeinsam leben. Bericht vom Ökodorf-Festival
- TV 32: *Francois Wiesmann* – Synergie, kollektive Intelligenz
- TV 35: *Stefanie blau* – In der Begegnung zum Selbst. Die Gemeinschaft Schloss Glarisegg
- TV 40: *Stefanie blau* – Bildet Gemeinschaften! Wachstum und Entwicklung im Miteinander