

Maria Brunner

Das Unschulds-Prinzip

Der geheime Schlüssel zu Lebensfreude, innerer Stärke und
wahrem Vertrauen



Inhalt

Prolog.....	10
I. Das große Vergessen.....	12
Gezwungen	12
Der Vertrauenssprung.....	17
Du kannst das Fallen nicht verhindern.....	22
Die Rückerinnerung	25
II. Widerstandslosigkeit	30
Widerstandslosigkeit bedeutet Akzeptanz.....	30
<i>Meditation: Die Verstrickungen lösen</i>	<i>36</i>
Das letzte Urteil	37
Gottes Wille ist der meine	41
Die göttliche Erfahrung	44
<i>Meditation: Hand in Hand</i>	<i>46</i>
Dein Schlüssel zu Gott.....	47
III. Auf der Suche nach Unschuld.....	52
Auf was möchte ich schauen?.....	52
<i>Meditation: Das Schutz-Ei.....</i>	<i>55</i>
Die Schatzsuche	58
<i>Meditation: Das unschuldige Kind</i>	<i>64</i>
Die neue Sicht	65
<i>Meditation: Die Suche nach Unschuld</i>	<i>65</i>
<i>Meditation: Das Kraft-Wort</i>	<i>68</i>
IV. Existenzkampf kontra Lebensfreude	70
Das Feuer der Seele	70
<i>Meditation: Fließende Energie</i>	<i>74</i>
Die Sehnsucht des Herzens.....	76

Der tiefe See	81
Die Rufe der Seele.....	82
Die Angst vor der Freiheit	87
Ich will glücklich sein!	90
V. Wunschlos glücklich.....	96
Vom Wünschen und Scheitern.....	96
Unterscheide das Wahre vom Falschen	100
In die Stille eintauchen.....	105
Dein Anrecht auf Glück	110
VI. Die Vertrauensfrage	117
Vertrauen heißt die Angst verlieren.....	117
Hoffnung und Hoffnungslosigkeit	118
Die Geburt der Intuition.....	123
VII. Das Spiel der Emotionen	129
Gefühle haben nichts mit uns zu tun	129
<i>Meditation: Gefühle erlösen</i>	<i>135</i>
Der hypochondrische Verstand.....	136
Die zwei Phasen	139
<i>Meditation: Die Phase der Vollendung.....</i>	<i>141</i>
Das Spiel Aktion-Reaktion	144
<i>Meditation: Die Lichtsäule</i>	<i>152</i>
Von Luftschlössern und Kartenhäusern	153
Geistige Offenheit	157
<i>Meditation: Der Beobachter</i>	<i>162</i>
Von der Utopie zur Realität.....	163

VIII. Liebe	167
Liebe oder Vertrag?.....	167
Selbstliebe.....	173
<i>Meditation: Selbstliebe</i>	175
<i>Meditation: Umarme dich!</i>	179
Die Krankheit namens Mitleid	180
IX. Das letzte Tabu	185
Geburt und Tod sind eins	185
Der Trost Gottes	192
Liebe gibt frei	196
Der Neubeginn.....	199
Die Heimkehr	202
Epilog	211
Stichwortverzeichnis	214

Diese Mauer des Selbstschutzes hielt nämlich auch all das Gute von mir fern, sie hielt das Leben davon ab, mich zu erreichen. Hinter solch einer dicken Mauer verwandelt sich das einst so unschuldige Lachen zur fahlen Grimasse, und das Funkeln der Augen überzieht sich mit einem trüben Schleier. Ich war, ohne es zu wissen, in einem tiefen, unbewussten Schlaf gefangen.

Ich bin gefallen und muss zugeben, dass der Sturz haarsträubend und entsetzlich war, aber ich wurde liebevoll aufgefangen. Ich fand mich in starken Armen der Liebe wieder, wo ich nun in aller Sicherheit ruhe, sogar inmitten tosender Stürme, und mich mit diesem herrlichen, wunderbar unberechenbaren Leben aussöhne.

Auch in meinem Fall nach »unten« war ich nie allein. Das ist der Trost für jeden, der sich in seinen dunkelsten Stunden an den Gott im Herzen zu wenden vermag:

»Ich stehe dir bei.«

Die Rückerinnerung

Solange die Versuche andauern, die ersehnte Sicherheit in der Außenwelt zu finden, in Personen, Orten oder Dingen, solange werden auch immer wieder herbe Enttäuschungen unsere steten Wegbegleiter sein. Wie könnte es auch anders sein, wo doch die Außenwelt dem ewigen Zwang unentwegter Veränderung unterliegt! Und so kam auch bei mir irgendwann der Punkt der völligen Desillusionierung, damals, als einfach nichts klappen wollte und alles um mich herum immer aussichtsloser erschien.

Ist man erst einmal an diesem Punkt angelangt, bleibt nicht mehr viel übrig, an das man sich klammern könnte. Doch genau darin besteht zugleich die größte Chance, denn das Einzige, das dann noch bleibt, ist die *Rückerinnerung* an etwas Größeres, die Rückbesinnung auf Gottes Liebe. Sie ist die Quelle, die segensreiche Zuflucht und der Ort sicherer Geborgenheit, nach der wir ein Leben lang so innig suchen. Dieser Ort kann von jedem Menschen jederzeit und überall gefunden werden, denn er befindet sich in jedem einzelnen menschlichen Herzen, ebenso wie in jedem anderen tierischen, pflanzlichen oder sogar mineralischen »Behälter«. Formen sind letztlich nicht von Bedeutung. Worauf es ankommt, ist das, was sie alle eint: die *universale göttliche Intelligenz* – das gleiche liebende, unschuldige und unsterbliche Sein.

Dieses göttliche Prinzip ist es, das den Hintergrund aller Körper und Formen bildet, das alles wahrnimmt und letztendlich alles bewirkt und erschafft. Jeder Gedanke, jedes Gefühl und jede Handlung, die wir Menschen (scheinbar eigenmächtig) hervorbringen, wird von diesem Prinzip stillschweigend wahrgenommen, begleitet und überhaupt erst ermöglicht. Der göttliche Kern in uns – unser Selbst – bleibt stets konstant, während unsere jeweiligen »persönlichen« Gemütszustände immer wieder wechseln.

Der Gott in dir ist immer da, inmitten aller »persönlichen« Zustände von Aufregung, Trauer, Verwirrung, Ruhe oder Freude.

Und dennoch bleibt er immer davon unberührt.

Leider ist es so, dass mit den meisten unserer persönlichen »Zustände« das große Vergessen zurückkehrt. Zu sehr sind wir eingenommen von dem, was uns bewegt, was uns widerfährt und uns beschäftigt, sodass wir ganz das Ewige dahinter vergessen. Wie bei einem Kind auf dem Rummelplatz leuchten unsere Augen beim Anblick der bunten Lichter und der aufregenden Karusselle, und das süße Entzücken darüber lässt uns alles andere schlagartig vergessen, selbst wenn es sich bei dem leuchtenden Karussell um eine Geisterbahn handelt. Dabei ist es genau dieses Ewige, welches uns in allen (mitunter schwierigen) Situationen Sicherheit und Halt schenkt, unseren Geist ausgleicht und uns durch alle Geschehnisse tröstend und stärkend hindurchführen könnte.

Aber jeder Mensch ist frei, zu entscheiden, was er möchte. Wenn er will, kann er sich bewusst dazu entschließen, sich nicht länger von den lockenden und schillernden Lichtern der Karusselle täuschen zu lassen, und sich stattdessen wieder auf das konzentrieren, was die Karusselle überhaupt erst zum Fahren und zum Leuchten bringt. Das Wesen eines solchen Menschen, der sich dazu entschieden hat, auf das Wesentliche zu schauen, wird sich ganz langsam, von ihm selbst sogar gänzlich unbemerkt, zu wandeln beginnen. Seine Psyche wird sich verändern, wird behutsam zurückgeführt werden zu Freude, Sanftheit, Offenheit und Ordnung. Sein Denken wird klar und in seinem Herzen entsteht unendlich viel Mitgefühl – für sich selbst, seine Mitmenschen und alle übrigen Mitgeschöpfe. Sein verändertes Denken erzeugt ein verändertes Handeln und alle Dinge, die dieses Handeln von nun an erschafft, sind greifbare Ausdrücke seiner Lebensfreude, seiner Vitalität und seiner Ganzheit. Das ganze Wesen dieses Menschen wird mit

Interesse, Wachheit und Liebe – einfach mit ganzem Herzen – bei dem sein, was gegenwärtig zu tun ist. Und so wird nur Gutes daraus entstehen.

Es liegt an dir, genau dieser beschriebene Mensch zu sein. Du musst dir nur ein Herz für deine eigene innere Lebensquelle fassen, den Gott in dir, und ihm dein ganzes, rückhaltloses Vertrauen schenken. Verschwende dein Potenzial nicht länger in Klagen, Hoffen oder Bangen, sondern richte deine gesamte gebündelte Willenskraft auf das Wesentliche. Dann wird die allgegenwärtige, liebende Macht Gottes fortan dein Ruhepol sein, inmitten aller Last, allem Kummer, aller Unsicherheit, aller Verwirrung und allem Schrecken. Die Macht deines eigenen göttlichen Selbst wird dir nicht nur die Kraft zum Durchhalten geben, sie wird dir sogar die Fähigkeit verleihen, für immer aus deinem selbst erschaffenen mentalen Gefängnis auszubrechen.

Beklage dich also von nun an nie mehr und hör auf, unentwegt an deine Probleme zu denken. Reduziere und zentriere alle deine Gedanken auf einen einzigen Punkt: dein unschuldiges Seelenlicht. Erinnerung dich immer an es, egal in welcher Situation du dich auch gerade befindest, einer guten oder weniger guten, einer lustigen oder traurigen, einer schlimmen oder gar bedrohlichen. Der »Unschuldspunkt« in deinem Herzen wird dir helfen. Erkenne und würdige jeden Beteiligten einer Situation, einschließlich dir selbst, als *unschuldiges Kind Gottes*. Dadurch bremst du deinen ratternden und wertenden Verstand bewusst aus, und neue Lösungen können ganz von selbst in dir auftauchen. Aber eigentlich ist das nur ein (willkommener) Nebeneffekt. Der wahre Schatz der Unschuld ist ein anderer:

*Die Offenbarung deiner eigenen Größe –
die Offenbarung deiner Einheit mit Gott.*

Wahre Reife zeigt sich in der Bereitschaft, die Ausrichtung auf Unschuld zum Wichtigsten im Leben zu machen. Diese Priorität zu setzen genügt bereits, doch muss es ernsthaft gewollt werden. Dann löst sich alle mentale Verwirrung und mit ihr die emotionale Verstrickung wie von selbst.

Auf den ersten Blick scheint es so, als sei eine umfassende, das heißt nichts ausschließende Ausrichtung auf Unschuld unmöglich. Zu hoch türmen sich all die menschlichen Unzulänglichkeiten, Fehler, Schwächen, Vergehen und Irrtümer vor unserem inneren Blickfeld auf, weil unser Geist nicht auf Unschuld programmiert ist. Noch nicht.

Sei dir in einem ganz gewiss: Unser aller Schöpfer hält nicht nach »Schuld« Ausschau. Er blickt in unser Herz und sieht nur Unschuld darin. Wir Menschen tun das in der Regel nicht. Es erscheint uns einfach unmöglich, angesichts dessen, was wir tagtäglich in der Welt sehen oder von dem wir glauben, schuld daran zu sein. Hier kann aufrichtige Reue helfen. Damit ist jedoch nicht Buße gemeint, sondern vielmehr eine ehrliche Reue ohne jede Verurteilung. Sei dir bewusst: Jedes aufrichtige Aufflackern von Bedauern, und sei es auch nur eine winzige Regung, lädt die Liebe in deinen Geist ein. Es ist deine Einladung an sie, ihr Werk zu tun, deinen Geist wieder zu erhellen und diesen aus aller Düsternis herauszuführen. Plötzlich wirst du (dir selbst) vergeben können und auch dir wird vergeben werden können. Das ist die göttliche Gnade. Sie selbst wird dir von nun an den Blick auf die Unschuld jeder Seele ermöglichen.

II. Widerstandslosigkeit

Widerstandslosigkeit bedeutet Akzeptanz

Wer sein Leben findet, der wird's verlieren; und wer sein Leben verliert um meinetwillen, der wird's finden. (Mt 10, 39)

Widerstandslosigkeit ist Macht! Zugegeben, diese Aussage erscheint auf den ersten Blick ziemlich widersprüchlich, doch ist es die Wahrheit. Widerstandslosigkeit bildet die Grundlage zu allem, denn sie bedeutet einerseits bedingungsloses Vertrauen und andererseits absolute Hingabe an das Leben. Im Aufgeben aller Widerstände erlaube ich dem Leben, sein rechtmäßiges Steuer über den Verlauf aller Dinge wieder zu übernehmen, verzichte auf jede persönliche Einmischung. Indem ich mich dem Leben nicht mehr widersetze, ebne ich den Weg zur Rückkehr in den natürlichen Fluss des Lebens. Aber was genau bedeutet »Widerstandslosigkeit«?

Zur Veranschaulichung eine kleine Anekdote:² Einem Moslem, einem Christen und einem Juden wurde je eine Frage gestellt – die gleiche Frage. Jemand wollte von allen Dreien wissen: »Was würdest du tun, wenn das Meer mit einer Flutwelle über das Ufer träte und dich verschlucken würde?«

Der Christ sagte: »Ich würde mein Herz bekreuzigen und Gott anflehen, mich in den Himmel einzulassen, mir das Paradies aufzutun.«

2 Quelle: Osho: »Das Potential der Leere«, Osho-Verlag, 2001

Der Moslem sagte: »Ich würde den Namen Allahs rufen, und ich würde sagen, dass das nun mal Kismet ist, mein Schicksal, zu ertrinken.«

Der Jude sagte: »Ich würde Gott danken und mich in seinem Willen ergeben – und lernen, unter Wasser zu leben.«

Das zeigt: Im Akzeptieren liegt die ganze Kunst! Ein reifer Mensch akzeptiert, was immer gerade in seinem Leben ist, er stellt keine Ansprüche und lebt damit in Widerstandslosigkeit. Das Denken sagt: »Analysiere erst einmal diese Katastrophe!«, denn Denken verlangt vom Leben Struktur, Klarheit und Ordnung. Für den Verstand muss alles klar umrissen und definiert sein, er duldet nichts Verschwommenes, nichts Geheimnisvolles. Naturgewalten sind ihm fremd und unheimlich, denn er ist ohne Kontakt zur Natur. Er versteht sie nicht, weil er das vollkommen freie, das wilde und unbezähmbare Leben, das sie bedeutet, nicht verstehen *kann*. Der Verstand versteht nicht, dass das Leben wie ein Fluss ist, der auch einmal Flutwellen mit sich bringen kann; nichts im Leben festgelegt ist und nichts im nächsten Moment gleich bleibt.

Nur das fühlende Herz ist fähig, sich auf etwas einzulassen, das nicht in Begriffe zu fassen ist, auf etwas, das nicht logisch, aber dafür vollkommen frei und wirklich lebendig ist. Das Herz wird sagen: »Ja, ich akzeptiere, ich wehre mich gegen nichts. Ich werde versuchen, mit dieser Situation zu leben.«

Akzeptanz ist Widerstandslosigkeit, in ihr verlieren sich all unsere selbst auferlegten Grenzen und intellektuellen Definitionen. Das ist der Moment, in dem unser Bewusstsein zurückfällt in seinen natürlichen Zustand der Unschuld.

Du bist nicht das, was du zu sein glaubst. Du bist weder

dein Körper, noch deine Person; du bist weder dein Verstand, noch deine Emotion. In Wahrheit bist du deine unsterbliche, unschuldige Seele, die Freiheit selbst. Du bist ein unendliches Wesen, aber dieses unendliche Wesen fühlt sich eingesperrt.

In unserer Abwehrhaltung gegen die Unwägbarkeiten des Lebens und den scheinbaren »Boshaftheiten« unserer Mitmenschen gleichen wir Menschen einer fest zusammengeklappten Muschel. Die dicke Schale unserer Persönlichkeit, unseres Egos, scheint uns Sicherheit und Geborgenheit zu geben, aber tief im Inneren unseres Panzers bebt und zittert es dennoch vor Angst. Auf unbewusster Ebene sehen wir uns ständig feindlichen Angriffen ausgesetzt und kommen uns aufgrund dessen einsam und verloren vor, separiert in diesem vergänglichem und verletzlichen Ding namens Körper. Um uns von diesem nagenden Schmerz der Isolation abzulenken, schaffen wir uns Unterhaltung in Form von Täter- und Opferspielchen, persönlichen Dramen, Wünschen und ehrgeizigen Plänen.

So friedlich und unscheinbar unsere Muschel auch daliegt, augenscheinlich zufrieden mit sich selbst eingebettet im weißen Sand, die Maske der Gelassenheit die nach außen hin so bemüht zur Schau gestellt wird, ist alles andere als echt. Im Inneren tobt es, herrscht ein hektisches Durcheinander, ein Wirrwarr aus Gedanken, Emotionen, Sehnsüchten und vielem mehr. Es ist laut wie auf einem Güterbahnhof!

Aber ständig dem tosenden Lärm eines Bahnhofs ausgesetzt zu sein macht krank. Irgendwann werden wir der inneren Hektik müde werden, denn immer und überall wachsam und auf der Hut vor tückischen Angriffen von außen sein zu müssen ist auf Dauer selbstzerstörerisch.

Schild und Schwert sind eine schwere und noch dazu völlig unnötige Last. Es gehört viel Mut dazu, sich zu trauen, beides abzulegen. Ohne sie werden wir uns sehr fragil und verletzlich fühlen. Aber auch das geht vorbei, und dann sehen wir zum ersten Mal, was wirklich in dem dicken Muschelpanzer steckt, nämlich eine wunderschön schimmernde Perle.

Die Welt, in der wir leben, scheint Abwehr und Selbstverteidigung, sprich ein starkes Ego, notwendig zu machen. Sie wirkt in ihrer Wandelbarkeit und mit all ihren herben Schicksalsschlägen und bitteren Enttäuschungen, mit denen sie uns so oft konfrontiert, einfach zu bedrohlich. Die Tatsache, dass die äußere Welt keine dauerhaften Sicherheiten zu bieten hat, erzeugt Angst, und ihre scheinbare Heimtücke lässt das Angriff-Abwehr-Spiel als gerechtfertigt und auch durchaus vernünftig erscheinen. Doch damit geht zwangsläufig ein ständiger Kampf einher. Ein Kampf, der nur noch tiefer in die Verzweiflung führt, die aus reinem Selbstschutz tief ins eigene Unbewusste hinein verdrängt wird.

So läuft es, wenn das Leben zum Überlebenskampf geworden ist – tagein, tagaus. Die Isolation wird auf unbewusster Ebene immer weiter verstärkt und nicht nur der »Feind«, sondern auch das Leben ferngehalten. Je dicker die Rüstung wird, desto weniger kann die Liebe durchdringen. Der Preis, den der Mensch für seinen selbst erschaffenen Panzer zu zahlen hat, ist daher nichts Geringeres als das Leben, denn der Panzer blockiert den Zugang zu seiner inneren Perle – der Verbundenheit mit allem und damit zu Gott. Aber ohne die Anbindung an Sein Licht bleibt das Herz kalt, leer und vor allem *verletzlich*.

Nur die Stärke Gottes beinhaltet das Geschenk der völligen Unverletzbarkeit. Um es entgegennehmen zu können, muss zunächst bewusst auf *jede* Form von Abwehr und Angriff verzichtet werden. Nur so kann die neue Ausrichtung mit der Zeit bis ins Unbewusste eindringen und sich dort fest verankern.

Abwehr und Angriff machen sich auf vielerlei verschiedene, zum Teil äußerst gut getarnte Arten bemerkbar, einige davon sind zum Beispiel permanentes Recht-haben-Wollen, Besserwisserei, Kritiksucht, ein großes Interesse an endlosen Diskussionen, ein Hang zur Selbstdarstellung und Dramatisierung, häufiges Jammern oder übertriebener Ehrgeiz.

Aber unser wahrer – göttlicher – Wesenskern kennt weder Abwehr noch Angriff, da Gott diese Dinge nicht erschuf. Beides sind ausschließlich menschliche Erfindungen, beide stärken nur die Rüstung, verschleiern aber das Licht der Seele, indem sie sie einengen und ihre ursprüngliche Freude immer weiter ersticken.

Ein gereifter Mensch findet sich mit den Gegebenheiten ab, er akzeptiert »wehrlos« alles so, wie es gerade ist. Er stellt keine Ansprüche an das Leben, er schreibt ihm nicht vor, wie es zu sein hat und fügt sich in die Erkenntnis, dass alles andere Leiden wäre.

Aber die meisten Menschen wollen sich noch immer rächen, sie wollen noch immer kämpfen und gewinnen. Sie verspüren den unbewussten Drang, vermeintliche Gegner, Konkurrenten oder Feinde einzuschüchtern, zu manipulieren oder »schachmatt« zu setzen. Manchmal mag es den Anschein haben, das auf diese Weise sogar etwas »erreicht« wird, doch die Früchte unserer Reaktionen kommen früher oder später zu uns zurück. Das Leben ist »gerecht« – nach seinen eigenen Maßstäben. Es wird uns

die gleichen ungunstigen Situationen mit verschiedenen Menschen immer und immer wieder präsentieren. Wir mögen vielleicht in ein anderes Land ziehen, den Wohnort wechseln, in andere Situationen verwickelt sein, aber wir werden trotzdem immer die gleichen Probleme haben.

Das Leben irrt sich niemals. Alles wiederholt sich solange, bis der eigene »unheil« Zustand behoben wird. Die einzige Möglichkeit dazu bietet schonungslose Akzeptanz – Widerstandslosigkeit. Durch sie beginnen wir, mit dem Leben zu kooperieren statt dagegen anzukämpfen und sehen: Es gibt da etwas, das viel schöner, herrlicher und großartiger ist, als wir es uns je hätten vorstellen können. Dieses »Etwas« existiert in jedem Herzen, in jeder Seele, denn es ist der Grundstoff alles Existierenden. Doch um diese herrliche reine Freude zu kosten, um die totale Freiheit von aller Last zu finden, musst du für dich selber graben. Du musst etwas dafür aufgeben: den Panzer deiner Persönlichkeit.

Was immer sich in deinem Leben falsch anfühlen mag, was immer schrecklich zu sein scheint: Du kannst dich geistig darüber erheben, indem du einfach anerkannt:

»Niemand trägt Schuld – auch ich nicht!«

Diese Anerkennung ist die Wahrheit, denn die Unschuld der Seele kann nie aufgehoben werden, sondern nur verschleiert sein. Die nachfolgende Meditation kann dir dabei helfen, über das niedere Denken hinauszuwachsen und deinen Ego-Panzer abzulegen: