

Bleib bei dir – dann findest du dich selbst

Danielle
LAPORTE

BLEIB
BEI DIR

*dann findest du
dich selbst*

Der ehrliche Wegweiser
für deine spirituelle Reise

Aus dem Amerikanischen übertragen
von Karin Weingart

Ansata

Die Originalausgabe erschien 2017 unter dem Titel *WHITE HOT TRUTH. Clarity for keeping it real on your spiritual path – from one seeker to another* bei VIRTUONICA Publishing, an imprint of Danielle LaPorte, Inc, Vancouver BC, Canada.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Erste Auflage 2018

Copyright © 2017 by VIRTUONICA

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2018 by Ansata Verlag,
München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Sabine Zürn

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München,
nach einer Vorlage von LaurieMillotte.com

Umschlagfoto: © Catherine Just

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-7787-7535-6

www.Integral-Lotos-Ansata.de

www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata

Für meine Freundinnen
von früher, heute, morgen, immer und ewig;
ohne euch wäre ich längst übergeschnappt –
auf die unangenehme Art. Und die Therapie-
rechnungen hätten mich in den Ruin
getrieben.

Ihr sorgt dafür, dass ich den Kontakt zu
den wichtigsten Dingen des Lebens
nicht verliere.

*Ich war ein Suchender und bin es noch,
jetzt aber befrage ich keine Bücher mehr und nicht die Sterne.
Jetzt höre ich auf die Lehren meiner Seele.*

RUMI

INHALT

Kapitel 1	DIE KIRCHE DER SELBSTVERBESSERUNG Wenn spirituelles Engagement Schwerstarbeit ist.....	13
Kapitel 2	DIE MEGA-LÜGEN Irrtümer auf dem Weg zur Wahrheit	39
Kapitel 3	WAHRHAFTIGES SUCHEN Wie Weisheit entsteht (kleiner Tipp: sehr merkwürdig)	61
Kapitel 4	HEILMETHODEN Mischen wir unsere eigene Medizin (alles rein experimentell, versteht sich).....	77
Kapitel 5	NIMM DICH RICHTIG WICHTIG Die Kuriositäten des Selbsthasses und die einzige Garantie für Selbstliebe	91
Kapitel 6	DU BIST ETWAS BESONDERES – ABER NICHT ZU BESONDERS Auf der Suche nach dem Selbstwert.....	109
Kapitel 7	ÜBER-MENSCHLICH Entscheide dich für wahre Präsenz.....	123
Kapitel 8	EIN OFFENES HERZ UND EIN HOHER ZAUN Spirituelle Menschen und ihre Grenzen	133

Kapitel 9	BEREIT ZU VERZEIHEN Der steinige Weg zur Vergebung	151
Kapitel 10	DIENST DER SEELE Bewusster Optimismus und ein Leben in Fülle	165
Kapitel 11	DU BIST DER GURU Die heißeste Wahrheit überhaupt	181
Kapitel 12	FALSCHES FREIHEITEN Wenn der heilige Sex auf Abwege gerät	209
Kapitel 13	DER NEW-AGE-WERKZEUGKASTEN Höheres Bewusstsein, mehr Respekt, weniger Abhängigkeit	221
Kapitel 14	DER PFAD INNERHALB DES PFADES Die Karussellfahrt zur lebensbejahenden Disziplin	237
Kapitel 15	EIN GESUNDES URTEILSVERMÖGEN KANN NICHT SCHADEN Wenn das Negative dem Positiven dient	247
Kapitel 16	WAS DAS LEIDEN BETRIFFT Seele – Schmerz – Standpunkt	259
Kapitel 17	DAS WÜNSCHEN OPTIMIEREN Das Erschaffen der Wirklichkeit	277
Kapitel 18	HINGABE Jetzt, glaube ich, bist du bereit	293

DANKE!.....	303
BLEIB BEI DIR, DANN FINDEST DU DICH SELBST	
Fragen zur Selbstreflexion	307
ÜBER DIE AUTORIN	317

Du glaubst,
du brauchst einen
Architekten?

Dabei bist
du doch
schon längst
ein Tempel.

1

DIE KIRCHE DER SELBSTVERBESSERUNG

Wenn spirituelles Engagement
Schwerstarbeit ist

*Dearly beloved,
We are gathered here today 2 get through
this thing called life.*

PRINCE

»Betreten drei Seelenklempler eine Bar: ein Buddhist, ein Agnostiker und ein Katholik ...«

Nein, das ist kein Witz, sondern die Geschichte meiner Gesprächstherapien. Ich hatte schon Coaches fürs gesamte Leben, für Kreativität, für öffentliches Reden und intuitive Geschäftsführung. Außerdem war ich bei AstrologInnen, nicht nur bei westlich orientierten, sondern auch bei einer Vertreterin der asiatischen Kunst der Horoskopdeutung (die man dann »vedisch« nennt). Weil ... na ja, weil ein Hintertürchen ja nie schaden kann – für den Fall, dass einem die erste Auskunft, die man erhält, nicht gefällt. Ich habe mit der hawaiianischen Göttin Pele kommuniziert, mit meinen Geistführern und Erzengel Metatron geplaudert. Tête-à-têtes hatte ich mit meinem inneren Kind, meinem künftigen Selbst und den Devas meiner Website. Ich habe mich in Dutzende vergangener Leben rückführen lassen, das eine oder andere Gelübde

aufgekündigt, das ich während einer meiner früheren Reinkarnationen abgelegt hatte, und mir das Kleingedruckte in meinen Seelenverträgen durchgelesen.

In der Hypnotherapie habe ich versucht, mein Karma aufzulösen; dabei stellte sich allerdings heraus, dass dieses In-Trance-Versetzen bei mir nicht funktioniert, weshalb ich das Karma nun wohl auch weiterhin mit mir herumschleppen muss. Ich habe Wellness-Workshops über mich ergehen lassen, die von kettenrauchenden Megalomanen geleitet wurden, deren Umgang mit MitarbeiterInnen zum Himmel stank. Barfuß bin ich sechs Meter weit über glühende Kohlen gegangen – ohne mir die Fußsohlen zu verbrennen. Ich habe in der Infrarotsauna Sprechgesänge und Gebete ausgeschwitzt – und anschließend meine Mikrowelle entsorgt. Die Kunst, Synchronizitäten fest einzuplanen, habe ich mir im Selbststudium angeeignet.

Vor meinem ersten Besuch im Weißen Haus habe ich mir Schutzsteine in den BH gestopft. Von der Security blieben sie unentdeckt – was mal wieder zeigt, wie magisch Amethyste sein können. Pilze habe ich eingeworfen, Schmerzmittel aber abgelehnt. Um die Nacht durcharbeiten zu können, habe ich blaugrüne Afa-Algen genommen, und für meine Muschi war mir feinsten Kombucha-Tee gerade gut genug. Während eines Kaffee-Einlaufs habe ich meditiert. (Und eines kann ich dir sagen: Wenn du in der Lage bist, mit einem Röhrchen im Allerwertesten zu meditieren, bist du schon so gut wie erleuchtet.) Um meinen Seelengefährten aufzuspüren, habe ich mir reichlich Transkriptionen von Channelings zu Gemüte geführt – die ich jetzt für mindestens zwei Trennungen und einige verpasste Ficks mit echt guten Typen verantwortlich mache. Hätte ich mich nämlich weniger darauf versteift, meine perfekte Zwillingssflamme zu finden, wäre ich wahrscheinlich ... na ja, lockerer gewesen. Auch war ich der New-Age-Bewegung sogar einmal kurz untreu wegen eines Techtelmechtels mit der Neuen Physik. *Nichts geschieht ohne Grund.*

Als »Motivationsrednerin« stand ich auf vielen Bühnen, um Selbstliebe und gesunde Grenzen als unsere höchste Verantwortung zu predigen. Der Großteil meines Publikums dachte bestimmt: *Die lässt sich garantiert nichts gefallen*. Doch hinter den Kulissen habe ich ganz schön was eingesteckt, ordentlich Mist von Lovern und MitarbeiterInnen, weil ich Toleranz für das spirituelle Nonplusultra hielt, als einzig zulässige *Vorgehensweise* (die mich allerdings eher zum *Stillhalten* verdammt). Ich versuchte, mich weniger auf meine Wünsche und mehr auf meine Bedürfnisse zu konzentrieren – konnte aber nur schwer einen Unterschied erkennen. Schließlich erkor ich Freddie Mercury zu meinem Krafttier. Das half. *Die Show musste ja weitergehen*.

Drei wahre Heil-Wunder habe ich erlebt, die mich demütig und zugleich voller Ehrfurcht zurückließen. Ein Mediziner aus New Mexico befreite meine Psyche von einem tief sitzenden Schmerz, den ich seit Jahren empfunden, aber nicht hatte benennen können. Am Ende der Zeremonie wedelte er mit einer Adlerrfeder über meinem Kopf und sprach dazu die Worte: »Von nun an nur noch vorwärts, nur noch vorwärts.« In Bali suchte ich nach einem Motorradunfall einen Heiler auf, der mir eine Druckpunktmassage verpasste, die so qualvoll war, dass ich laut aufschrie. Woraufhin er einen Sprechgesang anstimmte, auf meine Knie und Fußgelenke pustete und dieselben Punkte noch einmal drückte. Der Schmerz war weg. Nach meinen schlimmsten Verlusten legten mir begabte Freundinnen die Hände auf. Sie lösten bei mir körperliche Beschwerden – eine unglaubliche Befreiung – durch ihre Liebe und das segensreiche Lachen, das nur Frauen kennen, die auch schon solche Situationen durchgemacht haben. Aber das kennen ja die meisten von uns.

Von einem sogenannten Energie-Heiler wurde ich belästigt und übers Ohr gehauen, benutzt wegen meiner Muschi, wegen meines Geldes und meiner Beziehungen. Im Nachhinein sehe ich darin

aber eine tief greifende, absolut notwendige Einweihung in mein volles Potenzial. Früher habe ich immer nur *geglaubt*, das Licht würde die Dunkelheit besiegen. Heute bin ich der strahlende Beweis dafür.

Als ich vor einem buddhistischen Lama aus Tibet kniete, habe ich ihn doch tatsächlich allen Ernstes gefragt:

**»Erklärst du mir bitte,
worum es im Leben wirklich geht?«**

Im Lotussitz habe ich meinen Atem beobachtet: ein ... und ... aus ... Habe beim Einatmen sehr bewusst das Leiden von Tsunami-Überlebenden in mich aufgenommen und Trost und Genesung ausgeatmet. Aus dem Evangelium der Maria Magdalena habe ich einiges über Frauenunterdrückung und Radikalfeminismus gelernt. Meine Vorstellungen von einem Punkte vergebenden Gott begannen zu schwinden. Und beim Aufarbeiten meiner schwierigen Beziehung zur Meditation erschienen mir ganz besondere Bilder des Lichts, die ich später in wissenschaftlichen Texten und sakralen Kunstwerken wiederfand.

Ich kam meiner inneren Wahrheit immer näher.

Zuvor aber musste ich erst noch erkennen, dass irgendwo zwischen Yoga-Kursen, Telefonaten mit Schamanen und geführten Fantasiereisen mein spiritueller Weg zu einer neuen To-do-Liste geworden war und sich zu einer bereits ähnlich langen Liste von Anforderungen gesellte, die Beruf und Alltag an mich stellten: Zubereitung organischer Babynahrung, handgeschriebene Geburtstagskarten, sofortige Beantwortung aller Posts, die ich erhielt, die erste Million und – nicht zu vergessen: mein Beitrag zur Rettung des Planeten vor der globalen Erwärmung.

Als mir klar wurde, dass ich an einem höchst unangenehmen Punkt angelangt war – dem Konflikt zwischen **ernsthaften spirituellen Bemühungen** und dem **Zwang, mich immer noch zu steigern, immer besser zu werden** –, ging mir ein bisschen die Puste aus (und zwar nicht nur beim Ein-, sondern auch beim Ausatmen).

Ich war müde. Wollte mein Wissen zwar immer noch mit großer Hingabe erweitern. War aber vor allem k.o.

Die Suche hinterfragen

Eines Abends lag ich in der Badewanne und meditierte. Ich hatte den Tag schon mit dem Gefühl begonnen, im Rückstand zu sein, weil ich noch etwas länger im Bett geblieben war, statt zu meditieren, bevor ich meinen Sohn weckte, um ihn für die Schule fertig zu machen. Zu der Zeit hatte ich gerade angefangen, mit Mantras zu arbeiten, speziell zur Überwindung von Hindernissen. *Om Gam Ganapatyei Namaha*. Deshalb lief an jenem Morgen in der Küche meine Mantra-Playlist (oder gibt es etwa jemanden, der keine Mantra-Playlist für die Morgenstunden hat?) in voller Lautstärke, während ich für den Jungen ein paar Eier in die Pfanne haute. Für mich kein Frühstück, ich machte gerade eine Saftkur. *Mami, der Sound ist ja voll gruselig. Hast du keinen Bruno Mars?* Iss deine Eier.

Sobald mein Sohn auf dem Weg zur Schule war, hatte ich eine kurze Therapiesitzung per Smartphone. Anschließend ein Meeting mit dem Anwalt meiner Firma, gefolgt von einem Interview für eine Zeitschrift, deren Redakteurin fünf einfache Tipps für die sofortige Erleuchtung von mir wollte («Also echte Quickies für jedermann«, sagte sie, ohne mit der Wimper zu zucken). Zwischendurch habe ich mit einer meiner besten Freundinnen über die krassen Ergebnisse meiner morgendlichen Therapiesitzung gesimst:

Ich: Super-Session! Ich zu ihm so: Ich habe immer die Brosamen und versucht, einen Kuchen daraus zu machen. Der Therapeut daraufhin: Brosamen machen dich aber nicht satt, Danielle. Davon kannst du nur verhungern. Bam, ich sag dir, das hat gesessen!

Chela: Scheiß-Brosamen.

Ich: VERHUNGERN.

Chela: Puh!

Ich: Jetzt krieg ich direkt schon richtig Hunger.

Chela: Ich auch.

Aber zurück in meine Badewanne.

Am Ende des Tages liege ich also in einer heißen Komposition aus ätherischem Lavendelöl (zwölf Tropfen), rosa Himalajasalz (drei Tassen, Bittersalz geht aber auch) und naturtrübem Apfelessig (eine Tasse). Ein Klassiker zur Vertreibung und Neutralisierung negativer Energien. Ich dachte über Vergebung nach, übte mich in Lichtatmung und bat nicht nur meine Engel, sondern auch alle Göttinnen, die gerade Dienst schoben, mir bei der Linderung meiner Schmerzen zu helfen, insbesondere derer, die mit meiner Scheidung zusammenhingen. *Bitte, befreit mich doch von diesen Qualen. Ich habe es so satt, dass die einfach immer, immer wiederkommen. Ich tue auch alles, was dafür nötig ist.*

Geheult, geschrien und mit den Zähnen geklappert habe ich. Ihr kennt das ja bestimmt auch: Wenn man sich schließlich so verausgabt, dass man quasi in der Tiefe der eigenen Seele ankommt. In einer Art heiliger Leere und ... Aber hey, schau doch nur! Was wartet dort auf dich? Deine Freude! Immer geduldig und voll verlässlich lächelt sie dich an und nickt dir zu. »Gut gemacht. Du hast es geschafft.« *So ein Weinen war das.*

Als ich, noch in Wasserdampf gehüllt, aus der Wanne stieg, überdachte ich alles, was ich an dem Tag, in jener Woche – ach was, alles, was ich in den letzten zwei Jahrzehnten – getan hatte, um seelisch in Form zu bleiben. Ich dachte an die Einträge in meinem Tagesplaner: *Proteinpulver besorgen. Hütte für Schreib-Klausur buchen.* Daneben weitere Termine für Energiearbeit und Yoga-Kurse. (Wann immer ich es da mal hinschaffte, malte ich ein Smiley neben den Eintrag.)

Und dann betrachtete ich mich im Badezimmerspiegel. Nackt, still, stumm beugte ich mich ein wenig vor, und in meinen Augen stand die Frage:

»Aber fühlst du dich auch frei?«

Denn nur darum ging – und geht – es doch: um Freiheit. Mystiker aller Zeiten stimmen darin überein, dass spirituelles Streben nur den einen Grund hat: Befreiung und nichts als Befreiung. Von Ängsten, restriktiven Ideologien, Selbsttäuschungen und Leiden. Befreiung von der Not, nicht dem eigenen wahren Selbst entsprechend leben zu können.

Die Freiheit.

Spürst du sie?

Führt denn all das, was du tust, um gesund und frei zu sein, auch tatsächlich dazu, dass du dich gesund und frei fühlst? Denn solange Befreiung eine lästige Pflicht ist, kannst du ja noch nicht wirklich frei sein, oder?

Auf dem Weg in die Eigenständigkeit musst du keine Zustimmung einholen.

Freiheit ist nichts, was du dir verdienen musst.

Freude kommt nicht von einer Checkliste.

Ich musste mir meine Lebensfreude hart erkämpfen. Zwar habe ich sie mir auch erliebt und erlacht und ganz eigene Wege gefunden, sie zu erlangen. Trotzdem beißt die Maus da keinen Faden ab: Dieses ganze Niederreißen von Hindernissen, das Abfackeln von Illusionen, das ewige Trauern – all das war übelst harte Arbeit. Extrem anstrengend.

Wenn ich nur daran denke, was ich alles angestellt habe, um mich mit der Dualität von Liebe und Berechnung, Licht und Dunkelheit, Verwirrung und Klarheit vertraut zu machen. Ich habe diese Portale auf die kampfbereite, menschliche Weise durchschritten, halt so, wie wir Sterblichen unsere Verbundenheit mit dem Kosmos nun einmal entdecken: in Lachflashes am Telefon mit Freundinnen und allein auf dem Küchenfußboden heulend. Durch eine Hausgeburt. Eine Scheidung. Dadurch, dass ich mir Wort für Wort eine Karriere erschrieben, auf der Bühne alles gegeben habe. Ich habe bei Hellsehern um Antworten gebettelt und Gurus bedrängt, mir praktische Tipps zu geben. Habe täglich gebetet: für Licht, zum Licht, mit dem Licht.

*Und jetzt, in diesem Moment, bin ich die Lebensfreude,
für die ich so hart gekämpft habe.*

Jetzt, da ich so weit gekommen bin und unmittelbaren Kontakt mit meiner Seele habe, frage ich mich, ob dieses ganze harte »An-mir-Arbeiten« nicht vielleicht von vornherein ein völlig untauglicher Weg zur Erleuchtung war. Hätte ich mich womöglich viel früher akzeptieren und dabei auch noch eine Stange Geld für Therapien sparen können? Kann sein. Wahrscheinlich aber eher nicht. Die Wahrheit ist eine Reise.

Du musst dich selbst in Fülle lieben.

Im Tal der Fragen

Die Leute wollen sich für gut halten. Und ihr Leiden rührt allein daher, dass sie andere umso unterlegener finden, je »besser« sie sich selbst einschätzen. Wenn man sich aber für allzu gut hält, stagniert alles. Befreien wird euch nicht eure Güte ... sondern die Fröhlichkeit eures Wesens.

SADHGURU

Hinter all unserer Selbsthilfe kann sich ein enormer Selbsthass verbergen. Als Ersatz für alte Süchte schaffen wir uns neue Obsessionen. Natürlich ist ein grüner Smoothie bedeutend gesünder als eine Limo. Die Nebenwirkungen von Sport und Meditation sind bedeutend erfreulicher als die von Antidepressiva. Die Praxis der liebenden Güte ist wundervoll. Oft aber und allemal häufiger, als wir es uns eingestehen wollen, bleiben wir in einer Endlosschleife der Selbst- und Lebenshilfe hängen. »Momentan bin ich noch nicht gut genug. Aber das wird schon. Ich werde immer besser darin, mich zu verbessern. Findest du nicht?« Und wieder von vorn ...

Wir tun so viel Gutes, Ausgewogenes, um zu wachsen und uns weiterzuentwickeln – aber vielleicht sind die Gründe für unsere Versuche, immer besser zu werden, nicht die gesündesten.

Was steht eigentlich hinter diesem zwanghaften Drang zur Verbesserung? Selbstkritik. Glaub mir, ich weiß das. Denn für eine Autorin zum Thema Selbstverbesserung bin ich über alle Maßen selbstkritisch. Diese kritische Beurteilung der eigenen Person entsteht bereits in der Erziehung, so gut die Kommentare der Familie auch gemeint sein mögen. In ihr drückt sich das Trauma eines früheren Lebens aus, in dem wir als allzu naseweis auf dem Scheiterhaufen verbrannt wurden. Das alte Patriarchat spielt immer noch mit unserem Selbstwertgefühl. Es versickert mit jedem photogeshoppten Bild, das uns sagt, dass wir dünner, kurviger (allerdings

nur an den richtigen Stellen), blasser, gebräunter, perfekt frisiert und immer total positiv sein sollten, während wir Sport treiben, die Karriere vorantreiben und unseren artigen Kinderchen garantiert kein genetisch verändertes Essen vorsetzen – und wenn wir das nicht alles unter einen Hut bringen, nun ... dann haben wir es wahrscheinlich nicht entschieden genug gewollt. Und sollten dringend einen weiteren Workshop besuchen, um unsere Leidenschaft neu zu entfachen.

Viel dieser *angenommenen* Kritik zieht eine Menge an Bemühungen um Verbesserung nach sich. Unermüdliche Bemühungen. Gnadenlose Bemühungen. Rücksichtslose Bemühungen.

Was passiert, wenn alle Tipps für die Balance des Lebens nicht zu den gewünschten Ergebnissen führen? (Dass dieses ganze »Balance«-Gedöns ein totaler Mythos ist, weißt du aber schon, ja? Das ist der größte Selbsthilfe-Schwindel aller Zeiten.) Oder wenn wir unser Ziel zwar erreichen, anschließend aber nur so etwas wie Leere empfinden? Klar, dann fällt unsere Selbstkritik eben noch unerbittlicher aus.

Wenn spirituelle Leidenschaft nicht aus der Fülle unserer Seele kommt, sondern aus einem Mangelempfinden unserer Psyche, kann sie ausgesprochen strapaziös werden. Zwischen Streben und Fülle klafft ein Tal voller köstlicher Fragen. Und je mehr Fragen wir stellen, desto mehr geistige Nahrung führen wir uns – aber auch einander – zu.

Als *Samsara* bezeichnen die Buddhisten das »Durchwandern des Kreislaufs von Werden und Vergehen«. Wobei es auf das »Wandern« ankommt, im Sinne von: Wir schleppen uns von einem Leben ins nächste, regen uns über Kleinigkeiten auf und sind blind für das größere Ganze. Die ganze Evolution dreht sich darum aufzuwachen, vom Rad des Leidens – dem *Samsara* – abzuspringen,

um in der prallen Gegenwart zu landen, die sich als innerer Frieden erweist. Nach der Lehre von Buddha verlassen wir diesen verrückten Trip, wenn wir uns nicht länger danach sehnen, dass die Dinge anders sind, als sie sind. Sobald wir die Vorstellung von Trennung und Unvollkommenheit beenden, können wir das Tal, in dem wir uns befinden, genießen.

Kannst du dir vorstellen, dich *nicht* danach zu sehnen, anders zu sein, als du es gerade bist?

Atme mal tief durch.

Nur ganz kurz ... kannst du mal einen Augenblick lang aufhören, anders sein zu wollen, als du gerade bist?

Denn hier ist es, das heilige Paradoxon: Jede Veränderung beginnt mit dem radikalen Annehmen dessen, was ist.

Nette Ablenkungen

Das eine Problem ist, dass der Wunsch nach Veränderung grundsätzlich eine Form der Aggression gegen sich selbst darstellt. Das andere Problem besteht darin, dass unsere Komplexe leider oder glücklicherweise auch unseren ganzen Reichtum, unsere Fülle enthalten. Unsere Neurose und unsere Weisheit bestehen aus demselben Material. Wenn du deine Neurose wegwirfst, wirfst du auch deine Weisheit weg.

PEMA CHÖDRÖN

Ich begann zu analysieren, was mir Liebe und spirituelle Hingabe wirklich bedeuteten, nahm meine Glaubenssätze auseinander und hinterfragte alles. Ich betrachtete jede Art von Beziehung, die

ich hatte: in welchen Situationen ich großzügig war, in welchen ich mich zurückhielt, wann ich Dinge akzeptierte und wann ich anfang herumschreien. Bis ich zu der Erkenntnis gelangte, dass meine persönlichen Grenzen ziemlich durchlässig waren, dauerte es eine ganze Weile.

Auch fiel mir auf, dass sich viele der Frauen in meinem Umfeld, die dieselben Bücher lasen wie ich und sich Online-Seminare zu Gemüte führten über Themen wie »Unendliche Göttinnenkraft & bedingungslose harmonische Liebe zwecks Entfaltung des Universums in Zeiten des Wandels für die moderne Frau«, schier Kopfstände machten, um auch ja das spirituell »Richtige« zu tun – um liebevoller, flexibler, verantwortungsbewusster, versöhnlicher und freigiebiger zu werden. Ganz ordentliches Potenzial, was? Allerdings bestand ein deutlicher Unterschied zwischen der Toleranz und dem Spielraum, die sie anderen gewährten (viel zu viel), und der Vergebung und dem Mitgefühl sich selbst gegenüber (viel zu wenig). Sie ließen sich einfach viel zu viel gefallen.

»Wir versuchen es jetzt mal mit bewusstem Auseinandergehen, du weißt schon, eine friedliche Trennung. Ich hab uns schon das Hörbuch dazu runtergeladen«, verriet mir eine Freundin über sich und ihren zukünftigen Exmann. Ich widersprach nicht direkt, gab ihr jedoch zu bedenken: »Nur dass du ihn ja gerade verlässt, weil er so *unbewusst* ist. Deshalb brauchst du jetzt wenigstens eine bewusste *Anwältin*.«

Bei manchen Frauen auf dem »Weg« versteckten sich unter all den geleiteten Fantasiereisen und Schmerz-Plattitüden ernsthafter Zorn und bittere Trauer.

Die Spiritualität (in Anführungszeichen) diente nur dazu, die Landung auf dem Boden der Realität hinauszuzögern.

Der Psychologe John Welwood prägte den Ausdruck **spirituelle Vermeidung**. Und definierte sie als das »Einsetzen spiritueller Praktiken und Überzeugungen, um der Beschäftigung mit schmerzlichen Gefühlen, unverheilten Wunden und entwicklungs­mäßigen Bedürfnissen auszuweichen«. Brilliant, nicht wahr? Die Verhaltensweisen, die auf eine spirituelle Vermeidung hinweisen, fasst der ebenso brillante Psychologe Robert Augustus Masters (dessen Bücher du einfach alle lesen solltest) so zusammen:

»... übertriebene Distanziertheit, emotionale Erstarrung und Unterdrückung der Gefühle, exzessive Betonung des Positiven, beinahe schon krankhafte Angst vor Zorn, blindes beziehungsweise allzu nachsichtiges Mitgefühl, schwach entwickelte persönliche Grenzen, eine einseitige Entwicklung, sich hinderlich auswirkende Verurteilung der eigenen Schattenseiten, Geringschätzung des Persönlichen im Vergleich zum Spirituellen sowie die Illusion, eine höhere Daseinsebene erreicht zu haben.«

Klingelt's da bei irgendjemandem? Ja, hab ich mir schon gedacht. Bei mir auch.

Kurz gesagt: Der ganze Ego-Kram hält uns davon ab, uns mit unserem persönlichen Mist zu befassen.

Statt uns mit Marlboros und Martinis zu behandeln, könnten wir es mit Metaphysik und Makrobiotik versuchen. Und im Gegensatz zu Alkoholexzessen, um unseren Schmerz zu ertränken, sind die Nebenwirkungen von neurotischem Psychoanalysieren oder erzwungener Flexibilität nur sehr schwer zu erkennen. Zu viel Meditation und Therapie bringen uns nicht in eine Entzugsklinik – sondern höchstens in weitere Kurse, Seminare und Workshops. Oder denk an diese Freundin von dir, die eine alles andere als liebevolle Einstellung zu ihrem Körper hat, der aber trotzdem alle zujubeln, weil sie sich so »gesund« ernährt und positiv über ihren Körper

spricht, weil sie stark sein will. Dabei ist ihre Motivation in Wirklichkeit selbstzerstörerisch, und die ganzheitliche Wohlfühl-Nummer, die sie vor sich herträgt, kaschiert eine leichte Form der Essstörung. An der Oberfläche präsentieren sich positives Denken und Wohlfühl-Aktivitäten als ein so hübsches Pärchen, dass es kaum auffällt, wenn gesunde Verhaltensweisen mit ungesundem Ehrgeiz einhergehen.

Wie eigentlich alles, mit dem wir es übertreiben, kann uns also auch der spirituelle Umweg blind und taub machen für unsere innere Wahrheit – die aber die heilenden Antworten für uns bereithält.

Wachstum

Natürlich ist nicht jede Suche eine Form der Ablenkung. Nicht jeder Mensch, der sich auf das Licht fokussiert, versucht, seiner dunklen Seite auszuweichen. Bei sehr vielen von uns entspringt die spirituelle Hingabe einem reinen Herzen und kommt aus voller Seele. Wir laufen vor nichts davon oder drücken uns vor irgendwas. Wir nutzen unsere Spiritualität, um uns direkt mit allen Aspekten unseres Lebens auseinanderzusetzen – mit dem Schmerzhafte, der glückseligen Güte und allem Geheimnisvollen dazwischen. Wir tanzen mit dem Göttlichen, weil es uns für das Leben begeistert. Das ist so heiß!

Ein paar Fehleinschätzungen und Anfälle von Naivität habe ich mir auf dem Parkett der Selbst- und Lebenshilfe schon geleistet. Trotzdem halte ich keine einzige Minute und keinen Dollar für verschwendet. (Abgesehen von meiner Ouija-Brett-Phase mit Anfang zwanzig. Die hätte ich mir echt sparen können. Genau wie das Aura-Spray, das negative Energien vertreiben sollte – der reine Nepp.) Doch falsche Entscheidungen schulen das Urteilsvermögen. Das heißt, wir experimentieren, nähern uns unserer Wahrheit an,

wachsen. Wir schauen, inwiefern uns die Zehn Gebote oder Buddhas Edler Achtfacher Pfad weiterbringen. Kosten ein wenig vom Hinduismus, sehen uns auch bei den Ungläubigen um. Wir sind spirituell promiskuitiv oder total zugeknöpft, bis uns die genau richtige Sorte von Wahrheit über den Weg läuft, der wir dann unsere Liebe erklären und auf die wir uns festlegen.

Doch in der Zwischenzeit prüfen wir uns und beuten uns aus. Mordsmäßig. Und zwar nicht, weil wir etwa schwach oder unvollkommen wären, sondern weil es eben genau das ist, was die SchülerInnen des Leben tun: Sie lernen.

Wir geben unsere Kraft aus der Hand, um dann zu erleben, wie unglaublich stark wir sind, wenn wir sie zurückerobern. Das hat nichts damit zu tun, dass weniger weit entwickelte Menschen versagen. **Die Rückerobung der eigenen Kraft ist eine Initiation für die besonders Tapferen.**

Würden wir noch in traditionellen Stammesverbänden leben, würden wir unsere innere Stärke durch mehrere Initiationsrituale aufbauen. Heutzutage sind die Initiationen für die meisten von uns aber weniger formell und rituell. So konfrontiert uns das Leben möglicherweise mit verschiedenen dominanten Chefs oder Chefinnen, die uns lehren, Täuschungen wahrzunehmen und abzuwehren – wodurch wir im Dunkeln sehen lernen. Oder wir erhalten eine Krebsdiagnose, die uns dazu anspornt, in mehrfache Dimensionen und Behandlungsformen vorzudringen, um die Krankheit zu heilen – wir werden zu AlchemistInnen. Vielleicht tritt auch ein Kind mit »besonderen Bedürfnissen« in unser Leben und weckt die in uns schlummernden telepathischen Fähigkeiten. Unsere heutigen Initiationen mögen uns zufälliger und sachlicher erscheinen, aber sie sind genauso göttlich inspiriert und wirksam wie die Rituale, die von Mönchen oder Medizinfrauen durchgeführt wurden.

Sinnlos oder nützlich?

Zum Erwachsensein (ein relativer Begriff) gehört auch, dass wir wissen, was gut für uns ist. Beim Experimentieren mit Ideen, Programmen und Substanzen schärfen wir unsere »Was-funktioniert?«-Sensoren. Ein paar Jahre lang war für dich vielleicht die Gestalttherapie das Größte, inzwischen aber magst du nicht mehr darüber reden. Bibelstudium, Hot Yoga, Blütenessenzen, Rasta, schamanische Trommelreisen: Einiges begleitet uns durch das ganze Leben, aus anderem wachsen wir ganz natürlich heraus. Und manchmal wachen wir auf und fragen uns – vor allem, wenn das Interesse nur gefakt war, um cool zu wirken –: *Was habe ich mir denn dabei nur gedacht?*

Es war in einem buddhistischen Wochenendseminar in einer theologischen Hochschule. Ein paar Yoga-Matten links von mir saß ein Typ in einer schlabbrigen lila Jogginghose, mit dem unvermeidlichen Batik-T-Shirt und Mokassins. Er lieferte sich eine wilde Redeschlacht mit dem Lama, der den Kurs leitete, über die Frage, warum der Himmel blau ist. Also jetzt nicht physikalisch, sondern warum wir Menschen kollektiv darin »übereinstimmen«, die Farbe des Himmels als Blau wahrzunehmen. Der Grundgedanke: In der Tiefe unseres Bewusstseins schwingen wir im Einklang mit den bewegten Molekülen der sinnlich erfassbaren Welt ... Ich bin nicht mal annähernd in der Lage, mich um so intellektuelle Abstraktionen zu kümmern. Die sind mir so was von Jacke wie Hose, aber so was von. Weeeeeil ...

Weil ich an dem Wochenende nämlich dachte: *Ich habe gerade eine echt mistige Zeit, und dabei helfen mir diese Infos nicht die Bohne. Könnten wir vielleicht bitte lieber darüber sprechen, wie ich meinem Sohn das mit der Pornografie erkläre – im Rahmen des buddhistischen rechten Handelns? Und wie ich jetzt, da mein Bekanntheitsgrad ständig wächst, mein Ego noch transzendieren kann? Und über das,*

was meinem verwundeten Herzen gerade am wichtigsten ist, nämlich über die karmischen Folgen einer Rachehandlung, die mir angebracht erscheint? Weil mir mein Ex nämlich gerade versehentlich eine sehr spezielle Textmessage geschickt hat, die eigentlich für seine neue Freundin war, und ich jetzt mit dem Gedanken spiele, heute Abend auf dem Heimweg die Frontscheinwerfer seines Wagens einzuschmeißen. Aber hey, macht ruhig weiter und schwafelt über das Blau des Himmels. In der Welt der empfindenden Lebewesen gibt es bestimmt jemanden, der etwas damit anfangen kann, weil er sonst keine Sorgen oder Interessen hat ... vielleicht ja sogar jemanden in diesem Raum ... mit einer lila Jogginghose und Mokassins.

Nicht nützlich. Gar nicht nützlich.

Ich brauche eine Wahrheit, mit der ich arbeiten kann. Wünsche mir eine Spiritualität, die ich auf meine alltägliche, ehrgeizige, sehr private, mitunter auch öffentliche, krasse, kleine, große, chaotische, wahnsinnige, begehrlische, bedeutsame, normale Existenz anwenden kann. Ich brauche eine »Präsenz«, die mein gesamtes Leben berücksichtigt.

Lug und Trug

Etwa zur selben Zeit begann mir zu dämmern, dass nicht alle spirituellen LehrerInnen sich auch an das hielten, was sie predigten. Ich hatte mich mit einem Mönch zum Essen verabredet, um mit ihm eine globale Meditationskampagne zu besprechen, und er war so unhöflich zu der Kellnerin, dass ich mich zur Entschuldigung bemüßigt fühlte, ihr ein Trinkgeld von fünfzig Prozent des Rechnungsbetrags zu geben. Ein andermal schleppte ich eine Freundin mit zu einem Vortrag über das »Transzendieren des Egos« eines sehr populären Beinahe-Gurus aus den Staaten. Es war wenige Wochen nach 9/11, dem Terroranschlag in den USA. Nachdem ein

Mann aus dem Publikum lange vor dem Saalmikrofon angestanden und gewartet hatte, fragte er den Experten, wie man denn mit dem Trauma jener Ereignisse umgehen solle. Von der Bühne maulte ihn Mr. Kein-Ego in seinen Designerschuh an: »Ich bin hier, um über das Ego zu sprechen und nicht über irgendwelche Medien-events.« Ohhhkaaay. Das Unbehagen im Publikum war immens. Der Mann, der die Frage gestellt hatte, stammelte noch »Na ja, ich hielt das für wichtig« und schlich zu seinem Platz zurück. Fassungslos schauten meine Freundin und ich uns an. Ich zog mein bestes Scheiße-was-war-das-denn-Gesicht, und sie tuschelte mir »Was für ein Arschloch!« zu. Was natürlich einen so unfassbaren Lachflash bei uns beiden auslöste, dass wir den Walk-of-Shame antraten und kichernd den Saal verließen.

Als ehemalige PR-Frau in der Branche »Persönliches Wachstum« sind mir viele Geschichten über nichtsnutzige Chefs von Kommunen und durchgeknallte Kirtan-Sänger zu Ohren gekommen oder über Bestsellerautoren von Beziehungsratgebern, die in schmutzige Scheidungen verwickelt waren. Wenn Politiker bei einem Seitensprung erwischt werden, scheint das in unserer Kultur niemanden groß zu überraschen. Für mehr Aufruhr – und bessere Unterhaltung – sorgt es dann schon, wenn rauskommt, dass das zerbrechliche Engelsmedium wilde Orgien feiert. (New-Age-Klatsch ist einfach der beste.) Mit Nachsicht denke ich an meine Gutgläubigkeit von damals zurück. Kaum zu glauben: Ich dachte doch allen Ernstes, dass das Verhalten dieser »Experten« mit ihren Botschaften übereinstimmen würde – nur weil ihre Workshops immer ausgebucht waren oder sie in Indien studiert hatten. Aber wie sich herausstellte, kannst du alles verkaufen, solange du nur einen guten PR-Manager hast.

Dreckig, chaotisch, spirituell

Wir wünschen uns einen Pfad, der nicht im Gegensatz zu unserem Leben steht, und ein Leben, das nicht entgegen unseres Pfades ausgerichtet ist. Wir wollen Fülle erlangen, ohne das herrliche Sprudeln des Lebens zu verleugnen; wir wollen eine leichte und uns antreibende Freude, die uns die Realität intensiver und umfassender erfahren lässt.

DANIEL ODIER, *DÉSIRS, PASSIONS & SPIRITUALITÉ*

Vor ein paar Jahren habe ich mir zu Neujahr vorgenommen, ein böseres Mädchen zu werden. Also in der Danielle-Version: mehr rauchen. Mehr trinken. Mehr rotes Fleisch essen – und zwar beinahe roh. Auch wäre ich bereit gewesen, mehr herumzuschlafen, allerdings stellte sich heraus, dass ich dafür zu fokussiert bin. Was mich aber am allermeisten antörnte, war die Vorstellung, meinen gesamten Posteingang zu löschen. Böse Mädchen drücken LÖSCHEN! »Böse« ist eben auch ein relativer Begriff.

Mit der Zeit stieß ich auf eine Reihe spiritueller Persönlichkeiten, die sich in lebensbejahender Art und Weise auf verbotenes Terrain vorgewagt hatten. Der renommierte amerikanische Trappistenmönch Thomas Merton zum Beispiel verliebte sich in die Krankenschwester, die ihn pflegte. »Ich bin demütig und verwirrt durch meine Schwäche, meine Verletzlichkeit, meine Leidenschaft«, schrieb er über ihr Verhältnis. Nachdem er die Beziehung beendet hatte, befolgte er wieder seine Gelübde. Aus Büchern und Artikeln erfuhr ich mehr über Nonnen, die das Kloster aus Liebe verließen. Nachdem ich elf Jahre lang Vegetarierin gewesen war, las ich, dass der Dalai Lama, der sich sein ganzes Leben vegetarisch ernährt hatte, auf dringendes Anraten seines Arztes begonnen hatte, Rindfleisch zu essen. Was mir sofort Appetit auf einen Cheeseburger

machte. Eine enge Freundin von mir besuchte ein Retreat unter der Leitung eines Roshis. Nachdem dieser einen brillanten Vortrag über die Reinheit des Geistes gehalten hatte, erwischte sie ihn in der Pause beim Rauchen hinter dem Tempel. Völlig unbeeindruckt zuckte er nur die Achseln, sagte »Das darf man alles nicht so ernst nehmen« und nahm noch einen Zug. Das nenne ich mal eine Erkenntnis – *der* Workshop hatte sich wirklich gelohnt.

**Ich sehnte mich nach anderen Zielen,
nach einer umfassender gelebten Spiritualität.
Ich wollte das Leben von Grund auf auskosten,
bewusst und ohne schlechtes Gewissen. Ich
wollte mich ausdrücken, rücksichtsvoll, aber
ungefiltert. Ich wünschte mir eine Reinheit
der Seele, die jedoch nicht puritanisch sein
durfte. Ich wünschte mir intensive Erfahrun-
gen, wollte tief eintauchen und gleichzeitig
an Leichtigkeit hinzugewinnen.**

Unseren Weg finden

Ich bin in der Mach-dein-Leben-besser-Branche. Und das ist wirklich ein eigener Wirtschaftszweig. Meine Abonnenten und Follower sind der Motor meines Geschäfts. Meine Social-Media-Feeds bestehen hauptsächlich aus #Truthbombs und praktischen Tipps. Und gelegentlich kann ich es selbst kaum mehr ertragen, ständig aller Welt erklären zu wollen, was zu tun und zu lassen ist.

So viele Bücher und Blogs und Kommentare. So viele Ansichten darüber, wie du dein Charisma aufpolierst und deine Psyche reinigst. Ich frage mich, ob mich das ganze über WLAN eingeschleuste Motivations-Chichi nicht schon abgestumpft hat; gleichzeitig



Danielle LaPorte

Bleib bei dir - dann findest du dich selbst

Der ehrliche Wegweiser für deine spirituelle Reise

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Gebundenes Buch, Pappband, 320 Seiten, 13,5 x 21,5 cm
ISBN: 978-3-7787-7535-6

Ansata

Erscheinungstermin: Mai 2018

Viele Wege führen zur Selbstfindung – und Danielle LaPorte hat sie fast alle ausprobiert: schweißtreibende Yogastunden und stundenlanges Meditieren, Wochenend-Retreats mit egomanischen Mystikern und dubiosen Tantra-Lehrern – aber auch positive, lebensverändernde Erfahrungen mit wahren Meistern oder mit Heilern, die erstaunliche Resultate erzielten. Anhand ihrer eigenen Abenteuer zeigt die Autorin allen Sucherinnen, wie sie ihren individuellen Weg in eine freie, selbstbestimmte Spiritualität finden können, ohne sich heillos zu verirren. Entscheidend ist, sich von der inneren Weisheit leiten zu lassen, anstatt wohlklingenden Dogmen auf den Leim zu gehen und unser wahres Selbst zu verleugnen. Ein ebenso provokanter wie unterhaltsamer Weckruf – mit der zentralen Erkenntnis: »Dein bester Guru bist immer noch du selbst!«

 [Der Titel im Katalog](#)