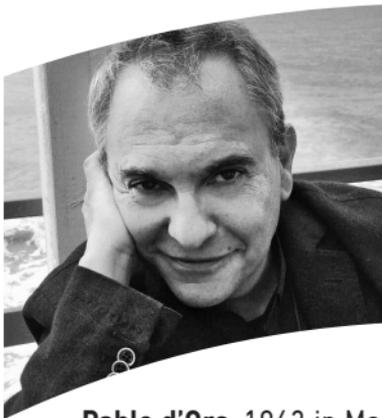


GÜTERS DIE  
LOHERVISION  
VERLAGSEINER  
HAUS NEUENWELT





© Olga Cebrián

**Pablo d'Ors**, 1963 in Madrid geboren, ist ein katholischer Priester, Berater des päpstlichen Kulturrats und ein undogmatischer Denker. Auf seiner Suche nach Stille pilgerte er nach Compostela, reiste in die Sahara, zum Berg Athos und in den Himalaya.

Pablo d'Ors

# **Biographie der Stille**

Meditation –  
die alles verändernde Kraft

Aus dem Spanischen übersetzt  
von Barbara Röhl

GÜTERS DIE  
LOHERVISION  
VERLAGSEINER  
HAUS NEUENWELT



Im Gedenken an María Luisa Führer,  
meine Mutter.

Der Wunsch nach Licht bringt Licht hervor.  
Dieses Begehren ist echt,  
wenn man es gesammelt und aufmerksam verfolgt.  
Und die Sehnsucht gilt wahrhaftig dem Licht,  
wenn sie keinen anderen Beweggrund hat.  
Sammlung und Aufmerksamkeit  
mögen jahrelang scheinbar fruchtlos bleiben,  
doch eines Tages wird ein Licht,  
das exakt dem Grad dieser Hinwendung entspricht,  
die Seele überfluten.  
Jedes Stück Mühe fügt ein wenig Gold  
zu einem Schatz hinzu,  
den uns nichts auf der Welt nehmen kann.

**Simone Weil**

1

Auf eigene Faust und Gefahr begann ich mich still und reglos zum Meditieren zu setzen, ohne dass mir jemand die Grundbegriffe vermittelt oder mich dabei begleitet hätte. Die Einfachheit der Methode – sich hinsetzen, atmen, die Gedanken zum Schweigen bringen – und vor allem die Schlichtheit ihres Anspruchs – den Menschen mit dem zu versöhnen, was er ist – wirkten von Anfang an bestechend auf mich. Da ich von beharrlichem Charakter bin, blieb ich dieser Disziplin des einfachen Sich-Setzens und Sich-Sammelns über mehrere Jahre hinweg treu; denn ich hatte gleich begriffen, dass es darauf ankam, gelassen anzunehmen, was immer da kommen würde.

Während jener ersten Monate meditierte ich schlecht, sehr schlecht; es fiel mir alles andere als leicht, den Rücken gerade zu halten und die Knie zu beugen, und erschwerend

kam hinzu, dass ich mit einer gewissen Hektik atmete. Mir war vollkommen klar, dass dieses tatenlose Dasitzen meiner bisherigen Ausbildung und Erfahrung sehr fremd war. Gleichzeitig entsprach es, so widersprüchlich das erscheinen mag, dem, was ich tief in meinem Inneren war. Dennoch zog mich etwas Machtvolles an: die intuitive Überzeugung, dass der Weg der stillen Meditation zur Begegnung mit mir selbst führen würde, und dies sogar auf noch stärkere Art und Weise als durch die Literatur, der ich schon immer sehr verbunden war.

Von frühester Jugend an habe ich mich stark dafür interessiert, meine eigene Identität zu vertiefen. Daher war ich ein eifriger Leser. Aus diesem Grund habe ich in meiner Jugend Philosophie und Theologie studiert. Das Risiko einer solchen Neigung ist natürlich der Egozentrismus; doch dank der Praxis des Setzens, Atmens und Nicht-Handelns be-

gann ich mir bewusst zu werden, dass diese Tendenz umgekehrt werden kann, und zwar nicht auf dem Weg des Kampfes und der Entsagung, wie es mich meine christliche Tradition gelehrt hatte, sondern auf dem der Lächerlichkeit und Überzeichnung. Denn jeder, auch mein eigener Egozentrismus, zum radikalen Extrem überhöht, zeigt auf, wie albern und unhaltbar er ist. Bald gewann sogar mein Narzissmus aufgrund der Meditation eine positive Seite; durch ihn war ich in der Lage, die Praxis des Schweigens und der Stille standhaft weiterzuverfolgen. Um spirituelle Fortschritte zu erzielen, ist es sogar notwendig, ein positives Selbstbild zu wahren.

2 Während des ersten Jahres fühlte ich mich sehr unruhig, wenn ich mich zum Meditieren setzte; mich schmerzten

8

die Rückenmuskeln, die Brust, die Beine ... Um die Wahrheit zu sagen, tat mir fast alles weh. Doch bald bemerkte ich, dass mich praktisch in jedem Moment irgendein Körperteil schmerzte; aber dieser Schmerz wurde mir nur bewusst, wenn ich mich zum Meditieren niederließ. Daraufhin gewöhnte ich mir an, mir einige Fragen zu stellen, zum Beispiel »was tut mir weh?«, »wie fühlt sich der Schmerz an?«. Und während ich mich dies fragte und nach Antworten suchte, verschwand prompt der Schmerz oder bewegte sich an eine andere Stelle. Es dauerte nicht lange, bis ich zu einem Schluss gelangte: Die reine Beobachtung bewirkt Veränderungen, oder, wie Simone Weil – deren Schriften ich zu dieser Zeit zu lesen begann – gesagt hätte, keine Waffe ist so mächtig wie die aufmerksame Hinwendung.

Der Kampf gegen die innere Unruhe, die ich gleich nach den körperlichen Beschwer-

den wahrnahm, war für mich nicht einfacher, die Hürde nicht niedriger. Im Gegenteil: Bei vielen meiner »Sitzungen«, wie ich sie damals zu nennen begann, überfiel mich eine unendliche Langeweile. Ich quälte mich mit zwanghaften Gedanken, die mich bedrängten und die ich nicht auszumerzen vermochte, oder mit einer unangenehmen Erinnerung, die ausgerechnet während der Meditation hartnäckig aufstieg. Mein Atem ging irgendwann harmonisch, doch mein Geist wurde von einem unerfüllten Wunsch bombardiert oder dem schlechten Gewissen ob eines meiner zahlreichen Fehler oder meinen immer wiederkehrenden Ängsten, die sich in stets neuer Gestalt zu präsentieren pflegten. Alldem entzog ich mich auf ziemlich unbeholfene Art und Weise, indem ich meine Meditationszeiten verkürzte oder mir zwanghaft den Hals oder die Nase kratzte – wo sich häufig ein störender Juckreiz bemerkbar machte. Ich

malte mir – denn ich bin ein phantasievoller Mensch – auch Szenen aus, die sich hätten abspielen können, formulierte – da ich Autor bin – Sätze für zukünftige Texte, stellte Listen von unerledigten Aufgaben auf, träumte vom morgigen Tag ... Muss ich fortfahren? Ich stellte fest, dass das stille Alleinsein mit sich selbst weitaus schwieriger war, als ich zuvor gehnt hatte. Nicht lange, und ich gelangte zu einem neuen Schluss: Es war mir fast unerträglich, mit mir selbst allein zu sein, und aus diesem Grund befand ich mich ständig auf der Flucht vor mir. Diese Folgerung brachte mich zu der Gewissheit, dass letzten Endes mein eigenes Bewusstsein ein Ort war, den ich selten aufsuchte, obwohl ich es während des Jahrzehnts meiner akademischen Ausbildung umfassend und rigoros analysiert hatte.

Das Gefühl war, als rühre man Morast auf. Es dauerte lange, bis der Schlamm sich setzte und das Wasser klarer zu werden be-

gann. Und ich erkannte im Lauf der Monate, dass sich das Wasser, sobald es sich klärt, mit Pflanzen und Fischen zu bevölkern beginnt. Ich erlebte auch, mit noch mehr Zeit und Entschlossenheit, wie diese innere Flora und Fauna umso reicher wurde, je länger man sie beobachtete. Und nun, da ich dieses Zeugnis niederschreibe, staune ich darüber, wie dort, wo ich jetzt so vielfältiges und blühendes Leben entdeckte, überhaupt so viel Morast existieren konnte.

3

Als ich beschloss, die Meditation mit der ganzen mir möglichen Strenge zu praktizieren, war ich in meinem Leben an einem Punkt angelangt, von dem ich ohne Übertreibung behaupten kann, dass ich damals nicht recht wusste, wer ich war – trotz meiner vielen Erfahrungen. Ich hatte viele

Länder bereist, Tausende von Büchern gelesen, besaß einen Kalender mit zahlreichen Kontakten und hatte mich in mehr Frauen verliebt, als ich zählen kann. Wie viele meiner Zeitgenossen war ich überzeugt davon, dass ich umso schneller und besser zu einem erfüllten Menschen würde, je mehr Erfahrungen ich machte und je intensiver und überwältigender diese wären. Heute weiß ich, dass diese Auffassung nicht richtig ist; die Masse an Erfahrungen und deren Intensität stumpfen uns nur ab. Zu viele Erlebnisse können schaden. Ich glaube, dass der Mensch nicht für die Quantität geschaffen ist, sondern für die Qualität. Wenn man lebt, um Erfahrungen zu sammeln, dann hetzen sie uns, eröffnen uns utopische Horizonte, berauschen und verwirren uns ... Heute würde ich sogar behaupten, dass jede Erfahrung, auch die scheinbar harmloseste, den menschlichen Geist überfordert. Der

menschliche Geist kann sich nur nähren, wenn ihm das Gebotene in gemessenem Tempo vorgestellt wird.

Dank dieser durch die Meditation erfahrenen Initiation in die Realität erkannte ich, dass die bunten Fische am Grund dieses Ozeans des Bewusstseins, diese innere Flora und Fauna nur zu erkennen sind, wenn das Meer ruhig ist; nicht während des Wellengangs und des Sturms der Erfahrungen. Und ich erfuhr auch, dass man, wenn dieses Meer noch ruhiger wird, nicht nur die Fische erkennen kann, sondern das Wasser selbst, das bloße Wasser. Doch wir Menschen pflegen uns nicht mit den Fischen und erst recht nicht mit dem Wasser zufriedenzugeben, wir ziehen die Wellen vor, weil sie uns einen Eindruck von Leben vermitteln, obwohl sie in Wahrheit nicht das Leben verkörpern, sondern bloße Erlebnisse.

Heute weiß ich, dass man aufhören muss, Erfahrungen und Zerstreuungen wel-

cher Art auch immer zu suchen, und sich auf das Leben beschränken soll; zulassen, dass das Leben sich so ausdrückt, wie es ist, und es nicht mit dem Blendwerk unserer Reisen oder Lektüren anfüllen, unserer Beziehungen oder Leidenschaften, Zerstreungen und Bestrebungen ... All unsere Erfahrungen wetteifern mit dem Leben, und es gelingt ihnen fast immer, es in den Hintergrund zu schieben oder sogar auszulöschen. Das wahre Leben aber steckt hinter dem, was wir das Leben nennen. Nicht reisen, nicht lesen, nicht sprechen ... um zum Licht und zum Frieden zu finden, ist all das fast immer seinem Gegenteil vorzuziehen.

Gewiss, um auch nur einen Blick auf etwas von alledem zu erhaschen, was sich so rasch niederschreibt und doch so langsam erlernt, musste ich mich mit meinen körperlichen Empfindungen vertraut machen und, was noch mühsamer ist, meine Gedanken

und Gefühle einordnen, meine Emotionen. Denn es fällt leicht zu erklären, dass man abgelenkt ist, doch sehr schwer zu erkennen, unter welcher Art von Ablenkung man leidet. Ich brauchte mehr als ein Jahr, bis ich in der Lage war, dem, was in meinem Geist während der Meditation erschien und wieder daraus verschwand, einen Namen zu geben. Bis zu diesem Moment war ich Beobachter gewesen, wenn auch ein wenig aufmerksamer. Am Ende einer Sitzung konnte ich nur wenig darüber berichten, was sich in ihrem Verlauf wirklich in mir abgespielt hatte.

Die aufmerksame Betrachtung der eigenen Ablenkungen ist viel komplizierter, als man sich das vorstellt; die Ablenkungen sind ihrer schwer fassbaren und nebulösen Natur nach nicht leicht dingfest zu machen. Hinzu kommt, dass man sich, indem man sie festhält, um sie dem Gedächtnis einzuprägen und später Rechenschaft darüber abzulegen,

## UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Pablo d'Ors

**Biographie der Stille**

Meditation - die alles verändernde Kraft

Gebundenes Buch, Pappband, 160 Seiten, 10,6 x 17,0 cm

ISBN: 978-3-579-08699-6

Gütersloher Verlagshaus

Erscheinungstermin: März 2018

»Leben bedeutet, sich in den zu verwandeln, der man wirklich ist.« (Pablo d'Ors)

Ein Jahr, ein halbes Jahr Meditation reichen, um zu realisieren, dass ein anderes Leben möglich ist. Der spanische Priester Pablo d'Ors meditiert seit über dreißig Jahren. Er zeigt auf seiner spirituellen Reise auf, wie es gelingt, durch Meditation den Alltagsstress zu überwinden, sich stärker auf die wichtigen Dinge im Leben zu fokussieren. Pablo d'Ors erzählt persönlich, glaubwürdig und überzeugt ganz unmittelbar durch die Tiefe und Klarheit seiner Gedanken.



[Der Titel im Katalog](#)