

Vorbemerkung

— 14. April, 2026 —

*Die Spuren der Alten,
was bedeuten sie für dich?*

Die “*Erfahrungen*” hier versuchen, dich mit Wörtern zu *eigenen* Erfahrungen zu bringen, die vielleicht mit *deiner* Welt kollidieren, vielleicht auch mit ihr schwingen. Und dann gibt es die “*Stolpersteine*”, sehr kurze Anstösse für deine Meditation jenseits der Konzepte und Erklärungen. Unzugänglich gewöhnlichem Denken sind sie nicht für den Geist, sind sie nicht für dich. Sie sind für...? Stolpere hier nicht!

Beide, die *Erfahrungen* und die *Stolpersteine*, setzen voraus, dass du bereits Erfahrung auf dem Weg hier hast, dass du deine oberflächlichen Kulissen bereits gut durchdrungen hast, dass du dabei eine Stabilität und Stärke entwickelt hast, die auch schwerere Aspekte *aushalten* kann, die unweigerlich und unvorhersehbar auf dem Weg erscheinen. “Schwer” kann dabei ebenso bedrückend sein, wie auch wunderbar. Solche Unterscheidungen sind dem Weg fremd, auch wenn sie die Natur der Wörter sind.

Deine *Erfahrung auf dem Weg hier*, und ob dich dieser Weg überhaupt anspricht, das kannst du am besten anhand des [Ausgangspunkts](https://arolla.net/de/werk-statt-de/meditation/ausgangspunkt/)¹ einschätzen. Wenn nötig unterstützt dich dieser auch beim Üben der Technik und beim Entwickeln deines eigenen Weges. Anleitungen zur Technik der Meditation auf dem Weg hier, und auch Geschichten zu seinem Umfeld, findest du im [Anfang](https://arolla.net/de/werk-statt-de/meditation/anfang/).²

Während die *Stolpersteine* “sicher” sind, schlimmstenfalls als lediglich kryptischer Unfug da stehen, fordern die *Erfahrungen* eine besondere Verantwortung von dir ein. Diese können zu Kollisionen mit *deiner* Welt führen, die stark destabilisieren indem sie Fundamente erschüttern oder alte Traumata zum Vorschein bringen. Was uns dabei erwarten, wissen wir kaum je im Voraus. Zwar sind wir dagegen gewöhnlich gut geschützt – durch Kulissen von Vorstellungen, Erklärungen, Verstehen,..., die sehr schnell erscheinen –, aber dies ist nicht immer der Fall.

Wird die Herausforderung während der Meditation zu gross, so “ziehe ich mich zurück” durch Entspannen des Körpers, Konzentration nur auf den Atem, und Spüren meiner körperlichen Existenz. Schwieriger wird es, wenn durch die Erfahrung eine langsame Erosion *meiner* Welt einsetzt, wenn Zweifel meine Vorstellungen zu zersetzen beginnen. Das ist zwar tatsächlich das Ziel von Meditation. Ich will ja aus *meiner* Welt der Illusionen in *die* Welt der Realitäten kommen, Realitäten, die nicht nur materieller Natur sind. Dabei brechen natürlich auch bisher wichtige Vorstellungen weg, lassen mich für eine manchmal lange Zeit in einer verzweifelten Situation, bevor sich schliesslich die Nebel lichten. Diese Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit muss ich aushalten können.

Deine besondere Verantwortung hier: das Gleichgewicht zwischen dem Auflösen *deiner* Welt, deiner Illusionen, und deiner zunehmenden Stärke zu halten. Vielleicht brauchst du dabei professionelle Hilfe. Spürst du das, zögere nicht sie zu suchen: auf

¹ <https://arolla.net/de/werk-statt-de/meditation/ausgangspunkt/>

² <https://arolla.net/de/werk-statt-de/meditation/anfang/>

dem Weg musst du vorankommen, nicht irgendjemandem irgendetwas beweisen, auch dir nicht.

Destabilisierungen nehmen wir gewöhnlich sehr schnell als eine Gefahr wahr. Gerade in der Meditation gibt es aber eine für den Weg noch grössere Gefahr, die wir oft nicht bemerken: Orte der Glückseligkeit, an die ich immer wieder komme. Denke daran, dass solche auch verführerischen Orte da sind um auszuruhen, um neue Kraft für den weiteren Weg zu gewinnen. Auch wenn sie dazu einladen, sie sind nicht um zu bleiben.

Austausch

Schicke mir gerne eine Notiz (kurt.rothfauchere@bluewin.ch).