



Meditation 1¹

Franz Sedlak

Das Wesentliche ist nicht das Exklusive, das Kostspielige, sondern es ist das Alltägliche, das Dasein, das Füreinandersein, das Verharren im Augenblick. Denn aus jeder kleinen Begebenheit kann ein ganz besonderes Erleben aufblitzen, uns ergreifen und uns sekundenlang unseren weiteren Weg zeigen. Was wir brauchen, ist Offenheit der Sinne, Aufmerksamkeit, Empfänglichkeit.

*Es gibt Blumen und Pläne ...
Wenn das Ereignis aufbricht wie eine Knospe,
dann müssen Pläne anhalten,
wie ein Wanderer stehen bleibt,
wenn auf dem Wege eine Blume blüht.*

*Wenn unser Schritt nicht mehr stockt,
und wir nicht atemlos staunen,
wenn wir schon jetzt
im Vorher und Nachher versinken,
und nicht mehr da sind,
sondern schon dort, dann
ist die Sonne – so hoch am Himmel –
in unserm Herzen bereits gesunken.*

*Unsere Wege sind Milchstraßen,
sie führen von Ewigkeit her
zur Ewigkeit hin.
Wir wandern darauf
in ewiger Wandlung der Formen.*

(Franz Sedlak)

¹Meditation ist bei allen Beiträgen möglich. Hier ist die Meditationsidee explizit angeführt. Man kann den jeweiligen Text reflektieren und über die einem am wichtigsten Inhalte nachdenken (gegenständliche Meditation) oder man kann die Augen schließen und warten, welche Gedanken aufsteigen. Es können auch Bilder entstehen, die man konzentriert betrachtet (Kontemplation). Man kann auch ohne Texte, Gegenstände und Bilder meditieren (ungegenständliche Meditation).

Anmerkung: Bei den Meditationsbildern überwiegen Kreisdarstellungen, das heißt die vielen Menschen vertraute Mandala-Form.