

Adventna špirala

Danes predstavljamo adventno špiralo. To je meditacija z vejicami, jabolki, zvezdami in svečami.

Iz smrekovih vejic položimo na tleh špiralo. Vejice položimo vzporedno tako daleč narazen, da nastane pot, po kateri lahko hodimo, do sredine. Na vejice položimo toliko zvezdic, kolikor nas je članov v družini (če nas ni več kot štirje, tudi lahko položimo po dve na osebo). Za vsakega člana pripravimo jabolko (oz. po dve jabolki). Ob peclju jabolka previdno vrežemo luknjico, kamor vtaknemo svečko. Jabolko je znamenja, da človek zna razlikovati med dobrim in hudim.

V sobi ugasnemo luč. Vsi se vsedemo v krogu okoli špirale. Nekdo prebere adventno zgodbo. Nato vklopimo mirno glasbo, ki igra čisto po tihem. Da nastane praznično razpoloženje, po tihem razdelimo jabolka. Vsi mirno sedimo okrog špirale. Le velika sveča gori v sredini. Prvi vstane in hodi po poti do sredine špirale. Ob veliki sveči prižge svojo svečo (ali dve) in jo postavi ob prvo zvezdo (oz. ju postavi ob prvo in drugo zvezdo). Zvezdico (zvezdici) pa vzame s seboj, ko gre po poti spet ven iz špirale. Vsi zapovrstjo se napotimo v sredino, prižgemo svečo (sveči) in jo (ju) postavimo ob zvezdico (zvezdici). Vmes lahko zapojemo kitico adventne pesmi. Tako se špirala od znotraj navzven polagoma razsvetljuje. Pot po špirali do sredine kaže, da iščemo veliki in mali ljudje tisto, kar nam je dragoceno, kar nosimo v srcu. S svečko, ki jo prižgemo, pa povemo, da hočemo pomagati drug drugemu. Za sklep pa zmolimo molitev (npr. Sveti angel, Oče naš, Zdrava Marija ...)

Micka Opetnik

Adventspirale

Heute wollen wir die Adventspirale vorstellen. Eine Meditation mit Zweigen, Äpfeln, Sternen und Kerzen.

Aus Fichtenzweigen legen wir auf dem Boden eine Spirale aus. Die Zweige legen wir parallel so weit auseinander, dass ein Weg entsteht, auf dem wir bis zur Mitte gehen können. Auf die Zweige legen wir so viele Sterne als wir Mitglieder in der Familie sind (sind wir nicht mehr als 4 Personen, können wir auch für jedes Mitglied zwei Sterne nehmen). Für jede Person nehmen wir einen bzw. zwei Äpfel. Am Stiel machen wir vorsichtig ein kleines Loch und stecken dort die Kerze ein. Der Apfel ist Zeichen dafür, dass wir zwischen Gut und Böse unterscheiden können.

Nun löschen wir im Raum das Licht. Alle setzen wir uns im Kreis rund um die Spirale. Jemand erzählt oder liest eine Adventgeschichte vor. Danach lassen wir, ganz leise, Musik spielen. Damit feierliche Stimmung aufkommt, verteilen wir in Stille die Äpfel (eine oder zwei je Familienmitglied). Nun sitzen wir alle still rund um die Spirale. Nur die große Kerze in der Mitte brennt. Der oder die erste steht auf und geht langsam den Weg zur Mitte der Spirale. Entzündet bei der großen Kerze die Kerzen (bzw. beide) und stellt sie neben den ersten (bzw. ersten und zweiten) Stern. Den Stern (bzw. beide) nimmt es auf dem Rückweg mit. Alle machen sich der Reihe nach auf den Weg zur Mitte, entzünden die Kerze/n und stellen sie zum Stern (den Sternen). So wird die Spirale von innen nach außen immer lichter. Der Weg zur Mitte bedeutet, dass wir Menschen, kleine und große, etwas Wertvolles suchen, das wir im Herzen tragen. Mit dem entzünden der Kerze zeigen wir, dass wir bereit sind, einander zu helfen. Zum Abschluss sprechen wir ein Gebet (zB Vater unser, Gegrüßet seist du, Maria ...)