

Meditacija ob sveči

Smo sredi adventnega časa: Dolgi večeri so pravi čas, da se umirimo in si vzamemo čas za premislek, za molitev, za kako lepo adventno pesem ali meditacijo.

Čas za meditacijo ob sveči.

V prostoru ugasnemo luč in pripovedujemo otrokom, da še ni tako dolgo od tega, odkar poznamo in uporabljamo električno luč. Včasih so sedeli ob večerih v soju petrolejk in oljenk okoli mize. Ni v vsaki sobi gorela luč. Tudi poti in mesta niso bila tako razsvetljena, kakor smo mi navajeni. Če je bil kak popotnik na poti, skoraj ni zaznal luči v temi in ko je to opazil se je razveselil, ker je ta luč obetala toploto in varnost hiše. Sveče so bile dragocenost; npr. okoli leta 1600 je kilogram sveč stal toliko kot dan danes kilogram mesa ali sira. Sveča je bila nekaj posebnega. Po tem uvodu razložimo otrokom, da bomo skupno skušali doživeti čar sveče. V tišini sedimo še nekaj trenutkov v temnem prostoru. Nato prižgemo vžigalico in prižgemo svečo, ki stoji na mizi ali sredi prostora. Pri tem pa opazujemo, kako postane plamen večji, kakšno barvo ima, zgoraj, spodaj, znotraj in tako odkrijemo modro jedro. Opazujemo, kako daleč blesk sveti naokoli, kakšni so predmeti in obrazi v tem prostoru. Kako učinkujejo konture in barve bolj nežno in žametno kakor pri umetni luči. Opazujemo obliko plamena in vidimo, kako luč stremi vedno navzgor proti nebu. Občutimo toploto s tem, da počasi in previdno premikamo roke proti sveči in tudi držimo jih nad svečo. Vonjamo njen vonj (čebelji vosek) in opazujemo, kako plamen plapola v sapi. Morda nam sveča pripoveduje o starih časih. Prisluhni mo notranjosti, če kak otrok hoče, lahko pripoveduje svoje misli ali pa pripovedujemo otrokom kako adventno zgodbo. Ob koncu meditacije izpihnemo svečo in opazujemo, kako zgore stenj, dokler, ne izgine zadnja, mala iskra in se dvigne samo še dim. Sveča, ki ima debelejši stenj, je ta pojav seveda še bolj očarljiv. Malo obsedimo še v temi in nato vklopimo električno luč. Zaključek oblikujemo lahko s kako pesmijo, molitvijo ali pa otroci lahko naslikajo svoje dogodivščine.

Molitev

Dobri Bog! Bojim se, kadar je temno.

Kadar sem žalosten je v meni tema.

Vem pa, da si ti tu, ko je čisto temno –
nekoč bo spet zasijala luč.

Jezus pravi o sebi: «Jaz sem luč sveta!»

V to zaupam.