

Impuls zum Fest der Hl. Lucia

Heute wird in den skandinavischen Ländern der Luciatag begangen. Die heilige Lucia brachte im dritten Jahrhundert verfolgten Christen Wasser und Brot in ihre dunklen Verstecke. Sie brachte Licht und Hoffnung zu den Menschen. Dazu trug sie einen Kranz mit Kerzen auf dem Kopf, der ihr den Weg wies. Dieses strahlende Vorbild feiern viele Skandinavier heute mit Traditionellen Lichterumzügen.

Feiern Sie doch heute mit und lassen die heilige Lucia in ihr Wohnzimmer einziehen:

Zünden sie einige Kerzen an und löschen das elektrische Licht. Machen sie eine kleine Kerzenmeditation. Dafür setzen sie sich ca. einen Meter entfernt von einer Kerze bequem hin. Schauen sie nun konzentriert in die Flamme und atmen dabei tief und ruhig ein und aus. Folgen sie mit ihrem Blick dem Tanz der Flammen und stellen sich folgende Fragen:

- ❖ Was können sie beobachten?
- ❖ Wie bewegt sich die Flamme?
- ❖ Welche Farben nehmen sie wahr?
 - ❖ Was hören/ riechen sie?

Schließen sie anschließend die Augen und stellen sich die Flamme vor. Nach einer Weile erwachen sie ruhig und entspannt wieder in ihrem Wohnzimmer. Genießen sie nun ihr Lichtermeer. Fühlen sie sich geborgen. Schreiben sie einen kurzen Gruß (WhatsApp, Mail, Karte...) an eine Person, von der sie lange nichts mehr gehört haben und spenden sie so Hoffnung. Zeigen sie, dass sie für diesen Jemand da sind und die Person genau wie die Christen damals, nicht allein sind.

Text von Doris Euskirchen nach einer Idee von Jutta Oster



Quelle: 100+ kostenlose Lucia und St Lucia-Bilder – Pixabay