

Meditation til temaet 'liv'

(Teksten er skrevet af sognepræst Marianne Arup Fischer)

Hvis et hvedekorn ikke lægges i jorden og dør, bliver det aldrig til mere end det ene korn. Men hvis det dør, bliver det til mange hvedekorn. (Johannesevangeliet kap. 12 vers 24)

Sæt dig godt tilrette. Mærk dine fødder på gulvet. Mærk ryggen mod ryglænet. Luk eventuelt øjnene.

Tænk på, hvordan du lægger et lille korn ned i jorden. Du vander det og en dag, da du kommer hen til stedet, hvor du plantede det lille korn, er det vokset op. En lille grøn spire. Lang tid har det ligget nede i den mørke jord og suget kraft og næring. Solen har varmet det, og nu spirer det og vokser op. Du følger den lille spire dag efter dag. Den vokser op og bliver til et stærkt kornaks eller en fuldvoksen blomst.

Lidt på samme måde kan det være med os mennesker. Nogle gange skal vi ned i mørket, for at der kan vokse noget nyt op. Nogle gange skal vi ned i mulden, for at hente styrke og kræfter.

Det er ikke altid rart at være i mørket, at have mørke i sit liv – uanset om det kommer fra andre eller fra os selv. Det kan være smertefuldt at måtte undvære lyset, at føle sig svigtet eller selv have svigtet. Det er sårbart at have fejlet og måske skamme sig.

Tænk nu på en oplevelse, du forbinder med mørke, - måske også med sårbarhed, skam eller svigt. Forestil dig, at du ligger nede i jorden med dit mørke, din sårbarhed, din skam eller svigt. Hvordan er der dér i jorden? Hvordan ser jorden ud?

Er der sten, du skærer dig på eller måske orme? Det kan også være du oplever, at der er næring dernede. At der på trods af mørket er blødt og rart at være. Hvilken farve er den mest dominerende dernede i jorden?

Det begynder at regne, du mærker det livgivende vand omkring dig. Det er behageligt og du suger det til dig. Du bliver stærkere. Jorden bliver varmere. Solen er begyndt at skinne. Måske kan du skimte lyset, derfra hvor du ligger. Du kan ikke andet end at begynde at spire. Det er som om lyset trækker i dig og du får lyst til at rejse dig af mulden. Bryde igennem jorden op til lyset. Du mærker livet pible i dig.

Hvad sker der når du kommer op i lyset? Hvilke farver er der? Er du i en have, i en park eller i en skov? Hvilken farve har du? Er du et hvedeaks eller en blomst? Hvordan opleves det at være dig?

(lang pause)

Hvis et hvedekorn ikke lægges i jorden og dør, bliver det aldrig til mere end det ene korn. Men hvis det dør, bliver det til mange hvedekorn.