Lyssporandakt

***Denne aktiviteten går ut på å følgje eit spor av levande lys og lese på nokre postar undervegs. Siktemålet med denne aktiviteten er å gi rom for ettertanke, gjerne som ei god avslutning på dagen.***

**Tidsbruk: 30 minutt**• Behov for leiarar: 1  
• Førebuingar: Aktiviteten høver både ute og inne. Set ut fakkelboksar eller telys i ei løype. Legg ein liten tekst ved kvart lyspunkt, eit dikt, eit bibelvers eller eit bilete, gjerne ut frå eit tema.  
• Dersom ein er inne, bør ein sikre lyskjeldene (ikkje på golvet, men telys i f.eks. syltetøyglas), og ha eit nokså mørkt rom.  
• Utstyr: Fyrstikker, fakkelboksar eller telys (lett å blåse ut), ark, skinnlappar e.l. med tekstar på

**Gjennomføring**Alle blir bedne om å møte på ein samlingsstad. Leiaren sender deltakarane ut éin og éin eller to og to med to minutts mellomrom. Deltakarane skal gå roleg frå post til post utan å snakke saman. Når alle er tilbake på samlingsstaden, avsluttar ein dagen med å syngje ein song.

**Forslag til postar**Legg ein lapp med eit bibelsitat eller dikt ved sida av lyset. De kan ha fleire slike postar.

**Forslag til bibeltekstar**«Igjen tala Jesus til folket og sa: «Eg er lyset i verda. Den som følgjer meg, skal ikkje vandra i mørkret, men ha livsens lys.» Joh 8, 12

«Frykt ikkje, for eg er med deg, ver ikkje redd, for eg er din Gud! Eg gjer deg sterk og hjelper deg og held deg oppe med mi rettferds høgre hand.» Jes 41, 10

«Det folket som går i mørkret, ser eit stort lys. Over dei som bur i dødsskuggens land, strålar lyset fram. Du lét dei jubla høgt og gjorde gleda stor. Dei gledde seg for ditt andlet …» Jes 9, 2–3

«De er lyset i verda! Ein by som ligg på eit fjell, kan ikkje gøymast. Ingen tenner ei oljelampe og set henne under eit kar. Nei, ein set lampa på ein haldar; då lyser ho for alle i huset. Slik skal lyset dykkar lysa for folk, så dei kan sjå dei gode gjerningane dykkar og prisa Far dykkar i himmelen!» Mat 5,14–16

«For den som gjer det vonde, hatar lyset og kjem ikkje til lyset, så gjerningane hans ikkje skal koma opp i dagen. Men den som følgjer sanninga, kjem til lyset, så det skal bli klårt at gjerningane hans er gjorde i Gud.» Joh 3, 20–21

«For så elska Gud verda at han gav Son sin, den einborne, så kvar den som trur på han, ikkje skal gå fortapt, men ha evig liv. Gud sende ikkje Son sin til verda for at han skulle dømma verda, men for at verda skulle bli frelst ved han. Den som trur på han, blir ikkje dømd.» Joh 3,16–18

**Forslag til andre postar med meir aktivitet:**• Gå inn i eit mørkt rom og sjå kva som skjer når de tenner ei lommelykt. Bodskapen er at lyset fortrengjer mørket. (Eks.: Jes 9 eller Joh 3, 20.)  
• Nokre av deltakarane får bind for auga og skal leiast av dei sjåande deltakarane.  
• Høyr ein kjend song eller lese teksten på ein kjend song med ein god bodskap. Skriv opp tre spørsmål eller setningar til ettertanke på ein lapp ved lyset. Tema kan for eksempel vere «Du er verdifull» eller «Gud elskar deg».  
• Stasjon for ettertanke og bønn. Gi høve til å tenne telys eller skrive bønnelappar. Innlei/skriv noko om kva bønn kan vere, at det blir gitt tilbod om å tenne lys eller skrive for å uttrykkje bønna – at røyken og varmen som stig opp frå flamma, kan symbolisere bønna som stig opp til Gud. Gud høyrer alle bønner, det som blir sagt, tenkt og det som er utan ord.  
• Lag ein lystenningsstad ved hjelp av to bitar sølvfolie lagde oppå kvarandre som ein kross eller ei lita samling steinar med plass til nokre telys på kvar stein. Set fram eit kubbelys til å tenne lysa frå og gjerne ein liten blomster. Set fram telys.  
• Set fram lappar og skrivesaker. Oppfordre til å teikne eller skrive noko dei er opptekne av eller vil be om. Lappane kan for eksempel leggjast i ei korg eller hengjast på ein trekross. NB! Informer om korleis lappane blir brukte (makulerte, lesne, bedne for av nokre vaksne, lesne høgt e.l.)  
• Samle dykk rundt lysa og høyr musikk eller syng som ei avrunding av dagen.