Lyssporandakt  
Denne aktiviteten går ut på å følge et spor av levende lys og lese på noen poster underveis. Hensikten med denne aktiviteten er å gi rom for ettertanke, gjerne som en god avslutning på dagen. Kan også tilpasses som en bønnevandring.

**Tidsbruk: 30 minutter**

Aktiviteten egner seg både ute og inne. Fakkelbokser eller telys settes ut i en løype. Ved hvert lyspunkt legges en liten tekst, et dikt, et bibelvers eller et bilde, gjerne ut ifra et tema.

Dersom man er inne bør man sikre lyskildene (ikke på gulvet, men telys i f.eks. syltetøyglass), og ha et nokså mørkt rom.

Utstyr: Fyrstikker, fakkelbokser eller telys (blåser lett ut), ark, skinnlapper e.l. med tekster på.

**Gjennomføring**  
Alle får beskjed om å møtes på et samlingssted. Lederen sender deltakerne ut en og en, eller to og to med to minutters mellomrom. Deltakerne skal gå rolig fra post til post uten å snakke sammen. Når alle er tilbake på samlingsstedet avsluttes dagen med å synge en sang.

**Forslag til poster**Lapp med ett bibelsitat eller dikt legges ved siden av lyset. Dere kan ha flere  
slike poster.  
  
**Forlag til bibeltekster**

«*Igjen talte Jesus til folket og sa: «Jeg er verdens lys. Den som følger meg, skal ikke vandre i mørket, men ha livets lys.»* Joh.8,12

*«Vær ikke redd, for jeg er med deg. Se deg ikke rådvill omkring, for jeg er din Gud! Jeg gjør deg sterk og hjelper deg, ja, holder deg oppe med min frelserhånd».* Jes.41

*«Det folk som vandrer i mørket, får se et stort lys; over dem som bor i skyggelandet, stråler lyset fram. Du lar dem juble høyt og gjør gleden stor. De gleder seg for ditt åsyn.»* Jes.9

*«Dere er verdens lys! En by som ligger på et fjell, kan ikke skjules. Heller ikke tenner man en oljelampe og setter den under et kar. Nei, man setter den på en holder, så den lyser for alle i huset. Slik skal deres lys skinne for menneskene, så de kan se de gode gjerningene dere gjør, og prise deres Far i himmelen!»* Mat.5,14-16

*«For den som gjør det onde, hater lyset og kommer ikke til lyset, for at hans gjerninger ikke skal bli avslørt. Men den som følger sannheten, kommer til lyset, så det skal bli klart at hans gjerninger er gjort i Gud».* Joh.3,20

*«For så høyt har Gud elsket verden, at han ga sin Sønn, den enbårne, for at hver den som tror på ham, ikke skal gå fortapt, men ha evig liv. Gud sendte ikke sin Sønn til verden for å dømme verden, men for at verden skulle bli frelst ved ham. Den som tror på ham, blir ikke dømt».* Joh.3,16

**Forslag til andre poster med mer aktivitet:**

* Gå inn i et mørkt rom og se hva som skjer når dere tenner en lommelykt. Budskapet er at lyset fortrenger mørket. (Jes.9 eller Joh.3,20)
* Noen av deltagerne får bind for øynene og skal ledes av de seende deltagerne.
* Høre en kjent sang/lese teksten på en kjent sang med et godt budskap. Skriv opp tre spørsmål/setninger til ettertanke på en lapp ved lyset. Tema kan for eksempel være du er verdifull eller Gud elsker deg.
* Stasjon for ettertanke og bønn. Gi mulighet til å tenne telys eller skrive bønnelapper. Innled/skriv noe om hva bønn kan være, at det gis tilbud om å tenne lys eller skrive for å uttrykke bønnen. At røyken og varmen som stiger opp fra flammen kan symbolisere bønnen som stiger opp til Gud. Gud hører alle bønner, det som blir sagt, tenkt og det som er uten ord.
* Lag et lystenningssted ved hjelp av to biter sølvfolie lagt oppå hverandre som et kors eller en liten samling steiner med plass til noen telys på hver stein. Sett frem et kubbelys til å tenne lysene fra og gjerne en liten blomst. Sett frem telys.
* Sett frem lapper og skrivesaker. Oppfordre til å tegne eller skrive noe de er opptatt av eller vil be om. Lappene kan f.eks. legges i en kurv eller henges på et trekors. NB! Informer om hvordan lappene vil brukes (makuleres, leses, bes for av noen voksne, leses høyt e.l.)
* Samles rundt lysene og hør musikk eller syng som en avrunding av dagen.