

# Lystenning knyttet til andakt.

## Erfaringer fra Kirkens bymisjon i Oslo, ved sykehjemsprester Olga Tvedt og Anne Jørstad



### **Dette lyset er tent for deg!**

*Bymisjonen praktiserer lystenning på alle sine virksomheter, der i blant 5 sykehjem, to eldresentre og et allsenter med eldreboliger. Hver sted får lystenningen sin lokale utforming. Men alle steder tennes det lys for hver enkelt deltager som samtidig nevnes ved navn.*

*Bymisjonen erfarer at dette enkle ritualet berører alle*

### **Lystenningssted**

Deltakerne bør helst sitte i ring (evt. to ringer) rundt et lystenningssted. I kapell eller kirkerom inkluderes alteret i sirkelen.

Lystenningstedet er et bord med et stort lys som brukes til å tenne mindre lys / telys fra. Underlaget bør være brannsikkert. I Bymisjonen bruker vi brostein (som er et av våre symboler) eller et speil eller et ildfast fat som underlag. Lystenningskasse eller et fat med sand og smålys kan også benyttes.

### **Det store lyset**

Det store lyset (Kristuslyset) kan være tent før starten av ritualet. Eller det kan tennes i begynnelsen, for eksempel med sitatet av Jesusordene:

*”Jeg er verdens lys. Den som følger på meg, skal ikke vandre i mørket, men ha livets lys”.*

### **Ord ved lystenning**

Lystennings-runden kan innledes med følgende ord:

*I Salmenes bok står skrevet:*

*”Hos deg Gud er livets kilde. I ditt lys ser vi lys.”*

*La oss derfor tenne lys for hverandre i tillit til Gud.*

Det tennes et lys for hver enkelt med navns nevnelse (fornavnet) mens vi ser på den vi tenner lys for: *"Vi tenner et lys for deg, Anna."* Eller: *"Dette lyset skinner for deg, Anna."*

Ofte tennes det lys for andre enn de som er til stede. Deltagerne kan selv ha ønsker om personer eller begivenheter de vil tenne lys for. Det tennes gjerne et felles lys for hele institusjonen, alle beboere, ansatte og frivillige. Det siste lyset er for fred.

### **Kommunikasjon ved lystening**

Det er viktig med blikk-kontakt med den det tennes lys for. Noen ganger må man gå bort til/røre forsiktig ved den det gjelder for å få kontakt. Det er viktig å gi seg god tid!

Det er fint om flere kan være med å tenne lys, gjerne en ansatt fra hver avdeling eller gruppe

### **Avslutning**

Lystenningen kan avsluttes med følgende ord:

*"Gud, du ser våre lys, du kjenner våre tanker og hører våre bønner.  
Vi takker Deg fordi Du deler våre gleder og bærer våre sorger  
sammen med oss".*

Noen steder avsluttes lysteningen med å lytte til egnet musikk.

### **Lystenning og andakter**

Lystenningen kan selvsagt knyttes til ulike andaktsopplegg. Vår erfaring er at selve lysteningen kan ta såpass mye tid at opplegget for øvrig ikke bør være for omfattende. Det kan være fint å ha en fast åpnings - og avslutningssalme.

På sykehjemmene og eldresentrene i Bymisjonen bruker vi salmer/sanger, Fadervår, velsignelsen og en bibeltekst med en enkel betraktning til. Det er fint å følge kirkeårets tekster og gjerne knytte an til årstid og kjente merkedager for øvrig. Men kjente skriftsteder og fortellinger fungerer best.

---

### **Lystenning for den enkelte.**

Lystenning er også fint å bruke i møte med den enkelte bruker/beboer. Særlig i møte med mennesker som strever med sine liv.

---

### **Lystenning uten referanse til kristen tro**

I en mer allmenn setting kan lystenning kombineres med musikk, sang, dikt med mer. Den kan inneledes med f.eks.følgende ord: ”Det er bedre å tenne lys enn å stirre seg blind på mørket.”

Les mer om lystenning i boken ” Impulser.” Håndbok i kulturarbeid på eldreinstitusjoner. (2004) . Reinaas R. A. (red) Kirkens Bymisjon Oslo