

Mørkeoplevelse



Trygge oplevelser i mørket

Denne aktivitet er tænkt som en aktivitet, der skal give en tryk mørkeoplevelse. Derfor er aktiviteten tilrettelagt således, at deltagerne får mulighed for at afsøge mørket ved hjælp af sine egne sanser. Aktiviteten følger et refleksspor igennem skoven.



Hvordan?

Vi har rundt på Sletten lagt et refleksspor, som I skal følge. Reflekssporet består af hvide pyramider. Undervejs på turen møder I orange reflekser. Ved disse reflekser skal I stoppe op og læse posten højt, som passer til det postnummer I er nået til. Hvilket postnummer I er nået til symboliseres ved antallet af orange reflekser der sidder på træet.

Reflekssporet ender ved mørkebasen, som består af en cirkel af store 8 sten. Her har I mulighed for at sætte lys op for at skabe en glidende overgang mellem lyset og mørket. Ved at kontakte centerkontoret kan I låne LED lygter til dette formål. I kan også vælge at medbringe jeres egen fakler, flagermuslygter eller lignende lys.



Hvor?

Start: TDC- krydset (Se kort bagerst for præcis anvisning).

Slut: Ved mørkebasen.

Materialer

- ✓ Udskrift af postbeskrivelserne
- ✓ 8 lygter, fakler eller lignende (kan lånes på centerkontoret).
- ✓ En par gode lommelyter pr. hold.
- ✓ Evt. en rød lygte til oplæsningen.

Din rolle

Selve rammer omkring aktiviteten har vi skabt for jer. Fokusset er at skabe en stemning af ro og nærvær under afviklingen. Derfor er det vigtigt, at I som ledere tænker over, hvordan I bruger jeres stemmer, både når I læser sedlerne højt, men også når I bevæger jer fra sted til sted. Tænk over at tale langsomt og stille, så deltagerne bliver bevidste om, at man på denne aktivitet skal være helt stille og bevæge sig langsomt. I postbeskrivelsen står der at I skal holde pause i jeres oplæsning, her skal I give deltagerne mulighed for at tænke. Hvor længe I laver pausen må I selv bestemme.

Afslutning

Ved mørkebasen afsluttes løbet. Her har i mulighed for at vælge mellem to forskellige historier som afslutning på hele løbet. Den ene historie er tænkt som en andagt, mens den anden historie er H.C. Andersen's eventyr "Tællelyset", som handler om glæden ved lyset og at man er god nok som man er

Afslutning som en andagt

Den ene historie stammer fra FDFs andagtsmateriale "Fortæl - 24 fortællinger om dig, mig og gud". Historien hedder "Lyset i mørket" og handler om evangelisten Johannes. Efter at I har læst historien højt kan i evt. vælge at synge "Du som har tændt millioner af stjerner". Teksten er vedhæftet som bilag og ellers har den følgende nummer i forskellige sangbøger: Salmebogen 787, Højskole sangbogen 591, March og lejr 44, Mellem venner 90.



Andre praktiske ting

- ✘ Mellem post nummer 3 og post nummer 4 skal i bevæge jer uden lommelygter. Der er også sat reflekser op på denne strækning, hvis man har svært ved at finde den rigtige sti.
- ✘ Gåturen tager ca. 30 min at gå uden oplæsning og foregår i kuperet terræn.
- ✘ Anbefales at have gruppe på 5-10 personer. Kan dog gennemføres af større grupper ved at sende grupperne afsted med ca. 15 minutters mellemrum.



Startsted for løbet

Post 1

I står nu ved starten af reflekssporet og herfra starter jeres vandring rundt på Sletten. Jeres vandring rundt på Sletten er en udforskning af, hvordan omgivelserne ser ud og lydene er på Sletten, når det er mørkt. Derfor skal I være helt stille og gå stille på jeres tur rundt i mørket. For at finde ud af hvor næste post er, skal I følge de hvide reflekser. På et tidspunkt på jeres vej møder I nogle orange reflekser. Disse reflekser symboliserer, at I skal høre en lille fortælling. De orange reflekser kan være svære at se, så det er vigtigt at I er ekstra opmærksomme.

Prøv at lyse rundt og se om I kan få øje på den første refleks. Der er både en orange og en hvid refleks. I skal nu følge de hvide reflekser resten af vejen.

Rigtig god tur rundt på Sletten og husk at være stille og bevæge jer roligt afsted.

Post 2

I er nu kommet til post nummer 2 på jeres mørkevandring rundt på Sletten. I skal nu stille jer i en rundkreds. Prøv at lukke øjnene og vær helt stille et øjeblik.

Pause

Stå et øjeblik med lukkede øjne og træk vejret helt stille og roligt. Fornem hvordan din vejtrækning er. Prøv at trække vejret ind gennem næsen og fokusere på at få vejret helt ned i maven. Fornem hvordan din mave stille og roligt skiftevis hæver og sænker sig.

Pause

Prøv at fornemme underlaget under dine fødder. Måske står du på en lille skråning? Måske du står ovenpå nogle blade? Måske du står ovenpå nogle grene? Prøv bare at stå helt stille og fornem hvordan dine fødder står på underlaget.

Pause

Nu har du mærket, at din krop står sikkert på jorden. Prøv nu at fornemme omgivelserne omkring dig. Er der nogle lyde du ligger særligt mærke til?

Pause.

Måske kan du hører vinden, der blæser i træerne? Måske du kan hører en fugl pippe?

Pause.

Måske kan du hører sidemandens vejtrækning? Måske kan du slet ingenting høre?

Pause (lad deltagerne få mulighed for at stå stille i skoven i et stykke tid).

I skal nu fortsætte jeres vandring videre på Sletten. Prøv undervejs at lægge mærke til, hvilke lyde der er i skoven.

Post 3

I har nu bevæget jer rundt på Sletten ved hjælp af et refleksspor og lyset fra jeres lommelygter. Prøv nu at slukke jeres lommelygter og stå et øjeblik i mørket.

Pause

På den næste strækning skal I prøve at bevæge jer frem uden brug af jeres lommelygte. Prøv at gå i mørket uden at tale sammen og læg mærke til hvordan skoven omkring jer ser ud og hvilke lyde I kan hører.

I skal følge stien ned ad bakken igennem skoven, indtil I rammer en brun træpæl, der står midt på stien. Her skal I tænde jeres lommelygter igen og finde den næste refleks.

Post 4

I har nu prøvet at bevæge jer rundt uden lommelygte i mørket. Prøv nu at stå helt stille i mørket uden lommelygte med åbne øjne.

Pause

Hvordan var det at bevæge sig rundt i mørket? Kunne I se noget? Måske har månen skinnet, så I nemt kunne finde vej rundt i skoven? Måske er der overskyet så I overhovedet ikke kunne se noget?

Måske oplevede I, at i starten at I ikke kunne se noget, men efterhånden som I bevægede jer igennem mørket kunne I se mere og mere?

Tag en snak med deltagerne om hvad de har oplevet undervejs. Prøv her at have fokus på hvordan deltagerne i løbet af den korte vandring oplevede at de fik nattesynet og godt kunne se noget i mørket.

Post 5 (Afslutning)

I står nu ved hvad vi på Sletten kalder for Mørkebasen. Mørkebasen er et område på Sletten, hvor skellet mellem lyset og mørket smelter sammen. Mens vi sidder her i skoven oplyst af lysene, vil jeg nu læse en historie højt for jer.

Her læses den historie I har valgt, skal være fokuset for jeres tur.

I har undervejs på turen oplevet forskellen på lyset og mørket. Oplevet hvordan lydene og omgivelserne her på Sletten er i mørket.

Jeres vandring rundt på Sletten i mørket slutter her. Rigtig god tur tilbage til jeres lejr.

Eventyret om tællelyset

Et eventyr af Hans Christian Andersen
Fra www.andersenstories.com

Der var et stort vokslys, det vidste nok hvad det var.

"Jeg er født i voks og støbt i form!" sagde det. "Jeg lyser bedre og brænder i længere tid end andre lys; min plads er i lysekrone eller sølvstage!"

"Det må være en dejlig tilværelse!" sagde tællelyset. "Jeg er kun af tælle, kun spiddelys, men jeg trøster mig ved, at det altid er lidt mere end at være en prås; den dyppes kun to gange, jeg er dyppet otte gange for at få min anstændige tykkelse. Jeg er tilfreds! det er vistnok finere og lykkeligere stillet at være født i voks og ikke i tælle, men man stiller sig jo ikke selv i denne verden. De kommer i storstuen i glaskrone, jeg bliver i køkkenet, men det er også et godt sted, derfra får hele huset maden!"

"Men der er noget, der er vigtigere end maden!" sagde vokslyset: "Selskabeligheden! se den stråle og selv at stråle! Her er bal i aften, nu bliver jeg og hele min familie snart afhentet!"

Næppe var det sagt, så blev alle vokslysene afhentet, men også tællelyset kom med. Fruen selv tog det i sin fine hånd og bar det ud i køkkenet; der stod en lille dreng med en kurv, den blev fyldt med kartofler, også et par æbler kom deri. Alt det gav den gode frue den fattige dreng.

"Der har du et lys til, min lille ven!" sagde hun. "Din moder sidder og arbejder helt ud på natten, hun kan bruge det!"

Husets lille datter stod tæt ved, og da hun hørte de ord: "ud på natten," sagde hun med inderlig glæde: "Jeg skal også være oppe til ud på natten! vi skal have bal, og jeg får de store, røde sløjfer på!"

Hvor strålede hendes ansigt! det var glæde! intet vokslys kan stråle som to barneøjne!

"Det er velsignet at se!" tænkte tællelyset, "det glemmer jeg aldrig, og det ser jeg vist aldrig mere!"

Og så blev det lagt i kurven under låget, og drengen gik med det.

"Hvor skal jeg nu hen!" tænkte lyset; "jeg skal til fattige folk, får måske ikke engang en messingstage, mens vokslyset sidder i sølv og ser de fineste folk. Hvor det må være dejligt at lyse for de fineste folk! det blev nu min lod at være tælle og ikke voks!"

Og lyset kom til fattigfolk, en enke med tre børn i en lille lav stue lige over for det rige hus.

"Gud velsigne den gode frue for hvad hun gav!" sagde moderen, "det er jo et dejligt lys! det kan brænde til ud på natten."

Og lyset blev tændt.

"Fut-føj!" sagde det. "Det var en fæl lugtende svovlstik, hun tændte mig med! Sligt byder man næppe et vokslys ovre i det rige hus!"

Også der tændtes lysene; de strålede ud over gaden; vognene rumlede med de pyntede balgæster, musikken klang.

"Nu begynder de derovre!" fornemmede tællelyset og tænkte på den lille, rige piges strålende ansigt, mere strålende end alle vokslysene. "Det syn ser jeg aldrig mere!"

Da kom det mindste af børnene i det fattige hus, en lille pige var det; hun tog broder og søster om halsen, hun havde noget meget vigtigt at fortælle, det måtte hviskes: "Vi skal i aften – tænk! – vi skal i aften have varme kartofler!"

Og hendes ansigt strålede af lyksalighed; lyset skinnede lige ind deri, det så en glæde, en lykke så stor som ovre i det rige hus, hvor den lille pige sagde: "Vi skulle have bal i aften, og jeg skal have de store røde sløjfer på!"

"Er det at få varme kartofler lige så meget!" tænkte lyset. "Her er jo lige stor glæde hos de små!" Og det nøs derpå; det vil sige, det spruttede, mere kan et tællelys ikke.

Bordet blev dækket, kartoflerne spist. Oh, hvor de smagte! det var et helt festmåltid, og så fik hver et æble ovenpå, og det mindste barn fremsagde det lille vers:

"Du gode Gud, jeg takker dig,
At du igen har mættet mig!
Amen."

"Var det ikke pænt sagt, moder!" udbrød derpå den lille.

"Det må du ikke spørge om, eller sige!" sagde moderen. "Du skal alene tænke på den gode Gud, som har mættet dig!"

De små kom i seng, fik et kys og sov lige straks, og moder sad og syede til ud på natten for at få sit udkomme til dem og sig. Og ovre fra det rige hus skinnede lysene og musikken klang. Stjernerne blinkede over alle huse, over de riges og over de fattiges, lige klare, lige velsignede.

"Det var i grunden en rar aften!" mente tællelyset. "Mon vokslysene havde det bedre i sølvstige? Det gad jeg nok vide før jeg er brændt ud!"

Og det tænkte på de to lige lykkelige, den ene bestrålet af voksllys, den anden af et tællelys!

Ja, det er hele historien!

Bilag 3 Fortælling: Lyset i mørket

Hentet fra FDF andagtsmateriale Fortæll - 24 fortællinger om dig, mig og gud.

Evangelisten Johannes var kun 6 år, da hans far døde. Da sørgetiden var omme, giftede hans mor sig igen, selv om hun helst havde været fri. Men dengang kunne kvinder, der levede alene, ikke forsøge sig selv og deres børn. Den mand, Johannes' mor giftede sig med, var en, som man efterhånden blev bange for. Den første tid var han venlig og smilede pænt. Men lidt efter lidt var det, som om han krængede en ham af sig. Han blev lunefuld og ubarmhjertig, ja ond. Han straffede stort og småt, og Johannes kunne aldrig vide sig sikker for onde ord, en svidende lussing eller for det, der var værre: Nemlig at blive lukket ned i det mørke, vinduesløse forrådsrum, der lå under sovestedet. I forrådsrummet var der mørke. Ikke almindeligt mørke, som øjnene efterhånden kunne vænne sig til, men tæt, fedtet mørke, der klistrede sig til øjnene. Sort i sort. Intet lys slap ind i forrådsrummet. Når gråden og vreden var stilnet en smule af, famlede Johannes med sine hænder ud i det sorte mørke, og imens tænkte han, hvilken uendelig forskel blot en lillebitte smule lys ville have gjort. Blot en smal lysstribe, der skinnede i mørket, og som sendte sine stråler rundt i det indelukkede, klamme rum. Bare en lillebitte smule lys. Men der kom aldrig noget lys. Der var kun mørke, så dybt et mørke, at det næsten bedøvede hans sanser. Lys og mørke. Uden at han selv vidste af det, begyndte Johannes at bruge ordet lys om det gode, stærke og varme og mørke om alt det andet. "Jeg har det meget mørkt", kunne han finde på at sige, når han var ked af det, og det var han såmænd ofte. Netop ved den tid hvor Johannes nåede den alder, som man dengang kaldte voksen, kom der to mænd til landsbyen. Og da hørte Johannes første gang fortællingerne om Jesus. Lysets fortællinger, som han uvilkårligt kaldte dem. Det var fordi de gjorde ham mindre ked af det, og fik ham til at håbe. Allerede da Johannes hørte fortællingerne om Jesus første gang, var der flere der havde skrevet dem ned. Alligevel bestemte Johannes, da han med tiden var blevet en gammel mand, at også han ville skrive om kærlighedens Gud, der sendte sin søn til verden for at lyse og varme i menneskers mørke. Han satte sig ved sit bord og begyndte at skrive. Det raslede, når han trak pennen over papyrussen, og der kom blæk på hans fingere, så hvis

han bagefter kløede sig på næsen, blev den helt sort. Han kunne aldrig blive træt af at tænke på Guds søn, som én, der lyser og varmer og skaber håb selv i det bitterste mørke. For det var sådan, han selv havde oplevet det, da han første gang hørte de mægtige fortællinger om Jesus, der viser mennesker, hvem Gud var. Mens Johannes skrev, kom han undertiden til at tænke på det mørkeste sted, han kendte: på sin barndoms forråds-kælder som lå under sovestedet. For den slags tanker har man det med at få, når man sidder med en pen. Men en dag, da han lige skulle til at sætte pennen på papyrussen, da slog det ham, at mørket i forråds-kælderen ville have været, tja... lysere?, hvis han allerede dengang som barn, havde kendt de stærke, lysende, kærlige fortællinger om Guds søn. Så havde der, i det kulsorte mørke, været et lillebitte lys. I hvert fald når han lukkede øjnene. Johannes rullede pergamentet tilbage til begyndelsen og tilføjede en sætning, der skulle være én af de første, ens øjne så, når man begyndte at læse hans fortælling: "Og lyset skinner i mørket," skrev han; "og mørket greb det ikke."

Tekst: Joh 1, 4-5

Livet lå i ordet, og livet var menneskers lys. Det skinner for os i mørket, og mørket har ikke kunnet vinde over det. Der kom en mand der hed Johannes. Han var sendt af Gud og kom for at fortælle om lyset så alle kunne tro på Gud. Johannes var ikke selv lyset, men kom for at fortælle om det. det rigtige lys, der skinner for alle mennesker, var på vej ind i verden.

Du som har tændt millioner af stjerner

Du som har tændt millioner af stjerner

Mel.: Erik Sommer 1981

1) Du, som har tændt millioner af stjerner,
tænd i vort mørke en tindrende tro.

Du er vort lys, og du vogter og værner
os, så vi sover i tryghed og ro.

2) Tak for den lysende dag, der er gået,
gaven til os, dine hænder har rakt.
Tilgiv os det, som vi ikke fik nået,
tilgiv alt ondt, vi fik gjort eller sagt!

3) Tak for hver glæde, der fyldte vort hjerte,
hver gang du gjorde vort liv til en fest.
Hjælp os at bære hver byrde, hver smerte,
du ved alene, hvad tjener os bedst.

4) Tak for de mennesker, som blev vor støtte,
når vi fandt vejen besværlig at gå.
Hjælp os i morgen at hjælpe forknytte,
mød du os selv i de svage og små!

5) Du, som har tændt millioner af stjerner,
mørket i verden vil du byde trods.
Du er vor Far, den, der vogter og værner,
lys i det mørke, som kommer fra os.

Du som har tændt millioner af stjerner

Mel.: Erik Sommer 1981

1) Du, som har tændt millioner af stjerner,
tænd i vort mørke en tindrende tro.

Du er vort lys, og du vogter og værner
os, så vi sover i tryghed og ro.

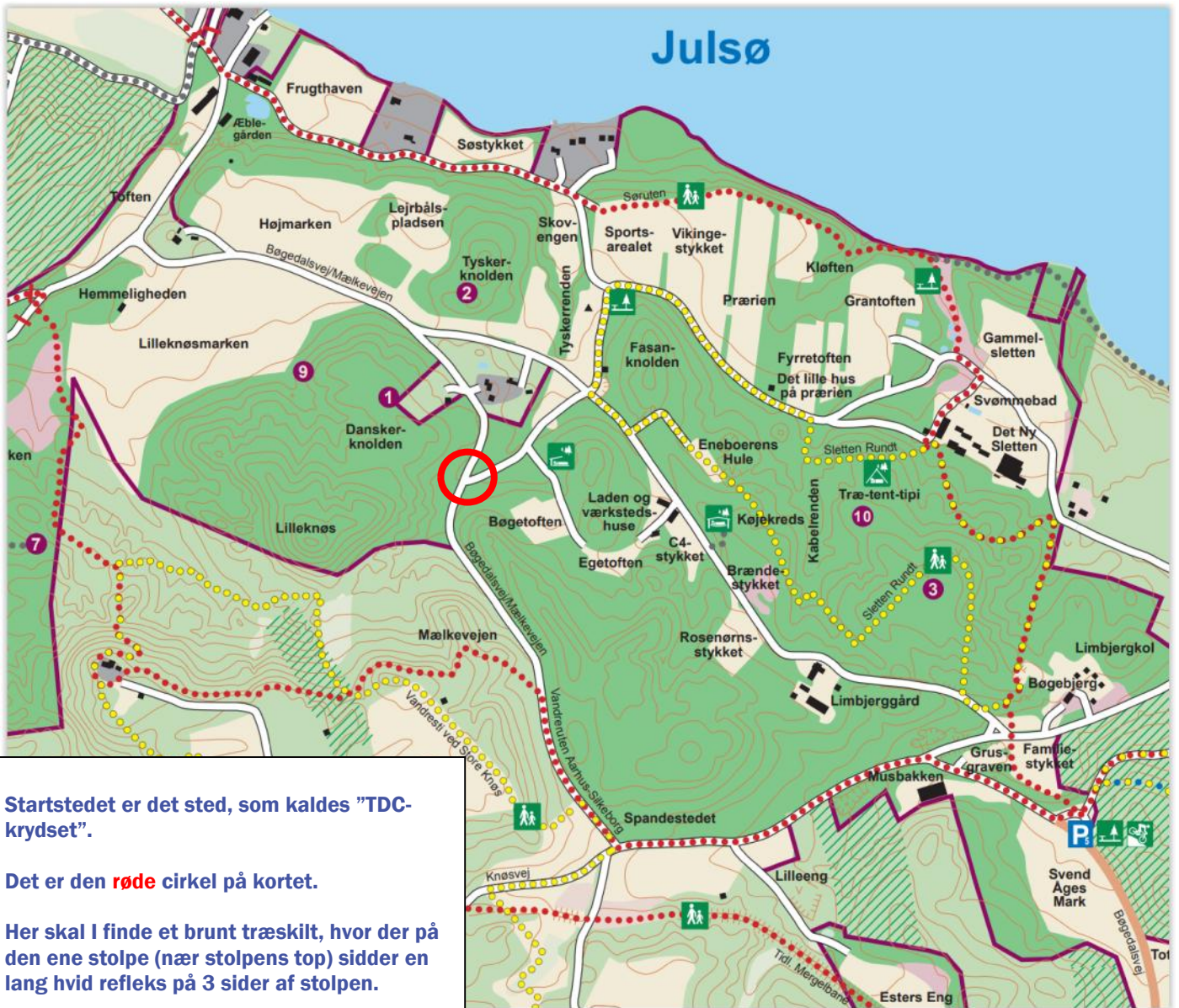
2) Tak for den lysende dag, der er gået,
gaven til os, dine hænder har rakt.
Tilgiv os det, som vi ikke fik nået,
tilgiv alt ondt, vi fik gjort eller sagt!

3) Tak for hver glæde, der fyldte vort hjerte,
hver gang du gjorde vort liv til en fest.
Hjælp os at bære hver byrde, hver smerte,
du ved alene, hvad tjener os bedst.

4) Tak for de mennesker, som blev vor støtte,
når vi fandt vejen besværlig at gå.
Hjælp os i morgen at hjælpe forknytte,
mød du os selv i de svage og små!

5) Du, som har tændt millioner af stjerner,
mørket i verden vil du byde trods.
Du er vor Far, den, der vogter og værner,
lys i det mørke, som kommer fra os

Startsted



Startstedet er det sted, som kaldes "TDC-krydset".

Det er den **røde** cirkel på kortet.

Her skal I finde et brunt træskilt, hvor der på den ene stolpe (nær stolpens top) sidder en lang hvid refleks på 3 sider af stolpen.