

Vi ber alla på olika sätt under olika perioder i våra liv. Ibland förändras vårt sätt att be när vi växer i vår relation till Gud.

Det finns en artist, en poet, eller en musiker inom oss alla, vare sig vi inser det eller ej! Det här är ett område där många av oss behöver ta tid och få uppmuntran att bryta med gamla idéer och den där inre rösten som säger "jag kan inte rita, skriva, eller sjunga". Genom att frivilligt ge oss hän åt vår inre "skapare" genom olika kreativa aktiviteter – och med full vetskap att vi inte blir bedömda, inte behöver uppträda, eller producera några resultat – så kan vi få erfara en befriande upplevelse som leder oss in i en djupare relation med Gud – Han som fortfarande skapar genom var och en av sina skapelser.

Det här sättet att be är ofta en utmaning, att våga släppa några av de mer klassiska och formella sätten att be, för att i stället förbereda oss på en "erfarenhet" och ett möte med vår "inre skapare", kan vara svårt. Genom att fritt utforska och använda färger eller t.ex. lera, så kan vi genom poesi och med ord uttrycka oss så att vårt böneliv och vår kunskap om Gud Skaparen fördjupas.

#### Boktips

**Bird, Ann** (2003) *Colour me Spiritual*, Foundery Press.

**Julian Merryweather, Sheila** (2003) *Colourful Prayer: A New Way to Pray When Words are Inadequate*, Kevin Mayhew

**Pavitt, Pamela** (2006) *Ideas into Images*, Granary Press.

**Reynolds, Peter** (2004) *The Dot*, Walker Books.

**Bild framsida:** Graham and Katy Hill

## Bön med många sinnen

### Använd din kreativitet i bön



**Att använda vårt hjärta och våra händer till att rita, färglägga, forma eller skapa, är ännu ett sätt att utforska våra inre djup och lägga fram våra känslor inför Gud. Vi kan avslöja mer om oss själva... för oss själva.**

**Ignorera den där kritiska rösten inom dig** som säger att du inte kan. Slappna av i aktiviteten, ta tid i stillhet och be Gud att leda ditt hjärta och dina händer när du skapar. Låt din kreativitet uttrycka det du kanske haft svårt att uttrycka med ord. Använd pennor, färgkritor, leklera, eller tidningar, för att rita, färglägga, klippa, klistra, forma eller skulptera vad än som kommer till dig i tankarna.

**Oroa dig inte** över slutresultatet: det är själva processen som räknas.

### **Några idéer för att komma igång**

**Skriv ditt namn** – eller namnteckning – och titta på den från alla olika vinklar, färglägg den och rita dit olika symboler om du vill. Använd gärna handen du vanligtvis inte använder när du skriver för att göra det hela ännu mer intressant. Eller så låter du färgpennorna planlöst vandra fritt, utan någon tanke på vad det ska bli när det är klart.

**Försök dig på ett självporträtt** – Studera din spegelbild i spegeln. Vad ser du? Säger den något om dig själv, om ditt liv? Du kan till och med försöka rita av dig själv ur minnet.

**Välj ett Bibelställe** att reflektera över och rita eller skulptera vad du än kommer att tänka på.

**Titta igenom olika tidningar** och klipp ut bilder som talar till dig. Använd bilderna, klistre och papper, för att sammanställa ett kollage.

**När du är klar** och har skapat din bild, ditt kollage eller skulptur, studera noggrant det färdiga slutresultatet... Vad ser du? Vad säger det till dig? Hur känner du inför det? Du kan komma på sådant som du skulle vilja säga till Gud, eller kanske känna att Gud på något sätt talar till dig.

**Känns det som om du sitter fast?** Kom ihåg att det inte är kvaliteten eller innehållet i ditt konstverk som bedöms. Du behöver inte skynda, eller oroa dig för slutresultatet. Njut bara, om inte annat än över pennornas eller färgkritornas tysta skrapande ljud när de glider över papperet, eller av hur lekleran känns i dina händer, njut av själva processen av att *skapa* någonting, vad det än blir för något.

När du känner dig redo, återvänd till nuet och **avsluta din bön** med att tacka, eller använd för dig välkända ord som t.ex. bönen Fader Vår – vad än du känner dig tillfreds med.

**Du får gärna ta med ditt konstverk hem, eller också lämna det här så andra får dela det med dig.**

