



# Ledarmanual

**ANVÄND DIN KREATIVITET I BÖNEN**

Ett bönematerial framtaget av stiftet i Rochester, England

*Det finns en konstnär inom oss  
alla, vare sig vi inser det eller inte.*

## **Material**

1. Broschyr: Använd din kreativitet i bönen
2. Foldern Reflektion över bönen
3. Papper, pennor, färgkritor, vattenfärger, akrylfärger, gamla tidningar, penslar, saxar, leklera etc.
4. "The Dot" av Peter H. Reynolds  
<https://www.youtube.com/watch?v=t5mGeR4AQdM>
5. Anteckningsbok

## **Tidsplan/förslag på upplägg**

Fika	15–20 min
Inledning	30 min
Övning - bön	30 min
Delande*	20 min i små grupper (2-5 personer), 10 min för frågor och tankar i större grupper. *=frivilligt.

Tiden anpassas till gruppens storlek och sammansättning, men bör inte överstiga 1 timme och 30 minuter. Om gruppen bestämmer sig för att inte dela, räcker det med 1 timme.



**markerar anvisningar till dig som ledare samt övningar du introducerar gruppen för.**

## Introduktion - Använd din kreativitet i bönen

När bön och kreativitet nämns så rör det ofta upp en massa känslor. För vissa kan att använda sin kreativitet i bönen kännas skrämmande: ”Jag är inte en kreativ person, jag kan varken måla eller teckna. Detta är inte mitt sätt att be på.” För andra väcker tanken på att få använda kreativa sidor upprymdhet.

I Bibeln är det Gud som är kreativ. Det finns ett antal platser i Bibeln som talar om hur Gud skapade världen och människorna och i Nya testamentet berättas det om hur Gud skapar människan till Guds avbild genom Jesus:

Gud skapade de stora havsdjuren och alla olika arter av levande varelser som vattnet myllrar och vimlar av och alla olika arter av fåglar. Och Gud såg att det var gott. (1 Mos 1:21)

Som man och kvinna skapade han dem. Han välsignade dem och gav dem namnet människa när de skapades. (1 Mos 5:2)

..klär er i den nya människan, som har skapats efter Guds bild,... (Ef 4:23)

Gud skapar och fortsätter skapa i världen och genom vår kreativitet. Skapande verkar vara Guds natur! Och vi är en del av Guds skaparanda. Som skapade varelser kan vi också skapa och vara en del av Guds pågående kreativitet i världen.

När vi ser på det ur detta perspektiv har kreativitet mycket att göra med Gud och bön. Det finns många olika sätt att skapa och vara kreativ.

## **Fråga deltagarna på vilket sätt de är kreativa**

Låt deltagarna fundera en stund och låt dem sen dela sina tankar, först två och två och sen i gruppen för att synliggöra att det finns många sätt att vara kreativ.

## **Visa Youtube-klippet "The Dot". Det går också bra att berätta historien.**

Filmen "The dot" visar ett lite annorlunda sätt att skapa. Kanske inte ett sätt som alla är vana vid. Förhoppningsvis ger filmen och berättelsen det mod som behövs för att prova och komma igång med skapandeprocessen.

## **Dela ut foldern *Använd din kreativitet i bönen.* Förklara och gå igenom böneövningen**

Ignorera den kritiska rösten som säger att du inte är bra på sånt här. 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, lek lera, eller tidningar, för att rita, färglägga, klippa, klistra, forma eller skulptera vad än som kommer till dig i tankarna. Bry dig inte om slutresultatet det är processen vi är ute efter.

## **Bön**

### **Börja med en kort stillhetsövning.**

Säg till deltagarna att be om Andens vägledning.

## **Valmöjligheter (se folder)**

Avsätt 25 min.

### **Skriv ditt namn – eller namnteckning**

Titta på ditt namn från alla olika vinklar. Färglägg 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**

Rita eller skulptera vad du än kommer att tänka på.

### **Gör ett kollage**

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

### **När du är klar med din skapelse**

Studera noggrant det färdiga slutresultatet. Vad ser du? Vad säger det 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.

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 *Vår Fader* – vad än du känner dig tillfreds med.



**Gå igenom foldern** *Reflektion över bönen*

## Reflektion över bönen

Efter bönestunden, använd några minuter för att reflektera över din upplevelse, skriv ner några punkter under följande rubriker:

1. Den “varma platsen” – känslor, och tankar om Guds närhet – frid, tillit, hopp, kärlek...
2. Känslor som kändes svåra och som skapade distans till Gud. Dessa känslor är ofta viktiga för trons växande om du kan förstå dem och be för dem.

## Delande i grupp



**Dela in deltagarna i grupper om 2 – 5 personer.**  
**Beroende på tid, avsätt 10 – 20 min för delande i grupperna.**

## Instruktioner

Du delar endast det du vill dela! Vill du inte dela i gruppen, tala med ledaren.

Vad som sägs i gruppen, stannar i gruppen. Såvida inte en deltagare själv väljer att berätta.

Deltagarna tar själva ansvar för att alla i gruppen ges möjlighet att dela sina tankar.



**Avsluta delandet i de mindre grupperna, ge tillfälle till delande och ev frågor i hela gruppen (ca 10 minuter).  
Förklara och dela sedan ut foldern** *Använd kreativiteten i bönen* **och foldern** *Reflektion över bönen.*

Uppmuntra deltagarna att använda foldrarna i sina egna böner den kommande veckan/veckorna.

Be som du kan,  
inte som du inte kan

## **För mer information**

**Therese Jadeland**

*Samordnare andlig fördjupning  
Malmö pastorat*

[therese.jadeland@svenskakyrkan.se](mailto:therese.jadeland@svenskakyrkan.se)

Tack till Rochester Diocesan Spiritual Network för tillstånd att anpassa, översätta och använda bönematerialet inom Svenska kyrkan.