Kunstterapi og kristen spiritualitet

En fordybelsespraksis

v. kunstterapeut Birthe Aagaard Juul

Lad os sammen åbne den spirituelle verden gennem kunstterapi i en atmosfære af lethed og enkelhed

Programoversigt

Sang
Vi vil synge fra hjertet ...

Bibellæsning
Den kreative proces tager afsæt i Bibelen. Her er en overflod af overraskende og tankevækkende tekster. Vi vil læse i fællesskab efter Lectio Divina, som betyder ”hellig læsning”. Denne metode får teksternes dybere betydning til at åbne sig for os, og inspirere vores kreative proces.

Meditation
Lection divina er en meditation. Man lytter til teksten og mediterer i stilhed over ordene. De giver deres dybere mening fra sig – til os hver især, når vi åbner os og tager imod

Maleprocessen
I maleprocessen lader vi i mødet mellem bibelfortællingen og mit eget liv inspirere maleprocessen. Det er en fri proces, hvor man følger sit indfald og lader sig føre ind i farvernes og formernes forunderlige univers (se næste side for flere detaljer om maleprocessen).

Samtale om malerierne
Når vi har malet, deler vi vores tanker og overvejelser over processen. I løbet af denne samtale vil der ofte komme noget helt nyt til syne - både for den, der har malet, og for de andre, der betragter. Det er i denne del af processen, at det kan ske, at man får sat ord på det ellers uudsigelige.

Afslutning

Kort om kunstterapi

Når vi gennem maleprocessen leger og eksperimenterer med det billedlige udtryk, kommer sanserne i spil.

At male er ikke bare at aktivere sanserne – det er også at lytte til sin intuition. Når vi lytter til vores intuition, kan det åbne til indre visdom - og kontakt med vores sjæls energi.

Det handler ikke om at forsøge at fremtvinge noget bestemt i maleprocessen, men derimod om blot at acceptere det, som sker, og blive i fordybelsen.

At male er at tale et ”sprog”, som går udover dagligdagssproget. Ingen er eksperter på dette ”sprog” eller denne skabelsesproces. Vi tager imod farverne, symbolerne og formerne, og igennem maleriet går vi i dialog med dem.

I mødet med det, man har skabt, kan der opstå en stor undren og kærlighed til billedet og til processen som helhed.

Skabende Gud
giv os tiltro til at vi kan
være medskabere på dit
forunderlige skaberværk.
Tak, at du har givet os
kreativitetens evne.
Send din ånd over os
så vi fanges ind i dit lys
og i inspiration lader os
male vort inderste udtryk,
som et billede af dig
skabt I kærlighed.

Hjælp os I denne proces
og vær vor oplivende kraft
så vi kan løfte en flig
af din hemmelighed.
Ja, lad det ske, kære Gud.

Der kræves ingen specielle forudsætninger, blot nysgerrighed og lyst.

Kunstterapeut Birthe Aagaard Juul

birthejuul@outlook.com

Ring el. sms til 21316307