

Heliga danser och dansmässa - Katarina Ridderstedt

Bakgrund till uppsatsen

Förhållandet till rörelse och musik är för mig lika naturligt som mina närmaste relationer. Jag behöver dessa för att vara till. För att må bra. För att vara jag. Redan innan jag började på Helsingborgs folkhögskolas musiklinje hösten 2008 fanns denna relation mellan mig, musik och rörelse. Januari 2015 blev jag utbildad rytmikpedagog vid Musikhögskolan i Malmö, och som fördjupningsarbete under mina kantors-studier känns det därför självklart att välja ett ämne som knyter samman musik, rörelse och kristen tro. I mitt arbete med rytmikgrupper och körer i S:t Pauli kyrka i Malmö använder vi mycket rörelse till våra sånger. Det arbetet vill jag fortsätta att utveckla och hoppas kunna fördjupa, genom att lära mig mer om dans i kyrkan!

Eftersom rörelsen är erfarenhetsbaserad kan jag omöjligt fördjupa mig i detta ämne utan att själv vara med och uppleva det. Den 8 februari 2019 deltar jag därför i TV-inspelningen av dansmässan *Din ljusa skugga*, i Stora Hammars kyrka i Höllviken. Förhoppningsvis kan jag ta mässan till S:t Pauli kyrka och dansa den med både liten och stor.



Dansmässan *Din ljusa skugga*

Redan på väg hem från Oskarshamn den 20 januari får jag ett mail från Maria Hulthén Birkeland, kompositör och riksspelman, som skrivit musiken till dansmässan *Din ljusa skugga*. Jag beställer CD:n med musiken och hon är glad att mässan blivit så populär. Hon tipsar mig om TV-inspelningen i Höllviken. Boken *Heliga danser - dans som rit och bön* av Maria Rönn lånar jag på Malmö Stadsbibliotek och är utgiven år 1997. Maria är präst och skriver i sitt förord: "Vägen till den här boken är lång, nästan ett helt liv" (s. 9).

Jag kan inte låta bli att tänka på det som biskop Fredrik Modéus nämnde i sin syn på församlingsutveckling i Växjö i januari: Att om verklig delaktighet ska finnas med i arbetet med att bygga ett fungerande gudstjänstliv så krävs det tid! Dansmässan *Din ljusa skugga* firades för första gången i Karlstad på Världens fest 2014, och med tanke på att Maria Rönn's bok är från 1997, så anar jag att behovet av rörelse länge har funnits där och viljan att använda kroppen för att uttrycka tro. Dessutom är kroppen och rörelsen universal: Vi behöver inte tala samma språk - eller ens lärt oss att tala - för att kunna dansa ihop! Det vill jag kalla praktisk integration.

Heliga danser - bakgrund, teologi och syfte

Maria Rönn skriver i sin bok: "Utgångspunkten för min dansteologi är människans behov av att leva ut den rytm hon har inom sig och att det kroppsliga uttrycket är en nödvändighet även inom religionen" (s. 9). Formen av en cirkel är viktig och hon fortsätter: "I Heliga danser är cirkeldansen basen. Cirkeln är en uråldrig symbol för helhet och har alltid varit en naturlig form att dansa i. Fattar människor varandras händer fogas de samman till en cirkel, till en helhet, liksom den rituella cirkeldansen fogar samman kropp, själ och ande i den enskilda människan" (s. 9-10).

I urkyrkan dansades det och dansen var en självklar del i den religiösa kulturen: "Det vi vet om dans i den tidiga kristna kyrkan är genom kyrkofädernas skrifter. I församlingarna uppmuntrades dans och förebilden var den judiska dansen som Gamla testamentet hänvisar till" (s.13). På 500-talet e. Kr. fördömdes dans i samband med kyrkliga handlingar och gudstjänstdeltagare förbjöds att dansa kördanser och nunnorna förbjöds att sjunga (s. 13). Maria Rönn skriver att Heliga danser har funnits i Svenska kyrkan "i snart fem år", vilket betyder sedan 1992.

Bernhard Wosien gjorde att den heliga dansen återkom under 1970-talet i Tyskland. Han hade en danskarriär och var prästson, och samlade in folkliga danser som han förnyade och lade in andligt innehåll i. Dessa kallades för Sacred Dance, som är dans med andlig tillhörighet. “Dansformen är även etablerad i de katolska och protestantiska kyrkorna runt om i Europa” (s. 13). Det är alltså en ekumenisk rörelse att koppla samman rörelse, musik och kristen tro.

I en agenda från Långfredagen 1996 i Kirsebergs församling går det att läsa att Heliga danser dansades. Pia Lamberth, på Sensus i Malmö, berättar att detta varit ett återkommande moment under cirka sju års tid. Vid jämförelsen mellan agendan från -96 och Maria Rönn's dansbeskrivningar i andra delen av hennes bok *Heliga danser - dans som rit och bön*, kan jag se att de latinska sångtitlarna går igen, men att det är andra danser i Malmö än i boken. Totalt dansades två danser i Kirseberg och jag kan inget annat än ha önskat att det fanns en inspelning att tillgå! I ett mail med Viveca Svedberg Persson, projektledare på SVT:s religionsredaktion, berättar hon att det inte går att få tag i den TV-gudstjänst som spelades in i Kirsebergs kyrka. Vi har tidigare samarbetat med en TV-gudstjänst i Kristianstad 2016.

Maria Rönn skriver att det, när boken gavs ut, arrangerades kurser och utbildningar i Heliga danser på Svenska kyrkans utbildningscentrum i Sigtuna i samarbete med Sveriges Kyrkliga Studieförbund. Lunds och Härnösands stift arrangerade utbildningar i Heliga danser. Jag läser att det fortfarande görs det i Lunds stift och i Karlstad stift (länk bifogad). Maria Rönn fortsätter: “En del av dansledarna är verksamma inom olika församlingar i Svenska kyrkan, andra använder dansen i sina yrken - som psykologer, arbetsterapeuter och sjukgymnaster - då dansformen har en starkt terapeutisk och läkande sida” (s. 14).

Det finns hjärn- och beteendeforskare som på 90-talet hävdade att det inte går att skönja vem som för och vem som följer i ömsesidig ringdans. Kropp och själ, arv och miljö, natur och kultur går ej att skilja åt. Maria skriver: “Kroppen är alltså inte avskuren från de egenskaper vi vill tillskriva själen: tänkandet, minnet och känslorna. Hjärnan är en del av kroppen, och liksom armen och hjärtat rör sig är tanken, minnet och känslan kroppsliga rörelser, även om de är mer svåråtkomliga” (s. 15). Kopplingen till Gud i dansen finns på detta sätt: “När den dansande låter det undermedvetna skapa rörelserna kan kroppen och själen mötas” och “den dansande bli en

enhet och full av liv, eller Helig ande. Anden, som det kitt som binder samman kroppen och själen, är liksom rörelsen ett tecken på liv” (s.17).

Telefonsamtal med Cecilia Hardestam i Karlstad

Den 15 februari ringer jag Cecilia Hardestam, diakon i Karlstad, som har tagit fram rörelser och liturgi till dansmässan *Din ljusa skugga*, tillsammans med sin prästkollega Hans Kvarnström. Kärnan i samtalet är att dans och rörelse behövs för att uttrycka och fördjupa kristen tro, och att det gång på gång blir bekräftat att cirkeldansen skapar en samhörighet bortom ord. Hon ger mig kontaktuppgifter till Karin Sundmark, som ansvarar för gudstjänstutvecklingen i Lunds stift. Kanske är det med Karins hjälp som jag kan få dansmässan till min arbetsplats i S:t Pauli kyrka? Cecilia betonar vikten av att få in unga deltagare i dansmässan, så att den får leva vidare. Idag är det främst äldre personer som dansar mässan.

Cecilia började dansa för tio år sedan och nämner orden “gemenskap” och “vila” i vårt telefonsamtal. Dansen är “evangeliskt demokratisk”, där alla är på samma nivå. Minst fem personer behövs för att det ska bli en cirkel och ej en kvadrat. Att få dansa är att få vara del i ett större sammanhang.

Hon berättar att Maria Hulthén dansade och ville skapa en HEL mässa med dans, kring år 2005. Maria kontaktade Kristina Sandgren Furberg, diakon och lyriker, och “dansen” var igång! Till *Din ljusa skugga* kom texten först, sen musiken. Cecilia beskriver språket i mässan som enkelt, öppet, och med folkmusikens tonspråk. Genom mässan får människor uppleva tro, och “anade människor” når fram till Gud genom rörelsen. Innan nya Kyrkohandboken (i maj 2018) gick dansmässan *Din ljusa skugga* att bara “plocka fram”, så blev det en komplett mässa. Nu krävs viss justering.

Dansmässan kom till genom bidrag från Karlstad stift, och hundra personer var med och dansade mässan på Världens fest 2014, med levande musik. Cecilia berättar att det var en person som uttryckte det såhär efteråt: “Nu förstår jag varför vi FIRAR en mässa!” Det gavs sedan utbildning för personer från flera stift: sju personer från Lund, sju från Karlstad, sju personer från Stockholm och några ytterligare personer. Det gavs också en kortare utbildning, så totalt hundra personer fick utbildas i Dansmässan mellan år 2016-2018.

Ur rapporten som skrivits i Karlstad efter projektet "Dansa tro - dela liv" (2015-2018) finns detta citat med av Hans Kvarnström: "Vad är det i dansen som gör 'Ordet' levande? Kanske är det att vi får ta med oss hela kroppen in i mötet med Gud, det heter ju 'Kropp, Själ och Ande'. Att få hålla någon i handen och känna att jag, just jag, är en del i den kedja av människor som gått före och som kommer efter, att vara en del av en gemenskap. Att inte bara veta detta i huvudet utan känna det i kroppen. Kanske är det att stanna upp en stund, släppa orden, kraven, försvaren och bara rikta sig mot cirkelns centrum, det som vi gör i varje dans."

Bibelord om dans

När Mose lett sitt folk genom Röda havet dansade kvinnorna: "Mirjam, som var syster till Aron och ägde profetisk gåva, tog sin tamburin, och alla kvinnorna följde henne; de slog på tamburiner och dansade" (Mos. 15:20).

I Matteus 11 står det skrivet om sorgesånger och dans, berättar Cecilia. I liknelsen med den förlorade sonen är det "musik och dans" som den avundsjuke brodern hör, innan han ser sin bror igen. När Cecilia var i Jerusalem 2018 såg hon pappor som dansade i Synagogan. Jesus var jude och i de judiska rötterna är dansen är självklar del. Först år 1994 slutade dansen att vara förbjuden inom katolska kyrkan och på 60-talet i Sverige började det experimenteras med nya former för barn med musik och rörelse. Kvinnor i Svenska kyrkan stödde CD-inspelningen av *Din ljusa skugga* och flera goda krafter har utvecklat cirkeldansen genom åren.

Maria Rönn skriver: "Dansens andliga grund är det kristna påskdramat, vars innebörd är att människan måste släppa tag om sitt liv för att få liv. Hon måste vandra med Kristus genom livet, för att korsfästas, dö och till sist uppstå med honom" (s. 23). Det är spännande att detta tema också finns ingen i dansmässan *Din ljusa skugga*, ungefär tjugo år senare.

TV-inspelning 8 februari i Höllviken

Fredagen den 8 februari deltar jag i TV-inspelningen av dansmässan *Din ljusa skugga* i Stora Hammars kyrka i Höllviken. Mässan sänds i SVT2 på Marie Bebdelsedag (24 mars) och jag hoppas kunna spela in den på lämpligt sätt för att kunna spara den för framtiden.

Sedan 2015 har det funnits ett samarbete mellan Lund, Stockholm och Karlstad stift med dans genom projektet Dansa tro - dela liv. Karin Sundmark, stiftsadjunkt i Lund, säger att det är viktigt att "kroppen får vara med och fira gudstjänst" (Höllviken, 8 feb 2019).

Jag möts av öppna armar och glada ansikten, redan vid busshållplatsen! Hjälpsamhet. Delaktighet. Glädje. Innerlighet. En öppenhet mot varandra som jag känner mig varm av, när jag åker hemåt igen. Jag dansar mellan Lolita och Anita. Två nya vänner! Det ska bli spännande att få sitta i soffan den 24 mars och titta.



Danser i form av text och film

I slutet av sin bok beskriver Maria Rönn tjugo danser i form av streck, prickar och symboler. Musiken är hämtad från ett spanskt medeltida kloster och nutida Taizé, i Frankrike. Det var innan Youtubes tid! En kuriositet är att Maria frågade Broder Roger om det var okej att göra dans

till Taizésånger. Han sa bestämt nej, men det lydde inte Maria. Hennes danser får gärna spridas och används idag regelbundet i t.ex. Karlstad domkyrka.

Instruktioner till stegen i dansmässan *Din ljusa skugga* finns på Youtube, med präst och koreograf Hans Kvarnström och några kollegor. Här finns även en informativ video med de som tagit initiativet och skapat mässan. Ruth Wieting, dansledare i Heliga danser, berättar att “sorgen och glädjen kommer med i dansen”. Hela gruppen börjar sprudla av glädje och hela kroppen och hjärtat får vara med, så att tron inte bara stannar i huvudet. Precis som med olika lärstilar kan kinestetiskt lärande bidra till att vi kommer ihåg någonting bättre, eftersom vi inte bara sett, lyssnat eller skrivit utan också erfarit något med vår känsel, i vår egen kropp.

Med i Youtube-klippet är Cecilia, som jag talat med i telefon, och hon berättar att dansen sker i cirkel och att det ofta är en för-dansare som förevisar vad övriga dansare härmar. Kompositör Maria berättar att musiken består av b.l.a. en schottis och en polska, som bygger på svensk danstradition. Texten, som är skriven av Kristina, träffade jag, märkligt nog, på Gotland sommaren 2018, eftersom min make känner henne och hennes make sen tidigare. Kristina beskriver textens förlopp så här: mörker och ljus, ondskan i världen, synden i oss själva, förlåtelse, glädje och slutligen tacksägelse.

Några av deltagarna i dansmässan berättar att de känner sig mer involverade, att det är härligt att röra på kroppen till en mässa, ej sitta och vara passiv, att få kontakt med något större och att det känns fantastiskt efteråt! Hans beskriver mässan som en “bro mellan det alternativa och det traditionella i mässan. Välkomnar alla som är intresserade.” Maria berättar att “man känner gemenskap utan att egentligen titta på varandra”. Gemensam dans i cirkel berikar gudstjänstlivet.

***Din ljusa skugga* - dans för dans**

Det generella för de tio danserna i dansmässan *Din ljusa skugga* är att musiken och texten styr dansen. Alla danserna är förslag och finns beskrivna av Hans Kvarnström. I Klipp 1a förklaras stegen till första dansen och i Klipp 1b dansas dansen. Jag har försökt göra en kort överblick av danserna efter att ha tittat på de tjugo klippna på Youtube:

1. Inledning - Det går en dans: Polskesteg i $\frac{3}{4}$ -takt. 2 varianter, för vers och refräng.

2. Introitus - Aftonstjärnan tänds (skymning): 2 delar i låten, $\frac{3}{4}$ och $\frac{4}{4}$ -takt.
3. Överlåtelsebön - Midnatt: 2 delar i lugn, skön känsla.
4. Kyrie - Vargtimmen: 2 delar, 2:a i s.k. valle, armar i W-fattning (dubbel v-fattning).
5. Gloria - Ljuset anas (gryningen): 2 delar, 2:a s.k. vinrankesteg med kors framför/bakom. I Maria Rönns bok finns en beskrivning med symboler av detta steg (s. 96).
6. Sanctus - Uppståndelsens sol (klara morgonsol): schottis-steg, 1:a del inåt i ring, 2:a runt.
7. Herrens bön - När ditt rike kommer: vaggande steg i 3-stegvarianter.
8. Nattvardssång - Du gör jorden ny (under nattvarden): Stillsam dans, en hand på nästa persons axel, en hand att ta emot. Tips är att skicka nattvardskärlen till varandra.
9. Dans för varje dag: vilsam sekvens med handrörelser som repeteras 5 gånger.
10. Tackbön - Nattens labyrint: 2 delar, glatt, hoppssa-steg.

Riktningarna som visas i de tio danserna är inåt och utåt i cirkeln, runt din egen axel (halv/hel cirkel), runt i cirkeln medsols/motsols och riktning uppåt/nedåt mot taket. Jag skulle vilja beskriva mässans form som ett musikaliskt crescendo < som börjar i stillsamt i mörkret, och mynnar ut i ljusets glädje! I inspelningen med SVT är dans nr 8 borttagen för att ge plats för den lästa Herrens bön, enligt den nya Kyrkohandboken (2018).

Redovisning med cirkeldans

En sång tilltalade mig direkt på skivan *Din ljusa skugga*: Sanctus - Uppståndelsens sol. Sången gör mig glad och gör att jag vill röra på mig. I min redovisning på Oskarshamns folkhögskola har jag därför valt att lära ut den till mina klasskamrater!

Avslutande tankar och framtid

I inledningen skrev jag att rörelse, musik och tro för mig är tätt sammanflätade. Mina första år som rytmikpedagog har varit inom Svenska kyrkan, där jag både haft förmånen att arbeta med flera olika körer, med sång, rörelse och tro, med konfirmander, med dementa och tillsammans med andra musiker. År 2016 arbetade jag fram ett material med en dansad Trosbekännelse, som sändes vid advent i SVT2, och nu fördjupar jag mig i Heliga danser och dansmässan 2019.

Det ges en workshop i olika dansmässor i Karlstad i november. Jag hoppas kunna vara med! En ny mässa - Uppbjuden till dansernas dans - är på gång i Karlstads stift. Cecilia nämner termen kroppsburen gudstjänst och den gillar jag. Det borde vara lika självklart att kunna dansa som att delta i sång och bön. Luther skrev trettiosju psalmer och dansade folkdans med sin fru Katarina. Vid annandag pingst i år sammanlyser domkapitlet och biskopen gudstjänsten till Karlstad domkyrka, där *Din ljusa skugga* ska firas (!), på sitt alldeles konkreta sätt.

Kompositören Maria berättar att dansmässan är på väg ut i världen. I maj 2017 firades mässan i Berlin med tvåhundra dansande personer till kör och musiker från Karlstad stift, samt Maria själv. Nu är hela dansmässan översatt till tyska - "Dein Schatten ist Licht" - och Notpoolen tar med den till Frankfurt i april 2019. En engelsk version är på gång. Notfabriken & Notpoolen har alla tryckrättigheterna, även till den svenska versionen.

Genom detta projekt har jag fått kontakt med nya människor som delar samma längtan med musik, rörelse och tro. Sedan tidigare finns ett nätverk med trettio rytmikpedagoger i kyrkan i gruppen "Rytmik i kyrkan" på Facebook. Där utbyter vi erfarenheter, musik, rörelser och fortbildar oss tillsammans. Välkommen med i gruppen! Låt oss fortsätta att dansa vår tro!

/Katarina Ridderstedt

Rytmikpedagog och blivande kantor



Länkar, böcker, kurser och inspiration

- Heliga danser i Svenska kyrkan: <https://www.svenskakyrkan.se/faq---fragor-och-svar>
- Om dansmässan *Din ljusa skugga* på Kvinnor i Svenska kyrkans hemsida: http://www.kvinnorisvenskakyrkan.se/stiftsgrupper_karlstad_dansmassa
- Alla tre foton i arbetet av fotograf Rolf Persson, tagna under TV-inspelningen 8 feb 2019.
- Maria Rönn: *Heliga danser som rit och bön*. Maria Rönn och Verbums förlag (1997).
- Din ljusa skugga:s Facebook-grupp: <https://www.facebook.com/dinljusaskugga/>.
- Youtube-klipp *Om dansmässan Din ljusa skugga*: https://youtu.be/b8_UliwCy5A.
- Dansstegen till Sanctus i *Din ljusa skugga* beskrivs här: <https://youtu.be/7VQISesS0Kw>.
- Kurser & mässor med Heliga danser i Karlstad sker regelbundet våren 2019: <https://www.svenskakyrkan.se/karlstadspastorat/meditation-och-dans>
- Sensus i Malmö håller flera kurser i Heliga danser under 2019. För att få regelbunden information om dessa och andra kurser inom Lunds stift är Pia Lamberth en god kontakt, och hon skickar ut nyhetsbrev regelbundet: pia.lamberth@sensus.se.
- På stiftsgården Åkersberg dansas det första tisdagen i månaden (sen femton år tillbaka), och firas dansmässa: <https://www.sensus.se/kurser-och-evenemang/danskraft-317919/>
- TV-gudstjänst sänd på Marie bebådelsedag 24 mars 2019 i SVT2. Jag har prickig tunika: <https://www.svtplay.se/gudstjanst?cmpid=del:em:20190324:gudstjanst:pla:lp>
- Textförfattaren Kristina Furberg har hemsidan: www.kristinasfurberg.info
- Kompositör och riksspelman Maria Hulthén Birkeland: www.mariahulthen.se
- Artiklar om dansmässan i Kyrkans tidning i juni 2017.
- Rytmik i kyrkan-nätverket: <https://www.facebook.com/groups/965514200140751/>.
- Trosbekännelsen med konfirmander och Dogge Doggelito finns via denna länk: https://www.youtube.com/watch?v=Yrv_cUHS2Sc
- Detta arbetet finns publicerat på hemsidan: http://musik.se/?page_id=821
- Min e-postadress är: katarina.ridderstedt@svenskakyrkan.se