



Din ljusa skugga

en mässa i Heliga danser-tradition

Text: Kristina Sandgren Furberg

Musik: Maria Hultén Birkeland

Koreografi: Hans Kvarnström, Cecilia Hardestam

Dansnotationer: Susann Persson

Din ljusa skugga

1 Inledning DET GÅR EN DANS

Vi följer under hela dansen polsketakten. Armrörelserna följer texten. När vi öppnar armarna öppnar vi bröstet och hjärtat för tillvarons och Guds dans med oss. Vi följer sol och måne, stolta och glada i vår mänsklighet. Det är i Gud som vi lever och rör oss och är till.



V H H x 4...*vidare* öppen famn till 4:e *vidare*

Lite häng i luften på 2 eller smek golvet. Räkna V = 1 H = 2, smek H = 3

V H H x 2 *pulsslag* händerna över hjärtat



VHV HVH

Den leder oss runt



Soluppgång Höger hand uppåt bakåt Vänster hand på hjärtat

följer solnedgång Höger hand ned Vänster hand på hjärtat

Nedan Höger hand ned Vänster hand på hjärtat

följs av ny Höger hand uppåt bakåt Vänster hand på hjärtat

x2

Inledning - Det går en dans

Det går en dans genom tidens salar
den leder oss vidare.

Det går en dans genom platsens pulsslag
den leder oss runt.

Soluppgång följer solnedgång,
nedan följs av ny

Soluppgång följer solnedgång,
nedan följs av ny.

Du som vill att vi ska dansa,
du som ger oss kraft och hopp,
hjälp oss öppna dina sinnen,
låt din kärlek lyfta oss.

Det går en dans genom tidens salar

Du som fyller våra lungor
med din ande och ditt skrik,
hjälp oss öppna våra sinnen,
låt din kärlek lyfta oss.

Det går en dans genom tidens salar

Du som dansar mitt ibland oss,
du som visar oss din väg
hjälp oss våga möta mörkret -
gå med dig från död till fred

Din ljusa skugga

2 Inroitus AFTONSTJÄRNAN TÄNDS

I dansen uttrycker vi skymningstidens vändning mot mörkret med ett trevande, sökande, meditativt förhållningssätt.

A Höger hand upp, Vänster hand upp mot ansiktet.

stegen inåt börjar direkt efter skymningstid - solnedgång - älskade.

B ↑ ↑



H V H V H V H V H V H V H V
f int f f int f b b b b

...åt dig som allting kan bära
...och gryningsljuset är fjärran
...din blick som omsluter världen

L-fattning när man går in mot centrum, sänker händerna pekande mot mittpunkten. L-Fattning när man backar ut och går runt. Följ händerna med blicken 1:a och 2:a gången. 3:e gången se ut i "världen"

C



Valssteg till vänster V-fattning

Introitus - Aftonstjärnan tänds

Skymningstid -
dagens möda är förbi,
dess tunga minne lämnar vi
åt dig som allting kan bära.

Solnedgång -
dunklet inger vaksamhet,
där våldet härskar mörknar det
och gryningsljuset är fjärran

Älskade -
dina fotspår syns ännu,
din ljusa skugga anar vi -
din blick som omsluter världen.

Psaltaren 74:20-21

Din ljusa skugga

3 Överlåtelsebön MIDNATT

I denna överlåtelsedans kan vi i tillit låta vårt tvivel och oro styra våra steg. Vi är ju inte ensamma i detta – Gud är med oss, inte bara när vi dansar med tillvaron utan också när vi brottas med den.

A $\overbrace{\quad\quad}^{\curvearrowright} \quad \rightarrow$
H V H V x4 v-fattning

s s s xf

efter 4:e gången vänder utåt på xf över höger axel

B $\overbrace{\quad\quad}^{\curvearrowleft} \quad \rightarrow$
H V H V x5 w fattning

s s s xf

efter 5:e gången vänd inåt på xf över höger axel

Överlåtelsebön Midnatt

Vi ville leva i fred med varandra,
sökte helhetens hamn.

Vi ville leva som ett med varandra
bundna av frihetens band.

Helhet – var är du nu
när mörker är allt vi har?
Enhet – var är du nu?
Trasighet håller oss kvar –
vid midnatt

Vi ville leva.....

Vördnad – var är du nu
när misstro är allt vi har?
Samklang var är du nu?
Tystnaden håller oss kvar –
vid midnatt.

Vi ville leva

Väck oss - nu i vår natt
och led oss i mörkret här!
Vaka med oss i natt, ge oss det hopp som bär-
vid midnatt!

Din ljusa skugga

4 Kyrie VARGTIMMEN

I kyrie eleison-avsnittet där vi inte rör oss i cirkeln kan kroppen ändå vara rytmiskt närvarande, självklar i den befrielse som kommer ur bönen "förbarma dig...". Melodin har en relativt lång avslutning. Vi rekommenderar att ni står kvar med händerna i bägerställning som ett sätt att bejaka törsten och längtan.

A Förbarma dig

Liknande Orante be ställning i början

Händerna /armarna ned i kors framför bröstet, upp igen

för *DIN mildhet* DIN vänd utåt över höger axel

med *DIG själ* DIG vänd inåt tillbaka över vänster axel

Fyll min bägare ge mig att dricka

Forma en bägare med händerna att dricka ur.

B

→ → → → →

H V H V V H

f xf f pek int pek

Vallesteg W-fattning

(Vinrankesteg med Dalsteg till vänster och höger)

A återkommer 3 ggr och B återkommer i verserna

Kyrie Vargtimmen

Kyrie eleison – gör mig öppen för din mildhet
Kyrste eleison – upplys mitt mörker med dig själ.
Kyrie eleison – fyll min bägare, ge mig att dricka

Som ett kargt och uttorkat land är jag,
torkan har plågat mig länge.
Den har blivit mitt namn – törst.

Som torra marken dricker regn
vill jag dricka dig
men jag är hårdhet – törst.

Kyrie eleison.....

Som tomt och oupplyst hus är jag,
vargtimmen ylar vid knuten.
och stängt är mitt jag – nu

Som tomma rummen fylls av liv
vill jag öppna mig
men jag är sluten – nu

Kyrie eleison.....

Som ett frö som vilar i jord är jag,
lyssnande, längtande stillhet.
Får jag blomma igen – Du?

Som fröet dör för att få liv
vill jag dö med dig.
Dö bort från skuld och dom!

Kyrie eleison.....

Matt 20:29-34 Mark 10:46-52

Din ljusa skugga

5 Gloria LJUSET ANAS

Längtan är en stark kraft, vi är längtansvarelser. När vi går in i cirkeln och ut i cirkeln är armrörelserna distinkta. Det är som om de markerar att vår längtan efter Gud och Guds längtan efter oss skapar en väg in i gryningen.



H V H V H V
f f f b b b

Händerna sträcks inåt/uppåt i centrum



H V H V H V H V 10 steg
s xf s xb s xf s xb s xf

Vinranke steg

Gloria - Ljuset anas

Efterlängtade-
strimma av ljus
som förebådar gryningen,
den fyller oss med hopp.

Efterlängtade-
där du är med
är sammanhang och evighet
för du är helhets grund

Efterlängtade-
kom snart till oss.
var med oss varje steg i dag
i varje andetag

Att skåda Gud i stillhet och närvaro

Din ljusa skugga

6 Sanctus UPPSTÅNDELSENS SOL

När vi dansar in mot centrum sträcker vi ut våra kroppar och ser uppåt. När vi rör oss ut igen återgår vi till den vanliga hållningen. Det blir som att hela cirkeln "andas" en förundrans andning över soluppgång och uppståndelse.

A I refrängen



H V H V H V H V H V H V x2
f f f hopp f f f hopp b b b hopp b b b hopp

Schottis steg. V-fattning som går upp i nästan Y-fattning i centrum

B I versen



H V H V H V x4

f f f hopp f f f hopp

Schottis steg. V – fattning

Sanctus – Uppståndelsens sol

Himlen rodnar
solen står opp
Kristus lever
och vi med dig x2

I lovsång vill vi leva,
i hoppet ha vårt hem.
Här står vi med öppna hjärtan inför dig.

De fångna ska befrias,
de blinda ser igen,
förtryckta får sin frihet
genom dig.

Himlen rodnar.....

Du räddar oss ur mörkret,
försoningen är här!
Din skapelse är befriad
genom dig

I växlingar och skeden
går tiden mot sitt slut.
Men du som aldrig sviker – ge oss frid.

Himlen rodnar....

Din ljusa skugga

7 Herrens bön NÄR DITT RIKE KOMMER

Här förankrar vi uppståndelsen i det vardagliga, våra fötter trampar tillitsfullt mysteriet i vår vardag. Vid refrängen "När ditt rike kommer med sitt milda ljus..." jublar vi runt oss själva och i sista versen vänder vi oss runt oss själva en extra gång. Signal att refräng är på gång - sångrepp av sista strofen då vi backar utåt från mitten.

A →

H V H V H V

f pst f f pst f

dubbelsteg V - fattning

X 2

B ↑

H V H V H V H V H V

f pst f f pst f b pst b b pst b

Armar från midjehöjd inbjudande. L-fattning



Refrängen - När ditt rike kommer med sitt milda ljus

A +



H V H V H V H V H V H V

s pst s s pst s s pst s s pst s

Händerna till orante böneställning,

Runt över höger axel Tillbaka över vänster axel

Då skall vi jubla vid din sida. Då skall vi

Herrens bön - När ditt rike kommer

Det hopp som bär världen är längtan till dig
Som lovat att bo mitt ibland oss igen.

Du är välsignelse och helhet, du är välsignelse och helhet.

*När ditt rike kommer med sitt milda ljus
och regnet det svalkar vår törstande hud,
då ska vi jubla vid din sida, då ska vi jubla vid din sida*

När rädslan är borta - din vilja är vår,
när avståndet krymper och närheten rår,
då ska vi andas i din andning.

När dagen är kommen med doftande bröd,
när källan är funnen och bristen är död,
då skall vi sjunga livets lovsång, då skall vi sjunga livets lovsång.

När ditt rike kommer....

När de som vi sårat blir hela igen
ska ärren få vittna om kraften hos dig
som aldrig upphör att försona.

Den stunden ska svartsynt se ljuset igen
och lögnens lakej ska bli sanningens vän.

Då ska din skönhet bli vårt ledljus, Då ska din skönhet bli vårt ledljus.

När ditt rike kommer

Den dagen ska hemmet vi sökt synas klart.
Din längtan - vår längtan ska bli uppenbar,
nu och för alltid i din kärlek, nu och för alltid i din kärlek

När ditt rike kommer....

Din ljusa skugga



8 Måltiden

DU GÖR JORDEN NY

Dansens rörelser uttrycker både mottagande och utgivande. Jesus Kristus ger sig åt oss och vi tar emot honom genom att dela med oss och ge tron, mysteriet vidare. När vi gungar på plats låter vi detta sjunka in i oss så att vi kan gå vidare i tro, hopp och kärlek.

Altaret i centrum

Vänster hand på grannens axel,
Höger hand framåt som givande gest

—  — 
H V H V

s s s xf

gung gung gung

Måltiden - Du gör Jorden ny

Vi sätter vårt hopp till dig.
Du öppnar din hand till och ger oss att äta.
Du sände din ande, då skapades liv.
Du gör jorden ny.

Ps 104:27-30

Din ljusa skugga

9 Vi bejakar vår tro DANS FÖR VARJE DAG

I den här dansen bejakar vi tron att Gud rör sig med oss i tid och rum och att det är i och av Gud vi rör oss här. Det är också en bekräftelse av nattvardens mysterium som är navet i denna cirkeldans.

Första omgången till instrumentalt sen till sång.

A — ~~A~~ —

Höger hand från jorden, upp, pekar mot himlen, drar ner mot jorden, följ med blicken.

Vänster hand från jorden, upp pekar mot himlen, drar ner mot jorden, följ med blicken.

B —  —>

Vänster hand inåt mot centrum. Höger hand på sitt hjärta

4 steg H V H V

C —  —>

Vänster hand inåt Höger hand på vänster axeln framför 4 steg H V H V

D —  —>

Höger hand kvar på axeln framför. Vänster hand på sitt hjärta

4 steg H V H V

Dans för var dag

Jag är av dig
Av din vilja blir jag till,
av din blodström får jag liv.

Jag är i dig
I din ande andas jag,
av din tanke omsluts jag

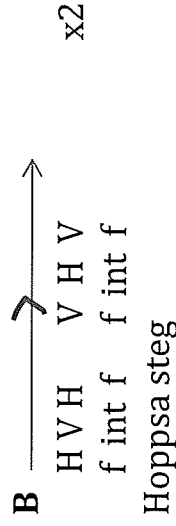
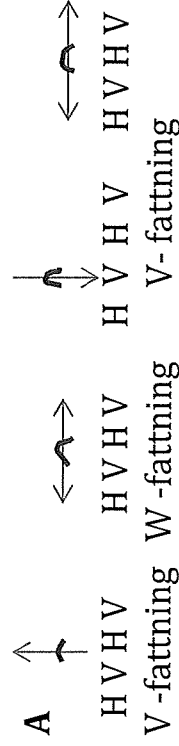
Jag går till dig
Till din stillhet längtar jag
för din närhet lever jag.

Rom 11:36

Din ljusa skugga

10 Tackbön NATTENS LABYRINT

I denna dans dansar vi med alla människor, varelser, änglar, galaxer och tid och rum i glädje över att Gud är med oss i allt och alltid.



Slå på tamburinen Klappa ihop med händerna inåt, uppåt vänd ut, rör vid varandras händer utåtvända.



Slå på tamburinen utåt, uppåt, vänd in.

Vänd över höger axel. Det blir ett helt varv

Tacksägelse - Nattens labyrint

Nattens labyrint har fört oss hit, till en mild och humlerusig sommarmorgon. Himlens alla änglar dansar med oss, slå på tamburiner när vi prisar vår Gud slå på tamburiner när vi prisar vår Gud

Alltid fylld av nåd är du vår Gud, vi vill vara kring dig som en krans av blommor Mirjam och Maria dansar med oss slå på tamburiner när vi prisar vår Gud slå på tamburiner när vi prisar vår Gud

Du har gett oss kärlek utan gräns, nu vill vi ge glädjegåvan ut till andra. Alla folk på jorden dansa med oss slå på tamburiner när vi prisar vår Gud slå på tamburiner när vi prisar vår Gud