



Cecilia Hardestam, diakon med särskilt ansvar för dansverksamheten i Karlstads domkyrka. Hon tillhör eldsjälarna som jobbat länge för människors möjlighet att få möta den kristna tron genom dans.

Dansa tro

En meditativ mässa i schottistakt. På flera håll i Karlstad stift finns möjlighet att fira dansande gudstjänster.

Alla rör sig tillsammans och i ring, från mörker till ljus. Uppståndelsen går i schottistakt. Det är påskmässa i Karlstads domkyrka.

– Så fint med nattvarden, att slippa stå i kö och på led. Det blir en annan närhet, tycker Kerstin Wiktorsson, som premiärdansar *Din ljusa skugga*.

Prästen går ner på knä vid det låga, runda bordet mitt i cirkeln. Hon spritar händer, väl-signar vin och bryter bröd medan ringen rör sig sakta till en tolkning av Fader vår.

– De kommer runt till oss under måltiden som om vi var lärjungar, säger Kerstin.

Att hålla okända händer – en mjuk, en kall, en närig – och i takt med tonerna lägga sin egen på axeln framför är en del av den kroppsliga upptäcktsfärden. Den gudstjänstupplevelse som pågår är av ett helt annat slag än att sitta i en bänkrad och se ryggen på människor framför.

Kerstin har precis deltagit i sitt livs första dansmässa och dröjer sig kvar i koret bakom det stora marmoraltaret. Solen fyller rummet. Det här vill hon vara med om fler gånger. Så enkelt och så annorlunda.

– Stämningen, ljuset, musiken – att få röra sig tillsammans och se varandra, det är meditativt och väldigt behagligt.

Hon har även varit här några onsdagskvällar, då "heliga-danser-gemenskapen" i Karlstad träffas och ägnar sig åt meditation i rörelse.

– Det var en ren tillfällighet att jag hittade hit, berättar Kerstin.

Hon såg ett anslag och bestämde sig för att prova. Ordet dansmeditation lockade. Liksom önskan om att förena det kroppsliga och sinnliga med det andliga.

– Jag tycker om att röra på mig och jag tycker om domkyrkan.

Hit kommer hon annars gärna för att tända ljus och för att lyssna på musik, särskilt runt jul och påsk. Kerstin säger att hon bär på sin "barnatro från Småland" och har behov av att få uttrycka den.

– Men vanliga gudstjänster, nej, det brukar jag inte gå på.

Att fira dansande gudstjänster är en del i Karlstads stifts utvecklingsarbete. Domkyrkan är centrum men grupper som dansar



Den stora Berättelsen premiärfirades vid den nationella lärandekonferensen som hölls av Svenska kyrkan i november 2019 i Karlstad. Vid dans i kyrkan är altaret ett naturligt centrum att utgå från. I ett vanligt rum i centrum skapas av ljus, blommor eller tyger.

Det finns runt om i hela stiftet, bland annat i Gäddede och Karlskoga. Biskop Sören Dalevi framhäver ofta vikten av att förenkla gudstjänsten. Den behöver bli mer avskalad, konkret och lätt att förstå. Han vill se enkla former för tro som fungerar i vardagen. – *Din ljusa skugga* är en möjlig väg, säger akon Cecilia Hardestam, som tillsammans med prästen Hans Kvarnström har utformat kyrkans rörelser. Att använda kroppen och cirkeldans som ett sätt att fira gudstjänst kan vara befriande och fördjupande, vet hon. Ett sätt att mötas i tystnad, gemenskap och ordlös bön. – Dans är ett ursprungligt mänskligt behov som har en helande och andlig dimension. Hon betonar särskilt cirkeldansens demokratiska form och ser dans som ett komplement till sång, musik och andra konstnärliga uttryck i kyrkan. – I dansen förtydligas Guds budskap och det kan nå ut till fler. Det är inte danserna i sig

som är heliga utan själva sammanhanget och det man upplever i dansen.

Dagens dansmässa, som går i nordisk folkton, följer dygnets rytm från skymning till soluppgång, från mörker till ljus.

– Att röra sig tillsammans genom de nio danserna är lika enkelt som att vara med i psalmsången och bönen i en vanlig gudstjänst, förklarar Cecilia.

Hon är dansledaren som visar stegen och berättar om innehållet. Hennes knallröda skor fungerar som ett riktmärke; hur var det nu då, foten framför eller bakom, en snabb titt mot ringens röda punkt och koreografin klarnar. Och gör den det inte så spelar det mindre roll. Att trampa i takt på stället går nästan lika bra.

– Det är ingen dansuppvisning, ingen prestation. Vi övar oss i närvaro, tillit och gemenskap mer än i duktighet.

Din ljusa skugga dansas inte bara på påsk, men passar bra så här den sista helgdagen, då

Musiken klingar i såväl bossanova-takt och swing som mer stilla och meditativa tongångar.

både döden och uppståndelsen ryms bland tonerna.

– Förr i tiden menade man att den som var uppe vid soluppgången på påsk kunde få se själveste solen dansa, så stor var skapelsens glädje över påskhändelserna. Och det är något vi inspirerats av eftersom det kan vara en stor utmaning att predika uppståndelsen, nu prövar vi solens sätt och dansar den, säger Cecilia till sin gudstjänstgrupp.

Hon är en av dansens eldsjäl här i domkyrkan, och har utvecklat möjligheterna alltsedan utbildningen till diakon, då hon kom i kontakt med Kristina Sandgren Furberg, diakon och lyriker som länge haft lust att skapa en helt egen dansad mässa.

– Verksamheten i Karlstad har växt tack vare samverkan med skickliga personer på stiftet och i pastoratet, säger Cecilia.

Hon har varit med och ordnat flera dansmässor, temaresor och workshops, dansat med



Kerstin Wiktorsson som lite av en slump hittade till onsdagarnas heliga danser i domkyrkan. I dag har hon dansat sin första gudstjänst. – En härlig känsla, det här vill jag göra fler gånger, säger hon.

nunnor i Wales och fått nationellt miljonstöd från Svenska kyrkan.

– Mina företrädare har dansat i Karlstads pastorat sedan år 2000. Jag känner att vi står i en tradition och att vi har organisationen med oss.

I dag samordnar Cecilia nätverket *Dansa Tro* och har sedan åtta år tillbaka dans och meditation i sin tjänst. Det gör att verksamheten inte blir så sårbar, att dansgrupperna och mässorna inte enbart bygger på hängivna ideella krafter.

Men de finns så klart också. Rätt många till och med. Som kyrkvårdarna Boel Elow Henckel och Monica Kull, som dessutom är förtroendevalda. Båda är folkdansare och det var på spelmannsstämman i Ransäter de först kom i kontakt med möjligheten att dansa sin tro.

– Mässan har dansats där i många år. För mig blev det ett sätt att koppla ihop mina båda liv – dansen och kyrkan – och det ger mig stor glädje, säger Monica Kull.



Elisabeth Nilsson, aktiv i Kvinnor i Svenska kyrkan och dansledare i domkyrkan på onsdagar. Här tillsammans med Cecilia Kull och Boel Elow Henckel, kyrkvårdar och förtroendevalda, som upptäckt heliga danser och varit aktiva i dansnätverket i Karlstad de senaste åtta åren.

Varför tycker det är skönt att lämna orden och använda andra uttryck.

– När jag dansar är det som att jag ber med hela kroppen, känslan blir starkare, säger hon. Jag känner tydligare att det finns något mer än jag själv.

Så är det själva koncentrationen också, fokus i rörelserna gör att sullet i skallen tar paus. Elisabeth Nilsson, som också varit med länge i pastoratets dansgemenskap, lyfter helheten i det meditativa.

– Det är inbjudande och roligt. Jag är en del och vilar i gemenskapen, samtidigt som jag finner vägen till mitt eget inre stilla rum.

Elisabeth tillhör *Kvinnor i Svenska kyrkan*, en organisation som länge stöttat dansen som trycksform bland annat med pengar från jämställdhetsmyndigheten.

– Vi tycker att den här gudstjänstformen gynnar jämställdheten. Alla är välkomna och alla kan delta.

Cirkeldansen är ett sätt att låta hela människan rymmas och ta plats i kyrkan, tycker hon.

Id nästa större danstillfälle kommer den ansåttne prästen Anja Worsøe Reiff och leder en workshop i heliga danser. Deltagare från hela stiftet är anmälda.

Helgen avslutas i domkyrkan med att fira ansmässan *Fredens Punkt* till musik ur Karlenskins *The Armed Man*. Mässan spelas in och går att se på tv-kanalen Glimt TV från och med onsdag pingst.

– Vi har blivit lite av ett nationellt nav för att utveckla dansen i kyrkan, och det känns fint. Jag vet att det finns en längtan efter att möta tron med både kropp och själ, säger Cecilia.

Text: Helena Söderqvist

Foto: Helena Söderqvist & Øyvind Lund

HELIGA DANSER

Heliga danser kallas också cirkeldans, helande danser, stilla danser eller meditation i rörelse. Det är gemensamma danser där alla kan vara med. Danserna består av korta sekvenser, där steg och rörelser upprepas om och om igen. Deltagarna dansar både till nutida och dåtida musik, håller oftast varandra i händerna och rör sig i cirkel eller långdans.

Nätverket Dansa Tro. Nätverket Dansa Tro utgår från Karlstads stift, men alla som är intresserade av heliga danser/cirkeldans är välkomna att vara med. Nätverket vill stötta och uppmuntra gemensam dans ute i kyrkor och församlingshem.

På www.svenskakyrkan.se/karlstadsstift/dansa-tro kan du läsa mer och även anmäla dig som prenumerant på nyhetsbrevet *Dansa Tro*.

Fira egen dansmessa. För att uppmuntra till gemensam dans i Svenska kyrkan har Karlstads stift tagit fram två dansmässor: *Den Stora Berättelsen* och *Din ljusa skugga*.



Liturgi – en helig dans

Bibeln står det att kung David dansade när arken fördes upp till Jerusalem. Jag brukar tänka på det när jag får frågan om vad liturgi är – det är en slags helig dans inför Gud.

Dansen både uttrycker vår glädje och kan göra oss lyckliga. Men som alla vet som försökt sig på till exempel bugg eller tango, så tar de lite tid att lära sig. Glädjen ökar sedan ju bättre vi kan en dans och har gjort den till vår, när den sitter i ryggmärgen och har blivit ett naturligt sätt för oss att uttrycka oss på.

Samma sak med liturgi, som utgörs av det mesta i gudstjänsten som inte är psalmer eller

predikan; till exempel det vi säger och sjunger, om vi står eller sitter, om vi kanske bugar oss eller knäfaller ibland. Rötterna, precis som melodierna som ofta används, går tillbaka på urkyrkan. Så är vi i gudstjänsten förenade med kyrkan genom alla tider även genom liturgin. Den kan få bli ett bitvis ordlöst språk att lära sig, en lek inför Guds ansikte att hitta ständigt nya djup i.

Text: Frank Lorentzon,
Stiftsteolog Göteborgs stift