



# Din ljusa skugga

- en mäsä  
i Heliga danser-tradition

*Musik: Maria Hulthén - Text: Kristina S Furberg  
Koreograf: Hans Kvarnström*

# Din ljusa skugga

## – en mässa i Heliga danser-tradition

har tillkommit i nära samverkan mellan textförfattare, tonsättare/arrangör samt liturg/koreograf.

Mässan innehåller nattvardsgudstjänstens alla ordinarie delar. Bildspråket vill beskriva en rörelse från mörker till ljus och är hämtat ur dygnets rytm, från skymning till morgon.

”Din ljusa skugga” **inleds med dans och sång** om hur Gud lever och dansar mitt ibland oss under tidens ständiga gång.

Så följer **Introitus** – Skymningstid. Ur den är mässans namn taget – ”Älskade, dina fotspår syns ännu, din ljusa skugga anar vi, din blick som omsluter världen”.

**Överlåtelsebönen**, eller bön om förlåtelse uppehåller sig vid midnattstimman och dess insikt om våra brister och felsteg.

**Kyriet**, bön om förbarmande sjunger och dansar vi vid vargtimmen. Vi ber att Gud ska fylla våra tomma bägare, släcka vår törst med sitt goda.

Ur mörker och tomhet kan vi så börja ana en ljusning. **Gloria**, lovsångens tid är gryningen då Gud kommer till oss som en efterlängtat ljusstrimma.

Och så äntligen stiger solen upp över horisonten. Ända sedan den första påskdagsmorgonen är solen en stark Kristussymbol och vi gläder oss åt **Guds löften om befrielse**.

Nu går vi in i själva **måltidsdelen** av mässan, Vi sjunger och dansar en tolkning av bönen **Fader Vår**, som uttrycker längtan efter helhet och välsignelse – här i tiden och i evigheten.

Under **delandet av bröd och vin** är vi stilla. Kören sjunger om hur Gud förnyar oss och ger liv. Vi får ta emot **välsignelsen** och avslutar måltiden med **en dans för varje dag**. Ty av honom och genom honom och till honom är allting skriver Paulus i Rom 11: 36.

Gudstjänstens sista del är **tacksägelsen** – I en mild och humlerusig sommarmorgon sjunger och dansar vi, med alla som gått före oss och med alla himlens änglar. Vi som fått ta emot Guds kärlek vill ge den vidare och vidare till andra.

Vi, som är upphovspersoner till ”Din ljusa skugga” önskar att mässan ska få komma till användning och glädje.

## Inledning – Det går en dans

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

Det går en dans genom platsens pulslag  
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 våra sinnen,  
låt din kärlek lyfta oss.

Det går en dans genom tidens salar...

Du som fyllde våra lungor  
med din ande och ditt skrik,  
hjälp oss strida för det goda –  
helig vrede, fredlig strid.

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.

## Introitus – Skymning/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.

## Överlåtelsebön – Midnatt

Vi ville leva i fred med varandra,  
vi 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?  
Enheter – var är du nu?  
Trasighet håller oss kvar –  
vid midnatt.

Vi ville leva i fred ...

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 i fred ...

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!

## Kyrie - Vargtimmen

Kyrie eleison – gör mig öppen för din mildhet.  
Kriste eleison – upplys mitt mörker med dig själv.  
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 – gör mig öppen för din mildhet...

Som ett 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 – gör mig öppen för din mildhet...

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

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

Kyrie eleison – gör mig öppen för din mildhet...

## 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 alltets grund.

Efterlängtade –  
kom snart till oss.  
Var med oss varje steg idag,  
i varje andetag.

## Sanctus – Uppståndelsens sol

Himlen rodnar  
solen står opp  
Kristus du lever  
och vi med dig.

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...



## 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.

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

När rädslan är borta -  
din vilja är vår,  
när avstånden 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 ska 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.

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.

När ditt rike kommer...

### **Nattvardssång – Du gör jorden ny**

(Sång under utdelandet av bröd och vin)  
Vi sätter vårt hopp till dig.  
Du öppnar din hand och ger oss att äta.  
Du sänder din ande, då skapas liv.  
Du gör jorden ny.

*Ps 104: 27-30*

## Dans för varje 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.://

## Tackbön – 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!://

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!://

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!://

# Dansa en gudstjänst?

# – Javisst!

Heliga danser vilar på övertygelsen att dans är ett ursprungligt mänskligt behov och har en helande och andlig dimension. De första kristna dansade som ett naturligt uttryck för sin glädje över Kristus, ja de tidiga kyrkofäderna menade rentav att eftersom änglarna dansade i cirkel i himlen borde de kristna dansa samma cirkeldans på jorden.

I dag svarar Heliga danser an mot behovet av att få ihop det kroppsliga och sinnliga med det andliga.

Danserna har sina rötter i den folkliga dansen och har dansats inom Svenska kyrkan sedan början av 1990-talet. Danserna ger en dynamisk liturgi och har steg så enkla att inga förkunskaper krävs. All dans sker därför gemensamt i församlingen, precis som psalmsången och bönen.

**CD:**

[www.naxosdirect.se](http://www.naxosdirect.se)

**Noter:**

[www.notpoolen.com](http://www.notpoolen.com)

**Dansinstruktioner:**

[www.youtube.com](http://www.youtube.com), sök på  
"Dansmässan Din ljusa skugga"

**Kompositör:**

Maria Hulthén Birkeland,  
[www.mariahulthen.se](http://www.mariahulthen.se)

**Textförfattare:**

Kristina Sandgren Furberg  
[www.kristinasfurberg.info](http://www.kristinasfurberg.info)