

Inledning

Inom ramen för Heliga danser finns alltifrån nya koreografier och kristna medeltidsdanser till danser från den judiska traditionen och Armenien, det första kristna riket i historien. Jag har valt att presentera danser där sångerna är från två olika kloster och två olika tider: medeltida Montserrat i Spanien och nutida Taizé i Frankrike. I avdelningen *Maria från Montserrat* ligger tyngdpunkten på dans som rit, medan den i *Kristus i Taizé* ligger på dans som bön.

Sångerna från Montserrat är hämtade ur *Llibre Vermell*, en medeltida codex som är skriven i klostret. Flera av sångerna i *Llibre Vermell* var ämnade att dansa till och det har gjorts ett antal olika tolkningar av både musiken och danserna. Branle och Farandole, till sången *Stella splendens in monte*, är medeltida dansformer. *Marias sju glädjeämnen* har jag gjort tillsammans med Pia Rosén, som även redigerat danstecknen i dansbeskrivningarna. Bortsett från dansen *Pilgrimen* är övriga danser mina egna. Nyckel till danstecknen finns på sid 94.

De sånger från *Llibre Vermell* som jag har använt mig av när jag koreograferat danserna är hämtade från olika CD-skivor. Även om danserna bör fungera till vilken utgåva som helst, så är den varianten som hör till koreografin ofta att föredra (se musikförteckning och varje enskild dansbeskrivning). Noterna till sångerna är tolkade av Ma. Carmen Gómez Muntané i Barcelona. Enligt Benediktinerbröderna i Montserrat, som även själva arbetar med sångerna och danserna, är hennes notering den bästa hittills. Sångtexterna är översatta av Milda Rönn. De är inte ämnade att sjunga efter.

Av danserna till sångerna från Taizé är drygt hälften koreograferade av Maria-Gabriele Wosien, resten är mina egna. Noter och översättningar till sångerna finns i samlingsboken *Sånger från Taizé*, utgiven på Wessmans förlag (se musikförteckning).

För ett danspass på två timmar brukar sammanlagt åtta till tio danser vara lagom. Dansen börjar i en cirkel med ordlös eller formulerad bön, eller några tankvärda ord. Den avslutas i en cirkel efter någon rituell handling, som ljusceremoni eller liknande. De enskilda danserna kan kombineras och bilda en helhet med hjälp av olika teman. Det är lämpligt att börja och sluta med en lågmäld, meditativ dans och ha dans präglad av kaos och mörker i mitten av danspasset. Dansen kan äga rum i kyrkorummet eller i ett enkelt, avskalat rum. Rummet måste vara tillräckligt stort så att alla närvarande kan dansa obehindrat i en cirkel, eller i två eller tre koncentrisk ringar. I cirkelns mitt kan någon form av ljuskälla eller ikon placeras ut, som tas bort när man använder sig av andra dansformer än cirkeln.

Vill man utveckla dansen djupare och på längre sikt är det nödvändigt med en dansledare som har adekvat utbildning. Grundutbildningen i Heliga danser ges i Kyrkans utbildningscentrum i Sigtuna och är fyra helger lång. Vill du ha hjälp med att bilda en dansgrupp kan du vända dig till Sveriges Kyrkliga Studieförbund (SKS) där du bor.

MARIA I MONTSERRAT

I en del länder och under vissa tider har Jungfru Maria, Jesu moder, varit föremål för tillbedjan i lika hög grad som Sonen. Då Bibeln är knapphändig om hennes person har folkliga föreställningar och lärda spekulationer vävt samman ett liv åt henne, från födelse till himmelsfärd. Maria har på så sätt fått en gestaltning och symbolik som snarare har sin grund i den kristna traditionen än i Skriften.

Under medeltiden var talesättet att man inte kunde säga nog om Maria. Bernhard av Clairvaux menade till och med att "allt går genom Maria". Detta gjorde följaktligen att hon symboliserades med allt mellan himmel och jord. Ibland var symboliken enbart hennes egen, andra gånger övertog hon bilderna för Kristus. I Uppenbarelsebokens sista kaptiel säger Jesus: "Jag är skottet från Davids rot och hans ättling, den strålande morgonstjärnan." I medeltidens sånger blir Maria morgonstjärnan, *Stella matutina*, liksom havets stjärna, som visade sjöfararna vägen.

Maria är även himmelsdrottning med krona och världsäpple. Hon är Kristi kyrka och Kristi brud. Hon är den nya Eva, liksom Kristus är den nye Adam. Hon är medlerska, förebedjerska och länken mellan himmel och jord. Hon är sorgens och smärtornas moder. Hon är blommorna och de läkande örterna och många av markens små kryp. Hon är gryningen, regnbågen, molnet och *Virgo*, jungfruns stjärnbild. Maria är kalken och visdomens säte. Hon är nöten, ägget, musslan, skeppet, porten, vägen och bron. Maria är alla kvinnor, mödrar och jungfrur. Hon är gudaföderska, *theotokos*, och hon bär upp hela varat.

Det var konciliet i Efesos år 431 som gav Maria titeln gudaföderska. Denna doktrin blev mycket väl mottagen i det kristna Spanien, särskilt i de delar där det matrilineära släktskapssystemet var förhärskande. Maria som moder till Gud fick lika stor betydelse som Fadern, Sonen och den helige Ande i Guds treenighet och hon blev även hustru och dotter till Gud. Från och med 900-talet var Maria centrum i klosterväsendet och en särskild Maria-liturgi växte fram. Folket vände sig till Maria för beskydd och hjälp: unga kvinnor som inte ville gifta sig bad till Jungfru Maria och de gifta kvinnor som önskade sig många barn bad till Moder Maria.

Den spanska Maria-kulten sammanföll med den kristna pilgrimsfärden och människor begav sig till de helgedomar som ärade Jungfrun. Centrum för tillbedjan var antingen Maria som den Svarta Madonnan på bilder eller statyer, eller platser där Maria ansågs ha uppenbarat sig. I Benediktinerklostret Montserrat i Katalonien i Spanien utvecklades en lokalt förankrad kult kring den romanska trästatyn av Svarta Madonnan, som tronar ovanför högaltaret i klosterkyrkan. Liksom många andra Maria-bilder i Spanien ska hon enligt sägnen ha hittats av några herdar i en grotta, där hon gömts under den moriska invasionen.

Den mest kända kulturskatten i Montserrat är en codex från slutet av 1300-talet: *Llibre Vermell*. Den innehåller bland annat text och musik till tio olika sånger, varav alla utom en är tillägnade Maria. Sångerna är gjorda av bröderna i klostret och är sinsemellan mycket olika varandra, då de är påverkade av den tidens olika profana musikstilar. Första sången inleds med följande förklaring:

Eftersom pilgrimerna till Montserrat ibland vill sjunga och dansa... så har ett antal passande sånger skrivits för att tillfredsställa deras behov. Dessa bör användas med måtta och respekt, utan att störa dem som vill fortsätta med bön och andlig meditation.

Termen *ball redon*, som förekommer i anslutning till noterna, avslöjar att minst fyra av sångerna är dansvisor. Det var en cirkeldans som dansades hand i hand och ofta tillsammans med en försångare. En annan term som nämns är *ballad*, vilken även den var en dansvisa. I övrigt finns inga anteckningar över hur danserna såg ut, men man kan utgå från att de var samma typ av danser som den tidens populära, folkliga danser.



*Svarta madonnan i Montserrat.
Romansk trästaty från 1000-talet.
Kristusbarnet från senare tid.*

Pilgrimsre
ett vara ti
plats och
mycket e
bara sittar
sikten, oc

Un
vallfärda
En typ av
soner. I S
ven och
Enligt tra
(Mat 4:2)

Mo
och kung
Madonna
långt utar
av sina så
kyrkor oc
bus i eröv
var tillägn

Sån
bebådelse
kyrkoåret
utifrån K
födelse. D
Steg och
Montserrat
tecken: m
traditione

Och
mån
hav

PILGRIMEN

Pilgrimsresan är en *rite de passage*, en övergångsrit, där människan övergår från ett vara till ett annat. Pilgrimen lämnar sitt vardagliga liv, beger sig till en helig plats och kommer tillbaka med en ny erfarenhet. Men pilgrimsresan är lika mycket en inre färd och kan utföras symboliskt i dansen eller labyrinten, eller bara sittandes i meditation och stillhet. Målet är fortfarande vändpunkten, insikten, och dit når människan först när hon förlorat allt hopp om att finna den.

Under medeltiden, när det muslimska väldet hindrade de kristna från att vallfärda till det heliga landet, växte ett stort antal helgedomar fram i Europa. En typ av helgedom var uppbyggd kring relikier efter framstående andliga personer. I Santiago de Compostela i Galicien påstods aposteln Jakob vara begravnen och platsen blev snart ett av de mest besökta pilgrimsmålen i Europa. Enligt traditionen var Jakob en av Sebedaiossonerna, som nämns i evangelierna (Mat 4:21).

Montserratt var vid den här tiden Kataloniens viktigaste kulturcentrum och kunde som pilgrimsmål tävla med Santiago de Compostela. Svarta Madonnan, som även kallades *La Moreneta*, den lilla mörka, blev tidigt känd långt utanför Kataloniens gränser. Alfons den vise av Kastilien dedikerade många av sina sånger till henne och i det som idag är Italien byggdes sammanlagt 150 kyrkor och kapell i hennes namn. Svarta Madonnan följde även med Columbus i erövringen av "nya världen": de första kyrkorna i Mexico, Chile och Peru var tillägnade henne.

Sången *Cuncti simus concanentes*, Låt oss alla sjunga, handlar om Marie bebådelse. Bebådelsen fick sin särskilda dag den 25 mars, vilken i Spanien var kyrkoårets första och viktigaste dag under större delen av medeltiden. Det var utifrån Kristi tillblivelse, *Incarnatio Dei*, som tiden räknades, inte utifrån Kristi födelse. Dansen *Pilgrimen* dansas i cirkel, precis som i det medeltida Montserratt. Steg och rörelser är gjorda av Peter Wallence och gestaltar vägen upp för Montserratts berg till Svarta Madonnan. Vägen tillbaka går i en av Marias många tecken: månskäran, symbolen för himmelsdrottningen Maria. Enligt den kristna traditionen beskrivs hon i Uppenbarelseboken (12:1):

Och ett stort tecken syntes på himlen, en kvinna klädd i solen och med månen under sina fötter och en krans av tolv stjärnor på sitt huvud. Hon är havande och hon ropar i barnsnöd och födslovånda.

PILGRIMEN

1/2. 7/8 Cun - cti si - - mus con - ca - nen - tes: A
5/6. Cla - ra fa - ci - e - que di - xit:

ve Ma - ri - - a. 3. Vir - go so - la est
4. Ga - bri - el est

e - xi - - sten - te en af - fu - it an - ge - lus,
ap - pel - la - tus at - que mis - sus ce - li - tus.

Cuncti simus concanentes

Cuncti simus concanentes: Ave Maria.
Cuncti simus concanentes: Ave Maria.

Virgo sola existente
en affuit angelus.
Gabriel est appellatus
atque missus celitus.
Clara facieque dixit: Ave Maria.
Clara facieque dixit: Ave Maria.

Clara facieque dixit
audite karissimi
Clara facieque dixit
audite karissimi
En concipies Maria: Ave Maria.

En concipies Maria. Ave Maria.
En concipies Maria
audite karissimi
En concipies Maria
audite karissimi
Pariesque filium: Ave Maria.
Pariesque filium: Ave Maria.

Pariesque filium
audite karissimi
Pariesque filium
audite karissimi
Vocabis eum Jhesum: Ave Maria.
Vocabis eum Jhesum: Ave Maria.

Låt oss alla sjunga

Låt oss alla sjunga: Var hälsad Maria.
Låt oss alla sjunga: Var hälsad Maria.

När Jungfrun var ensam
kom en ängel till henne.
Hans namn var Gabriel
och var sänd från himlen.
Med strålände ansikte sade han: Var hälsad Maria.
Med strålände ansikte sade han: Var hälsad Maria.

Med strålände ansikte sade han
lyssna min kära.
Med strålände ansikte sade han
lyssna min kära.
Du skall bli havande. Var hälsad Maria.

Du skall bli havande. Var hälsad Maria.
Du skall bli havande Maria,
lyssna min kära.
Du skall bli havande Maria,
lyssna min kära.
Du skall föda en son. Var hälsad Maria.
Du skall föda en son. Var hälsad Maria.

Du skall föda en son,
lyssna min kära.
Du skall föda en son,
lyssna min kära.
Du skall kalla honom Jesus. Var hälsad Maria.
Du skall kalla honom Jesus. Var hälsad Maria.

Musik: "Cuncti
Dansform:
Dansriktning:
Handfattning:
Grundsteg:
Startposition:
Inledning:
Därefter vänd
melodin.
Avslutning:

1. Pilgrimen var
gångsteg. Denna

H V H
f int f

2. Stannar och
och vandrar sed

(a)
H V
s int

3. Möte med de
och vandrigen

(a)
H V
s int

4. Hemfärd i m
W-fattning och f

H V H V
f f f f

Punkterna 1 - 4

PILGRIMEN

Musik: "Cuncti simus concanentes". Llibre Vermell de Montserrat (Hesperion XX)

Dansformation: Cirkel.

Dansriktning: Motsols.

Handfattning: V- och W-fattning

Grundsteg: Gångsteg och fotombytesteg.

Startposition: Parallella fötter vända mot mittpunkt. V-fattning.

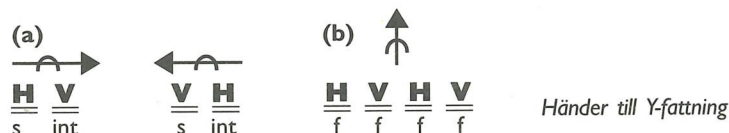
Inledning: Under förspelet lyftes händer sakta till Y-fattning och sänkes tillbaka till V-fattning. Därefter vänder sig dansarna till höger, 90 grader i dansriktningen. Dansen börjar samtidigt med melodin.

Avslutning: Cirkel. V-fattning. Stillhet i en eller flera minuter.

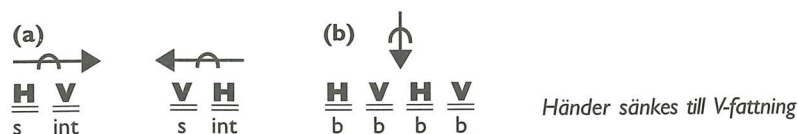
1. Pilgrimen vandrar i riktning mot Montserrat. Två fotombytesteg (först höger) och därefter fyra vanliga gångsteg. Denna stegkombination upprepas. V-fattning. (Förklaring av tecken, se **DANSNYCKEL** sid 96)



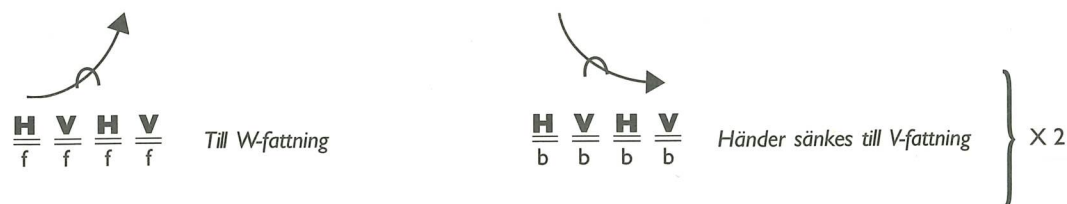
2. Stannar och betraktar klostret: höger sidsteg och vänster intill, sedan vänster sidsteg och höger intill (a) och vandrar sedan uppför berget: fyra gångsteg fram mot mittpunkt. Armar lyftes till Y-fattning (b)



3. Möte med den Svarta madonnan: höger sidsteg och vänster intill, sedan vänster sidsteg och höger intill (a) och vandringen nedför berget: fyra gångsteg bakåt (b)



4. Hemfärd i månskärans tecken. Fyra månskäror "tecknas": fyra gångsteg fram (snett in) med händer upp, W-fattning och fyra steg bakåt (snett ut) med händer ned till V-fattning. Denna stegkombination upprepas.



Punkterna 1 – 4 upprepas tills musiken tar slut.

STELLA SPLENDENS IN MONTE

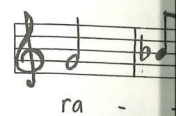
I religionen är berget platsen där himmel och jord, gudomlighet och mänskliga möts. På Sinai berg uppenbarar sig Gud för Moses och överlämnar de tio budorden (Ex 24:10). På berget Horeb möter Elia Herren, som efter storm, jordbävning och eld uppenbarar sig i "ljudet av en sakta susning" (1 Kon 19:1-12). I Nya testamentet står Jesus tillsammans med Moses och Elia på Härlighetsberget, där han förvandlas i några av lärjungarnas åsyn: "Hans ansikte lyste som solen och hans kläder blev vita som ljuset." (Mat 17:2-8)

Maria av Montserrat tronar inte bara ovanför högaltaret i klosterkyrkan. Hon finns även på en bergsplata en bit ifrån klostret, högt ovanför den vidsträckta dalen, då det var här hon sägs ha hittats. I *Stella splendens in monte*, Bergets skimrande stjärna, lyser hon från berget "som en solens stråle" för att visa pilgrimerna vägen. Pilgrimsresan var mödosam och farlig, de flesta gick till fots under knappa förhållanden och stråtrövare och vilda djur lurade i skogarna. Pilgrimsresan var en prövning som inte bara krävde tillit utan också styrka och mod.

Även den inre pilgrimsresan är en prövning, liksom resan genom livet. Där finns både den spikraka autostradan och den slingrande grusvägen, med sina många upp- och nedförsbackar. Ofta korsas vägen av andra vägar och det kan vara svårt att välja riktning. Ibland är underlaget så undermåligt att det nästan är omöjligt att ta sig fram. Det händer också att man måste vända tillbaka en lång bit, för att sikten är dålig eller för att man tappade något väsentligt på vägen. Den yttre vägen börjar vid födseln och slutar vid döden. Den inre vägen, som är en själslig väg, kännetecknas av kampen mellan kaos och ordning och av sökandet efter mening. Den andligt sökande människan vandrar som uppför en brant väg, ledsagad av det gudomliga ljuset, för att uppe på berget nå mötet med Gud.

Till sången *Stella splendens in monte* finns två olika dansalternativ: *Branle* och *Farandole*. (Se DANSNYCKEL sid 96)

Till danstypen *Branle* fungerar Philip Picketts och Sarbands tolkningar. Till en *Farandole* passar alla.



Stella splendens in monte

Stella splendens
ut solis radium
miraculis serrat
exaudi populur

Concurrunt uni
gaudentes popu
divites et egeni
grandes et parv
ipsum ingrediun
ut cernunt occu
et inde revertur
gracii replati.

Principes et ma
ex stirpe regia
saeculi potestat
obtenta venia
peccaminum p
tundentes pect
poplite flexo cl
hic: Ave Maria.

STELLA SPLENDENS IN MONTE

1. Stel - la splen - dens in mon - - - te ut so - lis

ra - di - um Mi - - ra - cu - lis ser -

ra - - - to, ex - au - di po - pu - lum 2. Con -

cur - runt u - ni - ver - - si gau - den - tes po - pu - li.

Stella splendens in monte

Stella splendens in monte
ut solis radium
miraculis serrato
exaudi populum.

Concurrunt universi
gaudentes populi
divites et egeni
grandes et parvuli
ipsum ingrediuntur
ut cernunt occuli
et inde revertuntur
gracii repleti.

Principes et magnates
ex stirpe regia
saeculi potestates
obtenta venia
peccaminum proclamant
tundentes pectora
poplite flexo clamant
hic: Ave Maria.

Bergets skimrande stjärna

Du bergets skimrande stjärna
likt en solens stråle
underbart lyser;
hör ditt folk.

Skyndsamt samlas de
ditt fröjdande folk
rik och fattig
hög och låg
bestiger de berget
så snart de ser det
och återvänder
fyllda med nåd.

Ledare och magnater
av kunglig ätt
tidens stora
nåderika män
tillkännager sin synd
och slår sitt bröst
ropar högt med böjda knän:
Var hälsad Maria.

STELLA SPLENDENS IN MONTE

Prelati et barones
comites incliti
religiosi omnes
atque presbyteri
milites mercatores
cives marinari
burgenses piscatores
praemiantur ibi

Rustici aratores
nec son notarii
advocati sculptores
cuncti ligni fabri
sartores et sutores
nec non lanifici
artifices et omnes
gratulantur ibi.

Rigine comitisse
illustres domine
potentes et ancille
juvenes parvuli
virgines et antiquae
pariter viduae
conscendunt et hunc montem
et religiose.

Coetus hii aggregantur
hic ut exhibeant
vota regratiantur
ut ipsa et reddant
aulam istam ditantes
hoc cuncti videant
iocalibus ornantes
soluti redeant.

Cuncti ergo precantes
sexus utriusque
mentes nostras mundantes
oremus devote
virginem gloriosam
matrem clementie
in coelis gratiosam
sentiamus vere.

Prelater och baroner
med celebert följe
alla munkar
och presbyter
soldater och köpmän
medborgare och sjömän
stadsbor och fiskare
de lovprisar nu.

Bönder och arrendatorer
liksom skriftställare
sakförare och snidare
alla snickare och hantverksmän
skräddare och skomakare
och även vävare
och alla konstnärer
betygar nu sin glädje.

Drottningar och adelsdamer
förfäma härskarinnor
med mycken makt, tjänarinnor
unga flickor
jungfrur och gamla kvinnor
och änkor
bestiger nu berget
liksom nunnorna.

De har samlats här
för att tillkännage
ett löfte
och fullborda det
på denna majestätiska plats
så att alla får skåda
din storslagna
frälsning.

Således ber vi
både kvinnor och män
och med sann ödmjukhet
erkänner vi våra synder
inför vår ärade Jungfru
barmhärtighetens Moder
så att vi må omslutas av hennes nåd
och skåda Sanningen.

Alternativ I (se D

BRANL

Musik: "Stella sple

Dansformation:

Handfattning: D

arm och som vanligt k

Grundsteg: En typ

Dansriktning: Me

Startposition: Pa

Inledning: Stillhet

Avslutning: Danse

händer upp till Y-fattni

DANSTEGEN

FORMATIONER

1. Spiral (pseudolabyrin

Dansen startar i öppen c
möter slutet av dansleder
Därefter vänder ledaren
har bildats. Markeras mitt
utdansen. När ledaren ha
uppmärksam på att dansa
rättvänd (ansikten mot
vända cirkeln).

2. Bakvänd spiral:

För att ytterligare marker
spiralens vändpunkt och u
står med ryggen mot mit
skillnaden är att deltagarn
ansikte mot ansikte vägen
Symboliskt sett är det och
Därför måste dansen plan
Skulle man ändå inte hinna
Till sången "Stella splende
bakvänd spiral in och ut o

Alternativ I (se DANSNYCKEL sid 96)

BRANLE

Musik: "Stella splendens in monte", *Llibre Vermell de Montserrat*. (Pickett)

Dansformation: Öppen cirkel, spiral.

Handfattning: Dubbel L-fattning: vänster arm (nedre delen) under vänster grannes högra arm och som vanligt höger hand vänd uppåt himlen och vänster hand nedåt jorden.

Grundsteg: En typ av Branle-steg (se nedan).

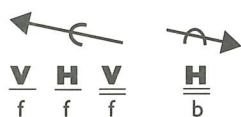
Dansriktning: Medsols.

Startposition: Parallella fötter mot mittpunkt. Dubbel L-fattning.

Inledning: Stillhet under förspelet.

Avslutning: Dansen slutar i sluten cirkel. När musiken tystnat lyfter dansarna sina fattade händer upp till Y-fattning och ner igen till V-fattning. Sedan stillhet i en eller flera minuter.

DANSTEGEN



OBS! Ta ut steglängden på det första vänstersteget

FORMATIONER:

1. Spiral (pseudolabyrint):

Dansen startar i öppen cirkel. Så småningom förflyttar ledaren sig så att denne möter slutet av dansledet och fortsätter sedan spiralformen in mot mittpunkten. Därefter vänder ledaren helt om och dansar ut genom spiralen i de gånger som har bildats. Markeras mittpunkten med ett ljus, måste ledaren ta med sig det vid utdansen. När ledaren har passerat den sista dansaren måste denne vara uppmärksam på att dansa åt det håll som leder till att den avslutande cirkeln blir rättvänd (ansikten mot mittpunkt eller ryggar mot mittpunkt som i den bakvända cirkeln).

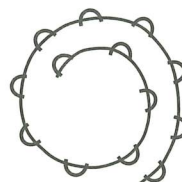


2. Bakvänd spiral:

För att ytterligare markera den symboliska skillnaden mellan att dansa in till spiralens vändpunkt och ut ur spiralen kan man börja i en öppen cirkel där alla står med ryggen mot mittpunkten. Dansvägen är den samma som ovan, men skillnaden är att deltagarna dansar rygg mot rygg till mittpunkten och därefter ansikte mot ansikte vägen ut ur spiralen.

Symboliskt sett är det också viktigt att dansen inte stannar mitt i spiralen, varken på in- eller ut-vägen. Därför måste dansen planeras i förhållande till deltagarantal och musik så att alla hinner tillbaka till cirkeln. Skulle man ändå inte hinna bör dansen mynna ut i cirkeln utan musik.

Till sången "Stella splendens in monte" bör man, om deltagarantalet är cirka tjugo, hinna att göra både en bakvänd spiral in och ut och en vanlig spiral in och ut och ändå hinna tillbaka till cirkeln.



Alternativ 2 (se DANSNYCKEL sid 96)

FARANDOLE

Musik: "Stella splendens in monte", Llibre Vermell de Montserrat.

Dansformation: Cirkel, på led, spiral, meander, portar, nålsögat.

Handfattning: V- och W-fattning.

Dansriktning: Medsols eller motsols.

Grundsteg: Gångsteg, hoppsasteg, fotombytesteg.

Startposition: Cirkel, öppen cirkel, led.

Inledning: Under förspel lyftes armar långsamt till Y-fattning och därefter ner igen till V-fattning.

Avslutning: Som inledning.

DANSTEGEN kan varieras eller kombineras som t ex två vanliga steg och två fotombytesteg.

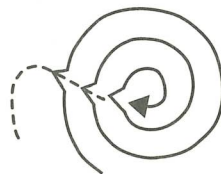
DANSFORMATIONER/FIGURER:

1. Led: Långdans, procession

2. Spiral: dansas på samma sätt som i Branle.

3. Spiral med portar:

En variant när det gäller spiralen är att dansarna med ledaren i spetsen gör en rak sträcka från mittpunkt och ut genom de portar som deltagarna bildar med sina armar. Ledaren gör tecken så att dansarna vet vilka som skall göra dem.



4. Meander:

Meanderslingan finns i olika varianter: sicksack med spetsiga eller mer rundade former. Eller med lika långa sträckor i fyrkant.



Enklarest är att dansa alternativ 2 som en ringlande orm. Eller att göra "staplarna" höga (se figur) så att deltagarna kommer nära varandra antingen rygg mot rygg eller ansikte mot ansikte.



5. Meander med
Portar bildas genom
portarna.

6. Slinga med en
En variant med port
småningom så att de
spetsen upp mot po
igenom porten forts
För att markera den
börja med V-fattning

7. Nålsögat:
Nålsögat är en figur
som också använder
bildar porten: ledaren
och de båda bildar p
3 med hela ledet bak
varv och under sin e
att dansa framåt sam

8. Födelsekanal:
I figuren "Nålsögat" s
och ställer sig mitt e
porten och fyran släp
alla efter tills en lång
kanalen eller individue
vidare i en ny figur.

5. Meander med portar:

Portar bildas genom att två dansare lyfter var sin av sina armar till Y-fattning. Sedan dansar ledet genom portarna.



6. Slinga med en port:

En variant med port utgår från en öppen cirkel där de två sista dansarna bildar port. Ledaren vänder sig så småningom så att denne och deltagarna kommer ansikte mot ansikte. Sedan dansar ledet med ledaren i spetsen upp mot porten och genom den. Alla dansar framåt, även de som bildar port. När ledaren kommit igenom porten fortsätter denne i motsatt riktning och sedan runt och tillbaka till cirkeln som nu sluts. För att markera den symboliska skillnaden mellan att dansa före porten och efter porten kan man t ex börja med V-fattning och ändra till W-fattning, men också ändra stegen från lugnare till lite mer livliga.



7. Nålsögat:

Nålsögat är en figur som man kan se änglar göra i den medeltida kyrkokonsten. Det är en dansformation som också använder sig av "porten" som passage, men här är det ledaren och dansaren nummer två som bildar porten: ledaren vänder sig (dansande) så mycket att denne kommer mitt emot dansare nummer 2 och de båda bildar port med varsin arm (ingen i ledet släpper händerna). Samtidigt dansar dansare nummer 3 med hela ledet bakom sig genom porten, vilket leder till att dansare nummer två måste vända runt ett varv och under sin egen arm för att komma åt samma håll som ledaren. Sedan fortsätter ledaren och tvåan att dansa framåt samtidigt som det mötande ledet dansar genom porten.

8. Födelsekanal:

I figuren "Nålsögat" släppte ingen av dansarna de fattade händerna. I denna figur släpper tvåan treans hand och ställer sig mitt emot ledaren med båda händerna som port. Trean med ledet efter sig dansar genom porten och fyran släpper taget på femman och ställer sig efter det första paret på samma sätt. Sedan följer alla efter tills en lång kanal har bildats av par som står mitt emot varandra. Till sist dansar ledet in genom kanalen eller individuellt med fattade händer. Den person som var sist i ledet blir nu ledaren som ska dansa vidare i en ny figur.



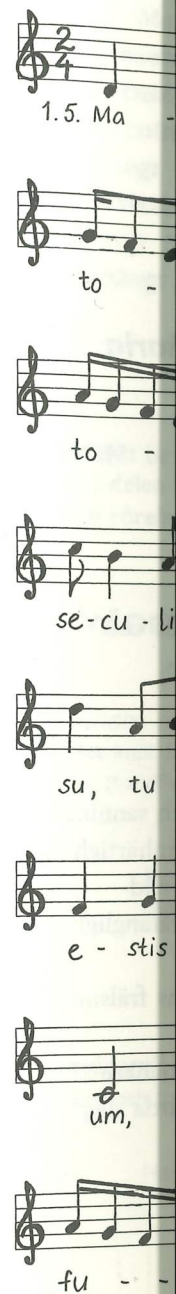
MARIAM MATREM VIRGINEM

Himmelsdrottningen Mariam, Maria av Montserrat, sitter på en förgylld tron med krona på huvudet och världsäpplet i handen. Hon är den upphöjda Modern med Kristusbarnet, konungen, i sitt knä. Stolt väntar hon på att åter bli den unga jungfrun i Nasaret som ska säga "ja" till att bli moder till Gud. "Jag är Herrens tjänarinna. Må det ske med mig som du har sagt", svarar Maria ängeln Gabriel (Luk 1:38). Valet hon ställts inför gestaltar det val som människan ständigt står inför: att välja vägen till Gud, att våga öppna sig för det gudomliga.

Maria av Montserrat är en av de otaliga svarta Marior som finns i den kristna världen. Ingen vet varför de är svarta eller varifrån de ursprungligen kommer. Det sägs att den Svarta Madonnan fanns redan vid tidernas begynnelse och att hennes själ var gömd i de svarta stenar eller svarta gudinnor som vördades i förkristen tid. Kanske är hon svart därför att hennes kunskap, som är ett *mysterion*, en hemlighet, bara kan erhållas i ett oskyddat, naket mörker. Kanske är det först där, när människan gjort sitt val, som hon överlämnar det gudomliga ljuset.

Mariam är ett annat namn för Maria och förekommer i den grekiska originalversionen av Nya testamentet. Kyrkofäderna associerade Mariam till de hebreiska orden för myrra och ljusbärare: Maria bar Kristus som världens ljus i sin famn. Jerome härledde i sin tur namnet från *Stilla maris*, Havets droppe, som genom en felöversättning blev *Stella maris*, Havets stjärna. Maria blev på så sätt polstjärnan och i medeltida legender även stormens härskarinnna, vilken ägde kraften att stilla vinden och lugna vågorna.

Dansen *Mariam Matrem Virginem*, Lova Jungfru Moder Maria, är en lovsång till Maria och Kristus, som skyddar oss och visar oss vägen genom livet. Rörelserna och stegen gestaltar Maria som morgonstjärnan och Kristus som konung och aftonstjärna.



MARIAM MATREM VIRGINEM

1.5. Ma - - ri - am, ma - trem Vir - - gi - - nem, at -
to - - li - te Ihe - sum Chri - stum ex - -
to - li - te con - cor - di - ter. 2. Ma - ri - a
se - cu - li a - si - lum, de - fen - de nos 3. Ihe -
su, tu - tum re - fu - gi - um, ex - au - di - - nos. 4. Iam
e - stis nos to - ta - - li - ter dif - fu - - gi -
um, To - tum mun - di con - -
fu - - gi - - um re - a - li ter.

V **H**
b int

MARIAM MATREM VIRGINEM

Musik: "Mariam matrem virginem", *Llibre Vermell de Montserrat*

Dansformation: Cirkel eller koncentrisk cirkel

Dansriktning: Motsols och medsols

Handfattning: V-fattning och Y-fattning med handflator som möter grannarnas

Grundsteg: Gångsteg och vinrankesteg

Startposition: Armar längs med sidorna. Kupade händer

Inledning: Stillhet under förspelet

Avslutning: Cirkel. V-fattning och stillhet under en eller ett par minuter

DANSEN: består av två delar.

Den ena delen hör till omkvädet. Den andra delen hör till verserna.

Steg och rörelser följer orden enligt nedan:

OMKVÄDET

1. "Mariam matrem": Högersteg fram och vänsterfot intill. Samtidigt lyftes de kupade händerna (handflator uppåt) till axelhöjd.



H V
f int

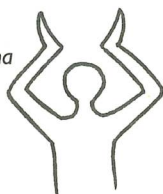
Kupade händer upp till
axelhöjd

2. "virginem": Fötter på stället. Händer lyftes ytterligare och formar tillsammans en krona.



H V

Händer upp till krona



3. "attolite": Vänstersteg bakåt och högerfot intill samtidigt som händer korsas och läggs på var sin axel. Lätt bugning.



V H
b int

Till korsade händer på axlar

4. "Jhesum Christum": Högersteg fram och vänsterfot intill samtidigt som händer går upp till orante B-fattning.



H V
f int

Händer upp till
orante B-fattning

5. "extollite": Fötter på stället. Händer till orante A-fattning: först höger hand med handflatan uppåt och sedan vänsterhand med handflatan nedåt som läggs i vänstra grannens högra uppåtvända hand.



H V

6. "concorditer": Vänstersteg bak och högerfot intill samtidigt som händerna sänkes ned till V-fattning.



V H
b int

Händer till V-fattning

VERSERNA: (Här vers I. som mall)

1. "Maria seculi asilum": En vinranka med höger sidsteg som börjar. Därefter gung på högerben med vänsterfot som pekar snett fram och gung på vänsterben med högerfot som pekar snett fram. V-fattning.



H V H V H V V H V-fattning
s xb s xf s pf s pf

2. "defende nos" Fyra steg på stället (det sista ett intillsteg).



H V H V Armarna längs med sidorna
f f f int

3 och 4 "Jhesu tutum refugium" "exaudi nos.": som **1** och **2** med skillnad att händer går upp till Y-fattning under sista snurret.

5. "Iam estis nos totaliter": En vinranka med vänster sidsteg som börjar. Därefter gung på vänsterben med högerfot som pekar snett fram och gung på högerben med vänsterfot som pekar snett fram. Y-fattning med handflatorna mot grannarnas.



V H V H V H H V Y-fattning
s xb s xf s pf s pf

6. "diffugium": Fyra steg runt på stället (det sista ett intillsteg).

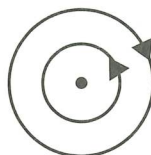


V H V H Händer ovanför huvudet
f f f int

7 och 8. "Totum mundi confugium" och "realiter": som **5** och **6** med skillnad att händer sänkes till V-fattning under sista snurret.

Sedan följer omkvädets steg och därefter nästa vers och så vidare tills musiken tystnar.

Koncentriska ringar: Vid verserna går dansarna i respektive cirkel åt var sitt håll. Yttersta cirkeln börjar med vinranka och Y-fattning (**5**).



MARIAS SJU GLÄDJEÄMNER

Räkneord har alltid fascinerat människan. Kanske var det månens faser och dagens och nattens rytm som skapade det ursprungliga intresset. Olika religiösa talsystem har många gånger påverkats av den sumerisk-babylonska astrologin, som bestämde antalet himlakroppar till sju: månen, solen och de fem planeterna. I Bibeln är det heliga sjutalet synnerligen viktigt. Gud vilade sig på den sjunde dagen efter sitt skaparvärv och den heliga visheten bärs upp av sju pelare. Farao drömmer om sju feta och sju magra kor. Patriarken Jakob måste tjäna i Labans hushåll i sju år och sedan ytterligare sju. I Uppenbarelseboken löper sjutalet som en röd tråd: sju församlingar, sju horn på draken och Boken med sju sigill.

Särskilt under medeltiden gav sig sjutalet till känna i den kristna traditionen. Det talas om den helige Andes sju gåvor samt om sju dygder, sju laster och sju sakrament. Genom påverkan från den kyrkliga bildkonsten som gestaltade Marias liv i sju tablåer växte det fram böner med hennes "sju fröjder" och "sju sorger". De sju smärtornas dag blev en särskild Mariadag och hon var begåvad med sju andliga gåvor: vishet, förstånd, klokhet, styrka, kunskap, fromhet och gudsfruktan. Egenskaper som profeten Jesaja framhävt som viktiga för människan.

Sången *Balada dels goyts de Nostra Dona* i *Llibre Vermell* handlar om Marias sju glädjeämnen, *Los set goyts*. Den är skriven på katalanska och latin och skall, som instruktionen *a ball redon* anger, dansas i cirkel. Balladen är en antifon i två delar: den första berättar på katalanska om Marias glädjeämnen, och den andra delen är på latin med *Ave Maria* som omkväde. Sången är en typ av folkvisa som funnits i Katalonien fram till våra dagar.

MARIAS SJU GLÄDJEÄMNER

Los set goyts re - com - pta - rem Et de vo - ta -
Hu - mil - ment sa - lu - da - rem La dol - ca Ver -

1. ment xan - tant, ge Ma -
2. - ri - a. A - ve Ma - ri - a,

gra - ci - a ple - na Do - mi - nus te - cum, Vir - go se - re - na.

Los set goyts

Los set goyts recomptarem
et de votament xantant
humilment saludarem
la dolça Verge Maria.

Ave Maria, gracia plena,
Dominus tecum Virgo serena.
Ave Maria, gracia plena,
Dominus tecum Virgo serena.

Verge: fos anans del part
pura e sens falliment
en lo part é pres lo part
sens negun corrupiment
lo Fill de Deus, Verge pia,
de vos nasque verament.
Ave Maria...

Marias sju glädjeämnen

Jag skall nu berätta om sju glädjeämnen
och hängivet besjunga
och ödmjukt prisa
vår älskade Jungfru Maria.

Var hälsad Maria, full av nåd,
må Herren vara med dig, fridens Jungfru.
Var hälsad Maria, full av nåd,
må Herren vara med dig, fridens Jungfru.

Jungfru: du stod upp
ren och fullkomlig
från din barnsbörd
utan att ha blivit fördärvad.
Guds son, fromma Jungfru,
var sannerligen född av dig.
Var hälsad Maria...

Verge: tres reys
cavalcan ab gran
a l'estella preced
vengren al vostr
offerint-vos de g
'aur et mirre et e
Ave Maria...

Verge: estant do
per la mort del
romangues tota
can lo vis resusc
a vos, Mare piad
primer se volch
Ave Maria...

Verge: lo quint
que'n agues del
estant al Munt d
al cell l'on vhes
on aurem tots al
si per nos vos pl
Ave Maria...

Verge: quan fore
los dies de Penta
ab vos eren auni
los apostols et d
sobre tots sens n
devallà l'Esperit
Ave Maria...

Verge: 'l derrer a
que'n agues en a
vostre Fill ab gra
vos muntà al cel
on sots tots tem
regina perpetual
Ave Maria...

Tots donques no
en aquesta prese
que peccats fora
de nostr'anima
E vos dolçe Verg
vuyllats-nos-ho
Ave Maria...

MARIAS SJU GLÄDJEÄMNER

Verge: tres reys d'Orient
cavalcan ab gran corage
a l'estella precedent
vengren al vostr ebitage
offerint-vos de gradatge
aur et mirre et encenç.
Ave Maria...

Verge: estant dolorosa
per la mort del Fill molt car
romangues tota joyosa
can lo vis resusitar
a vos, Mare piadosa,
primer se volch demostrar.
Ave Maria...

Verge: lo quint alegrage
que'n agues del Fill molt car
estant al Munt d'Olivatge
al cell l'on vehes puyar
on aurem tots alegratge
si per nos vos plau pregar.
Ave Maria...

Verge: quan foren complitz
los dies de Pentacosta
ab vos eren aunits
los apostols et decosta
sobre tots sens nuylla costa
devallà l'Esperit Sant.
Ave Maria...

Verge: 'l derrer alegratge
que'n agues en aquest mon
vostre Fill ab gran coratge
vos muntà al cel pregon
on sots tots temps coronada
regina perpetual.
Ave Maria...

Tots donques nos esforcem
en aquesta present vida
que peccats foragitem
de nostr'anima mesquina.
E vos dolçe Verge pia
vuyllats-nos-ho empetrar.
Ave Maria...

Jungfru: tre kungar från Orienten
kom ridande med stort mod
ledsagade av stjärnan
fram till er boning
och erbjöd sina gåvor:
guld, myrra och rökelse.
Var hälsad Maria...

Jungfru: när du sörjde
din älskade sons död
återfick du glädjen
när du såg honom återuppstå
– till dig, fromma Moder
vill jag be.
Var hälsad Maria...

Jungfru: den femte glädjen
du fick av din älskade son
var på Olivberget
när du såg honom upptas till himlen
– vi skall glädja oss alla
om du vill be för oss.
Var hälsad Maria...

Jungfru: i slutet
av Pingstens dagar
förenades du
med apostlarna och andra
då ner över er
den helige Ande sänkte sig.
Var hälsad Maria...

Jungfru: den sista glädjen
finns inte i denna världen.
Din tappre son
skall ta dig till himlen
där du skall bli krönt för all tid
du eviga Drottning.
Var hälsad Maria...

Låt oss så sträva
i detta världsliga liv
att fördriva synden
från våra eländiga själar.
Och du, fromma jungfru,
må du hjälpa oss i våra böner.
Var hälsad Maria...

MARIAS SJU GLÄDJEÄMNER

Musik: "Los set goys", *Llibre Vermell de Montserrat*. (Sarband)

Dansformation: Cirkel.

Dansriktning: Motsols.

Handfattning: V-fattning.

Grundsteg: Fotombytesteg. Tå-klacksteg (= först sätts tårna ner i marken och sedan klacken).

Startposition: Cirkel. Parallella fötter mot mittpunkt. V-fattning.

Inledning: Handklappning under förspelet.

Avslutning: Händer upp i Y-fattning och sedan ned. Stillhet i en eller flera minuter.

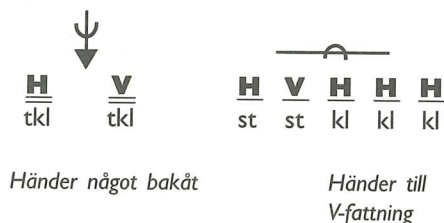
DANSEN består av tre olika delar. Den första delen hör till omkvädet. De två sista delarna hör till sångens inledning och verserna. Omkvädet är placerat olika på olika utgåvor och därför måste man lyssna sig fram till när omkvädets steg och rörelser ska dansas.

OMKVÄDET

1. "Ave Maria gracia plena": Två tå-klacksteg (tkl) mot mittpunkt (högerfot börjar). Därefter ställs högerfoten fram med tådelen i marken samtidigt som händerna lyftes upp. Till sist två snabba klapp med händerna (på "plena") och med samma fotställning. Hela strofen: räkna till nio (fyra och fem).



2. "Dominus tecum Virgo serena": Två tå-klacksteg bakåt (högerfot börjar) och därefter stamp med höger fot och sedan med vänster fot och till sist tre stamp med klacken. Räkna även här till nio (fyra och fem).



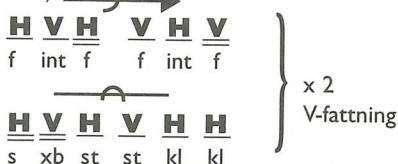
Händer något bakåt

Händer till V-fattning

Omkvädet i repris

VERSERNA Här vers 2 som mall, som också används till sångens inledning: "Los set goys recomptarem et de votament xantant humilment saludarem la dolça Verge Maria". OBS! Endast punkter 1 och 2 nedan.

1. "Verge fos anans del part, pura e sens falliment": Två fotombytesteg (högerfot börjar). Därefter höger sidsteg, vänstersteg i kors bakom höger fot och höger stamp. Sedan stamp med vänsterfot och till sist två stamp med höger klack. V-fattning. OBS. Hela strofen: räkna till 16 (åtta och åtta).



2. "en lo part é pres lo part, sens negun corrupiment": som punkt 1 ovan.

3. "Lo Fill de Deus, Verge pia de vos nasque verament": Två tå-klacksteg (högerfot börjar) och sedan stamp med höger fot och stamp med vänster fot. Till sist tre stamp med höger klack. V-fattning. OBS. Hela strofen: räkna till 9 (fyra och fem).



4. Strofen tillhörande punkt 3 upprepas på en del utgåvor och då upprepas därmed också stegkombination 3.

MARIA BARMHÄRTIG- HETENS MODER

I konsekrationsskorset sammanstrålar två av människans ursymboler: cirkeln och korset. Konsekration betyder invigning och kommer från latinets *consecrare*, viga, inviga eller *consacrare*, helga, inviga till helig. Nattvardens bröd och vin konsekreras. Kyrkor invigdes förr genom att biskopen tecknade tolv konsekrationsskors, som syftade på Jesu tolv lärjungar, med vatten eller olja på väggarna. Korsen fylldes sedan i med färg och vid varje kors satte man en väggljusstake. Det förekom även att man målade en apostlabild bredvid ljusen.

Cirkeln är helhet, fulländning och oändlig rörelse. Korset utgår liksom cirkeln från ett centrum och symboliserar med sina fyra olika riktningar allt i tid och rum. Fyrtalet skapar ordning ur kaoset. Det finns i väderstrecken, i vindarna, årstiderna och i månens fyra faser. Det är ett heligt tal, i Skriften som symbol för helhet och universalitet. För människan betyder korset oftast död och lidande, men korset innebär också att människans gamla jag dör så att hon kan finna nytt liv. Korset är på så sätt även symbolen för liv, gestaltad som livets träd med sina rötter stadigt förankrade i jorden och grenverket som strävar upp mot himlen.

När människan vandrar genom konsekrationsskorset helgas hon. Livets motsatser upphör att vara motsatser och blir till ett: döden finns i livet och livet i döden, barnet finns i den gamla och den gamla i barnet, kvinnan finns i mannen och mannen i kvinnan. I Johannesevangeliet (19:26–27) är Maria närvarande vid korsfästelsen: "När Jesus såg sin mor och bredvid henne den lärjunge som han älskade, sade han till sin mor: 'Kvinna, där är din son'. Sedan sade han till lärjungen: 'Där är din mor'." I Marias gestalt är lidandet och medlidandet samlat. Kristus finns i Maria och Maria i Kristus: ett svärd har gått genom Kristi kropp, ett svärd har gått genom Marias själ.



Konsekrationsskorset

MARIA BARMHÄRTIGHETENS MODER

O Vir - go splen - -
dens - - - hic in mon - - - te cel - so
Mi - ra - cu - lis ser - - - ra - to Ful - gen - ti - bus
u - bi - - que, quem fi - - de - - - les
Con - scen - dunt u - ni - ver - - si E - - -
ya, pi - e - ta - tis oc - - - cu - lo pla -
ca to cer - ne li - ga - tos fu - ne pec - ca - to - rum,
Ne in - fer - no - rum - i - cti - bus gra - ven - tur, set cum be - a - tis
tu - - - a pre - ce vo - cen - - - tur.

O Virgo splendens

O Virgo splendens hic in monte celso
miraculis serrato fulgentibus ubique
quem fideles conscendunt universi.
Eya pietatis oculo placato
cerne ligatos fune peccatorum
ne infernorum ictibus graventur
set cum beatis tua prece vocentur.

O strålande Jungfru

O Jungfru, strålande på detta höga berg
lyser du, med underbara under
över världens alla trogna som bestiger det.
Med nådens kärleksfulla blick
betraktar du de syndfulla.
Låt dem icke utstå underjordens kval
utan upplåt dem i din salighet.

Musik: "O
Alternativt
Dansrikt
Handfatt
Grundste
Startposi
står på kors
medsols i da
Inledning
Konsekra
deltagaranta
med hjälp av

Avslutning
Allt annat ljus

Musik: "O Virgo Spendens", *Libre Vermell de Montserrat*. Bör spelas minst två gånger. Alternativt kan de flesta av Taizésångerna användas.

Dansriktning: "Högertrafik" och "högersväng" vid korsarmarna.

Handfattning: Höger hand under vänster hand med handflatorna uppåt. Värmeljus i hållare.

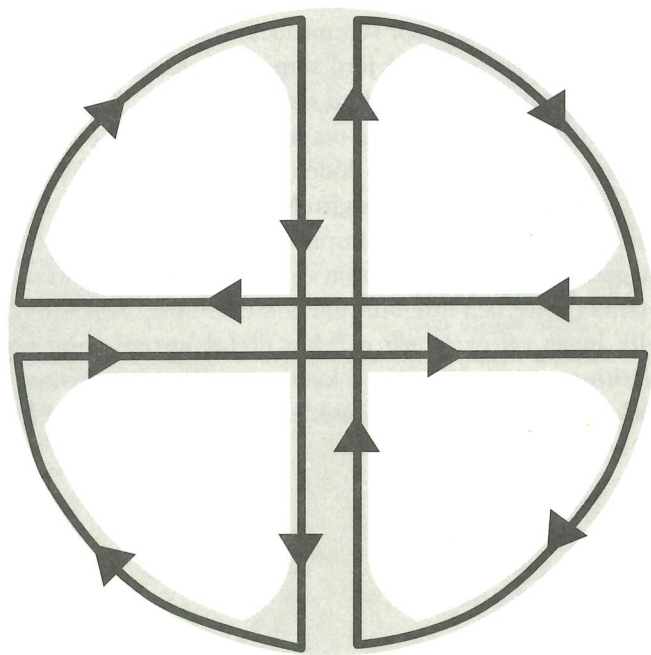
Grundsteg: Luciasteg.

Startposition: Samtliga deltagare fördelar sig jämt över konsekraionskorset. Samtliga som står på korsarmarna är vända mot *mittpunkt*. Samtliga som står på cirkelns fyra delar står vända medsols i dansriktningen.

Inledning: Stillhet under förspel.

Konsekrationsskorset: Ritas eller tejpas (med korta bitar markeringstejp) på golvet. Till ett deltagarantal på ca 20 personer kan det vara lagom med en radie på fyra meter. Cirkeln ritas med hjälp av ett snöre som fästes i mittpunkten (som en passare).

Korsmeditation: Dansarna förflyttar sig sakta framåt med Luciasteg i takt med musiken genom hela konsekraionskorset. För att komma runt hela cirkeln måste alla gå de båda korsarmarna två gånger. Hälften av dansarna möter den andra hälften av dansarna vid korsarmarna och förflyttar sig framåt i högertrafik. Alla går hela sträckan på korsarmen och fram till cirkeln, där de vänder höger och går fram till nästa korsarm, tills alla har gått hela konsekraionskorset.



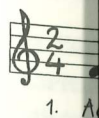
Avslutning: När musiken tystnar ställs ljusen så att konsekraionskorsets alla linjer markeras. Allt annat ljus i rummet släcks och de samlade sätter sig runt korset i tystnad.

MEDITATION ÖVER DÖDEN

Det finns inget så skört som livet. Döden kan drabba människan i samma stund som hon blir till. Kanske är det så att den som vet och känner detta med hela sin kropp bättre kan ta vara på sitt liv, än den som förnekar att döden finns. Ändå gör vi nog oftast det, förnekar och undviker dödens existens. Trots att döden hör till livet och att livet inte tar slut i och med döden. Med döden fortsätter vi att finnas till, i universums och livets kretslopp. Vi är behövda i liv och död i evig tid.

Dansen *Meditation över döden* har växt fram under flera år. Jag inspirerades av profeten Hesekiels uppmaning att klappa med händerna och stampa med fötterna. I jordbrukande kulturer har stampandet ofta haft med den växande jorden att göra, men även med den jord som den kristna begravningsritualen talar om: "Av jord har du kommit. Jord skall du åter bli." Tanken med dansen är att vi ska stanna upp och påminna oss jordelivets ändlighet.

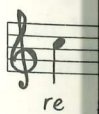
Ad mortem festinamus, Vi skyndar mot döden, är den sista sången i Llibre Vermell och den enda som inte tillägnats Jungfru Maria. Den anses inte heller ha sitt ursprung i klostret, utan är troligtvis inspirerad av sånger kända i andra delar av Spanien. Sången är en musikalisk version av dödsdansen, *dance macabre*, som var ett viktigt tema i konst och litteratur under medeltiden, särskilt under digerdöden 1347–48. Ingen vet exakt när och hur dödsdans-temat uppstod, men *Ad mortem festinamus* är den första kända musikaliska versionen. Meningarna går dock isär huruvida man dansade till den i Montserrat eller inte.



1. A



sta



re

Ad m

Ad mor
peccare
peccare

Scribere
de conte
Ut dege
non mu
Iam est
a sompr
a sompr

Vita bre
in brevi
mors ve
que nem
Omnia
et nulli
et nulli

Ni conv
et sicut
et vitam
in melio
intrare n
regnum
regnum

Tuba cu
dies erit
et iudex
vocavit s
electos i

MEDITATION ÖVER DÖDEN



1. Ad mor - tem fe - sti - na - mus, pec - ca - re de - si -
sta - mus, pec - ca - re de - si - sta - - mus. 2. Scri - be -
re pro - po - su - i de con - tem - ptu mun - da - no.

Ad mortem festinamus

Ad mortem festinamus
peccare desistamus
peccare desistamus.

Scribere proposui
de contemptu mundano.
Ut degentes seculi
non mulcentur in vano.
Iam est hora surgere
a sompno mortis pravo
a sompno mortis pravo.

Vita brevis breviter
in brevi finietur
mors venit velociter
que neminem veretur.
Omnia mors perimit
et nulli miseretur
et nulli miseretur.

Ni conversus fueris
et sicut puer factus
et vitam mutaveris
in meliores actus
intrare non poteris
regnum Dei beatus
regnum Dei beatus.

Tuba cum sonuerit
dies erit extrema
et iudex advenerit
vocavit sempiterna
electos in patria

Vi skyndar mot döden

Vi skyndar mot döden
vi överger synden
vi överger synden.

Jag avser att skriva
med förakt för världen
så att de förfallna inte
må lockas av fåfängligheten.
Tiden har kommit
för den sista sömnen
för den sista sömnen.

Livet är kort
och blir allt kortare.
Döden kommer snabbare
än någon kan frukta.
Döden utplånar allt
och ömkar ingen
och ömkar ingen.

Om du inte är lika ofördärvad
som ett barn
och ägnar ditt liv
åt ädlare sysslor
får du inte träda in
i Guds saliga rike
i Guds saliga rike.

När trumpetén ljuder
vid den yttersta dagen
och Domaren nalkas
skall han för evigt utse
dem som skall komma

MEDITATION ÖVER DÖDEN

prescitos ad inferna
prescitos ad inferna.

Quam felices fuerint
qui cum Christo regnabunt
facie ad faciem
sic eum adspectabunt
sanctus sanctus Dominus
Sabaoth conclamabunt
Sabaoth conclamabunt.

Et quam tristes fuerint
qui eterne peribunt
pene non deficient
nec propter has obibunt.
Heu heu miserrimi
numquam inde exhibunt
numquam inde exhibunt.

Cuncti reges seculi
et in mundo magnates
adventant et clerici
omnesque potestates
fiant velut parvuli
dimitant vanitates
dimitant vanitates.

Heu fratres karissimi
si digne contemplemus
passionem Domini
amare et si flemus
ut pupillam oculi
servabit ne peccemus
servabit ne peccemus.

Alma Virgo Virginum
in celis coronata
apud tuum filium
sis nobis advocata.
Et post hoc exilium
occurens mediata
occurens mediata.

Vila cadaver eris
cur non peccare vereris.
Cur intumescere quaeris.
Ut quid pecuniam quaeris.
Quid vestes pomposas geris.
Ut quid honores quaeris.
Cur non paenitens confiteris.
Contra proximum non laeteris.

till himlen eller helvetet
till himlen eller helvetet.

Hur lyckliga de skall bli
som skall härska med Kristus;
i deras ansikten
skall glädjen synas.
Helige, helige Herren
Sebaot, skall de kalla dig
Sebaot, skall de kalla dig.

Och hur bestörta de kommer att vara
som för evigt är förlorade;
de kan inte undslippa
sin undergång.
O ve! O ve! skall de jämra
för de kommer aldrig därifrån
för de kommer aldrig därifrån.

Alla kungar
och världens magnater
måste vända om, prästerna
och maktens män
måste bli som barn
och avsäga sig fåfängan
och avsäga sig fåfängan.

Så nu kära bröder
bör vi begrunda
Guds lidande
och med bitterhet fälla
många tårar
och lova att inte synda
och lova att inte synda.

Du goda Jungfru av jungfrur
himmelens drottning
för vår talan
inför din son.
Och när vi lämnat detta liv
bli då vår medlerska
bli då vår medlerska.

Som ett värdelöst kadaver kommer du vara,
så varför håller du dig inte undan synden?
Varför är du så högfärdig?
Vad är det du söker vinna?
Varför bär du så praktfulla kläder?
Vad för slags ära är det du vill ha?
Varför erkänner du inte din skuld
och skänker istället glädje åt din nästa?

Musik: "Ad m
Dansformati
Dansriktning
Handfattning
Takt: 2/4
Grundsteg: C
Startposition
Inledning: U
riktningen. Händ
Avslutning:

DANSEN Dans
Ett steg tas på va

1. Fyra gångsteg m
– två fram (a) och

(a)
→→
H V Handklapp
f f

(b)
→→
H V Handklapp
b b

2. Två steg fram m
varje steg (a) och s
med handklapp på v

(a)
→→
H V Knäpp me
f f

(b)
→→
H V Handklapp
f f

Musik: "Ad mortem festinamus", Llibre Vermell de Montserrat. (Hesperion XX)

Dansformation: Cirkel.

Dansriktning: Motsols.

Handfattning: V-fattning och enkel L-fattning (underarmarna möter grannarnas).

Takt: 2/4

Grundsteg: Gångsteg

Startposition: Parallella fötter mot mitt. V-fattning.

Inledning: Under förspelet släpper dansarna varandras händer och vänder sig i dansriktningen. Händer efter sidorna.

Avslutning: Cirkel och V-fattning. Stillhet i ett par minuter.

DANSEN Dansstegen består av fem avdelningar med fyra gångsteg i varje. Ett steg tas på varje taktslag.

1. Fyra gångsteg med ett handklapp på varje steg – två fram (a) och två bakåt (b) i dansriktningen.

(a)



H V Handklapp på varje steg
f f

(b)



H V Handklapp på varje steg
b b

2. Två steg fram med fingerknäpp (raka armar) på varje steg (a) och sedan två ytterligare steg framåt med handklapp på varje steg.

(a)



H V Knäpp med fingrar på varje steg
f f

(b)



H V Handklapp på varje steg
f f

3. Fyra steg bakåt i dansriktningen. V-fattning.



H V H V V-fattning
b b b b

4. Fyra steg framåt in mot mittpunkt med ett tydligt stamp på varje steg. Enkel L-fattning.



H V H V Stamp och L-fattning
f f f f
st st st st

5. Fyra vanliga steg bakåt. Händer sänkes till V-fattning. På sista takten släpps händerna och dansaren gör sig beredd att repetera dansen.



H V H V Händer sänkes till V-fattning
f f f f
st st st st

Punkterna 1 – 5 upprepas tills musiken tar slut.

JORDDANS

– alternativ dans utan handklappning

1.



H V H V V-fattning
f f f f

2.



H V H V V-fattning
b b b b

3.



H V H V Stamp och enkel L-fattning
f f f f
st st st st

4.



H V H V V-fattning
b b b b

Dansen upprepas tills musiken tar slut.

KR

Citate
och h
hemla
känt l

brödr
Rogers
kristn
kor. D
och o
och in
och sj

använ
med o
nas m
har va
Kristi
som C

"Mess
smord
där de
kejsar
Men o
många
kunde

dolt o
är av k
traditi
heligt
namn