

Cirkelns mittpunkt; tankar kring cirkelns kraft

av Pia Lambert

Cirkeln bär oss, leder oss, i dansen. Även när vi öppnar den och dansar ut i alla riktningar, förenade såväl som på egen hand, så återkommer vi till cirkeln, landar där, vilar där.

Cirkeln består av oss, av alla oss unika delar som tillsammans skapar något så mycket starkare än summan av oss. Men vad gör cirkeln till en cirkel? Vad är en cirkel?

En zen-lärare skulle kanske svara att cirkeln är tomhet och mena att detta är själva fullkomligheten, d.v.s. något gott, lovande och eftersträvansvärt. För att påminna om detta finns ofta bilden av en cirkel med i meditationssammanhang. Själva målandet av en cirkel är i sig en meditation. Tomhetens fullhet, fullhetens tomhet, tom och icke-tom, är de ett och det samma?

Den vetenskapliga definitionen av en cirkel är annorlunda; där är en cirkel "en plan, sluten kurva vars alla punkter ligger på samma avstånd från en gemensam punkt i samma plan".

Kanske är inte skillnaden mellan dessa sätt att förklara cirkeln så stor ändå. När Aikidons grundare, Morihei Ueshiba, tillfrågades hur en så liten och gammal man som han (då 75år) utan svårighet kunde virvla omkring med dem som var mer än dubbelt så stora och starka, svarade han att varje cirkel måste ha ett centrum, annars kan man inte rita den.

När man vill rita eller måla en cirkel måste man finna ett centrum runt vilket cirkeln kan böja sig. I skolan använde vi passare, där en spets stacks i mittpunkten - skapade mittpunkten - runt vilken sedan den andra armen kunde dansa runt och rita cirkeln. Har man inget instrument, eller vill göra en mycket större cirkel, kan man fästa ett snöres ena ände och låta den andra vandra runt denna mittpunkt som fästet skapat.

Gemensamt för dessa tekniker är att man sedan tar bort hjälpmedlen, och vips: bara cirkeln syns (förutom kanske ett nålstick efter passaren, eller så).

Vill man måla en cirkel som meditation måste man finna mittpunkten på ett annat sätt. Vill man virvla runt med angripare lika så.

Hara

Ett namn på den mittpunkten kan vara *hara*. Hara är ett japanskt begrepp som innebär allt från en hel livshållning till en påtaglig fysisk punkt strax under naveln. Denna punkt är kroppens centrum, livets centrum, både i kroppens rörelser och i människans sätt att leva.

Oavsett vilka begrepp vi använder så kan vi se hur kroppens hållning och människans förhållningssätt avspeglar varandra hos varje individuell person.

Denna plats i kroppen, låt oss kalla den hara när det nu finns ett namn, är dess rörelser centrum, den mittpunkt varifrån balansen måste komma. Detta gäller i all slags rörelse, oavsett hur medveten man är om detta. Det gäller också röstens kraft och balans. Det gäller andningen. Ju större medvetenheten är om hara, desto mera kan man utnyttja dess kraft. Alla som arbetar med sin kropp som redskap vet detta. Sångarna och talarna kallar det magstöd. Idrottare, de som bär sina bördor på huvudet, alla som dansar, alla som mediterar, alla rör sig utifrån, eller vilar i, sitt centrum.

I Budoporter är hara, med eller utan namnet och vidhängande filosofi, själva grunden. Den finns där i allt från Qi gong och Tai Chi till Karate och Taekwondo, i meditativa rörelser såväl som i ren kampsport. Hara är sätet för chi (qi, ki), själva livsenergin.

I Aikido blir det kanske särskilt tydligt. Här talar man inte om motståndare utan om partner, och det handlar om att möta destruktiva rörelser genom att omkanalisera och leda dem in i oskadliga cirklar runt den egna kroppen. Istället för ren muskelkraft använder man sitt inre centrum som "stabilisator". Då kan man bruka sin kropp som mittpunkt för att leda in den andra i en cirkelrörelse runt sig.

I meditation är kroppens balans oskiljbar från övningen i sig. För att kunna sitta, eller stå eller måla en cirkel, ja hur man nu mediterar, och koncentrera sig på sin övning, så måste kroppen vila i balans så att kroppens position inte blir själva aktiviteten. Allt medvetande fokuseras i hara, andning eller koan eller mantra eller vad man nu "gör". Kroppen "sitter av sig själv". Att utöva zen kallas za-zen och betyder helt enkelt "att sitta i zen". Målar man en cirkel på fri hand måste man ändå ha en mittpunkt, dansens cirkel likaså. Inte på pappret, inte på golvet, inte i handen, men nånstans.

Vad vi dansar runt

Skål. Julgran. Midsommarstång. Enebärsbuske. Eld.....

Några av de tidigaste helgedomarna människan byggt är stenar i cirkel, på eller runt en helig plats. Att röra sig runt ett centrum som kan vara en sten, ett berg, en stad, ett träd, är något man över hela världen gjort sedan tidigaste tider, speciellt i tider av nöd.

Stenen blev såsmåningom ett altare som såsmåningom blev mittpunkten i heliga hus som kyrkor och tempel. Kring denna samlande punkt dansade man i ring.

Bibelns kanske mest berömda dans har en guldkalv i mitten. Det antika dramats kör vandrade runt sin försångare. Hjulet vrider sig kring navet. Planeterna cirklar runt sina solar och runt sin egen axel, månarna runt sina planeter. Galaxerna vrider sig runt sig själva och varandra. Elektronerna kretsar runt sin kärna i atomen. Kvantfysikens ännu mindre beståndsdelar dansar runt. Macbeths häxor dansar kring grytan. Lärjungarna dansar runt Jesus i Johannesakterna. Dervisherna dansar runt sig själva. Spiralen vrider sig in mot sin vändpunkt, labyrinten vindlar sig dit.

I alla kroppars cirkeldans finns ännu mera cirkeldans, varje beståndsdel dansar och i sin tur dess beståndsdelar, i sin tur dess och.....

Allt består av dans.

En legend som jag mött på flera håll, inte minst skönlitterära verk av bland annat Marianne Ahrne och i *daVincikoden*, ger en alternativ skildring av en biblisk händelse. Den har rötter långt tillbaka i vår forntid då gudinnor, moder Jord och den stora Gudinnan tillbads. Jag vet inte säkert om den kommit till oss som en judisk legend eller om den finns med i något av alla de dokument som hittats i vår tid i grottor vid Döda havet och annorstädes, men den fångade mig genast. I vilket fall som helst är den en bra illustration till det vi nu talar om: När Moses gick upp på berget Sinai för att tala med Gud och få veta hur han skulle leda sitt folk så fick han först en annan text än den vi känner som budorden. Den här började "Dansa jorden, dansa jorden din moder, dansa den levande jordens lov".

När så Moses gick ned med budskapet till sitt folk så såg han hur de dansade kring en guldkalv. Det berättas i Bibeln (2Mos.32) hur folket medan Moses var borta så länge (40 dagar och 40 nätter) blev oroligt av att ha en ledare och en Gud de inte kunde se. De bad Aron, Moses bror, om hjälp. Han begärde då alla deras smycken, smidde en kalv av guld och sa "se, här är er Gud". Han gav dem alltså ett synligt centrum att dansa kring. Det är alltid svårt att ha tillit till det man inte kan se, svårt att dansa utan mittpunkt.

Enligt denna andra berättelse förstod Moses, då han såg detta, att människorna inte var mogna för hans budskap. Han gick upp till Gud igen och förklarade detta. Då fick han tavlorna med budorden. De är alltså menade som hjälp till att dansa den levande Jordens lov.

I våra danser väljer vi gärna att placera något i mitt i cirkeln. Ofta är en skål den symbol som vi valt att ha som mittpunkt, en riktpunkt att dansa kring. Vad vi enskilt lägger för betydelse i denna skål kan vara olika. Ljuset, det livgivande vattnet etc. kan symbolisera element i, eller hela, Skapelsen. Skålen kan symbolisera gemenskap, hjärta, nav, kors, Gud, Kristus..... För en del är det kanske en vacker skål punkt slut. I vilket fall som helst är skålen, eller ljuset, eller blomsterkransen, eller vad vi nu valt, en hjälp - som symboler skall vara. En hjälp att hitta centrum. Ett fäste.

Det är viktigt att inte blanda ihop en symbol med vad den står för, så att t.ex. skålen blir vad den symboliserar, vad den skall peka mot. Symboler använder vi för att kunna alls tala om det som är ogripbart, större än vi själva, ofattligt eller omöjligt att alls benämna och fånga i begrepp.

Skålen står för något mycket mera än en glasform med vatten, sten, värmeljus och växtdelar. Den är representant för något, pekar mot något annat än sig själv. På samma sätt är t.ex. en fanbärare i OS representant för sitt land utan att alls vara landet i fråga, precis som en kyrka, ett kors, en präst pekar mot något vida större än sig själv(t).

Carl Gustav Jung menar att människan fått förmågan till "symboltransformation", d.v.s. att kunna överföra verklighet till symbolik, för att alls kunna mentalt överleva i "the monstrousness of the universe". Han menar att det är fatalt för oss att förlora den förmågan. Fatalt i bokstavlig mening; dödligt. Symboler hjälper oss hantera det ofattbara, ogripbara.

Men symboler kan "peka fel". Den skall inte blandas samman med det den vill peka mot. Guldkalven i sig är oskyldig men om den signalerar att det som skall vara livsdansens mittpunkt och ledning ryms i dess form av världslig dyrbarhet, så pekar den åt ett helt annat håll än mot Moses Gud.

Dansen kring guldkalven har idag blivit en äkta symbol. I Bibeln pekar den mot sig själv och "är" en gud, idag är dansen kring guldkalven en vedertagen symbol för att bli fast i materialistiska cirklar (pengar, mammon).

När vi tänker på allt fasansfullt gräsligt som den kristna kyrkan i Guds namn gjort sig skyldig till genom århundradena, så är det lätt att blanda ihop det med den Gud kyrkan finns till för att peka mot. (Sen kan man ju ha åsikter eller önskemål om Guds eventuella agerande, eller brist på sådant, i frågan. Men det är en annan sak.)

Det viktiga är att vara medveten om vad man dansar runt, vad man sätter i centrum, vad som är det egna navet, ens eget balans- och livscentrum. Vad som får mig att dansa. Vad jag vill dansa kring. Jag kan välja, men först när jag ser dansens verkliga mittpunkt, vad som är den innersta drivkraften.

Som ni ser kan vi inte undvika symbolik. Ordet mittpunkt är i sig laddat med betydelser, symboliska såväl som praktiska, och de glider i varandra. Här är några:

- 1) Den faktiska mittpunkten i cirkeln på golvet där vi dansar - den som gör att vi kan forma en cirkel och stanna i en utan att dansa in i väggen eller krocka med varandra.
- 2) Den eventuella sak vi placerar på denna mittpunkt som visuellt hjälpmedel.
- 3) Den symboliska betydelse vi eventuellt laddar denna sak med.
- 4) Den centralpunkt för rörelse, andning, balans och kraft som finns i varje enskild kropp (hara).
- 5) Den symboliska betydelse vi eventuellt lägger i detta fenomen.
- 6) Den filosofi, livshållning, vi eventuellt utvinner ur detta.

Att omcirkla

I den keltiska traditionen var cirkelsymbolik starkt förankrad långt innan kristendomens tid kom, och de bär den med sig in i den nya tron, bl.a. i börens form. Cirkeln inte bara rymmer något, den lämnar också något utanför. De tidiga keltiska kristna använder detta i sin böneform; Caim. Den ser ut på många sätt, till exempel se ut som här, i en nutida bön från the Cathedral of Bath i England:

Circle me, O God, encircle me with your presence.

Keep joy within, keep bitterness out;

Keep generosity within, keep greed out;

Keep love within, keep self-seeking out;

Keep light within, keep darkness out.

In the name of the Sacred Three, the Father, Son and Holy Spirit,

Amen.

På engelska kallas detta "the encircling prayer". Svenskan har inget riktigt bra ord. "Omcirkla" finns ju inte och omringa används mest om antagonistiska situationer: fienden omringar eller omringas. Omsluta är ett bra ord, förutom att det har tappat en del av cirkelsymboliken.

När Gud omcirklar oss, omsluter oss med sin närvaro, så blir vi, var och en, en cirkels mittpunkt. Gud är själva cirkeln som kan släppa in eller hålla utanför det som är ont eller gott för oss.

Vi dansar kring en mittpunkt, och själva denna mittpunkt dansar runt oss ?

I magiska, mystiska och alkemiska traditioner från olika tider används cirkeln på liknande vis; att dra en (magisk) cirkel runt sig själv ger skydd, så länge man stannar i den och den inte suddas ut.

I cirkeldans vänder vi ju oftast ryggarna utåt, men det behöver alls inte innebära att vi stänger ute något eller någon. Vi är friare än vår måne, som ständigt måste dansa runt med samma sida mot sitt centrum, mot oss, mot Jorden. Vi kan dansa vända utåt, vi kan öppna vår cirkel, vi kan dansa runt våra egna mittpunkter. Det finns ingen danstradition som inte också har de elementen.

Kors och cirklar

Korset tänker vi kanske inte så ofta på som en cirkel, även om vissa kors omges av en. Det kors vi är mest vana vid i vår nordeuropeiska kultur är det latinska korset, också kallat passionskors, där den lodräta korslinjen är förlängd nedåt och där inget sammanbinder korsarmarna. Detta är dock långt ifrån den enda, eller kanske inte ens den vanligaste, formationen om vi blickar ut i tid och rum.

Korsets symbol förekom inte mycket inom kristen konst och kultur förrän kring 600 år efter Kristus. Innan dess avbildades Jesus, om alls, med ett lamm i famnen och inte på ett kors. Korset var däremot en religiös symbol i hela Europa och västra Asien långt innan den kristna eran ens tog sin början. Därför blev korset en naturlig länk i övergången till kristendom, till exempel i Armenien, som redan på 300-talet blev ett kristet land, det första, där livsträdet sammansmälte med korset och blev ett kors med rötter och levande löv- och frukt bärande grenar. Ibland även framfödande barn.

Det finns oerhört mycket att berätta om korsets alla symboliska betydelser genom årtusendena, saker som också intresserar en cirkeldansare, men nu är det framförallt cirkeln det skall handla om. Låt oss nöja oss med att konstatera att korset generellt sett oftast symboliserat fruktbarhet på olika sett, endera i fallisk mening och/eller som livets träd.

I vår tid behöver man ofta påminna om att det kristna korset är en symbol för livets seger över döden, ett livets träd, och inte en symbol för död, trots att det pryder dödsannonserna.

Cirkeln är en av de, troligen den, i tid och rum viktigaste och mest utbredda av alla geometriska symboler. Den har alltid varit synlig för alla i solens och månens former. Den har symboliserat fulländningen, evigheten, att sjunka i dödens flod, solen, guldets, den har skyddat mot onda andar, stått för helheten, den store Anden, Gud, Himlen, den himmelska dansen - både änglarnas och den kosmiska. Den är månens fullhet, det allseende ögats pupill, horisontens fullkomliga båge.

En tidig keltisk kristen symbol är två cirklar som går i varandra, ibland i en större cirkel som rymmer dem båda. Den kallas Vesica Piscis och återfinns såväl på förhistoriska kultplatser som på medeltida katedraler. Den är framför allt en symbol för föreningen av (skenbara) motsatser, t.ex. himmel och jord, ande och materia osv. Där cirklarna överlappar varandra bildas en mandorla. Sådana har använts som en slags helkroppsgloria i både österlandet och i kristen symbolik, men den kan också vara en port mellan verkligheter, mellan himmel och jord och naturligtvis mellan liv och död. Genom en så formad port föds vi alla ut till livet.

Framför allt har cirkeln stått för "det kvinnliga", speciellt i relation till det falliska korset. Sålunda blir de kors som kombinerats med en cirkel bl.a. symboler för fruktbarhet, nyfödelse, gudars kärleksdöd/återuppståndelse, harmoni, balans - och naturligtvis också för rent bokstavlig sexuell förening mellan kvinna och man.

Yin och yang, cirkeln som rymmer mörker och ljus, motsatserna, är ytterligare en cirkelsymbol i samma familj.

Korsvägar helgades ofta åt en gud eller gudinna, i den grekisk-romerska världen åt Hermes (fyrvägs-) eller Hecate (trevägs-), budbärare mellan människor och gudar, och ledsagare av de döda. I hela Europa var det vanligt med cirkelomslutna kors vid korsvägar. Korsen symboliserade livscykeln liv-död-nyfödelse, d.v.s. guden som dör för att återuppstå, och korsvägarna var religiösa mötesplatser.

De kristna tog över och fortsatte både kors och mötestraditionen, tills så småningom kristendomen med sin institutionalisering fick behov av att markera sina gränser mot "det hedniska". Då förvandlades korsvägarna till mötesplatser för häxor och magiska onda makter, och cirkeln till ett häxverktyg. En folktro som lever kvar i vår tid.

Men cirkelkorsen lever också kvar. Det keltiska korset med sin cirkel som omsluter korsarmarna men låter en längre arm fortsätta utanför, såväl som konsekrationsskorset, (in)vigningskorset där cirkeln helt omsluter

armarna, det armeniska korset där cirkeln omsluter korsets själva hjärtpunkt, korsarmarnas möte, används än, liksom många andra.

Också människan själv kan ses som ett kors, liksom hennes livssituation. Vi ser ut som kors när vi sträcker ut armarna i sidled, och vi lever med himlen över våra hjässor och jorden under våra fötter medan vi rör oss mellan dem, längs den horisontella korsarmen. I mötespunkten mellan dessa linjer slår hjärtat. I bland annat grekisk tradition dansar man detta kors. Sirtakins dans med utbredda armar gör den dansande kroppen till ett kors som rör sig i samma mönster på marken.

I danscirkeln möter vi alla varandra ansikte mot ansikte, det går osynliga linjer mellan oss, alla genom cirkelns hjärta, cirkelns mittpunkt.

Från kompassens mittpunkt strålar alla riktningar ut, mellan norr och söder, väst och öst, finns oändliga andra möjligheter till rörelseriktning. Cirkeln rymmer dem alla.

Mötesplatsen

Jag tänker ibland att cirkelkorset, bland andra innebörder, är den fulländade symbolen för harmonisering av den spänning vi lever i idag, mellan vårt indo-europeiska kulturella arv, där en cyklisk historie- eller tidsuppfattning/livssyn och polyteism dominerar, och det semitiska inflytande därpå som kristendomen med sina judiska rötter medfört, som innebär en linjär tidsuppfattning och monoteism.

I de förhistoriska samhällen man funnit genom utgrävningar och anser vara s.k. matrifokala, är cirkeln den dominerande formen. Hus, byar, saker, allt är runt. Förut talade man om matriarkal som motsats till patriarkal (somliga gör det ännu), d.v.s. att enda skillnaden är vem som är "överst" i hierarkin, om arvslinjen går på mors- eller farssidan, om de största gudarna är manliga eller kvinnliga, vem som har makten etc. Idag inser man (allt oftare) att det fungerar bättre att tala om hierarkisk respektive jämställd samhällsorganisation. Det passar mycket bättre in på de samhällen man funnit.

Det har tagit mycket lång tid att ens börja inse att det kan finnas ett annat organisationssätt än det hierarkiska. Vi är förblindade av att leva i en mångtusenårig hierarkisk organisation, trots att vi i vår kultur fortfarande har kvar spår av en annan ordning. Cirkeldanserna är kanske ett sådant spår.

Cirkeln är den jämställda mötesplatsen. Inte minst kung Arturs broderskapsidé (och var har den legenden sina rötter, måntrol!) materialiseras i det Runda Bordet. Alla är riddare, ingen eller alla sitter i högsätet. I Norden har vi de gamla domarringarna.

Tröskgolv

En annan cirkel är så vanlig att vi inte ens tänker på vad vi ser när vi ser den. Den har blivit en så etablerad signal för vad den symboliserar att vi registrerar och tolkar automatiskt. Jag talar om glorian.

I den kristna traditionen symboliserar den apoteos; förgudning, förhärligande, eller kanonisering. Vi ser den ritad eller målad som en cirkel, i olika vinklar och utföranden beroende på kristen tradition och olika tiders målerimode, kring avbildade heliga gestalters huvuden.

Denna, om man tänker på det, ganska egendomliga sed, uppkom ingalunda ur intet med de kristnas gudomliga familj, martyrer och helgon, och ursprunget är av visst dansintresse.

Bruket att avbilda en cirkel runt somligas huvud för att uttrycka gudomlighet var mycket tidigt en tradition både i Asien och i Europa. De kristna har lånat från båda hållen.

I Österländsk mystik talar man om den tusenbladiga lotusblomma av ljus som skall stråla från den som nått fullkomlig upplysning. Många österländska religioner och riktningar avbildar sina gudomar och heliga med en stor cirkel bakom huvudet.

Vissa mystiska riktningar säger att den odödliga själen är av samma ljus som stjärnorna och att människan också har en astralkropp som kan ses (av vissa) som ett ljus som strålar ut runt kroppen.

Dessa symboler adopterades av den tidiga bysantinska konsten som aureole eller aura, som betyder cirkel av guld på grekiska. Man använde den som krona för den gudomligt upphöjde. På latin kallades den gloria.

De europeiska rötterna finner vi, liksom en del andra dansrötter, i de Eleusinska mysterierna. Demeters tempel i Eleusis var ett av de största i Grekland och mysteriekulten var kraftfullt levande redan på 1200-talet före Kristus och bestod långt in i kristen tid.

Demeter var ett av namnen på den stora fruktbarhetsgudinnan som, liksom de asiatiska motsvarigheterna uppträdde treenig; som jungfru, moder och gammal kvinna, eller skapare, bevarare och förstörare. Riterna i Eleusis återskapade bl.a. det cykliska skeendet av hennes sons, det gudomliga barnet eller räddaren, födsel, offerdöd, begravning och återuppståndelse. Symbolik för skörden, nysådden och den nya växtligheten. Man åt den offrade gudens kropp i form av bröd, drack hans blod i form av vin.

Det cykliska dramat med den treeniga gudinnan och hennes son som offras, återfinns under många namn i de flesta delar av Europa och Asien. Dock är det just från Eleusis vi har några dans- och cirkelrötter.

Demeters son kallades bl.a. Dionysos eller vetekornet. Demeters dotter, eller hon själv som jungfru, kallades Persefone. Persefone, eller Demeter själv, som vuxen kvinna och moder heter Kore. Riter kring unga flickors vuxenblivande, samtidigt cykeln liv-död-återuppståndelse i ny skepnad, fanns också i Eleusis. Vi dansar i cirkeldanskreter världen över ännu idag en dans som kallas *Kore*, inom kyrkan ibland *Vetekornet*, som är rekonstruerad efter vas målningar från Eleusis.

På grekiska heter gloria *halos* och det betyder ursprungligen trösk-golv. Ett sådant var ursprungligen runt och i de Eleusinska mysterierna utfördes där skörde-cirkel-danser under en festival kallad Haloa. Haloans cirkel kom att representera den genom dansen uppståndne och gudomliggjorde Dionysos. Sen blev cirkeln runt vilket huvud som helst en symbol för gudomlig natur. De kristna konstnärerna vidgade symboliken ytterligare. Inte bara Gud, Maria och Jesus har gloria, utan även änglar, helgon, bibliska personer, apostlar, martyrer, t.o.m. påvar och kungar. Engelskan stöder sig på grekiska och kallar cirkeln halo, medan svenskar, norrmän, danskar och tyskar håller sig till latinets gloria med lite olika ändelse. Fransmännen talar om både gloire och aureole. Dans på tröskgolvet har blivit gudomlighetsymbol.

I det gamla Egypten identifierades gudomen med den dagligen återuppståndna solen och avbildades med med solskivan bakom sitt huvud. Så är också glorian inte bara symbol för gudomen utan också för solen själv.

Cirkeldans, eller dans som sådan, kallas hora, ora, choro, kolo, i länderna på Balkan. Betydelsen glider mellan dans, hjul och sol. Solen är det himmelska hjulet och dansen återskapar detta.

Dans är symboler i rörelse skriver Maria Gabriele Wosien. Här har vi ägnat oss åt cirkeln som är grunden, fästet, utgångspunkten för vår dans, men varje steg rymmer innebörder, varje rörelse.

Cirkeln. En så ursprunglig och skenbart enkel geometrisk figur. Ibland är mittpunkten osynlig, ibland omkretsen. Ändå genomsyrar de båda allt vi gör.

"Gud är en cirkel vars omkrets är ingenstans och vars centrum är överallt" är en utsaga som återfinns i olika formuleringar inom många mystiska riktningar, såväl kristna som t.ex. hinduistiska.

Var har du din egen mittpunkt ? Vad omcirklar dig ? Vem är vad ?

Pia Lamberth, Malmö, arbetar med Heliga danser i seminarier och workshops, leder utbildning och fortbildningar för dansledare samt är studiekonsulent i Sensus studieförbund distriktet Skåne-Blekinge.

Denna text har sedan 2000 i kompendieform varit del av *Cirkelns kraft; basutbildning i Heliga danser*. Den är reviderad 2004.

Blandad kompott som jag har fått inspiration och tankeknuffar
- och en del fakta ifrån:

Ahrne, Marianne; *Den tredje lyckan*. Sthlm 1984. Ungdomsbok om
hästar och om att dansa den levande jordens lov.

Bibeln

Apokryferna till Nya Testamentet. Här finns Johannesakterna.

Biedermann, Hans; *Symbollexikonet*. Övers. från tyska. Stor
användbar lunta som gick på rea härom året.

Buonaventura, Wendy; *I put a spell on you – Dancing women from Salome to Madonna*.

London 2003. Måste läsas av varje kvinna och av helst de andra också.

von Dürkheim, Karlfried; *Hara: the vital centre of man*. Övers. från
tyska. En spännande klassiker som kanske finns även på svenska.

Eisler, Riane; *The Chalice and the Blade*. Om icke-hierarkiska
"fornfynd". Bör läsas och finns numera på svenska.

Holmgren, Susanne; *Alla mina källor är i dig. Del I Den folkligt religiösa dansen och det liturgiska dansdramat från urkyrka
till 1900tal*.

C uppsats vid Avdelningen för dramatik, Göteborgs universitet Ht/1993

Jung, Carl Gustav; *Symbols of transformation*. Hopplöst trasslig bok,
akta er.

Pagels, Elaine; *De gnostiska evangelierna*. Mera om Johannesakterna.

Spännande om evangelietexter som hittades i en lerkruka i öknen 1945. Finns i pocket.

Stenudd, Stefan; *Aikido - den fredliga kampkonsten*. Malmö 1998. En

vacker och fascinerande bok även för den som inte praktiserar Aikido.

Walker, Barbara G.; *The woman's encyclopedia of myths and secrets*.

New York.

The woman's dictionary of symbols and sacred objects.

N.Y.

Två oundgängliga tjocka luntor, uppslagsböcker man kan läsa rakt igenom bara för att det är så
spännande.

Zukav, Gary; *De dansande Wu Li-mästarna. En översikt över den nya
fysiken*. Amerikansk bestseller. Till och med jag
begriper nåt. Finns i pocket överallt.