

## Hjärtats hemlighet

av Susanna Hellsing

Mellan himmel och jord – en sufi cirklar kring sin egen axel med höger handflata lyft mot himlen och vänster handflata mot jorden. Flera sufier cirklar i rummet som måne och planeter i himmelsk dans för att bli fria från Jaget och förenas med Gud.<sup>1</sup>

Dessa heliga dervishdanser, men även folkliga danser, har inspirerat Bernhard och Maria-Gabriele Wosien.

Det är i augusti 2012 och vi firar *Heliga dansers* 20-årsjubileum i Markuskyrkan i Björkhagen. Maria-Gabriele har hörsammat vår inbjudan och kommit från München för att hålla föredrag och leda dans. Stämningen är förväntansfull.

Vi är 80 dansare som står samlade runt denna rundnätta dam med ljusa, permanentade lockar. Hon är iklädd ett långt indiskt bomullsfodral, vita sockor och sandaler, och man skulle inte genast tro att hon var dansare. Men när hon spelar *Mevlevi Sufi Meditation "In Solitude"* sker en omedelbar förvandling av hennes väsen. Hennes kropp börjar vibrera som ett sträng-instrument och färgen stiger på hennes kinder. Värmen som strålar ut från henne når mig som står i den innersta cirkeln och fortplantas genom en vågrörelse till de övriga dansarna i rummet.

Mycket stilla visar hon rörelsen som hör till – armarna i kors över bröstet, och en långsam, knappt märkbar vridning runt vänster axel, som om hjärtats baksida visade vägen till en liten cirkel motsols kring dansarens egen kropp. Och sedan en långsam vinranka: sidosteg med höger fot, korsa framför med vänster fot, sidosteg med höger fot, korsa bakom med vänster fot om och om igen. Andas in på höger fot och ut på vänster fot. Hjärta och hjärna står i direktkontakt med varandra. Tankarna stillnar genom denna repetitiva, meditativa rörelse som formar att tidlöst, ändlöst nu.

"Let yourself be silently drawn

By what you really love"

(Låt ditt hjärta i hemlighet leda dig

Till det du önskar dig högst av allt.)

Maria-Gabriele citerar Rumi

Bröstpartiet och hjärtat är alltings mittpunkt. I dansandet intar jag en ny hållning med mitt bröstparti öppet och oskyddat. Det är denna hållning jag tränat i *Meditation en Croix*. Den ger en öppenhet som gör det möjligt för energin att röra sig fritt i sidled runt hela cirkeln. När jag står hand i hand med dansaren till vänster och till höger om mig kan jag känna hur blodet pulserar i kroppen. Från vänster kammare pumpas mitt syrerika blod ut i vänster arm och hand. Denna våg av energi går runt hela

---

<sup>1</sup> Jalal al-din Rumi (1207 – 1273) – persisk poet och sufisk mystiker. Mevlevi Sufi-orden grundades av Rumis son efter faderns död. Mevlevi-orden tillhör en mystisk gren av islam vars medlemmar utmärker sig för stor tolerans och vidsynthet. "The Sema Ceremony: 'Embodying the celestial movements of a planet around its own axis and around the sun, the Dervish, by his whirling realizes the spiraling of the universe into being.'" Jill Purce, *The Mystic Spiral, Journey of the Soul*, omarb. uppl. London: Thames and Hudson, 1980, bild 60.

cirkeln och kommer tillbaka till mig genom höger hand och arm, där den går in i hjärtat och lungorna för att bli syresatt på nytt. Och så tillbaka ut i cirkeln igen i en förnyad rörelse. Varje varv stärker energin.

Värmen sprider sig i handflatorna. De är mycket känsliga för tryck. Det gäller att inte hålla för hårt, så flödet blockeras, eller alltför löst så det bryts. Fötterna får kontakt med jordenergin genom en liten akupressurpunkt kallad *Yong Quan/Gushing Spring*.<sup>2</sup> Pressar jag främre delen av foten mot golven frigörs en liten fontän med endorfiner i kroppen!

Impulserna strömmar blixtsnabbt genom mig. Från hjärtat ut i fingertopparna, från hjärtat till hjärnan, från hjärtat genom centrum av kroppen ända ner till fotsulorna pulserar blodet snabbare och snabbare i dansen. Och alltid tillbaka till hjärtat. Tack mitt hjärta för att du pumpar runt blodet i kroppen så att jag över huvudet taget kan dansa.

*/Susanna Hellsing*

---

<sup>2</sup> Under främre delen av fotsulan, rakt under stortån på 1/3 av fotens längd finns en akupressurpunkt som liknar en liten grop. Den kallas på engelska för *Gushing/Bubbling Spring* och inom Qi Gong för *Yong Quan*: "One way it works is to activate the first point on the Kidney meridian, called yong quan or 'gushing spring', which is located near the center of the foot." Elizabeth Reninger, *Yong Quan Kidney Acupressure Point Guide*, [www.thoughtco.com](http://www.thoughtco.com) (hämtad 2017-09-01)