



Treinamento de Líderes de Danças da Paz Universal 2016

Florianópolis



Mentora : Maria Lalla Cy Aché

Módulo 1: Budismo. Conhecendo a história das Danças da Paz. Conhecendo as histórias de Samuel Lewis, Hazrat Inayat Khan e Ruth Saint Dennis. Danças de Fundação. Danças de Samuel Lewis. Caminhando e respirando os elementos.

SUMÁRIO

[HONRANDO OS ANCESTRAIS](#)

[OS DEZ PENSAMENTOS SUFIS](#)

[AS TRÊS PROPOSTAS SUFIS](#)

[INVOCAÇÃO](#)

[OS CINCO ASPECTOS DA ORAÇÃO E OS CINCO ELEMENTOS](#)

[Respiração de Purificação de Terra](#)

[Gratidão](#)

[Respiração de Purificação de Água](#)

[Arrependimento](#)

[Respiração de Purificação de Fogo](#)

[Súplica](#)

[Respiração de Purificação do Ar](#)

[Invocação](#)

[Respiração de Purificação de Éter](#)

[Comunhão](#)

[CAMINHAR DOS ELEMENTOS](#)

[TERRA](#)

[ÁGUA](#)

[FOGO](#)

[AR](#)

[ÉTER](#)

[KALAMA](#)

[BISMILLAH INTRODUTÓRIO](#)

[BISMILLAH COM PARCEIROS](#)

[AS-SALAAM ALEIKUM - DANÇA DE SAUDAÇÃO](#)

[YA HAYY, YA HAQQ](#)

[DANÇA DAS TRÊS WAZIFAS](#)

[HARE KRISNA HARE RAMA](#)

[É UMA DÁDIVA SER SIMPLES](#)

[EU PLANTO SEMENTES](#)

[PINGA CHUVA](#)

[OXUM](#)

[INVOCAÇÃO EM TUPI GUARANI](#)

HONRANDO OS ANCESTRAIS



Murshid Samuel Lewis, criador das Danças da Paz Universal, e os mestres que o inspiraram, o mestre sufi Hazrat Inayat Khan e a pioneira da dança moderna Ruth St. Denis.

Suas biografias podem ser encontradas em:

<http://dancesofuniversalpeace.org/sp/aboutancestors.shtm>



Pir Murshid Hazrat Inayat Khan deu a seus estudantes o símbolo do coração com asas: O coração é o receptáculo na terra do Espírito Divino, e quando detém o Espírito Divino, ele sobe para o céu: com as asas podemos nos elevar. O crescente no coração simboliza a capacidade de resposta, porque vai se preenchendo como a lua cresce até ficar totalmente cheia. A estrela representa a centelha divina que se reflete no coração humano como o amor, e que ajuda o crescente rumo à sua plenitude.

OS DEZ PENSAMENTOS SUFIS

1. Há um só Deus, o Eterno, o único ser; não existe nenhum senão Deus.
2. Há um mestre, o espírito guia de todas as almas, que constantemente leva seus seguidores para a luz.
3. Há um livro sagrado, o manuscrito sagrado da natureza, a única escritura que pode esclarecer o leitor.
4. Há uma única religião, o progresso firme na direção certa para o ideal, que cumpre o propósito de vida de cada alma.
5. Há uma lei, a lei da reciprocidade, o que pode ser observado por uma consciência altruísta, juntamente com um senso de justiça desperta.
6. Há uma Irmandade, a fraternidade humana que une os filhos da Terra de forma indiscriminada na Paternidade de Deus.
7. Há uma moral, o amor que brota da abnegação e floresce em obras de beneficência.
8. Há um objeto de louvor, a beleza que eleva o coração de seus fiéis em todos os aspectos do visto para o invisível.
9. Há uma verdade, o verdadeiro conhecimento de nosso ser, dentro e fora, que é a essência de toda a sabedoria.
10. Há um único caminho, a aniquilação do falso ego do real, o que eleva o mortal para a imortalidade, na qual reside toda a perfeição.

AS TRÊS PROPOSTAS SUFIS

1. Perceber e espalhar o conhecimento da unidade, a religião do amor e sabedoria, de modo que o preconceito da fé e das crenças possa cair, o coração humano possa fluir com o amor e toda aversão causada por distinções e diferenças possa ser erradicada.
2. Descobrir a luz e o poder latente no gênero humano, o segredo de todas as religiões, o poder do misticismo e essência da filosofia, sem interferência dos costumes e crenças.
3. Ajudar o mundo a tornar dois polos opostos, Oriente e Ocidente, mais próximos pelo intercâmbio de pensamentos e ideais, que a irmandade universal possa se formar e que pessoas possam encontrar com outras pessoas para além das estreitas fronteiras nacionais e raciais.

INVOCAÇÃO

por PirOMurshid Hazrat Inayat Khan

Em direção ao Uno,
À Perfeição de Amor, Harmonia e Beleza, O Ser Único, Unido
com todas as Almas Iluminadas,
Que formam a incorporação da Mestria, O Espírito Guia.



OS CINCO ASPECTOS DA ORAÇÃO E OS CINCO ELEMENTOS

por Pir Zia Inayat Khan

Cinco aspectos da oração são descritos pelo professor Sufi Hazrat Inayat Khan. Eu encontrei uma correspondência entre estes e os Cinco Elementos que sintonizamos através das respirações de purificação dos elementos.

A melhor momento para a prática da respiração é logo a primeira coisa na parte da manhã, no exterior ou em frente de uma janela aberta. Pratique de pé, ou, se necessário, sentado com as costas retas. Uma vez que você está familiarizado com as respirações, é melhor manter os olhos abertos, mas num primeiro momento você pode fechar os olhos.

Respiração de Purificação de Terra

O primeiro elemento é a Terra, e assim, o primeiro aspecto da oração é a gratidão.

A respiração de Terra é inspirando e expirando pelo nariz. Para sintonizar a relação com a terra é preciso despertar o corpo energético sutil. Da mesma forma que o corpo físico é continuamente alimentada por digerir e metabolizar a substância física do planeta, em um nível sutil nosso campo magnético é alimentado pelo magnetismo do planeta.

É útil primeiramente entrar no ritmo do seu coração. Então veja se você pode encontrar o eco dos batimentos cardíacos em suas mãos, pés e cabeça. Os cientistas falam do coração como a bomba do sistema circulatório, mas agora entende-se que o próprio coração é bombeado pela ação conjunta de todo o sistema circulatório. Então você não pode pensar em seu coração como sendo limitado ao seu peito. Na verdade, se você sentir a pulsação da circulação em suas mãos, dedos, pés e cabeça, você pode sentir que não há uma fronteira definida. Quando seus olhos estão fechados, suas mãos não se sentem como se elas fossem compostas de cinco dedos, mas você sente a vibração que pulsa através das mãos, expandindo em todas as direções e formando um campo que emana para o espaço.

Depois de ter sintonizado com o seu campo eletromagnético, quando você inala você pode se tornar consciente de como o seu campo de vida se expande com o influxo de energia da terra através das solas dos seus pés, através das palmas de suas mãos e através da base de sua espinha. Então, quando você exalar, sinta-se em entrega no campo gravitacional da Terra, afundando para ser compostado e reciclado no corpo da terra. Então você tem que superar a idéia de que você está separado da terra. Lembre-se que suas células estão sempre se dividindo, novas células nascendo e células velhas morrendo no espaço de cinco anos, o corpo inteiro é reciclado. Então, pense em si mesmo como uma célula no corpo da terra, que a terra tem articulado em si, a fim de experimentar a si mesma.

Relaxe e abra os olhos.

Gratidão

Relacionada com o elemento terra é uma qualidade específica de oração, que é ação de graças. Cada dia é uma oportunidade para contarmos bênçãos, em vez do oposto que é o de enumerar os nossos problemas - e, claro, ao fazer isso, atraímos mais problemas para nós mesmos. Por exemplo, se nós damos um presente a alguém, e essa pessoa parece indiferente e não mostra gratidão, estamos menos propensos a dar um presente para essa pessoa novamente. É da mesma forma com o universo.

Gratidão não é só por uma questão de obrigação com a pessoa que nos deu alguma coisa; é para o nosso próprio bem, porque quando se está desatento para as bênçãos da vida, mesmo que esta tenha sido dada é como se fosse ausente. Mas para quem é grato, mesmo quando aquele para o qual se é grato não está mais com você, ele permanece presente por causa de sua gratidão. Gratidão immortaliza a própria experiência, porque em gratidão se vive a vida intensamente. Aquele para o qual você é grato envolve toda a sua atenção e está vivo em você.

Assim, podemos sempre nos lembrar de contar nossas bênçãos, e você vai descobrir que isto realmente afeta a sua atitude na vida. Quando você percebe o quanto foi dado a você, você simplesmente se sente feliz e, se você está feliz, então outras pessoas são menos propensas a se sentir ameaçadas por você, e assim, conseqüentemente, eles estão mais propensas a ser boas para você.

Tome um minuto agora. Invoque um objeto de sua experiência: uma pessoa, animal, planta, objeto ou um aspecto da natureza como o azul do céu. Como os Sufis dizem: prove-o, saboreie-o, aprecie-o em sua mente, sinta o que significa viver em um mundo em que você tem o privilégio de experimentar isso.

Respiração de Purificação de Água

Voltemos à nossa respiração, inspirando pelo nariz e expirando pela boca. Entramos em sintonia com a dimensão mais fluida do ser sutil. O corpo do lado de fora parece sólido, mas sabemos que somos feitos de mais do que 75 por cento de água. Um poeta Sufi disse certa vez: "Aquilo que eu levei para o silêncio era a essência do movimento". Ele quis dizer que quando eu ando e me movimento, eu sinto que eu sou sólido, mas quando me sento em meditação, eu sinto o movimento dentro, da mesma forma que a água está enterrada profundamente sob a terra. A pulsação da água dentro carrega a memória do estado do útero - esse estado de unidade primordial em que estivemos mergulhados na água da compaixão; e a pulsação do batimento cardíaco da mãe que encheu o ventre realiza uma memória mais profunda, a memória do oceano primevo do qual nossa vida surgiu. O fluxo e refluxo das ondas do oceano primevo carrega a memória do oceano de luz.

Assim, através da respiração nos tornamos conscientes, mais uma vez desta antiga linhagem de pulsação que continua a fluir através de nós. Sinta-se lavado por dentro como a água flui através de cada partícula do seu corpo e lava tudo o que é supérfluo, trazendo movimento onde não havia nenhum movimento, lavando os bloqueios e obstruções que permitem que a emoção flua livremente, porque a verdadeira natureza da emoção é movimento. Como Hazrat Inayat Khan diz, a água que purifica o coração é o contínuo funcionamento do fluxo de amor.

Relaxe novamente.

Arrependimento

Chegamos ao aspecto da oração que diz respeito a água, e que é o arrependimento, que é mais bem expressa em lágrimas de arrependimento. Há a história de um sufi que tinha o hábito de orar cinco vezes por dia. Uma vez, vai dormir tarde, ele ia perder sua oração da manhã, quando uma criatura sobrenatural veio e acordou-o. Você poderia pensar que deve ter sido um anjo, mas era o diabo. Você pode imaginar o quão surpreso ficou que o diabo veio acordá-lo para que ele pudesse dizer suas orações! O diabo explicou, "eu vi que você iria perder a sua oração, e eu sabia que quando você acordasse você ficaria tão decepcionado consigo mesmo que você ia chorar, e essa

lágrima de arrependimento teria tal graça e beleza caindo de seu olho que iria lavar todos os pecados do mundo".

As lágrimas são o perfume do arrependimento. O arrependimento é o ato de aceitar a responsabilidade pelos próprios erros, pelas deficiências, pela própria limitação. Uma das necessidades para tornar a promessa de não repetir o erro, é investigar a si mesmo para entender a condição que deu origem a esse erro para aprender com ele, e, em seguida, deixar o assunto para a misericórdia divina.

Nossa tendência natural é para o ego, o pequeno eu, para perpetuar-se por promover a sua agenda e suprimindo outras pessoas. Negado pelo ego, a impressão do erro, da ação danosa, é reprimida e se torna inconsciente, mas permanece dentro de si mesmo como uma fonte de culpa. O erro pertence ao ego, mas há uma outra parte de si mesmo, que nunca cometeu o erro, que é a alma. Quando o ego nega o erro e, portanto, a culpa torna-se uma cobertura sobre a alma, cobrindo o que é em si a pureza. Para a alma recuperar a sua luz, o ego tem que aceitar a sua responsabilidade, para trazer o erro de volta à consciência e tentar crescer e não repetir o erro. Em seguida, verifica-se que a alma se torna liberada porque todo o resíduo de culpa e pecado é limpo, e a alma pode brilhar através com tanta confiança que cada ação se torna um trabalho santo.

A princípio, parece ser uma coisa desagradável de fazer: voltar às memórias ruins, mas verifica-se que há muita graça que vem quando finalmente se enfrenta a Sombra, aceita a responsabilidade e se volta para a fonte de perdão. Houve um Sufi chamado Samad, que disse: 'Embora eu lamento o meu erro, eu me sinto tão privilegiado que minha limitação me permitiu experimentar a incrível beleza do Seu perdão'. Na verdade, os Sufis dizem que as qualidades mais essenciais da natureza divina são misericórdia e compaixão. Então, se não houvesse erro, erros, pecados, então o que é mais essencial à realidade não teria nenhum escopo para se expressar.

Será que podemos novamente ter um momento em silêncio. Desta vez, olhar para ver se há algo persistente nas profundezas de sua mente que você não se sente muito bem sobre isso, mas você não se permitiu olhar de perto. Tente ir além das justificativas, as desculpas que você dá a si mesmo, e realmente ouvir a voz de sua consciência, que pode ver além disso.

Basta imaginar como seria ser uma criança que tenha cometido um erro, admitir ele e se virar para o abraço carinhoso de um pai.

Respiração de Purificação de Fogo

A respiração do fogo é inalar através da boca e expirar pelo nariz. A temperatura do nosso corpo é uma indicação de que estamos em um processo de combustão perpétua.

Combustão significa que a matéria é vivificada; partículas escapam de suas condições congeladas e começam a mover-se rapidamente, e, como consequência grandes quantidades de energia são liberadas. É o mesmo que na história quando grandes impérios ou instituições têm caído e de repente há novas oportunidades e uma grande onda de criatividade e liberdade. Fisiologicamente a taxa de seu metabolismo pode ser intensificada pelo cultivar consciente de calor. O que começa como calor nos centros inferiores sobe e é transmutado em luz nos centros superiores. Quando se faz isso pode-se imaginar o que significa ter um rosto, um rosto, como o sol.

Agora retorne para a respiração natural.

Súplica

A direção da Terra está se espalhando (gratidão); a direção de água está descendo (a misericórdia e graça que desce com arrependimento); a direção do fogo é crescente: súplica, o que significa pedir por sua necessidade. Às vezes nos perguntamos se devemos pedir a nossa necessidade. Visitei recentemente uma igreja onde eles diziam à congregação que nunca se deve pedir qualquer coisa de Deus. Isso é um ensinamento genuíno, mas ele pertence a um nível muito elevado de realização, para o estado de alguém que não tem expectativas; mas enquanto você está esperançoso de algo, então você tem algo a pedir. Você pode dizer, por que eu deveria suplicar a Deus para me ajudar com o que parece ser uma questão insignificante? E, além disso, pode-se dizer que se Deus é onisciente e onipotente, isso significa que Deus já sabe o que eu quero e se ele / ela não cumpriu isso deve haver uma razão que eu desconheço.

O problema com esse argumento é que ele é baseado em dualidade: Deus fora de mim e eu aqui. Mas se eu entendo a relação com Deus como os sufis fazem, como duas extremidades de uma linha. Em uma extremidade é um estado de limitação, mas ainda assim um estado de realização, e do outro lado é um estado ilimitado e ainda assim não-realizado. Assim, a manifestação do ilimitado só pode ser através do ser limitado. Na verdade, é na oração que os dois pólos se reúnem, na manifestação de sua necessidade de trazer o seu desejo para a realidade concreta, através do seu pensamento e da emoção.

Algo começa como um impulso universal de *lshq*, de saudade, mas ainda muito vago e sem forma. Então, quando ele se torna mais claro, se torna um desejo. E quando o desejo se torna mais clara, torna-se uma vontade, e é através da vontade que tudo é realizado neste mundo.

Então súplica é o processo de clarificação de um desejo, deixando o desejo ressoar e pulsar dentro de si mesmo e tornar-se cada vez mais forte e focado até que atrai sua própria realização.

Hazrat Inayat Khan disse algo muito desafiador: se seu desejo não foi cumprido, isso significa que você não sabia como desejar. Também é verdade que, por vezes rezamos ardentemente por alguma coisa e outra coisa acontece. Isto significa que o universo não é mecânico, não é uma máquina de venda automática; se fosse, não haveria lugar para a evolução. Evolução vem em diálogo: você apresenta o seu desejo, sua vontade, com toda a sinceridade e clareza, e que será ouvido. A resposta não pode ser a resposta que você espera, mas mesmo assim ela incorpora a mensagem que você enviou em sua oração. E a resposta, por sua vez estimula uma nova necessidade, um novo desejo; é neste espírito que os nossos desejos evoluem e se transformam.

Deus é ilimitado, e nós somos criaturas limitadas. Isso é precisamente o papel que temos

que jo- gar: nós podemos oferecer à luz; a nossa limitação, que é o nosso melhor presente. Nós podemos oferecer luz a nossa necessidade sincera na fé, na confiança de que a resposta à que se destina virá.

Tomemos um outro momento de silêncio agora. Lembre-se que Hazrat Inayat Khan diz que aquele cujo desejo não for cumprida não sabia como desejar. Ele continua a dizer: "O fracasso é devido a indistinção do motivo." Na verdade, nosso maior problema na vida é estar em finalidades trans- versais com nós mesmos.

Então, basta imaginar que um ser sobrenatural aparece, um gênio da lâmpada, e diz: "Você pode ter o que você quer agora". O que é isso?

Respiração de Purificação do Ar

Inspire e expire pela boca. Lembre-se que se você tivesse que olhar para o seu corpo através de um microscópio eletrônico, você teria um perfil muito diferente do que você normalmente vê. Seu corpo seria parecido com o céu estrelado à noite: pontos de luz no meio do vasto espaço vazio. Os pontos de luz estão todos em movimento, e assim o senso de solidez é desmentido por uma visão mais profunda de si mesmo, que não é apenas uma forma mas também uma coreografia. Quando alguém se torna frustrado com a restrição da forma mais concreta de ser alguém, pode- se reverter esta dimensão e experimentar a sensação de liberdade e libertação que vem com ela. Flutuar acima de tudo, e nada pode pesar para baixo. Uma identificação com o estado primordial do cosmos que foi uma nuvem de gás girando, rica, com infinitas possibilidades.

Voltar para a respiração natural.

Invocação

O próximo aspecto da oração é o chamado. Há um ditado de Ali, um grande santo, que disse: "Ore a Deus como se você visse Deus". O que significa, "ver" Deus? Soa paradoxal. Claro que continuamos a falar de Deus e parece certo que todos nós acreditamos em Deus. Você acredita em Deus? Se eu lhe perguntar se você acredita em Deus, você provavelmente vai dizer: 'Isso é apenas uma palavra. Defina o que você quer dizer, e então eu vou te dizer se eu acredito em Deus ou não. "Mas talvez então eu iria mudar a pergunta e, em vez de dar-lhe uma definição, eu lhe pediria para fornecer a definição do Deus em que você acredita. Se fizéssemos isso, poderíamos achar que temos tantas definições como existem pessoas. Os Sufis dizem que, há tantos caminhos para Deus, quanto há respirações. Cada caminho é um ideal, e todo mundo tem um ideal.

Às vezes, alguém vai dizer, 'Eu não posso rezar, porque eu não acredito em Deus e eu sinto que seria hipócrita orar a Deus, em quem eu não acredito'. Quando você pergunta por que ela é hipó- crita, eles respondem: "É contrário ao meu sentido da verdade, e a verdade é algo absoluto que nunca pode ser comprometido; é um princípio essencial; é da essência "Então, de repente uma luz se acende, e você vê: é algo antes de todos os outros fenômenos; é da natureza da substância, e é um princípio absoluto que não pode ser comprometido. Você tem um Deus ideal: é verdade.

Todo mundo tem um ideal; não se podia viver neste mundo sem um ideal - algo seria quebrado. Quando Hazrat Ali fala de orar a Deus como se você pudesse ver a Deus, é para trazer esse ideal do reino abstrato da conjectura para sua realidade vivida. Portanto, se um ideal de Deus é a Ver- dade, isso significa viver de acordo com a Verdade, lembrando a si mesmo em todas as ocasiões dos imperativos da Verdade, buscando a manifestação da Verdade em todas as coisas. E você pode achar que o que define o ideal

para uma pessoa é precisamente o que a pessoa precisa desenvolver em si mesma, e isso muda em momentos diferentes na vida de alguém.

Murshid diz: "Deus é o que é necessário para completar a si mesmo", então cada um de nós é um trabalho em andamento e há qualidades que pertencem a nossa essência, mas não estão ainda devidamente expressas em nossa vida e estão lutando para nascer. Elas são trazidos à nossa atenção na forma de nosso ideal, e na vida somos atraídos por pessoas que manifestam esse ideal de uma forma que ainda não somos capazes de manifestar. Essa pessoa então se torna um espelho no qual o nosso verdadeiro eu se vê, porque toda a perfeição que assistimos no mundo é apenas o reflexo do que existe dentro de nós mesmos: você não pode reconhecê-lo, a menos que ele já esteja lá em você.

Invocação significa, viver com essa qualidade de ser apenas como você iria viver como outra pessoa, para experimentá-la como tendo essa qualidade, tal vivacidade em sua vida, que é uma relação talvez mais importante que qualquer outro relacionamento.

Tomemos um outro momento em silêncio. Abra sua consciência para a perfeição. E receba o formulário, independentemente da forma que é, como a perfeição se manifesta para você.

Respiração de Purificação de Éter

Agora vamos voltar para as respirações, e nós vamos rever cinco respirações de cada elemento começando com a Terra ... Água ... Fogo ... Ar ...

Deixe seu fôlego retornar ao seu estado natural, aprofunde e aperfeiçoe através da purificação dos quatro elementos, sentindo-os equilibrados em sua constituição. Neste estado equilibrado intua a presença de um quinto elemento mais e mais sutil, o éter.

Comunhão

Abra-se para o quinto aspecto da oração, que é "em-unicidade" ou em comunhão. Um grande dervixe disse uma vez, quando você olha para Deus, Deus está no olhar em seus olhos. E assim de repente, percebe-se que ele é Deus que reza a Deus. E a pessoa que você conduziu para ser você mesmo é apenas um espelho no qual a luz divina reflete sobre si mesma.

Ao chegarmos ao fim desta meditação, sinta a sola dos seus pés no chão, e abra os olhos.

Este discurso é uma transcrição editada de uma palestra dada em Suresnes, Paris, em 28 de janeiro de 2005.

CAMINHAR DOS ELEMENTOS

Seres humanos não são formados apenas por vibrações, mas eles vivem e se movem nelas; elas os cercam assim como o peixe está rodeada por água, e as contêm assim como o tanque contém água. Há dois aspectos de vibrações, refinadas e grosseiras, ambos contendo graus variados, alguns são percebidos pela alma, alguns pela mente, e alguns com os olhos. O que a alma percebe são as vibrações dos sentimentos, o que a mente concebe são as vibrações dos pensamentos, o que os olhos vêem são as vibrações solidificadas a partir de seu estado etéreo e que, transformadas em átomos aparecem no mundo físico, constituindo os elementos éter, ar, fogo, água e terra. As mais refinadas vibrações são imperceptíveis até a alma. A alma em si é formada destas vibrações, e é sua actividade que os torna conscientes.

-Hazrat Inayat Khan, *A Mensagem Sufi*, volume 11

A concentração e prática da ciência destes elementos é de enorme valor no treinamento do corpo, emoções e mente. Quando o misticismo é ensinado como uma ciência, como os Vendantistas e Sufis o fazem, os alunos aprendem a utilizar estes elementos como seus servos, e assim aperfeiçoar sua própria natureza e ajudar a outros. Hazrat Inayat Khan também elaborou sobre esse ponto em seu "Misticismo do Som". Beleza, graça e arte são verdadeiramente caminhos para a realização de Deus, e se eles são sentidos em vez de pensados, seu valor é supremo.

-Murshid Samuel L. Lewis, dança espiritual

O que se segue é uma compilação de textos sobre as Caminhadas Elementais. Não forneça estas práticas sem ter formação e experiência pessoal em si. Eles são creditados como se segue:

- A. Extraído de "Dança Espiritual", um documento inédito de Samuel L. Lewis, escrita como um comentário informal sobre o tema "Arte: Ontem, Hoje e Amanhã", por Hazrat Inayat Khan (volume 10 da Mensagem Sufi).
- B. Respirações e caminhadas para experimentar cada elemento do original Manual do Professor de Dança compiladas a partir das notas dos alunos de Samuel Lewis.
- C. Descrições adicionais úteis para experimentar as Caminhadas Elementais utilizando a consciência corporal por Neil Douglas-Klotz como retirar do trabalho de Hazrat Inayat Khan em *Metafísica* (volume 5 da Mensagem Sufi) e relacionar com a atual psicologia prática somática.
- D. Trechos de "*O Misticismo do Som e Música*" de Hazrat Inayat Khan sobre som elemental e características.
- E. Purificação Elemental ou respirações de cura como dado por Hazrat Inayat Khan. No caso da água e fogo, estes diferem das respirações dadas para as caminhadas por Murshid Samuel L. Lewis, que enfatizam o movimento ao invés de quietude. As respirações de purificação são dadas para comparação e para ajudar os praticantes a aprofundar nos elementos como

uma prática pessoal. Como uma purificação matinal, normalmente cinco respirações de cada elemento são feitas. —*Radha-Tereska Buko*

TERRA

A. A dança Espiritual

Posição da Terra. Existem vários aspectos da posição da terra. Os movimentos da terra forçam o corpo a inalar mais profundamente e tomar um fôlego e força vital. Fortalece a coluna e o sistema circulatório, mas não altera a condição do sangue. Podem muito bem ser precedido por uma operação de concentração na terra. Sustentar esta concentração é muito útil.

Ajoelhar-se. Ajoelhar-se é uma posição comum para crianças e os povos primitivos. Ela é necessária em muitas tarefas comuns, como a moagem de grãos ou lavar roupas em um córrego. Aqui estão os pés ancorados como mãos, a cabeça e até mesmo todo o torso pode se mover. Ajoelhar-se, portanto, é parte de algumas danças folclóricas em que nos movemos para esta posição ou a partir dela.

Na verdade, existem duas formas de ajoelhar-se que são semelhantes anatomicamente. É uma forma da pessoa estar em oração ou devoção. Então encontramos em muitas orações rituais, a posição ajoelhada. Ela indica reverência, humildade, modéstia e serviço. Seu valor moral é grande. Os efeitos psíquicos e morais não são diferentes porque o espírito de devoção está ausente. Isto é, a humildade em si é enobrecedora, especialmente quando considerada como parte de um dever sagrado. Você pode mover seus braços e torso no ritmo sem sair do chão. É possível exibir graça e beleza em tais movimentos.

Agachado de cócoras. Embora isso pareça muito difícil para nós, é a posição relaxada original de muitos povos nativos. Ela é frequentemente usada como uma posição básica na dança, mas está incluída dentro dos movimentos selvagens dos cossacos. Sua danças muito vitais, combinam "fogo" e "terra", e exibem essas qualidades em suas naturezas, especialmente em sua dança.

B. Respiração e Caminhada

Respirar pelo nariz; inalação natural, exalação mais pesada. A terra é penetrante e se espalha em todas as direções cobrindo a superfície. A respiração é bastante superficial; a inalação profunda de retenção pode ser difícil. A caminhada é feita em compasso 4/4, exalando através das solas dos pés e palmas das mãos. Os joelhos podem estar flexionados. as palmas das mãos paralelas à terra. A concentração está na exalação. Cor de ouro. Não é necessariamente uma respiração pesada.

C. Consciência Corporal

Sustentação através dos ossos e ligamentos. Como os primeiros segundos depois de saltar de um trampolim. Como eu me sinto sustentado por baixo? Quão profundamente eu sinto que este apoio? Quão distante eu estou de baixo para cima? Eu posso sentir que estou caminhando sobre a terra, mas a terra também se torna mais e mais consciente de si mesma durante a caminhada através de mim? Se alguém é controlado por um excesso de terra inconsciente, isso pode levar ao medo crônico ou uma falta de auto-estima. Pode-se sentir somaticamente estar em uma

caminhada imaginária por um beco escuro: consciência do meu corpo expressa apenas o medo ou precaução? Se um relacionamento consciente com a terra é desenvolvido, também se pode desenvolver a estabilidade, caráter, lealdade, confiança e ritmo.

D. Som

A terra tem vários aspectos da beleza e variedade no seu som. O tom está sobre a superfície, a sua forma é semelhante a um crescente, e a sua cor é amarela. O som da terra é seco e grave e produz um estímulo, atividade e movimento no corpo. Todos os instrumentos musicais de cordas de metal e de tripas, bem como instrumentos de percussão, como tambores, pratos, etc., representam o som da terra.

E. Respiração de Purificação

Respire ritmicamente inspirando e expirando pelo nariz, usando uma contagem de 4 no inalação e 4 na exalação. Nota: Inspire "Ya Shafee" (fonte de cura) e exale "Ya Kafee" (o Remédio perfeito e a prescrição para as necessidades atuais) durante cada elemento.

ÁGUA

A. A Dança Espiritual

Posições e movimentos de água. É de salientar que os elementos, exceto a terra, assumem mais movimentos do que posições fixas. Um dançarino não pode estar por um longo tempo em um ponto fixo para ilustrar uma fonte, cascata ou representar a chuva. A água tem seus movimentos definidos na natureza e um efeito muito específico sobre o corpo. Este efeito é visto como uma tendência para inclinar-se e dobrar-se como folhagem das árvores. E, como já foi dito, a água tem uma afinidade com o Yin.

O Yin é, portanto, familiarizado com a água assim como o Yang é com fogo. Yin e água dominam nos braços caindo naturalmente em ambos os lados. Eles tendem ao movimento curvilíneo. Promovem a graça, a beleza, a bondade, o amor e a simpatia, bem como tristeza, piedade e carinho. Todas estas emoções e sentimentos pode ser ilustrada pelos braços. Uma pessoa com braços desajeitados geralmente carecem de uma ou mais destas qualidades. Você pode desenvolver a personalidade através de uma correção artística, que é quase sempre a melhor maneira de fazê-lo do que uma correção pessoal ou ensinamento moral.

As concentrações eurítmicas sobre de água só são apropriados à beira-mar, nas margens do riacho, próximo à beira de um lago ou cachoeira. Caso contrário, é melhor assumir que o reino dos céus está dentro de você e você pode acordar no coração todas as qualidades, características e propriedades que surgem na manifestação.

Os movimentos da água são caracterizadas por uma passo suave, leve e de pés ágeis. A força destes vai na direção para a esquerda e para baixo. Eles vão bem com cortinas, roupas leves, lenços (esquadrias) e bandeirolas (flâmulas). O verde pertence à água, enquanto amarelo e preto estão associados com a terra. O Branco também se harmoniza com o espírito da água.

B. Respiração e Caminhada

A respiração natural através de ambas as narinas com uma profunda expiração pela narina esquerda. Não necessariamente pesada. A água flui para baixo, flui sob o solo. Caminhe em um compasso de 3/4 ou ritmo valsa, sentindo um puxão para o lado esquerdo. Os braços se movem a partir do nível do ombro do lado direito, em direção ao lado esquerdo. Cor verde.

C. Consciência Corporal

Flexibilidade nos músculos (especialmente nos músculos voluntários externos) tendões, tecidos conectivos, fluidos e todos os tecidos moles no interior. Como eu poderia sentir-me mais capaz de se mover ao redor e por cima de obstáculos, em vez de chocar-me com eles? Eu posso sentir a consciência da água caminhando através de mim? Lembro-me de meu tempo como oceano primevo neste planeta? Se alguém está sendo inconscientemente controlado pela água, pode estar sujeito a uma intoxicação incontrolável e dependência. Se um relacionamento está conscientemente desenvolvido, a pessoa desenvolve a empatia, a capacidade de resposta para a atmosfera e os sentimentos dos outros e a capacidade de expressar o sentimento emocional em várias formas de embelezamento da personalidade.

D. Som

O som da água é profundo, com forma de serpentina, de cor verde, e é melhor ouvido no rugido do mar, o som de água corrente para baixo da montanha, caindo água da chuva, o choro de água corrente de um copo ou um jarro, um tubo a um tubo; todos têm um efeito liso e revigorante, e uma tendência para produzir imaginação, capricho, sono, entonação e emoção. O instrumento chamado jalatarang, é uma matriz de embarcações e navios chineses graduados tamanhos e cheio com água na proporção do nível desejado; com mais água ,abaixa o tom, e com menos , o sobe. Estes instrumentos têm um efeito pungente sobre as emoções do coração.

E. Respiração de Purificação

Inspire pelo nariz e expire pela boca. Inspire, imaginando uma fonte de água que emerge da coluna até o topo da cabeça, em seguida, que flui do centro da coroa para cima como uma fonte.

FOGO

A. A Dança Espiritual

Posições e movimentos. Na maior parte, o fogo é o oposto recíproco da água. Sua tendência é elevar o corpo e também conduzi-lo para a direita. O seu impulso é mais rígido do que a água, porque está conectado com a força Yang. Seus movimentos desenvolvem a coragem, energia e força. Além disso, esquenta o corpo rapidamente. Certamente, há uma tradição na Índia, que o músico ou dançarino que invocou o fogo e não o pudesse controlar poderia se tornar uma tocha viva.

As danças de fogo são ilustradas nas danças de guerra, espadas e armas de muita gente , como exércitos. A participação nelas , parece fazer o corpo insensível à dor, incitando as glândulas supra-renais e produzir uma antitoxina no sangue que cura as feridas mais rápido do que de qualquer outra maneira. Isto é certamente verdadeiro no caso dos Zulus que participaram da Primeira Guerra Mundial. Parece certo que eles foram capazes

de suportar o sofrimento e recuperar-se muito mais rápido do que seus irmãos que não dançaram.

Deve notar-se que o fogo tem o ritmo distintivo de três, que é de 3 cursos por compasso. A terra tem quatro tempos. A água e o ar são associados com os movimentos curvilíneos, então os seus detalhes não são bem ilustrados por números inteiros.

B. Respiração e Caminhada

A inalação é forte através da narina direita e a exalação natural. Caminhar em tempo de valsa em compasso 3/4, pulando para cima e para a direita na inalação e expira sobre o pé direito. Ou seja, inspira em 1 e expira em '2-3'. Cor vermelha. Você pode adicionar uma palma na inalação ('1'), levantando a mão direita, enquanto a esquerda dá um tapa para baixo contra ele.

C. Consciência Corporal

Pulso, principalmente o pulso do sangue, mas também inclui outras pulsações do corpo (cérebro - espinha, linfa e sexo). O que põe o meu sangue em movimento? Como posso me sentir mais motivado e o meu propósito na vida? Se alguém está inconscientemente controlado pelo fogo, pode ter dificuldade em distinguir a raiva descontrolada, da expressão saudável de raiva, paixão e criatividade. Se você "faz amizade com fogo", a pessoa desenvolve a capacidade de expressar o "pulso" de forma criativa, iniciar projetos e sentir a paixão sexual.

D. Som

O som do fogo é agudo, a sua forma enrolada, e a sua cor é o vermelho. Ele é ouvido no raio e numa erupção vulcânica, no som do fogo ao queimar, no barulho de fogos de artifício, rifles, metralhadoras e canhões. Todos estes têm uma tendência para produzir medo.

E. Respiração de Purificação

Inspire pela boca e expire pelo nariz. Inalar uma sensação de calor através do plexo solar, relaxando o músculo grande que divide a parte superior e inferior do corpo. Ele permite que a respiração suba até o coração até ser transmutada e refinada em luz. Expire a luz que ilumina o caminho a seguir.

AR

A. A Dança Espiritual

Movimentos e posições do Ar. O Ar aparece em todos os movimentos de um lado para o outro, mesmo quando o corpo está deitado no chão. Mesmo rolando uma colina, o elemento ar é expresso. A falta de controle sobre ela provoca tontura e vertigem. Isto também é verdade para os bêbados. Os pés e os braços cruzados, balançando as pernas e o tronco estão associados a ele. Denota vitalidade, mudança constante, uma perspectiva mais mental do que material, agilidade mental, humor, ser brincalhão, estar animado, nervosismo e sensação de intoxicação. Normalmente, ele tende a tirar do repouso e ajuda a aumentar o tempo. Provavelmente todas as danças rápidas podem ser consideradas como tipo de ar.

O elemento ar também consome mais energia psíquica, mas também ajuda a restaurá-la, especialmente quando se é levantado do chão. Mas também deve ser

assimilada apenas como alguém que está seguindo os passos de Nijinsky. Este grande gênio, ou 'jinn' foi capaz de levantar seu corpo no ar e, eventualmente, mantê-lo no espaço. Ele tinha invocado um poder psíquico e podia usá-lo contra as forças materiais gravitacionais, mas sem o controle da respiração e ignorando a conexão entre respiração, corpo e mente, tornou-se "louco".

B. Respiração e Caminhada

Respiração leve e refinada na parte superior do corpo. Inspire e expire, por qualquer das narinas e pode mudar de um lado para o outro, na forma de uma respiração em ziguezague (entrando de um lado, para o outro e vice-versa). Ênfase na inalação, o ar sobe. Cor azul. Andando e girando na ponta dos pés em qualquer direção com sentimento de liberdade.

C. Consciência Corporal

Entrar em contato através dos poros da pele e toda a 'pele envoltório', (frente, trás, os lados, acima, abaixo.) O centro é sentido "em todos os lugares" com liberdade e alegria, como uma criança chegando a tocar e ser tocado de uma forma saudável, organiza o mundo em torno dele / dela. Como posso sentir mais liberdade, mais capacidade de me mover e de mudar em qualquer direção? Como posso ter uma sensação maior de contato com o mundo em torno de mim? Se alguém está inconscientemente controlado pelo ar, pode ficar indeciso, "avocado" ou desconhecer os limites do corpo (ou suas partes) em si. Se você desenvolver uma relação consciente com o ar, pode desenvolver a intuição, a qualidade de ser brincalhão, o humor e a sensibilidade dentro e através do toque.

D. Som

O som do ar é vacilante, a sua forma é ziguezague, e a sua cor é azul. Sua voz é ouvida em tempestades, quando o vento sopra, e no sussurro da brisa da manhã. Seu efeito é quebrar, varrer e perfurar. O som do ar encontra expressão em todos os instrumentos de sopro feitos de madeira, latão e bambu. Ele tem a tendência para inflamar a chama do coração, como Rumi escreve no seu Mathnavi sobre a flauta.

Krishna é sempre representado na arte da Índia com uma flauta. O som do ar domina todos os outros sons, porque ele está vivo, e em todos os aspectos da sua influência produz êxtase.

E. Respiração de Purificação

Inspirar e expirar uma respiração refinada através da boca, com os lábios entreabertos. Inspirações e expirações através dos poros da pele.

ÉTER

A. A Dança Espiritual

Junto com a "terra", a "água", o "fogo" e o "ar" há um quinto elemento, o "éter" ou "Akasha" dos hindus. Ether-Akasha se estende através do espaço e é a fonte e o recipiente final dos outros. É também o elemento refinador e representa a quietude. Seu cultivo pode sustentar qualquer posição indefinidamente. Na arte tibetana, ele está na posição suprema, dominando as outras.

Corresponde ao zero como um número vivo. O zero é uma realidade nas estatísticas, representações gráficas e decimais. Aparece como uma pausa ou descanso dentro da música, acentuando frequentemente o movimento. Na dança, é especialmente notável

no que podemos chamar de escultura viva ou bionomia. As posturas antigas representam um indivíduo ou um grupo e as modernas recorrem a elas para lembrar de métodos esquecidos. Através delas a pedra se transforma em carne e Galatea reencarna de novo.

A estática é a ciência dos corpos em repouso. Então assim ficam sujeitos a tensões e estiramentos. As formas sem vida dependem de centros de gravidade mecânicos. Mas um corpo crescendo, pulsante, vibrante e respirando, nem sempre tem um ponto fixo exato. Os cientistas dizem que isso é verdade também para um átomo. O crescimento inclui o fator altura (o fator Yang ou Jelal) e largura (o fator Yin ou Jemal)O aumento do crescimento pode ser tanto negativo como positivo, particularmente com respeito a largura. As mudanças no peso também afetam o centro de gravidade.

O coração como centro estático pode ser melhor estudado quando está em repouso, de costas , no chão. Para entender isso melhor deixe que alguém assuma essa posição de um corpo morto e sinta a batida do coração, sem assumir em princípio nenhuma posição especial. Depois alinha suas costas com os braços e pés estendidos para fazer o símbolo da cruz com seu corpo. "O corpo morto"testemunha a rendição involuntária, ainda que a cruz seja voluntária, significando "Eu não sou nada". A respiraçãoentra em seu próprio ritmo e o coração começa a dançar. O devoto começa a repetir palavras sagradas quando ainda está nesta posição, e o dançarino pode escutar essa música apaziguante. O coração pulsará e a luz interior aumentará. Isto é o Alfa e o Omega da dança espiritual, e a isso sempre se pode retornar.

Depois disso , deve-se tentar recostar sobre o lado esquerdo e direito como se estivesse dormindo, de preferência sem música, para não despertar emoções contraditórias e assim distrair a concentração do coração. Depois, ainda sem perder a atenção sobre o coração, alguém pode descansar sobre o peito. Então se pode sonhar. A mente aqui , começa a se afirmar. As forças vitais estão alertas e a consciência animal está desperta e alguém está despertando. Assim , há relaxamento e também estimulação. Isto é importante porque assim o dançarino cansado, toma uns momentos de descanso, obtendo o mesmo conhecimento comum aos animais.

Deus criador do céu e da terra e de todos os reinos inferiores da natureza fez da humanidade à divindade. Então podemos encontrar algo do mineral, da planta e do animal na humanidade. É possível assumir "posição de plantas" e "posições de animais", e aumentar seu poder psíquico assim como o magnetismo animal e vital. O pássaro contribuiu com o curso evolutivo com a habilidade de parar erguido. E essa característica foi absorvida pela humanidade , que lhe deu o nome de antrophos, o erguido.Parar corretamente é parte do ensinamento de higiene e coreografia e não precisa ser repetido aqui. Mas , manter o centro do movimento e o sentimento dentro e perto do coração é muito importante e será constantemente reiterado.

B. Respiração e Caminhada

A respiração é muito refinada. A origem de tudo, e para o qual todos os outros elementos retornam. Cor de fumaça cinza, ou arco-íris.

C. Consciência Corporal

O Todo, o 'soma' inteiro, incluindo os elementos indicados acima, e suas combinações. Mais do que tudo isso é sentido no silêncio da meditação, sem movimento externo. Como Murshid observa acima, no entanto, a noção de imobilidade ou silêncio pode ser percebida como dinâmica, com o coração como o centro de tudo incluído. Em seguida, o elemento éter pode ser dado em uma caminhada que começa com a terra, e gradualmente adicionando os outros elementos (ou pode-se começar com o ar e fazer a ordem invertida). Em cada fase, se acrescenta uma camada adicional de consciência corporal, sensação, até que você está simplesmente se movendo, completamente incorporada, juntamente com todos os corpos compostos de elementos. Pode-se iniciar com a forma do "arco-íris" na concentração de éter e assim - todos os elementos estão presentes simultaneamente em harmonia - e progresso para a forma de "luz pura". Nesta última consciência, o corpo é, por assim dizer, lúcido, tão radiante com a Luz Una. Esta última forma tende para um tipo de Samadhi em movimento e é melhor seguir com pelo menos uma breve meditação em quietude. Quando se ganhou experiência nos diferentes qualidades do éter em movimento, este pode ser adicionado a outros elementos. Quando se trabalha com os elementos e as suas combinações, a adição de éter para qualquer elemento, um refinamento ocorre ou o elemento amacia na respiração, circulação e / ou no som.

D. Som

O som do éter é auto-suficiente, e contém todas as formas e cores. É a base de todos os sons, e o tom subjacente é sempre contínuo. Seu instrumento é o corpo humano, quando purifica propriedades do corpo material. O corpo pode se tornar seu instrumento adequado quando o espaço interior é aberto, quando todos os tubos e as veias são livres. Em seguida, o som que existe eternamente no espaço se torna manifesto em demasiado. Extase, iluminação, descanso e coragem, euforia, alegria e revelação são os efeitos desse som. Para alguns, quando eles estão em um estado negativo causado pela fraqueza do corpo ou da mente; manifesta-se sem trazer para nenhum deles benefício, mas, por outro lado, faz com que eles se tornem anormais. Este som único eleva aqueles que se abrem a ele através de práticas sagradas conhecidas dos místicos.

E. Respiração de Purificação

Respiração purificação feita na extremidade dos outros elementos de purificação de energia unificado com uma respiração muito refinada através do nariz.

ELEMENTOS DE FUSÃO

As seguintes práticas, ministradas por Murshid Samuel Lewis, foram registrados por seus discípulos em uma edição anterior do manual das Danças para os professores. Geralmente começa com o elemento mais denso, terra, e move-se em direção ao éter mais sutil. Embora também pode ser feita na ordem inversa, isto requer um líder mais experiente. Sempre observar a respiração.

*Respiração

Concentre-se em cada elemento um de cada vez, e observe tanto a respiração sentado, como caminhando no círculo. Fique consciente da natureza da respiração e sua direção e ritmo.

*Som

Concentre-se em cada elemento e ouça seu som. Cantar enquanto você se concentra em cada elemento, e estar ciente do som da voz de sua natureza, direção e ritmo. Cante HU ou AH ou OM.

*Movimento

Concentre-se em cada elemento, movendo o corpo com a respiração. Fique consciente do movimento. Caminhar num círculo. Caminhando na rua, observando a respiração, o foco em cada elemento. Por exemplo, cuspidores de fogo, picos íngremes; água respirando nas montanhas. Não utilizar éter no trânsito (é perigoso).

*Instrumentos

Concentrar-se em cada elemento através do som dos instrumentos. Por exemplo, o tambor para representar o som da terra; o koto para representar o som da água; súbita e acentuada para representar o som do fogo, como no teatro kabuki, duas varas que são atingidas para avisar do perigo iminente, flauta e outros instrumentos de sopro para o som de sons de ar.

*Mantra

Concentre-se em cada item com um mantra das Danças. Fique consciente da sensação e som. Ensaie elementos diferentes, com diferentes frases, ou a mesma frase com elementos diferentes.

*Antes da dança

Concentre-se em cada item antes de fazer uma dança.

*Combinações

Cada elemento combina com outro elemento.

*Ciclos

Comece com éter e mova-se na respiração e concentração através de cada elemento até o chão, e, em seguida, de volta através de cada elemento no éter.

KALAMA

MURSHID
S.A.M.

(Key of C, Open Tuning)

La il - la - ha el Al - lah Hu, lah Hu, Mu -

ham - mad ar - Ra - su - lil - lah, Mu - lah

Esta versão da frase do zikr é de um dialeto do árabe, aprendida por Murshid em uma viagem ao Egito. Uma tradução desta frase é “Não há nada, só o Um”. A segunda parte da frase também é tradicional no Islã e invoca Maomé como um mensageiro ou canal de Deus. Esta Dança é tradicionalmente usada para fechar muitos encontros de Dança, já que Murshid a conduzia para esse fim.

Esta é uma Dança especialmente bela na qual passar algumas repetições “na respiração” (em silêncio, mantendo a frase sagrada na consciência), alternando vozes masculinas e femininas e/ou de cantando suavemente para cantar a plena voz, com todo o coração, enquanto a Dança se aproxima da conclusão. Como sempre, a sensibilidade do líder com relação a como sente o desdobramento da dança deve orientar o uso de quaisquer dessas variações.

Comentário

O uso de “El”, de acordo com Murshid Samuel Lewis, remonta a raízes semíticas, pré- árabes, do nome do Um: El , Elohim, Eloha, Alaha (em uma progressão do antigo hebraico para o aramaico). O som ressoa no coração com fogo e o comentarista, ele próprio, ouviu “Alá” entoado como “Elá” no canto Sufi gípcio.

No esoterismo Sufi a frase “Muhammad-ar Rasulillah” oferece uma oportunidade para absorver o espírito de Maomé como alguém que encarna um “ser humano completo”(Al- Insan al- Kamil), isto é, aquele que consegue incluir todos os reinos da consciência, do mais sutil ao mais material, em sua consciência cotidiana. Considerando isso, os dançarinos podem ser encorajados a sentir a realização do seu próprio propósito Divino ou “Risalat” (da mesma raiz que rasul), que é a essência do arquétipo do Mensageiro ou Profeta em cada pessoa. Durante os giros os dançarino também podem ser direcionados a sentir que eles são o instrumento de Deus para trazer a mensagem de unidade e paz para o mundo.

Como em todas essas Danças, o verdadeiro sentido deve ser encontrado na experiência pessoal. Estas Danças são conduzidos 95% a partir de uma sintonia com Murshid e apenas 5% a partir da técnica ou conhecimento. Isto não quer dizer que uma técnica considerável não seja necessária para muitas delas, mas a correspondente sintonia deve, então, ser muito maior . Sempre que o líder define uma intenção, sugere uma sintonia ou oferece uma breve explicação, esta deve ser tão aberta quanto possível para permitir que a experiência de cada dançarino exceda a do líder, inshallah (com a vontade do Um). A Graça acontece! –SNDK

Kalama

1. La illaha
2. El Allah Hu

Repita 1 e 2 em um total de 3 vezes.

3. Muhammad-ar Rasulillah
4. Muhammad-ar Rasulillah

Todos se dão as mãos em um círculo.

1. Quatro passos para trás, começando com o pé esquerdo (negação, não existe nada , nenhum Deus ...) enquanto abaixa as mãos, com uma ligeira reverência, em uma atitude de esvaziamento e de deixar ir a limitação e a separação.
2. Dê quatro passos em direção ao centro do círculo, começando com o pé direito em "El" (afirmação... exceto a Unidade, Deus), todos levantando as mãos dadas em afirmação do Ser Único, a Unidade Divina.

Repita 1 e 2 em um total de 3 vezes.

3. Os dançarinos soltam as mãos dos seus vizinhos e giram individualmente no lugar, no sentido horário com os braços ligeiramente elevados na altura dos ombros ou da cabeça, as palmas voltadas para cima em um gesto receptivo. Os giros podem ser deliberadamente lentos a fim de sentir a nobreza e a grandeza caracterizadas pelo ideal sufi de Maomé como Al-Insan al-Kamil, um ser humano perfeito ou completo. O giro começa com o pé direito.
4. Gire individualmente no sentido anti-horário. O giro começa com o pé esquerdo.

A Dança recomeça e continua a critério do líder. No final todos os dançarinos cantam "Amin" ou "Hu" na nota final.

Variação

Gire no sentido horário em ambos os movimentos nos passos 3 e 4.

Letra: tradicional

Música e Movimentos: Murshid Samuel L. Lewis

Tradução para o português : Tatiana Lee

BISMILLAH INTRODUTÓRIO



(Key of G, Open Tuning)

Al - lah Al - lah Al - lah Al - lah

Er Rah - man, Er Ra - him.

Frequentemente a primeira Dança feito em um encontro, esta é também uma das primeiras Danças apresentadas por Murshid Samuel Lewis. Esta Dança é normalmente feita em um ritmo moderado, mas vivificante, elevando a energia à medida em que os dançarinos começam a se mover em conjunto formando o círculo, encontrando um ritmo e uma sintonia juntos. Uma força da Dança reside na sua relativa simplicidade; ao ser forte e definida, ela ajuda o círculo a se agrupar na unidade. Ela invoca a presença do Ser Único no início do encontro de Dança e evoca as qualidades de compaixão e misericórdia a serem incorporadas pelos dançarinos, cujas orações em conjunto podem trazer essas qualidades mais plenamente em suas vidas e no mundo. O líder pode sugerir que os dançarinos mantenham a intenção de deixar suas vozes juntar-se como uma só voz no centro do círculo.

Comentário

Esta Dança é chamado de "Introdutória" porque outras Danças Bismillah mais complexas se seguirão, em especial a Dança Rahmat e a Dança Bismillah com Parceiros. Nesta última Murshid nos ajuda a aprofundar nos sentimentos de unidade e diversidade de várias maneiras. Na Dança Bismillah Introdutória é importante que os dançarinos sejam encorajados a sentir todo o círculo (em "Alá") e a sentir seus próprios corações como o centro do movimento (no "Rahman" e no "Rahim").

"Rahman" e "Rahim" são ambos derivados da antiga raiz semítica "rahm", que significa "útero, o nascimento do amor divino no mundo". Como tal, a frase inteira de Bismillah também poderia ser traduzida como: "Começamos em Nome, Luz e Som da Unidade, de cujo ventre surgiu a Misericórdia e a Compaixão, o Sol e a Lua do Amor". -SNDK

Alá *Unidade, o Um, o Ser Único*

Er-Rahman, Er-Rahim *Atributos Divinos de Misericórdia e Compaixão*

1. Alá (cantado 10 vezes)
2. Er-Rahman, Er-Rahim
3. Alá, Alá, Alá, Alá

1. Todos se dão as mãos no círculo e andam para a direita, começando com o pé direito, enquanto cantam "Alá" dez vezes. O pé direito pisa no "A-" e o esquerdo no "-lá".
2. Continue para a direita, levante as mãos unidas no "Er -Rahman" e abaixe os braços em "Er -Rahim".
3. Dêem as mãos em um círculo, movam-se para a direita como no passo 1, mas cantem "Alá" apenas quatro vezes em cada ciclo daqui em diante.

Depois disso o movimento 2 pode mudar para

2. Meia-volta : todos soltam as mãos, levantam os braços e fazem uma meia- volta (180 graus) para a direita (sentido horário) no "Er -Rahman". Abaixamos as mãos e voltam a ficar de mãos dadas com seus vizinhos no "Er -Rahim". O círculo continua a se mover na sua linha original de direção. Durante os próximos ciclos de quatro o movimento 2 pode ser mudado progressivamente para um giro completo, giro e meio, dois giros e três giros . Todos os giros na Dança são no sentido horário e começam com o pé direito e terminam com o pé esquerdo, pronto para dar o próximo passo com o pé direito em "Alá". Todos os giros são no lugar, ou seja, sem avançar na linha de direção do círculo.

A Dança termina com o líder convocando: "Todos giram". Todos os dançarinos giram individualmente no "Er-Rahman, Er-Rahim" final.

O líder pode variar esta dança de várias maneiras: alterando o número de giros de forma equilibrada, enfatizando a respiração do grupo, alternando canto e silêncio, ou de outras formas. No entanto é importante ter uma base firme na sequência original antes de mudá-la. Ao utilizar qualquer variação deve-se estar atento à intenção geral da Dança .

Para obter o máximo da Dança Introdutória Bismillah os dançarinos podem ser incentivados a dar "Rahman" e "Rahim" tempos e intenções iguais em seus movimentos. Ao levantar as mãos e os braços em "Rahman" sinta o coração radiante como um sol, os braços estendendo-se como raios . Este sentimento inclui a nossa própria capacidade de dar amor. Ao abaixar as mãos e os braços em "Rahim" sinta o coração refletindo como a lua e os braços se abaixando de modo receptivo. Este sentimento inclui a nossa própria capacidade de receber amor. Murshid leva a mesma intenção nos giros, solar em "Rahman", lunar em "Rahim", os braços subindo e depois abaixando. Em uma Dança tão básica como esta é fácil que os dançarinos entrem no automático. Idealmente o círculo não dá as mãos até o fim da palavra "Rahim". Aqui está outra oportunidade para ir mais fundo e deixar a beleza desta Dança simples nos transformar .

Além disso, é muito útil se o líder está consciente de um ciclo regular de mudança dos movimentos. A dança original sugere ciclos de quatro, e esta ainda é a variação mais forte. Outros ciclos como três e oito têm outros efeitos. A mesma coisa acontece com o número de voltas e a maneira como eles aumentam: 1, 2, 3, 4; ou meia-volta, volta completa, volta e meia, duas voltas; ou variações dos mesmos.

Cada um tem um efeito diferente. A este respeito, mantenha a forma mais simples até que você tenha dominado o básico em sua própria consciência , movimento e sentimento.

Letra: tradicional

Música e Movimentos: Murshid Samuel L. Lewis

Tradução para o português: Tatiana Lee

©copyright 2004 PeaceWorks International, Foundation Dances & Walks Manual. Do not copy.

BISMILLAH COM PARCEIROS



(Key of G, Open Tuning)

(10 times) (16 Times)

Al - lah Er - Rah - man, Er - Ra - him.

(10 times) rit.

Al - lah Er - Rah - man, Er - Ra - him.

Esta dança utiliza as frases sagradas e melodia da Dança Bismillah Introdutória e insere uma progressão com parceiro. A dança oferece uma oportunidade para dois parceiros trocarem a experiência de Rahman e Rahim através do coração, do olhar e das mãos. Cada parceiro é convidado a sentir-se, por sua vez, sendo o ativo / o que concede e os aspectos receptivos de misericórdia e compaixão.

Esta dança é normalmente feita de forma mais lenta do que a Dança Bismillah Introdutória, com um sentimento de reverência, permitindo que os parceiros tenham tempo para sentir o seu caminho, juntos, nessas duas qualidades. Há uma linda mudança na dança no ponto em que, depois de ter cantado cada frase separadamente, os parceiros juntam as mãos e suas vozes se unem em "er-Rahman, er-Rahim", fazendo a fusão destas energias em uma só.

Comentário

Nesta Dança Murshid testa a nossa capacidade de dar e receber a energia do coração. Os dançarinos podem efetivamente experimentá-la em suas mãos, corações e vozes, especialmente se o líder mantém uma consciência ativa da "corrente alternada" em seu ser e na sua voz.

Esta é uma dança melhor conduzida a partir do meio do círculo, com o líder plenamente consciente de todas as várias mudanças. Exceto com grupos muito avançados é melhor avisar todas as mudanças.

Na variação mais comum, o ritmo da Dança acelera ligeiramente quando as duas energias do coração se fundem em "Rahmat" (a qualidade que inclui ambas) no movimento 4.

Em seguida diminui ligeiramente para os dez "Alás" no início de um novo ciclo e diminui ainda mais para a parte de alternar parceiro.

Os líderes podem achar um desafio manter os dez "Alás" entre cada ciclo com consciência. Este tema aparece várias vezes nas Danças originais de Murshid. Ter maestria sobre isto pode fazer dessas danças uma prática de conexão profunda e de dissolução que nos permite sentir o ser de Murshid mais profundamente (tasawuri).

Alguns dançarinos podem achar que é um desafio andar para trás enquanto se canta. Murshid nos pede para abrir a consciência de nosso coração atrás de nós e não apenas à frente. Quando os dançarinos são lembrados disso, eles começam a achar muito mais fácil abrir "os olhos na parte de trás de seus corações" e começar a sentir que são seres tridimensionais. Isto é imediatamente pedido no movimento de uma pessoa - e todos podem conseguir esse estado. No entanto, por causa da dominância do visual em nossa sociedade, não somos encorajados a nos sentirmos como seres totalmente corporificados. Além disso, o líder pode fazer com que este movimento fique um pouco mais fácil ajustando o círculo para se certificar de que não existem grandes lacunas entre os parceiros no início da dança.

De qualquer maneira, à medida em que a Dança progride, o círculo vai se acertando durante as repetições de "Alá".

—SNDK

Alá

Er-Rahman, Er-Rahim

Deus, o Um

O Misericordioso, o Compassivo

Dança Bismillah com Parceiros

1. Alá (cantado 10 vezes)
2. (os alfas cantam) Er-Rahman; (os ômegas cantam) Er-Rahim (cantado 4 vezes)
3. (os ômegas cantam) Er-Rahman (os alfas cantam) Er-Rahim (cantado 4 vezes)
4. (todos cantam) Er-Rahman, Er-Rahim (4 vezes com as mãos juntas)
5. Alá (cantado 10 vezes)

Todos se dão as mãos em um círculo. Estabeleça os parceiros alfa e ômega (parceiros à esquerda são "alfas" e aqueles à direita são "ômegas").

Murshid conduziu esta e muitas outras Danças com parcerias homem-mulher. Se for feita com parcerias homem-mulher, um gênero pode assumir o papel de "alfa" e o outro o papel de "ômega".

1. De mãos dadas comece caminhando no sentido anti-horário cantando "Alá" dez vezes. Pé direito em "A-", pé esquerdo em "-lá". O pé direito conduz o tempo forte em toda a dança.
2. Os ômegas giram, com as palmas para cima, para olhar os alfas à sua esquerda e andam para trás. Os alfas colocam suas mãos, as palmas para baixo, sobre as mãos dos ômegas, sem encostar, e caminham para a frente. Os alfas cantam: "Er-Rahman". Os ômegas respondem: "Er-Rahim". Repita quatro vezes. A pessoa andando para trás deve ser receptiva às pistas

corporais do parceiro que anda para a frente, deixando-se ser guiado com relação à direção e à velocidade da caminhada. Os parceiros que andam para a frente podem

fisicamente e energeticamente guiar seus parceiros receptivos usando movimentos sutis do seu olhar ou mãos para se manter em harmonia com o círculo que se move.

3. Todos se viram e se colocam de frente para o seu contra-parceiro, ou seja, as pessoas atrás de si. Agora os ômegas caminham para frente, palmas para baixo, e os alfas para trás, com as palmas para cima. O círculo como um todo ainda está progredindo no sentido anti-horário. O ômegas cantam: "Er - Rahman". Os alfas respondem: "Er- Rahim". Repita quatro vezes.

4. Juntem as mãos direitas com os contra parceiros (o cotovelo é ligeiramente dobrado de modo que as mãos estão ao nível do ombro) e girem juntos no sentido horário cantando "Er -Rahman, er -Rahim" em uníssono quatro vezes. Então juntem as mãos esquerdas, mudem a direção e cantem a frase novamente quatro vezes em uníssono. Perceba a sensação à medida em que as vozes e as frases sagradas mudam, alternando-se até fundir-se em uma.

5. Enquanto todos cantam "Alá" dez vezes, os ômegas ficam parados enquanto os alfas andam em sentido anti-horário passando dois ômegas e reentrando no círculo entre dois novos parceiros. Assim que os alfas retornam ao círculo todos juntam as mãos e caminham no sentido anti-horário enquanto completam os dez "Alás".

Repita do 2 ao 5. A critério do líder esta sequência prossegue por no mínimo três vezes. Na conclusão do final dos dez "Alás" todos dão as mãos e ficam no lugar, levantando os braços lentamente enquanto cantam "Er -Rahman" e abaixando-os em "Er -Rahim".

Variação

Repita o movimento 4 com o parceiro original, novamente fundindo as energias Rahman e Rahim .

Depois disso os alfas progridem no sentido anti-horário, passando o seu parceiro original por um espaço de modo que o seu antigo parceiro se torna o seu contra-parceiro, ou dois espaços para ficar entre duas novas pessoas. Essa variação faz a progressão muito mais suave e permite que a dança possa ser feita com grupos menos experientes.

Letra: tradicional

Música e Movimentos:: Murshid Samuel L. Lewis

tradução para o português : Tatiana Lee

AS-SALAAM ALEIKUM - DANÇA DE SAUDAÇÃO

(Key of G, Open Tuning)

As - sa - laam a - lei - kum, As - sa - laam a - lei - kum,

As - sa - laam a - lei - kum, La - il - la - ha... El il Al - lah!

“As-salaam aleikum” é uma saudação tradicional islâmica, pedindo uma bênção completa e experiência de paz para quem está sendo recebido. A dança tem um ritmo sutil, como uma valsa, e os parceiros podem sentir no seu movimento em conjunto, a graciosidade e o fluir quando eles trocam a bênção de paz. 'La illaha el il Allah "é uma frase de zikr, ou lembrança. Murshid Samuel Lewis experimentou esta forma de zikr em uma viagem para o Egito em 1960-61 e, em seguida, usou nesta dança. Zikr é a pronúncia do dialeto egípcio da palavra árabe que no padrão moderno usa-se “dhikr”.

Comentário

Como indicado nas duas variações, essa dança muito simples, talvez, a primeira dança da Paz Universal com parceiro, desenvolve camadas cada vez mais sutis do sentimento. A fase com parceiro é melhor quando se dança como uma valsa, com o ritmo de fluxo de água. Murshid invoca um fluxo de bênção ou baraka (coração-magnetismo), que se desenvolve lentamente, mas poderosamente. Para os músicos, um tom menor serve melhor a sobriedade desta dança. Na fase de zikr, todos os dançarinos se re-integram no oceano da Unidade. O êxtase criado no ritmo de valsa é quebrado em uma expressão livre, melhor sentida e dirigida pelo líder de pé no centro do círculo. Há um ritmo nesta quebrada de ritmo "livre", que é melhor aprendida quando dançamos e praticamos repetidas vezes. Em todos os casos, o líder deve dirigir os músicos nesta parte da Dança, e não o contrário. -SNDK

As-salaam aleikum
La illaha el il Allah

A paz esteja com você
Não há nada que não seja a Unidade

1. As-salaam aleikum (repita três vezes)

2. La illaha el il Allah

Estabelecer parceiros e linha de progressão.

1. estendendo os braços para cima e para fora do coração, parceiros dão as mãos uns para os outros e giram no sentido horário em conjunto, elevando os braços em 'As-salaam alei-' e abaixando os braços em '-kum ', enquanto curvam-se levemente

em cumprimento e ficam parados por apenas um momento. O pé direito ou o esquerdo podem liderar o movimento desta seção de parceiros. Os parceiros podem utilizar o passo de Valsa ou qualquer passo que mantenha o ritmo no fluxo da melodia.

2. Giro individual com os braços levantados, até progredir para o próximo parceiro. Em 'Alá' curvamo-nos para um novo parceiro com as mãos mantidas palma com palma no coração . 'La illaha el IL' é cantado, mas o "Alá" no final é falado, sentido profundamente no coração.
A dança começa novamente e continua a critério do líder. Na última repetição, dançarinos podem ser dirigidos a se curvar em direção ao centro do círculo no final "Allah", selando a dança na unidade de todo o círculo.

Variações

Como "Alá" é falado no final de cada repetição, pode haver uma sensação de descansar no nome de Deus, uma liberação da energia construída sobre a nota alta sustentada no zikr para deixar ir na expiração de "Allah". Durante este breve pausa de silêncio, os parceiros podem trocar o olhar e tomar a próxima inspiração, antes da dança começa novamente. Esta expiração em "Alá" e a silenciosa inspiração e olhar entre cada ciclo é uma das práticas mais sutis que os dançarinos podem experimentar dentro desta dança.

Em mais uma variação semelhante, dançarinos podem unir as mãos com o seu próximo parceiro no momento de dizer 'Alá', em seguida, fechar os olhos e sentir uma conexão com a respiração no silêncio. Allah pode ser sentido como a fonte da paz, pela primeira vez na respiração e o sentimento, então chega ao ápice. Quando a conexão através da respiração e sentimento vem em primeiro lugar, a tendência dos olhos de compreender, olhar fixo, puxar ou empurrar diminui.

Como cada ciclo renova, a paz de todo o círculo se aprofunda.

Palavras: tradicional

Música e movimentos: Murshid Samuel L. Lewis

© Copyright 2004 PeaceWorks internacionais, fundação Danças & Walks Manual. Não copie.

YA HAYY, YA HAQQ

MURSHID
S.A.M.

(Key of G, Open Tuning)

Single time (spoken)
Ya Hayy Ya Haqq Ya

Double Time (spoken)
Ya Hayy Ya Haqq Ya

Quadruple Time (spoken)
Ya Hayy Ya Haqq Ya

Os Atributos de Deus VIDA e VERDADE são invocados nesta simples, mas poderosa Dança. O círculo se move no sentido anti-horário durante a Dança. O Ritmo é muito importante, e o percussionista deve sustentar uma batida constante do tambor, resistindo à tendência desta Dança de acelerar.

A frase é repetida 4 vezes para cada movimento. Dançarinos cantam “Ya Hayy, Ya ”, mas falam o “Haqq” com um forte sentimento, trazendo a presença da Verdade fortemente para baixo, através do corpo e dos pés, para dentro da terra. O poder dessa frase deriva em parte, pelo seu uso ao longo de muitos séculos dentro da tradição.

Nos escritos Sufis aparece como o nome para a Realidade Única (ao invés de ‘Allah’, por exemplo).

Comentários

‘Hayy’ se refere à energia da vida que energiza o cosmos. Em suas várias formas, esta palavra vem carregando o mesmo significado sagrado em Hebreu, Aramaico e Árabe por milhares de anos. ‘Haqq’ é a verdade que vem quando a força da vida é incorporada

– é o que cada ser pode tornar real a partir da Realidade Divina. A raiz da palavra Árabe ‘haqq’ está relacionada com a palavra em Hebreu ‘hokhmah’, a Santa Sabedoria ou o Sentido Sagrado que reúne todas as vozes díspares dentro de nós para formar um ‘Eu sou’. É também relacionado ao Egípcio ‘hek-mat’.

O desafio para os dançarinos é sentir-se recebendo a Vida poderosamente, ainda que encontre a suavidade para recebê-la. Geralmente quando sentimos esse “excesso” de vida, queremos afastá-la com risadas, aplausos, agitando e enrijecendo os braços e corpos. Nesta Dança, Murshid configura uma bateria dinâmica que

levanta energia suficiente através do círculo e gradualmente a constrói num foco muito intenso. Ao final da Dança, dançarinos podem ser aconselhados a respirar profundamente e receber o que eles conseguirem, liberando o restante para o benefício de todos os seres, onde quer que o cosmos precise.

O processo de dobrar o padrão da Dança é melhor realizado em intervalos regulares. Por exemplo, 4 repetições em cada padrão. Isso faz com que o recipiente da Dança fique mais forte e reforce o ensinamento sobre a força das fronteiras e limites que a Dança oferece – SNDK.

Ya Hayy: A Vida

Ya Haqq: A Verdade

Movimentos

1. YaHayy, YaHaqq (cantar 4 vezes)
2. YaHayy, YaHaqq (cantar 4 vezes)
3. YaHayy, YaHaqq(cantar 4 vezes)
4. YaHayy, YaHaqq(cantar 4 vezes)

1. Andar em fila no sentido anti-horário, sem dar as mãos, começando com o pé direito em 'Hayy'. O ritmo é quatro batidas e passos em 'YaHayy' e quatro batidas e passos em 'YaHaqq'. Braços e mãos são levantadas para cima em 'YaHayy' e abaixadas com as palmas na direção da terra, em 'YaHaqq'.

2. Girar individualmente no lugar. Pés se movem no mesmo ritmo anterior e braços e mãos no mesmo padrão do movimento em 1, se elevando e abaixando no ritmo.

3. Voltar-se para o centro do círculo e caminhar passos laterais para a direita. Braços ficam estendidos em direção ao centro, com as palmas voltadas para o centro em 'YaHayy' e abaixadas em 'YaHaqq'.

4. Continuar com os passos laterais para a direita, todos dão-se as mãos e levantam os braços juntos em 'YaHayy' e abaixam em 'YaHaqq'.

Dançarinos liberam as mãos e voltam-se para a fila para a direita para iniciar a Dança novamente. Repetições continuam de acordo com a condução do líder.

Em algum momento o líder pode chamar "tempo dobrado" – isso significa duas batidas e dois passos para 'YaHayy' e dois para 'YaHaqq'. No geral, o tempo da Dança não acelera; os pés dos dançarinos caminham no mesmo ritmo, mas simplesmente repetem cada Atributo de Deus a cada dois passos (batidas) ao invés de quatro. Os movimentos dos braços, é claro, dobram em tempo para acompanhar as repetições dos Atributos Divinos. Depois de alguns ciclos, o líder

pode escolher dobrar novamente o padrão e então, cada Atributo de Deus é repetido por apenas uma batida e um passo. Novamente, os passos em si não aceleram, mantêm-se constantes através de toda a Dança. Esse ritmo final é muito energizante e é melhor não repetir mais do que dois ciclos da Dança.

A Dança pode ser construída lentamente. O que é essencial é que os dançarinos sintam a diferença de qualidade entre as duas frases e que deixem as frases sagradas 'acontecerem' ao invés de forçar as coisas com o poder do ego. O líder deve também encorajar a manutenção tanto de suas consciências no círculo como o foco no ritmo quando é dobrado. Isso vai ajudar os dançarinos a manter um senso de coesão e o sentimento de unidade ao invés de serem arrebatados a um estado de excitação.

Para concluir, todos ficam em pé no seu lugar, de mãos dadas, e levantam os braços para um longo 'YaHayy' e baixam em um enfático 'YaHaqq'!

Letra: tradicional

Música e movimentos: Murshid Samuel L. Lewis

Tradução para o português por Luciana Sato

©copyright 2004 PeaceWorks International, Foundation Dances & Walks Manual. Não copiar.

DANÇA DAS TRÊS WAZIFAS



(Key of D, Open Tuning)

Sub - han Al - lah. Al - ham - du - lil - lah, Al - la - ho Ak - bar.

A Dança invoca as qualidades de Deus de ser digno de louvores e de força e incentiva os dançarinos tanto a louvar quanto a incorporar essas qualidades em seus próprios seres. A Dança pode ser conduzida, especialmente nas primeiras repetições, de tal forma que "Subhan Allah" é cantado suavemente, evocando um sentimento de pureza e humildade; "Alhamdulillah" sobe de volume, enviando alegria e louvor do centro do coração e "Allahu Akbar" é cantado a toda voz, com força e poder, à medida em que todas as vozes se encontram no centro, afirmando a unidade.

Esta progressão pode ser ouvida na gravação em fita. Enquanto o ciclo se inicia interiormente e reflexivamente, é nesta terceira frase que o contato físico entre os dançarinos é feito: as mãos repousam firmemente sobre os ombros, todos sentindo o poder e a paz que advém da unidade em Deus. Em direção à última parte da Dança o líder pode acentuar as vozes mais plenamente em todas as partes até que, finalmente, a Dança fecha com diversas repetições de "Allahu Akbar", cantada bem alto.

Comentário

Esta Dança muitas vezes completa uma sessão ou sequência de Caminhar Meditativo de Wasaif (Atributos Divinos) de Murshid Samuel Lewis, em que usamos alguns dos 99 Nomes Sagrados (ou qualidades, sifat) de Alá. Tanto em sentimento quanto em significado a Dança resume todas essas qualidades, bem como o propósito de lembrá-las em uma prática espiritual.

"Subhan Allah" equivale à "qualidade de não-qualidade" com a essência do Ser Único. O Um é, definitivamente, não misturado ou puro. Isto é, nenhuma qualidade (sifat) é mais real ou em última análise separada do Ser Único. Esta é outra maneira de dizer que a invocação de um Atributo Divino não é mágica, ou seja, um ser humano agindo para dominar ou manipular a natureza ou Deus. É, ao contrário, uma lembrança da beleza das qualidades através das quais podemos ver e lembrar do Um. As mãos são mantidas em um gesto receptivo, como se as mãos em concha armazenassem todas as qualidades, sem mistura, em uma reflexo receptivo de Alá.

"Alhamdulillah" é formulada de modo diferente. O Um não apenas é Louvor (o que seria formulado "Hamid Allah"), mas tudo o que é louvável; o hamd de cada ser retorna para e existe por Alá (a fórmula li'llah). Ahmed Shemsedin, grande amigo de Murshid Samuel Lewis, costumava comentar sobre esta frase que cada ser, incluindo cada ser da natureza, tem um "hamd" ou essência que começou a existir para se expressar. Todos os hamd retornam constantemente ao Um. É por causa do Um, que implica o mistério, que a realização do nosso hamd pode alterar todo o contexto da Realidade. O gesto que Murshid dá aqui naturalmente expande a partir do coração para fora e para cima. Quando sentimos o pulso do coração e o som verdadeiro da voz natural, estamos no caminho do propósito de nossas vidas.

"Allahu Akbar" toma ainda outra forma gramatical. "Força/Poder é Alá" deveria ser

formulado “Kabir Allah”. Em vez disso esta frase diz que a Unidade é maior e mais poderosa do que qualquer coisa ou qualquer qualidade. Enquanto esta frase (também chamada de takbir) tem sido inconscientemente interpretada por alguns muçulmanos como “O nosso Deus é maior do que o seu Deus”, isso vai contra toda a intenção da mensagem de Maomé e do Islã, que é perceber que o Ser Único não tem parceiros. Não importa como o chamemos, não há outra realidade sobre a qual discutir. Murshid Samuel Lewis interpretou e traduziu esta frase como “A paz é Poder”. Ela pode se tornar a própria experiência através das Danças e Caminhares. Aqui o gesto de Murshid nos lembra que Unidade significa conexão com os outros e não algo elitista ou isolado do contato humano. – SNDK

Dança das Três Wazifas

Subhan Allah Glória a Deus. Deus deve ser adorado.

Alhamdulillah Todo louvor a Deus. A essência da qualidade de toda prece retorna constantemente para o Ser Único.

Allahu Akbar Deus é grande. Só Deus é poderoso. A paz é poder.

1. Subhan Allah
2. Alhamdulillah
3. Allahu Akbar

1. Os dançarinos caminham no sentido anti-horário, de frente para a direção da fila. Mãos são colocadas na frente do corpo (palmas para cima, mão esquerda como que ninando a direita), abaixo da cintura no centro do Hara, em uma atitude de humildade e devoção, cabeça inclinada de modo que o olhar esteja para baixo ou para dentro. Pise com o pé direito em “Sub-”, pé esquerdo em “-han”. O pé direito conduz no tempo forte.
2. Continue a caminhar na direção da fila. Traga as mãos para o centro do coração em “Al-” e abra os braços para cima e para fora do coração em “- hamdulillah”, com sentimento de alegria, o olhar para frente ou para cima. A energia do coração aumenta.
3. Os dançarinos viram para olhar para o centro do círculo enquanto continuam a caminhar no sentido anti-horário mantendo o círculo. Traga as mãos para repousar sobre os ombros daqueles que estão em ambos os seus lados e cante com vozes fortes e um sentimento de força e paz profunda.

Este ciclo é repetido pelo menos dez vezes. Na repetição final, permaneça na posição “Allaho Akbar” e repita esta frase quatro a oito vezes, continuando a andar no sentido anti-horário no círculo. No final, no silêncio, o líder pode pedir aos dançarinos para respirar a frase : ‘Paz é poder. ’

Palavras : tradicional

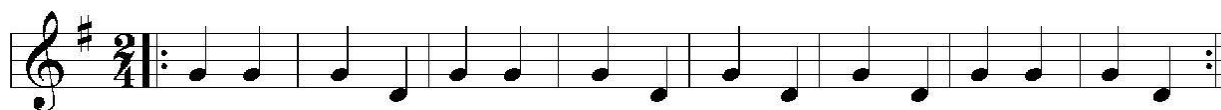
Música e movimentos : Murshid Samuel L. Lewis

Tradução para o português : Tatiana Lee

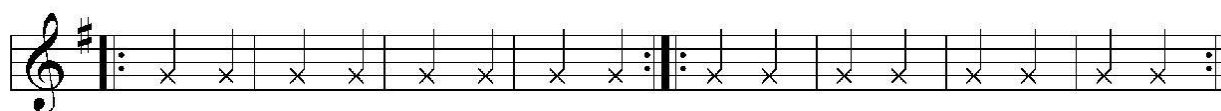
HARE KRISNA HARE RAMA



(Key of G, Open Tuning)



Ha - re Krish-na, Ha - re Krish-na, Krish-na, Krish-na, Ha - re, Ha - re.
Ha - re Ra - ma, Ha - re Ra - ma, Ra - ma, Ra - ma, Ha - re, Ha - re.



Krish - na Krish - na Krish - na Krish - na Ra - ma Ra - ma Ra - ma Ra - ma

O Murshid disse: "Há três maneiras de fazer uma transmissão:. Através da respiração, do coração, e do olhar". Esta dança é um exemplo maravilhoso de sintonizarse com dois aspectos do Ser Um, através do olhar.

Esta dança oferece uma sintonia com os seres de Krishna e Rama, duas encarnações de Vishnu, "o preservador" na trindade hindu de BrahmaVishnuShiva. 'Hare' é uma variação gramatical de 'Hara', um nome de Vishnu. Assim, este canto é um exemplo da prática da tradição Hindu de cantar com louvor os Nomes Divinos. O sentimento de Krishna neste dança é brincalhão, alegre, jovem, sedutor, evasivo. Sua energia se move em círculos. Rama representa o caminho reto: direção, foco, um senso de propósito, força e retidão. Sua energia se move em linha reta, em direção à meta. Os dançarinos são chamados a experimentar e, finalmente, equilibrar as qualidades de ambos Rama e Krishna em seus corpos e seres.

Comentário

A dança combina (na seção Krishna) frases poderosas com a possibilidade da experiência de darshan, uma transmissão espiritual através do olhar. Uma vez que a dança original inspirase também na polaridade masculinofeminino (interna e/ou externamente), a energia erótica pode também ser levantada e transformada pela dança. Como tal, esta dança deve ser utilizada com um grupo muito sintonizado, ou por um líder que tenha dominado as mudanças de energia na dança dentro do seu próprio ser. Há muito em nosso condicionamento cultural que dificultanos experimentarmos um senso de 'masculino' e 'feminino' saudável dentro de nós mesmos. Ainda que, nesta

dança, Krishna não é necessariamente feminino e Rama, masculino. Seus seres incorporam dois lados do ser que podem ser experimentados durante a dança mais fortemente

pela respiração, alternadamente, nos lados esquerdo e direito do corpo. A mudança no pé de liderança na dança também enfatiza essa unidade dos dois lados. Isso pode ser ensinado a um grupo bem sintonizado, ou a um grupo de líderes de dança, mas deve, pelo menos, ser claramente experimentado pelo líder, de tal forma que a sua respiração conduza a dança.

Na forma circular da dança, os gestos gradualmente trazem os dançarinos cada vez mais perto, aumentando a energia, como em uma fusão de coração. Isto é semelhante em sensação e efeito à série de movimentos na dança devocional Zikr. Alternativamente, a dança pode ser feita apenas com os gestos iniciais de movimentos 1a e 1b e ainda irá carregar a energia substancial.

Na liderança da Dança, pode-se enfatizar mais o "recipiente", ou seja, as várias mudanças de gestos, gradualmente se tornando mais forte o sentimento. Ou pode-se destacar o potencial de puro êxtase, sem focar tanto no recipiente. Neste último caso, no entanto, o armagnetismo do líder deve fornecer o recipiente quando os gestos mais exatos não estiverem sendo utilizados. Caso contrário, a dança tornase simplesmente um exercício de levantamento de energia sem qualquer possibilidade real de mudança para o grupo, seria como soprar um balão e deixá-lo voar.

A Dança carrega o potencial para uma transformação profunda, no corpo. Por esta razão, um longo período de silêncio no final da dança pode ajudar dançarinos a respirarem e integrarem ambos os lados do corpo, o ser e a alma. SNDK

14. a) Hare Krishna, Hare Krishna, Krishna, Krishna, Hare, Hare

b) Hare Rama, Hare Rama, Rama, Rama Hare, Hare

Formar um círculo com homens e mulheres, alternadoos tanto quanto possível.

Alternativamente, determinar no grupo quais dançarinos irão progredir (alphas) e quais vão ficar no lugar (ômegas). A progressão não é exata, então não precisa haver um número igual.

1a) Movimento de Krishna: Dar as mãos e passos à esquerda, começando com o pé esquerdo. Movimentar a cabeça de lado a lado, alcançando os olhos das pessoas de ambos os lados. O olhar de Krishna é indescritível, tímido, gracioso, apenas tocando os olhos do outro e rapidamente olhando para longe; de forma lúdica e atraente, sem se prolongar. As vozes dos dançarinos também deve refletir essas qualidades. Os passos dobram o tempo da música (16 passos para a frase), sendo pequenos e leves no sentimento.

1b) Movimento de Rama: Dar passos, começando com o pé direito: unir as mãos, e levantá-las ao alto com uma sensação de força. Cotovelos são dobrados com as mãos postas ligeiramente

acima do nível do ombro. O olhar de Rama é sempre em frente, direto, focado. As vozes dos dançarinos refletem a força e a firmeza de Rama. Os passos são firmes, definitivos, e na batida (8 passos para a frase).

2a) Krishna: Tomando as mãos das pessoas de cada lado de seus vizinhos imediatos (mãos alternadas), dar passos à esquerda. Neste e nos próximos dois movimentos, os dançarinos também usam o olhar de Krishna, como no movimento 1 acima.

2b) Rama: Dar passos à direita, ainda segurando as mãos de forma alternada, com as mãos estendidas para cima como em 1. Olhar de Rama, como acima, neste e nos próximos movimentos.

3a) Krishna: Dar passos com as mãos sobre os ombros, procurando o máximo de proximidade com as pessoas em ambos os lados.

3b) Rama: O mesmo que acima, mas dando passos à direita.

4a) Krishna: Dar passos à esquerda, os braços na cintura dos vizinhos. 4b) Rama: O mesmo que acima, dando passos à direita.

Depois de cada ciclo destes quatro movimentos, há uma breve pausa (enquanto os músicos continuam a tocar) durante a qual os homens ou alphas progridem no sentido antihorário para novas posições entre dois novos parceiros. Isso não precisa ser feito de uma forma muito organizada, pois um excesso de organização pode diminuir o desenvolvimento da energia da Dança.

Para terminar a Dança:

Krishna: Passos circulares para a esquerda, de mãos dadas, cantando 'Krishna,' 8 vezes. O mesmo movimento da cabeça de Krishna como antes, lado a lado com um olhar brincalhão.

Rama: Passos circulares para a direita, mãos juntas para o alto, cantando 'Rama,' 8 vezes. Mesmo olhar sempre em frente de Rama como acima.

Para os movimentos acima, 'Krishna' e 'Rama' não são cantados, mas falados, com energia. Isto pode ser repetido, a critério do líder, com sensibilidade para o nível de energia e foco dos dançarinos. Selar a dança com todos dizendo 'On Hare Om' juntos.

Hare Krishna Hare Rama (Variações)

A. Movimento Progressão

O líder pode fazer com que a progressão do parceiro ocorra após cada movimento, em vez de após um ciclo de quatro movimentos. Cada um tem um efeito diferente. Como uma alternativa à dança progredindo passoapasso através de movimentos 1, 2, 3 e 4, em seguida, retornar a 1.

O líder pode fazer com que cada gesto seja repetido por vários ciclos melódicos, avançando para o próximo movimento, a critério do líder, terminando com o movimento 4. Como mencionado acima, esta variação também irá criar um efeito diferente.

B. Dança em linha

No início da dança, conduzir os dançarinos a formarem duas linhas, uma fila de pessoas na sintonia com Krishna, a outra fila de dançarinos em sintonia com Rama.

Na primeira parte da Dança (movimentos de 1 a 4 acima) as duas linhas alternam-se no canto e nos movimentos (enquanto a linha de Krishna se movimenta e canta, a linha de Rama espera e viceversa). Isto continua a critério do líder. Em seguida, o líder chama todos os dançarinos a se unirem em um círculo. Isso pode ser feito tanto pelas pessoas nas extremidades das duas linhas que tomam as mãos, ou por os membros de uma linha intercalando-se com os membros da outra linha e, em seguida, juntando as mãos em um círculo.

Os músicos devem continuar a tocar durante este interlúdio. Prossegue-se usando a forma

da Dança em círculo descrita acima.

No final da Dança em Linha, enquanto cantando 'Krishna' e depois 'Rama':

Krishna: Segurando as mãos, mover para a esquerda ao saltar com os pés movendose em passosdetesoura para dentro e para fora (o pé esquerdo para a frente enquanto a direita vai para trás, e viceversa), como Krishna em êxtase tocando a flauta.

Rama: Segurando as mãos, mover para a direita ao saltar para cima e para baixo, como Rama dando limites através do prado da floresta.

Palavras: tradicional

Música e movimentos: Murshid Samuel L. Lewis

Tradução: Francine Canto

©copyright 2004 PeaceWorks International, Foundation Dances & Walks Manual. Do not copy.

É UMA DÁDIVA SER SIMPLES

(Key of C, afinação aberta ou standard)

- 1 - É uma dádiva ser simples, é uma dádiva ser livre,
- 2 - é uma dádiva chegar ao lugar certo
- 3 - e ao chegar naquele lugar certo, estaremos num vale de
- 4 - amor e de alegria
- 5 - Com a nossa simplicidade ganha
- 6 - Curvar, inclinar, não nos traz vergonha.
- 7 - Girar, girar, é nossa alegria, e girando e girando
- 8 - nos abraçamos!

Esta canção Shaker tradicional é a favorita das crianças, e pode servir para despertar a natureza da criança que todos somos. Pode ser conduzida pela demonstração sem instruções orais, se o líder desejar. A pausa no final de cada ciclo é importante; ela ajuda a manter a unidade e a integridade do grupo. Uma grande alegria, prazer, e leveza, bem como humildade, simplicidade e proximidade com a terra, são transmitidas pela palavra e pelos movimentos. É uma prática maravilhosa para os dançarinos experimentar a exuberância da dança o riso é provável! mantendo ainda a coesão e o foco na dança e no círculo como um todo.

Existem muitas versões desta canção tradicional em geral, com variações na melodia e nas palavras. A versão aqui apresentada é apenas uma delas e é oferecida como um ponto de referência estável. Não são tão importantes as variações das palavras / melodias que são utilizados, desde que todos os cantores saibam que está sendo usada nesse momento e isso é ensinado desde o início, de modo que a unidade de vozes e sentimentos possa ser alcançada. Todos os movimentos começam com o pé direito. Como acontece com muitas dessas danças, isso pode ser menos importante de se ensinar verbalmente se o líder conhece bem os passos.

- 1 - Todos dão as mãos em um círculo e pulam para a direita. Pé direito lidera no tempo forte de "dádiva".
- 2 - Todos agacham sobre os joelhos, continuando de mãos dadas.
- 3 - Enquanto agachados, coloquem os braços sobre ou em torno dos ombros daqueles que estão de cada lado e balancem de um lado para o outro, começando no lado direito em "ao chegar".
- 4 - Coloque as duas mãos sobre o coração em "amor" e braços abertos em "alegria".
- 5 - Todos se levantam, juntam as mãos e pulam para a direita.
- 6 - "Curvar e inclinar" em ritmo com a música, para baixo e para cima, enquanto ainda pulam para a direita.
- 7 - Soltem as mãos e girem individualmente para a direita.

8 - Todos se movem em direção ao centro do círculo, chegando perto com os braços em volta dos ombros ou cinturas de pessoas de ambos os lados, e uma breve pausa depois de "direita".

O círculo dá as mãos, e a dança começa novamente.

Comentário:

Além de ser uma expressão das palavras de Jesus "Exceto vos torneis como crianças pequenas", esta dança também é notável como sendo o primeiro no nosso repertório de usar as palavras em inglês de uma canção folclórica da tradição cristã. Parece apropriado que Murshid tenha escolhido um hino que seja tão não-teológico quanto possível. Mesmo o "Ouro" não recebe uma menção, pois esta forma de pensamento também pode ficar no caminho de uma experiência do sagrado.

Ao mesmo tempo, a canção e a dança expressam a alegria que vem da entrega voluntária à vontade divina. Líderes e dançarinos podem ganhar algum sentido adicional do poder que esta canção contém ouvindo o compositor americano Aaron Copland's "Appalachian Spring", que se baseia no mesmo motivo.

Fonte

Palavras e música: tradicional

Movimentos: Murshid Samuel L. Lewis

Tradução: Nati Sampaio e Francine

Canto

EU PLANTO SEMENTES

Eu planto sementes e nada acontece

Eu planto sementes e nada acontece

Eu planto sementes e nada acontece

Movimento: para as 3 primeiras linhas: com a mão direita no coração, damos um passo a frente com o pé direito e a mão se move em direção ao solo com os dedos unidos como se fosse um enxadão abrindo o buraco para o plantio. Balançamos transferindo o peso para o pé esquerdo atrás e o direito abre lateralmente e as mãos com as palmas paralelas ao solo fazem um movimento de cruz que se abre lateralmente e a mão direita volta ao coração e transferimos o peso para o pé esquerdo, preparando a repetição do movimento, mais duas vezes.

E de repente, todas elas florescem

E de repente, todas elas florescem

Movimento: Passo grande lateral para a direita, agachando e subindo como uma planta crescendo e florescendo. 2 vezes

E a voz de Deus disse "Colha o que puder

Movimento: Mão direita elevada, dedos unidos, giro solar pelo ombro direito

E deixe o resto comigo"

Movimento: Mãos em mudra de humildade (mão esquerda descansa sobre a direita na altura do hara), giro lunar pelo ombro esquerdo.

Variações: enquanto o círculo sustenta a dança do plantio cada um pode entrar no círculo e com o movimento descrito para o plantio de sementes pode ir dizendo as palavras que representam o que cada um deseja para si, para o outro ou para o planeta.

Palavras de Samuel Lewis

Música de Anahata Iradah

Versão para o português de Maria Lalla Cy Aché

Coreografia de Anahata Iradah e Maria Lalla Cy

Observação: Em breve a partitura musical será publicada por Anahata Iradah.

PINGA CHUVA

Pinga chuva, pinga chuva
 Hoje brilha o sol
 Nuvens dançam
 Vento voa
 Vento voa
 Hoje brilha o sol

OXUM

Oxum lava meus olhos Oxum
 minha emoção Oxum lava
 meus olhos Oxum minha
 emoção Oxum flor das águas
 Lava meu coração Oxum flor
 das águas Lava meu coração

INVOCAÇÃO EM TUPI GUARANI

Jahuvaiti Petein Umboraiu Porã
 Juahu ã Porã, ãã ãã ãã

Ã Petein Ojuapuvadi Sakapavandi
 Tendotá Umbodisakarrá
 Tendotá ã Porã ãã ãã ãã