



TREINAMENTO DE LÍDERES DE DANÇAS DA PAZ UNIVERSAL

2016



FLORIANÓPOLIS

MENTORA : MARIA LALLA CY ACHÉ

Módulo 3: Cristianismo. Conhecendo a história e o significado mais amplo das palavras do Cristo à luz dos ensinamentos do mestre Saadi, Neil Douglas Klotz. Meditação caminhada nas pegadas do Cristo , Maria e Madalena. Danças Cristãs. O Pai Nosso Aramaico. As Beatitudes. Orações Corporais e a Voz Lúcida. Apresentando a tradição, focalizando uma sessão em trios.

DANÇAS HONRANDO A

TRADIÇÃO CRISTÃ

©copywrite 2001, 3o ed. Rev. Peace Works Internacional, Manual de Danças de Fundação e Caminhares. Proibida a cópia

Jesus Cristo

Líder Religioso

Biografia e Vida

Jesus Cristo foi o grande profeta, a figura central do Cristianismo. As principais fontes de informação sobre a vida de Jesus são os quatro Evangelhos Canônicos, pertencentes ao Novo Testamento e escritos originalmente em grego, em diferentes épocas, pelos seguidores dos discípulos Mateus, Marcos, João e Lucas.

Jesus, filho do carpinteiro José e de Maria, nasceu nos arredores da Palestina, provavelmente no ano 6 a.C., no governo do imperador Augusto, quando Roma dominava a Palestina. A diferença entre o nascimento "real" de Jesus e o "ano zero" do calendário cristão se deve a um erro de cálculo, quando a Igreja através do monge Dionísio Exíguo, resolveu reformular o calendário, no século VI.

A data do nascimento de Jesus é uma incógnita, 25 de dezembro era a data em que os romanos celebravam sua festa de solstício de inverno, a noite mais longa do ano. Quase todos os povos comemoravam esse acontecimento, desde o início da civilização. O dia em que Jesus nasceu não consta na Bíblia, foi uma escolha da igreja V séculos depois, para coincidir com as festas de fim de ano, a semana entre o Natal e o Ano Novo.

Segundo o evangelho de Lucas, Jesus nasceu em Belém porque na época, o imperador Augusto obrigou seus súditos a se registrarem no primeiro censo do império, dessa forma todos deveriam retornar à cidade de origem para se alistar. Como a família de José era de Belém, ele voltou para sua cidade, levando Maria já grávida.

No Evangelho de Lucas, o anjo Gabriel apareceu na casa de Maria, em Nazaré, e anunciou que ela daria a luz a um futuro rei, e que o "Filho de Deus" se chamaria "Jesus". Maria era prometida a José, e o anjo anunciou que o filho seria concebido pelo Espírito Santo. No relato de Mateus, José soube em sonho que Maria daria a luz a um menino concebido pelo Espírito Santo. Quando Jesus nasceu, os reis magos (integrantes de uma casta de sábios da Pérsia) seguiram uma estrela que os conduziu à Belém.

Jesus foi levado pela família para o Egito, em seguida vai morar em Nazaré, na Galileia, onde foi criado. Essa fuga para o Egito, segundo relata Mateus, foi para escapar de uma sentença de morte anunciada por Herodes, que ao saber do nascimento do "Filho de Deus", manda matar todas as crianças de até 2 anos, nascidos em Belém.

Jesus passa a infância e a juventude em Nazaré na Galileia. O Evangelho de Lucas conta que aos 12 anos ele viajou com os pais, de Nazaré para Jerusalém, para celebrar o Pessach - a Páscoa Judaica. Quando estavam no caminho de volta para Nazaré, José e Maria perceberam que Jesus não estava com eles. Procuraram durante 3 dias e decidiram voltar ao Templo de Jerusalém, local sagrado para os judeus, onde encontraram Jesus discutindo com os sacerdotes. Segundo Lucas "Todos que o ouviam se admiravam com sua inteligência".

Com 13 anos, Jesus celebrou o barmitzvah, ritual que marca a maioridade religiosa dos judeus. No Evangelho de Marcos, o mais antigo, Jesus é chamado de Tekton, que no grego do século I se referia a um pedreiro. Os evangelhos de Marcos e Mateus citam que Jesus tinha 4 irmãos: Thiago José, Simão e Judas, além de 2 irmãs, não nomeadas.

Segundo a historiadora Paula Fredriksen, da Universidade de Boston, os 4 irmãos de Jesus tinham o nome de fundadores da nação de Israel. Seu próprio nome em aramaico, Yeshua, recordava o homem que teria sido o braço direito de Moisés e liderado os israelitas no êxodo do Egito.

Há um consenso entre os pesquisadores, que aos 20 anos, Jesus seguia a seita dos essênios, uma entre tantas outras que os judeus se dividiram para ir contra os romanos, uma vez que Pôncio Pilatos, que assumiu o governo da Judeia, desdenhava da fé dos judeus por acreditarem em um Deus único. Existe semelhança entre a seita dos essênios e a que Jesus fundaria - ambas viviam sem bens privados, em regime de pobreza voluntária e chamavam Deus de "pai". Essa hipótese foi reforçada com a descoberta dos manuscritos do Mar Morto em 1947. Eles continham detalhes de uma comunidade ligada aos essênios.

Os escritos sagrados relatam que João Batista fazia suas pregações e usava o batismo como forma de purificar seus seguidores, que deveriam confessar seus pecados e fazer votos de uma vida honesta. Jesus, já adulto, por volta dos 30 anos, aparece nas escrituras pedindo a João para ser batizado. Depois de purificado nas águas do rio Jordão, Jesus parte para sua vida de pregações e milagres. Tal como João Batista, Jesus via o mundo dividido entre forças do bem e do mal. E que Deus logo viria intervir para acabar com o sofrimento. Ambos, segundo pesquisadores, eram "Profetas apocalípticos".

Jesus, já com seus 12 discípulos, em plena pregação, recebeu a notícia da morte de João Batista, ordenada pelo Rei Herodes Antipas, filho de Herodes, o Grande, em vingança pela atitude de João haver condenado publicamente o rei, que havia violado o 10º mandamento da lei judaica. Mateus relata que "Jesus retirou-se para um lugar deserto e o povo saiu em sua direção". Logo em seguida Jesus realiza o milagre dos 5 pães e dos 2 peixes, matando a fome da multidão de seguidores.

Jesus rumou com seus discípulos para o Templo de Jerusalém, para celebrar a Páscoa. Ao entrar foi aclamado como filho de Deus. Logo que chegou causou tumulto destruindo barracas que estavam na frente do Templo, usadas para trocar moedas estrangeiras dos romeiros, por dinheiro local, cobrando comissão. Era ofensa praticar comércio em pleno Templo.

Jesus celebrava a Páscoa com seus apóstolos "A Última Ceia", quando anunciou que seria traído por um dos presentes, Judas Escariotes. Na mesma noite, Jesus segue para o Jardim de Getsêmani, na encosta do Monte das Oliveiras, para orar, em companhia de Pedro, Tiago e João. A traição de Judas foi confirmada. Por 30 moedas de prata e um beijo na testa, Jesus foi revelado e preso.

Os soldados levaram Jesus para o encontro de Caifás. Jesus foi acusado de desordem no Templo e quando confirmado que era o "Filho de Deus" e rei dos Judeus, foi acusado de blasfêmia. Em seguida foi levado à presença de Pôncio Pilatos, governador da Judeia, depois, por ser da Galileia, foi levado a Herodes Filho, que governava a Galileia. Herodes zombou de Jesus e devolve-o a Pilatos. Levado para a punição carrega sua cruz, é crucificado, morto e colocado em um túmulo, fechado com uma grande pedra.

Os Evangelhos contam que em visita ao túmulo, Maria encontra a pedra aberta e o sepulcro vazio. Depois Jesus teria aparecido a Maria confirmando sua ressurreição. Vários relatos contam a ascensão de Jesus. Marcos e Lucas relatam que depois de ter se encontrado com seus discípulos, "Jesus sobe aos céus e se assenta à direita de Deus".

Sintonizando com Jesus

pelo irmão Joseph Kilikevics, O.P.

Uma vez quando estava trabalhando com Saadi Neil Douglas-Klotz, o ouvi dizer: "Jesus é talvez o homem sobre o qual mais se tenha projetado na história humana." Eu concordo com essa visão. Jesus (Yeshua, o nome aramaico como ele foi chamado por seus seguidores) ou é pensado como um juiz severo que nos envergonha e que infunde o medo em nossos corações, ou como um débil andrógino, como representado na arte religiosa popular. Ele não era nem um, nem outro. Este místico é fogoso profeta que vivia no deserto, que conhecia o amor, a amizade, felicidade, traição, raiva, fome e dor ficava tão confortável em uma festa de casamento de amigos como ele estava quando fazia críticas aos líderes religiosos de sua própria tradição. A maioria das histórias sobre ele contidas nas escrituras cristãs mostram um homem que saudou os "marginalizados" de sua época. Eles eram os pobres, os cegos, os coxos, os surdos, os leprosos, os cobradores de impostos, as prostitutas, crianças e pessoas de outra religião.

Como pode um líder das Danças da Paz Universal estar em sintonia com este homem extraordinário, no meio de um círculo de pessoas onde, sem dúvida, alguns têm sido feridos por uma religiosidade baseada em vergonha e preocupada com pecados? Como se pode dançar se os participantes serão convidados a experimentar a energia espiritual de Yeshua através das imagens filtradas por uma igreja muito humana que reluta em abraçar seus ensinamentos e exemplo de compaixão e justiça? Eu tenho encontrado um caminho fazendo uma distinção entre religião e espiritualidade. Isso têm sido particularmente útil.

A palavra "religião" significa "unir", mas às vezes é o que mais separa as pessoas umas das outras. As diferenças religiosas têm sido a causa das hostilidades e derramamento de sangue ao longo da história humana, cada lado dos campos de conflito alegando Deus está do seu lado. Para alguns, a religião é o lugar da vergonha pessoal profunda, de profunda tristeza e raiva com a perda de auto-estima. É também o lugar onde as pessoas se reúnem para a oração, ritual, aprendizado, inspiração, conforto, cura e celebração das passagens da vida. Mas as experiências das pessoas são totalmente diferentes, e enquanto alguns podem se sentir em casa no cristianismo, outros se sentem profundamente feridos e são incapazes de entrar na energia de Yeshua como encontradas nas Danças inspiradas no Cristianismo.

"Espiritualidade", por outro lado, é uma palavra que se refere à experiência do divino que se pode ter, não importa o nome que se pode usar para Deus. Aqui é o lugar onde todas as tradições podem se reunir e encontrar um lugar de convergência e harmonia. Aqui, a riqueza e a diversidade das religiões do mundo podem se integrar em respeito mútuo e apreço. A tradição de Yeshua toma o seu lugar neste espaço sagrado. Aqui, todos são convidados a ouvir o seu ensinamento, receber a sua cura e vir a conhecê-lo como um de nós que andou nesta terra e experimentou as mesmas alegrias e tristezas da vida que nós experimentamos. As Danças da Paz Universal que celebram a tradição cristã proporcionam uma oportunidade para descobrir quem Yeshua foi antes do cristianismo, antes de todas essas camadas de teologia, política, cultura ocidental e institucionalização o encobrirem, banalizando e desonrando este homem.

O líder de dança ele / ela mesma precisa estar em sintonia com Yeshua, desta forma antes de convidar os outros a fazê-lo. Sustentar o círculo como um recipiente que é seguro e respeitoso para todos, é a tarefa sagrada do líder dança. "Onde dois ou mais estiverem reunidos em meu nome, eu estarei no meio deles", disse Yeshua. Se nos reunirmos em seu nome, ele estará lá para nos receber, curar, ensinar e abraçar a todos com amor, assim como ele fez em seu próprio tempo e lugar. Que você possa vir a conhecê-lo desta forma.



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

Pai Nosso Aramaico

por Neil Douglas-Klotz

Abwoon d'bashmaya



(Key of Cm, OpenTuning)

A - bwoon d' ba - shm - a - ya, A - bwoon d' ba - shm -
Al - la - ha, Al - lah, E - lo - him, E - lat, Al - la - ha, Al - lah, E -

a - ya, A - bwoon d' ba - shm - a - ya, A -
lo - him, E - lat, Al - la - ha, Al - lah, E - lo - him, E - lat,

bwoon d' ba - shm - a - ya, A - a - ya, A -
Al - la - ha, Al - lah, E - lo - him, E - lat.

bwoon, A - bwoon, A - bwoon, Hayy! A -

Muito mais profunda e erudita, esta é uma tradução literal das raízes aramaicas, uma tradução ampliada e com movimento individual para contemplação ("oração corporal") para a Oração do Senhor.

Ver vídeo no you tube : <https://www.youtube.com/watch?v=kFAjIVVlmJk>

Esta dança meditativa é para aqueles que trabalham na comunidade para a cura, reconciliação e paz. Que todos nós voltemos a rezar pela Unidade!

Neil Douglas-Klotz

O link para a primeira linha do Pai Nosso Aramaico liderado pelo próprio Saadi com a contra-melodia pode ser vista em

<https://www.youtube.com/watch?v=GtUSO62l6fo>

Liderando as Danças

Processo de ensino: Se apenas 20/05 minutos estão disponíveis, o melhor é simplesmente fazer apenas a primeira linha, com ou sem contraponto. Isto dá uma experiência muito poderosa da oração e é um tamanho perfeito para a maioria das pessoas experimentarem. Finalizamos esta linha cantando "Abwoon Abwoon Abwoon Hayy (Ó Vida!). A fim de dançar a primeira metade da oração ou de toda a oração, a pessoa deve realmente reservar pelo menos uma hora e meia. Toda uma noite permite que o grupo tenha um tempo ideal para integrar a experiência, o que é essencial. Não tente fazer mais do que você tem tempo ou apressar essa prática.

Eu geralmente começo com uma prática sensorial curta, assim as pessoas sentem sua própria pulsação do coração, seja em pé, deitado ou andando e se conectam tanto com o pulso do grupo, como com seu próprio senso "daquilo o que nos move." Então eu falo por cerca de cinco minutos nas primeiras quatro linhas, pedindo aos participantes para dizer as frases comigo e dando alguns significados alternativos das raízes (como abaixo).

Geralmente eu menciono que quando Jesus foi questionado sobre como orar, ele respondeu "beshemi, que geralmente é traduzido como" em meu nome ". No entanto, a frase significa com mais precisão" com o meu método de viver "ou" com a minha luz, som, vibração ou atmosfera. "Assim, qualquer tradução é apenas uma aproximação e, neste caso, uma forma de liberar preconceitos. A experiência do participante revela o "significado" individual.

Então eu ensino a música para a quarta linha e permito que as pessoas sintam os efeitos desta linha e eles aprendem e cantamos juntos. Uma vez que esta é a linha mais longa da primeira parte, este método poupa ensiná-la mais tarde, quando a dança já começou.

Neste ponto, podemos começar com a primeira linha, ou eu posso ensinar o contraponto que se alterna com a primeira linha. Uma vez que os movimentos para a primeira linha são fáceis, podemos começar imediatamente com todas as mudanças chamadas pelo líder.

Os movimentos para as linhas 2 e 3 são geralmente apresentados em conjunto. Eles só são mostrados brevemente, uma vez que nessa altura as pessoas já entraram em um estado expandido e não precisam de muita conversa. Nenhuma instrução é necessária para a linha 4, uma vez que os movimentos podem ser captados simplesmente seguindo o líder. Parte do que eu precisava aprender para ensinar isso foi que a oração, de fato, tem a sua própria sabedoria e que quanto mais pessoas a experimentaram, foi necessário cada vez menos instruções verbais.

Começamos a dançar a oração, em 1982. Para a primeira revisão desta descrição (1989), eu também tinha descoberto que era possível levar linhas 2 e 3, sem direção verbal anterior, simplesmente mostrando cada passo do movimento claramente enquanto as pessoas estão respirando a frase ou cantando baixinho. Neste momento (2008), muitas pessoas já sabiam a oração e geralmente há alguns em cada grupo. Independentemente de saber se há ou não há, a oração como uma prática espiritual cantada e dançada parece ter sido semeada no invisível, os próprios céus por assim dizer, e é muito mais fácil, mesmo para iniciantes, aprendê-la.

É muito importante que os participantes sejam aconselhados a manter seus olhos abertos e sua ligação com a pessoa de cada lado flexível e relaxada. Esta não é uma forma de "dança de transe", onde nos desconectamos do entorno.



Murshid Saadi, Neil Douglas Klotz

Palavras: Christo Escrituras, Mateus 6: 9-13. Transliteração da Bíblia em aramaico (Peshitta) e tradução de Neil Douglas-Klotz em Orações do Cosmos

Música e movimentos: Neil Douglas-Klotz

Recursos: Orações do cosmos. Neil Douglas-Klotz (Harper San Francisco, 1990).

O Evangelho Oculto. Neil Douglas-Klotz (Quest Books, 1999).

Dançando com o Jesus aramaico: A oração do Senhor. Neil Douglas-Klotz (Abwoon Study Circle) cassete áudio e manual de instruções. Aramaico Espiritualidade. Neil Douglas-Klotz (Abwoon Study Circle) cassete áudio.

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

Parte I:

1. Abwoon d'bashmaya: Movimentos: De mãos dadas em círculo:

A. Abwoon: Curvamos o tronco com a cabeça indo em direção ao coração, como se fundindo e mergulhando nele "bwoon".

B. d'ba ...: Cabeça / parte superior do corpo vem à tona.

C. Shmaya: Cabeça / círculo com a parte superior do corpo para a direita, descrevendo um arco em forma de meia-lua ("como um copo a ser preenchido"), ao mesmo tempo damos um passo lateral para a direita.

Na repetição da frase, o círculo vai para à esquerda e damos um passo para a esquerda também. Quando o líder sente que a energia foi estabilizada e o grupo entrou em harmonia, que o movimento está fluindo bem, êle dá o comando para que o círculo vá agora só para à direita , progredindo ...

1. (do contracanto para a primeira linha :) **Alhada Allah Elohim Elat:** Isso foi ensinado anteriormente. Ele usa os nomes de Deus em aramaico (Allaha), árabe (Allah), hebraico (Elohim) e na língua antiga de Canaã (Elat), juntamente como uma concentração sobre a paz no Oriente Médio. Estes nomes sagrados do nativo islamismo, cristianismo, judaísmo e do antigo Canaã (o matriarcado primitivo) e tradição babilônica todos derivam da mesma raiz, ou EL AL, que significa "o Uno" ou "Thatness"(o que não é) , apontando assim para a unidade divina subjacente de toda a criação, bem como o mistério inefável de sua fonte.

O líder pode começar cantando no centro, e em seguida, o círculo se juntar com ele / ela cantando a "Abwoon ...". Só os homens ou só as mulheres ou outras

variações que permitem construir a energia e fazer-se sentir de várias maneiras: alternando lenta rápido, alto-suave. É preciso tornar-se adepto de sentir e perceber a expressão interna do potencial da oração corporal no grupo. Por exemplo, se o grupo parece lento, pode ser bom ir ainda mais lento, então de repente, ir mais rápido. Em algum momento a frase em si assume sua própria direção; o líder deve saber quando parar de fazer intervenções e "deixar Deus fazê-lo."

Existem muitas opções nesta parte. Pode haver um período de respirar a frase seguida de canto livre: cada bailarino podia sentir um nome sagrado no coração e recitá-lo no centro como uma oração pela paz. Ou no final da primeira linha, tudo pode voltar a "Abwoon ..." e desacelerar antes de vir para o silêncio.

Antes de terminar, um movimento opcional é: os participantes giram individualmente uma vez, enquanto progredem para a direita (em -shmaya), em seguida, juntar as mãos para a primeira parte da frase, como de costume.

Abwoon d'bashmaya

Abwoon d'bashmaya é a primeira linha da oração aramaica de Jesus. Aramaico era a língua nativa de Jesus. O valor de cantar como uma oração corporal permite participar nas ressonâncias sutis e vibrações que estão presentes nas línguas antigas do Oriente Médio. A raiz em que se baseia a palavra "Abwoon" - ab - não é de gênero. Ele mais tarde se tornou a base para a palavra aramaica para "pai"; no entanto, Abwoon poderia ser traduzido como "divino Pai-Mãe" na medida em que as várias sonoridades componentes apontam para "todas as fontes de parentalidade" no misticismo do som nativo do Oriente Médio.

Este é o início do ciclo da Oração do Senhor cheio de danças, que virou um sucesso em reuniões públicas. O líder é incentivado a se familiarizar com a prática de danças longas que funcionam com energia e sintonia em vez de com uma variedade de passos. Esta dança deve ser diretamente experimentada antes de ser liderada. É uma prática muito forte, mas equilibrada, que é adequada para todos, especialmente em grupos cristãos. O ciclo de Oração do Pai Nosso aramaico foi inspirado pelas instruções dadas pelo Murshid Samuel L. Lewis no jornal 'O Desempenho do Zikr em sintonia com Jesus Cristo. "Liderar todo o ciclo do Pai Nosso aramaico requer prática considerável e sintonização. A permissão deve ser procurada de um mentor ou supervisor, de acordo com as diretrizes publicadas pelo autor da dança.

Abwoon d'bashmaya

King James Versão/tradução: Pai nosso que estás nos céus.

Possíveis traduções do aramaico por Neil Douglas Klotz

Ó Força procreadora! Pai-Mãe do Cosmos, Tu creas tudo o que se move na luz.

Ó Tu!, Respiração Viva de tudo o que existe, Criador do som vibrante que nos toca.

Respiração de todos os Mundos, ouvimos o Teu respirar - dentro e fora - em silêncio.

Fonte do som: no troar e no murmúrio, na brisa e no tornado, ouvimos o Teu Nome.

Radiância Única: Tu resplandesces dentro de nós, fora de nós - até a escuridão - quando nos lembramos.

Nome dos nomes, nossa pequena identidade se desdobra em Ti e Tu a devolves, como lição.

Ação sem palavras, potência silenciosa, onde ouvidos e olhos despertam, aí o céu advém.

Ó Tu, de quem a respiração vem e que está presente em todos os reinos de luz e vibração.

Ó Tu, a Vida de respiração de Tudo, Criador do cintilante som que nos toca.

© copyright 2004 PeaceWorks Internacional, Fundação Danças e Caminhar Manual. Não copie.

Treinamento 2016- Florianópolis Danças da Paz Universal Modulo 3 - Cristianismo

Abwoon d'bashmaya

Fase Um: 1. Abwoon

2. d'ba

3. Shmaya

Fase Dois (Counter-melodia): 4. Allaha Allah Elohim Elat

Fase final (opcional):

5. Abwoon

6. Abwoon

7. Abwoon

8. Hayye (Life!)

1. De mãos dadas em círculo, dobre a parte superior das costas (nível do coração) e baixe a cabeça na direção do peito, dizendo: 'Abwoon' para o coração.

2. Levante a cabeça e parte superior do corpo. Movimentos 1 e 2 simbolicamente expressar a relação individual com a unidade divina e são baseadas em formas tradicionais de oração corporal do Oriente Médio.

3. O Coração e a parte superior do corpo traçam um crescente da esquerda para a direita, enquanto damos um passo lateral para a direita. Este movimento pode ser sentido como um preenchimento com a disseminação da Luz divina (ou shm em aramaico). Este movimento expressa simbolicamente a união com o divino através da abundante diversidade da criação.

Repita o movimento 1, 2 e 3, dando um passo lateral e movendo-se para a esquerda. Alternamos para a direita e a esquerda com esta frase, até que a inspiração do líder, dê o comando do movimento para continuar para a direita, não voltar para a esquerda.

O contraponto 'Allaha Allah Elohim Elat' pode agora ser introduzida. O contra-melodia utiliza os nomes de Deus do islamismo, o cristianismo, o judaísmo e as tradições nativas Grande Mãe, que são baseados na mesma raiz 'al' sagrado ou "el". Esta raiz pode ser livremente traduzido como "aquele subjacente , todos abraçando substância "ou" o que não é ", que

permeia o cosmos. Os nomes sagrados em todas as tradições acima pode ser traduzido como "Unidade" ou "Unidade Divina. '

4. O líder pode começar a cantar esta frase, em seguida, pedir homens ou mulheres a participar, enquanto os outros continuam com "Abwoon d'bashmaya '. Todos continuam nos mesmos movimentos 1-3. Então , todos podem cantar o contraponto, com o líder cantando o 'Abwoon d'bashmaya'. Esta parte é opcional e pode ser feita de várias maneiras: os homens e mulheres que alternam em cada parte, suaves ou fortes, e assim por diante. (Como este é um segmento de um ciclo mais longo de danças, muito é deixado para a habilidade individual do líder, sua intuição e sentimento de grupo.)

Normalmente, é permitido acelerar o canto principal ou a contra-melodia e, em seguida, repetidas algumas vezes muito lentamente, antes de entrar em silêncio.

Variação para 1-3

No final, enquanto se move muito lentamente, pode ser introduzido um terceiro movimento opcional. Em vez da parte superior do corpo mergulhando para a direita: Solte as mãos e fazer uma volta completa para a direita enquanto avança uma posição no círculo (não ultrapassamos nenhum parceiro, todos progridem ao mesmo tempo). Então juntamos as mãos para a próxima repetição lentíssima de 'Abwoon'.

Abwoon d'bashmaya

Depois disso, há normalmente uma pausa silenciosa. Dançarinos pode ser lembrado para estar consciente da respiração. A dança pode terminar aqui ou continuar para a próxima frase e movimento, que afirma a realidade da nossa fonte comum, a fonte de bênção originária, e invoca a energia vital que compartilhamos com ele, chamado "tempo" Jesus Hayy. ‘

5. Enquanto vamos para a direita, movemos a cabeça em forma de uma cruz. De mãos dadas, virar a cabeça em direção ao ombro direito, enquanto o pé direito dá um passo para à direita.

6. Vire a cabeça para a esquerda, enquanto o pé esquerdo dá um passo para a direita para juntar com o pé direito.

7. Levantamos a cabeça, e, ao mesmo tempo, damos um passo para a direita (pé direito).

8. A cabeça baixa, em 'Hayye, na direção do coração , enquanto o pé esquerdo dá um passo para a direita para se juntar com o direito.

Variação para 5-8

Fique perto juntos no círculo quase ombro a ombro, com as mãos unidas.

5. Incline-se para a direita, levando com o coração.

6. Incline-se para a esquerda.

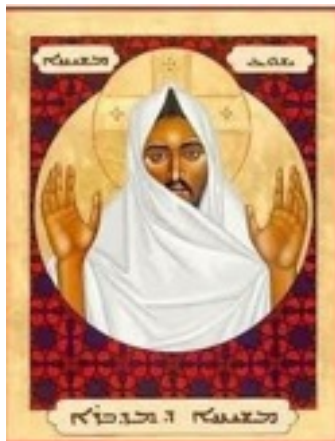
7. Incline-se ligeiramente para trás.

8. Baixe a cabeça, 'Hayye' é dito para o coração.

Não é necessário exagerar nenhum desses movimentos, e a experiência tem mostrado que o movimento mais sutil pode criar efeitos mais profundos. O líder deve ser capaz de ser sensível à energia do grupo, bem como ao Espírito- Guia sem impor seu / sua ego para criar uma experiência emocionante para o grupo. Estes movimentos continuam a critério do líder, alternando homens e mulheres cantando, alto e suave. Este segmento termina em pé no lugar com mãos dadas ou braços ao redor. Para trazer a um final, todos suavemente entoam 'Abwoon', prolongando o som, três vezes.

Variação

Tudo o que precede pode ser feito como uma prática sentada, usando os movimentos da parte superior do corpo. Nenhuma outra variação, por favor.



Ave Maria



(Key of Cm, Open or Standard Tuning or in Am, capo on 3rd fret)

A - ve Ma - ri - a, A - ve, A - ve,
A - ve Ma - ri - a, Gra - ti - a ple - na.

Esta dança usa as palavras do Anjo Gabriel à Maria anunciando que ela vai dar a luz a criança Cristo. Durante séculos, estas palavras têm sido utilizados no Rosário, uma das mais antigas orações devocionais cristãs. A frase e a Dança nos pede para ouvir a chamada divina nos convocando para gerar uma nova criação para o mundo como fez Maria. "Nós todos somos como mães de Deus", comentou místico cristão medieval, Meister Eckhart. Esta nova criação acontece somente após deixarmos ir substancialmente a nossa vontade pessoal e entregar-nos ao que parece ser à vontade de Deus. Aqui, a vida de Maria apresenta vários exemplos.

Liderar essa Dança com a sintonia adequada pede nada menos do que andar nos passos de Maria e pedir que a sua atmosfera esteja presente na vida de alguém. A segunda parte da Dança (3-4) é realmente uma meditação andando em sintonia com Maria recebendo, carregando e trazendo a mensagem divina que é dada a ela. Do começo ao fim, a delicadeza do movimento e o sentimento podem ser preservados com atenção para a dinâmica e o ritmo da música.

Na primeira abordagem para o sentimento de Maria, estamos naturalmente num estado devocional de eu-Vós (Thou), uma rendição da personalidade. Esta fase precisa do seu tempo integral no desenvolvimento. Para a segunda fase, na medida em que nos conectamos com a graça, a incorporação de Maria é uma resposta natural para isto.

Ave Maria Gratia Plena

Ave Maria, cheia de graça

Ave Maria

1. Ave Maria
 2. Ave, Ave
- Repetir 1-2.
3. Ave Maria
 4. Gratia Plena
- Repetir 3-4.



Murshida Tasnim Hermila

Dança começa em frente para o centro.

A linha de direção para a parte processional é para a direita ou anti-horária.

1. Dê as mãos no círculo, damos dois passos graciosamente para o centro começando com o pé direito, elevamos os braços; em seguida, dois passos para fora começando com o pé direito numa atitude de rendição. Este movimento, dentro e fora, é uma reminiscência de água, de balanço e embalando nos braços da mãe.

2. Giro à direita individualmente. A unidade do grupo é importante nos giros. Isso contribui para a transcendência desta parte da Dança.

Repetir 1-2. Na repetição, vire à esquerda, e damos uma volta de três quartos e terminamos voltados de frente na linha de direção. 3. Ande em linha de sentido anti-horário, eleve os braços e as mãos como se estivesse em louvor. Dançarinos participar em uma procissão de celebração, tomados de ternura, como têm sido há centenas de anos.

4. Os braços vão abaixando lentamente trazendo as mãos para a sua extensão natural, palmas das mãos viradas para baixo. Trazendo para a terra que foi recebido. Nesta fase, a pessoa sente a graça de Maria descendente, em seguida, em mais repetições da Dança, um aprofundamento da chamada divina e resposta ocorrem. Aqui as paredes entre nós e Marias podem tornar-se muito finas.

Em alguns casos, este aprofundamento do sentimento levará naturalmente a um estado do grupo em que o líder pode se sentir chamados a rezar toda a 'Ave Maria' no final da Dança. Isto é opcional e o líder sensível saberá avaliar a atmosfera e se isso é apropriado.

Ave Maria, cheia de graça, o Senhor é convosco. tu és bendita entre as mulheres, E bendito é o fruto do vosso ventre, Jesus.

Santa Maria, Mãe de Deus, rogai por nós pecadores. Agora e na hora de nossa morte, amém.

Palavras: Traduzido das Escrituras Cristãs, Lucas 1:28 Música e movimentos: Rev. Tasnim Hermila Fernandez

First Aramaic Beatitude (Tubwayhun l'meskenae b'ruk)



(Key of Cm, Open Tuning Preferred, or Am, capo on 3rd fret Standard Tuning)

(Am) Cm (Em) Gm (Am) Cm (G) B^b (Am) Cm (G) B^b
Tub - way - hun... l'mes - ken - a - ee b - rukh... dil - houn - hie mal - ku - tha d'ash -

(Am) Cm (Am) Cm (Em) Gm
ma - ya Tub - way - hun... l'mes - ken - a - ee b - rukh... dil - houn - hie

(Am) Cm (G) B^b (Am) Cm (Am) Cm (G) B^b (Am) Cm
mal - ku - tha d'ash - ma - ya Al - la - ha Ru - hau

Primeira Beatitude

Tubwayhun l'meskenae b'ruk d'dilhounhie malkutha d'ashmaya.

l'meskeni d'dilhouni

Versão Bíblica: Bem-aventurados os pobres de espírito, porque deles é o reino dos céus.

Traduções do Aramaico de Saadi, Neil Douglas Klotz :

Sintonizados com a Fonte são aqueles que vivem na Unidade da respiração; seu "eu posso!" está incluído em Deus.

Maduros são aqueles que encontram a sua casa, na respiração, à eles pertence o 'eu posso!' - A visão poderosa do cosmos.

Allaha Ruhau

Deus é respiração (espírito)

Tudo o que respira é infundido com o Uno

A Unidade respira através de todos

1. *Tubwayhun l'meskenae b'rukh dilhounhie malkuta d'ashmaya*

2. *Allaha Ruhau*

Formar um círculo. Haverá uma oportunidade para os pares de bailarinos entrarem no centro do círculo. O círculo se move lentamente para a direita (sentido anti-horário) durante a frase inteira.

1. Círculo Externo: O coração de cada bailarino descreve um grande círculo, começando com um crescente do ombro esquerdo para a direita em 'Tu', etc. Damos passos laterais liderados pelo pé direito neste "Tubwayhun, l'meskenae, malkuta, d'ashmaya.

O movimento longo e lento, torna-se natural para os dançarinos relaxarem, permitindo que a respiração circule, expandindo e flexionando o tórax e respirando a partir da região do coração.

2. No interior, Contraponto: O líder pode se juntar ao círculo uma vez que o movimento está estabelecido ou continuar a mover-se no centro. Depois que a música e o movimento são estabelecidos, o líder convidará uma outra pessoa para o centro do círculo como um parceiro. Parceiros de frente uns para os outros, se movem juntos livremente no sentido horário cantando 'Allaha Ruhau. "O movimento é livre, mas os parceiros não se tocam fisicamente, em vez disso, eles tentam se unir em uma "comunhão de respirar." O sentimento no momento em que os parceiros se defrontam irá determinar o movimento. A intenção geral é de compartilhar a respiração juntos no Uno. Depois de algum tempo, o líder retorna ao círculo e escolhe novo parceiro e a outra pessoa também recomeçando o ciclo novamente. Se o círculo for suficientemente grande pode conter vários pares.

3. Variação: 2. Se a dança é usada como parte de um processo de oficina ou retiro onde as pessoas estão trabalhando em pequenos grupos, um grupo pequeno inteiro pode vir para o centro para compartilhar a frase, cercada pelos dançarinos restantes. O primeiro conjunto de (pré-determinado) parceiros ou pequenos grupos entra no círculo e move-se livremente como acima. Isto continua a critério do líder até que o líder chama de fora Alaha Ruhau, quando todos cantam isso juntos. (interior e círculos externos) O primeiro conjunto de pares ou pequenos grupos se junta o círculo externo. Ao mesmo tempo, o segundo conjunto de pares ou grupos pequenos entra no centro e estabelece o contracanto e movimentos. O líder, então orienta a volta ao círculo com a frase melódica completa da primeira beatitude, e os movimentos.

A dança continua como acima até que todos os conjuntos de parceiros ou pequenos grupos tenham tido a oportunidade no centro do círculo.

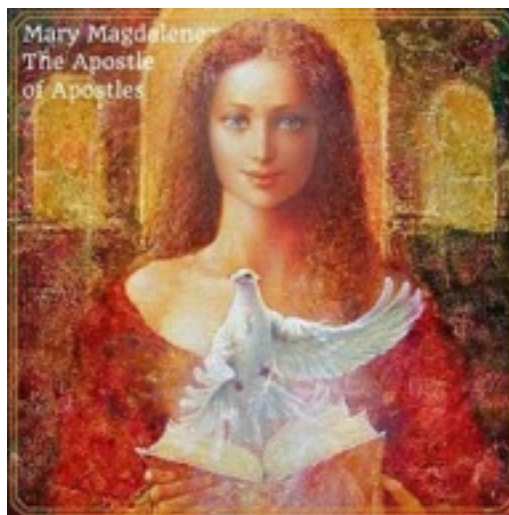
Fim: dança termina à descrição líder (ou, no caso da variação, quando todos os grupos tenham entrado no círculo) com várias repetições de "Allaha Ruhau.

Maria Migdael

1. Maria Migdael ,
2. Torre do meu rebanho
1. Maria Migdael,
2. Torre do meu rebanho

3. Guia-nos com a luz!
4. Guia-nos com amor!

5. Apostola Apostolorum



1. Com as mãos em mudra de Namastê o corpo se curvando em reverência damos passos para trás erguendo o corpo lentamente; el cuerpo lentamente ; 4 passos começando com o pé esquerdo.

2. No lugar, giro pela esquerda em 4 passos (como um farol iluminando em todas as direções) as mãos estão ao longo do corpo (na posição de receptividade como nas imagens da Virgem Maria) giro lunar

Repetimos assim:

1. Damos 4 passos para o centro com as mãos em mudra de Namastê e vamos nos curvando lentamente, começando com o pé direito.

2. Nos erguemos e giramos pela direita em quatro passos (A Torre olha e está atenta à todas as direções ,com uma energia de Jupiter que cuida de todos os seus súditos)mão em W na altura do coração, palmas para fora , terminando voltados para o centro (enviando a luz do seu coração) giro solar.

3. No lugar , elevamos os braços e as mãos pela lateral do corpo , formando uma taça que se preenche da luz da fonte e abaixamos os braços ao longo do teu eixo (mãos de frente uma para a outra , sem se tocarem)

4. No lugar, flexionamos os joelhos e fazemos um gesto de recolher da terra (os braços estão na lateral do corpo e vêm de baixo) , subindo pelo teu eixo até chegar à altura do coração e , a partir daí fazemos um gesto de oferecer o amor do teu coração para o centro.

5. Damos um passo lateral para à direita e com o torso desenhamos uma meia lua da esquerda para à direita, seguindo com uma inclinação para trás , abrindo o peito e em seguida para baixo, terminamos nos elevando naturalmente. (movimento de zikr de esvaziar-se para que a divindade se manifeste através de você)

Repetimos 3, 4 e 5 .

palavras em aramaico , latim e espanhol / português.

música e movimentos: Sylvia Murillo.



Sylvia Murillo

Maria Madalena é descrita no Novo Testamento como uma das discípulas mais dedicadas de Jesus Cristo. É considerada santa pelas diversas denominações cristãs e sua festa é celebrada no dia 22 de julho. A Igreja Católica, seguindo São Gregório Magno, além de a identificar como a "pecadora" de Lucas 8:2, também a identifica como sendo a mesma Maria de Betânia, irmã de Lázaro, e celebra as "Três Marias" em uma única festa. A Igreja Ortodoxa, ao contrário, seguindo Orígenes, distingue as três figuras, celebrando três festas diferentes^[2], nomeadamente no segundo domingo após a Páscoa. O nome de Maria Madalena a descreve como sendo natural de Magdala, cidade localizada na costa ocidental do Mar da Galileia.

Maria Madalena no Novo Testamento

Ela acreditava que Jesus Cristo realmente era o Messias. (Lucas 8:2; Lucas 11:26; Marcos 16:9). Esteve presente na crucificação e no funeral de Cristo, juntamente com Maria de Nazaré e outras mulheres. (Mateus 27:56; Marcos 15:40; Lucas 23:49; João 19:25). Após o pôr do sol do dia sagrado judaico, o sábado, quando este findava, segundo o costume bíblico, ela comprou certos perfumes a fim de preparar o corpo de Cristo da forma como era de costume. Permanecera na cidade durante todo o sábado, e no dia seguinte, de manhã muito cedo, "*quando ainda estava escuro*" foi ao sepulcro. Maria estava da parte de fora, a chorar, debruçou-se para dentro do túmulo e viu dois anjos vestidos de branco sentados onde tinha estado o corpo de Jesus, um à cabeceira e outro aos pés. Perguntaram-lhe "Mulher porque choras?" E ela respondeu "porque levaram o meu Senhor e não sei onde O puseram", dito isto, voltou-se para trás e viu Jesus de pé, mas não O reconheceu. E Jesus disse-lhe: "Mulher, porque choras? Quem procuras? Ela pensando que era o encarregado do Horto disse-Lhe: Senhor se foste tu que O tiraste, diz-me onde O puseste, que eu vou busca-l'O. Disse-Lhe Jesus: "Maria!" Ela aproximando-se exclamou em hebraico: "Rabbuni!"- que quer dizer Mestre! Jesus disse-lhe; "Não me detenhas, pois ainda não subi para o Pai; mas vais ter com os meus irmãos e diz-lhes: "Subo para O meu Pai que é vosso Pai, para O meu Deus que é vosso Deus" :Maria Madalena foi e anunciou aos discípulos: "Vi o Senhor!" E contou o que Ele lhe tinha dito. (João 20:18; Mateus 28:1-10; Marcos 16:1-11; Lucas 24:1-10; João 20:1-2). Nada mais se sabe sobre ela a partir da leitura dos evangelhos canônicos.

Em Lucas 8:2, faz-se menção, pela primeira vez, de "*Maria, chamada Madalena, da qual saíram sete demônios*". Não há qualquer fundamento bíblico para considerá-la como a prostituta arrependida dos pecados que pediu perdão a Cristo; também não há nenhuma menção de que tenha sido prostituta.^{[3][4]} Este episódio é frequentemente identificado com o relato de "Maria aos pés de Jesus" em Lucas, ainda que não seja referido o nome da mulher em causa.

Teorias

Alguns escritores e estudiosos contemporâneos, principalmente Margaret George, Henry Lincoln, Michael Baigent e Richard Leigh, autores do livro *O Santo Graal e a Linhagem Sagrada* (1982), e Dan Brown autor do romance *O Código da Vinci* (2003), narram Maria Madalena como uma apóstola, mulher de Cristo que teve com ele, inclusive, filhos. Nessas narrações, tais fatos teriam sido escondidos por revisionistas cristãos que teriam alterado os Evangelhos.

O Evangelho de Maria Madalena

O Evangelho de Maria Madalena traz uma nova interpretação de quem teria sido Maria de Madalena. Segundo este evangelho, ela teria sido uma discípula de suma importância à qual Jesus teria confidenciado informações que não teria passado aos outros discípulos, sendo por isso questionada por Pedro e André. Ela surge ali como confidente de Jesus, alguém, portanto, mais próximo de Jesus do que os demais.

Second Aramaic Beatitude (Tubwayhun lawile)



(Key of Cm or D flat m, Open Tuning)

Tub - way - hun, _____ La - wi - le _____

D' - hi - nnon _____ net - bay - un _____

Segunda Beatitude em Aramaico

(Tubweihun lawile)

Esta é uma dança de luto. A segunda Beatitude afirma que parte de um processo de cura 'a maturidade ou o abençoado caminho de ser, "envolve reconhecer e estar com as partes de nosso ser que estão de luto, errantes, ou em confusão. Nossa cultura normalmente diz-nos que quando estamos sentindo dessa maneira, devemos nos isolar dos outros. Os movimentos desta dança afirmar a nossa capacidade de estar simplesmente com os nossos próprios eus interiores, bem como uns com os outros, e dando 'um passo de cada vez' com cada um.

Tubwayhun lawile d'Hinnon netbayun:

(Mateus: Bem aventurados os que choram: porque eles serão consolados.)

algumas traduções possíveis segundo o mestre Saadi, Neil Douglas Klotz

Abençoados são aqueles em tumulto emocional, estas devem estar unidos internamente pelo amor.

Maduros são aqueles que vagueiam de luto, eles devem sentir os braços quentes do amor convidando-os de volta para casa.

Saudáveis são aqueles que se encontram fracos e sobrecarregados pelas suas responsabilidades e propósito; sentirão fluir novamente a sua força interior.

Curados são aqueles que choram pelos seus desejos frustrados; eles os verão realizados de uma nova forma.

©copywrite 2001, 3o ed. Rev. Peace Works Internacional, Manual de Danças de Fundação e Caminhares. Proibida a cópia.

Segunda Beatitude em Aramaico

(Tubwayhun lawile)

Primeira fase

Tubwayhun lawile d'Hinnon netbayun

Este é um passo de gavinha, se movendo para a esquerda (oito passos), começamos cruzando o pé direito na frente do esquerdo em 'Tu'. Pé esquerdo abre e contorna à esquerda, em "-hun. 'Pé direito cruza atrás, em" lawile, ' e abre , assim por diante.

Durante esta fase, dançarinos podem ser encorajados a dizer para o centro do círculo, os nomes de entes queridos que eles perderam. Ou dançarinos podem dizer uma ou duas palavras que aponta para relações perdidas, espécies da terra, confusão sobre um estado de coisas, e assim por diante. Quando o líder sente intuitivamente que esta fase está longa, a segunda fase pode começar.

segunda Fase

1. 2. 3. 4.

Tubwayhun lawile d'Hinnon netbayun Tubwayhun lawile d'Hinnon netbayun

Dançarinos de frente para os parceiros.

1. Dançarinos simplesmente ficam de frente um para o outro, de mãos dadas. Esta é a fase em que isso

é importante, simplesmente para estar com o outro, segurando a dor ou confusão no coração universal.

2. Dançarinos se abraçam.

3. Dançarinos dão as mãos e trocam de lugar, fazendo uma meia volta em conjunto no sentido horário. Nesta fase, reconhecemos: 'Sou / posso ter estado onde você está, você esteve onde estou. "

Seventh Aramaic Beatitude (Tubwayhun labwday shlama)



(Key of D, Open or Standard Tuning)

Tub - way - hun labw - day shla - ma, dahn - aw - hie - d' a - la - ha nit - qar - un

4. Todos juntam as mãos no círculo e dão um passo em direção ao centro, pé direito depois o esquerdo junta e ingressamos no 'd'Hinnon'; em seguida, para trás, esquerda-direita ingressamos em "netbayun." Esta última fase afirma a nossa vontade de dar mais um passo juntos.

Dançarinos ficam de frente para o próximo parceiro e esta série de movimentos começa novamente com parceiros sucessivos, até que, a critério do líder, tudo voltar a participar do círculo e voltar ao passo videira (primeira fase). A dança termina com todos em uma posição de abraço coletivo. Em seguida, a Beatitude e / ou a sua tradução podem ser ditas ou lidas novamente.

Esta dança deve ser cuidadosamente escolhido para um grupo e situação específica, e antes de liderar, deve-se ter em mente a dança seguinte adequada ou prática que levará a experiência ainda mais, por exemplo, a Terceira Beatitude.

Palavras: escrituras cristãs, Mateus 3: 4; A Bíblia aramaico (Peshitta), o texto tradicional usado pelos cristãos orientais aramaico.

Música e movimentos: Neil Douglas-Klotz

Recursos: Orações do cosmos. Neil Douglas-Klotz (Harper San Francisco, 1990).

O Evangelho Oculto. Neil Douglas-Klotz (Quest Books, 1999).

Dançando com o aramaico Jesus: The Way Beatitude. Neil Douglas-Klotz (Abwoon Study Circle) cassette áudio. Aramaico Espiritualidade. Neil Douglas-Klotz (Abwoon Study Circle) cassette áudio.

©copywrite 2001, 3o ed. Rev. Peace Works Internacional, Manual de Danças de Fundação e Caminhares. Proibida a cópia

Versão Bíblica: Bem-aventurados os pacificadores, porque serão chamados de filhos de Deus.

A palavra aramaica 'labwday' também pode significar plantar, e em conjunto com as palavras 'd' Alaha nitqarun ' (será escavado para se tornar canais ou fontes da Sagrada Unidade), a frase nos pede para escavar dentro de nós mesmos para receber o fluxo divino para que nós plantemos paz, passo a passo, em nossas vidas.

A dança utiliza uma forma do passo grapevine que traça um padrão 'v' em frente ao centro. De acordo com alguns antropólogos, esse padrão 'v' foi utilizada no plantio de rituais e danças nas antigas culturas do Oriente Médio para invocar o canal de nascimento da Grande Mãe. Esta foi provavelmente a origem de todos os passos de 'gavinha' ou 'grapewine'. A introdução detalhada de cada passo é encontrada na descrição na página seguinte.

Tubwayhun labwday shlama dahnawhie d'Alaha nitqarun.

possíveis traduções e versões do aramaico por Neil Douglas Klotz

Bem-aventurados são aqueles que semeiam a paz a cada estação, tornando-se os canais da Sagrada Unidade, eles serão reconhecidos como fontes de Alaha.

Bem aventurados os que semeiam a paz a cada estação, eles serão chamados filhos de Deus.

Saudáveis são aqueles que tocam a nota que unifica;serão lembrados como raios da Unidade Única.

Alinhados com o Uno estão aqueles que preparam o solo para todos os encontros tranquilos;eles serão fontes de vida.

Integrados são aqueles que alegremente fazem a paz consigo mesmos;serão assinalados com o selo da Identidade Cósmica.

Curados são aqueles que dão o fruto da Compaixão e da segurança para todos;eles acelerarão a vinda da nova criação de Deus.



Sétima Beatitude em Aramaico
(Tubwayhun labwday shlama)

Tubwayhun labwday shlama dahnawhie d'Alaha nitqarun.

TU-Passo para o centro com o pé direito
-bwayHUN pé esquerdo para o centro junta ao direito
labwDAY Pé esquerdo cruza para trás do pé direito
shlaMA pé direito dá passo lateral para direita
dahNAwhie Pé esquerdo cruza na frente do pé direito
Alaha direito dá passo lateral para à direita
NIT- pé esquerdo dá um passo atrás e volta a partir do centro
-qaRUN pé direito junta ao esquerdo .

O passo é incomum em que o pé direito começa liderando o movimento (o lado positivo do corpo) e, em seguida, pé esquerdo (lado receptivo), assumindo a liderança na maior parte dos passos seguintes. Isso enfatiza a necessidade de uma ação positiva no plantio da paz "a cada estação", seguido por uma maior receptividade ao Divino. O líder pode enfatizar as vozes das mulheres e dos homens por um período maior de tempo nesta Dança (por exemplo, quatro ou mais repetições de cada), gradualmente elevando as vozes cada vez mais próximas no conjunto (por exemplo, três, duas e uma repetição cada), seguido por "na respiração" ou a fusão de todas as vozes.

Podemos usar também a frase em português :

Abençoados sejam aqueles que semeiam a paz a cada estação.

Palavras: escrituras cristãs, Mateus 3: 4, A Bíblia em aramaico (Peshitta), o texto tradicional usado pelos cristãos orientais aramaico.
Música e movimentos: Neil Douglas-Klotz
Recursos: Orações do cosmos. Neil Douglas-Klotz (Harper San Francisco, 1990).
O Evangelho Oculto. Neil Douglas-Klotz (Quest Books, 1999).

Estar-se Amando al Amado



*(Key of Cm, Open Tuning
or Standard Tuning, Am, capo on 3rd fret)*

(Am) (G) (Em) (Am) (G) (Em)
Cm B^b Gm Cm B^b Gm

Es - tar - se A-man - do Al A - ma - do, A - man - do Al A - ma -

(Am) (Am)
1 Cm 2 Cm

do, Es - o, A - man - do

(G) (Am) (G) (Em) (G) (Am)
B^b Cm B^b Gm B^b Cm

A - ma - do, A - man - do A - ma - do, (Es-)

Dançando com o Jesus aramaico: The Way Beatitude. Neil Douglas-Klotz (Abwoon Study Circle) cassette áudio. Aramaico Espiritualidade. Neil Douglas-Klotz (Abwoon Study Circle) cassette áudio.
[©copywrite 2001, 3o ed. Rev. Peace Works Internacional, Manual de Danças de Fundação e Caminhares. Proibida a cópia](#)

Estas palavras formam a quarta e última linha de "Suma de la perfección" (A Totalidade da Perfeição), um poema do século 16 do místico cristão espanhol, São João da Cruz. Nos convidam a reconhecer e amar a Deus, tanto externa como internamente, dentro de nossos vizinhos e dentro de nós mesmos, estando prontos para aceitar ser amados incondicionalmente. Porque as palavras são em espanhol antigo do século 16, podem parecer arcaicas para os espanhóis contemporâneos. O originador da dança sente que estas palavras podem ser consideradas pelos cristãos o equivalente em espanhol, do dito sagrado Sufi árabe que diz 'Ishq Allah Mahbood Lillah,' 'Deus é amor, amante e amado ".



Suma de la perfección	A Totalidade da Perfeição
Olvido de lo Criado,	O esquecimento da criação
Memoria del Criador,	A lembrança do Criador
Atencion a lo interior	Atenção ao interior

y estarse amando al Amado. e estar-se amando ao Amado



Estarse Amando al Amado

1. Estarse amando al amado, amando al amado
Repetir.
2. Amando
3. Amado
4. Amando
5. Amado

Estabelecemos os parceiros na linha de progressão.

1. De frente para o parceiro, coloquem a palma da mão direita juntas e a mão esquerda no próprio coração. Este gesto foi concebido como um gesto medieval de saudação. Girem em conjunto no sentido horário para a frase inteira, terminando no lado oposto do parceiro numa posição avançada.

2. Coloque as mãos como um cálice na altura do coração. Passos em direção ao centro (quatro passos, começando com o pé direito), elevando as mãos em concha para cima e para a frente. Este é o aspecto de 'doação' da sintonização.

As mãos se abrem para cima e para fora para os lados; os pulsos cruzam com os vizinhos no círculo, lembrando a lua crescente (receptivo).

Passos para trás, com as mãos se movendo para dentro até que uma fica em cima da outra sobre o coração. Este é o aspecto de recepção - reunindo o amor no coração.

Mãos palma com palma em posição de oração no coração, nos curvamos ao centro, agradecendo o que foi recebido e honrando o doador e o círculo.

A dança termina, dando as mãos em círculo, movendo-se para a direita na 1. Mantendo esta posição, nos aproximamos juntos na repetição final 2-5.

Palavras: São João da Cruz

Música e movimentos: Johannes Barney

Dança de Cura Kyrie Eleison



(Key of Am, Standard Tuning Preferred)

C F C G Am C G C F C G Am Em Am G Am

Ky ri - - - - - E - - - - - lci-son

Recursos: As Obras Completas de São João da Cruz. Kieran Kavanaugh e Otilio Rodriguez.

Esta Dança nasceu de uma melodia que o originador escutou numa faixa de um tape de Ram Dass . Ele começou usando essa dança nos serviços de cura. é uma das favoritas por causa da simplicidade do mantra. Ram Dass pode ter incorporado isso da Missa XI do “O Kyriale Romano” (uma coleção de Missas Gregorianas para várias ocasiões. Cada missa tem uma música para Kyrie, Sanctus, Agnus Dei.) A Notação de Ram Dass está levemente alterada em relação ao original e se executa um pouco mais lenta. Na melodia original deste canto as sílaba ‘ri’ cai na terceira nota e não na segunda.

A sintonia para esta dança é obviamente com o espírito do Cristo como curador arquetípico. A meditação caminhada (Parte dois) foca na direção da caminhada do Cristo. A meditação caminhada (Parte um) e o giro lunar (Parte três) tratam de receber e interiorizar esta energia divina. O giro solar (quarta parte) é sobre manifestar e irradiar a força da vida para todos os seres. Os braços sobre os ombros (Parte cinco)é sobre o corpo coletivo do Cristo, ‘Eu sou a videira e vocês são os galhos que dela nascem. ’

O originador comenta,“O que você sente é o que você consegue receber.”
Muito bom conselho para toda as danças em geral.

Kyrie Eleison

Senhor, tem piedade, ou Ele é piedade.

O link para estudar a melodia é :http://www.dancesofuniversalpeace.org/intnew/leaders/Dances_list.asp?a=integrated&ctlSearchFor=Kyrie+Eleison+Healing

+Dance&simpleSrchFieldsComboOpt=&simpleSrchTypeComboNot=&simpleSrchTypeComboOpt=

Dança de Cura Kyrie Eleison

1. Kyrie Eleison
2. Kyrie Eleison
3. Kyrie Eleison
4. Kyrie Eleison
5. Kyrie Eleison

1. Caminhada no sentido anti-horário , mãos postas um pouco abaixo da cintura, em forma de cálice uma dentro da outra, em um gesto de humildade.

2. Continue andando, mãos estendidas para fora da cintura, palmas para baixo, sentindo o Ser de Cristo como curador.

3. Girar no sentido anti-horário, sentindo-se receptivo (giro lunar), enchendo-se com essa energia.

4. Girar no sentido horário (giro solar) irradiando a energia curativa de Deus.

5. Braços sobre os ombros, mover para a direita.

A cada repetição, interiorizamos mais profundamente o espírito curador de Cristo .

variações

A. Uma versão mais simples desta dança combina os movimentos dos terceiro e quarto vezes através de; girar anti-horário em 'Kyrie' e no sentido horário em 'eleison " .

B. Os homens podem girar "sol" ou para a direita, enquanto as mulheres giram "lua" ou para a esquerda e vice-versa.

Palavras: liturgia tradicional grega

Música: tradicional adaptada por Ram Dass

Movimentos: Jafar Baugh

Requiem Kyrie Eleison

A melhor afinação standard é em C e na afinação aberta capo na quinta casa.

DANCES OF UNIVERSAL PEACE V

The image shows a musical score for a guitar. It consists of four staves of music, each with a treble clef and a key signature of one flat (B-flat). The lyrics are written below the notes. Above each staff, there are chord symbols: C, F, C, F for the first staff; C, G, am, F, G7 for the second; C, F, C, F for the third; and C, G, am, F, G7 for the fourth. The lyrics are: Ky-ri-e e-le-i-son, Chris-te e-le-i-son, Ky-ri-e e-le-i-son, e-le-i-son. Re-qui-em ae-ter-nam, do-na no-bis re-qui-em, Re-qui-em ae-ter-nam, ae-ter-nam.

1. Kyrie Eleison
2. Christe Eleison
3. Kyrie
4. Eleison, eleison

1. Senhor, tenha piedade ou
Deixe-me ser um instrumento da sua
piedade.
2. Cristo, tenha piedade ou como acima.

Requiem Kyrie Eleison

1. Kyrie Eleison

De frente para o parceiro, com os braços esticados lateralmente, de forma que todo o corpo forma uma cruz. Sinta o peso de tudo o que o sobrecarrega neste momento em sua vida. Quando a música começa, faça junto com o parceiro um meio giro, deixando o parceiro para trás e indo em direção a um novo parceiro, enquanto relaxa os braços durante o giro, como que deixando todo o peso para trás. Este movimento é pouco comum pois o primeiro movimento é uma progressão; é como se o abandonar o peso nos permitisse seguir em frente.

2. De frente para um novo parceiro, de pé como se levasse em seus braços uma criança, ou a si mesmo, ou outra pessoa. Banhe este ser em amor e então, prossiga oferecendo ao terceiro parceiro a partir deste lugar de aceitação amorosa.

3. Trazendo os braços para a posição de embalar, sentindo o mais profundo 'útero' interior, trazemos as mãos em concha para o nosso próprio coração. As mãos se movem para fora do coração para o parceiro, oferecendo mais, ilimitadamente, aceitação amorosa. Num movimento contínuo, as mãos se separam, a direita se move para cima, a esquerda para baixo, e gentilmente os parceiros se abraçam. O movimento é fluido e gracioso.

4. Damos um abraço gentil no parceiro, embalando ele ou ela confortavelmente. Relaxamos e nos colocamos novamente com os braços esticados formando a imagem da cruz para começar novamente.

Variação para o movimento 2. De frente para o novo parceiro, movemos as mãos para cima e num gesto de benção percorremos desde o topo da cabeça, o parceiro de cima para baixo. Banhamos o parceiro em amor, relaxamento, honrando ela ou ele, seu amor e beleza. As mãos caem para baixo para se conectar com o 'útero' interior no movimento 3.

Esta dança, inspirada na tradição Cristã, usa uma belíssima melodia do Coral Requiem Mass. Ela comunica não só com a dor e o luto pela perda de alguém muito amado, mas também nos ajuda a deixar ir coisas que acontecem em muitos momentos da vida, deixando ir e fluir podemos trazer grande relaxamento e elevação que dissolvem a dor. É como se nós descansássemos na profundidade; usando "nobis" trazendo paz, nos esvaziando. O espaço interior é clareado para que a Sagrada unidade possa morar ali.

As palavras da segunda parte em outras diferentes versões ou em ambas as versões; usando 'nobis' trazemos um senso de urgência para o círculo de dança. Alternar as duas versões é o mais tradicional. No final das repetições da dança, todos os sons e harmonias trazem a alegria da limpeza e da purificação.

A forma completa da dança a que se refere o texto final é quando substituímos a letra por :

- | | |
|----------------------------|--------------------------|
| 1.Requiem aeternum | Descanso Eterno |
| 2. Donaeis (nobis) requiem | Concede-(nos) o descanso |
| 3. Requiem | |
| 4.Aeternum, Aeternum | |

Alternar as palavras para o segundo conjunto anterior; o sublinhado indica o tempo forte.

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------|
| 3. <u>Et</u> lux <u>perpetua</u> | E Luz perpétua |
| 4. <u>Luceateis</u> (<u>nobis</u>) | Brilha sobre eles (nós) |

Fontes

Palavras : tradicional , da Missa Cristã

Música: John Rutter

Movimentos : Khabira, Jacquie Alpert

Variação : Neil Douglas Klotz

Ciel Sur la Terre (Heaven on Earth)

Words: St. Therese of Lisieux

Music and Movements: Darvesha Victoria MacDonald and Ishan das

Funk

1 Je veux pas- ser I want to spend mon my ci- el hea - ea - ven

5 a faire du- do- ing good bien works sur la terre. earth. Je veux pas- ser I want to spend

10 Ciel sur la terre, Hea - ven on earth, ciel sur la terre, hea - ven on earth, ciel hea -

15 sur la terre. ven on earth. Je veux pas- ser I want to spend

Chords: A7, D7, 2A7, D7, 3A7, D7, A7, D7, A7, D7, 4A7, A7, D7, D7, 5B7, E7, A7, D7, A7, D.C. al Segno, Final A7

Escolha um parceiro e, em seguida, volte para o centro do círculo.

1. Je veux pas- Ser

1. Tomar quatro passos em direção ao centro do círculo, oferecendo dinheiro de seus bolsos (ou aspersão pétalas de rosa do céu para a terra -. St Therese perguntou para os vivos como saber que ela estaria deixando cair pétalas de rosa do céu sobre o terra). Isto é como na Meditação caminhada de Wazifa para Ya Karim, com gestos de generosidade iniciando do centro do corpo.

2. Mon Ciel

2. rotação voltar para fora, criando uma esfera celeste em torno de seu corpo pela direita.

3. A faire du bien sur la Terre

3. Com as mãos para a direita como se segurasse com uma pá, dando um passo para a direita ("faire"); continuar o movimento para esvaziar pá sobre o ombro esquerdo, fechando com o pé esquerdo ("bien").

Repita 1-3.

4. Pegue as mãos do parceiro, postura de borboleta com os braços e gire em sentido horário, terminando no lado oposto para progredir para um novo parceiro na repetição.

5. Damos as mãos no círculo e damos quatro passos em direção ao centro (começando com o pé direito), levantando as mãos.

6. Damos quatro passos para trás (começando com pé direito), soltando as mãos e trazendo as bençãos para a terra. Repetir 4-5-6.

St. Therese foi uma mística cristã francesa, conhecido como "Little Flower", ela morreu de tuberculose em 1897, com a idade de 24 anos. Sobre Therese se diz ter se dedicado à fazer do comum, com amor extraordinário. Sua bênção para nós é uma chuva de pétalas de rosa.



Murshida Darvesha

Mariam Zikr

Música adaptada de Sita Jameson por Darvesha Victoria MacDonald

Movimentos: Darvesha Victoria MacDonald

Afinação aberta

Dó menor

Capo 3: *Am* *G* *F* *Em* *Am* *Dm* *G*
 Cm *Bb* *Ab* *Gm* *Cm* *Fm* *Bb*

Shla - ma f' ki ma-ri - am shla - ma Shla - ma f' ki ma-ri -

am shla - ma Me - lit tai - bu - ta Ma-ren am - ki Me -

lit tai - bu - ta Ma-ren am - ki Ba - rik - ta b'

na - - - sha ba - rik - - - ta b' na - sha

Esta é uma dança Zikr celebrando a força de Mariam (Maria), a mãe de Isa (Jesus), que é reverenciada em todo o Islã. O mundo Islâmico tem uma sintonia estreita com Mariam. Toda uma Sura do Alcorão é dedicada a contar a história do encontro de Mariam com Jibril (Gabriel) e o nascimento virginal. Ela é considerada uma Escolhida, um Ser Purificado, um Ser Verdadeiro. Seu filho foi concebido por meio de "uma Palavra de Deus" e ela é "exaltada acima de todas as mulheres dos Mundos / Universos".

Quando eu comecei a trabalhar com esta dança, em 2005, eu ouvi um noticiário que anunciou que uma igreja cristã no Oriente Médio tinha acabado de ser bombardeada. A maioria dos corpos recuperados eram de mulheres muçulmanas que tinham ido lá para rezar para Mariam.

3 círculos. A dança começa com os 2 círculos externos cantando em uníssono, como sugerido na partitura. À escolha do líder, uma rodada pode ser criada em algum momento durante a dança fazendo o círculo do meio repetir os primeiros oito compassos e o movimento 5 (ou pausa por oito compassos) e, posteriormente, cantar a parte aguda, enquanto o círculo externo está cantando a parte grave e vice-versa. Note-se que de qualquer jeito que a rodada for introduzida, o movimento 5 vai sempre com a parte grave e o movimento 6 com a parte aguda. Em reuniões pequenas de dança variações e ajustes podem ser feitos.

O círculo de fora canta a frase Mariam anotada na partitura de cima (todas as mulheres / vozes agudas):

1. De mãos dadas os dançarinos dão 4 passos em direção ao centro, pisando com o pé direito no tempo forte e levantando as mãos enquanto andam para dentro.
2. Abaixando as mãos os dançarinos dão 4 passos para trás.
3. Lentamente dão uma volta para a direita, sozinhos, exibindo o "mudra de Maria": as mãos estão no lado, com as palmas viradas para fora e os dedos apontando para baixo, em um mudra de abertura e receptividade, assim como Maria é representada na maioria da iconografia. (Todos os movimentos acima são os mesmos na repetição, exceto que o giro, no 3, é para a esquerda).
4. Lentamente gire no sentido horário, dando as mãos a um parceiro, terminando no lado que progrediu. Os braços estão abertos como uma borboleta e mantidos levantados um pouco acima do nível do coração, de modo que os parceiros partilham a dignidade majestosa da Mãe Maria. Na repetição continue a girar no sentido horário com um segundo parceiro.

O círculo do meio canta a frase Zikr anotada na segunda partitura (todos os homens / vozes graves, se possível):

5. Caminhar para a direita de mãos dadas (esquerda na repetição).

6. Girar para a direita individualmente no mudra de Maria (esquerda na repetição).

O círculo interno canta a frase Zikr simbolizada na terceira partitura, como uma batida do coração (todos os homens / vozes graves, se possível):

7. De mãos dadas, a cabeça balança da esquerda para a direita em "La il-la ha", faz uma reverência para o coração no "il-la-" e olha para cima em "'llah". Os homens / vozes graves podem ficar no lugar ou dar um passo para a direita no início de cada frase Zikr, um passo por compasso.



Palavras:

1. Shlama l'ki Mariam Shlama (Paz para você , não se preocupe, não se aflija)

2. Shlama l'ki Mariam Shlama

3. Melit taibuta (Tu estás completa, madura e pronta para cumprir o seu propósito)

4. Maren 'amki (A Divina Presença está com e em ti)

5. Barikta b'nasha (Tu és uma benção para e em todos os

“Ave Maria” em Aramaico , Lucas 1:28

A Bênção de Gabriel

o que Maria ouviu

“E o anjo veio junto a ela , e disse, Ave, tu que és altamente favorecida, o Senhor esta contigo: bendita sois vós entre as mulheres.” Lucas 1:28, Versão da Bíblia do Rei James.

em aramaico :

Wa'al lewatach malaka wa émar lah shlama l'ki melittaibuta maren 'amki barikta b'nasha

E o mensageiro de Alaha veio até ela e disse:

“Paz para ti - a paz de novos começos, a completude da força antes da criação.

Para ti - que está totalmente pronta e madura, em sintonia com a melodia de Alaha.

Para ti - que está preparada para seguir esta sagrada canção até sua última nota- Aqui está o poder da sagrada Unidade!

Aquele que brilha e ilumina o cosmos, está pronto com e dentro de ti.

Para ti - que está pronta para ajoelhar-se e abençoar a tudo , onde quer que tu sintas que:

O fruto do seu propósito de vida está crescendo dentro de você exatamente agora.”

Fonte: Página 83, Blessings of Cosmos, Neil Douglas Klotz

Shlama l'ki Mariam Shlama

Capo 3: Am G F Em Am Dm G
 Cm B⁷ A⁷ Gm Cm Fm B⁷

Shla - ma l' ki ma - ri - am shla - ma Shla - ma l' ki ma - ri -

am shla - ma Me - lit tai - bu - ta _____ Ma - ren am - ki _____ Me -

lit tai - bu - ta _____ Ma - ren am - ki _____ Ba - rik - ta b'

na - - - sha ba - rik - - - ta b' na - - - sha

Música e Movimentos: Neil Douglas Klotz

Começamos com as mãos atrás dos ouvidos como se fôssemos Maria durante toda a dança, ouvindo a voz interior do Anjo nos chamando para cumprir o nosso propósito, nos dizendo para ficar em paz e não nos preocuparmos, lembrando do potencial do Cosmos, nós estamos maduros e prontos para manifestar nosso propósito. Nós temos tudo o que precisamos para ir em frente e ser uma bênção para todos os seres humanos através da realização plena do nosso propósito.

1. *Começamos com o pé direito caminhando em sentido anti-horário 8 passos.*
2. *Seguimos caminhando em sentido anti-horário, trazendo as mãos para fora e abaixamos ao lado do corpo num caminho circular com as palmas das mãos voltadas para frente. Terminamos voltados para o centro e damos as mãos no círculo.*
3. *Balançando começando com o pé direito , damos 4 passos para o centro.*
4. *Balançando começando com o pé direito , damos 4 passos para trás.*

Repete 3 e 4 .

5. De frente para um parceiro, as mãos se elevam até acima da cabeça do parceiro subindo pelos lados do corpo de uma forma circular, as palmas voltadas para frente. Em b'nasha trazemos as mãos para baixo abençoando, com as palmas das mãos voltadas para o parceiro.

6. Ainda de frente para o parceiro, elevamos novamente as mãos/braços pelo lado do corpo, enquanto fazemos um meio giro no sentido horário, trocando de lugar com o parceiro e no final de 'barikta', seguimos girando em sentido horário, enviando bênçãos para fora, com as mãos e os braços erguidos , palmas das mãos voltadas para fora. Terminamos com as mãos atrás dos ouvidos, de frente para a linha de direção no início da dança , ou seja, sentido anti-horário, prontos para começar a dança novamente.

Depois da última repetição, finalizamos a dança de pé , de mãos dadas, repetindo a última frase (barikta b'nasha).

Ad-dunya Qantaratun

primeiro desenho de uma dança do Murshid Saadi, Neil Douglas Klotz

Um ditado que Jesus supostamente teria dito é repetido por todo o mundo Sufi e significa: “O mundo é uma ponte, cruze-a, mas NÃO construa sua casa sobre ela.”

Ninguém sabe quem primeiro atribuiu essa fala a Jesus, mas no mundo muçulmano ela é definitivamente creditada a ele.

Apenas uma parte do ditado é usada nesta dança:

- 1) **Ad-dunya:** forma árabe para “O Mundo” da materialidade, das aparências superficiais, etc.

Qantaratun: é uma ponte.

Isso é combinado com:

- 2) **Subhan Allah:** Frase árabe. Aquela parte da alma que não se polui, a parte profunda da alma que está sempre em conexão com o Uno Divino.
- 3) **Saba Ana:** palavras em aramaico que Jesus professava ao curar as pessoas, de acordo com a versão em aramaico do Novo Testamento. Quando perguntado: “Mestre, você irá me curar?”, ele dizia “Saba Ana”, que pode ser traduzido como “O poder da Alegria, o pleno poder do Cosmos está vindo através de mim”. É uma boa vontade ou completude – ao tocar aquela parte da alma que está em contato com o Uno Divino todas as coisas são possíveis, incluindo a cura. Essa frase tem sido tradicionalmente traduzida como “Eu vou”.

Movimentos:

1. Com as mãos juntas em um círculo, dê pequenos passos laterais para a direita.

Ad Dunya (Lá menor) Qantaratun (Mi menor) Lá menor Capo 3

Ad Dunya Qantaratun

Ad Dunya Qantaratun

Ad Dunya Qantaratun

2. Subhan Allah(Mi menor, Lá menor). Pequenos passos para trás começando com o pé direito.
3. Saba Ana (Fá, Sol). Pequenos passos para dentro levantando as mãos.

2. Subhan Allah(Mi menor, Lá menor). Repetir como acima.

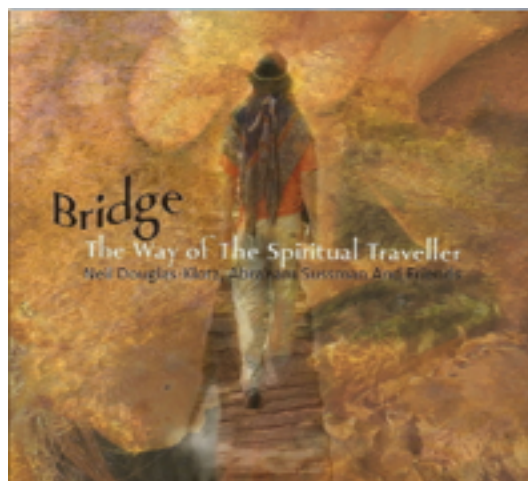
3. Saba Ana (Fá, Sol). Repetir como acima.

2. Subhan Allah(Mi menor, Lá menor). Pequenos passos para trás começando com o pé direito.

3. Saba (Mantém Fá). Pequenos passos para dentro, levantando as mãos e segurando no “ba”.

A-na (Sol). Solta as mãos no “A”, gira pra fora no “na” para voltar à posição inicial.

Repetir de acordo com a vontade do líder.



Altísimo Corazón

Letra e Música: Tradicional

Movimentos: Sarasvati Marilyn Carstens

1. Al - tí - si - mo Cor - a - zón Altíssimo Coração

2. Al - tí - si - mo Cor - a - zón

3. Al - tí - si - mo Cor - a - zón

4. Que flor - ez (ess) - ca Que floresça!

REPETIR

5. Que flor - ez - ca la luz Que a luz floresça!

6. Que flor - ez - ca la luz

7. Que flor - ez - ca la luz

8. Que flor - ez - ca REPETIR

Esta é uma dança devocional sobre o florescimento da luz do "Divino Coração", o Altíssimo ou O Mais Alto Coração dentro de toda a criação e dentro de cada um de nós. Foi inspirado pelos peregrinos que entram na Basílica de Nossa Senhora de Guadalupe de joelhos com intensa devoção. A canção é tradicional dos povos astecas. Refere-se a Quetzalcoatl, quem teve muitas manifestações, tanto como Deus quanto como um rei desde 1200 a.C. Quando retratado como a serpente emplumada, Quetzalcoatl representa a mistura do céu e da terra. Quetzalcoatl tem sido chamado o deus do sopro da vida, o deus do renascimento. Ele é associado com o planeta Vênus, a estrela mais brilhante no céu noturno.

Esta canção tradicional é muitas vezes a última música cantada antes do nascer do sol durante festa de Nossa Senhora de Guadalupe, no dia 12 de dezembro. Na Igreja do Sagrado Coração, em San José, na Califórnia, após uma noite de danças e cantorias, a congregação canta esta música enquanto as crianças jogam pétalas das flores do altar sobre os dançarinos astecas durante o seu recesso antes da luz da nova manhã.

Durante muitos anos foi cantada no Festival de Nossa Senhora de Guadalupe em sua Basílica abaixo da Colina de Tepeyac, nos arredores da Cidade do México. Esta é também a casa da Deusa Mãe Asteca Tonatzín. “Altísimo Corazón” tem um duplo uso, tanto para os astecas quanto para os cristãos. Para alguns dos povos indígenas é Tonatzín e para os católicos é Maria, mãe de Deus, que vive através de Nossa Senhora de Guadalupe. Para outros, esta canção é cantada em comemoração à proibição do sacrifício do coração humano aos deuses por Quetzalcoatl.

Esta dança usa mudras de Tonatzín e Maria, que oferecem conforto e graça para todos os que vêm a elas e brilham a luz através de suas mãos para a terra. O passo que bate o pé e desliza como um pincel é usado por dançarinos astecas na Califórnia.

MOVIMENTOS:

1. Andar em fila no sentido anti-horário (à direita), com as mãos em concha com ternura, uma mão sobre a outra, cobrindo o nosso "Coração Divino." Passo para a direita em "tí", à esquerda no "cor", à direita no "zón", em seguida um toque-pincel suave com o pé esquerdo, sentindo profundamente o "Divino Coração" na pausa. Pé esquerdo permanece levantado.
2. Continuar na mesma direção. Passo com a esquerda no "ti", direita no "cor", esquerda no "zon", depois um toque-pincel suave com o pé direito, sentindo profundamente o "Divino Coração" na pausa. O pé direito permanece levantado.
3. Passo com o pé direito em "tí", esquerdo no "cor", direito no "zón".
4. Passo para trás em "Que," giro pela direita no "Florezca" com antebraços estendidos, palmas para cima. Termine virado para a esquerda.

REPETIR 1 a 4 caminhando no sentido horário (à esquerda) começando com o pé esquerdo e girando pela esquerda como acima no "Florezca." Termine de frente para o centro do círculo.

5. Começando no "flor" com as mãos em nossos corações, caminhe (direita, esquerda, direita, esquerda) em direção ao centro do círculo, levantando nossas mãos, espalhando luz no "la luz."
6. No "flor" caminha para fora do centro do círculo (esquerda, direita, esquerda, direita), abaixando as mãos, de volta ao nosso coração em "la luz."
7. Repita 5.

8. Gire para fora do centro do círculo para a direita em "Que Florezca", baixando gradualmente as mãos que brilham a luz de nossos Corações Divinos para a terra.

REPETIR 5 a 8 girando pela esquerda no "Florezca." Termine o giro de frente para a direita para repetir a dança. [Para o CODA, terminar o giro de frente para o centro.]

VARIAÇÃO COM PARCEIRO:

Formamos um círculo de corações divinos, seguros pelo DIVINO CORAÇÃO, pedindo que sua luz cresça e floresça. Nós damos e recebemos essa luz à medida em que nosso bater de mãos inflama a sua chama.

1. De mãos dadas (ou cotovelos conectados), passo lateral no sentido anti-horário (à direita), passo com a direita em "tí", com a esquerda no "cor", direita em "zón", em seguida um toque-pincel suave com o pé esquerdo, sentindo profundamente o "Divino Coração" na pausa. O pé esquerdo permanece levantado.

2. Passo com a esquerda no "ti", direita no "cor", esquerda no "zón", depois um toque-pincel suave com o pé direito, sentindo profundamente o "Divino Coração" na pausa. O pé direito permanece levantado.

3. Passo com o pé direito em "tí", esquerdo no "cor", direito no "zón".

4. Passo para trás em "Que," giro pela direita no "Florezca" com antebraços estendidos a partir do coração, palmas para cima.

REPETIR 1 a 4 caminhando no sentido horário (à esquerda) começando com o pé esquerdo e girando pela esquerda como acima no "Florezca." Termine de frente para um parceiro.

5. Virar à direita com o nosso parceiro, palmas das mãos estendidas no nível do coração enquanto enviamos a nossa luz um para o outro (compartilhamos nossa luz um com o outro). Duas palmas com nossas próprias mãos depois de "la luz" em alegria e agradecimento à medida em que acendemos a chama de nossos Divinos Corações.

6. Repita 5 com este mesmo parceiro girando em conjunto para o lado esquerdo.

7. Repita 5 com o mesmo parceiro, voltando-se para a direita novamente, em seguida continue o giro, palmas estendidas no nível do coração enquanto enviamos nossa luz para o nosso segundo parceiro.

8. Repita 5 com um segundo parceiro (sem bater palmas), terminando de frente para o centro, de mãos dadas para começar mais uma vez.

CODA: Todos ficam no lugar no círculo, de frente para o centro, com as mãos no coração. Lentamente levantando as mãos e espalhando a luz de nossos Divinos Corações sobre os dançarinos em nosso círculo e para cima e para fora para os mais escuros cantos da terra enquanto cantamos uma última vez "Al - tí - si - mo Cor - a - zón", ressoando o som da última sílaba.

Letra e música: Tradicional

Movimentos: Sarasvati Marilyn Carstens, com agradecimento a Malika Merrill Endres e Ellen Kaf-i-Miriam Fietz Hall pelas suas sugestões.

O seguinte texto sobre esta dança é fornecido por Patrick Smiley:

Caríssimos,

Para aqueles que possam estar interessados, conto aqui a história completa da música e da dança *Altísimo Corazón*. A dança original (eu entendo que agora existem muitas variações) foi criada pela minha falecida esposa, Marilyn Sarasvati Carstens, em 1999. Ao criar esta dança Sarasvati teve a gentil ajuda de Malika Merrill Endres e de Ellen Kaf-i-Miriam Fietz Hall, que fizeram muitas sugestões úteis.

A canção é tradicional e foi ensinada em nossa igreja pela Rev. Lilia Cuervo, a ministra da extensão em língua espanhola da nossa igreja Unitária-Universalista aqui em San José, Califórnia. Ela, por sua vez, tinha aprendido do Sr. Andres Segura, quem conduzia os dançarinos astecas no Festival de Nossa Senhora de Guadalupe a cada ano, no dia 12 de dezembro, na Catedral da Santa, nos arredores da Cidade do México. Esta era a música que os indígenas cantavam uma e outra vez em uma determinada parte do festival. Ele também formou um grupo que dançou em San Juan Batista. Sr. Segura faleceu em 2000. Desde a morte do Sr. Segura, o Sr. Victor Gomez, também da nossa igreja, a lidera aqui em San José na Igreja do Sagrado Coração na mesma noite. A música é cantada pela congregação enquanto as crianças pegam as pétalas das flores do altar e as jogam sobre os dançarinos astecas que passaram a noite toda dançando, no momento em que eles tomam seu recesso na luz da nova manhã. A canção asteca remete a Quetzalcotal e fala da luz do Coração Divino no qual vivemos e que vive em cada um de nós. O Sr. Gomez deu a Sarasvati a sua bênção para criar esta dança.

Existem outras variações que têm percorrido o mundo com uma diferença notável de sintonia com esta versão original que também ressoam nos corações daqueles que participam.

Gostaria de acrescentar que, quando dissemos ao Sr. Gomez que versões modificadas da dança e da música se espalharam ao redor do mundo ele estava exultante! Ele entende perfeitamente que música e dança são coisas vivas que crescem e evoluem de forma diferente em diferentes tempos e em diferentes lugares.

Bênçãos,

Patrick Smiley

Altísimo Corazón

VARIAÇÃO: Movimentos por Lila Flood

Canção tradicional mexicana de Natal cantada para Nossa Senhora de Guadalupe

Altísimo Corazón O mais alto coração (ou amor) espiritual

Altísimo Corazón, Altísimo Corazón

Que Florezca Que floresça

Que Florezca la luz Que a luz possa florescer

Que Florezca la luz, Que Florezca

Movimentos

Altísimo Corazón passo lateral direito, dar as mãos (direita, fecha, direita, bate, bate com pé esquerdo)

Altísimo Corazón passo lateral esquerdo, dar as mãos (esquerda, fecha, esquerda, bate, bate com com a direita)

Altísimo Corazón passo lateral direito, dar as mãos (direita, fecha, direita, bate, bate com pé esquerdo)

Que Florezca Girar e olhar para parceiro abrindo as mãos a partir do coração bem abertas

Que Florezca la luz Segure a mão direita, braços dobrado nos cotovelos, polegares para cima, mão esquerda levantada no estilo Flamenco. Caminhe meia volta no sentido horário "palma, palma" voltada para o lado onde a mão esquerda está, na altura da orelha.

Que Florezca la luz Segura a mão esquerda (mesmo que o anterior, mas para o outro lado)

Que Florezca la luz Segura a mão direita, caminha passando o parceiro, “palma, palma”

Que Florezca Abre para o centro

Música

7ª traste – sem tocar a corda dó inferior, 5ª traste, 2ª traste, Então complete o compasso na 2ª traste

Dedilhado: baixo cima-baixo

Começando na nota sol, fá, mi bemol, fá, ré

7 (não toque a corda dó inferior)

Altísimo Corazón

5

Altísimo Corazón

3

Altísimo Corazón

2 compasso 2

Que Florezca

7

Que Florezca la luz

5

Que Florezca la luz

3

Que Florezca la luz

2 compasso 2

Que Florezca

