

UM CICLO DE CÂNTICOS DO ORIENTE MÉDIO PARA A GRANDE MÃE



Este ciclo criado por Neil Douglas Klotz e Kamae Miller foi concebido como oferenda de paz para o Oriente Médio e para aprofundar em nós as raízes de sabedoria da Mãe Terra e nos dar a certeza que somos todos filhos da mesma mãe. Oferecemos esses cantos para serem usados como meditação individual e canto grupal. Assim podemos fortalecer nossa união com aquela parte da Terra de onde vieram. O ciclo celebra as estações do ano, solstícios e equinócios e os pontos intermediários. Costumamos começar com o canto que antecede o ponto em que estamos situados na roda das estações do ano, uma festa a celebrar, mas cada canto pode ser usado individualmente também, quando queremos nos conectar com determinada energia contida nele.

O primeiro canto é dedicado a BELIT MATI MALKATU, no solstício de inverno. As palavras vêm da cultura de Canaã e poderiam ser traduzidas por "Grande Mãe da Escuridão"; trata-se do princípio cósmico que manifesta em nós o "eu posso". "Outro nome ainda mais antigo para designar a Grande Deusa é a palavra paleo-hebraica RAHM, que significa ventre, fonte radiante de bondade e compaixão, brilhando do mais profundo do nosso corpo."

O segundo canto usa a palavra do hebraico antigo SHADDAY, que é o seio que nutre. Temos aí mais um nome para a Grande Deusa e para os lugares nesse mundo que a representam: colinas e campos.

O terceiro canto, para o equinócio de primavera, invoca a Santa Sabedoria, HOKMAH, palavra do hebraico antigo e encontrada nos cânticos de Salomão. Significa a incorporação da respiração sagrada da Terra. Traz-nos a oportunidade de encontrar a verdade e testar nossa compreensão. Unimos a esse nome a palavra da antiga Canaã ALLATU, uma forma muito antiga para designar a unidade no Oriente Médio: a respiração de baixo, que vem da terra, e a respiração da unidade em nossa volta, combinadas - para equilibrar luz e escuridão e visualizar novas possibilidades de crescimento, ao entrar num novo ciclo com HOKMAH.

No quarto canto invocamos INANNA E DAMUZI, Deusa e Herói, amada e amante na tradição Suméria e Babilônica. Muitas lendas contam do velar e revelar-se, na hora do encontro.

Quinto - No solstício de verão os nomes de INANNA E DAMUZI fundem-se com o de ASHERA e seu consorte, JHVH, as iniciais daquele cujo nome não é pronunciado. Eles eram conhecidos no antigo Israel. A raiz da palavra Ashera vem de Asher: a força vital verdejante, crescente e flamejante. Acrescentamos a expressão que Moisés, diante da sarça ardente, ouviu: Eyeh, Asher, Eyeh e que contem de forma oculta o nome do parceiro.

Sexto - Para a próxima etapa invocamos outra vez dois amantes arquetípicos do Oriente Médio: Ísis e Osíris. No antigo Egito eles tinham muitos nomes. Nesse canto usamos as palavras AST AMENTI para designar Ísis, A Deusa do Ament, do mundo de baixo ou da base da existência, para onde todos nós voltaremos. Também a invocamos como ASTA AR, ou seja, Ísis de lua cheia. Na noite de lua cheia Ísis se encontra com seu amante Osíris. Ele é chamado aqui USARI NE-PRA, que é seu nome mais antigo e se refere ao seu papel como Deus dos Cereais, que morre e renasce em cada estação do ano. Também o invocamos como USARI AR, Osíris da lua cheia.

Para a sétima fase do ciclo, o equinócio de outono, usamos um canto com vários nomes da Grande Deusa como criadora, da antiga Babilônia. Em muitas tradições do Oriente Médio a criação do mundo é celebrada no outono. Os nomes são NINTU, criadora de todos os seres interligados. O segundo nome, MAMI é um nome muito antigo para designar a Mãe, a fonte profunda do fluxo da vida. O terceiro nome, NIN HURSAG; nesta canção de ninar da Babilônia também usamos a designação para a vida humana na língua da Babilônia: LULU, o que expressa a ligação espiralada entre todos os seres humanos e outros.

Na oitava e última fase do ciclo, no ponto intermediário antes do solstício de inverno, voltamos a nomes da Grande Deusa no Egito antigo. Estes nomes têm sua origem no AMENT, o mundo de baixo, a lembrança de que estamos vivendo sobre os ossos dos nossos antepassados. Usamos três nomes para a Deusa Tríplice: ANAT AMENTA, ANAT AMENT. Anat, provavelmente de origem da antiga Canaã, é celebrada no Egito. Ela representa a nova vida verdejante, o crescimento, a virgem. O segundo nome é UMA AMENTA, UMA AMENT. Estas palavras designam a mãe que nutre e protege. O último nome é HATHOR AMENTA, HATHOR AMENT. Hathor é a porta entre os mundos, o aspecto de morte e renascimento para uma nova vida.

Ao voltar após cada ciclo ao silêncio, a batida do tambor nos permite sentir nossos ossos, nosso Ament, aprofundar nossa ligação com os antepassados e com toda a vida. Nessa fase, o portal entre os mundos é mais sutil, mais delgado e nos prepara para retornar a escuridão de Belit Mati para mais uma peregrinação em torno do sol.

Texto traduzido de palavras de Neil Douglas Klotz da gravação "A MIDDLE EASTERN CYCLE" ABWOON Study Circle. Todos os direitos reservados.



1. Anat Amenta

Esta é a primeira de uma série de danças que usam frases a partir de fontes do Antigo Oriente Médio, principalmente invocando o Uno em sua idealização das várias faces da Grande Deusa. As danças podem ser realizadas individualmente ou em grupos. Devido à dificuldade de se comunicar vários dos movimentos, que são mais baseados no tronco do que em passos, bem como o poder dessas frases antigas, recomenda-se que estas danças não sejam lideradas sem ter experimentado pelo menos três vezes em sua forma original.

Principais fontes de consulta para estes cantos e danças são "A Saboria do Deserto", livro de Neil Douglas-Klotz (1995 - Harper San-Francisco) e a gravação de áudio "Ciclo Nativo do Oriente Médio" (Native Eastern Middle Cycle), ambos disponíveis no Centro de Recursos Abwoon (Abwoon Resource Center) - www.abwoon.com.

Os cantos são todos em afinação aberta, geralmente Dó ou Ré Bemol. Eles são escritos em bemol para facilitar a leitura, mas podem ser transpostos para adequar-se às vozes do líder e dos dançarinos. Muito obrigado a John Sutherland e Ellen Bush pela notação musical e para Mariam Rose Weidner pela ajuda com a direção da notação.

Estas Danças usam vários nomes da "Dama do Ament" em egípcio. A Dama do Ament presidiu o "submundo", onde os "ossos de nossos antepassados" compõem o espaço sagrado. Neste sentido, a Dança nos lembra que todo lugar na Terra pode ser visto e sentido como sagrado. Os três nomes da Dama invocam energia nova e nascente (Anat), energia de nutrição e maternidade (Uma) e a energia mutável - a porta entre a morte e o renascimento (Ha-Thor).

1 Anat Amenta Anat Ament

2 Uma Amenta Uma Ament

3 Ha-Thor Amenta Hathor Ament (primeira melodia)

4 Ha-Thor Amenta Hathor Ament (segunda melodia)

Essa Dança é feita em fases e o líder chama às mudanças, simplesmente dizendo "Uma!" Ou "Ha-Thor" antes de cada mudança. Neste sentido, as mudanças devem ser sentidas intuitivamente.

Os Dançarinos contornam para a direita, o movimento levado pelos quadris que desenha uma figura oito. Pé direito para a direita em "A" de Anat, o pé esquerdo desliza para a direita durante "-MENT". Anat começa a viagem ou o processo.

Os Dançarinos usam "passo de camelo" para a direita e então, de voltam para a esquerda, movimentando-se novamente levado pelos quadris, que ondulam para frente e para trás. Pé direito para a direita no "U-", pé esquerdo desliza para direita em "-MA", direita para a direita em "a-MEN-", esquerda desliza em "-TA". Então, pé esquerdo para esquerda em "U-", pé direito desliza para esquerda em "-MA", pé esquerdo para esquerda em "a-MEN", pé direito desliza para esquerda em "-T". Em "Uma" permanece no lugar para nutrir.

O terceiro movimento ondula de baixo para cima, através dos quadris em movimentos livres, levando os Dançarinos a voltas livres ou outro movimento. O movimento permanece aterrado em todos os momentos. Ha-Thor (literalmente "A Porta") provê a porta da morte para o próximo renascimento e preside as mudanças da vida.

O Líder também chama " Voltar a Fonte!" ou começa a cantar a segunda melodia Ha-Thor (em tom mais baixo). Assim que isso acontece, os Dançarinos gradualmente voltam a formar o círculo com as mãos unidas e seus olhos fechados, sentindo o sagrado "mundo subterrâneo" de Ament em si mesmos. Todos retornam ao silêncio, seguindo a frase na respiração, e (idealmente) apenas um tambor mantém o ritmo. Nota: A Dança é melhor realizada com uma forte batida "baladi" ou "meia-baladi" em um dumbek (tambor egípcio). Após algumas repetições, o líder grita "Anat!". Os Dançarinos abrem os olhos e começam outro ciclo de 1-4.

Palavras: tradicional

Música: Neil Douglas-Klotz

Movimentos: Neil Douglas-Klotz

Fontes para consulta: Sabedoria do Deserto: segredos do Oriente Médio escritos por Deus através dos Sufis por Neil Douglas-Klotz – 1995 – Harper SanFrancisco.

Abwoon Resource Center www.abwoon.com

© copyright 2004 PeaceWorks International, Manual de Danças de Fundação. Não copie.

2. Belit Mati

Esta é a segunda de uma série de danças que usam frases a partir de fontes do Antigo Oriente Médio, invocando principalmente o Uno em sua idealização nas várias faces da Grande Deusa. As danças podem ser realizadas individualmente ou em grupos. Esta dança usa palavras em uma das antigas línguas cananéias, bem como em hebraico antigo. Invoca o poder do nascimento e a nova vida que pode vir da escuridão. É especialmente adequado no solstício de inverno.

1. Bêlit Mati - Mãe Negra
2. Malkatu - O "Eu Posso!" do Cosmos
4. Ra-hm – Sagrado Útero de Todos.

A Dança é feita em dois círculos com o círculo exterior cantando "Belit Mati Malkatu" e formando o espaço sagrado em que grupos de dançarinos podem circular livremente com "Rahm" de acordo com o foco abaixo. Dançarinos são divididos em grupos de acordo com os elementos de seu signo solar (terra, água, fogo ou ar), cada um tendo sua vez no centro do círculo.

Círculo externo:

Belit – curvando-se a partir do coração para frente e para trás

Mati – Conduzido pelo coração o corpo faz um movimento serpenteado para a direita, com os quadris seguindo assim que o pé direito contorna para a direita.

Malka – curvando-se a partir do coração para frente e para trás

-atu – Conduzido pelo coração o corpo faz um movimento serpenteado para a esquerda, com os quadris seguindo assim que o pé esquerdo contorna para a esquerda.

Círculo interno:

O movimento "Ra-hm" começa no centro do ventre ou da barriga, as mãos se abrindo para fora e para baixo, estabelecendo uma ressonância com a Terra. O movimento sempre permanece em contato com a Terra. Ra-hm significa um brilho (RA) do lugar interno mais profundo (HM)-Hokhmah ou o Sentido Sagrado (Santa Sabedoria) que reúne todas as vozes do self em um saudável "Eu sou". Nesse sentido, Dançarinos podem invocar um novo nascimento do self, assim como dar suporte a qualquer processo, projeto ou relacionamento que esteja nascendo.

Assim que a Dança inicia, todos os Dançarinos estão no círculo externo. Então, o líder diz "Chamado para a Terra!" e os signos de terra entram no meio. Quando for o momento dos signos de terra saírem, o líder grita "Nascer!", e nesse momento eles deixam o círculo interno saindo por baixo das mãos e braços dos Dançarinos do Círculo Externo. Isso pode ser mais fácil ou difícil, mas simbolicamente remete ao canal de nascimento pelo qual a nova vida surge. Depois de sair do círculo, os signos de terra se reintegram ao círculo. Esse processo se repete para os signos de Água, Fogo e Ar.

Ao final da Dança, todos se integram novamente em um círculo, cantam Belit Mati Malkatu algumas vezes. Com a condução do líder, todos soltam as mãos e entoam "Ra-hm" lentamente, com os movimentos quatro vezes.

Palavras: tradicional

Música: Neil Douglas-Klotz

Movimentos: Neil Douglas-Klotz e Kamae A. Miller

Fontes para Consulta:

Pedra de Merlin, Espelhos Ancestrais do Feminino

Sabedoria do Deserto: segredos do Oriente Médio escritos por Deus através dos Sufis por Neil Douglas-Klotz – 1995 – Harper San Francisco.

Abwoon Resource Center www.abwoon.com

3. Shaddai

Esta é a terceira de uma série de danças que usam frases a partir de fontes do Antigo Oriente Médio, principalmente invocando o Uno em sua idealização nas várias faces da Grande Deusa. As danças podem ser realizadas individualmente ou em grupos.

Essa Dança usa um nome antigo da Grande Deusa no Antigo Hebraico. As raízes da palavra "Shaddai" mostram um campo verde, o peito da mãe, a fonte de nutrição, assim como qualquer coisa inspiradora. Mais tarde esse nome foi anexado a uma forma da palavra "EL" para criar o que foi interpretado como um nome masculino para "O Temível". Assim como algumas estudiosas feministas judias assinalaram, a obscuridade deste nome nas Escrituras Judias testemunha que a extensão dessa influência da Grande Deusa na religião Judaica inicial foi obscurecida pelas várias redações das escrituras.

Essa Dança também ocorre em fases. Durante a primeira (videira), sentimos nossa conectividade, dependência e gratidão pela Fonte de nossa sustentabilidade em todos os níveis. Durante a segunda fase (parceria), compartilhamos esse senso de abundância e gratidão com o outro. A Dança Também retorna à videira no final ou entra em uma dança espiral opcional como abaixo.

Shaddai – Inspiradora Fonte de Nutrição, Peito de Mãe

Primeira fase:

1. Sha-DAI - o pé esquerdo para a esquerda
2. (no tempo com a música) Pé direito na frente
3. " " Pé esquerda para a esquerda
4. " " Pé direito atrás, terminando o som com um suspiro de gratidão

Segunda fase:

Dançarinos de frente para os parceiros, começam a girar no sentido horário. Mãos começam apontando para baixo (costas da mão com costas da mão) na barriga e se desdobram lentamente para cima com as palmas abertas em um gesto de compartilhar abundância. Essa forma básica pode ser improvisada com as mãos/braços movendo-se independentemente e em várias velocidades. A intenção geral é compartilhar abundância e gratidão. Dançarinos se mantêm com um parceiro por algum tempo, a critério do líder (por exemplo, 4-6 vezes) de forma a aprofundar na expressão com uma pessoa. O Líder avisa a mudança de parceiro e progressivamente reduz o tempo que os Dançarinos ficam com cada parceiro até que troquem a cada repetição. Então, todos estão simplesmente nadando do fluxo de abundância e gratidão.

Terceira Fase:

Dançarinos podem retornar para a videira, alternando e misturando as vozes dos homens e das mulheres ou do líder (ou um dançarino designado), podendo levar a uma dança espiral dentro e fora do centro do círculo, usando um passo normal de caminhada, até que todos os Dançarinos estejam juntos no círculo original.

Palavras: tradicional

Música: Neil Douglas-Klotz

Movimentos: Neil Douglas-Klotz e Kamae um moleiro

Fontes para consulta:

Treubal, Savina. (1990). *Agar, a egípcia: A Tradição Perdida das Matriarcas*. San Francisco: Harper SanFrancisco.

D'Olivet, Fabre. 1815 *A Língua Hebraica Restaurada*. Nayan Louise Redfield, trans. Edição 1921 Republicado 1991 York Beach, ME: Samuel Weiser.

4. Hochmah Allatu

Esta é a quarta de uma série de danças que usam frases a partir de fontes do Antigo Oriente Médio, principalmente invocando o Uno em sua idealização nas várias faces da Grande Deusa. As danças podem ser realizadas individualmente ou em grupos.

Essa Dança usa o nome Sabedoria Sagrada/ Sentido Sagrado em Hebreu (Hokhmah) – frequentemente conhecido pelo seu nome grego Sofia – assim como em uma forma Cananéia do nome para Sagrada Unidade (Allatu) – literalmente “Unidade-aqui-e-agora”.

A Dança invoca a nutrição de Hokhmah assim como ela reúne as diferentes vozes do Self , para juntas formarem um saudável “Eu Sou”. Assim como o self “renasce”, pode ser compartilhado e integrado o tecido da Unidade Sagrada. Assim como em Belit Mati, a Dança usa um círculo externo, que forma um espaço sagrado em os movimentos de cada par ou pequeno grupo acontecem. Uma variação de um-círculo também é descrita abaixo.

1. Hokhmah Allatu Hochmah Allatu
2. Hokhmah Hokhmah
3. Allatu

Círculo Externo

1. Dançarinos contornam à direita, movendo os quadris na forma de uma “figura 8” e conduzindo o movimento pelos quadris. Os pés permanecem junto à terra durante todo tempo.

Círculo interno:

2. Dançarinos olham um para outro em pares ou pequenos grupos. Mãos juntas gentilmente no coração em cada repetição de "Hokhmah", simbolizando a união da comunidade, interna e externa, à Mesa da Santa Sabedoria. Dançarinos contornam e giram em sentido horário. O self está unido. A Terra está desperta na primavera.

3. Mãos abertas para fora do coração em direção ao parceiro (ou para o grupo) ao mesmo tempo que os Dançarinos continuam girando no sentido horário. Da união na mesa da Santa Sabedoria, o self, individual ou da comunidade, renasce e é compartilhado. O novo crescimento brota quando a terra, as sementes, a luz e a umidade atingem o momento maduro.

Se estiver usando a variação de parceiros, um parceiro pode retornar ao círculo e escolher um novo parceiro para entrar e tomar o seu lugar. Ou ambos os parceiros podem retornar ao círculo e escolher outros dois novos parceiros para tomar seu lugar no centro.

Se for feito como parte de um retiro, o movimento do círculo interno pode ser feito por pequenos grupos que já tenham se estabelecido como parte do processo do retiro. Ou grupos podem ser organizados pelos elementos como em Belit Mati.

O líder pode permitir que a sintonia dos dançarinos do círculo interno defina quando sair deste círculo para serem substituídos por outros dançarinos, ou ele/a podem gritar "Voltar à Fonte!" para facilitar a troca.

Pela condução do líder, a Dança também pode continuar até todos os Dançarinos entrarem no centro (é mais fácil na variação de pequeno grupo) ou por sua intuição. Quando todos tiverem reintegrado o círculo externo, canta-se mais algumas vezes, então os Dançarinos soltam as mãos dadas e cantam frases 2 & 3 quatro vezes junto com os movimentos.

Varição de um círculo: O movimento do círculo (1) alterna com um movimento de parceiro (2-3) em um círculo. Definem-se os parceiros no início da dança assim como em outras danças com parceiros. O líder chama grita pela mudança do círculo para a parte com o parceiro, ao invés de definir o número de repetições com antecedência.

Isso permite que se trabalhe a energia do círculo ao invés de agir no "automático".

Palavras: tradicional

Música: Neil Douglas-Klotz

Movimentos: Neil Douglas-Klotz e Kamae A Miller

Fonte de Consulta: Sabedoria do Deserto, Neil Douglas-Klotz (1995, Harper SanFrancisco).

5. Inana Damuzi

Esta é a quinta de uma série de danças que usam frases a partir de fontes do Antigo Oriente Médio, principalmente invocando o Uno em sua idealização nas várias faces da Grande Deusa. As danças podem ser realizadas individualmente ou em grupos.

Inanna e Damuzi são Deusa e Deus, os trágicos amantes nas tradições Suméria e Babilônica. Muitas histórias surgem de seu ocultamento e revelação assim como quando ficam juntos e se fundem. Suas histórias refletem relacionamentos, como eles podem mudar e nada é realmente fixo, sobre ficar junto e então, se separar, sobre se fundir e então, voltar a si mesmo. Veja a página 191 em Sabedoria do Deserto.

Inana / Damuzi

Inana / Damuzi

Inana / Damuzi

Inana / Damuzi



PARTE 1

O Ocultamento - Ficar de frente para o parceiro com braços sobre a cabeça, mão direita sob a mão esquerda, palmas para cima, inclinndo-se para a direita. Traga as mãos para baixo pela sua frente movendo de lado a lado, palmas voltadas para dentro, como uma cobra. Sempre comece movendo pela direita. As mãos do parceiro moverão pelo lado oposto assim como suas mãos de cobra para baixo. Termine com as palmas para cima, mãos em concha e colocadas em frente ao Hara no "-Zi" de "Dumuzi".

A Revelação – De frente para o parceiro com as palmas para fora, mover as mãos até a frente do corpo em um movimento de cobra novamente iniciando com a inclinação para a direita. Ambos os parceiros estão virando no sentido horário e trocam de lugar, terminando com as palmas para cima, acima da cabeça (como em #1).

© copyright 2004 PeaceWorks International, Manual de Danças de Fundação. Não copie.

3) Repetir movimentos de #1.

Repetir movimento #2 desta vez girando para a direita e terminando de costas para o parceiro, de frente para o novo parceiro e os braços iniciando na posição de #1. Movimentos 1-4 são repetidos com o novo parceiro. O ciclo continua até a orientação do Líder. NOTA: A dança funciona melhor com o círculo próximo de forma que os parceiros tocam costas-com-costas depois que viram de frente para o novo parceiro.

PARTE 2

1 e 2) Formar um grande círculo, passo-balanço para a direita, progredindo lentamente, braços gradualmente levantando e balançando como folhas de grama.

3 e 4) Passo-balanço para a direita, progredindo lentamente, braços gradualmente baixando.

Repetir os movimentos 1-4. O número de repetições é determinado pelo Líder.

Palavras: Tradicional

Música e movimentos: Neil Douglas-Klotz

Fonte para Consulta: Sabedoria do Deserto, Neil Douglas-Klotz (1995, Harper SanFrancisco).

Inana e Dumuzi criam a
árvore da vida

© copyright 2004 PeaceWorks
Fundação. Não copie.



6. Asherah

Esta é a sexta de uma série de danças que usam frases a partir de fontes do Antigo Oriente Médio, principalmente invocando o Uno em sua idealização nas várias faces da Grande Deusa. As danças podem ser realizadas individualmente ou em grupos.

Essa Dança usa o nome que representa o aspecto ardente da Grande Mãe, Asherah. É baseada na antiga raiz da palavra "Asher" – o nascer, o crescer e a força vital em todos os seres. Soma-se a isso a frase que Moisés ouviu vindo da sarça em chamas, "Ehyeh Asher Ehyeh", invocando a força ardente da vida que inicia e nutre o Universo.

Assim como na dança Belit Mati, essa Dança usa um círculo externo que forma um espaço sagrado dentro do qual os movimentos de cada par ou pequeno grupo acontecem.

1. Asherah
2. Ehyeh Asher Ehyeh
3. Asherah Asherah

Círculo Externo:

1. Dançarinos contornam para esquerda. (Variação: os quadris podem mover-se em uma 'figura 8': movimentos do quadril da direita para esquerda com o pé esquerdo dando um passo lateral.)

Círculo Interno:

2. Dançarinos entram no círculo e cada pessoa "varre" com as mãos para baixo duas vezes para esquerda, começando na cintura, com o movimento de expansão da energia do mar.

3. Dançarinos pulam uma vez com o pé direito enquanto batem palma com os braços estendidos para cima, à direita, no início de cada "Asherah". Esse é o movimento do fogo.

Em uma variação comum: todos os que tem seu signo solar no elemento fogo (Aries, Leão, Sagitário) começam o movimento do círculo interno. O Líder, então, grita "Voltar à Fonte!" quando sente que é o momento, e chama os outros elementos em sua vez (Ar, Terra, terminando com a Água). Por exemplo, "Chamando o Ar!"

Se estiver na variação com parceiros, um deles pode retornar ao círculo e escolher um novo par para entrar em seu lugar. Ou ambos podem retornar ao círculo e escolher dois novos parceiros para entrar em seu lugar no centro.

Se a dança for feita como parte de um retiro, pequenos grupos podem já estar estabelecidos como parte do processo do retiro e podem fazer o movimento do círculo interno juntos.

O líder pode também permitir que a sintonia dos dançarinos do Círculo Interno sintam quando devem sair do círculo para serem substituídos por outros dançarinos, ou pode gritar "Voltar À Fonte!" para facilitar a troca. A última opção é mais comum.

A critério do líder, a Dança também pode continuar até que todos os dançarinos tenham entrado no centro (isso é mais fácil nas variações no grupo de elementos por signo ou nos pequenos grupos) ou pela sua intuição. Quando todos tiverem voltado ao Círculo externo, a canção é cantada mais algumas vezes, quando os dançarinos soltam as mãos e cantam as frases 2 & 3 quatro vezes junto com os movimentos.

Palavras: Tradicional

Música e movimentos: Neil Douglas-Klotz e Kamae A. Miller



7. Ast Amenti/ Usari Nepra

Esta é a sétima de uma série de danças que usam frases a partir de fontes do Antigo Oriente Médio, principalmente invocando o Uno em sua idealização nas várias faces da Grande Deusa. As danças podem ser realizadas individualmente ou em grupos.

Essa canção e dança usa os nomes de Isis e Osiris em uma linguagem do Antigo Egito (os nomes mais comuns "Isis" e "Osiris" são de versões de histórias posteriores da Grécia.) Essa dança tem foco na parte da história na qual Ast procura por seu amado Usari, que foi cruelmente desmembrado pelo seu terrível irmão Set. Quando Ast reúne todas as partes de Usari, eles fazem amor sob a Lua Cheia (Aah). A criança de sua união é Horus, que em histórias posteriores, vinga-se do assassinato do pai e torna-se o sábio protetor e patrono dos seres humanos.

A dança tem duas fases principais. Durante a primeira fase (partes 1-3 descrita abaixo), quando é usada uma melodia lenta, Ast procura por Usari, que está chamando por ela. Essa fase acontece na forma de dois caminhantes meditativos em procissão, usando gestos tradicionais de Ast e Usari na iconografia Egípcia. O terceiro movimento dessa fase combina os movimentos em uma dança nas quatro direções, modo como Ast aproxima-se de Usari e ocorre o seu encontro sob a lua cheia. Na segunda fase (partes 4-6 descritas abaixo), quando é utilizada uma melodia meio-declamada, meio cantada, que vai acelerando gradualmente, dançarinos celebram o encontro de êxtase de Ast e Usari sob a lua cheia. Como na primeira fase, movimentos separados de Ast e Usari fundem-se na fase final.



PARTE VI: (segunda melodia)

15.Ast Usari

Isis de Osiris

16.Ast Usari

17.Ast Usari

18.Ast Aah

Isis da Lua Cheia

Os passos de Parte IV e V se combinam. Ainda de mãos dadas, o primeiro passo para o centro do círculo com o pé direito em "Ast". Então, o pé esquerdo se une ao pé direito, indo em direção ao centro do círculo em "-sa"

Então, passo para trás com o pé direito em "Ast". E o pé esquerdo se junta ao pé direito, voltando para trás em "-sa".

Repetir #15.

Repetir #16.

Parte VI repete de acordo com a condução do líder, para encerrar.

Palavras: tradicional

Música e movimentos: Neil Douglas-Klotz



8. Nintu Mami Ninhursag

Esta é a oitava de uma série de danças que usam frases a partir de fontes do Antigo Oriente Médio, principalmente invocando o Uno em sua idealização nas várias faces da Grande Deusa. As danças podem ser realizadas individualmente ou em grupos.

Nintu Mami Ninhursag são nomes babilonicos-assírios para a Deidade que criou os humanos (Lulu). "Ela que nos ajuda de sua maneira espiral". Veja a página 24 de Sabedoria do Deserto See page 24, "O Útero da Mãe que criou o Humano"

Parte I

1. Nintu - (Começa a jornada)
2. Mami - (Nutre a jornada)
3. Ninhursag – (Transporta as almas para o próximo reino)
4. Lu -lu
5. Lu -lu

1. Ficar de frente para o parceiro com as mãos levantadas na altura do peito, as pontas dos dedos se tocando, joelhos destravados. Em "NIN", as mãos vão para fora e para baixo em um movimento de curva.

Mãos continuam descendo e se reúnem na altura da cintura, tomando a forma de uma taça. As palmas pressionam uma a outra com os dedos apontando para baixo (num tipo de posição 'namaste' invertida), com um suave movimento dos braços para baixo.

Em um movimento rápido, as mãos se viram tocando dorso-com-dorso, e então, os dedos se viram para dentro, em direção ao corpo, e depois para cima e ao redor com as palmas para cima.

O corpo acompanha suavemente com os braços vindo da cintura para cima e terminando com a ponta dos dedos se tocando, assim como em #1.

Repetir os movimentos 1 até 4 enquanto gira com o parceiro em sentido horário, progredindo.

Repetir os movimentos 1 até 3, e em #4 vira-se em sentido horário pelo ombro direito, girando em espiral e virando-se para o próximo parceiro.

O ciclo se repete com o próximo parceiro e continua à critério do Líder.

Parte II

Os dançarinos juntam as mãos em um círculo andando para a esquerda. Os dançarinos terminando com o círculo espiralando para o centro (opcionalmente, também podem voltar para fora formando um círculo novamente). Se mais de um círculo inicia a Dança, o líder pode designar alguém em cada círculo para juntar as mãos com a pessoa no círculo atrás de si para formar a espiral.

Palavras: Tradicional

Música e movimentos: Neil Douglas-Klotz

Fontes de consulta: Página 24, O útero da Mãe Cria o Humano; Sabedoria do Deserto, Neil Douglas-Klotz (1995, Harper SanFrancisco).



Caminhando os Centros

Introdução

Murshid Samuel Lewis ensinou meditações caminhadas sintonizando com vários centros, às vezes chamados chacras. Por favor releia as 10 lições sobre as caminhadas espirituais. Seus alunos eram interessados em , entre outras práticas, ioga e o sistema dos chacras por isso este sistema era um veículo natural para usar.

Vale a pena repetir muitas vezes que essas Práticas de Caminhar não podem ser "aprendidas em livros". Eles devem ser transmitidas pessoalmente por um professor que tenha incorporado as Caminhadas.

Os benefícios de praticar as Caminhadas dos Centros são inestimáveis. Todos nós temos corpos e operamos neles em vários graus de consciência. Declarando o óbvio, mais consciência é melhor do que menos. À medida que nos tornamos mais "presentes" em nossos corpos, tornamo-nos mais "presentes" na conexão que temos com o resto do mundo e poderemos nos guiar mais harmoniosamente em nossas vidas diárias.

Em relação às Danças da Paz Universal, estas Caminhadas são uma base indispensável para carregar a energia de uma Dança de forma adequada e com sintonia máxima. Um estudo da Caminhada dos Centros, inclui aprender a focar o centro específico (pé, hara, base da coluna vertebral, coração, terceiro olho, coroa) com respiração adequada, uso de sons sagrados para aprofundar a experiência e trabalhar com os centros em Giros ou em simplesmente girar.

Embora descrições básicas possam ser dadas aqui ou verbalmente, a experiência de cada pessoa de uma caminhada centrada no corpo irá variar. Praticar na presença de um mestre experiente nas caminhadas permite feedback individual e orientação. Muito pode ser aprendido também a partir da observação de outros na aprendizagem em grupo. Há poucos professores mestres dessas caminhadas, e um mentor pode recomendar um curso de estudo ou de aprendizagem com um deles (Radha Tereska Buko)

Caminhadas dos Centros

À medida que você aprende a sentir o corpo inteiro como uma fonte de consciência e respiração, você pode aprimorar suas habilidades de concentração e despertar os centros de energia com práticas de respiração / caminhada. A definição de "corpo" pode mudar e expandir. Por esta razão, alguns professores de Caminhadas Espirituais referem-se ao "corpo" o menos possível, de modo a não limitar a experiência dos participantes. A seguir estão algumas iniciações que podem ser usadas para cada um dos principais centros:

Pés

Caminhe devagar e firmemente, com uma consciência de desenvolvimento do pé inteiro como ele toca o chão. Respiração dentro e fora através das solas dos pés, sentindo o magnetismo da terra energizando todo o seu corpo, de baixo para cima. Desenhar cada respiração mais alto através de suas pernas, torso, e para cima na cabeça. Deixe cada exalação trazer a respiração de volta para baixo através de todo o corpo e fora dos pés. Essa prática é excelente para combater a fadiga, reenergizar através da conexão com o campo magnético da Terra e aterrar-se no momento.

Hara

Este centro é usado em muitas práticas japonesas. O hara está localizado a poucos dedos de largura abaixo do umbigo no centro da barriga. Este centro é sentido como o centro de vitalidade e poder. No misticismo do Oriente Médio, pode ser a sede do eu, a reunião da consciência em um "eu".

Coração

Quando você respira dentro e fora através do centro do coração, você pode começar a sentir-se atraído do coração para adiante, como para uma meta ou um ente querido. Existem várias variações de uma caminhada centrada no coração, mas o mais importante é realmente centrar o movimento ativamente no coração e não na cabeça. Outras contemplações incluem o sentimento de como se você está incluído

em toda a criação e de como se você contém toda a criação dentro de você.

Terceiro olho

Respire dentro e fora a partir de um ponto apenas entre e acima de suas sobrancelhas. No Sufismo, este centro está relacionado com a qualidade da mente, "genios". O plano de consciência Jinn (como o do Ghandarva no misticismo oriental) está relacionado com a criação de arte, música, poesia e dança.

Corôa

Respire dentro e fora do chakra da coroa com a sensação de um halo de luz emanando dele. Como na caminhada de Netuno, focalizar no centro da coroa pode abrir um sentimento para a esfera angelical da devoção e do elogio.

Outros Centros

É possível centrar-se em qualquer um dos chakras espiritual / físico, ou outras áreas do corpo, a fim de trazer mais consciência e integração.



VEJAMOS OU NÃO

DANCES OF UNIVERSAL PEACE IV

SEEN, UNSEEN

(standard tuning, key of C minor or A minor, capo 3rd fret and follow alternate chords: open tuning, key of C minor, capo 5th fret)

1. Seen, unseen
2. The Goddess is wise
3. Seen, unseen
4. The Mother is guide

Repeat 1-4.

5. Simple hands and simple feet, simple hands and simple feet

6. Water and stone
7. And fire and air
8. The Goddess is there

Repeat 6-8.

Goddess is the womb and matrix of all created things and the source of all sacred spaces. Dancing in and out of our human perception with seasonal rhythm, She is never gone, always close by.

1. Walk in line of direction to right, hands cupped in front of heart on "Seen." On "unseen," bring cupped hands up in front of face, still walking.

DANCES OF UNIVERSAL PEACE IV

2. Raise arms up in a crescent, but with the feeling of a complete circle, to include the full moon and all other aspects of the moon.

3.-4. Repeat 1-2.

Repeat 1-4.

Musical score for 'SEEN, UNSEEN' in C minor, 3/4 time. The score consists of six staves of music with lyrics underneath. Chords are indicated above the notes: (Am) Cm, (G) Bb, (Am) Cm, (G) Bb, (Am) Cm, (G) Bb, (Am) Cm, (G) Bb, (Am) Cm, (Em) Gm, (Am) Cm, (G) Bb, (Am) Cm, (G) Bb, (Am) Cm, (G) Bb, (Am) Cm. The lyrics are: Seen, Un-- seen, The God -- dess is wise. Seen, Un - seen, the Moth - er is guide. Sim -- ple hands and sim -- ple feet. Wa -- ter and stone and fire and air the God - dess is there.



Copyright 1990 Dances of Universal Peace International
For use by the Leaders Guild only. Do not copy.

1. Vejamos ou não
2. A Deusa é sábia
3. Vejamos ou não
4. A mãe é guia

Repete de 1-4

5. Simples mãos e simples pés

6. Água e pedra

7.e fogo e ar

8. Em tudo ela está.

Repete de 6-8

A Deusa é o útero e a matriz de todas as coisas criadas e a fonte de todo o espaço sagrado. Dançando dentro e fora da nossa percepção humana com ritmo sazonal, ela nunca se vai e está sempre por perto.

1. Caminhando em linha para a direita, mãos em concha em frente ao coração em Vejamos , em ou não elevamos as mãos ainda em concha para frente do face, ainda caminhando.
2. Elevamos e abrimos os braços num crescente, mas com o sentimento de um círculo completo, que inclui a lua cheia e todos os aspectos da lua.

3 e 4. Repete 1 e 2.

5. Ainda caminhando em linha no círculo , mãos paralelas ao chão, nos concentramos nos pés e nas mãos.

6. De mãos dadas no círculos , damos um passo lateral para à direita, trazendo as mãos em W de baixo até a altura do ombro.

7.Mais um passo lateral para direita , elevando os braços e voltando a posição de W, as mãos se abrem cruzando com os punhos dos vizinhos formando crescentes ou como os galhos de uma árvore.

Repete de 6-8.

Música, Palavras e Movimentos:Spenta Armaiti Botermans

Ama Usum Gal Ana

Esta dança utiliza uma frase suméria honrando a Inana. A Suméria ficava entre os rios Tigre e Eufrates há aproximadamente 3500 -1500 A.C e é considerada por muitos estudiosos como o ápice da civilização ocidental, pois ali surgiram as culturas Babilônica, Assíria, Fenícia, e Hebraica e por conseguinte o Cristianismo, assim como, também o Islã. Inana, muitas vezes escrita Innin, era a Deusa mais reverenciada no final do período Sumério. Seu nome muitas vezes está acompanhado por uma serpente enrolada em torno de uma vara ou bastão. Era chamada de a Rainha dos Céus, Senhora da Terra, Leoa na Batalha e o olho do Céu (o sagrado planeta Vênus). Seus símbolos eram a serpente, os olhos e a rosa de oito pétalas, o lótus. A habilidade da serpente para trocar de pele, encarna o mistério da morte e da regeneração, que sempre estavam juntos nessas culturas. A dança acontece em duas partes, primeiro em um círculo e depois em espiral.

Ama Usum Gal Ana	Mãe, Grande Serpente Celeste
Ama Usum, Basmu Usum	Mãe Serpente, Serpente Sagrada
Ama Gal Ding(e)	Mãe Grande Deusa; Aquela Grandiosa que Resplandece

Ama Usum Gal Ana

1. Ama Usum Gal Ana , Ama Usum, Basmu Usum

Repetir 10 ou 4 vezes (Veja abaixo)

1. Ama Gal Ding(e)
2. Ama Gal Ding(e)
3. Ama Gal Ding(e)
4. Ama Gal Ding(e)

Primeira Parte

1. Damos as mãos no círculo e fazemos o passo da videira para direita (pé direito abre para direita em Ama, esquerdo cruza à frente em Usum, pé direito abre à direita em Gal, pé esquerdo cruza atrás em em Ana, etc, por doze passos).Repetimos essa frase por pelo menos 10 vezes antes de ir para a frase seguinte.

Nos movimentos de 2-5, conectamos a terra com o céu.

2. De frente para o centro, soltamos as mãos e fazemos um movimento varrendo com as mãos e os braços, começando de baixo à esquerda até acima à direita. Flexionar os joelhos quando os braços estão embaixo e esticando-se quando as mãos sobem.
3. Virar para a direita na linha do círculo e repetir o movimento 2.
4. Virar para fora e repetir o movimento 2.
5. Virar para a esquerda na linha do círculo, repetir o movimento do ponto 2. Quando as mãos estiverem no nível mais alto, giramos pela direita pelo resto do intervalo musical, lentamente abaixando os braços. O movimento 2-5 pode ser visto como a serpente se desprendendo da sua pele, ou como a dupla hélice do ADN.

Para continuar a dança , repetimos 1 , quatro vezes e logo seguimos com o resto do ciclo. Esta parte da dança continua pelo tempo que o líder ache adequado antes de prosseguir com a segunda parte.

Segunda Parte

Ama Usum Gal Ana, Ama Usum, Basmu Usum

A transição para a Segunda parte da Dança começa quando os dançarinos deixam de fazer o passo da videira e simplesmente caminham para à direita de mãos dadas no círculo. O líder larga a mão da pessoa a sua direita e começa a fazer uma espiral para dentro serpenteando, conduzindo depois de um certo tempo para fora fazendo uma volta em U pela direita. No primeiro momento o líder fica ombro a ombro com a pessoa da sua esquerda. A medida em que o movimento continua o líder se vê frente a frente com as pessoas que estão na parte externa do círculo. Quando a espiral se abre , o líder faz um retorno em U à esquerda, ficando de frente para a pessoa que está a sua esquerda, e logo a seguinte , até o tempo que ache apropriado, finalizando a dança com a espiral para dentro, bem juntos uns dos outros. A forma da dança em espiral é antiga e remete tanto a forma da serpente como a do labirinto. Como a maioria das formas antigas de dança, é melhor experimentá-la antes de tentar liderá-la.

Palavras: tradicional

Música e Movimentos: Violetta Reiser

Iemanjá

Yemanjá é uma Orixá Iorubá a quem os africanos honravam no Ocidente , quando vieram trazidos pelo tráfico de escravos. Um Orixá é um ancestral que sobrevive e que adquire o caráter de Deus ou Deusa. Este canto é do Brasil, onde usualmente se chama Iemanjá, preservando o seu nome original . É chamada como uma invocação de benção. Por ter permanecido com sua gente ao longo de séculos de angústia nos dois continentes, Iemanjá é chamada "Aquela que cContinua". Ela é a Orixá das águas profundas, do delta dos rios e do oceano. Ela sustenta os grandes poderes dessas profundezas pacíficas. No dia do Ano Novo no Brasil, milhões de pessoas vão a beira das águas e fazem oferendas de flores a Yemanjá, para que ela siga protegendo-os e ajudando ao longo do ano que está iniciando.

À respeito desta dança , a originadora escreve: Encontro muita dificuldade de falar sobre esta tradição. Eu não fui criada nela. Não fui aprendiz de nenhum sacerdote ou sacerdotisa. Só sei que Yorubá é uma tradição viva , não escrita. Se perguntares a 10 pessoas nascidas nessa tradição: Quem é Yemanjá?, O que ela dá? Onde ela serve? Receberá 10 respostas diferentes. Se perguntar ao tocador de tambor : Qual o ritmo que chama Iemanjá? Escutarás 10 ritmos diferentes.

Agradeço a Deus por isso. Ainda que outros tenham trilhado o caminho antes de nós , temos que nos mover com nossos próprios pés. As tradições nativas como a Yorubá, são transmitidas de sopro a ouvido. Qual respiração me foi soprada. Tu escutarás o que eu escutei. Minha busca pessoal de Yemanjá e o ritmo das águas profundas, uma vez mais atraíram o meu coração. Que a graça e a compaixão de Iemanjá os abençoe cada vez que invocares o teu nome. "Ahshay".

Iemanjá

1. E.....
2. E.....
3. A alode
4. Iemaya, oiá
5. Iemaya, oiá

(acompanhada pelo tambor)

O movimentos usados para esta dança são tradicionais e foram combinados com este canto por uma líder de Danças da Paz Universal. Os quadris e as mãos são fluidas como as águas. A benção de Yemanjá é o batismo de água que se faz sobre a cabeça. O ritmo utilizado é tradicional e a sensação total da dança é de estar imerso no movimento da água.

1. Olhando para à direita , sem dar as mãos no círculo, damos um passo para fora do círculo na diagonal e o esquerdo junta , damos mais 3 pequenos passos junta passo , num total de 4 para fora, As mãos estão voltadas para baixo, na altura da cintura , fluindo como ondas , acompanhando os pés. Os quadris são flexíveis e femininos. As mãos e os braços acompanham o movimento para à direita.

2. Os movimentos são similares mas começam com o pé esquerdo e se movem para dentro do círculo. O efeito é de um zig zag que desenha as pontas de uma estrela . As mãos e os braços ondulam para esquerda.

3. Os dançarinos elevam os braços e fazem um giro pela direita.

4. Nos curvamos e damos as mãos no círculo. Mantendo as mãos baixas, entramos rapidamente para o centro e recebemos as benções de Yemanjá. Os dançarinos entram juntos, ninguém muito à frente ou atrás.

5. Voltamos , soltando as mãos, elevando as mãos e os braços trazendo as benções sobre as cabeças. Quando o grupo se move junto , estes dois movimentos são como as ondas que vêm e vão. É importante manter as mãos baixas tanto quanto possível até o último movimento, para receber de Yemanjá o mais profundamente possível.

Há uma pausa antes de reiniciar o canto. Durante a pausa os dançarinos movem os pés no lugar prontos para recomeçar a dança.

Palavras : Tradicional

Música : Dorival Caymmi em Promessa de Pescador, compositor brasileiro de tradição Yorubá (1914-2008).

Movimentos : tradicional e de Susan Slack

OXUM

1. Oxum lava meus olhos
2. Oxum minha emoção

Repete 1 e 2

3. Oxum flor das águas
4. Lava meu coração

Repete 3 e 4

Oxum é um orixá feminino que reina sobre a água doce dos rios. Amor, intimidade, doçura, beleza, riqueza, diplomacia, magia, sensualidade, delicadeza... São atributos dessa mãe das águas. Os dançarinos são convidados a entregar em suas águas puras todas as dificuldades de ver e amar para que Oxum lave em suas águas tudo o que pesa ao coração. O líder pode convidar os dançarinos à se conectar com a suavidade e amorosidade, mergulho silenciosa e profundamente na transformação dos sentimentos e emoções.

Descrição:

1. De frente para o centro, joelhos malemolentes permitindo ao corpo ser embalado por águas suaves enquanto as mãos fazem movimentos circulares de dentro para fora , lavando os olhos e terminando com as mãos com as palmas voltadas para dentro desenhando o movimento descendente das águas de uma cachoeira na última palavra do verso : "olhos".
2. Mãos se cruzam na altura do coração e ambos os braços abrem lateralmente enquanto a perna direita abre lateralmente num balanço e retorna ao centro, repete o mesmo movimento para à esquerda.

Repete movimento 1 e 2 junto com o canto

3. Mão esquerda apoia atrás da cabeça e olhamos para a mão direita que se coloca como um espelho refletindo o rosto. Os dançarinos fazem um giro solar para a direita apoiando-se sob a perna direita, enquanto a esquerda fica ligeiramente flexionada atrás tocando com a ponta para fazer o apoio para o giro.
4. De frente para o centro, movimento de mãos próximo ao coração, lavando-o e entregando-o para as águas.

Repete sequência 3 e 4 começando agora pela esquerda.

Música: Canto tradicional de cura da Umbanda Brasileira

Dança: criação de Maria Lalla Cy Aché e Yasmin Meera-Janaina

Shlama I'ki Mariam Shlama

"Ave Maria" em Aramaico , Lucas 1:28

Canto: A_m G F E_m A_m D_m G
 C_m B^b A^b G_m C_m F_m B^b

Shla - ma F ki ma - ri - am shla - ma Shla - ma F ki ma - ri -

F E_m D_m A_m
 A^b G_m F_m C_m

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

D_m A_m E_m
 F_m C_m G_m

li - tai - bu - ta _____ Ma - ren am - ki _____ Ha - rik - ta b'

A_m G F E_m G A_m
 C_m B^b A^b G_m B^b C_m

sa - - - sha bu - rik - - - ta b' sa - sha

Nos ensinamentos do ciclo "Eu Sou", de Neil Douglas Klotz, este canto é parte das meditações sobre o significado interno do Sabbath e do Sopro Divino.

Essas são as palavras em Aramaico ouvidas por Maria anunciando que ela daria a luz a Jesus. Para mais informações sobre essas palavras, veja a página 83 de "Blessings of the Cosmos", "The blessing of Gabriel: What Mary Heard".

1. Shlama l'ki Mariam shlama Esteja em paz, não se
preocupe, não tenha medo
2. Shlama l'ki Mariam shlama
3. Melit taibuta Você está plena, madura e
pronta para cumprir o seu propósito
4. Maren' amki A Divina Presença está com e em você
5. Barikta b'nasha Você é uma bênção para todos os
seres humanos
6. Barikta b'nasha

Movimentos:

1. Mãos em concha nos ouvidos caminhamos em sentido anti-horário. em Mariam as mãos se abrem lateralmente no mudra de Maria com as mãos ao longo do corpo e as palmas com os dedos apontando o chão , irradiando luz.
2. Giro pela direita , sustentando o mudra irradiando luz.
3. Damos as mãos no círculos e fazemos um passo na diagonal com o pé direito , esquerdo junta e em seguida damos mais um passo na diagonal com o pé esquerdo em direção ao centro , direito junta . O movimento é cheio de graça e flexibilidade.
4. passo para trás na diagonal com o pé direito, esquerdo junta e mais um passo com o esquerdo na diagonal para trás com o pé esquerdo , pé direito junta.O movimento é cheio de graça e flexibilidade.
5. De frente para o parceiro , as mãos se movem circularmente por fora do corpo, de baixo para cima e descem pelo centro abençoando o parceiro.
6. Repetimos o movimento dos braços , girando em sentido horário , trocando de lugar com o parceiro para recomeçar a dança e no próximo set termos um novo parceiro para abençoar.

Mariam Zikr

1 2 3

Outer Circle
Ma - ri - am _____ Ma - ri - am _____ Ma - ri - am _____

5

Middle Circle
La i - la - ha _____ il - la 'llah Hu _____ la i - la -

7

Inner Circle
(Spoken) La i - la - ha il - la 'llah La i - la - ha il - la 'llah La i - la - ha

6 1. 2. 4

Ma - ri - am _____ Ma - ri - am Ma - ri - am _____ Ma - ri -

5 1. 2. 6

ha il - la 'llah _____ La i - 'llah La i - la - ha _____ il - la

1. 2.

12 am _____ Ma - ri - am _____ Ma - ri - am _____ Ma - ri - am

12 1. 2.

'llah Hu _____ la i - la - ha il - la 'llah _____ La i - 'llah

12 1. 2.

La i - la - ha il - la 'llah La i - la - ha il - la 'llah La i - la - ha il - la 'llah il - la 'llah

Mariam Zikr

Música adaptada de Sita Jameson por Darvesha Victoria MacDonald
Movimentos: Darvesha Victoria MacDonald

Afinação aberta em C menor

Este é uma dança Zikr celebrando a força de Maria , a mãe de Isa (Jesus), que é reverenciada através do Islã. O mundo islâmico tem uma afinação próxima com Maria. Um Sura completo no Alcorão é dedicado a contar a história do encontro de Maria com Jibril (Gabriel) e o nascimento virginal. Ela é vista com a escolhida do Uno, a Purificada pelo Uno, a plena Verdade do Uno, sua criança é concebida através da "palavra de Deus" e "exaltada acima de todas as mulheres de todos os Mundos /Universos".

A primeira vez que eu trabalhei com essa dança em 2005 Eu comecei a ouvir uma notícia de que uma igreja cristã no Oriente Médio tinha acabado de ser bombardeada. Muitos dos corpos resgatados era de mulheres muçulmanas que tinham ido até lá para rezar para Maria.

Movimentos:

3 círculos. A dança começa com os 2 círculos externos cantando em uníssono como na partitura da página anterior. De acordo com a opção do líder, pode ser criada em algum momento o círculo do meio cantando as primeiras 8 melodias e movimento 5 (ou pausando por 8 frases melódicas) E depois cantando a parte mais aguda enquanto o círculo externo está cantando a parte mais grave. e vice-versa. Note que qualquer que seja o ponto em que isto é introduzido , o movimento 5 sempre vai com a parte mais grave e o 6 com a parte mais aguda. Em círculos pequenos , variações e ajustes podem ser feitos.

Círculo externo canta Mariam como na primeira linha da partitura (Vozes femininas agudas).

- 1.** De mãos dadas, dançarinos dão 4 passos em direção ao centro, começando com pé direito no tempo forte, elevando as mãos.
- 2.** Baixando as mãos, os dançarinos dão 4 passos para trás.
- 3.** Devagar , fazemos um giro pela direita em torno de si próprio com o mudra de Maria, mão ao lado do corpo , dedos apontados para baixo, num mudra de abertura e receptividade como se pode ver na iconografia de Maria.

Todos os movimentos se repetem , exceto o giro que em 3 é pela esquerda na repetição.

4. Giramos devagar no sentido horário com parceiro, terminando do lado oposto para progressão no próximo ciclo. A postura de borboleta com os braços abertos na altura do coração permite que os parceiros partilhem da dignidade de Mãe Maria. Na repetição , continuamos em sentido horário com o segundo parceiro.

Círculo do meio canta o zikr da segunda linha da partitura (todos os homens e vozes graves , se possível)

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

6. Giro individual para a direita com o mudra de Maria (e para a esquerda na repetição).

Círculo interno canta o zikr da terceira linha da partitura como um a batida do coração (todos os homens e vozes graves , se possível)

7. De mãos dadas, a cabeça escorrega em La Illaha da esquerda para direita, mergulha no coração em Il-la e olha para cima em ilah. Homens / vozes graves também podem ficar em pé no lugar ou dar um passo para direita no início de cada frase do Zikr, um passo por movimento completo do Zikr.



JAI DURGA

Clave de C, Afinação aberta

PART I

1 2 3 4

Jay - a Jag - ad - am - be, Jai Jay - a Jag - ad - am - be, Sri Ma Dur - ga, Sri

5 PART II

Ma Dur - ga. Hey Ma Dur - ga, Hey Ma Dur - ga, Hey

9 Ma Dur - ga, Hey Ma Dur - ga, Hey Ma Dur - ga, Hey Ma Dur - ga.

SEGUNDO A COSMOLOGIA INDIANA, é sobre quando somente o feminino poderia salvar o mundo.

Mahishasura, o rei dos asuras, através de anos de austeridades, recebeu uma bênção do Senhor Brahma: a ele foi concedido o seu desejo de não morrer pela mão de nenhum homem. Intoxicado com poder, ele e seu batalhão de asuras saquearam impiedosamente, até usurpar os tronos do céu e da terra. Os deuses, incapazes de combatê-lo, abandonaram o mundo e fugiram para as alturas do Himalaia. O caos e a anarquia reinavam.

Foi então que os deuses se lembraram de uma antiga profecia: que um dia os demônios se levantariam e que eram tão poderosos que ninguém poderia derrotá-los, senão a Deusa. Então eles apelaram para Jagadambe, a Mãe do Mundo, a bela, dourada Durga Devi. Ela tem dez braços e em cada mão ela tem um símbolo diferente do poder divino: o disco de Vishnu, o tridente de Shiva, a concha de Varuna, o dardo flamejante de Agni, o arco de Vayu, a aljava e flecha de Surya, a vara de ferro de Yama, o raio de Indra, o gada de Kubera. Uma guirlanda de cobras de Shesha. assim, ela montou em sua montaria de leão, seu rosto bri-

lhando como mil sóis. Uma feroz batalha aconteceu. Finalmente, quando Mahishasura, sob a forma de um búfalo, enfrentou Durga, a Devi decapitou o búfalo. Daí emergiu Mahishasura em sua forma original. Durga perfurou seu coração com seu tridente, e aliviou o mundo do mal.

Só o feminino poderia salvar o mundo. Pode ser que, como ela perfurou seu coração, o mesmo se abriu?

PARTE I

1. Em um círculo, os dançarinos dão 4 passos para o centro, de mãos dadas apontadas para a terra.

2. Os dançarinos soltam as mãos e as elevam lentamente ao mudra de oração "Namaste", curvando-se reverentemente enquanto retrocedem 4 passos.

3. Os dançarinos assumem o Mudra protetor de Durga: Cotovelo direito dobrado com a palma da direita voltada para fora. Gire individualmente, lentamente, uma volta completa para a direita, irradiando proteção em todas as direções.

4. Continuando a exhibir o Mudra de Proteção, gire individualmente mas ligeiramente mais rápido, uma volta completa para a esquerda, irradiando proteção em todas as direções.

5. Trazer ambas as mãos na frente de si mesmo e cruzar os pulsos (mãos voltadas para o corpo) abaixo da cintura. Mantendo os pulsos cruzados, em um movimento, levante-os para cima (as mãos estão afastando agora longe do corpo) esticando os braços para fora como um pavão ventila suas penas. Esta é uma exibição dos 10 braços de Durga e todos os 10 de seus símbolos mágicos. Cada implemento tem o potencial de servir da forma apropriada no momento apropriado: Mudra de Proteção, Mace, Espada, Chakra, Concha, Arco e Seta, Lótus, Tridente, Dardo flamejante e Raios e trovões.

A parte I continua, incorporando a energia protetora de Durga, como ela realiza o que deve ser feito para livrar o mundo dos demônios.

PARTE II

Hey Ma Dur - ga, Hey Ma Dur - ga, Hey Ma Dur-ga,
Hey Ma Dur-ga, Hey Ma Dur-ga, Hey Ma Dur-ga.

Esta é uma celebração, expressando o alívio de um mundo que foi purgado de demônios. Os dançarinos começam perto junto com os braços em torno de um outro. Uma vez que eles aprenderam a nova melodia, eles entram em dança livre, celebrando a derrota dos demônios. Para terminar, basta fechar com os braços um ao redor do outro, cantando.



Kwan Zeon Bosal

Kwan Yin é o nome chinês para o Bodhisattva da Compaixão. No distante oriente, este Bodhisattva é feminino, Avalokitesvara é associado com uma forma masculina. Os ideogramas que, em mandarim são pronunciados como "Kwan-Yin", são pronunciados "Kwan-on" em coreano e "Kan-on" em japonês moderno. "Kwan-zeon" (Coreano) e "Kan-ze-on" (japonês) são variantes do mesmo nome. Desta forma este nome significa "aquela que percebe/compreende (Kwan) os sons (on) do mundo (ze); que é "aquela que testemunha a aflição/miséria dos seres no mundo, aquela que escuta o seu lamento e lhes concede misericórdia." "Bosai" é o mesmo que "Bosatsu" (japonês) ou "Bodhisattva" (sânscrito).

Ruth St. Denis apresentou uma dança chamada "Jade Branca" incorporando o ser de Kwan Yin. E baseado na sua experiência ela escreveu um poema, cujas últimas quatro linhas são:

*Eu sou Kwan Yin, a Misericordiosa, a Compassiva.
Todos os homens, mulheres, crianças e animais,
Todas as criaturas rastejantes e voadoras recebem o meu amor.
Pois eu sou Kwan Yin, Mãe de Misericórdia, aquela que escuta e responde todas as preces.*

Retirado de "A Dançarina Divina. Suzanne Shelton (Doubleday:1981)

Kwan Zeon Bosai

1. Kwan Zeon Bosai
2. Kwan Zeon Bosai
3. Kwan Zeon Bosai
4. Kwan Zeon Bosai

(Key of Em, Open Tuning)

Kwan Zeon Bosai Kwan Zeon Bosai

Kwan Zeon Bosai Kwan Zeon Bo

A dança começa e se move para a esquerda, sentido horário. Existem três sets de movimentos para cada ciclo. O caminhar é contínuo e começa com o pé direito, quatro passos por frase.

Primeira vez: estes movimentos estão associados com os três refúgios.

1. Começar caminhando para a esquerda, as mãos palma com palma (mudra de oração) sobre a cabeça.
2. Mãos em oração na garganta.
3. Mãos oração no coração.
4. Mãos lentamente se movem para baixo até a altura da cintura e para fora de cada lado, em bênção.

Segunda vez: estes são gestos de derramamento de compaixão à partir do coração. 1. Continuar a caminhar, a mão esquerda é colocada no ombro direito da pessoa da frente. O olhar é na direção dos dedos da mão direita e através do círculo. O braço direito está estendido e elevado acima do centro do círculo com a palma para cima. 2. O braço direito abaixa ligeiramente (até a altura aproximada da garganta). 3. O braço direito abaixa mais um pouco de forma que fique estendido horizontalmente no nível do coração e na direção do centro do círculo. 4. Girar a palma da mão direita para baixo e abaixar lentamente o braço em bênção.

Terceira vez:

1-3. Continuar a caminhar, os braços estão numa posição como se estivessem embalando uma criança. Esta criança pode ser vista como a primeira pessoa que vem à nossa mente, a criança ferida interior, uma pessoa que conhecemos e que esteja necessitada, algum familiar, a comunidade, ou o mundo inteiro. Os braços gradualmente se expandem para naturalmente incluir mais, de forma que no final o movimento flui naturalmente à partir deles (dos braços).

4. No "Bo" final, os braços estão abaixados com as palmas estendidas para baixo e para fora de cada lado em bênção. A Terceira frase da dança é remanescente da meditação caminhada budista na qual se sente que se está caminhando sobre as cabeças de todos os seres sencientes e cada passo é uma bênção.

Variações

A. Para o segundo conjunto de movimentos, os(as) dançarinos(as) podem caminhar com a mão esquerda em concha abaixo do coração e a direita se movendo à partir do coração para fora e para baixo, como se deixasse gotas de orvalho de compaixão se derramarem sobre a terra. (algumas representações de Kwan Yin mostram uma imagem segurando um vaso desta forma). Esta variação funciona muito bem quando o círculo é pequeno e a posição do braço sobre o ombro tornaria o círculo muito apertado.

B. Tenha os homens sentados no centro do círculo, virados para fora. Se possível que eles fiquem na posição de lotus com as mãos sobre os joelhos. Eles são como pontos no círculo, os homens cantam "Om" ou "Om Mani Padme Hum" durante toda a dança enquanto as mulheres cantam Kwan Zeon e dançam os movimentos descritos na sequência 1-4.

Palavras: Tradição Coreana

Música e movimentos: original do manual dos professores listado na fonte como área de Woodstock.

Fonte: Bodhisattva da Compaixão, A Tradição Mística de Kwan Yin. John Blofield (Shambala, 1978).



SWARASVATI

Swarasvati é a deusa hindu da sabedoria criativa, das artes , da música e do silêncio. A shákti, que significa ao mesmo tempo poder e esposa, de Brahmā, o criador do mundo.

É a protetora dos artesãos, pintores, músicos, atores, escritores e artistas em geral. Ela também protege aqueles que buscam conhecimento, os estudantes, os professores, e tudo relacionado à eloquência, sendo representada como uma mulher muito bela, de pele branca como o leite, e tocando sitar (um instrumento musical). Seus símbolos são um cisne e um lótus branco.

1. OM
2. SHRI
3. HRIM
4. SWARASVATI NAMAHA

5. OM SHRI HRIM
6. SWARASVATI NAMAHA



Movimentos:

1. De frente para o centro do círculo. abrimos os braços de baixo para cima lateralmente e descemos pelo centro do corpo com as mãos unidas em Namastê desde o alto da cabeça até a altura do coração.
2. Pés afastados , joelhos flexionados (postura de dança indiana) , transferimos o peso do corpo para a perna direita.O calcanhar esquerdo toca o chão e os dedos dos pés apontam para o alto. A mão direita como uma flor de lótus na altura do ouvido e mão esquerda também em lótus frente ao coração, os olhos acompanham olhando à direita.
3. A mesma postura para esquerda, transferimos o peso para a perna esquerda e tocamos o chão com o calcanhar direito. As mãos em lótus invertem a postura para à esquerda, os olhos acompanham.
4. Após 4 tempos de silêncio , damos 8 pequenos passos no sentido horário. As mãos fazem um mudra para oferta de som (dedo indicador e médio esticados e os outros fechados tocam como baquetas de um tamborzinho se alternando na altura dos ouvidos). São 4 toques , 2 para cada lado.
5. Caminhamos 4 passos para o centro elevando os braços e 4 passos para trás recebendo um banho de luz e som.
6. Giro individual pela direita, as mãos se abrem a partir da garganta espalhando as bênçãos do som e da voz de Swarasvati.

Variações: trazer a mão esquerda na altura do ouvido como se segurássemos os braços do instrumento e a mão direita voltada para o corpo abaixo da cintura como se dedilhasse as cordas da sitar.

Música : Maria Lalla Cy Aché e Kalinne Ribeiro

Movimentos : Maria Lalla Cy Aché e Kalinne Ribeiro com a colaboração do grupo de formação em Danças da Paz Universal de Florianópolis.

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; 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 .

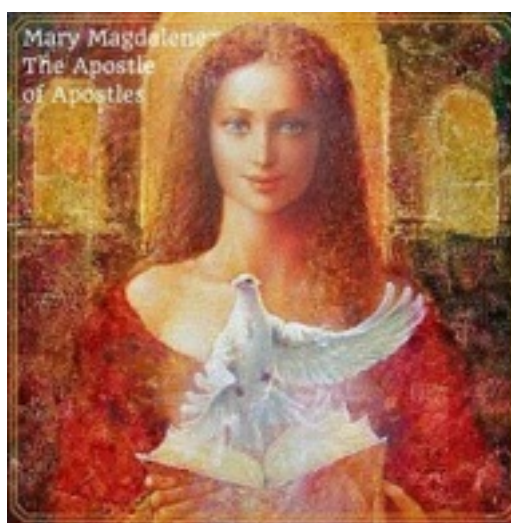
palavras em aramaico , latim e espanhol / português.

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.

O nome de Maria Madalena a descreve como sendo natural de Magdala, cidade localizada na costa ocidental do Mar da Galileia.



O Mantra da Deusa Tara

Tara é uma deidade do budismo tântrico. Ela é a corporificação da sabedoria e compaixão. Como um ser desperto na sua perfeição, Ela assiste a todos que chamam por Ela. Ela é a Grande Deusa Mãe, o arquétipo feminino encontrado na psiquê de todos. Ela representa nosso próprio potencial de iluminação.

OM TARE TUTARE TURE SOHA. Este é o mantra de Tara...todas as Taras, todas as cores, não apenas Tara Verde. Outras Taras tem outros mantras, e Tara Verde tem outros mantras, mas genericamente o Mantra de Tara é este.

A Dança do Mantra de Tara é baseada em técnicas tradicionais de meditação tibetana. É dito que toda vez que o mantra da deidade é cantado a deidade está presente com todo seu poder. Nós fazemos esta prática como se nós mesmos estivéssemos completamente possuídos(as) da sabedoria e compaixão da Grande Mãe do Universo. Nós dançamos como Tara.

O primeiro movimento da prática é para trazer estabilidade. Enquanto abrimos nossos braços para os céus, experimentamos a sensação da luz e das bênçãos da deidade e de nossas fontes de refúgio se derramando sobre nós. Qualquer coisa que não esteja ou seja saudável é purificada e nós sentimos nossos corpos preenchidos com bênçãos, empoderados/ fortalecidos. Deste lugar de estabilidade nós abençoamos a terra abaixo de nós, para que ela esteja equilibrada e purificada.

*Posteriormente , Prema Dasara acrescentou 4 mudras para simbolizar os 4 elementos como uma forma de equilibrá-los no planeta e em nós mesmos. Os mudras são : com os dedos das mãos estendidos e os polegares se tocando , fazemos um quadrado com as palmas voltadas para o chão na altura da cintura representando o elemento terra, na segunda repetição do mantra , as mãos formam um círculo representando o elemento água, na terceira repetição, formam um triângulo representando o fogo e por último , com as mãos formando um lótus na altura do coração , representamos o elemento ar que é o elemento de Tara Verde.

O segundo movimento usa a prática de fazer oferendas, uma maneira importante de fazer conexão com a deidade. Deste lugar de poder, nós nos lembramos de empoderar/fortalecer os outros, ao invés de desperdiçar esta oportunidade nos tornando arrogantes ou nos sentindo superiores.

O terceiro movimento é uma versão adaptada de uma prática chamada Tonglen (Tomando e Enviando). Esta é uma prática poderosa. Ela pode purificar as mais profundas cicatrizes cármicas que nós carregamos. Ela é baseada na disponibilidade do nosso ser de doar a nossa preciosa luz, amor e sabedoria e transmutar o sofrimento do mundo. Nós podemos começar apenas pensando nas pessoas que amamos, aquelas que precisam de ajuda. Depois nós estendemos para nossa comunidade e nosso mundo, para as circunstâncias e situações que chamam a nossa atenção. Nós estendemos nossa disposição de abordar o sofrimento do mundo de forma tão ampla abrangendo toda a circunstância e o quanto pudermos. Desta forma nós somos fortalecidos/empoderados, nós deixamos de nos sentir impotentes face ao sofrimento e nos lembramos do poder da prece.

Possam todos os seres ser beneficiados por estas práticas sinceras.

O mantra é em sânscrito e as palavras significam:

Na dança nós a invocamos, honramos e incorporamos.

Om: Tudo que existe

Tare: Grande Mãe

Tutare: Remove todos os medos

Ture: Doadora de boa fortuna

Svaha: Assim é (Soha é a pronúncia tibetana)

(Key of Em, Open Tuning)

Om Ta - re Tu - ta - re Tu - re So - ha

Om Ta - re Tu - ta - re Tu - re So - ha

O Mantra da Deusa Tara

1. Om Tare Tutare
2. Ture
3. Soha

A dança de Tara consiste em 3 sets de movimentos. Cada set contém 4 recitações do mantra, compondo um ciclo completo da melodia.

Primeiro Set

1. Dançarinos(as) caminham no sentido horário, 4 passos começando com o pé esquerdo.

Om(E), Tare(D), Tu (E), Tare(D)

Mãos e braços abertos acima e um pouco à frente da cabeça, olhar para o alto e para frente. Este gesto é para receber a luz e as bênçãos, unindo-nos com as nossas fontes de refúgio e permitindo que ela se derrame e preencha o nosso corpo.

2. As pessoas continuam a caminhar trazendo as mãos em frente ao coração no mudra de oração, concentrando a energia e focando a atenção aí. Tu (E) re(D).

3. Ainda caminhando, braços se estende à frente do corpo e as palmas das mãos ficam paralelas à terra. Desta forma enviamos a luz profundamente dentro da terra para cura e equilíbrio. So(E) ha(D).

- * a cada repetição fazemos um mudra para purificar os elementos em nós e no planeta.
- * primeiro - mudra de terra =quadrado
- * segundo - mudra de água = círculo
- * terceiro - mudra de fogo = triângulo
- * quarto - mudra de ar = lótus (os pulsos se tocam , polegares e mínimos também formando uma flor)

Segundo Set

1. Dançarinos(as) se voltam para o centro do círculo e caminham 4 passos nesta direção, começando com o pé esquerdo, Om(E), Tare(D), Tu(E), Tare(D). Mãos estão em concha saem do coração e lentamente se estendem para frente e para cima (os braços vão se esticando). Nas mãos seguramos tudo aquilo que é precioso na vida, a família, amigos, beleza, alegria...e oferecemos estes tesouros aos seres iluminados e mestres.
2. À partir do centro caminhamos para trás, Tu(E), re(D), com as mãos ainda em concha acima da cabeça e o olhar para cima. Sentimos a luz e as bênçãos dos seres iluminados se derramando sobre nós.
3. Continuamos a caminhar para trás, So(E),ha(D), com as palmas das mãos voltadas para frente na altura do coração, os braços semi-flexionados (quase estendidos). Desta forma enviamos a luz e bênçãos através do círculo fortalecendo e empoderando uns(umas) aos outros(as).

Terceiro Set

Nesta parte da dança as pessoas visualizam-se como Tara, a Grande Mãe do Mundo. O grupo é encorajado a pensar primeiro nas condições do mundo que precisam de alguma luz.

1. Dançarinos(as) de frente para o centro do círculo. Mão direita com o polegar e o indicador se tocando, braço estendido na lateral do corpo, palma voltada para frente, demais dedos desta mão estendidos, voltados para baixo. Mão esquerda na altura do coração com o polegar e dedo médio anelar se tocando, demais dedos esticados. A mão esquerda permanece nesta posição durante toda frase, este é o mudra tradicional de Tara.

Com o OM dar um passo com o pé esquerdo em direção ao centro do círculo, a mão direita vai ao coração (mantendo o mudra inicial) conectando-se com a sabedoria e compaixão de Tara que pulsa aí.

2. Com TARE, caminhar ainda mais para o centro do círculo (mais um passo, com pé direito), o corpo se vira na direção horária, a mão direita pega um pouco desta luz e sabedoria do coração da própria pessoa, como se fosse uma bola de luz, e vai ao centro, (braço direito esticado) onde as pessoas imaginam que haja um grande cálice de luz, e então mergulha-se a mão direita neste cálice. Agora a bola de luz na mão direita aumenta tremendamente...e se torna uma imensa bola de luz na mão do(a) dançarino(a).

Com TU, a pessoa transfere o peso do corpo para o pé esquerdo, virando-se para fora do círculo e a mão direita vai por cima da cabeça.

Com TARE dar um passo para fora do círculo com o pé direito e lançar a bola de luz onde quer ou para quem quer que precise, ou onde as preces precisem alcançar, onde ajuda e cura são necessárias...primeiro para todos os familiares e amigos.

Com TURE SOHA, o pé esquerdo se junta ao direito e então 4 passos pequenos são dados Tu(E), re(D), So(E), ha(D), fazendo um giro no próprio eixo e e balançando suavemente terminamos de frente para o centro do círculo.

O Mantra da Deusa Tara

À medida que os(as) dançarinos(as) giram no lugar a mão direita se torna como uma concha removendo todo o sofrimento dos bem amados nos quais eles estão focando e ao continuar fazendo o giro imaginam que estão removendo com a mão em concha todo o sofrimento e pesar do mundo. Isso é visualizado como uma nuvem cinza de sofrimento, com SOHA a nuvem cinza do sofrimento do mundo é dissolvida na luz de sabedoria e compaixão que resplandece no coração do(a) dançarino(a). Ele é consumido alimentando o fogo da sabedoria e compaixão. A mão direita em concha termina quase tocando a mão esquerda de refúgio no nível coração.

Repetir todos os sets.

Estas três práticas meditativas são tradicionais dos exercícios de treinamento da mente do budismo tibetano. O ritual é baseado em um canto tibetano que é uma prática tântrica completa. A melodia do mantra foi trazida até Prema por seu vizinho, Jeff Munoz, que ajudou a colocar a sadhana inteira (poema, louvação de versos espirituais) em forma de música. Apesar da música ser tradicional, Jeff a aprendeu com Bhagavan Das, um sincero devoto da Grande Mãe em todas as Suas formas, que por sua vez aprendeu na Índia.

Palavras: tradicionais Música: Bhagavan Das

Movimentos: Prema Dasara