



Boletim de DPU Internacional

Janeiro de 2021

Nesta edição:

- Zikr do Toque
- Explore os recursos online
- Conectando-se com o Sanhga - zikr da maçaneta
- Levante-se! Levante-se! Levante-se!... A vida está chamando você ...
Dança ao vivo na Nova Zelândia
- Reconhecimento de Líderes

O Nascimento do Zikr do Toque

Uma nova maneira surpreendente de otimizar o Zikr no Zoom

Por Sadaya Zimmerle



Resumo:

O Zikr do Toque é uma combinação de acupressão para bem estar e zikr que cresceu muito nestes tempos de quarentena e zoom e a necessidade urgente de transcender as limitações atuais. Fornece uma maneira concreta de orar e cantar juntos quando não podemos necessariamente nos tocar, cantar em harmonia juntos, sentir os batimentos cardíacos e a respiração um do outro. Cada um desses elementos afeta nosso sistema nervoso quando estamos fisicamente juntos.

O toque compensa os elementos perdidos pela distância física, aproveitando a energia, o toque e o ritmo do nosso corpo. Temos o poder de promover um calmante intensivo do sistema nervoso, enquanto nos dedicamos aos poderes inerentes de

cantar nossas orações. Saiba mais o que é Zikr do Toque, como surgiu e veja um exemplo no artigo a seguir.

[Leia o artigo completo em inglês aqui.](#)

Você já explorou os recursos disponíveis para os líderes das danças?

Todos os anos, nosso [website](#) continua a crescer em conteúdo e nos idiomas oferecidos.

Este ano, houve uma “colheita pandêmica” de muitos novos artigos sobre dança que os líderes enviaram de todo o mundo. Como estou sentado em casa, observando todas essas bênçãos fluírem, ocorreu-me perguntar:

- quando foi a última vez que você tomou meia hora ou 15 minutos do seu tempo para explorar nosso site, para ver quais tesouros você poderia descobrir?

Estamos pensando em como tornar esses recursos mais acessíveis - aqui estão algumas dicas.

1. Primeiro, escolha o seu idioma: em breve, o francês estará disponível e o site será traduzido com mais ou menos detalhes para o espanhol, português, alemão, russo e holandês.



2. confira o [guia](#) do site

Guia de conteúdo aprimorado do site

3. As áreas protegidas por senha (disponíveis para os líderes em dia com suas taxas e que são atualmente orientados) incluem:

- [biblioteca de danças e caminhares](#)

Idioma: Português(Portugal) ▾ Language: English ▾

- [artigos e textos](#)
 - [o diretório](#) do Conselho de Líderes
4. As [Diretrizes para Líderes](#) são úteis para líderes novos e existentes - há algo aqui que tenha um novo significado desde a última vez que você leu as diretrizes?
 5. Há uma seção em inglês para [músicos das danças](#), que também podem ser orientados.
 6. Há muito interesse na [história](#) e na [linha do tempo](#) das danças.
 7. Reconecte-se com o [50º aniversário das danças](#), que atualiza a linha do tempo.
 8. Confira o arquivo de [boletins](#) que remontam a 2011, incluindo homenagens aos dançarinos que não estão mais fisicamente conosco.

In Memoriam
Kamae Amrapali Ashera Miller
November 25 1943 - March 30 2011



On March 30, the worldwide Dance community lost a bright star, a loving mother, and a fierce champion -- Kamae Amrapali Ashera Miller. Kamae was a co-founder of the original Dances of Universal Peace organization, PeaceWorks International Center for the Dances of Universal Peace, and its first Office Manager. Kamae was the editor of *Wisdom Comes Dancing*, the book of writings of modern dance pioneer Ruth St. Denis. She was the co-creator of the powerful Native Middle Eastern Cycle of Dances: Seasonal Invocations to the Goddess, which continue to touch and transform people all over the world. She was a beloved Senior Dance Mentor and Sufi *Murshida* ("great guide"), devoted to her students worldwide, many of whom are now actively following in her footsteps.

9. Entre em contato comigo para quaisquer sugestões ou perguntas sobre o site: director@dancesofuniversalpeace.org

.....

Conectando-se com o Sanhga - zikr da maçaneta

Wali e Ariëne van der Zwan descrevem como sua sangha evoluiu durante a pandemia, inspirada por Thich Nhat Hanh – “se você mora sozinho ... você sempre pode usar sua maçaneta ou corrimão como sua sangha.” O grupo anual de alunos que se conheceriam em Khankah Samark se reúne em um espaço virtual todos os domingos de manhã. Algumas sessões foram gravadas para um grupo mais amplo,

e o Zoom em Movimento seguiu o exemplo de Pir Shabda com um zoom Sesshin alcançando participantes em todo o mundo. O círculo pode ser mais amplo do que com um Sesshin ao vivo, mas mantém a intimidade que é tão importante para o Khankah.

Quando meu parceiro Ariënne e eu experimentamos Thich Nhat Hanh pela primeira vez, ele falou sobre interexistência e atenção plena e mostrou sua maneira maravilhosa de ensinar crianças. Ele também falou sobre a importância da sangha. Pode ser há mais de 20 anos, mas ainda me lembro claramente dele dizendo que se você mora sozinho e não tem animais de estimação ou plantas em casa, você sempre pode usar sua maçaneta ou corrimão como sua sangha.

Tudo o que importava era ter algo para nos lembrar da sangha que criamos naquele fim de semana na Holanda. Ao lado do sino da atenção plena, ele nos deu a maçaneta da sangha.

Em termos sufis, Thich Nhat Hanh nos ofereceu um zikr para lembrar que estamos conectados com nossa família espiritual, mesmo que estejamos a quilômetros de distância no espaço físico. Este zikr da maçaneta funciona se você vai para casa depois de um workshop e percebe como o sentimento de união e intimidade com o mundo espiritual lenta, mas seguramente, desaparece, afunda na monotonia da vida diária e na metade da semana seguinte tornou-se uma memória de algo você já experimentou.

Você precisa ser um profissional muito forte para ser capaz de usar o zikr da maçaneta por um período mais longo, ainda mais quando o país está em um bloqueio e um vírus pede distanciamento social.

Distanciamento social significa não dançar em círculos, de mãos dadas. Nada de cantar juntos no espaço da oficina de Khankah Samark. A matemática não funciona em um espaço de 50 metros quadrados. O vírus corona está pedindo a muitos de nós que nos reinventemos e encontremos outras maneiras de nos comunicarmos e nos sentirmos um com nossa comunidade.

Khankah Samark

Antes de dizer a você nossa maneira de manter contato durante o bloqueio, vamos primeiro apresentar o Khankah que agora é central e vital para a sangha se encontrar e se reunir.

Por mais de uma década, depois de deixar nosso país natal, a Holanda, para ir morar na Bélgica, nós viajamos para diferentes comunidades na Europa e além, sem ter um grupo local. Em 2009, mudamos para a Alemanha para iniciar a Khankah Samark. Samark é uma contração de (Murshid) SAM e Ark (Arca do Sam, Samuel Lewis), após o poema de Rumi para iniciar um projeto tolo e construir uma arca no meio do deserto. Não que a Alemanha

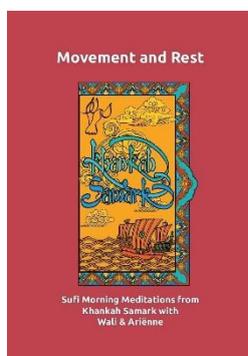


seja um deserto - pelo contrário! - mas é um tanto estúpido emigrar quando você está se aproximando dos 60 e tentar começar tudo de novo pela segunda vez em um país diferente.

Ouvimos o chamado, então começamos nosso projeto tolo. Khankah Samark provou não ser tolo, pois desde o início em 2012 - depois de muita trama e planejamento, suor e esforço carregando sacos de cimento - muitas pessoas de diferentes países encontraram seu caminho para Khankah e se juntaram a nós para longos finais de semana, semanas de retiro ou programas de treinamento.

O Khankah é agraciado e abençoado por Murshida Fatima, aluna original de Murshid SAM. Ela veio para a Europa para uma reunião sufi e se ofereceu para pintar a porta de entrada da sala de dança. O belo design (veja foto na capa) nos saúda cada vez que entramos e conecta o passado com o presente.

Praticando juntos



Para 2020, o Grupo Anual de quatro finais de semana foi agendado com o tema sobre a vida e os ensinamentos de Hazrat Inayat Khan, dando continuidade ao nosso livro "Aproxime-nos", sobre Hazrat Inayat Khan. Após o primeiro fim de semana, a Europa entrou em um bloqueio. Tivemos que mudar os próximos três finais de semana para um futuro desconhecido.

Para compensar o cancelamento do segundo fim de semana do Grupoual de Inayat Khan, oferecemos aos participantes uma cópia de uma gravação das meditações matinais, feita em uma das Semanas de Verão de Samark. Desde meados dos anos 90, oferecemos essas meditações sufis matinais aos participantes de retiros residenciais e também dos acampamentos ou danças sufis.

Alguns participantes sugeriram que compartilhássemos essas práticas com um grupo maior. Seguimos a ideia deles e agora nos reunimos em um espaço virtual todos os domingos de manhã às 8h30 para praticar junto com o Grupo Anual Inayat Khan, nossos alunos de Sufismo e de Dança e qualquer pessoa que tenha ouvido a notícia e queira participar.

Como as sessões são pré-gravadas, podemos ficar relaxados com o tempo. Como escrevemos aos participantes, "Com alunos em continentes diferentes, podemos ter problemas com a sincronização do tempo para os treinos, então fique à vontade para se juntar a nós em tempo real ou quando for 8h30 da manhã para você. O universo entenderá e todos nós também, pois as conexões do coração podem facilmente resolver esse tipo de problema com o tempo e o lugar."

Práticas Matinais no CD



Essas gravações de baixa qualidade serviram a um propósito, mas ouvimos o chamado interno para criar uma gravação ao vivo de melhor qualidade. Continuamos fazendo as práticas diárias, instalamos equipamentos de gravação e nos acostumamos com a combinação de gravar e fazer nossas práticas.

O resultado - aprimorado no estúdio - é uma gravação ao vivo e em tempo real em CD. Não com um grupo, pois isso é impossível durante o confinamento da pandemia, mas apenas com nós dois.

Ao todo, gravamos sete sessões. Algumas das sessões de meditação são familiares a todos os que visitaram Khankah Samark. Outras sessões nós apenas praticamos para nós mesmos e nunca compartilhamos com os participantes de retiros residenciais.

Todas as sessões são para uso geral, como uma forma de começar o dia de forma sintonizada e em oração. O foco extra em temas como direção, perdão ou cura, pode convidar o praticante a ficar com uma sessão específica por um período mais longo para aprofundar o tema e as wazifas ou frases sagradas usadas mais profundamente na alma.

Vida que segue

A vida continua e no verão passado, a pista de dança do Khankah Samark foi bem utilizada pelas nossas vizinhas. Mia - 9 anos - assume a liderança, mostrando à irmãzinha de três anos Malia como dançar. O título de sua música (*Tohuwabohu Total*) é uma reminiscência das Danças da Paz Universal, mas podemos garantir que a música é bem diferente.

Estamos muito gratos que o piso de madeira, onde não dançamos há tantos meses, ainda é usado, embora com outros movimentos.

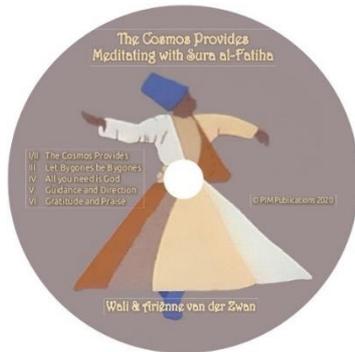


Zooming, usando o Zoom

Nosso “estúdio caseiro”, um gravador Tascam, instalado em um dos quartos de Khankah Samark, pode não atender ao padrão de equipamentos do estúdio dos nossos três CDs anteriores, mas neste projeto de CD o foco não está na música, mas na sintonização, projetada como é, para a oração corporal e meditação.

Para caber sete sessões de cerca de uma hora cada em um CD, optamos pelo MP3 padrão moderno. Agora compartilhamos essas meditações todos os domingos de manhã com o círculo maior da Paz em Movimento.

Com este círculo e também outros interessados, iniciamos o Zoom em Movimento como uma forma de nos conectarmos ainda mais. Em vez de fazermos tudo nós mesmos, convidamos as pessoas a oferecer um canto, um poema, uma história ou o que quisessem. Essa também foi uma ótima maneira de se conectar, embora alguns prefiram não usar o zoom - ou não têm a conexão adequada para fazer isso - e são gratos por ainda termos o contato semanal por e-mail.



Como a falta de workshops nos proporcionou muito tempo disponível, pudemos realizar um de nossos desejos mais profundos e estudar a Sura al-Fatiha com mais profundidade. Isso resultou no livro de Wali, “Harmonização, Direção e Perdão” e “O Cosmos Oferece”, uma gravação da Fatiha como um ciclo de meditação. O livro já saiu, o CD sairá em breve.

Depois de dominar algumas das técnicas básicas e superar alguns dos obstáculos em torno da qualidade do som, neste outono nos sentimos prontos para experimentar um pouco mais.

Recentemente, compartilhamos o ciclo Fatiha em nosso primeiro Zoom Sesshin Zen & Zikr. Este evento mostrou as vantagens do Zoom que já experimentamos nas sessões “Dando as Mãos” de Pir Shabda e da Ruhaniat, já que, com participantes da Europa, Austrália e Canadá, alcançamos um círculo mais amplo do que seria possível com um Sesshin ao vivo, e ainda assim mantendo a intimidade que é tão importante para o Khankah e nossa forma preferida de trabalhar.

Sinta-se à vontade para nos escrever se estiver interessado no que fazemos ou se quiser alguma informação.

Viva e inspire-se!

Wali & Ariënné

samark@peaceinmotion.info

.....

Levante-se! Levante-se! Levante-se!... A vida está chamando você ...

Dança ao vivo na Nova Zelândia



Por Dakini Warrior

Estamos em Aotearoa, a Terra da Longa Nuvem Branca. E estamos prestes a celebrar o Solstício de Verão e o Natal ao mesmo tempo, dançando juntos, corpo a corpo, coração a coração. O privilégio de reunir-se, o toque, o olhar direto nos olhos e no coração de outra pessoa, bem como o fato de compartilhar o alimento e uma conexão íntima e simples, são bastante reconhecidos e apreciados em nossas reuniões regulares de dança. Por outro lado essas experiências parecem tão normais e comuns, que os desafios relacionados à Covid que o resto do mundo enfrenta, parecem contos de fadas de terras distantes há muito esquecidas.

Cheguei na Nova Zelândia com meu marido e minha filha, para passar aqui seis meses, dançando e viajando em um trailer. Quando o bloqueio da Covid aconteceu em março, ficamos presos em uma praia de seixos deserta em uma Ilha do Sul, longe até mesmo de um sinal de celular. Nos dois meses seguintes, a natureza me convidou, o amor fluía livremente e eu simplesmente aceitei a bênção. Descobri que era uma praia de pedras preciosas e cada passo que dava era ágata, jaspe vermelho e quartzo verde; uma plateia de pássaros, focas e golfinhos se juntou às minhas práticas matinais ... Meu coração se sentiu nutrido e agraciado e eu sabia muito pouco sobre o mundo lá fora.

Agora já se passou mais de um ano e nós três ainda estamos no trailer, na terra de longas praias e danças ao vivo. As restrições às reuniões duraram alguns meses e, no inverno, os círculos de dança haviam voltado. Naquela época, o boom do zoom floresceu em todo o mundo e, junto com ele, veio o esgotamento do zoom para muitos.

Então, como fica para nós “comer, dançar e orar juntos” pessoalmente, sabendo que estamos em uma posição única e totalmente sem precedentes no mundo para sermos capazes de fazer isso?

Abaixo estão / Clique aqui para a versão completa e algumas idéias de alguns amantes da dança na Nova Zelândia. De qualquer forma, eles representam apenas uma pequena fração de todo o quadro, mas podem dar a você uma pequena amostra da sensação atual da Nova Zelândia.

Por Premanand:

“O amor de Deus está sempre se derramando sobre nós, mas continuamos colocando nossos guarda-chuvas. Nosso encontro de inverno no final de julho no Tauhara Center em Taupo foi apenas o mais sublime final de semana de dança, foi certamente um momento de tirar os guarda-chuvas, sendo a primeira vez que todos nos reunimos em 4 meses como resultado do bloqueio . Cerca de 70-80 de nós nos sentimos tremendamente abençoados e cheios de gratidão por poder dar as mãos, sentir corações tocando corações e respirar juntos; por estarmos dançando novamente, nossas vozes aumentando juntas em uníssono, compartilhando contato visual profundo e gentil e ahhhh, os abraços.... o paraíso na terra nestes tempos incertos. E enviar essas bênçãos e orações de cura a todos os seres, sabendo que muito poucos lugares no

mundo poderiam participar da experiência de estar juntos dessa maneira atualmente. Algo que antes tínhamos como certo.

Link para o Zikr da Alegria filmado neste fim de semana: https://www.youtube.com/watch?v=1Y9Yqkd_4aU&ab_channel=JenaRobinson

Que presente precioso reunir novamente em Te Moata para nosso encontro de primavera, e poder ser abraçada, nutrida e sustentada por 860 acres de mata nativa em regeneração. Viver com as palavras de Jelaluddin Rumi “é melhor viajar com companheiros, com outros Amantes de Deus” ecoando em nossos corações enquanto exploramos “Por que estamos aqui!”

E agora estamos ansiosos para nosso Acampamento de Dança Aotearoa de verão, para compartilhar liderança, esse é o nosso maior evento de dança no calendário. Temos também o Retiro Mana, nosso evento anual da rede DUPANZ, este ano com a amada Dakini. Que presente.

Sentimo-nos muito abençoados por viver em Aotearoa neste momento, vivendo sem o medo ou as restrições da cobiça no dia a dia, e sabendo que isso pode mudar em um instante! ”

Por Azima Sally Mabelle:

“Minha graidão pela surpreendente explosão de inspiração que foi pessoalmente recebida durante este tempo de covid19, resultando em muito mais conexões locais e internacionais de dança e sufismo através do zoom, com a barreira dos custos de viagem cortada. Isso também nos levou a uma oportunidade de nos aprofundarmos em nossas próprias práticas espirituais, chamando-nos a entrar para desenvolver mais conexão e resiliência.

Em 2020, já realizei seis encontros de dança cara a cara até agora e mais um por vir, o Solstício de Verão (quatro no centro de Auckland e três no oeste de Auckland) e parecemos gostar deles ainda mais por saber como éramos abençoados e livres para nos conectar pessoalmente enquanto o resto do mundo ainda estava sob maiores restrições.

Nós aqui em Aotearoa, Nova Zelândia (NZ), não percebemos quando nos reunimos para nosso fim de semana de danças Maori de 6 a 8 de março com Shafia e Maiyima que este seria nosso último encontro face a face em mais de quatro meses. Não foi até o final de julho quando nos reunimos pela primeira vez pessoalmente no Centro de Retiros Tauhara, para uma reunião de dança com cerca de 80 dançarinos realizada por Premanand e Amrita Bhakti. Que alegria e alívio foi dançar pessoalmente de novo! Embora inicialmente cautelosos, rapidamente caímos na alegria de nossas meditações em movimento, completas com as mãos dadas. Ahhh - juntos novamente! Em seguida, realizamos outra reunião de dança face a face no dia 1º de agosto na Igreja Unitarista de Auckland, mais uma vez uma alegria e uma bênção inegáveis!

Durante nossos períodos de bloqueio, o Espírito de Guiança também me inspirou a realizar outras quatro noites de dança com zoom nas noites de transição sazonal de Equinócio de outono (21 de março), Samhain (1 de maio), Solstício de inverno (20 de junho), bem como um Zikr Trans-Tasmânia em colaboração com Hadia (NZ) e Arjuna (Austrália). Foi maravilhoso ter amigos dançarinos do Haváí e também do Arizona e do Canadá, participando de alguns desses encontros, bem como outros da nossa comunidade local e nacional de dança da Nova Zelândia. Um senso de comunidade compartilhada e conexão ainda era sentido, apesar da distância física.

Nossas últimas 4 reuniões de dança sazonais foram realizadas cara a cara e, novamente, embora com cautela, havia uma sensação palpável de alegria na conexão da comunidade e gratidão pelas danças, sabendo que nem todos os nossos amigos dançarinos foram capazes de se reunir neste período. Enviamos nosso amor e bênçãos com a oração sincera “Que todos os seres estejam bem, felizes e livres!”

Por um dançarino e pareciador Matěj Koukl da república Tcheca:

“Eu estava presente na Nova Zelândia no ano passado. Eu participei da maioria das reuniões de dança.

Em relação ao meu caminho atual, fui naturalmente atraído para o meio do círculo pela posição de músico. Assim, estava apoiando com meu violão e bateria especialmente as reuniões maiores como o Acampamento de Danças e os retiros. Eu experimentei uma cooperação muito agradável com os líderes de dança locais e uma recepção calorosa na comunidade. Por 2 meses de bloqueio, estávamos realizando nossas reuniões regulares via Zoom. Naquela época eu me sentia bastante despojado. E por isso sou muito humilde no início de cada um de nossos encontros. Que dádiva, só essa possibilidade simples de se encontrar pessoalmente e que está “hoje” acontecendo de novo. Muitas vezes mencionamos os pensamentos em relação a outros dançarinos e principalmente todas as pessoas que não tiveram a chance de se encontrar fisicamente durante este momento especial. Às vezes, toda a dança é dedicada a apoiar qualquer pessoa em uma situação desafiadora, porque especialmente durante aquela noite incrível, é fácil esquecer o tempo real das mudanças no mundo.”

Por Dakini:

“Fresco e forte era o desejo e a saudade das danças em mim quando recomeçamos. No entanto, não era a conexão humana que eu particularmente ansiava, mas a vivacidade curadora, tranquilizadora, poderosa, suave, clara, pacífica e de coração aberto das danças. Com gratidão, redescobri a bênção da dança, enquanto nos últimos anos minha experiência consistia principalmente em liderar e tocar música no centro do círculo. Agradeço a profundidade da consciência em torno dos desafios que a humanidade enfrenta em diferentes países do mundo e especialmente envio nossa sincera compaixão e luz a todos os seres que sofrem.

Como líder de dança, também observo as várias maneiras pelas quais a pandemia do medo impactou nossos círculos de dança. Recentemente, em uma roda de dança com vários novos dançarinos, o líder foi questionado se havia necessidade de dar as mãos durante a sessão. “Não vou segurar a mão dela, pois a vi espirrando em sua mão”, exclamou uma dançarina preocupada ...

Suportar situações como esta - conter o medo, a tristeza profunda, a solidão e a desesperança exige uma sensibilidade refinada para cada alma presente. A descrição do trabalho de um líder de dança evolui para se tornar um portador de luz, um mensageiro e um bodhisattva a serviço do Um e de Todos. E o círculo de dança se torna uma roda de oração irradiando bondade, esperança e compaixão para o mundo. Como Hameed disse em uma recente noite de dança em Auckland (parafraseando Murshid SAM): “você pode pensar que estamos apenas cantando e dançando aqui, mas na verdade estamos trabalhando pela paz em nossos próprios corações e no mundo”.

.....

Reconhecimentos de líderes

O Conselho de Orientação gostaria de parabenizar e reconhecer todos os líderes de Caminhares e Dança que foram certificados ou reconhecidos como Mentores em Treinamento desde nosso último boletim informativo:

MIT

Mentores em Treinamento

Karen Weiss	Austrália Novo
Sally Azima Mabele	Zelândia/Aotearoa
Emma Relph	Inglaterra

Certificados

Sue Lennox	Austrália
------------	-----------