

**Boletim de notícias de DPU**  
**maio de 2020**

.....

**A oportunidade de distanciamento social**

**Darvesha**  
**Presidente, DPU**



Tendo sido durante a maior parte da minha vida adulta, parte do que Morris Berman chama de "Nova Sociedade Monástica" (podemos não viver em mosteiros, mas não subscrevemos os valores da corrente principal e nos voltamos mais para o interior", compreendendo que sustentar práticas solitárias é uma maneira eficaz de mudar o mundo), fico surpresa com tanta correria e ansiedade em nossa sangha. Estou tão profundamente preocupado com certas comunidades (refugiados, prisioneiros, sem-teto, trabalhadores rurais, aqueles que estão endividados, profissionais de saúde, mães que trabalham em casa enquanto seus filhos estudam em casa), mas fico confusa com a proliferação de atividades on-line. Eu

pensava que a maioria de nós simplesmente se estabilizaria, acolhendo a oportunidade de ter mais tempo para praticar tudo o que nos foi dado ao longo dos anos.

Quando você não puder sair, entre!

*“ Você não pode experimentar radioatividade, relatividade e mecânica quântica sem a experiência do laboratório externo. Como alguém sabe o que é experimentado no laboratório se não entra ? ”* p. 96. Visão Sufi e Iniciação. Samuel L. Lewis.

Neste período, a palavra proliferação é usada principalmente para descrever células virais. Mas talvez este seja um momento em que também possamos ver essa tendência em nós mesmos. Que alívio é experimentar a incansável e crescente atividade humana em declínio. Essa tendência não é proliferar parte do que nos levou a essa confusão em primeiro lugar? Como é libertador ver rodovias vazias, linhas do céu sem fumaça, animais vagando livremente pelas florestas e baleias nascendo em águas calmas. Tudo porque a atividade humana diminuiu.

Qual é essa tendência em direção a "mais, mais, mais"? É sintomático de um vazio interior que nos leva a buscar "mais" fora de nós mesmos? Aqui em nossos mosteiros, nos vemos pensando em projetos, fazendo mais planos, fazendo mais e mais datas de zoom, escrevendo mais e mais e-mails, fazendo mais e mais telefonemas? Ou agradecemos a oportunidade de abraçar uma atmosfera de silêncio interior? Sim, o mundo inteiro está recorrendo à proliferação da socialização digital, mas, como praticantes espirituais, não somos mais atraídos por minerar e refinar nossos recursos espirituais internos e passar mais tempo nos aproximando do mundo natural " ?

*" Em uma pandemia, o auto-isolamento é chamado de quarentena. No budismo, é chamado de retirada". ~ Lama Willa Miller*

Lama continua dizendo: *"O medo é um convite. Não é um convite para avaliar os riscos ou ajustar os externos. É um convite para olhar profundamente dentro e fazer amizade com o animal em si mesmo. "*



*"Estamos sentados com o desconhecido. O desconhecido é exatamente o que puxa o véu para trás. Oferece um vislumbre da verdade de que nada jamais foi certo. Este mundo, com toda a sua beleza e toda a sua vitalidade, é assim porque não é fixo, porque tudo é contingente. O primo natural da vida é a incerteza.*

*"Mas eu esqueço, quase todos os momentos do dia. Embalado pela*

*previsibilidade dos meus dias, acredito que amanhã será como hoje. Hoje como ontem. O papel higiênico estará lá.*

O que está por trás dessa tendência a proliferar? É medo? Na quietude, poderíamos descobrir a emoção subjacente? E fazer amizade?

Como você faz amizade com o medo? Virando-se para ele e enfrentando-o! Aberto a ele. Onde você sente isso em seu corpo? Quando você o sente de perto, como se comporta? Diferencie as sensações dos pensamentos que a impulsionam: sinta as sensações completamente, mas ignore os pensamentos! QUANDO SABE QUE OS PENSAMENTOS SÃO SIMPLEMENTE PENSADOS, VOCÊ ESTÁ LIVRE DELE! Mas quando você se identifica com os pensamentos e os "compra", fica preso e exacerba a ansiedade e as emoções turbulentas. Se você fizer essa prática, verá os distúrbios se dissolverem. Observar a dissolução das tensões traz paz, tranquilidade e uma espécie de libertação nirvânica.

A expansão sem fim do consumismo e a variedade infinita de distrações da sociedade contemporânea é um sintoma de uma sociedade que está fora de contato com a realização interior. Se tivermos uma tremenda necessidade de comunicação digital durante esse período, talvez isso esteja nos dizendo algo sobre nós mesmos. Quanto é suficiente? Quanto é muito? Talvez seja a hora de começar nossa jornada interior?

Existem " 2 métodos de treinamento espiritual, chamados" método dos macacos "e" método dos gatos ". No método dos macacos, o bebê segura a mãe e, onde quer que a mãe vá, a mãe carrega o bebê. No método do gato, o gato pega o gatinho e ensina a andar. Assim, o gato tenta transformar seus filhotes em adultos o mais rápido possível, e o macaco tenta manter seus filhotes como bebês o maior tempo possível. Então você tem dois tipos de treinamento espiritual: aqueles que se apoiam no professor para fazer tudo e aqueles que ensinam seus discípulos a se tornarem adultos. " p151. Visão Sufi e Iniciação. Samuel L. Lewis.

Talvez essa pandemia seja a ligação para a qual nossas vidas de dança estão nos preparando?

Como Lama diz : "*Da caverna de nossa casa, como os meditadores dos tempos antigos, podemos conscientemente acender a lâmpada da compaixão e da conexão* ".



### **Prática de Metta**

Posso estar livre de perigo.

Que eu possa estar em paz e feliz.

Posso ser forte e saudável.

Posso ter facilidade de ser.

Que você esteja livre de perigo.

Que você esteja em paz e feliz.

Que você seja forte e saudável.

Que você tenha facilidade de ser.

Que todos os seres estejam livres de perigo.

Que todos os seres sejam pacíficos e felizes.

Que todos os seres sejam fortes e saudáveis.

Que todos os seres tenham facilidade de ser.

Posso estar livre do sofrimento.

Que você esteja livre do sofrimento.

Que todos os seres estejam livres do sofrimento.

Que minha bondade e sabedoria aumentem sempre

Que sua bondade e sabedoria aumentem

Que a bondade e sabedoria de todos os seres aumentem.

.....

## **Chegando em casa na biblioteca de recursos de dança Arjun Calero**

No momento em que escrevo, estamos todos mais ou menos "trancados". A caravana do Além não saiu do oásis, embora a caravansera tenha muito boas conexões de zoom.



© Lydia Dixon

Em uma ligação recente, Arjuna descreveu uma jornada que todos podemos compartilhar, através da biblioteca de recursos de dança. Ele explicou assim: em nossas diferentes partes do mundo (América Latina, Rússia, Austrália e Nova Zelândia e outros lugares), podemos

- explorar a biblioteca de recursos online
- lembre-se das danças que conhecemos que não encontramos lá e
- trabalhar juntos para escolher as dez melhores danças que queremos adicionar à biblioteca?

É uma jornada em que podemos revisitar as riquezas que já possuímos e desfrutar de explorar juntos as partes mais significativas do repertório em nossas próprias áreas.

O *processo* para isso pode variar de região para região, mas eis como está funcionando na América Latina:

Começamos com um anúncio no facebook para a América Latina.

Recebemos muitas indicações para o top 10. Isso incluiu muitas danças não originárias da América do Sul.

Arjuna registrou as 40 indicações em uma planilha e as classificou de acordo com a popularidade.

Um comitê de 6 mentores, de toda a região, reuniu-se para discutir as indicações.

As indicações incluíram algumas, por exemplo de Amida , que já foram traduzidas para o espanhol.

Os mentores identificaram várias categorias de danças:

- novas danças originárias da América Latina
  - danças que são totalmente 'nossas' na América Latina
  - dança com melodias pré-existentes: eles estão rastreando os autores para obter permissão para uma tradução em espanhol
- danças que incluem um pouco de inglês: o objetivo aqui é comparar variantes, por exemplo, entre Peru e Argentina e chegar a uma versão em espanhol 'oficial'
- danças importantes na América Latina que não estão na biblioteca de recursos e não são originadas por nós, por exemplo, Da pacem Domine : os mentores estão rastreando os originadores dessas danças.
- danças que estão na biblioteca de recursos, mas não são originárias da América Latina: repertório clássico de danças mántricas : queremos traduzi-las para o espanhol.



Ele diz, que é demais levar tudo isso adiante ao mesmo tempo.

Arjun agora fechará o top 10 do processo de indicação. As danças nomeadas incluirão principalmente danças não publicadas originadas na América Latina, e algumas de outras categorias. Ele 'manterá a roda girando' - para que possamos adicionar danças de outras categorias, conforme o tempo permitir. Arjun não quer incentivar uma febre para que tudo seja publicado.

O processo de seleção será:

- top5 das mais votadas
- 5 mais escolhidas pelos mentores, com ênfase em danças mânticas .

### Outros países

Se surgirem danças com apelo mundial, elas poderão ser traduzidas para o inglês.

Arjun recomenda que giremos as rodas.

Você pode fazer isso da maneira que melhor se adequar à família de dança onde você está.

Se você quiser discutir mais sobre isso, entre em contato com [Aziz](#)

### **Fotos por favor**

Queremos atualizar nossa galeria de fotos e website com danças e fotos de todo o mundo. Por favor, envie para [Aziz com uma legenda \(país, data\)](#).

## **Algo precisa de conserto?**

Entre em contato com o [webmaster](#).

.....

## **Bósnia: dança para a próxima geração**

Como você deve saber , por 20 anos fazemos As Danças da Paz Universal na Bósnia e Herzegovina, ou para ser mais preciso, na associação



Amica Educa

na cidade de Tuzla. Durante todos esses anos , dançamos semanalmente, além de organizar seminários e workshops para adultos.

Hoje, porém, gostaria de falar sobre os workshops do DPU que realizamos com os professores.

Há doze anos, ensinamos, instruímos e apoiamos os professores da escola primária, para que eles possam dançar o DPU com seus alunos.

Em outubro de 2019, celebramos o jubileu - nosso 30º workshop DPU para professores!

Os professores participam com prazer de nossas oficinas e depois transferem e apreciam as danças para os alunos nas aulas de Cultura da Religião (História da Religião), Música e Educação Física, que fazem parte do currículo escolar regular. Antes disso, reservamos um tempo para garantir que o ensino do DPU nas escolas seja aprovado pelo Ministério da Educação.

Dessa forma, as crianças de Tuzla começam a dançar Ave Maria, Altíssimo Corazon, Zikr personalizado, Ganesha, Gopala, Hevenu Shalom Alehem, Heyanana e muitas outras danças.



A equipe do DPU da Amica Educa e os professores contam às crianças sobre a beleza de todas as religiões, sobre suas semelhanças e qualidades. Ao mesmo tempo, ensinamos sobre diferentes exercícios de relaxamento e concentração.

De acordo com nossas experiências até agora e o feedback que recebemos dos professores e dos pais (e em várias ocasiões, das próprias crianças), as crianças reagem muito bem às danças e expressam grande alegria e interesse em dançar de novo e novamente.

Desejo que esse conceito que aplicamos em nossa prática possa se espalhar para todos os países onde as Danças da Paz Universal estão presentes, e com esse pensamento e intenção, estamos à sua disposição e gostaríamos de compartilhar nossas experiências com a comunidade DPU .

Tenzila Hujdur e a equipe de dança Amica Educa,

Tuzla, Bósnia e Herzegovina  
Novembro de 2019.

.....

## BRASIL

Aqui estão algumas histórias das danças no Brasil.



Desde abril de 1993, realizamos no Vale do Capão, Chapada Diamantina, BA, círculos regulares de Danças da Paz Universal, toda quinta-feira, liderados por Zelice Habiba Peixoto, mentora DPU e Sheika do Sufi Ruhaniat International e em 2019 são liderados também por Mércia Andrade , mentora DPU.

Há mais de 20 anos, todo o dia 31 de dezembro, dançamos pela Paz Universal, em uma roda com muitas pessoas, na Praça da Vila do Capão.

A partir de 2008, a cada mês de janeiro, durante 5 dias, realizamos um Retiro de Práticas Sufi e Danças da Paz Universal. A cada dois anos, temos a presença de Murshida Mariam Baker, liderando esses retiros, junto com a



Sheika Zelice Habiba Peixoto.

Na Páscoa e no Natal, há 5 anos, fazemos a Oração de Jesus no aramaico, com a celebração do pão e do vinho.

## A Mandala da Maré

Maria Lalla Cy Aché

Chegamos ao Complexo da Maré através de um convite para a apresentação de Danças Meditativas no WOW - 2019 Festival Mulheres do Mundo. Projetado pelo Southbank Centre de Londres, o WOW foi realizado em 23 países da Europa, Ásia e África.

O Rio de Janeiro foi escolhido como cidade sede por causa da repercussão internacional do assassinato da vereadora Marielle Franco, ativista de direitos humanos, nascida e criada na Maré, o maior conjunto de favelas da periferia da cidade. Nesse contexto, o círculo interativo de dança “Mandala Florestal” criado por mim e as Danças da Paz Universal foram uma das performances mais bonitas e acolhidas pelo público.

Na sequência, as mulheres da Maré me pediram para continuar o trabalho de meditação em movimento no Complexo da Maré.



Aceitei o desafio e conseguimos nos reunir toda quarta-feira com as mulheres. Em parceria com a Redes da Maré, que nos cedeu espaço no CAM – Centro de Artes da Maré, pudemos oferecer um espaço seguro para continuar o trabalho.

Ao longo deste ano, junto com as mulheres da comunidade, tivemos que lidar com várias situações perigosas geradas pelo confronto entre tráfico de drogas e operações de segurança do estado. Mas elas rapidamente entenderam o valor da meditação em movimento como ferramenta de auto expressão e de equilíbrio interior.

Este trabalho foi apoiado por um grupo de mulheres voluntárias que adotaram a idéia do Instituto Cy de desenvolver um trabalho em forma de mandala, onde fortalecemos todos os elos neste fluxo de Força, Beleza e Sabedoria Feminina. Queremos trazer paz aos corações dessas mulheres, tão estressadas pela violência da vida cotidiana no Complexo da Maré. Queremos enraizar a energia

da Grande Mãe Brasileira, Cy, e ativar o Raio Feminino do Destemor entre todas nós, elos desta corrente amorosa.

As Danças da Paz Universal estão sendo introduzidas como uma meditação em movimento e a respiração e a meditação caminhada começam a fazer parte das práticas semanais de lá. Pudemos experimentar : “Altíssimo corazon”, Força da Paz, a primeira linha do Pai Nosso, algumas danças mânticas criadas por mim e a Mandala Florestal inspirada nos ritmos e nas tradições xamânicas do Brasil.

Também começamos a trabalhar com adolescentes da Escola João Borges, com o objetivo de desenvolver práticas de meditação em movimento e oficinas criativas de customização, a fim de gerar renda para esses jovens como alternativa à cooptação pelo narcotráfico como única opção de sobrevivência para eles e suas famílias. A necessidade de ganhar dinheiro é a principal razão pela qual os jovens abandonam o ensino médio e entram para o tráfico.

Estou muito feliz por estar envolvida neste trabalho, porque através das danças e meditações, posso compartilhar com eles como cultivar em si mesmos um lugar onde conhecemos a paz.



Maria Lalla Cy Aché é mentora do DUP, mureed e guia da Sufi Ruhaniat International.

**P.S \_ Por conta da pandemia de corona vírus, o trabalho na Maré está temporariamente interrompido, mas seguimos em contato trabalhando numa campanha de cestas básicas para as famílias de lá que se encontram em situação de grande dificuldade.**

.....

Meu nome é Patricia Tolentino, sou brasileira, aquário, orientadora e sempre me envolvi com movimentos de música, dança e atividades em grupo,

Eu costumo dizer que "onde há grupos e pessoas crescendo juntas, eu estou lá ..."

Desde que conheci as Danças da Paz Universal na Fundação Lama Camp em 1997, que estava se recuperando de um incêndio, decidi que levar essa mensagem adiante seria parte da minha vida para sempre. Naquela época, eu

já tinha tido experiências com Sabira e Monica no Brasil, mas lá conheci Prema Dasara e Anahata Iradah, que seria minha mentora e amiga todos esses anos até agora. Desde 1997, lidero e mantenho um grupo semanal regular em meu espaço em São Paulo, a maior cidade do Brasil. A maioria das pessoas ainda está dançando juntos neste grupo toda quarta-feira.

Fui movida para organizar um treinamento DUP por um ciclo de 5 anos por 7 dias por ano, orientado por Anahata e muitos convidados.

Comecei a espalhar as Danças da Paz Universal em muitos tipos de organizações, em empresas, escolas, saúde e áreas sociais. Às vezes estou em círculos com caminhoneiros, enfermeiras (cuidando de cuidadores), professores, operários, grupos de voluntários da igreja, jovens e crianças em escolas, praças e parques na cidade de São Paulo, Brasil, entre outros.



Em julho passado, fui convidado a apresentar no Congresso de Educação da Universidade de Barcelona, Espanha, meu trabalho com danças, cujo título era:

“Danças de Paz Universal e Danças Sagradas do Círculo - como experiência de ser desejo, integridade e autoconfiança”. Adoro trabalhar com pessoas e adoro sentir e participar dos processos de florescência de pessoas e grupos. Faz meus olhos brilharem e minha alma cantar. Agradeço a toda a minha linhagem, especialmente a Anahata, que me deu todas as ferramentas para que eu pudesse segurar a transmissão preciosamente e passar esses ensinamentos com honra. Que eu continue andando em círculos e círculos trazendo paz, harmonia e beleza ao meu país!



Munira Reed dos EUA visitou o Brasil em novembro de 2019 para liderar um treinamento de líder de dança , mostrado aqui.