

# Toebwejhoen l' makichee d' hinnoon nirtoen arhah

Jaarcursus 2009/ I: \_\_\_\_\_

**Traditie: Christelijk** - 3<sup>e</sup> zaligspreking

Tekst: Jezus van Nazareth, Mattheüs 5 : 5, muziek en dans: Neil Saadi Douglas-Klotz

© Copyright 1993, 'Dancing with the Aramaic Jesus: The Beatitude Way'

Onder auspiciën van PEACEWORKS International Network for the Dances of Universal Peace

P.O. Box 55994, Seattle WA 98155-0994, U.S.A.

© 1998 NL versie: Noor en Akbar Helweg, MTG, Hermelijnlaan 9, 1216 EB Hilversum, NL 035-6249570

- |    |                           |  |
|----|---------------------------|--|
| 1. | Toebwejhoen               | Gezond zijn zij  |
| 2. | l' makichee               | die zacht gemaakt hebben wat innerlijk hard is                                 |
| 3. | d' hinnoon                | zij zullen   |
| 4. | nirtoen arhah             | levenskracht en energie vanuit het universum ontvangen.                        |
| 5. | Toebwejhoen nirtoen arhah | Gezond zijn zij en open<br>om de heerlijkheid van aardse vruchten te ontvangen |

Bijbelvertaling: 'Zalig de zachtmoedigen, want zij zullen de aarde beërven'

Open stemming - C

Toe-bwej-hoen l' ma-ki-chee, d' hin-noon nir-toen ar-hah.  
 Toe-bwej-hoen l' ma-ki-chee, d' hin-noon nir-toen ar-hah.  
 Toe-bwej-hoen nir-toen ar-hah.

Start: Maak kring en houd handen vast. Dansrichting tegen de klok in.

## Fase 1:

1. Stap zijwaarts naar rechts: stap R, sluit L aan.
2. Herhaal 1.
3. Stap voorwaarts schuin naar rechts: stap R, sluit L aan.
4. Stap achterwaarts schuin naar rechts: stap R, sluit L aan.

## Fase 2: loop oefening (naar keuze)

Laat handen los en loop in een vrije vorm. Concentreer je op Jezus of een andere meester.

## Fase 3:

5. Keer naar het centrum, maak één kring en zing 1 - 4, stap zijwaarts naar rechts. Spreid armen zijwaarts, kruis polsen met dansers ter weerszijden, richt palmen naar centrum. Begin na enige tijd met het zingen van regel 5. Dansleider nodigt dansers uit om in het midden te komen om helende energie te ontvangen. Zij stellen zich in stilte op en staan met de rug naar het centrum. Na enige tijd, op afroep, komen de dansers terug in de kring en FASE 1 kan opnieuw beginnen. Herhaal fasen 1 (2) en 3. Bij 3, komen anderen in het midden tot ieder die dat wenst aan de beurt is gekomen.

**Eind 1.** 1<sup>e</sup> keer: Sta in de kring op je plaats en hef armen op. Laat armen zakken en breng palmen tegen elkaar voor het hart en richt daarna handpalmen naar de aarde. Buig het hoofd.

2<sup>e</sup> keer: herhaal 1<sup>e</sup> keer maar kniel en plaats het hoofd tegen de grond.

NB Dansers die niet kunnen knielen blijven staan en maken een buiging met handen op de knieën.

**Eind 2.** Zing 5, handen op je hart. *Toebwejhoen*: stap R, sluit L; *nirtoen arhah*: stap L, sluit R, enz.

Deze derde Zaligspreking kennen wij als: 'Zalig de zachtmoedigen, want zij zullen de aarde beërven'.

*Toebwejhoen* betekent, goed, in orde, O.K., in balans, gezegend, geheeld, gezond, gelukkig, zalig, betrouwbaar, integer. Wij kennen het vanuit het Jiddisch als 'tof', klankverwant aan *Toebw*.

*L' makichee* kan vertaald worden als de zachtmoedigen, vanuit het Grieks. Het Aramees zegt vriendelijk of nederig. In westerse taal zijn de woorden *mak* of *meek* verwant. Het duidt op zacht maken wat van binnen hard is, zich onderwerpen aan God, weer vloeiend maken wat 'moreel' verhard is. Uiteraard duidt het op het opgeven van het valse ego, pretentie en ideeën over jezelf.

*Nirtoen* betekent erven. Het duidt op wat wij ontvangen vanuit de universele krachtbron in en om ons. De werking hangt af van onze realisatie, ons vertrouwen en onze openheid. Als erfgenamen beschikken wij over de kracht van het Alwezen die handelt door heel de natuur, van het onstoffelijke tot het aardse *arhah* nivo. Het stelt ons in staat ons leven in te zetten voor een groter doel en te werken voor een groter geheel.

Zie boek, *GEBEDEN VAN DE KOSMOS* van Neil Douglas-Klotz, ISBN 90-5340-040-0, pagina 81...