



Vriendenbrief nr. 4

voor de vrienden en dansleiders van het VDN

in deze vriendenbrief:

pag.

World Peace Day in Leeuwarden, Anita Smeding	1
Anahata Iradah komt naar Nederland	2
Het dansweekend in de Weyst met Simone Wils en Serafina, Gerda van der Poel	3
De 'Gyatri Mantra' en de 'Nayaz' in Bilthoven, Hanifa Bergers	4
Dansen in Frankrijk met Nicoline	4
Samuel Lewis zei:	4

Deze Vriendenbrief wordt verstuurd naar dansleiders en vrienden van het VredesDansNetwerk

Het is de bedoeling dat de Vriendenbrief t.z.t. op de site komt te staan.

www.dansenvanuniverselevrede.nl

~

redactie: Gerda van der Poel en Hanifa Bergers



World Peace Day in Leeuwarden

Op 21 september 2012 was het 'Worldpeace Day'.

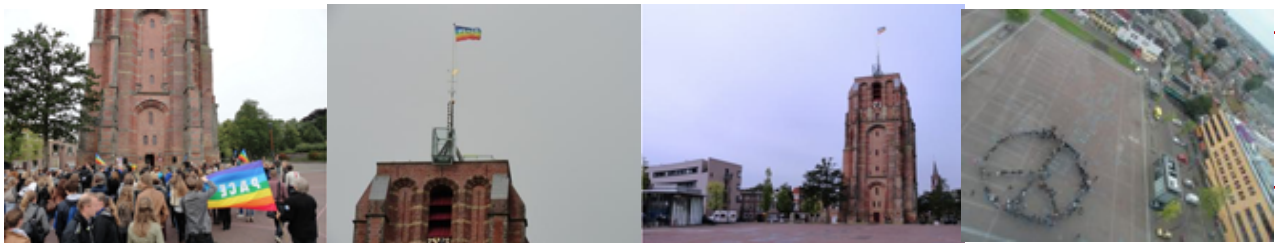
Over de gehele wereld werden activiteiten georganiseerd in kader van de wereldvrede.

Aldus vond ik dat er in Friesland ook een activiteit moest worden georganiseerd.



Na aansluiting te hebben gezocht met het Fries Vredesplatform kwam ik in contact met een school welke een vredesdag organiseerde voor de leerlingen van 5 VWO en 4 HAVO. Gezamenlijk met de diverse maatschappelijke organisaties, welke zich bezig houden met onderwerpen gerelateerd aan de wereldvrede, zoals Amesty International, een mensenrechten organisatie, Warchild en diverse religieuze instellingen hebben we een gezamenlijke dag opgezet. De vereniging van Kerken organiseerde tevens een vredesweek waar ik ook mijn activiteit kon aanmelden.

De leerlingen maakten 's ochtends vroeg een groot vredesteken op het Oldehovekerkhof en de peacevlag werd gehesen op de Oldehove voor het gemeentehuis in Leeuwarden.



Ik vond het erg spannend om 'Dansen van Universele Vrede' te combineren met maatschappelijk protest. Omdat de activiteit buiten plaats vonden in de Prinsentuin wist ik ook niet hoeveel deelnemers er zouden komen, wat het weer zou gaan doen en hoe de deelnemers zouden gaan reageren. Ik besloot tot een open podium waar ieder zijn bijdrage kon geven en vervolgens enkele eenvoudige dansen. Na overleg met Noor, mijn mentor, en Wyts en Lia, welke al meer dan tien jaar 'Dansen van Universele Urede' organiseren in Leeuwarden kwam ik tot 'the earth is our mother', 'peaceful steps' en 'assalaam aleikum' in de mix van verschillende talen.

Enkele deelnemers wilden iets zeggen en een gedicht voordragen, daarna hebben we een rondje gedaan waarin de deelnemers konden vertellen wat zij met de wereldvrede hadden. De regelmatig overvliegende F16 van de vliegbasis Leeuwarden, welke een militaire oefening hielden, zorgen voor een aparte bijdrage in het geheel en het besef dat het nog geen wereldvrede was.

Met 35 deelnemers, waarvan 12 scholieren, hebben we gedanst. Het was een bijzondere dag en moment. Volgend jaar is het weer World Peace Day in september en hopelijk doen er weer meer mensen mee zodat het besef van 'wereldvrede is mogelijk' kan groeien. In ieder geval gaan we weer een activiteit organiseren in dansen in een openbaar park, vragen bij de gemeente. In de waarschijnlijk zonder.



Friesland. Als je ook buiten wilt gaan vergeet dan niet een vergunning aan te tijd van Samuel Lewis kon het

Workshop olv Anahata Iradah

Verbinding met de Levensbron



Anahata Iradah is een inspirerende dansleidster van Engelse afkomst. Nu woont ze zowel in Brazilië als in de USA. Zij is een begaafd musicus, senior dansleidster, geeft dans en muziek trainingen en maakt film documentaires en Dvd's. Het Boeddhisme is een belangrijke leidraad in haar leven en verbindt deze inspiratie met de dansen. Vanuit haar betrokkenheid met de spirituele wereldtradities heeft ze veel gereisd om deze van dichtbij te ervaren en zich eigen te maken. Anahata is bekend van o.a. de dans *Chief Seattle*. Kijk voor meer informatie naar www.traveling-light.net

Anahata zegt: "Op het eerste gezicht zien we geen verschil tussen een normaal mens en iemand die een innerlijke pad volgt. In deze tijd willen meer mensen weten hoe je het 'kleine zelf' met 'het grote' kan verbinden. Het is goed om helderheid te krijgen over de manier waarop het Universum zich in ons kan manifesteren."

Voor deze Workshop put Anahata uit verschillende culturen van de wereld, ook van de inheemse volken van Brazilië. De Dansen van Universele Vrede stimuleren de kwaliteiten van ons hart in goedheid, begrip, moed en liefde, die ons boven onszelf doen uitstijgen. Spirituele oefening helpt om in contact te komen met je kern en van daaruit te leven. Op een natuurlijke manier kunnen we tijdens de dans loslaten om daarna gevuld worden met de wijsheid en kracht van de Bron van alle Leven. Door te bewegen en te dansen openen wij samen een toegang naar nieuwe wegen.

Datum: Vrijdag 10 en Zaterdag 11 mei 2013

Plaats: Nieuw Nazareth, naast Heilig Hartkerk, Dr. Cuypersplein 5, 1222 NC Hilversum

Tijd: 10.30 – 17.00 uur, zaal open: 10.00 uur, koffie en thee.

Kosten: €140 of €120 (modaal) of €100 (minimum)

Sharing: Turks brood, feta en olijven aanwezig, lunch meenemen en iets voor *sharing*

Aanmelding: bel of mail Noor & Akbar Helweg

Stort het bedrag op: 70 78 50 894 t.n.v. C.P. Helweg, te Hilversum, vermeld, *Anahata*.

Voertaal is Engels.

Info:

Noor en Akbar Helweg, tel: 035 - 62 49 570, helweg@hetnet.nl

www.schoolvoordedansen.nl / www.dansenvanuniverselevrede.nl

Anahata Iradah op YouTube:



[Peace Be With You - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=3GSUMxjwN4Y)

www.youtube.com/watch?v=3GSUMxjwN4Y

2 nov. 2008 - Geüpload door madzub

Peace Be With You Sung by **Anahata Iradah** Thomas Berry Hall Whidbey Island, WA USA <http://www.traveling-light.net> ...



[Dance The Goddess: The Rainbow Essence of Tara - YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=mTiufLHtNVs)

www.youtube.com/watch?v=mTiufLHtNVs

8 dec. 2012 - Geüpload door Anahata Iradah

Most filming was done by **Anahata Iradah** and all creative editing and musical arrangements were also done ...

Het dansweekend in de Weyst met Simone Wils en Serafina

15 t/m 17 maart 2013

Het Thema was : Juwelen in de tijd.



Tijd is een container

*een roestig stalen vat
te vullen met giftig gas
en rommel allerhand*

*of een bokaal van goud
waarin we parels doen
en rozenknappen ...*

De deelnemers hadden de opdracht gekregen om vooraf over dit thema na te denken en te ontdekken welke juwelen er in ons leven waren te vinden en een voorwerp mee te brengen, die dat juweel(je favoriete) vertegenwoordigt om bij het altaar te zetten.

We waren met een kleine hechte groep van 9 ervaren dansers. Dat was heel fijn omdat we zo al snel de diepte in konden gaan. Vanwege de kleine groep dansten we in de meditatie ruimte, hetgeen ook de intieme sfeer bevorderde. Simone had voor elke danssessie een ander midden bedacht. Op vrijdagavond stond er een grote pot, die letterlijk overstromde van juwelen. Het thema van de dansen was aankomen en weten dat weten dat we één zijn.

Op zaterdag was het ochtend thema: de elementen; op aarde, water, vuur en lucht was steeds een dans geïnspireerd. In het midden waren deze elementen ook te zien.

s' Middags dansten we uit elke traditie een dans en kon iedereen vertellen over het juweel dat meegenomen was en al de hele tijd op/bij het altaar had gestaan. Het was heel ontroerend en mooi om de verhalen achter deze juwelen te horen vertellen. Ludy en ik hadden onze symbool

kaarten ook bij ons, die we bij Greetje hadden gemaakt. We mochten er een aantal op de lambrisering zetten en zo werd de ruimte nog feestelijker.

De zaterdagavond was gewijd aan Zikrdansen, erg mooi allemaal. In het midden stond weer een andere schaal met mooie rode en blauwe stenen.

Op zondagochtend kwamen Noor en Akbar; Simone hield een Soefidienst. Bij elke traditie was ook een dans, een chant of een verhaal.

De ochtenden begonnen al vroeg, voor het ontbijt om half 8 konden we op zaterdag mantra's

zingen onder leiding van Arend en Ingrid en op zondag liet Victor ons ervaren wat "klinken" inhoudt. We oefenden eerst in de meditatie ruimte om tenslotte naar de kapel te gaan.



Daar was het wel vreselijk koud, maar iedereen was er goed op gekleed en het klonk prachtig. Sid en zijn vrouw verzorgden ons weer goed met heerlijke maaltijden.



Na een korte middagsessie was het al weer tijd om afscheid te nemen met een prachtige dans:

All I ask of you is forever to remember Me as loving You.

Gerda van der Poell



De 'Gyatri Mantra' en de 'Nayaz' in Bilthoven

Op zondagmiddag 21 april sloten Aad Arjuna en Dagmar het dansseizoen in Bilthoven af. Jammer dat de ruimte in de Woudkapel in mei niet beschikbaar is. We waren met een mooie groep van 15 mensen, waarvan er twee voor het eerst waren.. Het thema voor het afgelopen seizoen was 'Gebeden' en we dansten de 'Gyatri Mantra' en de

*Beloved Lord, almighty God,
through the rays of the sun,
through the waves of the air,
through the all-pervading life in space,
purify and revivify me,
and I pray heal my body,
heart and soul.*

ons rugzakje mee konden nemen om er in de loop van de zomer nog eens aan terug te denken en misschien te gebruiken". Mooie dansen uit verschillende tradities zoals Boeddha Amithabaya en het Kyrie.

We dansten dit keer drie dansen voor de eerste pauze en deden de meditatie erna. Het kwam me goed uit eerst verdiepen en toen ik toe was aan een poosje rust, gingen we in een kring zitten voor de meditatie.

Bij samen bidden en dansen hoort ook samen eten en na het dansen kamen er al snel pannen op tafel met soep, brood, kaas en een salade. Het was weer een mooie dansmiddag en na de zomer gaan we weer verder met bidden, dansen en eten in de Woudkapel in Bilthoven

'Nayaz', een gebed van Hazrat Inayat Khan. Het was mooi en het ging diep.

Hanifa Bergers

Ook dansten we dansen die, zoals Aad zei, "we in



Samuel Lewis zei:

"Words are not peace. Thoughts are not peace. Plans are not peace. Programs are not peace. Peace is fundamental to all faiths. Peace is fullness, all inclusive...and must be experienced."

Dansen in Frankrijk met Nicoline Kortbeek



Als je van de zomer met Nicoline wilt dansen, ga dan naar van 11 t/m 17 augustus naar Noord Frankrijk, vlak bij de Belgische grens. Daar kun je naast stembelijding en qigong, de dansen van universele vrede dansen. Nicoline schrijft over de dansen: "Het Dansende Hart. In deze zomerweek vierten we de zoetheid van het bestaan. De oogsttijd is aangebroken en we dansen om deze vreugde met elkaar te delen. Wij dansen



vanuit ons hart, om in contact te zijn met het grotere Licht, het zomerlicht, ons eigen licht en elkaar's licht". Ga voor meer info naar: www.taichiweb.org