



Vriendenbrief nr 13, april 2015

voor de vrienden en dansleiders van het VDN

In deze vriendenbrief:

pag

De Winterretraite 2015 in Khankah Samark, Hanifa Bergers	1
Pieces of cloud, Susan Nechama Sheely /Die before you die, Jalal Uddin Rumi/ Kabir Helminski	3
Verdieping- vervolg, Saadi Neil Douglas-Klotz	4
De Verwondering met Johannes Witteveen (Karimbaks), NCRV	5
Gitaarklas, verzorgd door Arjuna, Gerda van der Poel	6

en in de volgende vriendenbrief een artikel van Wyts en Lia over het Latifagebed



De Vriendenbrief wordt verstuurd naar dansleiders en vrienden
van het VredesDansNetwerk

Het is de bedoeling dat de Vriendenbrief tzt op de site komt te staan
www.dansenvanuniverselevrede.nl

redactie: Gerda van der Poel, Tjerk Hoek en Hanifa Bergers

Winterretraite 2015 in Khankah Samark



Toen ik aankwam in Khankah Samark (de Ark van Sam) lag er hier en daar nog wat sneeuw en in de zon bloeiden de crocussen en de sneeuwklokjes. Ik kreeg een mooie nieuwe kamer met uitzicht op het dal. Na een lange rit kon ik me - met mijn wapperende aura - rustig installeren, want de deelnemers zouden de volgende dag pas komen



Als eersten kwamen Gerda en Ludy aan, wat later Aad en ook nog een bekende van de zomerweek van vorig jaar; ik voelde me 'senang'.

Het thema van de week was 'The Inner Call': als je iets van binnenuit voelt, is dat dan inspiratie of is er een kans dat het vanuit je ego komt?

Wim vertelde over de nafs, een lastig woord dat vertaald kan worden met ego, maar ook zelf, essentie, adem, of ziel kan betekenen. "Hoe kan dat, al die verschillen?", denk ik nu ik dit schrijf. Het woord 'NAFS' komt uit het Arabisch, net zoals het Aramees, een Semietische taal waarin de letters/letterstammen de betekenis van het woord bepalen. Ik ga zoeken bij Saadi en vind dat de N voor de substantie, voor de materie staat. F of V is een letter die verbindt; bijv. twee zinnen. Wij zeggen dan 'en'. En S of SH staan voor de werelden van licht, liefde, vibratie enz.

Zo wordt het woord 'nafs' een beweging die de

materie, ons lichamelijk zijn, verbindt met de werelden van liefde en licht.

Op Googletranslate vind ik: النفس van rechts naar links: L NFS en het klinkt als nufs of nefs.

Dan klopt het dat nafs zoveel verschillende vertalingen heeft, het zijn de verschillende stadia of niveaus, die a.h.w. samen de beweging aangeven:

- commanding self,
- shameful/blaming self
- inspired self
- serene self
- pleased/pleasing self
- pure/realized self

Door je te herinneren dat je van goddelijke oorsprong bent, kunt je de belemmerende nafs en of zelden uit laten doven en kun je door de wolken de zon weer zien. Rumi schreef daarover een mooie tekst waar Susan Sheely een dans op maakte

Donderdag was 'stiltedag'; Shessin. Na elke dans 20 minuten zitten, niet praten en de dans diep door laten dringen; heel mooi. Ik heb niet de hele dag mee gedaan en een wandeling gemaakt door het bos en langs de beek die door het dal stroomt



Adembenemend was het hoe stil het er was en hoeveel geluid de vogels en het beekje maakten.



Winterretreat 2015

Zaterdag was het opruimen, spullen bij elkaar zoeken en weer naar huis. In Amsterdam aangekomen, moest ik weer heel erg wennen aan al die auto's en aan de geluiden hier en kijk ik alweer uit naar de zomerweek in Khankah Samark.

Ya Shakur Murshid Sam en Wim en Ariënné!

Hanifa Bergers



Pieces of Cloud

tekst: Jalal Uddin Rumi

muziek: Susan Nechama Sheely
en Oraca Varis

dans: Susan Nechama Sheely

This is how I would die in - to the love I have for you: have for you: As
pie-ces of cloud dis - solve in sun-light, in sun-light. La i - la - ha il-la 'llah,
La i - la - ha il-la 'llah, Hu Al - lah ha, Hu Al - lah ha.



*O Generous Ones,
Die before you die,
even as I have died before death
and brought this reminder from Beyond.*

Jalal Uddin Rumi

(. . . .) Therefore, the rational intellect has to harmonize with the Cosmic or Divine mind and through this process; it loses its self-identity. This is the dying, which will give us immense power in our spiritual seeking.

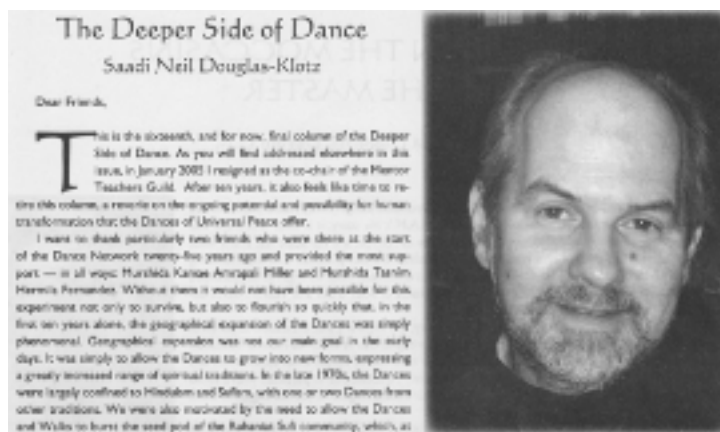
Kabir Helminski

Verdieping

In mei komt Saadi Neil Douglas-Klotz, na lange tijd, weer naar Nederland om in Den Haag een workshop te geven. Het was 1982 toen hij het initiatief nam tot het oprichten van het 'DanceNetwork', later overgegaan in 'Dances of Universal Peace International'.

Het DanceNetwork gaf elk jaar een papieren Nieuwsbrief uit: 'We Circle Around', waarin Saadi inging op de diepere betekenis van de Dansen.

Hieronder tweede deel van een vertaling van zijn laatste column.



Toen ik vorig jaar het op het 'Wilderness Camp' in Utah was, stelde ik de dansgroep deze vraag: "Stel je voor dat, over honderd jaar, het enige wat van de Dansen van Universele Vrede - zoals we ze nu kennen - over zou zijn gebleven, zou zijn dat mensen eerst hand in hand in een kring staan en elkaar aan het einde omhelsen. Stel je voor dat er volkomen nieuwe manieren op zouden komen om vanuit sacraal gevoel en tekst te bewegen".



Ik hoopte dat deze vragen wat rust zouden brengen in alle pogingen om met een sneltreinvaart (rush) nieuwe dansen te bedenken met nogal afgeleide bewegingen. Of bewegingen die niet bijdragen aan het aanvoelen van een spirituele traditie of een bepaalde heilige zin. In een tijd waarin steeds meer mensen 'Couch potatoes' worden, hebben we geen behoefte aan meer 'betekenisloze behendigheid van het lichaam', zoals Ruth St. Denis het noemde.

De mogelijkheden die Murshid Samuel Lewis ons biedt: het samengaan van muziek, gevoel en bewegen, kunnen net zo naadloos en krachtig zijn als de woordeloze 'eenheid-in-verscheidenheid' waar we naar streven.



Het lijkt mij dat de Dansen op dit moment in een gezonde conditie zijn. Er komen steeds meer nieuwe mantrische dansen. Afdelingen op vijf continenten ontwikkelen hun eigen manier van werken. In het begin focusten we misschien een beetje te veel op verspreiden: 'de wereld redden d.m.v. de Dansen'. Met zo'n groots doel is het erg moeilijk om het succes te meten. Ik zie het liever als het zorgen voor de beste en diepste ervaring in welke kring ik me ook bevind. Mijn leraar Moineddin zei eens: "Zelfs mijn slechtste kan goed genoeg zijn, als het op het juiste moment wordt aangeboden."

Liefde en zegen, Saadi

De Verwondering (NCRV) - aflevering 10:

Johannes Witteveen, oud-minister van Financiën en soefi-leider

Elke zondagochtend ontvangt Annemiek Schrijver een gast met een verhaal in haar boshuisje bij Lage Vuursche. Even weg van de waan van de dag, afdwalen met een goed ontbijt en inspirerende woorden of muziek. Annemiek: 'Dit alles vanwege de oeroude tip van kerkvader Augustinus: 'Eert in elkander God.'

De NCRV biedt een rustmoment in de week en vraagt: "Wat doet de stilte nog met ons? Hoe laad je je eigen accu weer op? Wat geeft je inspiratie en troost?" Annemiek interviewt inspirerende gasten, die ons wijsheden brengen voor de tijd waarin wij leven. Een half uur zondagse verwondering bij de NCRV.

Op 8 maart ontving Annemiek Schrijver de 93-jarige oud-minister van Financiën en oud-IMF-topman, die maatschappelijk nog steeds zeer actief is. Het afgelopen jaar verloor hij zijn zoon, schoondochter en kleindochter bij de ramp met de MH17. Zijn geloof in de onsterfelijkheid van de ziel helpt hem om dit verlies te aanvaarden. Als soefi wil hij een bijdrage leveren aan het harmonieus samenleven van de verschillende religies.

Annemiek Schrijver praat met hem over de zondag, over het verliezen van naasten, over de boodschap van het soefi-geloof en over zijn favoriete muziek.



Het gesprek is te zien op:

www.youtube.com/watch?v=CVMBzuswPi4



Als tekst heeft Johannes/Karimbaks Witteveen i.v.m. het verongelukken van de MH17 een Gatha uit de Gayan (Aforismen van Hazrath Inayat Khan) gekozen:

Vergeving is een liefdesstroom die overal op zijn weg alle onreinheden wegwast.

Door deze liefdesstroom die de mens in zijn hart heeft te laten stromen,
kan hij vergeven, hoe groot de fout van zijn medemens ook lijkt.

Wie niet kan vergeven, sluit zijn hart.

Het teken van spi ritualiteit is dat je alles kunt vergeven en je iedere fout kunt vergeten.

Denk niet dat wie gis teren een fout heeft gemaakt, deze vandaag weer moet maken,
want het leven onderwijst ons voortdurend en het is mogelijk dat een zondaar
in één ogenblik in een heilige verandert .

De gitaarklas verzorgd door Arjuna tijdens de winterretrait bij Wim en Arienne

Tijdens de Samark winterretrait was er gelegenheid om deel te nemen aan een gitaarklasje geheel geweid aan het begeleiden van de dansen. Ik maakte daar dankbaar gebruik van. Hoewel ik zelf al dansen begeleid, is het leuk om te verdiepen en nieuwe mogelijkheden te ontdekken.

Er waren 3 deelnemers. Anne, Silke en ik. Anne was nog een beginnend gitariste en kreeg daarom apart les.



Allereerst keken we naar de elementen; aarde, water, vuur en lucht. De manier van aanslaan kan aards zijn of waterig of vurig. Mijn aanslag bleek aards/vurig te zijn en Silke speelde meer waterig. Arjuna leerde ons vervolgens te kijken naar enkele dansen en te bepalen welk element daar meer naar voren kwam en hoe je de aanslag kon aanpassen aan de aard van de dans.

Vervolgens zijn we aan de slag gegaan met Abba Abbada. Deze dans is aards en een beetje vurig. We moesten erop lopen en zo aards mogelijk spelen. Omdat ik al een vrij aardse aanslag heb en gewend ben om te bewegen op de muziek, diende ik als voorbeeld voor Silke.



De 2e les leerden we Om Namo Amitabha. Het

eerst deel probeerden we wat wateriger te spelen, hetgeen Silke natuurlijk goed afging, door lange en minder aanslagen te doen en in het 2e gedeelte kwam een klein loopje van losse noten. Ook deze dans gingen we lopen en tenslotte gingen Arjuna en Hanifa de dans dansen terwijl wij om de beurt en/of samen speelden.

In de 3e les leerden we Om Shri Ram jay Ram jay jay Ram met versieringen te spelen.

In les 4 oefenden we bij Abba Abbada nog meer mogelijke begeleidingen; bijv een afdempslag op de 2e tel en ook enkele kleine versieringen in de overgang naar een ander akkoord. Bijv van C naar Am en terug.

Op donderdag, tijdens de sesshin, was er natuurlijk geen les omdat er die dag niet gepraat mocht worden. Maar op vrijdag herhaalden we alles nog een keer en leerden bij Idhinas Serat al Mustaqim te spelen op de 2e tel, waardoor de dans meer ging swingen.



Het was erg leerzaam en leuk om op deze manier met de muziek bij de dansen bezig te zijn. Ik kwam steeds helemaal opgeladen terug. Silke en ik waren wel aan elkaar gewaagd en Arjuna wist ons goed te inspireren. Dank je wel Arjuna voor de fijne lessen. Ik heb genoten net als van de hele week trouwens. Het is heerlijk om daar te zijn.

Gerda van der Poel

Aad Arjuna de Waal geeft ook bij hem thuis, in Amsterdam, gitaarles