



vriendenbrief nr 11, dec 2014

voor de vrienden en dansleiders van het VDN

In deze vriendenbrief:

	pag
Vieringen van de terugkeer van het licht, Hanifa Bergers	2
Sheikh Hassan van de Naqshbandi Orde was in Nederland	3
Penningen	4
De Dansen op Facebook	4
Een 'reis' door 'Latifaland', Hanifa Bergers	5
balkhandshambhala	6
Dansweekeind in de Weyst in Handel, Tjerk Hoek	7
Kerst- en Nieuwjaarswens	7



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

Vieringen van de terugkeer van het Licht

Vandaag is het 8 december en op de kalender die bij mij in de gang hangt, zie ik dat het vandaag Boddhi Day is. Op de kalender staan veel verschillende feestdagen aangegeven en in december zijn dat er opvallend veel. Toen ik op zoek ging naar de betekenis van die feesten, bleek het steeds te gaan over licht, licht dat naar ons toekomt in de vorm van een mens, het licht van iemand die verlichting bereikt, licht in de vorm van een heilig boek of gewoon het licht van een kandelaar, die alsmaar door blijft branden.

Op 8 december vieren Boeddhisten de dag waarop Siddhartha Gautama in 596 voor Chr verlichting bereikte en 'Boeddha' werd. Deze dag kan op veel verschillende manieren gevierd worden, omdat de Boeddha heeft gezegd dat het Boeddhisme in de omgeving ingepast moet worden, zodat het niet als een vreemde eend in de bijt gezien kan worden.

Het is goed om op 'Boeddha Dag' wat meer dan anders stil te staan bij de betekenis van de Boeddha voor de wereld. Vaak worden de huizen met veel-kleurige lichtjes versierd om aan te geven dat er vele wegen zijn die naar Verlichting leiden. Ook worden er wel Genus fiscus religiosa bomen versierd met drie grote versierselen, die de drie Juwelen voorstellen: de Boeddha, de Dharma en de Sangha.



Nadat Siddhartha Gautama alles wat hij kon bedenken had geprobeerd om tot verlichting te komen, gaf hij zijn pogingen op, ging onder een Pipalboom zitten en besloot te vasten en te mediteren tot hij antwoorden op zijn vragen vond.

Na 7 dagen, op de ochtend van de 8e dag, toen Venus aan de horizon stond, kreeg Siddhartha Gautama de antwoorden waar hij naar zocht: het 'Edele 8-voudige Pad' en de '4 Nobele Waarheden'.

In het katholieke Christendom is 8 december de dag van de Onbevleete Ontvangenis van de Heilige Maagd Maria (Hoogfeest).



De heilige van 9 december is Juan Diego, die de boodschap van de Hemelse Vrouwe, die aan hem verscheen, over wilde brengen aan de bisschop. Pas toen hij zijn tilpa liet zien waarop de beeltenis van de Hemelse Vrouwe zichtbaar was, geloofde de Bisschop hem. En 12 december is de dag van Onze Lieve Vrouwe van Guadalupe, wiens beeltenis op de tilpa van Juan Diego verscheen (zie Vriendenbrief nr 3, pag 3 en 4).

De Christelijke vorm van het kerst/licht-feest gaat



terug op het feest van de, van oorsprong Perzische, Zonnegod Mithras, de 'Sol Invictus' d.w.z. de onoverwinnelijke zon. Mithras werd geboren in een stal, waarin een os en een ezel stonden. Zijn moeder Anahita was maagd. Het feest van Mithras' geboorte werd gevierd met het geven van cadeautjes, munten en kaarsen. De huizen werden versierd met groenblijvende takken.



Het Jodendom kent het Chanoeke-feest, de viering van de herovering van Jeruzalem en de Tempel op de Hellenisten. Toen, in 164 vChr, bleven de lichtjes van de Menora acht dagen branden, terwijl er eigenlijk maar voor één dag olie was.



Hindoes vierden op 2 december jl het Gita Djayantifeest. Het is de geboortedag van de 'Bhagavad Gita' de dag van het 'Lied van de Heer'. Het feest wordt gevierd in de negende maand van het jaar (van 22 - 11 t/m 21 - 12) en heet 'Agrah ya Ga'. En dat betekent 'de eerste reis van de zon' (dwzde equinox).



Op 3-1-'15 (de datum verschilt per jaar) vieren Moslims 'Id-ul-Mawlid', de geboortedag van de profeet Mohammed. Mensen eten zoete vruchten en mierzoete koekjes en dranken, omdat je door zoet te eten ook zoet gaat denken.

En dan was 7 december de Nationale Vrijwilligersdag, 10 dec. is de Dag van de Mensenrechten, op 12 dec. is het Paarse Vrijdag en 15 dec. is het Naturalisatiedag.

Is het toeval dat er in de donkere dagen rond 21 december van oudsher in alle religieuze en ook in niet-religieuze gemeenschappen iets lichts, leuks, goeds, hulp-

vaardigs enz. enz. te vieren valt?

gezocht en gevonden?

Hanifa Bergers

Hadden en hebben alle mensen op het Noordelijk Half-rond behoefte aan het vieren van de terugkeer van het licht van de zon en van het langer worden van de dagen? En heeft dat op verschillende plekken in de wereld en in verschillende tijden telkens een eigen vorm

www.doityourself.com/stry/bodhi-day#b
www.elednet/upload/1db05b2010050ddf0c6015e07.pdf
www.beleven.org/feest/
www.vrijeschoolpedagogiewordpress.com/2013/12/14/vrijeschool-jaarfeesten-kerstmis-25



Sheikh Hassan van de Naqshbandi Orde was in Nederland



Zoals elk najaar kwam Sheikh Hassan weer naar Nederland waar hij in Amsterdam en in Katwijk verhalen vertelde en wasifa's met ons zong.

Sheikh Hassan/Peter Dyck studeerde klassieke muziek in Berlijn en ging naar India om zich te specialiseren in Oosterse Muziek bij Ustad Vilayat Khan. Daar speelde hij in het Delhi Symphonie Orkest. Op zijn reis door het Midden-Oosten kwam hij in contact met Sheikh Muhammad Nazim en werd zijn volgeling in de Naqshbandi Orde. De lijn/afstamming van de Naqshbandi-Soefi Orde gaat terug tot in de 11e eeuw tot Abdul Qadir Jilani en in de 13e eeuw tot Jalaluddin Rumi.

De Naqshbandi Orde werd in de 12e eeuw sterk beïnvloed door Yusuf Hamdani and Abdul Khaliq Gajadwani (zie pag. 5), die bekend werd door de oefeningen die hij zijn leerlingen gaf. En door zijn voorkeur voor stille invocatie. (en.wikipedia.org/wiki/Naqshbandi).



We waren blij dat Karimbaksh Witteveen het laatste deel van de middag bij kwam wonen en warm begroet en welkom geheten werd door Sheikh Hassan.

Hanifa Bergers

*Wonderer, worshipper, lover of leaving. It doesn't matter. Ours is not a caravan of despair.
Come, even if you have broken your vow a thousand times Come, yet again, come, come.*

inscriptie op de tombe van Jalaluddin Rumi



Penningen

Nu, aan het einde van het jaar, kunnen we zien hoe het VDN financieel gedraaid heeft. We gaan goed en hebben, naast de vaste kosten, de tenten voor het danskamp kunnen sponsoren, dankzij de bijdrage van de vrienden. Vrienden bedankt!

Volgend jaar komen Anahata Iradah (februari, in Hilversum) en Saadi Neill Douglas-Klotz (mei, in Egmond Binnen) naar Nederland; zie <http://dansenvanuniverselevrede.nl/index.php?id=6> . Dat wordt voor de dansleiders die de workshop(s) willen volgen een duur jaar.



vragen:

Is het een goed idee om de minima onder ons te sponsoren, zodat ze naar één of beide workshops kunnen gaan? Het is een mooie gelegenheid om elkaar te ontmoeten en geïnspireerd te worden.

Hoe kunnen we daarvoor de euro's bijelkaar krijgen?

Misschien door meer Vrienden te zoeken? We hebben nu 11 vrienden.

Heb je hier dieëen of vragen over? Laat van je horen!

penningmeester/Ingrid: i.m.cordes@casema.nl | secretaris/Hanifa: Hanifa Bergers: loesbergers@kpnplanet.nl



De Dansen op Facebook

Al googelend kwam ik op de facebookpagina voor de Dansen van Universele Vrede



Leuk om naar te kijken (filmpjes en foto's) en leuk om te liken

www.facebook.com/DansenVanUniverseleVrede/timeline?ref=page_internal

Een 'reis' door 'Latifaland'

Toen ik zag dat Ludy en Gerda het 'Latifa-gebed' gingen gebruiken bij het dansen was ik meteen nieuwsgierig; heel erg nieuwsgierig. 'Ya Latif' is één van de schone namen/kwaliteiten van Allah/God. Het is een wasifa/mantra in het Arabisch en betekent de subtile, de fijngevoelige. Daar wilde ik meer over weten.

Al googelend vond ik het boek, 'Oefenen in Leven'; daarin staat het Latifa-gebed beschreven. Het boek is geschreven door Petra den Dulk samen met Jeanet Aartsen. Hoe komt Petra de Dulk, protestants opgevoed en getrouwd met de theoloog en Jezuiet Jan van Deenen aan een gebed dat zij het Latifa-gebed noemt?

Dat wilde ik wel heel graag weten.

In het boek worden zeven stappen beschreven. Zeven korte zinnen, die je tegen jezelf zegt en door laat dringen. <Bol.com oefenen in leven> en klik op inkijskexemplaar.

Wat hebben die zinnen met 'Ya Latif' te maken? Staan die zinnen voor andere schone namen? Ik kom er niet uit. Dan maar naar YouTube.

Veel filmpjes met mooie 'Schone Namen', maar niet wat ik zoek.

Buiten regent het en is het koud en ik besluit, na een kop thee, mijn reis door 'Latifaland' voort te zetten.

Dan zie ik dat Petra de opleiding van Marcel Derkse op 'De Voorde' heeft gevolgd en er gaat bij mij een, heel groot, lichtje branden. In een tv.-gesprek met Annemiek Schrijver (Het Vermoeden) vertelt Marcel over 7 stappen in een veranderingsproces, die hij ontdekte door naar kinderen te kijken. Niks geen mantra's en geen wasifa's. Hoe kan dat nou?



Ik ben het zat en geef het op. Kijk nog wat rond op de site van Reshad Feild, de soefileraar van Marcel Derkse, en maak leuke uitstapjes naar Rumi, Ibn Arabi en Hafiz: mooie muziek en inspirerende teksten.

Dan stuit ik op 'The way of the Masters' en blijkt het gebed uit Khorasan (1200 na Chr.) te komen. Het is het 'Zikr-i-Qalbi' (Sufi Prayer of the Heart), een gebed van Khwaja Abdubalik Gudsduvani. De Naqshbandi Orde (zie pag. 3) gaat terug op zijn leringen.

Het gebed is waarschijnlijk ontleend aan mantra's die door de Boeddhistisch monniken van Hindu Kush gezongen werden.

Het gebed uit 'Oefenen in Leven' bestaat uit de zinnen:

ik besta
ik verlang
ik hoop
ik geloof, ik vertrouw
ik laat los
ik heb lief en ben geliefd
ik ben bereid

Bij elke zin leg je je hand op een bepaalde plek op je lichaam: "Het samenspel tussen het uitspreken van de woorden, het aanraken van bepaalde lichaamsgebieden, het ritme van de ademhaling en de stiltes maken dat het gebed diep in je doordringt en tot bewustwording leidt die verruimt en verdiept".



Gerda vertelde dat je het gebed kunt doen als meditatie moment tussen de dansen door en je kunt het staand of zittend doen. Gerda vertelde ook dat Ludy en zij dansen uitzoeken die bij een bepaalde regel passen. Je kunt

ook een regel uit het gebed nemen als onderwerp voor een hele danssessie. Of nog iets heel anders.

Gerda en Ludy zijn blij met het gebed, dat je ook thuis voor jezelf kunt doen.

Je vindt het Latifa-gebed in Happinez, in kerken, in spirituele centra, op tv en op de Open Avond van Soeficentrum Dan Haag. Zit het Soefisme in de lift?

Hanifa Bergers

En als het koud is en het regent, kun je op reis en kun je je hart verwarmen met:

<www.pulsarinspireert.nl/fileadmin/media-archive/Publicaties/Artikel_Latifa_in_Happinez.pdf>
<chalicealivingschool.net> site van Reshad Feild
<de.wikipedia.org/wiki/Naqschbandi>
<www.pulsarinspireert.nl> voortzetting van 'de Voorde'
<nl.wikisage.org/wiki/Marcel_Derkse>
<www.npo.nl/het-vermoeden/29-052011/POW_00353111>
<balkhandshambhala.blogspot.nl/2014/06/sufi-prayer-of-heart-breath-awareness.html>
<www.youtube.com/watch?v=B6wpwxj9wwU>

<http://balkhandshambhala.blogspot.nl/2014/06/sufi-prayer-of-heart-breath-awareness.html>

Op bovenstaande site staat het Latifa-gebed in de oorspronkelijke taal. GoogleTranslate zegt dat het Turks is, maar kan het niet vertalen. Het gebed blijkt van de Midden-Aziatische Soefi's afkomstig te zijn:

Zikr-i-Qalbi...(Pas Anfas, in Persian), means guarding every breath..... Zikr is performed with the heart using breath as the medium:



1. **Hush der dem.** Be present at every breath. Do not let your attention wander for the duration of a single breath. Remember yourself always and in all situations.

2. **Nazar ber kadem.** Keep your intention before you at every step you take. You wish for freedom and you must never forget it.

3. **Safar der vatan.** Your journey is towards your homeland, Remember that you are traveling from the world of appearances to the World of Reality.

4. **Halvat der endjuman.** In all your outward activity remain inwardly free. Learn not to identify yourself with anything whatsoever.

5. **Yad gerd.** Remember your Friend, i.e. God. Let the prayer (zikr) of your tongue be the prayer of your heart (q'alb)

6. **Baz gasht.** Return to God. No aim but to attain Reality.

7. **Nigah dasht.** Struggle with all alien thoughts. Keep your mind on what you are doing whether outwardly or inwardly.

8. **Yad dasht.** Be constantly aware of the quality of the Divine Presence. Become used to recognizing the Presence of God in your heart.

Eight laws according to Abdulhalik Ghujduvani, 11th century.....The Inner Work (3 volumes)by Reshad Feild, chapter "The Way of the Masters"

"Abdulhalik among his chief innovations was the 'prayer of the heart', (Zikr-i-Qalbi), not previously known to the Sufis and said to have been imparted to him directly by the Prophet Khidr.....(But most probably derived from the mantras practised by the Buddhist monks of the Hindu Kush.) "....THE MASTERS OF WISDOM OF CENTRAL ASIA by J. G. Bennett (www.systematics.org/journal/misc/mwca.pdf)

Hot Latifa-gebed Zachte kracht



Op de site van Pulsarinspireert.nl staat een artikel uit Happinez, daarin staat heel veel praktische informatie en ook een interview met Marcel/Michaël Derkse

www.pulsarinspireert.nl/fileadmin/media-archive/Publicaties/Artikel_Latifa_in_Happinez.pdf

Dansweekeind in de Weyst in Handel op 28, 29 en 30/11/2014
met Wim Wali en Ariënne van der Zwan

Het Thema: Zend ons de vrede van Uw Goddelijke Geest en verenig ons allen in Uw Volmaakte Wezen.

Uit: Khatum (betekent Zegel), het gebed van Hazrat Inayat Khan.

Wij dansten met "Oude bekenden" en een nieuwe deelnemer: Jacqueline. De vrijdagavond begon met de dans Kyrie Eleison en daarna dansten wij een mooie oude dans waarbij als bijzonderheid: je blijft steeds bij dezelfde partner. Naam: Peace, deep and divine, Peace, sweet and sublime, Ohm, Ohm, Ohm; Shanti Shanti Shanti. Wij sloten de avond af met de dans: Ohm Namó Amitabaya.

De zaterdag was een volle dag. De ochtend beleefde ik als één grote Zikr met dansen als Bismillah, Erachman, Erachim, Ya Fatah en de Zikr van Mededogen: Il Allah el.....Ya rachman, Ya rachim. Dan ook de dans: Send us the Peace.

In de middag brachten wij de Boeddhistische wijze Thich Nhat Hanh in herinnering met wie het nu niet zo goed gaat.

Wij dansten het toepasselijke May I take peaceful steps upon the earth (van hem), vervolgens een dans van Saadi: Allaha Abaru, la ilaha illallah (wees voorbijganger) en de dans: Out beyond ideas of right and wrong....

Wij sloten de middag af met de lievelingsmantra van Thich Nhat Hanh: Namo Valokiteshvaraya. Dit is de mantra van de Bodhisattva Avalokiteshvara, de bodhisattva van mededogen.

De avond werd gevuld met ondermeer de zikr: Allah Ruh

die mooi begeleid werd door Wim e.a. Het was een intense dag en wij zaten moe en voldaan aan de nootjes en de frisdrank.



De zondagochtend begon met: Let my heart reflect Thy Light Lord. Op de woorden Grace, Glory, Wisdom, Joy en Peace, woorden uit de Khatum, dansten wij bij elk woord een dans. Bij Grace, het Ave Maria Plena, bij Wisdom, Disclose to us en bij Joy, de Nigoen Dai Dai Dai, de laatste fantastisch begeleid door onze rebbe Wimowitz, speciaal hiervoor uit Oosteuropa gehaald.

Na een warm afscheid ging ieder meer dan voldaan naar huis. Wat zou ik graag van dit weekeind opnames hebben gemaakt. Het aanbod van de dansen vond ik een mooie mix van het christelijke, joodse en islamitische erfgoed.

Uw vliegende reporter.

Tjerk Hoek

