



vriendenbrief nr 14, mei 2015

voor de vrienden en dansleiders van het VDN

In deze vriendenbrief:

	pag
het Latifa-gebed, Wyts en Lia	2
de zachte kracht van het Latifagebed, Wyts en Lia	3
een weekend in de Weyst met Simone Wils, Gerda van der Poel	5
dansen en zingen houdt je jong, Hanifa Bergers	6



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

Het Latifagebed



Voor onze dansmiddag, eind februari, hebben we ons laten inspireren door het Latifagebed. De woorden van dit gebed raken verschillende lagen van ons leven. Het is gemakkelijk om je met deze woorden te verbinden. Elke regel kun je op een mooie manier verbinden met een dans.



Tijdens het inlopen zingen we de Hindoe woorden **Om Soham, Ik ben.**

Hiermee zijn we begonnen met de eerste regel van het gebed **Ik besta** en in de dans **Inanna Lachma d'hay** gaan we dit verder verdiepen.

“Als we ons verbinden met het “ik ben” in ons, gaan we rechtstreeks naar de bron van onze levenskracht, de aanwezigheid in ons die elke relatie met iets buiten ons kan binnengaan, vernieuwen of verlaten”.

*Uit: Woestijnwijsheid,
Neil Douglas-Klotz.*

Daarna dansen we de **Sura of Love** van Amida Harvey. De klank Isq roept het **verlangen en de hoop** op om ons verbonden te weten in die grote Liefde..

Vervolgens zijn we in de kring gaan zitten en hebben we samen in alle rust het Latifagebed gedaan met de handgebaren en de meditatie op de woorden.

In de deelronde erna, blijkt dat veel mensen het als een mooie vorm hebben ervaren.

Voor de regel **Ik geloof en vertrouw** hebben we de Joodse dans **Ye Yah Ro-i** gekozen. De tekst is ontleend aan Psalm 23 van David en deze past goed bij de intentie van Ik geloof en vertrouw.

“Zelfs al ga ik door een dal van diepe duisternis, ik vrees geen kwaad want Gij zijt bij mij”.

En daarna kunnen we **loslaten** in de dans **Shiva Shambo** en ons verbinden met de transformerende kracht van Shiva. Door het wegdoen van het oude, komt er plaats voor het nieuwe.

Na de pauze zingen we een mooie mantra met Annelies.

In de **Eg ong kar**, een dans uit de Sikh traditie, verbinden we ons opnieuw met het **Ik ben/Ik besta**. Deze dans nodigt uit om tijdens het lopen in je Koninklijke Kracht te gaan staan. Het refrein Siri Wa(e) Guru is de dans van extase, bewegend in je hoogste Zijn, in je stralende Zelf.

Voor de regel **Ik heb lief**, dansen we de Hawaiiaanse dans **He Kehau**.

“Liefde is als een zuiverende dauw en ik groet je vanuit de diepste plaats in mijn adem, Aloha”.



We sluiten deze mooie middag af met de partnerdans **You are the place where the gift is given, You are the place where the light shines through.**

We voelen de bereidheid (**Ik ben bereid**) ons over te geven aan de alomvattende Liefde, de Ishq. We eindigen met de vreugde van de Ishq. We kunnen een kanaal zijn voor de liefde en dit in ons leven vorm geven.

Lia & Wyts

De zachte kracht van het Latifagebed

Het Latifagebed was eeuwenlang een geheim gebed in het Soefisme. Het is oorspronkelijk een contemplatie voor ingewijden en mondeling overgeleverd vanuit de soefitraditie.



Het is een gebed waarbij je je hand op een plek op je lichaam legt en enkele woorden uitsprekt. Latif betekent subtiel. Binnen de Islam is het één van de 99 schone namen van Allah: Al- Latif, de Subtiële.

Binnen de Soefitraditie wordt Latif ook gebruikt om de ademhaling te beschrijven. Latif is een lichte ademhaling, die je gebruikt om door te dringen tot je innerlijk, tot je kern. Ten slotte zijn de latifa de plekken in je lichaam waar de subtiële, menselijke eigenschappen zich bevinden.

Zo is je hart de plek van de liefde, maar ook andere menselijke aspecten zijn met je lichaam verbonden, in je rechterzij het verlangen, op je linkerborst de hoop. Elke kwaliteit heeft een kernplek in je lichaam.

Je brengt steeds met je linkerhand je rechterhand naar een plek op je lichaam en spreekt de woorden uit die daarbij horen: Ik besta....Ik verlang... Ik hoop...Terwijl je rustig in- en uitademt, stuur je ook je aandacht naar die plek. Door het uit te spreken, bevestig je eigenlijk je eigen bestaan, je verlangens, je hoop, je menselijkheid. Dat geeft kracht en tegelijkertijd zit er een enorme zachtheid in het gebed.

Verlangen, hopen, loslaten, liefhebben- het zijn verfijnde aspecten van het mens zijn waar het in de Latifa omgaat.

1. Ik besta

Je pakt met je linkerhand je rechterhand en legt die in je linkerzij. Je spreekt de eerste zin uit: **Ik besta.**

Dit "Ik besta", is de basis van alles. Er waren tijden dat je er niet was. Er komt een dag dat je er niet meer zult zijn. Maar nu, op dit moment, besta je. Je aanvaardt het leven, jouw lichaam, jouw stem. De ruimte die je inneemt. Hier ben je dan, met alles erop en eraan. Met alle tekortkomingen, met alle verschillen tussen droom en daad....

2. Ik verlang

Je pakt met je linkerhand je rechterhand en breng deze naar je rechterzij. En je zegt: **"Ik verlang"**. Wat verlang je? Nu, op dit moment? Misschien is het iets heel anders dan je dacht. Misschien verlang je naar liefde. Verlang je naar iemand die er niet meer is, die er misschien al heel lang niet meer is. Naar een gezond lijf. Meer tijd. Meer rust. Je verlangt naar eten, een veilig thuis, naar lucht, naar liefde. Het kan. Het mag allemaal.

3. Ik hoop

Met je linkerhand breng je je rechterhand schuin over je borst naar je linkerlong en linkerborst. Dat is de plek van de hoop en je zegt: **"Ik hoop"**.

Je hoopt op iets, op iemand, op een gebeurtenis. Je verlangt iets, je hoopt dat het naar je toekomt, maar je weet niet of dat naar je toe komt. Hoop is overgave en acceptatie dat je niet alles in de hand hebt. Hoop is een ruimte scheppen waarin dingen kunnen gebeuren. En die ruimte bewaken. Adem rustig in. Adem langzaam uit. Maak ruimte en wacht. Tot je vervuld bent met hoop.

4. Ik geloof en vertrouwen

Met je linkerhand breng je nu je rechterhand naar je rechterlong en je rechterborst. Dit is de plek waar geloof en zelfvertrouwen zijn. Je zegt hardop: **"Ik geloof en vertrouwen"**.

De stap van hopen naar vertrouwen is die van onzekerheid naar zekerheid. Wanneer je gelooft en

ergens op vertrouwt, leg je jezelf in de handen van iets of iemand. Dat kun je trouwens ook zelf zijn. Geloof in jezelf. Vertrouw op wie je bent en op wat je kunt. Je geloof verbindt je met de spirituele wereld maar ook ten diepste met jezelf. Geloof en vertrouwen leggen alle “ja”-maren het zwijgen op. Ze stellen gerust, ze troosten, je kunt vertrouwen: het komt goed.

5. Ik laat los

Je brengt nu met je linkerhand je rechterhand naar je keel en spreekt de woorden uit: “Ik laat los”.



Als je gelooft, als je vertrouwen hebt, dan kun je ook loslaten. Of het nu een idee is, een ideaal, een wens of een mens. Loslaten wil zeggen dat je ergens afstand van doet. Loslaten wil zeggen dat het je de vrijheid geeft. Je doet het vanuit vertrouwen. Loslaten is ook: jezelf loslaten, jezelf de ruimte geven. Heb vertrouwen. Als je loslaat wat je dwarszit, hervind je je stem. Als je loslaat, krijg je lucht en kun je weer vrijuit ademen. Je hebt de zekerheid van je bestaan, je verlangen, je hoop en vertrouwen. Nu kun je loslaten.

6. Ik heb lief

Je brengt met je linkerhand je rechterhand naar je hart, midden op je borst en je spreekt de woorden uit: “Ik heb lief”.

Je hand beweegt van je stem naar je hart. Laat daar een verbinding zijn. Laat je hart spreken. Er is zoveel om lief te hebben. Jezelf, mensen om je heen, de wereld. Liefhebben volgt op loslaten. Liefhebben wat je de vrijheid hebt gegeven is de ultieme vorm van liefhebben. Je idee van jezelf loslaten. En dan jezelf liefhebben om wie je bent.

7. Ik ben bereid

Bij de laatste stap van de Latifa leg je met je linkerhand je rechterhand even boven je navel, vervolgens vorm je met je handen een kom. Je zegt: “Ik ben bereid”.

Oorspronkelijk is dit de plaats van de wil. Van de mens die de moed heeft te zeggen: “Ik wil, dit is werkelijk wat ik wil”. Daaruit volgt die bereidheid. Het is de bereidheid om te ontvangen, maar ook om te geven. Bereidheid om te doen wat nodig is. Het leven aanvaarden en bereid zijn het leven te aanvaarden zoals het zich aan je voordoet. De bereidheid om het leven en de liefde door je heen te laten stromen. Mee te drijven met de stroom, af en toe vechten tegen de bierkaai, het gewoon maar te doen. Waarom? Eenvoudigweg omdat het jouw leven is. En misschien ook wel uit dankbaarheid omdat je bestaat.





Een weekend in de Weyst met Simone Wils

Op 20 maart 2015 haalde ik Ludy op bij haar dochter
leiding van Simone en Serafina een weekend
Dansen van Universele Vrede
in de Weyst zouden vieren.



Bij aankomst in de kamers lag er voor ieder van ons een slakkenhuisje en een mooie boekenlegger met het woord: "thuis" erop.

De groep bestond uit allemaal bekenden, dus dat gaf ook al een "thuiskomen" gevoel.

Het thema was dit keer dus : "Thuis". We hadden op verzoek van Simone allemaal nagedacht wat voor ons "thuis" betekende en naar aanleiding daarvan een symbool mee genomen om op het altaar te zetten en elkaar erover te vertellen. Dat gebeurde op zaterdagochtend.

Een van de mooie dansen , die het thema goed verwoordde was:

I traveled a day, I traveled a year ,
I traveled a lifetime to find my way home.
Home is where the heart is .
My heart is with you.

De sfeer was geweldig : Op zaterdagmiddag bijvoorbeeld waren Serafina en Arif al aan het spelen toen we binnen kwamen . Ze speelden Ya Shafi, Ya Kafi. Victor begon zachtjes mee te "klinken" en al gauw vielen anderen harmonisch in. Na een tijdje klonk alleen Victor nog met de muziek van Serafina en Arif, vervolgens zongen we de melodie erdoor heen. Het klonk prachtig.

Op zaterdagavond legde Simone 4 dansen achter elkaar uit. Na een korte meditatieve onderbreking gingen we deze dansen pas echt dansen. Dat was wel verrassend , maar het ging heel goed want we zijn allemaal ervaren dansers.



Zondagochtend was weer ingeruimd voor de Soefi Eredienst. Bij aanvang speelde Serafina een prachtige improvisatie. Bij de Zoroastrische traditie had Simone een erg bijzondere nieuwe dans op Ashem Vohu.

De afsluitingsdans was All I ask of you is for ever to remember me as loving you.

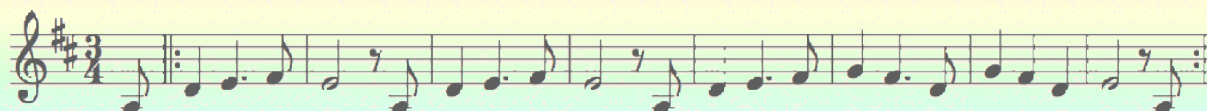
Dat is niet zo moeilijk als we net zo'n liefdevol en gezellig weekend achter de rug hebben. Ik kijk er dan ook met veel liefde naar terug en kijk al weer uit naar volgend jaar.

De meditatie van Arend en Ingrid(mantra's) en Victor ("klinken"), de klankhealing door Victor en het lekkere eten van Sid deden daar natuurlijk ook aan mee.

Gerda van der Poel

Home is where the Heart is

Osho Foundation



Been trav'-ling a day, been trav'-ling a year, been trav'-ling a life-time to find my way Home. Been



Home is where the Heart is, Home is where the Heart is, Home is where the Heart is, my Heart is with You.

Dansen en zingen houdt je jong

Als je naar muziek luistert of als je muziek maakt, komen de zintuiglijke prikkels binnen in de thalamus, een hersengebied diep in het midden van de hersenen.

Alle gebieden van de thalamus worden dan gestimuleerd.

Vandaaruit ontstaan verbindingen met verschillende delen van de hersenen, zoals het taalcentrum, het geheugen, het bewegingscentrum, het gebied waar betekenis wordt gegeven aan zintuiglijke prikkels en met de cockpit van je hersenen: de prefrontale cortex.



Dit gebied ligt achter je voorhoofd. In het gebied komen belangrijke cognitieve en emotionele functies samen zoals beslissingen nemen, plannen, sociaal gedrag en impulsbeheersing, en ook het werkgeheugen.

Doordat muziek zoveel gebieden stimuleert heeft het een heel groot effect. Muziek zorgt voor extra, dikkere, verbindingen tussen de verschillende hersengedeeltes.

Zelf muziek maken, zoals zingen, levert meer op dan muziek luisteren. Bij muziek maken maakt het niet uit of het om zingen gaat of een instrument bespelen, het effect is bijna hetzelfde. Het maken en luisteren naar nieuwe muziek (waar je meer moeite voor moet doen) heeft meer effect dan bekende muziek.



Ook stilte in de muziek is belangrijk. Het gaat om het evenwicht.

Om muziek te maken heb je allebei je hersenhelften nodig. Er zijn verschillende gevallen bekend



van mensen waarbij, na het verwijderen van een hersenhelft, het vermogen om muziek te maken verdween. Door veel te musiceren verbeter je de samenwerking tussen beide hersenhelften en daarmee de werking van de hersenen als geheel.

Waarom ga je bijna vanzelf bewegen als je muziek hoort? Waarom kan muziektherapie bepaalde hersenproblemen oplossen? Hierover vertelt Erik Scherder, hoogleraar neurologie aan de VU, in een filmpje op Youtube: www.universiteitvannederland.nl/college/college-2/

En Rog(i)er van Boxtel (D66) schreef een boekje over wat muziek doet met je lichaam en met je geest: 'Van trilling tot rilling' Hij voerde gesprekken met Jaap van Zweden, Willeke Alberti, Erik Scherder en nog veel andere muzikliefhebbers.



Dus: dans en zing de 'Dansen van Universele Vrede' het houdt je jong en het is goed voor de Wereld.



Hanifa Bergers

bron: www.harthaarlem.nl/files/Onderwijs_formulieren/2013_Muziek_in_de_klas_Je_krijgt_een_beter_brein_cadeau!.pdf