



Vriendenbrief nr 39 jan. 2018

voor de dansleiders en vrienden van het VDN

In deze vriendenbrief:

Wereldvrede meditatie: 31 december 2017, Evalidja	1
Danyavad, Danyavad, Danyavad, Ananda en Henri Marshall, bij elkaar gesprokkeld op het internet door Hanifa	3
Agenda overzicht	4



De Vriendenbrief wordt verstuurd naar dansleiders en vrienden
van het VredesDansNetwerk

De Vriendenbrieven staan op de website
www.dansenvanuniverselevrede.nl

Wereldvrede Meditatie: 31 december 2017

De eerste Wereldvrede Meditatie

('World Healing Day', 'World Peace Day', 'Hour for Peace')

werd georganiseerd door John Randolph Price in 1986 met het doel mensen over de hele wereld te verbinden in hun focus op vrede, liefde, begrip en vergevingsgezindheid.

Meditatie betekent hier: met eigen gedachten, visie, en geloof je richten op vrede en vrijheid voor alle mensen. Je richten op vrede en vrijheid voor alle mensen.

VREDE OP DE DREMPEL VAN HET JAAR 2018

Wat een bijzondere dag, die laatste dag van 2017. Nog wel op een zondag, hoewel de zichtbare zon niet te zien was – een grijze en soms natte dag.



De dag van de Wereldvrede Meditatie. Ingrid had mij er via een mailtje op attent gemaakt en vertelde later dat Noor en Akbar mogelijk in Jeruzalem mee zouden doen. Ingrid en Joke zouden in Veenendaal in 'Het Venster' na de meditatie dansen en mantra's zingen. Dat vond ik een geweldig initiatief

'SPIRIT I LOVE YOU, OH HOW I ADORE YOU,
LAY MY LIFE BEFORE YOU'.

The Spirit nam het, ook dit keer, zoals zo vaak in mijn leven van mijn kleine ikkie over. De Engelen deden ook het nodige werk; voelde me die dag weer wonderlijk geleid! In plaats van naar Veenendaal te gaan, wilde ik – dat was het makkelijkst voor mij – naar Lunteren gaan. Ook daar en nog in twee andere plaatsen in de regio zou er voor Wereldvrede worden gemediteerd. Maar de trein voor Amersfoort (richting Lunteren) reed voor mijn neus weg. Via Utrecht naar Veenendaal-De

Klomp met aankomst-tijd van ca. 12.45 leek een goed alternatief.

Die dag heb ik Veenendaal leren kennen. Veel gedwaald en vele keren de weg gevraagd, totdat ik per auto meegenomen werd en bijna voor 'Het Venster' werd

afgezet. Ik herkende het door de mooie, kleurrijke vlag met PEACE erop. Ondertussen liep het tegen twee uur en was de meditatie bijna ten einde.

Even na tweeën maakte ik mijn entree. Als eerste een verbaasde Joke, later Ingrid, Arend, Henk. Ik had hen enkele weken eerder gemist op de

dansmiddag met Simone waar we gezamenlijk een soort kerngroepje zijn.

Dit keer gaven zij de leiding. We vormden een mooie kring (10 mensen) en het werd een heerlijke middag. Als start het lopen op Asalam Aleikum, begeleid door Arend op het Indiaas harmonium en op een heel mooie, voor mij nieuwe melodie. Er volgde nog een mantra voordat Ingrid overging op de dansen en Ganesha tot leven bracht. Voor Vrede in eigen huis kon Shalama Bayta op deze dag natuurlijk niet ontbreken. Toen nam Joke het over voor Vrede op Moeder Aarde met de 'Peaceful Steps' van Thich Nhat Hanh. Ik liep enkele keren met hem zijn 'walking meditation' en voor mij was er dan ook geen fijnere slotdans denkbaar. Voor het vertrouwde 'May all beings be well' zongen we 'Danyavad', de mantra waarmee Ingrid en Joke altijd hun sessies afsluiten.



DHANYAVAD

DANKBAARHEID

<http://mantranita.jouwweb.nl/tekst-en-uitleg/dhanyavad>

Wat kennen wij gezamenlijk toch een grote schat aan mantra's en 'sacred songs' ! Met een gevoel van dankbaarheid en door Joke begeleid naar een station dichtbij, heeft de NS me teruggebracht naar Hilversum. En een paar uur later daalde er hier een hemelse zegen met gouden vuurwerk.

Mag het altijd in ons bloeien,
in ons blijven groeien
het verlangen van het heelal,
Vrede brengen overal
SHALOM en tot bij DE DANS.

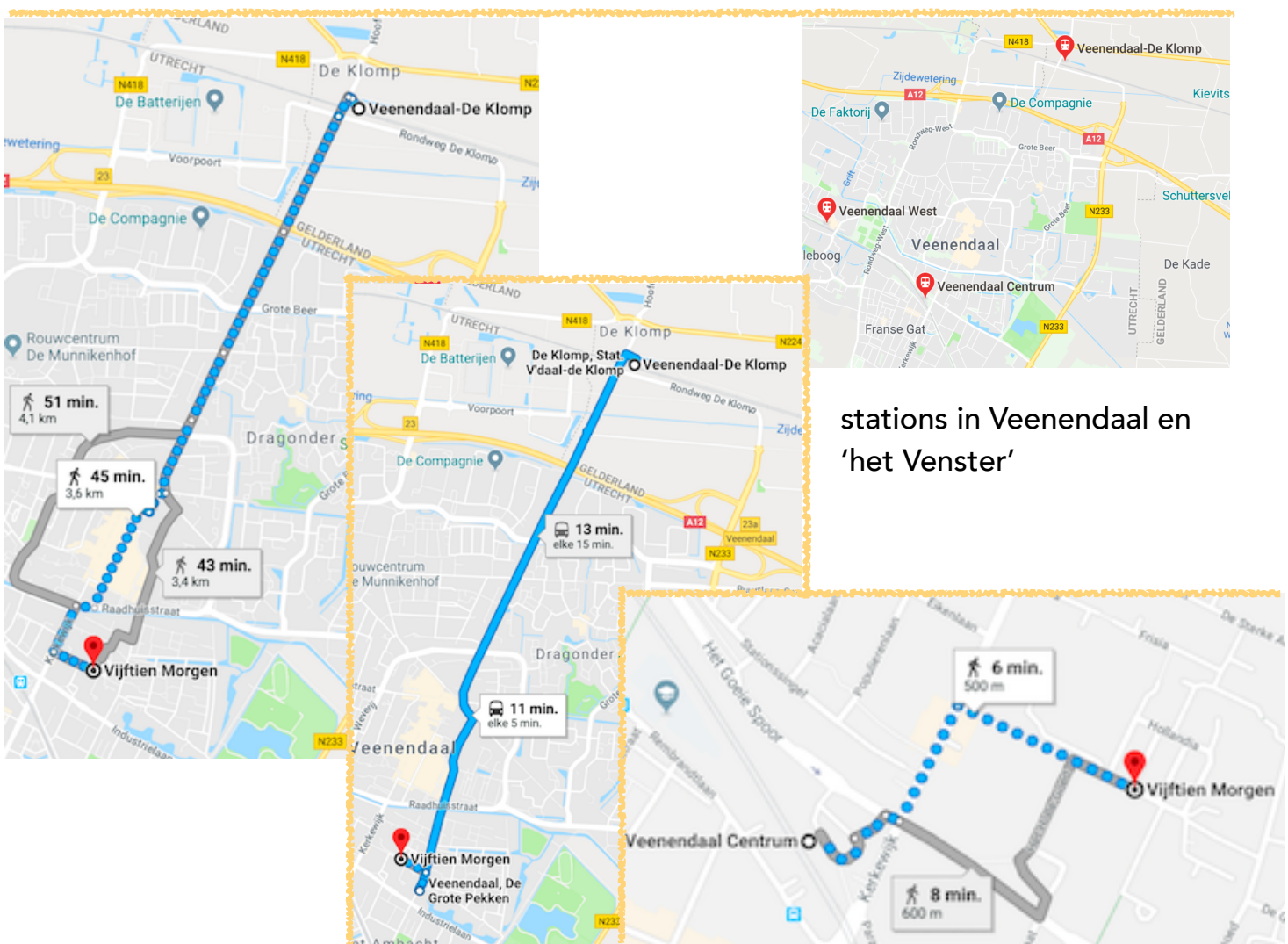
Evalidja

Op de vraag aan Noor en Akbar of zij meegedaan hebben aan de Vredesmeditatie mailde Noor:

Tuurlijk hebben wij 'meegedaan' met wereldvrede. Op die dag/avond logeerden wij in Jeruzalem op de Mount of Olives, de Olijfberg, op een steenworp afstand van de plaats waar Jezus het 'Onze Vader' en de 'Zaligsprekingen' aan de mensen gaf.



Energie was daar intens, vol met toewijding; niet alleen van de teachings van Jezus maar ook door de eeuwen heen van alle mensen van over de hele wereld die er komen met eerbied, toewijding en gebed. Dit geschenk mogen wij ontvangen en ook doorgeven. Als je wil, kan je deze info toevoegen aan je artikel. Liefs en knuffels, Noor



stations in Veenendaal en
'het Venster'

Dhanyavad

“Dhanyavad” komt uit het Sanskriet en betekent een diep gemeend dank je wel.
Een dank je wel voor het leven, een dank je wel voor alles wat op ons pad komt.

Vaak denken we dat tegenslagen ons “overkomen.”

Dat lijkt vaak zo, maar als we het vermogen hebben dit “overkomen”
te transformeren naar dankbaarheid,
dan kunnen we anders kijken naar onze tegenspoed.

Ananda = vreugde, plezier.

*Het is mooi om na het zingen van deze mantra
in stilte denken aan iets waarvoor we dankbaar zijn.*

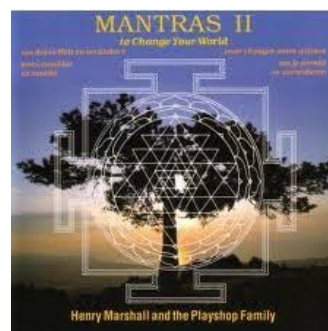
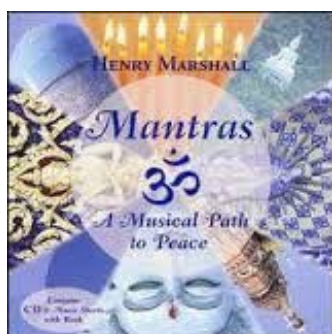


Henry Marshall is een Amerikaanse psycholoog, gespecialiseerd in Oosterse levenswijzen, heling en meditatie. Door zijn buitengewone therapeutische deskundigheid raken zelfs de meest sceptische mensen in de ban van het zingen van mantra's. Hij heeft een aanzienlijk aantal albums op de markt gebracht die allemaal hetzelfde thema hebben: het zingen van krachtige, helende mantra's; individueel of in groepsverband

Henry Marshall studeerde in 1976 af aan de Universiteit van Tennessee (klinische psychologie) en heeft een aantal jaren les gegeven aan diverse opleidingsinstituten en medisch centra in Houston, Texas. Samen met zijn partner Rickie Moore richt hij in 1984 de Inner Peace Playshops en later de Tri-Energetic workshops op. In 1990 verhuist hij naar Amsterdam waar hij tot op heden actief is als psycholoog.

<http://www.inpeacenet.com/Henry.html>

<http://www.inpeacenet.com/files/articles/Mantraconcert.pdf>



Dansagenda januari, februari en maart

- 27 jan. 9.30 - 11.30 uur Het Steiger, 1e Nieuwstraathof 2 - **Rotterdam** Dansen van Universele Vrede met **Gerda van der Poel en Ludy Penders**
bijdrage: 5 euro
info: Gerda, 010-4047871/gerdavdp@kpnmail.nl; Ludy 06-36068075; opg: Marian Wierema, 06-23729253
- 27 jan 10.30 – 17.00 uur, vanaf 10 uur koffie, thee, zaal *Nieuw Nazareth* naast Heilig Hartkerk, Dr. Cuypersplein 5, 1222 NC **Hilversum** 'Komend Licht' met **Noor en Akbar Helweg**, Bijdrage: € 30, of naar draagkracht
Info/opgave: Noor&AkbarHelweg, 035.6249570, noorhelweg@gmail.com info@schoolvoordedansen.nl
www. schoolvoordedansen.nl ; www.hhartjoseph.nl/index.php?id=25
- 3 febr. 9.30 - 11.30 uur Het Steiger, 1e Nieuwstraathof 2 - **Rotterdam** Dansen van Universele Vrede met **Gerda van der Poel en Ludy Penders**
bijdrage: 5 euro
info: Gerda, 010-4047871/gerdavdp@kpnmail.nl; Ludy 06-36068075; opg: Marian Wierema, 06-23729253
- 3 febr. 13:15 - 17:00 (zaal open vanaf 13.00 uur) de Michaelschool, Hercules Seghersstraat 3, 8932 DG **Leeuwarden** Dansen van Universele Vrede met **Lia Groen en Wyts Dijkstra**
Bijdrage: € 15,= incl. koffie en thee (voor minima is overleg mogelijk).
Info en opgave: Lia Groen T 058 – 2890816 Eahminyah.lia.groen@kpnmail.nl of Wyts Dijkstra
T 058 – 2136689 E wytsdijkstra1@hetnet.nl
- 10 febr. 14.00 – 17.30 uur, zaal Nieuw Nazareth naast Heilig Hartkerk, Dr. Cuypersplein 5, 1222 NC **Hilversum**
dansmiddag met **Simone Wils en Seraphina Freeke**
Bijdrage: € 12,-
info/opgave: 035-5772303 of simonewils@hetnet.nl
- 17 febr. 9.30 - 11.30 uur Het Steiger, 1e Nieuwstraathof 2 - **Rotterdam** Dansen van Universele Vrede met **Gerda van der Poel en Ludy Penders**
bijdrage: 5 euro
info: Gerda, 010-4047871/gerdavdp@kpnmail.nl; Ludy 06-36068075; opg: Marian Wierema, 06-23729253
- 3 mrt. 9.30 - 11.30 uur Het Steiger, 1e Nieuwstraathof 2 - **Rotterdam** Dansen van Universele Vrede met **Gerda van der Poel en Ludy Penders**
bijdrage: 5 euro
info: Gerda, 010-4047871/gerdavdp@kpnmail.nl; Ludy 06-36068075; opg: Marian Wierema, 06-23729253
- 16/17/18 mrt 'De Weyst', Pater Petrusstraat 21, **Handel**, dansen met **Simone Wils en Seraphina Freeke**
- 17 mrt 13:15 - 17:00 (zaal open vanaf 13.00 uur) de Michaelschool, Hercules Seghersstraat 3, 8932 DG **Leeuwarden** Dansen van Universele Vrede met **Lia Groen en Wyts Dijkstra**
Bijdrage: € 15,= incl. koffie en thee (voor minima is overleg mogelijk).
Info en opgave: Lia Groen T 058 – 2890816 Eahminyah.lia.groen@kpnmail.nl of Wyts Dijkstra
T 058 – 2136689 E wytsdijkstra1@hetnet.nl

Eleonora Helderman www.facebook.com/DansenVanUniverseleVrede/

Paul Henneman www.facebook.com/pg/soefidansamsterdam/posts/?ref=page_internal

Jan Linssen www.janlinssen.nl

Wim en Ariënne www.peaceinmotion.info

Marlou Boonstra www.centrumleela.nl