



Vriendenbrief nr 42 apr. 2018

voor de dansleiders en vrienden van het VDN

In deze vriendenbrief:

India Retreat, Tjerk Hoek	2
Gayatri Mantra, Hanifa	4
Gayatri Yantra, Hanifa	5
Bernie Heideman maakte een dans, Hanifa	6
Dansbeschrijving Gayatri Mantra, Wim Wali van der Zwan	7
Dansagenda april t/m juli	8



De Vriendenbrief wordt verstuurd naar dansleiders en vrienden
van het VredesDansNetwerk

De Vriendenbrieven staan op de website
www.dansenvanuniverselevrede.nl

INDIA RETREAT

met als thema de "Bhagavat Gita"

o.l.v. Wali en Arienne van der Zwan

van 21 januari t/m 31 januari 2018.

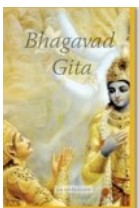
Na een 4-daags bezoek aan Mumbai waar wij o.a. het Gandhi museum bezochten, reisden Gerda en ik af naar het zuiden van Goa waar de rest van de deelnemers elkaar in het resort "Secret Gardens" zouden ont-



moeten. Het was een internationale groep die bestond uit Russen, Amerikanen, Engelsen, Duitsers en Hollanders.



Wali gaf in de ochtend een lezing n.a.v. een thema uit de Bhagavat Gita, de middag waren wij vrij om te gaan zwemmen bv. en 's avonds ging het programma verder met dansen.



Wat de Bhagavat Gita betreft: hoofdstuk 2, waarin Krishna Arjuna vertelt over de Hoogste Kennis en hoofdstuk 12 over Zuivere Toewijding kregen veel aandacht.

De Bhagavat Gita gaat over de dialoog



tussen Krishna en Arjuna die op het slagveld staan tussen het leger van de Pandava's, waar Arjuna toe behoort, en dat van de Kaurava's.

Arjuna, de boogschutter, staat in zijn strijdswagen, getrokken door paarden en Krishna is zijn wagen-



menner. Arjuna moet tegen zijn familie strijden, maar hij kan het niet en wil het niet.

Krishna laat hem zien dat niet handelen geen optie is en dat het zijn taak is om te vechten. Maar wel als hij eerst de Hoogste Kennis gerealiseerd heeft.

De Pandava's staan voor de edele deugden die wij moeten nastreven en de Kaurava's zijn een symbool voor ondeugden zoals macht, trots en gehechtheid. Krishna staat voor het Hoogste Spirituele Bewustzijn, Arjuna is symbool voor de mens, de strijdswagen staat voor het fysieke lichaam en de paarden staan symbool voor de emoties en gevoelens die beheerst moeten worden.



De eerste hoofdstukken van de Gita gaan dan over Karmayoga, de yoga van het handelen. Goede daden kweken goed karma, slechte daden slecht karma.

Vervolgens gaat de Gita over naar de Bhaktiyoga, de yoga van overgave. Arjuna moet Krishna vertrouwen en dan volgt de overgave aan Hem. De Gita eindigt met verhandelingen over de Janayoga, de yoga van wijsheid. Het intellect speelt hier een rol.



Wij hebben ook gesproken over de sterke overeenkomsten tussen de Gita met het Soefisme, Boeddhisme en de Islam.

Wat verder nog aan de orde kwam:

- Volg jouw pad en houd de focus.
- Jij hebt een leraar nodig op het spirituele pad.
- Wees niet gehecht aan het resultaat van jouw handelen.
- De Bhagavat Gita is een spaak in het wiel met de Ene als de as.
- Spiritueel bewustzijn bereik je door concentratie en gaat dan via contemplatie naar meditatie.

Wij behandelden de Gita ook aan de hand van thema's zoals compassie, wijsheid, bhaktiyoga, karmayoga en janayoga.

De retreat was een perfecte mix van de cursus en vakantie in Zuid Goa.

Wij hebben genoten aan het strand met een cocktail in de hand. In de middag hebben wij een paar mooie excursies gedaan. Op Honeymoon Beach hebben wij met een groepje Indiërs gedanst en we genoten van de zonsondergang.



En wij gingen naar een Spicefarm waar we uitleg kregen over verschillende kruiden, zoals nootmuskaat, vanille enz

Nazir, Monica en de medewerkers van 'Secret Gardens' waren zeer gastvrij.

Al met al was het een mooie beleving en veel dank hiervoor aan Wali, Ariënne en aan alle deelnemers.



Tjerk Hoek



De Gayatri Mantra

is de oudste mantra, het is de moeder van alle mantra's



AUM
BHUH BHUVAH SVAH
TAT SAVITUR VARENYM
BHARGO DEVASYA DHEEMAHE
DHIYO'YO NAH PRACHODAYAT



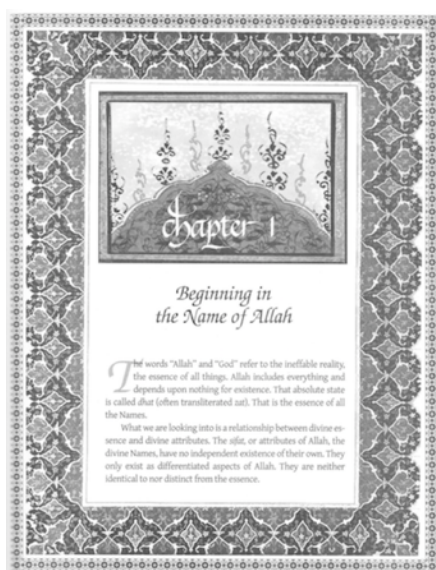
Door alle lagen van ervaring heen is 'DAT' de ware aard,
die het bestaan verlicht, met het allerhoogste.
Moge alle wezens door subtiele en meditatieve intelligentie
de verheven schittering van verlicht bewustzijn gewaarworden.

Bhuh, Bhuvah, Svah; deze drie mystieke woorden duiden op de werelden, bestaande uit de aarde (Bhuh), de atmosfeer (Bhuvah) en dat wat zich achter de atmosfeer bevindt (Svah), ook wel omschreven als de hemel.

TAT, staat voor DAT. De hoogste realiteit wordt simpel aangeduid als DAT, omdat het alle begrippen te boven gaat en niet in woorden of in een taal kan worden weergegeven.

Soefi's noemen het 'DHAT'. In 'Physicians of the Heart' www.scribd.com/document/266834776/Physicians-of-the-Heart-A-Sufi-View-of-the-Ninety-Nine-Names-of-Allah schrijft Wali Ali:

The words "Allah" and "God" refer to the ineffable reality, the essence of all things. Allah includes everything and depends upon nothing for existence. That absolute state is called *dhat* (often transliterated *zat*). That is the essence of all the Names.



Op www.meditatietechniek.nl/gayatri.pdf staat over de Gayatri Mantra:

"De Gayatri is een universeel gebed dat niet vraagt om

barmhartigheid of vergeving, maar dat vraagt om een helder verstand, zodat de werkelijkheid zonder vervorming hierin weerspiegeld moge worden.

Elders geeft Baba de volgende vertaling: "Oh Moeder, die bestaat in alle tijden (heden, verleden en toekomst), in alle drie werelden, in alle drie guna's, ik smeeek u mijn verstand te verlichten en mijn onwetendheid te verdrijven, zoals het schitterende zonlicht de duisternis verdrijft. Ik smeeek U mijn verstand rustig en helder te maken". (Dharma Vahini, p. 76)"

Er zijn, ook in het Nederlands, vrij veel sites over het zingen van mantra's en in het bijzonder van de Gayatri Mantra. Op <http://mantranita.jouwweb.nl> : "Alles in onszelf en om ons heen bestaat uit energie en trilling.

Door het zingen van mantra's kunnen we ervaren wat het herhaald zingen van deze prachtige klanken teweeg brengt aan harmonieën in ons fysieke lichaam en ons bewustzijn. Hierdoor krijg je positieve energie en innerlijke rust.

Het is een eenvoudige manier om te mediteren, omdat je gedragen wordt door de kracht van de woorden die gezongen worden. Tijdens het zingen kunnen blokkades oplossen en kun je je bevrijd voelen. Het geeft innerlijke kracht, zodat je gemakkelijker met de dagelijkse dingen om kunt gaan".

En over de Gayatri Mantra: mantranita.jouwweb.nl/tekst-en-uitleg/de-gayatri-mantra:

Het zingen van de Gayatri Mantra beïnvloedt het fysieke lichaam, zuivert het emotionele lichaam, en brengt je bij je hartsgevoel.

Het is een mantra voor vrede en wijsheid voor iedereen.



en met veel filmpjes/opnamen van Deva Premal & Miten, Vindavan (Marc Citroen), Lex van Someren e.a.

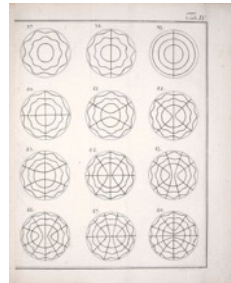
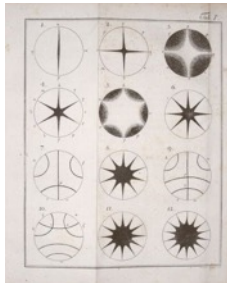
Gayatri Yantra

Naast de Gayatri Mantra is er ook een Gayatri Yantra

Een yantra is de weergave van een klank in een vorm.
Zoals bij een mantra de trilling van de
geregiteerde tekst zijn werk doet,
zo gaat er ook van een yantra
een bepaalde kracht/trilling uit.
Je zou een yantra kunnen zien als
de verschijningsvorm van de klank van de mantra.



Ernst Chladni ontdekte in de 18e eeuw dat - wanneer je met een strijkstok langs een metalen plaat strijkt, waarop zand ligt uitgestrooid - het zand geometrische patronen ging vormen.



Yantra's worden gebruikt als visualisatie van mantra's bij meditatie. Een yantra bestaat uit geometrische patronen in diverse kleuren die je leiden naar het centrum van de afbeelding. Vaak worden er in een yantra bladen van een lotusbloem afgebeeld en vier gesloten poorten.

De Sri Yantra is een 12.000 jaar oud symbool en wordt beschouwd als de moeder van alle Yantra's. Yantra's zijn geometrische ontwerpen op basis van de principes van de heilige geometrie en worden gebruikt voor meditatie.

Elk Yantra ontwerp bevat een centraal punt of een 'punt' van waaruit geometrische vormen en ontwerpen 'uit'-stralen. Traditioneel worden deze symbolen gebruikt

De trilling veroorzaakt door het strijken van de strijkstok langs de metalen plaat vormt in het zand een patroon, dat correspondeert met frequentie van de trillingen veroorzaakt door het strijken met de strijkstok.

Een yantra is een kleurrijke geometrische afbeelding binnen een vierkant die wordt gebruikt om contact te maken met hogere, goddelijke energieën.

In feite is het een afbeelding van deze universele energie. Er zijn ook ronde afbeeldingen, mandala's.



om linker en rechter helft van de hersenen met elkaar in balans te brengen. Om ons denken te richten of te concentreren/ focussen op spirituele aspecten om zo een groot geestelijk voordeel te krijgen.

Het gerucht gaat dat Nikola Tesla, met zijn fractale geest, de Sri Yantra kon zien in oogverblindende flitsen!

www.liefdeslicht.com/informatie/artikelen/nieuwsbrief/nb-12-2016/yantra.php



Bernie Heideman maakte een dans bij de tekst van de Gayatri Mantra

*"I love vocal music and movement,
and encourage each dance or song that I lead
to invite and embrace the divine".*

<https://bernieheideman.com>



Bernie Heideman leidt al vele, vele jaren de Dansen van Universele Vrede. Hij heeft zich vooral verdiept in het Hindoeïsme en in de Kriya Meditatie. Hij ontwikkelde een dans op de Gayatri Mantra om licht en begeleiding op te roepen.

Lang geleden heb ik de 'Gayatri Mantra Dans' met Aad

Arjuna gedanst en ik dacht dat ik een dansbeschrijving had. Maar nee, nergens te vinden in mijn dansmappen; ook op internet niet. Wel filmpjes en lijsten met accorden.

Uiteindelijk Wim Wali van de Zwan gebeld en gelukkig had Wim een dansbeschrijving en ook een toelichting.

Op de volgende blz. pag. 7

Op het internet staan een aantal filmpjes waarop Bernie Heideman de tekst van de Gayatri Mantra aanleert en - op andere filmpjes - met een groep danst:



uitleg over Sankriet is een vibrational language



2006 www.youtube.com/watch?v=qMI8CepaEVY



www.youtube.com/watch?v=AKI7A1tsbxc

2006 Lava Dance Camp Easter Bernie Heideman leidt de Gayatri Mantra Dans in Mexico



2012 www.youtube.com/watch?v=aZRZa9Tzxew

En een heel erg donkere op <https://vimeo.com/750485>



www.youtube.com/watch?v=4K6D8jv565s

"I AM OPEN" ~ Hari Om Tat Sat ~ Dances of Universal Peace in Mexico - YouTube

Gayatri Mantra

Words: Sanskrit mantra (Hindu and Buddhist)

Music and Movements: Bernie Heideman

1. D F#m G

(Call:) Om Bhuhr, (Response:) Om Bhuhr, (C) Om Bu-va-ha, (R) Om Bu-va-ha, (C) Om Swa-ha,

6 A G

11 (R) Om Swa-ha, (C) Om Ma-ha, (R) Om Ma-ha, (C) Om Ja-na-ha, (R) Om Ja-na-ha,

17 (C) Om Ta-pa-ha, (R) Om Ta-pa-ha, (C) Om Sat-yam, (R) Om Sat-yam, (All:) Oh - oh - om,

2. D A D

23 Om Tat Sa - vi-tur Var - en - yam, Om Tat Sa - vi-tur Var -

3. D A G Bm D

30 en - yam, Bhar - go - De - va-sya Dhi - ma - hi, Bhar - go - De -

4. D F#m G

36 va - sya Dhi - ma - hi, Dhi - yo Yo - na-ha, Prach - o - da -

yat, - Dhi - yo Yo - na-ha, Prach - o - da yat.

"O Self-effulgent Light that has given birth to all the lokas (spheres of consciousness), who is worthy of worship and appears through the orbit of the Sun, illumine our intellect." Invoking (connecting to) the seven spiritual planes (lokas) of light and asking for spiritual assistance from all beings who have ever been enlightened. This Sanskrit mantra is used by Hindus and some Buddhists all over the world.

1. Holding hands in the circle, side-step to the right with a slight bow, and as the left foot closes, the head comes up a little. The arms are loose, with a little swing. This continues for the entire call-and-response section, with each mantra repeated.
2. Take four steps in on the first four beats, beginning on the rest before "Om Tat." Take four steps back starting on "Varenyam." This in and out is repeated as the words repeat.
3. Same movements as in number 1.
4. Continue side-stepping in the same rhythm as for the rest of the dance. With the hands, scoop up the light that has been invoked and bathe your body with it.

The dance may be repeated many times, and sitting in meditation after the dance is recommended.

Note to guitarists: This dance may be played capo 2 using C, Em, F, G, and Am.

Dansagenda april, mei, juni juli

- 21 april 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
- 12 mei 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
- 26 mei 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
- 2 juni 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
- 2 juni 19.00 uur **Wenen**, Minoritenkirche. Internationaal Koor en Orkest voor Vrede (met Paul Henneman), dirigent Ophiël Maarten van Leer www.betterplace.org/de/projects/58246-musik-fur-frieden-und-volkerverstandigung-j-s-bachs-h-moll-messe-in-wien en <https://www.music-for-peace.net/welcome>
bijdrage: graag doneren als je kunt
- 15/16/17 juni 'De Weyst', Pater Petrusstraat 21, **Handel**, 'Wedergeboorte vanuit de Ademhaling, Meditatie en Beweging met de Aramese Jezus met Saadi Neil Douglas Klotz
kosten: € 230,- /€ 240,- /250,- afhankelijk van het inkomen
info/opgave: Lightsong-Inayatiyya; lightsong@gmail.com; 06 55342134

Dansen van universele vrede Van 27 juli tot 3 augustus 2018



vraag de folder aan/inlichtingen en opgave: Lia 058-2890816 ahminyah.lia.groen@kpnmail.nl
Eleonora 06-18887523 etmhelderman@gmail.com

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