



# Vriendenbrief nr 44, juni 2018

voor de dansleiders en vrienden van het VDN

## In deze vriendenbrief:

|                                                                       |   |
|-----------------------------------------------------------------------|---|
| Dansen naar aanleiding van affirmaties op een Gaia Orakelkaart, Gerda | 2 |
| I like the joy of the simple things                                   | 3 |
| Ishq Allah Mah'bud Lillah, Hanifa                                     | 4 |
| Van B'reshith naar Bere shit, of ligt het toch nog anders? Hanifa     | 5 |
| Dansagenda mei t/m juli                                               | 6 |



De Vriendenbrief wordt verstuurd naar dansleiders en vrienden  
van het VredesDansNetwerk

De Vriendenbrieven staan op de website  
[www.dansenvanuniverselevrede.nl](http://www.dansenvanuniverselevrede.nl)

## Dansen naar aanleiding van affirmaties op een Gaia Orakelkaart.

Tijdens onze danssessies trekken en bespreken we regelmatig een kaart.

We werken met de Deugdenkaarten, Engelenkaarten,  
onze Mandalasymboolkaarten of de Gaia Orakelkaarten.

Eén van de mensen van de groep trok de kaart "het Wonder van het Hart"

Met de affirmaties:

Ik ben gezegend. Ik word beschermd. Ik ben dankbaar. Ik ben vervuld.

Ik ben Liefde. Ik ken vreugde.

Van tijd tot tijd stemmen we onze dansochtend af op een orakelkaart, die we de danssessie ervoor getrokken hebben.

Op onze dansochtenden lassen we na drie dansen altijd een meditatief moment in. We gaan dan even zitten en Ludy gaat rond met de kaarten, waar ieder er een uit trekt. Een enkele keer gebeurt het dat we een hele serie kaarten rond het centrum leggen en dan kan iedereen tijdens dat meditatief moment een kaart pakken.

Na een paar dagen komen Ludy en ik bij elkaar om een nieuw programma te maken. We brainstormen dan even over het thema en dan komen er vaak al spontaan enkele mogelijke dansen op. Die noteren we allemaal en zoeken nog verder in ons bestand. En dan maken we een keuze voor de dansen en eventueel de volgorde.

We proberen dansen te vinden, uit de verschillende tradities. Daarna ga ik aan de slag om de teksten uit te typen voor de mensen, want iedere keer leggen we de teksten op tafel en kunnen de mensen die na afloop meenemen.



"Deze kaart betekent succes, emotionele vervulling en wijsheid. Iets wat je na aan het hart ligt, of iets waar je op dit moment naar toe werkt, komt tot een positief resultaat. Als gevolg daarvan zal je een periode beleven van vrede en harmonie en een diep gevoel van voldoening en emotionele vervulling. Datgene wat je probeert te doen en te bereiken is erkend en is je gegund, en alles wordt onderweg beschermd. Het licht

vergezelt je, alles is gezegend. Je kunt met vertrouwen verder gaan."

[www.orakels.net/orakelkaarten/gaia-orakel/37](http://www.orakels.net/orakelkaarten/gaia-orakel/37)

We zagen hierin een heel mooi thema: Wat ligt er na aan je hart en waar wil je naar toe werken. De affirmaties wezen ons de weg naar de keuze van de dansen.

Na de inloop op het gebed van Hazrath Inayat Khan:

*Open our Hearts that we may hear Thy Voice  
Which constantly comes from within.*

om ons te openen voor deze affirmaties;  
en na de Aanroep in de vertaling van Leo de Jong:

*Op weg naar Hem, Op weg naar Haar,*

dansten we o.a:

*Je je Yaroi (Ik ben beschermd),*

*Ya Shakur Allah (Ik ben Dankbaar),*



de Zikr La illaha il Allah Hu Ishq Allah maboud l'illah  
(Ik ben vervuld)

en tot slot de mantra van de Natuurvolken:

*I like the joy of the simple things  
coming from the Earth,*

waar Ludy een dans op heeft gemaakt.

Het werd een heel mooie ochtend vol vreugde en zegen.

En zo ging ieder vervuld naar huis.

Gerda

## I like the joy of the simple things



[https://www.youtube.com/watch?v=kp-0ic\\_IJgY](https://www.youtube.com/watch?v=kp-0ic_IJgY)

Deze melodie is net even anders dan de melodie die Ludy en Gerda zingen.

I like the joy of the simple things coming from the earth

We lopen naar links met onze handen vanuit ons hart  
gericht naar de aarde

I like the joy of the sun that shines and the water  
speaks to me

We keren om en lopen naar rechts, maken met de  
handen een gebaar van een zon boven ons hoofd en  
stromend water

Listen to the wind listen to the water hear what they say

Hier keren we naar buiten met een gebaar van luisteren  
en wiegen en weer terug naar binnen

Singing heya heya heya heya heya heya ho

We lopen naar het centrum en terug met onze handen  
naar de aarde gericht.



“Rich is the one who can find  
joy in simple things.”

## Ishq Allah Mah'bud Lillah

Omdat ik van 'Ishq Allah Maboud l'illah'-dansen houd, vroeg ik aan Gerda welke Ishq Allah-dans ze gedanst hadden. Het was de Custom Zikr (custom-gewoonte, traditie). Op naar Youtube, waar ik verwachtte een aantal filmpjes te zien. Maar nee. Er was een filmpje met Leilah Be, waar bij de melodie van de Custom Zikr op de achtergrond te horen was en een duister, niet erg duidelijk, filmpje met Narayan als dansleider.

Ook mijn zoektocht naar een dansbeschrijving liep op niets uit. "Misschien zit er wel copyright op", dacht ik. De melodie was me heel bekend, maar danspassen erbij kon ik me niet herinneren. Toen ging me een licht op: "cd's! Hij moet ergens op een cd staan". En dat klopte. Hij staat op "Heart Traveling" de 3e cd van Wim Wali en Ariënne van der Zwan. In het boekje bij de cd vond ik ook de dansbeschrijving.



### Heart Traveling

2008 Studio Recording, recorded in Prague  
€ 12,00



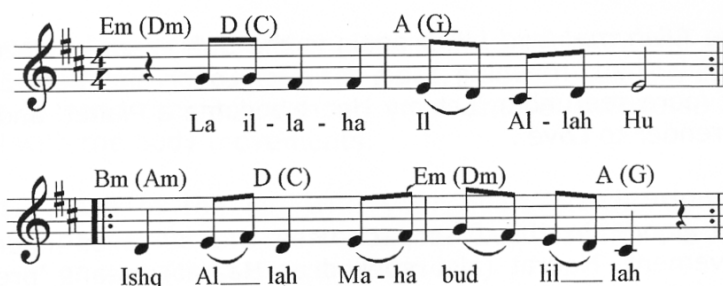
### Heart Traveling

Booklet with write-up & background  
€ 10,00



Basira

### Custom Zikr



Music: Basira Beardsworth

Words: Traditional

Dance: Leilah Be

*La ilaha il Allah Hu      There is no god but God*  
*Ishq Allah mah'bud lillah      God is Love, Lover and Beloved*

We learned this dance through Leilah Be and she kindly connected us with Basira, who gave us permission to record this composition.



Leilah

La ilaha il Allah Hu  
La ilaha il Allah Hu

Leun, op de rust waar de dans mee begint, met je hart naar links en weer terug naar het midden op Hu. Leun bij -laha naar rechts en weer terug op Hu

Ishq Allah Mah'bud Lillah  
Ishq Allah Mah'bud Lillah

Stap op Ishq naar rechts terwijl je met je hart een halve-maan-beweging maakt. Sluit bij -lah je linker voet aan. Blijf staan en buig bij Mah' voorover en op Lillah weer terug.



[www.peaceinmotion.info/main/index.php?id=41&page=Publications&taal=nl&taalAlle=nl](http://www.peaceinmotion.info/main/index.php?id=41&page=Publications&taal=nl&taalAlle=nl)



## Van B'reshith naar Bere shit, of ligt het toch nog anders?

Als kind, op een Christelijke lagere school, zag ik God als een al wat oudere man met een baard die vanaf "s Hemels Troon" met een soort verrekijker naar me keek en opschreef wat ik allemaal verkeerd deed. (net als Sinterklaas op het dak). Gelukkig is dat beeld nu veranderd. Maar de eerste regel van de Bijbel/Thora blijft 'geheimzinnig'. Wat betekent "B'reshith", wie was dat die de wereld schiep? En wat doet die komma daar; spreek je die ook uit? Vragen, vragen, vragen.

בְּרֵאשִׁית

B'reshith (van rechts naar links lezen)

Saadi maakte op deze regel een dans en op de site van DUPIN is de vertaling van B'reshith: "In the beginning, created the One that is Many . . .". En daar staat ook hoe je B'reshith uitspreekt: ('b'ray-sheeth'). De B wordt dan uitgesproken als Be.

*B'reshith*

[https://dancesofuniversalpeace.org/documents/FDM\\_Contents\\_rev2016\\_V2.pdf](https://dancesofuniversalpeace.org/documents/FDM_Contents_rev2016_V2.pdf)

*(Key of Dm, Open Tuning)*



En vaak wordt B'reshith zo geschreven: Bereshith. Soms wordt de laatste h weggelaten: Bere shit.  
Er gaat bij het kopiëren en vertalen nog wel eens iets mis.



En hoe is dat gegaan met al die verhalen die ik hoorde en letterlijk nam? Zoals het offeren: moet je dat letterlijk nemen? Iets offeren/doden en het zo aan God geven? Of meer zoals in het Frans: offrir - aanbieden; Bijv door de doop. Zo was het vroeger in R.K. gezinnen de gewoonte dat het oudste kind tot een klooster-gemeenschap toe trad.

Het werd a.h.w. aan een klooster/God gegeven/geofferd. En ik was de oudste; moest ik dan niet geofferd?

De Christelijke school is nu lang geleden. Hoe zie ik dat vanuit het Soefisme? Wie/Wat is die "Ene-die-Vele-is"?

Een heel bijzondere vertaling voor B'reshith vond ik op de site van Reb Jeff [www.rebjeff.com/blog/bereshit-in-the-beginning-of-what](http://www.rebjeff.com/blog/bereshit-in-the-beginning-of-what).



Over zichzelf zegt hij dat hij een nerd is, iemand die zich bezig houdt met details, die andere mensen oninteressant en saai vinden

en er hun schouders erover ophalen.

Zelf heb ik ook wel iets 'nerderigs'. (vandaar dit artikel-tje). Rep Jeff gaat terug op Rabbi Shlomo Yitzchaki en stelt dat "b'reishit" "in het begin van" betekent en dat het volgende woord dus een zelfstandig naamwoord moet zijn dat aangeeft waar het het begin van is. Maar bara is een werkwoord; wat nu?

Dan schrijft hij: "The world was created, but it never stopped being created. The world has a beginning, but it is a beginning that has never ceased". Het scheppen van de wereld gaat dus steeds maar door en over een God die dat doet, wordt niet gesproken. Mooi vind ik dat. Het is een proces en we doen er allemaal aan mee.

Zo klopt het ook met het begrip dhat/zat waar Wali Ali over schrijft in In 'Physicians of the Heart'  
[www.scribd.com/document/266834776/Physicians-of-the-Heart-A-Sufi-View-of-the-Ninety-Nine-Names-of-Allah](http://www.scribd.com/document/266834776/Physicians-of-the-Heart-A-Sufi-View-of-the-Ninety-Nine-Names-of-Allah)

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.

En het klopt zo ook met de beschrijving van Rudolf Steiner over het ontstaan van het universum en met wat de kwantumfysica hierover zegt.

De "God op 's Hemels Troon" is misschien een manier om iets heel abstracts uit te leggen.

Ik ben blij met de uitleg van Rep Jeff. En de dans B'reshith Bara Elohim is nu nog mooier en betekenisvoller dan hij al was. Maar daar moet je misschien wel een beetje 'nerdachtig' voor zijn.



Hanifa



## Dansagenda mei, juni, juli, augustus

- 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](mailto: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](http://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](mailto:lightsong@gmail.com); 06 55342134



27-07-2017 / 03-08-2017 ZomerDansWeek in Uffelte [www.uelenspiegel.nl](http://www.uelenspiegel.nl)

Een volle week van ontmoetingen of je nu alleen komt of met het hele gezin. In vrede een week met elkaar dansen maar ook zorg dragen voor de ondersteunende werkzaamheden. Samen in verbinding en beweging zijn. Op deze wijze brengen we spiritualiteit in ons dagelijks leven.

Vraag de folder aan/inlichtingen en opgave: Lia 058-2890816 [ahminyah.lia.groen@kpnmail.nl](mailto:ahminyah.lia.groen@kpnmail.nl) Eleonora 06-18887523 [etmhelderman@gmail.com](mailto:etmhelderman@gmail.com)

30 juni - 7 Juli **Ruhaniat Summer School** (Proitzer Mühle, Germany)  
[www.ruhaniateurope.org](http://www.ruhaniateurope.org)

22 – 23 – 24 May, 2018 MA CHANSON DU COEUR - MY HEARTSONG, **Languages:** English, French  
[dancingforjoy.weebly.com/marseille2018.html](http://dancingforjoy.weebly.com/marseille2018.html) SOMERSET, ENGLAND

18 – 26 August, 2018 **SOMERSET, ENGLAND** Somerset and Wiltshire border near Bradford-on-Avon UNICORN VILLAGE DANCING SPIRIT CAMP - 26th CAMP  
[www.unicornvillagecamps.co.uk](http://www.unicornvillagecamps.co.uk)

Eleonora Helderman [www.facebook.com/DansenVanUniverseleVrede/](https://www.facebook.com/DansenVanUniverseleVrede/)  
Paul Henneman [www.facebook.com/pg/soefidansamsterdam/posts/?ref=page\\_internal](https://www.facebook.com/pg/soefidansamsterdam/posts/?ref=page_internal)  
Jan Linssen [www.janlinssen.nl](http://www.janlinssen.nl)  
Wim en Ariënné [www.peaceinmotion.info](http://www.peaceinmotion.info)  
Marlou Boonstra [www.centrumleela.nl](http://www.centrumleela.nl)