

Vriendenbrief nr 50 juni 2019
Voor de dansleiders en vrienden van de VDN

In deze vriendenbrief:

In Memoriam : Hanifa Loes Bergers

Vervolg vrienden brief

Pinksterweekend in het Lioba klooster te Egmond

Tongues of Flame; the Flow of Love and Light of the Aramaic Jezus

Olv: **Saadi , Neil Douglas Klotz**

“Het Aramese Onze Vader” en de “Ik Ben “uitspraken

Het Aramese Onze Vader als lichaamsgebed

Dansagenda

IN MEMORIAM LOES/HANIFA BERGERS 6 OCTOBER 1942 – 5 MEI 2019.

HANIFA HEB IK LEREN KENNEN TIJDENS DE VOORBEREIDING VAN MIJN DANSOPLEIDING.

ZIJ HEEFT MIJ BEGELEID NAAR HET BEHALEN VAN HET DIPLOMA DANSLEIDER VAN DE DANSEN VAN UNIVERSELE VREDE. IN HET BEGIN MOESTEN WIJ ERG AAN ELKAAR WENNEN MAAR GAANDEWEG WERD ONZE VERHOUDING BETER EN ONTSTOND VRIENDSCHAP.

HAAR BEGINJAREN WAREN NIET MAKKELIJK. ZIJ WAS IN DE OORLOG GEBOREN, EEN TIJD DIE GEPAARD GING MET ANGST EN MATERIEEL GEBREK. NA DE OORLOG HEEFT ZIJ DE MIDDELBARE SCHOOL EN DE KWEEKSCHOOL GEVOLGD.

VERVOLGENS EEN STUDIE PEDAGOGIE MET ALS SPECIALISME HET WERKEN MET KINDEREN MET LEER- EN OPVOEDINGSMOEILIKHEDEN. DAT WERK GING HAAR GOED AF EN ZIJ VOELDE ZICH DAAR OP HAAR PLAATS.

DAARNAAST HIELD ZIJ VAN ROEIEN EN ZEILEN EN MAAKTE VEEL ZEILVAKANTIES MEE ALS ZEILINSTRUCTRICE BIJ CLUB MEDITERRANEE IN TUNESIE EN QUADELOUPE.

ZIJ HEEFT OOK VEEL GEREISD NAAR MAROKKO, EGYPTE EN TURKYE. MET DE ARABISCHE LANDEN IN NOORDAFRIKA HAD ZIJ EEN SPECIALE BAND.

HET SOEFISME WAS VOOR HAAR BELANGRIJK NADAT ZIJ INGEWIJD WAS DOOR PIR VILAYAT KHAN, DIE HAAR DE NAAM HANIFA GAF.

ZIJ STOND AAN DE WIEG VAN DE OPRICHTING VAN HET VREDESDANSNETWERK (VDN) VAN DE DANSEN VAN UNIVERSELE VREDE. ZIJ HEEFT ZICH DAAR LANGE TIJD MEE BEZIG GEHOUDEN. IN 2002 IS ZIJ ALS DANSLEIDER IN DIE TRADITIE AFGEDANST.

ZIJ HEEFT DE WERKGROEP METAMORFOSEMASSE (VOETMASSAGE) NEDERLAND MEE HELPEN OPRICHTEN EN HEEFT ZICH DAARMEE TOT EEN PAAR JAAR GELEDEN VERBONDEN.

EEN TIJD HEEFT ZIJ BIJ HET SOEFIKOOR HEART AND WINGS GEZONGEN. HAAR LAATSTE PROJECT DAAR WAS HET MODERNISEREN EN BIJWERKEN VAN DE KOORMAPPEN.

DE LAATSTE JAREN WAREN NIET GEMAKKELIJK VOOR HAAR. HAAR STEMMINGEN WAREN HEEL WISSELEND, MET UPS EN DOWNS. HET LAATSTE JAAR TROK ZIJ ZICH STEEDS MEER TERUG IN HAAR HUIS. EEN PAAR MENSEN ZAGEN HAAR NOG ELKE WEEK EN HIEPEN HAAR OP VERSCHILLENDE MANIEREN, MET NAME AAD DE WAAL, RAHIMA VAN HATTEM EN MIJZELF. OP HET AARDSE GEBIED HIELD ZIJ DE REGIE OVER HAAR LEVEN TOT HET LAATSTE MOMENT IN EIGEN HAND. HET WAS GENOEG VOOR HAAR, HAAR LEVEN WAS VOLTOOID EN ZIJ IS IN VREDE HEENGEGAAN.

ALS IK HAAR FOTOBOKEN DOORKIJK, BESEF IK DAT ZIJ EEN RIJK LEVEN HEEFT GEHAD, VEEL ONDERNOMEN HEEFT EN OOK GELUKKIG IS GEWEEST. EEN PAAR FOTO'S VAN DIE GELUKSMOMENTEN HEB IK UIT DE ALBUMS GEHAALD EN ZIJN EEN DIERBARE HERINNERING VOOR MIJ AAN HAAR AANWEZIGHEID OP DEZE AARDE.

TJERK HOEK

Vervolg vriendenbrief.

Nu Hanifa overleden is, zullen Tjerk en ik het maken van de vriendenbrief voorlopig overnemen. Verwacht van ons(nog) niet zo'n mooi stuk vol plaatjes en links naar interessante sites zoals Hanifa dit zo vol enthousiasme kon maken.

We zouden het dan ook fijn vinden als jullie meehelpen door zo af en toe een artikeltje te schrijven over een dansdag of iets anders wat voor ons allemaal interessant kan zijn en aan ons / mij te sturen . Ik / wij gaan dan proberen om er iets moois van te maken.

Gerda Latifa

Tongues of Flame
De stroom van Liefde en Licht van de Aramese Jezus
olv **Saadi, Neil Douglas Klotz**

In het pinksterweekend van 7-9 juni 2019 kwamen we bijeen in het Lioba klooster in Egmond Binnen om te werken in de vorm van gebed, meditatie en dans aan de "Ik Ben" uitspraken van Jezus uit het evangelie van Johannes en het Aramese Onze Vader onder leiding van Saadi .

We werden ontvangen door Saki Lee en door haar en een van de nonnen naar onze kamers gebracht. Na een korte introductie en kennismakingsronde genoten we van een eenvoudige broodmaaltijd met een heerlijke soep, die Saki Lee voor ons gemaakt had.

We begonnen met een ademhalingsoefening om ons te openen en af te stemmen en we reciteerden enkele malen "Abwoen" terwijl we de trilling van deze levensenergie in ons hart voelden.

Saadi legde uit dat de gebedshouding, met onze handpalmen tegen elkaar, of onze handen, die onze polsen omvatten, die we daarna aannamen vanuit de open houding ,links en rechts samen brengt zodat er een eenheid ontstaat waarna we het "Onze Vader" baden. Daarna deden we het gebed nogmaals heel langzaam, terwijl Saadi de gebaren en lichaamshoudingen bij dit gebed uitlegde en voor deed.

De "IK Ben" uitspraken vinden we in het evangelie van Johannes in de laatste fase , als Jezus afscheid gaat nemen van zijn leerlingen en hen voorbereid om zelf door te gaan.

Inana Lachma d'hayye was de eerste "Ik ben" uitspraak. :Ik ben het brood des levens./de Levensenergie

Inana is een samentrekking van Ina-Ina. : ik/Ik. : Als we de verbinding maken van ons kleine ik met ons Hogere Zelf, de Ene , dan kunnen we de Bron van Levensenergie raken. Jezus sprak niet over zichzelf, maar benadrukte de verbinding met de Goddelijke Bron, het "intunen" op het Zelf . Saadi legde dit steeds helder en met leuke verhalen uit.

Er was een mooie opbouw in de spreuken.

De verbinding met het Hogere, die Levenskracht geeft.

Licht, die alle niveaus/werelden van gewaar zijn belicht .

De goede Herder , die ons naar de juiste plek brengt en de richting aangeeft

De energie om de reis te maken. En om het samen te kunnen doen, en te leren van diegenen, die ons hebben geïnspireerd.
Het vertrouwen in de goede richting en Leiding.

In de ochtend, na het ontbijt en de afwas (Karma yoga noemde Saaki Lee dat), startte Saadi met de Elementenademhaling, waaraan hij de Aramese woorden voor deze elementen toevoegde.

Het element Aarde: Alaha Ar'ah
Het element Water: Alaha Maya
Het element Vuur/Licht: Alaha Nuhra
Het element Lucht/Adem: Alaha Ruha
Het element Ether: Alaha Alaha

S'avonds baden en dansten we het Aramese Onze Vader.
Het was een mooi en inspirerend weekend.
Gerda

Het Aramese Onze Vader als lichaamsgebed. (zoals Saadi ons leerde)

Abwoen d'bwashmaya

We verbinden Boven en beneden en Links en rechts (het kruisteken waarbij Ons Hogere Zelf met ons kleine zelf verbinden en de verbinding maken met Alle wezens/ alle niveaus van bewustzijn

Nethqadesh shmakh

We buigen voorover en ademen uit. Zo zuiveren we ons hart en maken ruimte.

Teytey malkutahakh

Adem in en kom omhoog. Kom tot het besef.

Nehwey sebyanach aykanna d'bwashmaya aph b'arha

*Adem uit en buig. Stel je voor dat je voorhoofd de aarde raakt.
Laat Uw wil geschieden.*

Habwlan lachma d'sunqanan yaomana

Houd de handen open voor het hart om te ontvangen. Laat het oude los.

Washboqlan khaubayn (wakhtahayn) Aykana daph khnan shbwoqan l'khayyabayn

We laten elkaar en onszelf nog meer los door nogmaals diep te buigen tot op de Aarde. Laat vooral emoties los.

Wela tahlan l'nesyuna

Kom weer op. Ontvang het proces van het loslaten van de schuldgevoelens waardoor we worden bevrijd.

Ela patsan min bisha

*Breng de rechterhand naar de linker schouder en de linkerhand er over heen naar de rechterschouder.
Help ons de verbinding niet te vergeten.*

Metol dilakhie malkutha

leun , met de handen nog steeds op de schouders, achterover.

Wahayla wateshbukhta

buig steeds meer naar beneden

L'ahlam

Kijk naar rechts

Almin

Kijk naar links

Ameyn

Ga met je handen van boven naar beneden over je heen. Laat het indalen.

Dansagenda

Juli/augustus 2019:

Vrij 26-07 vanaf 13.00 tot **Vrij 02-08** tot 15.00 uur

Zomerdansweek in de Uelenspieghel , Uffelte

Info en opgave : Lia Groen , 058-2890816, ahminyah.lia.groen@kpnmail.nl

Eleonora Helderma, 06-18887523, etmhelderma@gmail.com

Kinderwerkers aanwezig.

September 2019

Za 7 sept. 10.00- 12.00 uur het Steiger, 1^e Nieuwstraathof Zachter de Markthal, **Rotterdam**
Aansluitend een lunch. Graag iets voor sharing meenemen.

Gerda van der Poel en Ludy Penders

Bijdrage € 5,-

Info : Gerda , 010-4047871, gerdavdp@kpnmail.nl ; Ludy Penders , 06-36068075

Marian Wierema , 06-23729253

Za 21 sept. 10.30-17.00 uur, zaal Nieuw Nazareth , naast Heilig Hartkerk , dr Cuypersplein 5
Hilversum

Noor en Akbar Helweg

Bijdrage: € 30,- of naar draagkracht

Info/opgave : Noor en Akbar Helweg, 035-6249570, noorhelweg@gmail.com ,

info@schoolvoordedansen.nl , www.schoolvoordedansen.nl

Za 21 sept. 10.00-12.00 uur, het Steiger, 1^e Nieuwstraathof Zachter de Markthal, **Rotterdam**

Gerda van der Poel en Ludy Penders

Bijdrage : € 5,-

Info Gerda, 010-4047871, gerdavdp@kpnmail.nl ,Ludy, 06-36068075, Marian Wierema

06-23729253

Do 26 sept vanaf 17.00 **tot Zo 29 sept** na de lunch

Nederlands Weekend Khankah Samark

Unterbirkholz 7, 57587 Birken-Honigessen, Duitsland

Wali en Arienne van der Zwan

Kosten € 250,-

Info en opgave: samark@peaceinmotion.eu , www.peaceinmotion.eu

Oktober 2019

Za 5 okt. 10.00-12.00 uur , het Steiger, 1^e Nieuwstraathof 2, achter de Markthal, **Rotterdam**

Gerda van der Poel en Ludy Penders

Bijdrage : € 5,-

Info: Gerda, 010-4047871, gerdavdp@kpnmail.nl, Ludy, 06-36068075, Marian Wierema 06-23729253

Za 19 okt .10.00-12.00 uur, het Steiger, 1^e Nieuwstraathof 2 achter de Markthal , **Rotterdam**

Gerda van der Poel en Ludy Penders

Bijdrage € 5,-

Info, Gerda 010-4047871, gerdavdp@kpnmail.nl, Ludy 06-36068075, Marian Wierema 06-23729253

Za 19 okt . 14.00-17.30 , zaal Nieuw Nazareth naast de Heilig Hart kerk, Dr Cuypersplein 5 **Hilversum**

Simone Wils

Bijdrage € 12,-

Info/opgave, 035-5772303 of simonewils@hetnet.nl

November 2019

Za 2 nov. 10.00-12.00 uur , Het Steiger , 1^e Nieuwstraathof 2, achter de Markthal,

Rotterdam

Gerda van der Poel en Ludy Penders

Bijdrage € 5,-

Info: Gerda 010-4047871, gerdavdp@kpnmail.nl. Ludy 06-36068075, Marian Wierema, 06-23729253

Za 9 nov. 10.30-17.00 uur, zaal Nieuw Nazareth naast de Heilig Hartkerk, Dr Cuypersplein 5, **Hilversum**

Noor en Akbar Helweg

Bijdrage € 30,- of naar draagkracht

Info/opgave Noor en Akbar, 035-6249570, noorhelweg@gmail.com, info@schoolvoordedansen.nl , www.schoolvoordedansen.nl

Za 16 nov 10.00-12.00 uur, Het Steiger , 1^e Nieuwstraathof 2 achter de Markthal, **Rotterdam**

Gerda van der Poel en Ludy Penders

Bijdrage € 5,-

Info : Gerda 010-4047871, gerdavdp@kpnmail.nl , Ludy 06 -36068075, Marian Wierema 06-23729253

Za 30 nov. 10.00-12.00 uur, Het Steiger, 1^e Nieuwstraathof 2, achter de Markthal **Rotterdam**

Gerda van der Poel en Ludy Penders

Bijdrage: € 5,-

Info: Gerda 010-4047871, gerdavdp@kpnmail.nl , Ludy 06-36068075, Marian Wierema 06-23729253

December 2019

Za 7 dec. 14.00-17.30 zaal Nieuw Nazareth naast de Heilighart kerk, Dr Cuypersplein 5,
Hilversum

Simone Wils

Bijdrage : € 12,-

Info 035-5772303 of simonewils@hetnet.nl

Za 14 dec. 10.00-12.00 uur ,Het Steiger, 1^e Nieuwstraathof 2, achter de Markthal **Rotterdam**
Gerda van der Poel en Ludy Penders

Bijdrage: € 5,-

Info: Gerda 010-4047871, gerdavdp@kpnmail.nl ,Ludy 06-36068075, Marian Wierema 06-23729253