



# Peace in Motion

*Nieuwsbrief over de Dances of Universal Peace, het Aramese werk en dansen in het voormalige Oostblok.*

*Een uitgave van Rahmaan Producties Bilthoven,*

*5. Memlinglaan 2 3723 WJ Bilthoven*

**Colofon:** © Rahmaan Producties 2000, overname artikelen na schriftelijke toestemming. Overname agendagegevens vrij. *Peace in Motion* verschijnt minimaal tweemaal per jaar in januari en september.

**Jaargang 2, nummer 3.** Wil je deze uitgave steunen, maak dan minimaal fl. 15,= (richtbedrag steunabonnement fl. 150,=) over op Fortis 93.48.21.402 (W vd Zwan, Bilthoven) o.v.v. *PiM* 2000.

*Ga heen, de tijd is nog niet rijp.*

*Aan mijn tafel is geen plaats  
voor wie rauw en ongekookt is.*

*De man ging heen.*

*Het vuur van afzondering kookte hem.*

*Wat anders kan iemand veranderen*

*Die te zeer met zichzelf bezig is?*

Rumi, Mathnavi 3056 e.v.

We zijn weer thuis na een intensieve reis langs de verschillende danskampen. De dansen brachten ons in mei naar Engeland (PTA, een nat en modderig 'overlevingskamp'). In juni en juli volgden Rusland (een fantastisch, ontroerend en geïnspireerd samenzijn van dansers en dansleiders uit Europa, Rusland en Amerika), Letland (een puur kamp in de vrije natuur zonder danstent) en natuurlijk ons eigen Hollandse danskamp, harmonieus en met zo'n veertig deelnemers drukker dan ooit. We sloten het kampseizoen af in Cornwall waar we op het intieme en zeer subtiele Lammas familiecamp de oogst van de zomer en ons afscheid van het kampseizoen vierden.

## **Snelkookpan voor de ziel**

Rumi zegt in zijn gedicht dat afzondering je 'gaar' maakt. 'Gaar zijn', klaar zijn om door het leven geconsumeerd te worden om er rijker uit te komen, is een belangrijk onderdeel van het spirituele pad. Wie het vuur, het aloude symbool van reiniging en vernietiging vermijdt, lijkt te kiezen voor de veilige weg, maar dat kan wel eens tegenvallen. Rumi dicht:

*God riep de ziel,*

*toen deze het lichaam verliet,*

*een halt toe bij de hemelpoort:*

*'Je komt terug zoals je was heen gegaan.*

*Het leven is een zegenrijk vat vol mogelijkheden:*

*waar zijn de schrammen en builen van je reis?'*

Ook dit jaar konden we weer ervaren hoe snel processen gaan op de danskampen. Dansen maakt je

open, zeker als je het de hele week doet. Openheid en een week of langer als een intieme gemeenschap met elkaar optrekken werkt als een alchemistisch proces. Het proces is soms pijnlijk (de schrammen en builen van je reis), maar donkere delen van het onderbewuste komen naar boven. Je loden last en het kwikzilver van het denken worden omgezet in goud. Als natuurlijk proces, maar ook omdat je dit proces bewust opzoekt. In het gewone leven gebeurt dit lang niet zo snel en zonder de zekerheid van het vangnet van de spiritualiteit en intimiteit van de dans- en kampgemeenschap die je niet alleen opvangt maar ook aanspoort om toch vooral door te gaan. Zaken die je normaal niet of met moeite accepteert en die innerlijk onverwerkt doorsudderden, komen er versneld uit en laten niet hun zwartheid en zwaarte achter, maar hun gunstige effect: een danskamp is een snelkookpan voor de ziel.

## **Geen concepten**

Over het effect van reizen op de ogenschijnlijk vastliggende patronen schreven we vorige keer al.

Ook op de kampen leren we steeds weer dat werkelijk niets vast ligt. In zijn commentaar op de Beker van Saki van Inayat Khan (spreuk voor 15 september) stelt Samuel L. Lewis:

*Een mening is een fixatie van het denkvermogen die te wijten is aan de nafs [kleine of valse ego]. Het is alsof denkpatronen zijn uitgekristalliseerd in beelden, waarna de beelden worden vereerd. Dus is het een vorm van afgoderij. Het denkvermogen van de meester is vrij van meningen.*

De moderne Amerikaanse mysticus Joe Miller (1904-1992), grossier in one-liners en vriend van Samuel Lewis, vat het kookproces van de ziel samen in drie C's: *no Concepts, no Comparison, no Complaints*. Geen concepten, niet vergelijken, niet klagen.

Ga daar maar eens aanstaan...

Ariënne & Wim vd Zwan

## Hafiz in Perzische boekwinkel

*Sinds de vorige nieuwsbrief zijn er twee boekjes van Wim verschenen: 'De sleutel in het donker' met verhalen van Nasroeddin' en 'Verzen uit de schrift van het hart' met vijftig gedichten van de soefidichter Hafiz. Over Nasroeddin elders meer. Hier aandacht voor Hafiz.*

In het voorwoord van Hafiz dankt Wim de Perzische boekwinkel Mitra waar de speurtocht naar Hafiz begon. Tot onze verrassing volgde in mei, na de officiële presentatie bij boekhandel Jongerius (12 april, Bilthoven) een uitnodiging om een boekpresentatie te houden in Mitra (overigens ook een uitstekend adres voor soefimuziek).

Naar goed oosters gebruik begon de presentatie met een maaltijd, waarbij een twintigtal Iraniërs aanschoof.

Mitra is volgens de eigenaar een ontmoetingsplaats voor Iraniërs in Nederland. Ironisch genoeg komen de Iraniërs vaak samen voor een lezing van een Nederlander. Wat ziet een Nederlander in Hafiz en waarom vindt de schrijver dat Hafiz een soefidichter is? Hoe werkt het vertaalprocédé als je geen *Farsi* (Perzisch) spreekt? Vragen genoeg.

Afwisseling ook trouwens, want tussen de gedichten door ontspoon zich een hele discussie in *Farsi*: de toehoorders discussieerden met elkaar om welk gedicht het ging. Hafiz is de Perzische Shakespeare: iedereen kent zijn gedichten uit het hoofd. Een tweetalige bundel uit de winkel maakte het nog makkelijker, want gedichten vertalen is – meer nog dan proza – ook een kwestie van persoonlijke inspiratie en de eigen afstemming op de dichter.

Poëzie International toonde dit ooit speels aan door een gedicht door een dichter te laten vertalen in een tweede taal, het resultaat door een andere dichter in een derde taal enzovoorts, totdat de oorspronkelijke dichter uit de zoveelste taal zijn eigen gedicht in het Nederlands omzette. Je raadt het al: hij herkende zijn eigen gedicht niet meer.


Terug naar Amsterdam en Mitra.

Net als Omar Khayyam drinkt Hafiz er in zijn gedichten stevig op los. Soefisymboliek of echte wijn? Perzië is een land van wijn. Daar kan het verbod van de profeet Mohammed niets aan veranderen. Op de toast van de gastheer ('de vertaler heeft zijn Perzisch hart op de goede plaats zitten') was het na afloop uitstekend drinken.

*Wim van der Zwan: Vijftig verzen uit de Schrift van het Hart, gedichten van Hafiz.*

*Ankh-Hermes 2000, fl 24,50*

*Perzische boekhandel Mitra:*

 020 689 88 66

*Admiraal de Ruyterweg 44 A'dam*

## *Alles is ijdel*

*Geef me een kruik wijn.  
een boek vol liederen  
en mijn tijd is volmaakt.*

*Reis alleen,*

*want de snelweg naar veiligheid is smal.*

*Houd vast aan de beker*

*want niets kan ons dierbaar leven vervangen.*

*Niet alleen ik ben in dit ondermaanse  
op zoek naar een manier om me te uiten.*

*Wat voelt een geleerde anders  
als hij zijn kennis niet omzet  
in het leven zelf?*

*Het is een vreemde zaak,  
maar kijk er nuchter naar:*

*bestaat er werkelijk  
werk van waarde?*

*Alles is ijdel en vervliegt.*

*Daarom is Hafiz dronken  
van de wijn van eeuwigheid  
en zal niemand hem ooit nuchter treffen.*

## De Aramese Jezus in de gevangenis

Elk jaar houdt het landelijk gevangenispastoraat een studieweek. Afgelopen mei hadden we het voorrecht om de openingsdienst van deze week bij te wonen en wel om ene heel bijzondere reden. De pastores hadden op voorspraak van Ed Wassink, enthousiast 'vredesdanser' en zelf gevangenis-pastor, besloten de dienst te houden in het teken van Israël, de woestijn en de Aramese Jezus. Wat een belevenis!

De dienst, samengesteld door een echte doctorandus liturgie, was uiterst multimediaal en zat uiterst knap in elkaar. Alle zintuigen deden mee, zodat de dienst ook een lijfelijke ervaring was.



Met wierook, video, film, muziek kwamen we in een lange slinger in het schemerduister de zaal binnen als een volk zoekend naar het beloofde land. Teksten galmden door de ruimte en de liturgie ontvouwde zich als een volkomen natuurlijk en logisch verschijnsel.

Een indrukwekkend gebed, uitgesproken door verschillende voorgangers, leidde als vanzelf tot het dansen van de eerste regel van het Onze Vader, *Abwoon d'basjemaya*, onze geboortegever die aanwezig is in alle sferen van klank en licht.

## Mee op winterdanskamp in Tallinn, Estland

In januari gaan Ariënne en Wim weer naar Tallinn. Wie mee wil, kan contact met hen opnemen. Hieronder lees je er meer over.

Afgelopen januari waren we in Estland voor een workshop van een hele week. Het was een fantastische ervaring om vanuit de Nederlandse kwakkelwinter de frisheid van  $-20^{\circ}$  in te stappen en te spelen en lopen in de meer dan kniehoge sneeuw. Heerlijk en niet eens koud of guur!

Daarnaast was het dansen, eten en samenzijn met een groep van dertig mensen uit Estland, Letland, Litouwen en Rusland een hele ervaring die toevoegde aan onze eerdere Rusland-ervaringen.

### Steun van Nederlandse danskamp

We spraken met de organisatoren Silje en Jura af dat we in ieder geval drie jaar lang deze workshop willen geven, om zo de dansers daar de gelegenheid te geven via de workshops zich te trainen in de dansen. Ook kunnen wij op deze manier onze leerlingen daar volgen en begeleiden. Voor de Russische dansleiders zijn de kosten van de reis, het visum en de workshop niet op te brengen. Toch kunnen ze komen, want de opbrengst van de veiling van het Zomerdanskamp (een prachtige opbrengst van ruim f 800,=) gaat mee naar Tallinn zodat er toch enkele mensen uit Rusland kunnen komen.

### Wie gaat er mee?

Er is meer goed nieuws: de workshop – in Estland noemen ze het niet ten onrechte een ‘winterkamp’ – staat ook open voor mensen uit Nederland, Engeland of Duitsland. We hopen dan ook dat een of meer dansers uit Nederland de oversteek nemen en met ons kunnen ervaren hoe anders het is om in het voormalige Oostblok te dansen. In die zin is Estland ook een mooie voorbereiding op een eventuele deelname aan het Russische danskamp. De voertaal is Engels (met Russisch getolkt) en naast dansen staat er ook een dagelijkse ‘soefi-dharmataalk’ met verhalen, liedjes, mantra’s en achtergrond op het programma.

En passant pak je een prachtige wintervakantie mee, want Tallinn is een wonderschoon oud Hanzestadje dat in zeshonderd jaar nog veel van de oude glorie heeft weten te bewaren.

Estland is het meest welvarende land van de Baltische staten, maar de levensstandaard is er een stuk lager dan hier. Daarom kan de prijs voor de workshop beperkt blijven tot f 250,= voor de hele week, inclusief overnachting en voeding. Een deel van dit geld komt ten goede aan dit project.

Wie mee wil kan contact met ons opnemen. De reis naar Estland kost ongeveer f 650,=. Een visum is sinds kort niet meer nodig.

De workshop wordt gehouden in het binnenland in een eenvoudige, grote blokhut, warm gehouden door meer dan manshoge houtkachels. We proberen vervoer en verblijf in Tallinn en naar de workshopruimte, privé te regelen.



### Sponsors gezocht!

De behoefte aan dansleiders in het voormalige Oostblok is erg groot, want er zijn weinig lokale dansleiders. Zoals je hiernaast kunt lezen, proberen we daar iets aan te doen in het verlengde van het werk dat Saadi en Amida (Rusland) en James (Baltische staten) daar jaren verricht hebben.

Voor het zover is zijn we vele jaren verder, dus de behoefte aan internationale dansleiders blijft groot. Reizen naar het voormalige Oostblok kosten niet alleen geld, onze inkomsten liggen tijdens het verblijf daar ook stil. Om door te kunnen gaan met dit werk zijn we afhankelijk van sponsors.

Een goede geefster betaalde afgelopen maart onze reis naar Rusland. Dankzij dit gebaar konden we voor het eerst voluit een hele week met de mensen uit St. Petersburg werken en wonen. INDUP, het internationale dansnetwerk en het Unicorn Peace Network steunden ons Oostblokwerk al ten dele, dus enige steun – zij het incidenteel en niet structureel – is er al.

Om dit werk te kunnen voortzetten is, kortom, geld nodig. Want het zal duidelijk zijn: in het Oostblok zelf is met workshops niets te verdienen.

Elke bijdrage is welkom, want het gebaar van een gift kan dit werk meer energie geven dan de feitelijk geldelijke waarde.

Speciaal voor het werk in het voormalig Oostblok hebben we een rekening geopend. Ieder kan zijn of haar bijdrage storten op:

Fortis bank 80.83.29.847

t.n.v. W vd Zwan

inzake Unicorn Peace Network

H. Memlinglaan 2 Bilthoven

## Nasroeddin

Hieronder een fragment uit de inleiding van 'De sleutel in het donker – verhalen, voorvallen en grappen uit het rijke leven van Moela Nasroeddin'. Het boekje kwam deze zomer uit in de Tijdsloze Klassieken reeks van Altamira-Becht (f 24,50)

### Flirten met een heks

Net als alle wijsheidsverhalen hebben de verhalen van Nasroeddin meer betekenislagen. De traditie wil dat de verhalen van Nasroeddin zeker zeven betekenislagen hebben. De lezer zij getroost, want ik ben nooit iemand tegengekomen die ze 'alle zeven goed heeft' net zomin als een zenraadsel of 'koan' na een enkele lezing te pakken is.

De clou is steeds verborgen achter aanstekelijke humor en elke interpretatie verhuult een andere kijk op de werkelijkheid. De waarheid laat zich niet vangen in een enkel verhaal of een enkele interpretatie. Niemand probeert letterlijk een deur open te duwen als het bord duidelijk 'trekken' aangeeft.

Nasroeddin doet het wel en geeft ons daarin een les mee zonder het vingertje moralistisch te heffen. Hoe vaak proberen wij met onze handen het ijzer te breken of smeden we als het ijzer ijskoud is?

Een *hadieth* (traditie, overgeleverd gezegde van Mohammed) stelt: *Werkelijkheid verhuult zich in zeventuizend sluiers van donker en licht*: wat wij zien is een verpakking, niet de werkelijke diepere betekenis. Nasroeddin wordt veroordeeld, omdat hij op klaarlichte dag een vrouw heeft gekust. Als de rechter de vrouw ziet, verdubbelt hij de straf. Wie zo'n lelijk iemand kust, moet wel dronken zijn. Of laat Nasroeddin de rechter in ons zien dat we ons zo laten leiden door onze driften dat we in ons impulsief handelen niet dieper kijken en zo onbewust het meest lelijke omarmen? Een dergelijke verklaring is zo gek nog niet, want Nasroeddin maakt in dit verhaal gebruik van een bekende beeldspraak uit de Perzische poëzie. Rumi dicht:

*Die mooie vrouw ontmoet je niet,*

*als je staat te flirten met een ouwe heks.*

*Het is om te huilen, zoals ze je gevangen houdt  
in haar klauwen van hebben en houden*

Hafiz dicht een eeuw later in zijn kielzog:

*De vrouw die naar je lonkt*

*- duizend bruidegommen bedroog ze reeds -  
is een flirt, een oude heks*

### De sleutel in het donker

De lezer kan bij elk verhaal tot een persoonlijk begrip komen, dat met de jaren en zelfs per dag

kan veranderen. In het verhaal *Wat is het moeilijkst?* ontpopt hij zich als een schaduwwerker, die eeuwen voor Jung al inzag dat mensen vooral van hun schaduwkant kunnen leren, maar die kant juist vermijden. Door zichzelf als voorbeeld te nemen en de schaduwkant uit te vergroten, houdt de moela iedereen een spiegel voor en brengt hij zijn schaduwboodschap met een lach. Wie de ouderwetse kermis met zijn lachspiegels nog kent, weet hoe aanstekelijk het is om jezelf vervormd te zien. Je kunt lekker om jezelf lachen, want in het echt ben je niet zo dik, dun of scheef. Of wel?

## Wat is het moeilijkst?

De dorpsleraar was ziek en Nasroeddin viel voor hem in.

De kinderen kenden hem goed en waren benieuwd hoe hij als leraar zou zijn.

Daar kwam de eerste test.

- *Moela, kunt u ons vertellen wie het meest gepresterd heeft, de man die een heel wereldrijk heeft veroverd, de man die het had gekund maar niet deed, of de man die er voor zorgde dat een ander het niet kon doen?*

Nasroeddin had geen seconde nodig om zijn antwoord te formuleren en reageerde alert.

- Daar weet ik niets van, maar ik weet iets dat nog veel moeilijker is.

Dat maakte de klas benieuwd.

Wat zou dat zijn?

- Jullie leren de zaken te zien zoals ze werkelijk zijn.

## Astrodrاما op het danskamp

Samuel L. Lewis, de grondlegger van de Dansen van Universele Vrede, ontwikkelde naar zijn dansen ook loopoefeningen. In deze 'spiritual walks' leer je je af te stemmen op archetypen als elementen of de planeten vanuit de astrologie, het zogenaamde 'astrolopen'.

Astrolopen is een prachtige gelegenheid om verschillende emoties in je ('je innerlijke stemmen') te leren kennen, zodat niet de emoties je besturen, maar jij je emoties.

Net als vorig jaar boden Ariënne en Wim ook dit jaar op het zomerdanskamp astrolopen aan. Nieuw was het vervolg erop: 'astrodrama'. In astrodrama spelen de deelnemers ieder een planeet van de geboortehoroscoop van iemand uit de groep. Deze speelt dan zelf de zon en heeft als taak vanuit een probleemstelling tot eenheid te komen. Hoe denkt de maan erover, hoe saturnus? Astrodrama biedt je de gelegenheid om verschillende van je 'innerlijke stemmen' afzonderlijk te leren kennen, zodat je

innerlijke drijfveren achter je gedrag inzichtelijker en daarmee ook meer hanteerbaar worden.

In astrodrama kun je met behulp van de groep ontdekken dat je bijvoorbeeld een sterke saturnus hebt die bij elk nieuw plan 'nee' zegt en met argumenten komt om alles bij het oude te houden. Of een sterke mercurius die, zeker in een luchtteken als Tweelingen, over alles kan meepraten of, in een vuurteken als Ram, zo snel zijn mening klaar heeft dat de ander er niet eens aan te pas komt.



In een astrodrama geeft de betrokkene je het vertrouwen om te werken met zijn of haar 'astrologisch basismateriaal'. Wie dit ooit heeft meege maakt of hier goed over na denkt, beseft dat dit een ongelooflijke gunst is van de betrokkene.

Astrodrama kan hilarisch zijn, maar gaat in de opzet die wij voor ogen hebben, altijd gepaard met piëteit. Astrodrama laat ook de andere deelnemers niet ongemoeid, want deze 'spelen' vanuit dezelfde archetypen hun 'rol'. De ervaring leert dat de rol al heel snel eigen wordt en elke deelnemer vanuit intuïtie werkt. Die intuïtie gaat dieper dan het cognitief denken en daar ligt een van de diepere waarden van astrodrama.

Zo kwam op het kamp een van de deelnemers een stuk van zichzelf tegen. Terwijl Wim als facilitator van het astrodrama nog napraatte met de 'zon', werd 'saturnus' op een prachtige manier opgevangen door iemand uit de groep. Zoals we al in het voorwoord stelden: dit is de kracht van het collectief van een kamp. Facilitators, dansleiders zangdocenten en deelnemers werken allemaal vanuit de groep en krijgen daar deels hun energie en ondersteuning uit. In astrologische termen is een astrodrama en een danskamp een forse stap in de richting van het Waterman tijdperk, want waterman staat voor meer horizontale groepsprocessen en zal uiteindelijk het verticale denken (macht als een piramide – it's lonely at the top) vervangen.

Wim en Ariënné hopen in het voorjaar een weekend rond astrodrama te plannen om deze vorm van werken met astrologie ruimer toegankelijk te maken.

In oktober gaat het tweede jaar van start van de opleiding/intensieve training die Ariënné en Wim verzorgen vanuit de Dansen van Universele Vrede. De tweejarige opleiding geeft elk jaar nieuwe deelnemers de mogelijkheid in te steken. Dit jaar staan vanuit rituelen, dans en andere concentraties het jodendom, het christendom, de islam & het soefisme en de traditie van de moedergodin centraal. Onderwerpen uit deze stromingen komen overdag aan bod en worden 's avonds zoveel mogelijk verdiept vanuit een danscyclus of ritueel. Voorafgaande aan het weekend krijgen de deelnemers uitgebreide informatie over de bewuste traditie.

Ook de *spiritual walks* staan op het programma. Vorig jaar ontdekten we dat de dansen (en je eigen gedrag) heel goed te analyseren zijn vanuit lopen op de elementen. Dit jaar beginnen we met het astrolopen (zie onder 'astrodrama') als verfijnd systeem van 12 kwaliteiten met al hun mengvormen. Zondags kunnen de deelnemers als ze dit willen zelf ervaren hoe het is om een dans te leiden.

De weekends zijn alleen open voor deelnemers die zich voor een vol jaar verbinden en zijn bedoeld voor mensen die uiteindelijk zelf dansen willen gaan leiden, maar ook voor mensen die zich willen verdiepen in deze vorm van lichaamsgerichte spiritualiteit, die is ontstaan vanuit het soefisme maar zich richt op alle grote tradities van de wereld.

*Op moment van schrijven hebben zich 15 mensen ingeschreven. De opleiding sluit bij 20 deelnemers/sters. Ben je geïnteresseerd, vraag dan de uitgebreide opleidingsfolder bij ons aan.*



Samuel L. Lewis

## Zo mooi kan ik het niet zeggen

Boekfragmenten, geselecteerd door en voor de lezers van *Peace in Motion*

### Vals spel in het Paradijs

Paps, geloof je nog in God? Voor het antwoord: Ja, minus de kerkgeschiedenis, moest ik een kleine omweg maken... Theologen lezen tot op de dag van vandaag menselijke hoogmoed – het zich ongehoorzaam tegen gods orde verzetten – of ‘erfzonde’, of alletwee, in een tekst die vertelt van een tijd dat de mensen nog geen verschil tussen goed en kwaad maakten en dus zeker niet tot zulke dingen in staat lijken. Ze spreken ook van ‘zondeval’, maar een begrip als ‘oer’- of erfzonde lag voor de praktisch ingestelde, oude Israëlieten niet binnen het bevattingsvermogen. Het woord erfzonde komt in het Oude Testament zelfs niet voor, zoals iedere tekstspecialist zal bevestigen. Sterker nog: er wordt in het paradijsverhaal niet eens over zonde gesproken.

*Leo Diks: Vals Spel in het Paradijs. De rijke ruïnes van een verlaten wereldbeeld. Damon 1999*

### Yoga leringen

Westerlingen, die dol op actie zijn, vinden het vooruitzicht van het eeuwige lotus-eten moeilijk. Maar verlichting bevat geen voorschrift voor het leven. Onder de grootste ingewijden van India waren heremieten die in rotsholen leefden en koningen. Zoals de Bhagavad-Gita (2.48) zegt: ‘Yoga wordt gezegd gelijkmoedigheid te zijn.’ Het Sanskriet woord *samatva*, gewoonlijk vertaald met ‘gelijkmoedigheid’ betekent letterlijk ‘hetzelfde zijn’ en verwijst naar de buitengewone vaardigheid van de ervaren yoga om hetzelfde-de-zelfde-te-zien in iedereen en alles. Of de adepten actief of passief zijn is van geen belang en is alleen een kwestie van persoonlijke smaak. Als ze handelen doen ze dit echter steeds bekwaam... Door het verwijderen van de illusie van het ego wordt lijden uitgeroeid, maar niet de uitdaging van het eindige bestaan.

*Georg Feurestein (vert. en bew.): Yoga Leringen. East-West Publications Den Haag 2000*

### In vrede leven

Het is blijkbaar een universele uitdaging aan de mens om een juiste en evenwichtige invulling te geven aan het ‘in de wereld’ maar niet ‘van de wereld’ zijn, aan het betrokken zijn, maar je geluk niet afhankelijk maken van de resultaten van je engagement en je inspanningen, aan bezitten zonder door dat bezit bezeten te worden, aan het ten volle liefhebben maar jezelf niet verliezen in gehechtheid. Hoe vind je zon’n dynamische manier van ‘in je midden’ zijn?... Hoe kom je tot die ‘onver-

stoorbaarheid’ die nodig is om als een vrij mens in het leven te staan en in vrede te leven met jezelf en de anderen. Hoe word je een gelijkmoedig mens? Daarover gaat dit boek.

*Hein Stufkens: In vrede leven, een gids voor gelijkmoedigheid. Ankh-Hermes 1999*

### Een Arabische tuin

Ik noem je dikwijls – niet uit vrees dat ik je ooit vergeet: mijn tong doet het gewoon.

Je zit nu eenmaal in mijn ziel, mijn leden en gedachten, jij, mijn hartewens.

Hoe meer mijn oog van jou iets ziet, hoe minder ik behoefte heb aan iets te zien.

En als je weg bent uit mijn zicht, zie ik je toch als deel van mij, op elke plaats.

Soemnoén (gest. 915)

*G.J. van Gelder (samenst. & vert.): Een Arabische tuin, klassieke Arabische poëzie. Bulaaq 2000*

### Manicheïsme: vrijheid en liefde

De manicheeërs hadden door het helderziende denken een *geestelijke natuurwetenschap* ontwikkeld die tot in de zichtbare concreetheid van het bestaan de goddelijke natuur kon erkennen in het schitterende vuur van de lange adem van de zon, in de haastig wassende maan, in de oceanisch diepe ziel van de mens, in de veelstemmige dieren, in de omarmende mantel van de bomen en planten en in de omspelende elementen licht, vuur, lucht, wind en water. De lichtkringen van de opglouiende sterren die in de hemelse zee verstierven, waren het openhartige schrift van de eerbiedig wakende engelwezens. De gehele kosmos baadde onbedekt in het lavende licht van de goddelijke geest en de wereld waarop wij wandelen werd door de manicheeërs behoedzaam ... benaderd als het lichaam van de Christus.

*Roland van Vliet: Manicheïsme als het christendom van vrijheid en liefde. Kok Kampen 2000.*

### De kracht van liefde en vergeving

Ik heb dit boek geschreven omdat ...we anderen onderwijzen wat we zelf willen leren, en de belangrijkste les die ik te leren heb is vergeving. Dus heb ik dit boek in wezen voor mezelf geschreven, om me eraan te herinneren dat ik werkelijk een einde wil maken aan het lijden dat ik mezelf en anderen aandoe door mijn oordelen en door de moeite die ik met vergeving heb.

*Gerald Jampolsky: De kracht van liefde en vergeving. Ankh-Hermes 2000*

Me ain o - lam ha - ba Me ain o - lam ha - ba i - om

Sja - bat me - noe - cha -cha sja - loom

### Me Ain Olam Saba

*Me ain olam haba sjabat menoecha* betekent zoveel als: 'met sabbat gedenken we de schepping en de rustdag en is er een glimp op te vangen van de eeuwige vrede die ooit zal komen.'

Hiermee staat dit lied in de traditie van de joodse *beresjiet-mystiek*, de mystiek die poogt het leven te begrijpen door terug te gaan tot de oorsprong ervan. *Beresjiet* is het eerste woord van de Hebreeuwse bijbel: In den beginne, in beginsel of principe (*principere* (Latijn) betekent beginnen). Saadi gaat uitgebreid in op dit woord in *Woestijnwijsheid* (p. 56 e.v.). Zijn recente boek 'Het verborgen Evangelie' is te lezen als een prachtige poging om aan te tonen dat ook Jezus zich vooral met deze mystiek bezig hield (getuige o.a. de beroemde aanhef van het Johannes Evangelie).

In dit traditionele joodse lied klinkt de heimwee door naar de tijd van hemelse vrede (sjaloom), de vrede die absoluut is en geen tegenstelling kent en niet zoals de 'aardse' vrede tegenover oorlog staat. Elke vrijdagavond, als de sabbat begint, daalt de Sjechina, de aanwezigheid of bruid van God, af naar de aarde, zodat iets van de hemelse vrede ook op aarde te voelen is. Inderdaad is de sabbat in de joodse traditie elke week weer mede bedoeld om de schepping te gedenken.

Het lied biedt niet alleen troost, maar dient ook tot onthaasting, want 'sabbat' betekent 'ophouden' of 'rust nemen': op sabbat hou je op met je dagelijkse werk en ruim je tijd in voor het hogere.

### Symboliek

In de dans komt de beresjietmystiek symbolisch tot uitdrukking in het wiegen tussen het verleden en heden, traditioneel als resp. links en rechts aangeduid, waarbij links (het verleden, de tijd dat er nog geen tijd was) leidt en als het ware over het heden heengaat.

In het partnergedeelte werken we, zoals zo vaak bij deze dansen, vanuit de hartstreek: hier is in onze huidige ontwikkeling de basis te vinden voor het werken naar de sabbatvrede. Het bedekken van elkaar handen is traditioneel joods. Het stilstaan verwijst naar de grondbetekenis van het woord sabbat.

Elke draai is met de klok mee. Rechts (mannelijk) is de actieve kracht, de evolutie of vooruitgang, links (vrouwelijk) staat voor inkeer of involutie.

Terwijl we ons naar binnen keren om contact te krijgen met de schepping, staan we volop in deze wereld en werken we mee aan de evolutie van de mens, het leven en het heelal.

In de laatste beweging komt de aardse gerichtheid van de joodse traditie terug als we de ervaring van de dans over de aarde uitspreiden en weer gezamenlijk een kring vormen.



### Dansbeschrijving

1. Me ain olam haba (2x)
2. Me ain olam haba iom
3. Sjabbat menoecha
4. Sjabbat menoecha
5. Sjaloom

Dansers houden de handen vast in een cirkel en weten wie hun eerste partner is.

1. Linkervoet over rechtervoet op AIN, rechts stapt opzij op -LAM en we wiegen naar links en naar rechts op HABA. Herhaal.
2. Draai rechtsonder, de handen op harthoogte met de palmen naar boven gericht. Aan het einde van de draai ben je naar je partner gericht.
3. Blijf op je plaats staan en neem elkaar bij de rechterhand. Daarna bedekt de linkerhand de rug van de rechterhand van de partner.
4. In deze houding maken we een halve draai rechtsonder (met de klok mee) en blijven we staan tot het einde van MENOECHA.
5. We draaien *zeer langzaam* onder het zingen van SJALOOM naar het centrum met de handen gespreid naar de aarde. Aan het einde van de dans ontmoeten zo de handen elkaar weer en kan de dans opnieuw beginnen.



**September – December 2000**  
**Activiteiten**  
**Ariënne & Wim van der Zwan**



### **September**

zondag 10  
donderdag 14  
zondag 17

**Bezinningsdienst** NPB Bloemendaal: *De sleutel in het donker*. 10.30–11.30  
**Open Soefiklas Ruhaniat** Hans Memlinglaan 2 Bilthoven 19.30-21.30  
**Onkruidworkshop**: Mantra's en spirituele liederen. CSW Utrecht, Oudegracht 243  
Opgave: ☎ 0229 542 800 14.00-17.00

### **Oktober**

zondag 1  
  
donderdag 12  
zondag 15  
zondag 15  
  
vr 20 – zo 22

**Open dansdag**. Woudkapel, Beethovenlaan 21 Bilthoven. f45,= incl. warme maaltijd  
14.00-21.00 uur  
**Open Soefiklas Ruhaniat** Hans Memlinglaan 2 Bilthoven 19.30-21.30  
**Meditatie**. CSW Utrecht, Oudegracht 243. Vrijw. bijdrage. 11.00-12.00  
**Chanten vanuit het soefisme**. CSW Utrecht, Oudegracht 243. Eerste middag van drie  
over en vanuit het soefisme. Opgave ☎ 030 231 09 24 14.00-17.00  
**Opleiding en verdieping Dances of Universal Peace** De Weyst Handel (N-Brabant).  
Start nieuwe jaargang, open voor nieuwe deelnemers (beperkt).

### **November**

zondag 5  
  
donderdag 9  
zondag 12  
vr 17- zo 19  
  
zondag 26

**Open dansdag**. Woudkapel, Beethovenlaan 21 Bilthoven. f45,= incl. warme maaltijd  
14.00-21.00 uur  
**Open Soefiklas Ruhaniat** Hans Memlinglaan 2 Bilthoven 19.30-21.30  
**Chanten vanuit het soefisme**. Zie 15 oktober  
**Opleiding en verdieping Dances of Universal Peace**. 2<sup>e</sup> weekend (alleen voor  
deelnemers jaarcursus)  
**Chanten vanuit het soefisme**. Zie 15 oktober

### **December**

zondag 10  
  
donderdag 14  
zondag 24  
  
do 28 – 2 jan

**Open dansdag**. Woudkapel, Beethovenlaan 21 Bilthoven. f45,= incl. warme maaltijd  
14.00-21.00 uur  
**Open Soefiklas Ruhaniat** Hans Memlinglaan 2 Bilthoven 19.30-21.30  
**Kerstviering**. CSW Utrecht, Oudegracht 243. Zang, dans, verhalen en poëzie.  
20.00-22.00  
**Year End Dance Retreat in Springhead**, Dorset (Engeland) o.l.v. James Burgess  
m.m.v. Ariënne & Wim vd Zwan

### **Januari**

donderdag 11  
zondag 21  
  
27 jan - 3 feb

**Open Soefiklas Ruhaniat** Hans Memlinglaan 2 Bilthoven 19.30-21.30  
**Open dansdag (Nieuwjaarsviering)** Woudkapel, Beethovenlaan 21 Bilthoven.  
f45,= incl. warme maaltijd 14.00-21.00 uur  
**Dancing Deeply** Jaarlijkse dansretraite in Tallinn (Estland) o.l.v. Ariënne & Wim.  
Dansmogelijkheden & feedback voor aankomende dansleid(st)ers.  
f250,= excl. reiskosten (± f650,=). Bel ons als je meer wilt weten!



Voor verdere informatie, routebeschrijving en opgave:  
Ariënne & Wim vd Zwan ☎ 030 225 05 46 ✉ basiwali@wxs.nl  
✉ Hans Memlinglaan 2 3723 WJ Bilthoven

