

# DANSEN VAN UNIVERSELE VREDE



Uitgave en samenstelling onder auspiciën School voor de Dansen  
Noor en Akbar Helweg, Mentors MTG\*  
Hermelijnlaan 9, 1216 EB Hilversum, (31) 035-624 9570 e-mail: helweg@hetnet.nl

## Zelfstudie opdracht **THEMA 9: Mantra en Lichaamsgebed**

### *Oriëntatie op de spirituele tradities en heilige geschriften van de wereld*

Maak een kort overzicht van de belangrijkste kenmerken van Mantra en Lichaamsgebed. Je kunt de volgende punten daarin gebruiken:

- Noem uitgangspunten bij de Dansen van Universele Vrede, waarop zij zijn gebaseerd.
- Wat betekent mantra en uit welke taal komt dit woord.
- Waarvoor dient mantra, vertel iets over uitwerking.
- In welke vorm kan men het begrip 'mantra' terugvinden in verschillende religies en culturen.
- Wat voor betekenis hebben archetypen bij Dansen van Universele Vrede.
- Waarvoor staan de archetypen Zon, Maan, Venus en Mars.
- Wat betekent 'wazifa' en wat houdt het in.
- Waarom hechtte Samuel Lewis veel waarde aan 'loopoefeningen'.
- Wat kan men verstaan onder 'lichaamsgebed'.
- Welke vormen van energie kan men onderscheiden en op welke wijze kan en wil men ermee omgaan bij Dansen van Universele Vrede.
- Noem welk element, 'aarde, water, vuur, lucht', je in een dans herkent, eventueel in combinatie.
- Welke dans heeft je het meest aangesproken en waarom.

*Werkstukken kunnen ter inzage en voor commentaar worden ingezonden aan bovenstaand adres.*

*Vermeld naam en datum op het werkstuk. N.B. Maak eigen kopie van je werk.*

### **Bibliografie**

SPIRITUAL DANCE AND WALK, PeaceWorks, 1990, ISBN 0-915424-13-6  
Handboek DE WERELDGODSDIENSTEN, J.N. Voorhoeve - Den Haag, 1983. ISBN 90-2970-7208  
WERELDGODSDIENSTEN, Myrtle Langley, ISBN 90-297-1394  
HINDOEISME VOOR BEGINNERS, S. de Vries, *Forum*, 1996, ISBN 90-225-1877-9  
DE BEELDENTAAL van het HINDOEISME, E. R. Jansen, *Binkey Kok*, 1993, ISBN 90-7497-05-X  
het BOEDDHA-boek, E. R. Jansen, *Binkey Kok*, 1990, ISBN 90-800594-1-2  
ZARATHOESTRA, Phiroz Mehta, *Servire* 1989, ISBN 90-6325-267-6  
DE RELIGIES VAN DE WERELD, Huston Smith, *Servire* 1993. ISBN 90-6325-440-7  
EENHEID VAN RELIGIEUZE IDEALEN, a.b. *Panta Rhei*, 1994, ISBN 90-73207-48-7  
THE MOST BEAUTIFUL NAMES, Putny Vermont, 1985, ISBN 0-939660-10-5  
GEBEDEN VAN DE KOSMOS, Neil Douglas-Klotz, *East-West Pub*1995, ISBN 90-5340-040-0  
WOESTIJNWIJSHEID, Neil Douglas-Klotz, *Altamira* 1997, ISBN 90-6963-416-3  
THE SUFI BOOK OF LIFE, Neil Douglas-Klotz, Penguin Compass, 2005, ISBN 0 1421.9635 5

---

\*Mentors van **MTG**, *Mentor Teachers Guild*, van **PEACEWORKS**, *International Network for Dances of Universal Peace*, P.O. Box 55994, Seattle WA 98155-0994, U.S.A.