

# Stilte Zingen

*Als we van binnenuit zingen, vanuit stilte, in alle eenvoud en zonder iets te manipuleren, zal daarin onze diepste stem klinken, de fluistering van onze ziel...*

## Een hele dag 'Met Hart en Ziel zingen'.

Dit is een dag voor jezelf, waarin je je mee kunt laten nemen in moeiteloze samenzang en stilte. We zingen Mantra's, eenvoudige liedjes van de ziel, uit allerlei tradities. Soms ingetogen, dan weer uitbundig. Vanuit stilte.



## Retraite

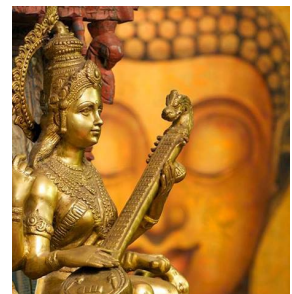
'Retraite' betekent: je terugtrekken. We doen een stap terug uit ons gewone doen. Even alleen maar Zijn. Uit de alsmaar doordenderende trein stappen, op adem komen. Rusten, even niets hoeven. Vertragen. Misschien wel om eens te horen wat onze ziel eigenlijk fluistert.

## Heilige ruimte

Een kapel is van oudsher een 'Heilige ruimte'. Zo'n Heilige ruimte kan overal zijn, want het is eigenlijk: een leegte waar het hele bestaan kan binnenkomen. Waar ik niets hoeft hoog te houden of weg te stoppen. Alles in mij, het hele gewone én het verhevene, de heelheid én de gebrokenheid, heeft daar een plek. Verdriet en vreugde gaan hand in hand. Er ontstaat ruimte voor heel het wonderlijke mysterie van het bestaan.

## Stilte en zingen

Stilte sluit geluid niet uit, het is vooral een innerlijke houding. Het beperken van het praten helpt daarbij. Stilte en zingen versterken elkaars werking. Naar binnen luisteren en naar buiten zingen....om vervolgens de 'trilling' van een samen gezongen lied in stilte na te voelen. Door zo samen stil te zijn en te zingen verdiepen we als vanzelf de verbinding met onszelf, elkaar en het grotere geheel.



## Dagindeling

We ontmoeten elkaar bij koffie/thee. Daarna gaan we in de kapel 'Met Hart en Ziel zingen', met een ruime tijd voor elk lied en de stilte daartussen. In de lunchpauze is er een vegetarische soep (neem eventueel zelf nog iets te eten mee). Na de lunch is er wat tijd om te wandelen, te schrijven of te mijmeren. De rest van de middag is voor zingen, met een theepauze tussendoor. De uitnodiging is om deze dag zoveel mogelijk in een sfeer van stilte door te brengen. Van harte welkom!



**Wanneer:**  
**Waar:**  
**Kosten:**  
**Aanmelden:**

zondag 24 november 2019, 10-16 uur  
Kapel Velthuijsenlaan 17, Laren  
€30  
info@liedvanjouwleven.nl

**Suzanne Uleman**

**[www.liedvanjouwleven.nl](http://www.liedvanjouwleven.nl)**