



*Dat we de Lichtheid niet verleren.....*

# *Lied van jouw leven*

*Nieuwsbrief februari 2020*

## **Ruimte en leegte**

Dit is eigenlijk een nieuwsbrief zonder nieuws. Tussen de vorige en deze nieuwsbrief ontstond er de behoefte aan een 'winterstop'. De weken rond de jaarwisseling vielen mij zwaar. Het was in mijn persoonlijk leven een tijd van intensievere rouw, door een opeenvolging van gedenkdagen. Daar alle ruimte voor nemen bleek nodig. Maar ruimte voelt ook als leegte. Het wordt wel erg stil. En ook: wie ben ik nog als ik niets doe, als er bijvoorbeeld niemand op mijn aanbod zit te wachten?

## **Van hoofd naar hart**

Een tijd om te voelen wat er ook maar te voelen is. Verdriet dus, leegte, isolement. Een hart kan dat kennelijk dragen. Maar een hoofd gaat er ook maar al te gretig mee aan de haal en hangt er een loodzwaar gewicht aan. Wat een zegen is dan bijvoorbeeld het bos. Ik mag daar elke dag wandelen met mijn hondje. Voor ik er erg in heb is mijn tred ineens kilo's lichter en loop ik gewoon te genieten. Het zware denkhoofd staat even op 'uit'. De verhalen in mijn hoofd over de loop van mijn leven, met moeizame analyses en beren op de weg; ze smelten weg in de ervaring van dit nu.

## **Herinneren en vergeten**

En dan herinner ik me: zo vergaat het me ook met zingen. Vooral in het samen zingen. Ik 'vergeet' de verhalen in mijn hoofd en zak naar mijn hart. Een hart is zoveel ruimer en lichter dan ik me ooit kon voorstellen, ook als het gebroken is. Mijn afgescheiden, geïsoleerde 'ik', die zo lijdt aan zwaarte, smelt weg in de verbinding met mijn medezangers, en met het grotere dat mij overstijgt en waar ik in opgenomen ben. Dat is Liefde. Ik herinner me dat ik dat in wezen ben. Hoe het leven ook loopt, hoe zwaar de rugzak ook voelt, dit ene weet ik ook.

## **Dat we de Lichtheid niet verleren...**

..is daarom het grootste dat ik de afgelopen weken heb geleerd. Het blijft een permanente oefening, een 'practise', een weg. Een weg waar ik me met hart en ziel aan geven wil.



...Is er deze maand nog even niet. Maar vanaf maart gaan we weer zingen op een maandelijkse vrijdagavond. Ik breng mezelf met hart en ziel mee. En de lichtheid waar ik me in oefen, onder meer in de vorm van bekende en nieuwe Mantra's en liedjes. Ik kijk ernaar uit die met jullie te delen!

### **Om thuis mee te zingen...**

Intussen vast zingen? Graag stuur ik hierbij een link mee naar een toepasselijke mantra die we vorig jaar juni zongen, toen Jeroen meespeelde met zijn gitaar. Op dit Soundcloud kanaal kun je nog enkele andere opnames vinden van eerdere avonden. Geniet ervan!

### *Vooruitblikkend*

Gepland stond weer een avond *Met Hart en Ziel zingen* op 13 maart. Dit wordt een week eerder, dus **vrijdagavond 6 maart**.

Ik hoop velen van jullie dan weer te ontmoeten!

### *Welkom*

Warme groet,

*Suzanne*

Suzanne Uleman  
[www.liedvanjouwleven.nl](http://www.liedvanjouwleven.nl)

