



*Als je voelt dat je breekt, breek dan open. Dat elke ervaring in het leven een poort mag zijn die je hart opent, je begrip verruimt, en je naar vrijheid leidt. (Elisabeth Lesser)*

### *Tussenbrief*

Terwijl ik getuige ben van een prachtig uitzicht en me laat zakken in de rust van de natuur, lijken de grote wereldproblemen niet te bestaan. Oorlogen, vluchtelingenstromen....ze lossen voor even op in een eindeloos blauw. De dag heeft besloten open te breken. Nu ik nog.

Een tijdje zitten aan de oever van dat blauw, en ademen. Ik adem het zonlicht in, weerspiegeld in duizenden diamantjes die rustig naar me toe kabbelen. Ik adem het blauw in, met sluiers wit doorweven. Een paartje ganzen, luid kibbelend; ik neem het in. Hoe intens bevoorrecht ben ik, dat ik hier zomaar kan zitten op deze dag in de menselijke geschiedenis, als een vrij mens.

### **Tegengif**

Onder onze huid dragen wij niet zelden een gebrokenheid mee. Dat onderhuids gebrokene kan zo fragiel maken dat alles teveel is: het nieuws, winkelstraten, mensen, zelfs een zonnige dag. Het nieuws scoort bij mij momenteel hoog op mijn 'teveel-lijstje'. Ik merk dat ik bepaald niet de enige ben. Er komt zoveel aan informatie en prikkels op allerlei manieren tegelijk binnen, dat ik wel móet proberen te doseren. En wat prijs ik me gelukkig met dat heilzame tegengif van het zijn in de natuur, en van samen met anderen zingen!

### **Nederig**

En toch, kan er juist op de pijnlijke breuklijnen ook iets kostbaars doorbreken? Is het soms precies tussen de scherven waar ook een schat te vinden is? Iets wat menselijker maakt, eenvoudiger, om niet te zeggen: nederiger? Oei, een lastig woord: nederig. En ja, toch...

# Een liedje uitgelicht

Op diep machteloze momenten komt als vanzelf "Help" in ons naar boven. Bij onze laatste *Hart&Ziel op zondag*, zongen Jan Linssen en ik een Russisch Kyrië-gebed: 'Gospodi Boje Pomiloej' ('Heer, ontferm U').  
Beluister en bekijk het hier.

## Hart&Ziel en zo.....

### Concert in Zutphen

Komende zaterdagmiddag, **30 april**, geven Jan en ik in het mooie Zutphen een *Hart&Ziel Mantra-meezing concert*. Zie de flyer hieronder. Er is nog plek!  
Voor informatie en aanmelden: [janlinssen@kpnplanet.nl](mailto:janlinssen@kpnplanet.nl)

### Vooruitblik: Hart&Ziel in mei en juni

Voor wie graag weer eens op een vrijdagavond komt zingen:  
Op vrijdagavond 6 mei is er weer, als vanouds, *Met Hart&Ziel zingen*.  
Op zondagochtend 15 mei verzorgen Jan en ik weer *Hart&Ziel op zondag*.  
In juni verhuizen we 1x naar de zaterdagmiddag: *Hart&Ziel op zaterdag*.  
Zie op mijn website of hier rechtsonder in de agenda.

## Welkom

### *Ik hoop je te ontmoeten!*

Warme groet,

*Suzanne*

Suzanne Uleman

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



#### AGENDA

**Zaterdag 30 April 2022** (aanmelden via [janlinssen@kpnplanet.nl](mailto:janlinssen@kpnplanet.nl))  
*Hart&Ziel Mantraconcert* (met Jan Linssen)  
Aanvang 15:30 uur (inloop vanaf 15:15)  
Einde 17:00 uur  
Locatie: Atelier 't Pakhuys  
Berkelkade 15a, 7201 JE ZUTPHEN

**Vrijdag 6 Mei 2022**  
*Met Hart en Ziel zingen*  
Aanvang 19:30 uur (inloop vanaf 19:15)  
Einde 21:00 uur  
Locatie: Kapel Velthuisenlaan  
Velthuisenlaan 17, 1251 KK LAREN

**Zondag 15 Mei 2022**  
*Hart&Ziel Op Zondag* (met Jan Linssen)  
Aanvang 11:00 uur (inloop vanaf 10:45)  
Einde 12:30 uur  
Locatie: Kapel Velthuisenlaan  
Velthuisenlaan 17, 1251 KK LAREN

**Zaterdag 04 Juni 2022**  
*Hart&Ziel Op Zaterdag* (met Jan Linssen)  
Aanvang 14:00 uur (inloop vanaf 13:45)  
Einde 15:30 uur  
Locatie: Kapel Velthuisenlaan  
Velthuisenlaan 17, 1251 KK LAREN