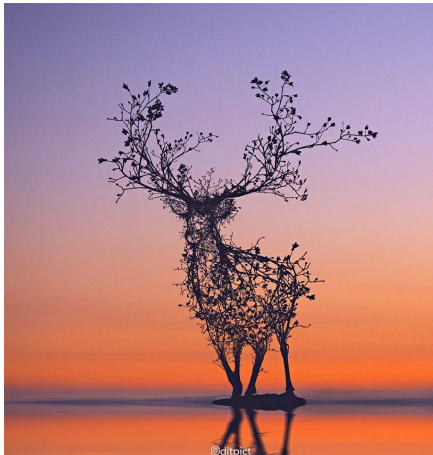


Lied van jouw leven

Nieuwsbrief oktober 2018



"There is in you something that waits and listens for the sound of the genuine in yourself. It is the only true guide you will ever have."

~Howard Thurman

Kun je je voorstellen dat je, wandelend in het bos, een hert tegenkomt? Dat je plotseling oog in oog staat met zo'n prachtig wild dier? Dat je je adem even inhoudt en totaal gebiologeerd bent door de magie van die ontmoeting? Alsof de tijd stilstaat en er even niets anders bestaat dan dit, hier, nu? Als ik me dit alleen al voorstel voel ik hoe ik in zo'n moment vrij ben van al mijn gedoe en zorgen. De werkelijkheid is even helemaal nieuw, en wat ik 'ik' noem verandert in pure aanwezigheid, pure essentie. Ontroerend mooi..

In de opleiding tot Stembevrijder leerden we te onderscheiden tussen 'persoonlijkheid' en 'essentie'. Wij mensen zijn het allebei. De persoonlijkheid of 'persona' (letterlijk: masker, waar we doorheen 'per' klinken 'sonare') is dat deel in ons waarmee we ons staande houden in de wereld, dat erop toeziet dat we overleven, ons veilig en geaccepteerd voelen, krijgen wat we nodig hebben. Het is erop gericht te voorkomen dat we tekort schieten of iets tekort komen.

Onze essentie, ook wel ziel, of diepste zelf, is het deel in ons waar het leven open, vrij, zonder angst is, en overvloedig stroomt. In onze essentie is er een onvoorwaardelijke overgave aan het leven, is er niets dat er niet zou moeten zijn. Vreugde en verdriet horen bij elkaar in onze essentie. Het leven boezemt ons geen angst, maar diep ontzag in. Dit deel van ons is er altijd, maar we ervaren het vaak niet. Het vergt 'wachten en luisteren', en dan is het er soms ineens..

Zingen is voor veel mensen beladen. Dat is vaak omdat we bang zijn dat we tekort schieten, niet goed genoeg zingen. Zingen heeft in onze cultuur de lading van

prestatie en zelfs competitie gekregen. Terwijl zingen eigenlijk het meest natuurlijke communicatie-middel is ter wereld. Een brug tussen binnen en buiten. Een universeel en oer-menselijk middel tot expressie, dat iedereen toebehoort.

Daar komt nog iets anders bij. We zijn soms bang dat we, als we zingen, emotioneel worden. We vinden het dan vervelend als er tranen komen tijdens het zingen. Dat er verdriet voelbaar wordt. Of misschien wel extatische vreugde. Ook dát kan ons, 'nuchtere' westerlingen, enorm afschrikken. We houden ons liever in en onze emoties onder controle. Ik herken dat zelf goed. Maar ik vind het ook ontzettend jammer, want het is ons geboorterecht om als voelend, levend mens totaal aanwezig te zijn en ons mét onze gevoelens en kwetsbaarheid aanvaard te weten!

Van mijn leraar Jan Kortie nam ik de overtuiging over dat iedereen in wezen verlangt naar zingen. 'Jouw Ziel wil zingen'! Dat diepste, meest wezenlijke in ons, wil gekend, geuit en gehoord worden. Inclusief alles, het mooie en het lelijke, het verdrietige en het blij.

Het verlangen daarnaar vuurt me aan om '**Met Hart en Ziel zingen**' aan te bieden. We zingen hier liedjes van de Ziel, die ons verbinden met onszelf, met elkaar en met het grotere geheel. En die ook nog heel erg fijn zijn om te zingen!



Ik heet je weer van harte welkom, met jouw stem en alles wat daarin meeklinkt!

Eemnes: vrijdagavond **5 oktober**, 20.00 tot 21.30 uur (inloop en thee vanaf 19.30 u.), **Het Koorhuys**, Wakkerendijk 66, 3755 DD.

Amersfoort: zondagochtend **21 oktober**, 10.30 tot 12.00 uur (inloop en thee vanaf 10.00 u.), **De Instee**, Zuidsingel 45 A, 3811 HC.

De kosten bedragen €10,00 (graag gepast!)
Voor beide graag aanmelden via info@liedvanjouwleven.nl

Ik hoop je ergens zingend te ontmoeten!

Warme groet, *Suzanne*

Suzanne Uleman

www.liedvanjouwleven.nl

