

*Zing me toe als het regent
Zing een klein beetje kleur
Zing wat licht in mijn leven
Open vandaag een deur*



Abbeiding: Troostvogel door Wilma Koolstra

Lied van jouw leven

Nieuwsbrief november 2019

Sprokkelsprankjes

Van de laatste bijeen gesprokkelde bloemetjes uit haar tuin en herfstblad uit het bos tovert Wilma Koolstra prachtige *Troostvogeltjes*. Foto's daarvan plaatst ze op facebook en brengt zo wat van het licht, de kleur en de troost over die ze zelf vindt in het speelse creëren met wat de natuur geeft. Ik volg haar werk graag. Bovenstaand zingend vogeltje plaatste ze op een eindeloze regendag. De afbeelding riep in mij de vraag op: wat zou het vogeltje zingen? Wilma's antwoord: "jouw lievelingsliedje!". Nou heb ik niet één, maar wel honderden lievelingsliedjes, dus dat hielp niet. Gedurende de dag kwam een nieuw liedje in me op, dat ik het vogeltje als het ware terug-zong. De tekst daarvan staat naast de foto. We zongen het dezelfde week nog bij '*Met Hart en Ziel zingen*', omdat het toen ook zo'n donkere en regenachtige dag was. [Hier](#) kun je het liedje beluisteren.

Buiten de laatste sprankjes licht en kleur bij elkaar sprokkelen, voordat het winter wordt. Ik besef me dat ik dat eigenlijk ook doe als ik zing, sprankjes licht en kleur en troost en hoop sprokkelen. En als we samen zingen, is het alsof het effect daarvan vermenigvuldigd wordt. Ik adem na ieder lied diep in, en vul me met dat veld van bij elkaar gezongen sprankjes. Ik ervaar steeds hoe dat me optilt boven alle dagelijkse gedoe uit. Ik noem dat: het beoefenen van hoop.

Wij zijn geen gesloten eco-systemen, geen geïsoleerde eilandjes, drijvend op een eindeloze oceaan. We zijn de oceaan. Zoals ik las in een citaat van Rumi:
"You are not a drop in the ocean. You are the entire ocean in a drop". Die oceaan is naar mijn gevoel een andere metafoor voor datzelfde veld van licht en hoop.

Er is iets veel groters dan mijn individuele levensverhaal met alle mooie en moeilijke dingen daarin. Dit leven van mij of van jou, precies zoals het is, met onze unieke eigenschappen en alle deuken die we hebben opgelopen, is het instrument waar doorheen dat veel grotere uitgedrukt en gedeeld wil worden. In de vorm van Troostvogels of liedjes of....? '*Open vandaag een deur*', zingt het liedje.



Met Hart en Ziel zingen, dat is gewoon heerlijk onbekommerd zingen. En het is méér. Het is ook: een deur openen naar een grotere ruimte dan waar we ons meestal in bewegen. Dieper naar binnen, verder naar buiten, opener naar het mysterie van het leven...

Vooruitblikkend...

‘Stilte zingen’

Voor de Retraitedag van 24 november zijn in principe geen plekken meer vrij. Je kunt je nog wel aanmelden als ‘reserve’, voor het geval iemand zich onverhoopt afmeldt.

Stembevrijding

Leeft er bij jou een verlangen naar meer ruimte en openheid in jouw eigen zingen en wil je daar wel eens op inzoomen, dan is Stembevrijding misschien iets voor jou. Het is nu mogelijk om een individuele sessie Stembevrijding met mij af te spreken, in de kapel Velthuysenlaan in Laren. [Hier](#) kun je er meer over lezen.

Stilte, zingen, wandelen

In de loop van 2020 zal ik vaker dag-activiteiten gaan aanbieden. Bijvoorbeeld een vervolg op de Retraitedag *Stilte Zingen* en workshops Stembevrijding. Ook zal ik vanuit een nieuwe werkruimte thuis kleinschalig activiteiten gaan aanbieden, zoals Mantrazingen en combinaties van zingen en wandelen in natuurgebied *den Treek*.

Maar nu eerst...

November is traditioneel de maand van *Allerzielen*. Een speciale tijd, om je bewust te her-inneren. Sprankjes licht voor wie je, tot jouw verdriet, moet missen, in stilte, met een lied, een kaarsje ✨ ✨ ✨ ✨

Weet je welkom bij *Met Hart en Ziel zingen*, op **8 november**. We zingen voor hem, voor haar, en we zingen voor jou, voor mij, voor ons hartzeer.



Praktisch:

Vrijdagavond **8 november**, 20.00 tot 21.30 uur (thee vanaf 19.45 u.)

Locatie: **Kapel Velthuijsenlaan**, Velthuijsenlaan 17, 1251 KK Laren

De kosten bedragen €10,00 (graag gepast!)

Graag aanmelden via info@liedvanjouwleven.nl

Welkom

“Open your door to the mystery and discover what awaits. You won’t be alone.”

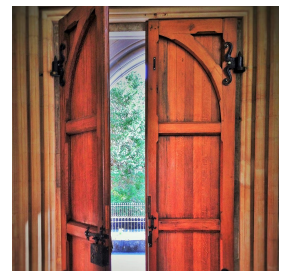
Ik hoop je te ontmoeten!

Warme groet,

Suzanne

Suzanne Uleman

www.liedvanjouwleven.nl



P.s: Meer informatie over het werk van Wilma Koolstra kun je vinden via [deze link](#).