



Lied van jouw leven

Nieuwsbrief december 2019

Een herberg waar alles welkom is

Het is weer 'nieuwsbrief-schrijf-tijd'. Dat is elke maand één van mijn favoriete bezigheden. Ik kan er creativiteit in kwijt, en delen wat me raakt, waar ik als vanzelf van overvloei. Maar vandaag voel ik totaal geen zin. Er vloeit niks over, of het moeten tranen zijn.

Een Verdriet-dag. 'Vrouwe Rouw' die aanklopt. Waar zij zich aandient, daar kan ik niet omheen schrijven. Ik kan er trouwens niets omheen doen. Ze gaat gewoon overal in mee. Dan maar morgen aan die nieuwsbrief beginnen? Overmorgen?

December. Maand van diepste donker. En van verwachting, hoop, uitzien naar Licht. Maand van een herberg, waar plek is voor iedereen. Een 'Heilige ruimte' dus: een leegte waar heel het bestaan kan binnenkomen. Zonder voorkeur, zonder voorwaarden, zonder oordeel.

Ja, daar gaat het nu dus over: deze nieuwsbrief gewoon schrijven zonder de voorwaarde te stellen dat ik me eerst zus of zo moet voelen. Zonder dat het tot een bepaald (liefst perfect) resultaat moet leiden. Beginnen waar ik ben. In de herberg waar alles welkom is: de Kneus en het Wonder, het verdriet en de vreugde, donker en licht. Ook Vrouwe Rouw...

Verdriet en vreugde hand in hand

Ik had een volle novembermaand met veel zingen en met als finale de eerste Retraitedag, 'Stilte zingen'. Eerder afgelopen maand was ik betrokken bij het vieren van twee bijzondere verjaardagen. Temidden van de feestelijkheid was aandacht voor wat intens verdrietig was in de levensjaren die werden gevierd. Daar ook met elkaar bij stil kunnen staan, en daar vanuit samen zingen, had ontroering en diepe verbinding tot gevolg.

Bij een middag 'Met Hart en Ziel zingen' op een Lotgenotendag van de Stichting Labyrinth, zongen we vanuit de beklemming die het dag-thema 'Trauma' oproep, ook zomaar het licht, de hoop en de vreugde tegemoet, met een jubelend lied.

Ik ken het in mijn eigen leven. Licht en donker, verdriet en vreugde, ze gaan hand in hand. Het maakt zoveel uit als ik bereid ben te beginnen waar ik nu ben. Bijvoorbeeld bij een Verdriet-dag, waarin niets wil vloeien. Behalve misschien de tranen, die Vrouwe Rouw meebrengt. Die blijken soms een geschenk te zijn. Wat gestold is in mijn hart kan verzachten en weer vloeibaar worden. Overvloeien zelfs..

Vrede voor jou _^_



Terugblikkend...

De mooie foto's in deze brief maakte Mieke tijdens de eerste Retraitedag '**Stilte zingen**'. Voor ons allemaal was het een avontuur. Het werd een prachtige dag, een lichte. Heus niet volmaakt. Maar ik ben intens dankbaar voor hoe we samen de stille ruimte hebben gevuld met onze bereidheid, ons vertrouwen en onze muziek. Het einde was voor mij onvergetelijk. De dag krijgt zeker een vervolg!

Vooruitblikkend...

Het jaar 2020 openen we Met Hart en Ziel zingend in de kapel op **17 januari**. Ik hoop met velen! Hoe het jaar zich ontvouwt, zal blijken. Ik zou graag nieuwe zang-activiteiten aan willen bieden, zoals een tweede '**Stilte zingen**'-dag, en combinaties van zingen en wandelen.

In februari ga ik me weer een paar dagen laven aan de hart-verruimende Winterretraite van Jan Kortie. Daardoor valt onze zang-avond betrekkelijk laat in de maand, op **21 februari**.

Maar nu eerst...

Weer '**Met Hart en Ziel zingen**', juist in deze donkere dagen. In de vaak onrustige aanloop naar de feestdagen een avond terug naar jezelf. In de eenvoud van zingen en stilte weer de verbinding maken met je eigen hart.

Praktisch:

Vrijdagavond **13 december**, 20.00 tot 21.30 uur (thee vanaf 19.45 u.)

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

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

Graag aanmelden via info@liedvanjouwleven.nl

Welkom

Ik hoop je te ontmoeten!

Warme groet,

Suzanne

Suzanne Uleman

www.liedvanjouwleven.nl

