



Lied van jouw Leven

Tussenbrief

Het ego roept, maar de ziel fluistert.

Als we van binnenuit zingen, vanuit stilte, in alle eenvoud en zonder iets te manipuleren, zal daarin onze diepste stem klinken, de fluistering van onze ziel...

Het stille midden

Ergens onder geworstel in zware tijden en genieten op blije momenten ligt het stille midden. Mijn stille midden. Dat is de plek waar ik het meest thuis ben, waar mijn ziel woont. Ik laat me daar regelmatig uit weglokken. Want kennelijk gaat er grote trekkracht uit van de turbulentie die er aan de oppervlakte leeft. Zoveel, dat ik mijn innerlijke thuis bijna zou vergeten. Dan vergeet ik dat ik daar altijd uit kan rusten, dus word ik moe, enorm moe. Herken je het?

In de afgelopen tijd, waarin ik me soms beklagde dat ik door de extra taken en zorgen niet aan 'mijzelf' toekwam leerde ik een waardevolle les: dat ik mijzelf mee kan nemen in wat ik ook te doen heb. Leven vanuit het stille midden vraagt niet om speciale omstandigheden, het vraagt dat ik erbij blijf in alle omstandigheden.

Stilte zingen

Nu we een paar maanden niet samen gezongen hebben ben ik nog iets bijna vergeten: dat we samen de Stilte kunnen zingen! Een citaat uit mijn eigen inleiding op de retraitsdag 'Stilte zingen' uit 2019:

"Stilte en zingen versterken elkaars werking. Naar binnen luisteren en naar buiten zingen....om vervolgens de 'trilling' van een samen gezongen lied in stilte na te voelen."

Samen 'Met Hart en ziel zingen' is niet alleen gewoon heel fijn, het brengt me tegelijk in alle eenvoud thuis, in mijn stille midden, waar ik dwars door het geraas van alle dag het fluisteren van mijn ziel kan horen.

Een liedje uitgelicht

Onze mantra *Maak mijn hart een oase van Stilte* verdient het om eens uitgelicht te worden. Het is de eerste strofe van een langer lied, een gedicht van Hein Stufkens op muziek gezet: 'Om gelijkmoedigheid'. Ik vind dat gedicht zo ontroerend en zo raak, dat ik de tekst vaak thuis of lopend in het bos zing. Een gezongen gebed.

Beluister en bekijk het: [hier](#).

De volledige tekst van 'Om Gelijkmoedigheid':

Maak mijn hart een oase van stilte,
maak mijn lichaam een tempel van rust,
maak mijn geest een onbeschreven blad,
maak mijn ziel een spiegel van licht.
Maak mijn mond zonder oordeel,
maak mijn ogen onthecht,
maak mijn oren tot horen bereid.
Dat ik leer staan met lege handen.

Dat ik mag aanvaarden wat is,
mag vertrouwen wat komt,
mag loslaten wat was,
op adem mag komen ieder moment.

Alles begrijpend ben ik wijs,
niets grijpend ben ik liefde,
niets bezittend ben ik vrij,
niets waarmakend ben ik waar.

Toon mij het gezicht
van voor ik begon, maak mij
één met alles, één met allen,
één met de Bron.



AGENDA

Zondag 16 Oktober 2022

[Hart&Ziel Op Zondag](#) (met Jan Linssen)

Aanvang 11:00 uur (inloop vanaf 10:45)

Einde 12:30 uur

Locatie: Kapel Velthuijsenlaan
Velthuijsenlaan 17, 1251 KK LAREN

Vrijdag 11 November 2022

[Met Hart en Ziel zingen](#)

Aanvang 19:30 uur (inloop vanaf 19:15)

Einde 21:00 uur

Locatie: Kapel Velthuijsenlaan
Velthuijsenlaan 17, 1251 KK LAREN

Zondag 27 November 2022

[Hart&Ziel Op Zondag](#) (met Jan Linssen)

Aanvang 11:00 uur (inloop vanaf 10:45)

Einde 12:30 uur

Locatie: Kapel Velthuijsenlaan
Velthuijsenlaan 17, 1251 KK LAREN

Vrijdag 02 December 2022

[Met Hart en Ziel zingen](#)

Aanvang 19:30 uur (inloop vanaf 19:15)

Einde 21:00 uur

Locatie: Kapel Velthuijsenlaan
Velthuijsenlaan 17, 1251 KK LAREN

Zaterdag 10 December 2022

[Hart&Ziel Op Zaterdag](#) (met Jan Linssen)

Aanvang 14:00 uur (inloop vanaf 13:45)

Einde 15:30 uur

Locatie: Kapel Velthuijsenlaan
Velthuijsenlaan 17, 1251 KK LAREN

Hart&Ziel en zo.....

Komende zondag, **16 oktober**, is er eindelijk weer *Hart&Ziel op zondag*, samen met Jan Linssen!
We hopen op een warm weerzien met een fijne groep.

Kom je weer meezingen? We zien naar je aanmelding uit!

Welkom

Ik hoop je te ontmoeten!

Warme groet,

Suzanne

Suzanne Uleman

www.liedvanjouwleven.nl