



'Rustigaan'...

Lied van jouw Leven

Tussenbrief

Rustigaan

Een lijf dat terugfluit. Af en toe schakel ik uit zelfzorg in een lagere versnelling, hoe teleurstellend het op dat moment ook voor mezelf en anderen kan zijn. Het gebeurde afgelopen tijd dat ik afspraken afzegde, waaronder *Met Hart&Ziel zingen*, op vrijdagavond. Dan merk ik gelukkig dat er lief en invoelend gereageerd wordt. Iemand mailde me terug :”Rustigaan”. Wat een heerlijk woord! ‘Rustig aan’, lees ik daarin, en ook ‘rustig gaan’. Niet zozeer stilstaan dus, maar ‘rustig gaan’. Dat herinnert me aan een inzicht dat ik bij herhaling opdoe: niet hollen of stilstaan, maar rustig verder gaan.

Go placidly

Oh ja, dacht ik net, daar zingen we over op onze bijeenkomsten in de kapel, bijvoorbeeld in het liedje ‘*Go placidly*’. Placidly betekent kalm, vredig, rustig. Ik weet niet hoe het jou vergaat, maar mij lukt dat vaak niet. De dingen van het leven brengen me regelmatig uit balans, maken onrustig of onzeker. Juist dán: rustig verder gaan, gewoon steeds de ene voet voor de andere...

Waarmee weer niet bedoeld wordt: vooruit, doorzetten! “*Be gentle with yourself*”... Terugschakelen, rusten, kan broodnodig en wijs zijn. Dat staat niet in contrast met doorgaan, maar betekent: ánders leren doorgaan. Uitdagingen, van welke aard en hoe moeilijk misschien ook, ervaar ik uiteindelijk ook als mogelijkheden om te leren en innerlijk te groeien.

“Keep p(e)ace with your Soul”

Met deze woorden eindigt ‘*Go placidly*’. Heel raak, wat mij betreft. Want het gaat er om dat ik maatjes blijft met mijn eigen Ziel. En dat mijn Ziel mijn agenda kan bijbenen. Daarom zing ik juist ook zo ontzettend graag, samen met jullie, want dát is wat ons zingen doet: me steeds weer afstemmen op het diepste en kostbaarste in mij.

Een liedje uitgelicht

*Go placidly
Remember what peace there may be in silence
Be gentle with yourself
Keep peace with your Soul*

Zie en hoor het liedje **hier**

Hart&Ziel en zo.....

Op **14 mei** bied ik met Jan weer een *Hart&Ziel op zondag*.
Naar de volgende vrijdagavond *Met Hart&Ziel zingen* is het iets langer uitzien: tot **2 juni**.

Tikkie

Ik breng bij deze nog eens onder de aandacht, dat de entree van €15 (of naar draagkracht) ook van tevoren per Tikkie betaald kan worden. Geef dat dan alsjeblieft even aan in je aanmelding per mail.

Verzoeknummer?

Je kunt het via de mail ook aan me doorgeven als je een bepaalde mantra of een bepaald lied graag weer eens samen wilt zingen. Zo mogelijk zetten we het dan op ons programma voor de eerstvolgende Hart&Ziel!

Welkom

Ik hoop je te ontmoeten!

Warme groet,

Suzanne

Suzanne Uleman
www.liedvanjouwleven.nl

