



Lied van jouw Leven

Tussenbrief

"I teach my sighs to lengthen into songs"
(Theodore Roethke)

Een zucht geeft lucht

Ik ben vaak verrukt door wat ik zie als ik in de natuur wandel. Mijn foto's komen niet in de buurt van het moment zelf. Dan komen er spontaan zuchten in mij op. Ik zucht wat af, ook zuchten van de topperige soort. En toch weet ik vrij zeker dat ik nog best veel zuchten binnen houd, uit...nou ja..ongemak. Want als ik veel zucht, dan roept dat mogelijk vragen op. Gaat het wel? Is er iets? Dát soort vragen. Alsof er iets mis is.

Maar er is niets mis met zuchten. Het is, denk ik, zelfs aan te bevelen! Een zucht is welbeschouwd niets anders dan een diepe, hoorbare uitademing, vaak volgend op een ingehouden of vastgezette adem, door spanningen van allerlei aard. Of juist omdat iets adembenemend mooi is! Een zucht laat vrij en geeft lucht...aan een hart van smart, of een hart dat overloopt van liefde of schoonheid. Een zucht ontspant en geeft ademruimte aan een ervaring.

Ik nodig mensen weleens uit om te zuchten voordat we gaan zingen. Om het inhouden en vastzetten van adem zelfs te overdrijven, met de schouders opgetrokken, en dan heel bewust met een diepe zucht los te laten. Ik vind dat een heerlijke oefening, vooral als het zuchten net zolang uitgerekt wordt tot het als vanzelf zingen wordt.

Als mijn zuchten een lied mag worden kan het niet anders dan een hartelied zijn, want dat lied komt van diep in mij. Misschien is het een klaagzang, of een jubellied, en vaak beide.

Dankjewel en Help!

Mijn klaaglied zingt eigenlijk: *Help!*, mijn jubellied: *Dankjewel!*, want ik richt me vanzelf tot een grotere wijsheid, of je dat nou 'het Leven', 'het Universum' noemt, of 'God'. Dié Hart&Ziel-liedjes zijn mij het liefst, die deze hartekreten uitdrukken. Zo worden zuchten van spanning, smart of verrukking muziek, en ga ik opgeladen met nieuwe ademruimte verder.

Een liedje uitgelicht

Om gelijkmoedigheid is een gedicht van Hein Stufkens, dat ik op muziek zette. Voor mij is het echt een hartekreet, dit gebed om gelijkmoedigheid. Bekijk en beluister het [hier](#).

*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.*

Hart&Ziel en zo.....

De komende *Hart&Ziel op zondag* op **16 juni** is de laatste keer voor de zomervakantie. In de maand juni is er geen zang-bijeenkomst op de vrijdagavond. Op vrijdagavond **5 juli** is voorlopig de laatste keer *Met Hart&Ziel zingen*.

Jan en ik hebben besloten om na de zomer wat meer ruimte vrij te houden, voor bijvoorbeeld Hart&Ziel-concerten elders. Zo geven we op **22 september** een *Hart&Ziel concert* in Zutphen en op **29 september** een zondagochtend in Laren. We zingen in oktober en november weer in Laren en in december in Veenendaal.

De vrijdagavonden zullen er niet meer elke maand zijn, maar om de paar maanden, te beginnen op **4 oktober**. Zie hieronder of op mijn website de agenda!

Welkom

Ik hoop je te ontmoeten!

Warme groet,

Suzanne

Suzanne Uleman
www.liedvanjouwleven.nl



Zondag 16 Juni 2024
Hart&Ziel op Zondag (met Jan Linsen)
Aanvang 10:30 uur (inloop vanaf 10:15) **Let op: Aangepaste tijden**
Einde 12:00 uur
Locatie: Kapel Velthuisenlaan
Velthuisenlaan 17, 1251 KK LAREN

Vrijdag 05 Juli 2024
Met Hart&Ziel zingen
Aanvang 19:30 uur (inloop vanaf 19:15)
Einde 21:00 uur
Locatie: Kapel Velthuisenlaan
Velthuisenlaan 17, 1251 KK LAREN

Zondag 22 September 2024
Hart&Ziel Meezing-Concert (met Jan Linssen)
Aanvang 11:00 uur (inloop vanaf 10:45)
Einde 12:30 uur
Locatie: Het Middenhuis, Fie Carlsenstraat 32, 7207 GN Zutphen

Zondag 29 September 2024
Hart&Ziel op Zondag (met Jan Linsen)
Aanvang 10:30 uur (inloop vanaf 10:15) **Let op: Aangepaste tijden**
Einde 12:00 uur
Locatie: Kapel Velthuisenlaan
Velthuisenlaan 17, 1251 KK LAREN

Vrijdag 04 Oktober 2024
Met Hart&Ziel zingen
Aanvang 19:30 uur (inloop vanaf 19:15)
Einde 21:00 uur
Locatie: Kapel Velthuisenlaan
Velthuisenlaan 17, 1251 KK LAREN

Zondag 27 Oktober 2024
Hart&Ziel op Zondag (met Jan Linsen)
Aanvang 10:30 uur (inloop vanaf 10:15) **Let op: Aangepaste tijden**
Einde 12:00 uur
Locatie: Kapel Velthuisenlaan
Velthuisenlaan 17, 1251 KK LAREN