

*(Terplekkepoeem geschreven tijdens en uitgesproken na afloop van de lezing, ihkv
Zin-in-Zondag, van Sandra Brandt: "Een Klaagvrij Leven", Jozefkerk, Assen, 10 april 2022)*

ADEMTOCHT

Op weg naar hier
met het geluid optima forma
eindelijk hier
ten tonele
wij naast elkaar
wij samen
zoeken naar weerklank
zoeken naar over en weer
dankbaarheid al-om
dankbaarheid te vrede
we doen het
we laten het
we zijn het
we rijden door het land
we drukken op knoppen
we zijn man
we zijn vrouw
mens boven-al
wie en wat en hoe en zo
neem maar een stap
omkleed grenzen met een lach
de vormen die er zijn
glijden uit oud beeld
een nieuwe ademtocht tegemoet
dan vliegen we **als het ware**
dan zijn we in de zon **dat is waar**
benen om op te staan
ademtocht om in op te gaan
loslaten met een ruim gebaar
toedekken met **liefde**
aannemen met **liefde**
verdergaan in **liefde**

ademtocht door alles heen
leven leeft zich
leven geeft zich
leven danst zich
leven zint zich
leven ziet zich
leven menst zich
ademtocht met alles mee
er zijn > zijn wie je bent
mens zijn met mensen die mens zijn
*(wat ze doen kunnen we na-apen
papegaaien wat een ander is - in ons is)*
een stap nemen
v o o r u i t
neem een stap
voor de grap
voor je zelf
leeg je hoofd maar
je hart klopt
tijd glijdt
ademtocht met alles erop en eraan
draai je maar om
keer maar 'ns in
zie je gezicht in de spiegel
die de ander is - die eender is
openheid om in op te staan
woorden geven aan wat je stil hield
...tot de dag vandaag...
die vrij is
om te gaan
naar overal

[als je overal zijn wilt hoef je nergens vandaan*]

leg de routekaart maar op tafel - doe je jas maar aan en weer uit - zeg maar "boe"
en "bah" en dan "hoera" - wijs maar aan met een vinger, vier wijzen naar je zelf,
zie je wel?!

adem in adem uit adem in adem uit adem in adem uit - onafgebroken
ademtocht in bos en duin, op straat en stoep
laat maar **los** - neem maar **waar**

wat stroomt is wat het leven roomt
de ont-moetingen brengen licht
geven licht > lichten op
brengen vrijheid met zich mee
geven onderdak aan wie je bent
veilig aandachtig vrij
organisch bewegen met lijf en leden, hart en ziel, geest en gevoel
stilstaan bij
verdergaan met en als
hoe dan ook
ja.....jij ook
ja.....ik ook
ademend vrijuit en in en weer uit
te vrede
want het beweegt
want de ziel zingt
want de geest geeft
want leven leeft
want wegen gaan
want wegen scheiden
want duisternis valt
(laat maar liggen)
want licht staat op
(ga er maar in staan)
verder en voort
op ademtocht
met in de knapzak
wie je werkelijk bent
om weer te geven
hoe rijk je in wezen bent
dus doe de deur maar
o p e n
o
n
t
-
m

**o
e
t
maar**

© Egbert Hovenkamp II

(* = een tekstfragment van Rikkert Zuiderveld)