

GEDICHTEN GANG

HENK OP 'T EINDE



Gedichten & Gedachten

3 Rivier in Amstelland

4 Ik ben alles

5 De videoboodschap

Over Gedichtengang

Gedichtengang of gedachtengang, is een uitgave van de uitwerkingen die zijn gemaakt als opdrachten van het Dichters- en Schrijverscafé.

Deze Cafés vinden maandelijks plaats in de Bibliotheek Amstelland in Uithoorn en staan onder begeleidingen van het Boek en Schrijfplatform Uithoorn.

Recht tegenover de rivier de Amstel met binnen een geweldige leestafel waaraan we vol inspiratie kunnen werken. Vaak met verrassende uitkomsten.

De deelnemers zijn geoefende schrijvers maar geen professionals.

Marktpllein 65, Uithoorn

7 Mark in de morgen

9 Mijn moeder dementteert

11 Thermostaatvluchteling

11 Krantenkoppen tijdens het WK

12 Moederhart

13 Haiku

14 Metro-slang

15 Peru - een reisverslag

19 Valentine's day poem

20 De familie Beerenbroek

21 winterblues

22 Sirene in de sneeuwbol

In het hart van dit land waar de natuur zijn verhaal heeft gesponnen,
Stroomt een rivier vol sprankelend water in een oneindige dans.
Op de symfonie van het leven, brengt die mens en dier een kans
En heeft uit modder en veen een levendig dorpje gewonnen.

Deze rivier, geveer van zuivere lucht,
Met onder zijn zachte golven, het ongeziene leven.
Een levendig ecosysteem, waar wezens in allerlei vormen
zweven
En erboven de regenwulpen die zwermen in een
gecoördineerde vlucht.

Het bewegende water als bron van vertier,
Waarin de vreugde van mens en dier hun leed overwint.
Haar stromingen verdoolden en verliefden omarmt, zelfs een
beetje bemind
En geesten doet herleven, op mystieke manier.

De zachte kus van de zon glinstert op haar oppervlak zo
gespannen,
Weerspiegelt een bovenwereld vol bedrijvigheid op het land.
Resoneert de wilde trillingen vanuit het midden naar de rand,
En brengt hoop in de ochtendschaduw, doet de nacht verbannen.

En als we dwalen langs de oevers zo groen,
Fluistert de rivier de geheimen, die alleen zij heeft gezien.
Het zingt van veerkracht, het onbekende misschien,
Herinnering om te koesteren, te beschermen, die van nu en van toen.

Dus laten we bewakers zijn, van deze rivier zo immens,
Hand in hand zijn zuiverheid behouden.
Want in zijn omhelzing vinden we liefde en vertrouwen,
Voor onze rivier van grenzeloze, eindeloze gratie, diep en intens.



RIVIER IN AMSTELLAND

Gedicht

PLURIFOM IDENTITIES

“

IK BEN ALLES

Gedicht

Ik ben de zon die opkomt aan
de horizon,
De sterren die fonkelen in het
donkerste seizoen,
De zachte bries die jouw huid
beroert,
De golven die dansen en de zee
vervoert.

Ik ben de berg die ver de
hoogte in rijst,
Een vertakte rivier die slingert
en alle kanten op wijst.
Van groene wei, tot beukenbos,
Het ijs het vuur, het stukje mos.

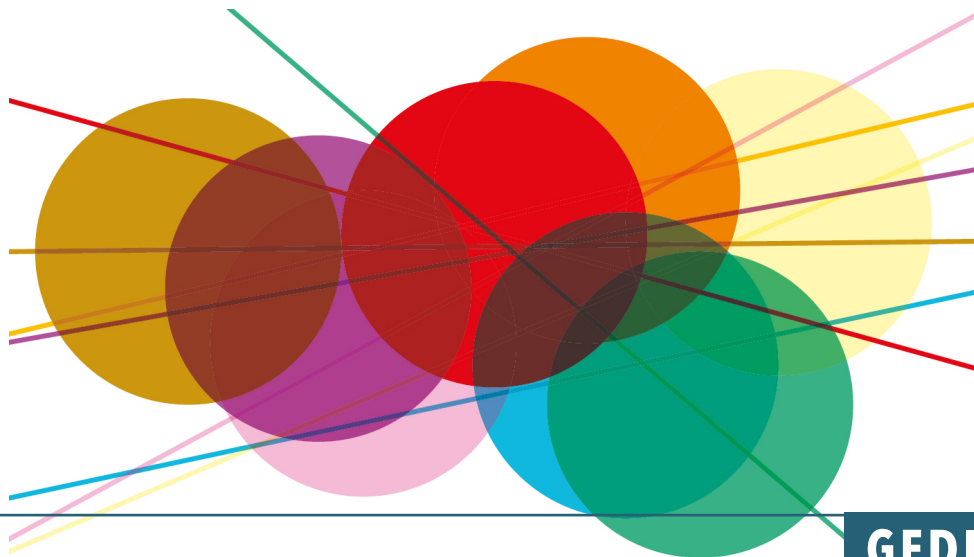
Ik ben de lach van een kind,
De tranen die vloeien als het
leven begint,
De vreugde van liefde die je
hart vervult,
Maar ook de pijn van verlies dat
je ziel omhult.

Ik ben de verhalen die zijn
verteld,
De geschiedenissen van lang
geleden, ook die onvermeld,
De dromen en hoop als het
leven begint,
De angsten en twijfels, als je je
op de toekomst bezint.

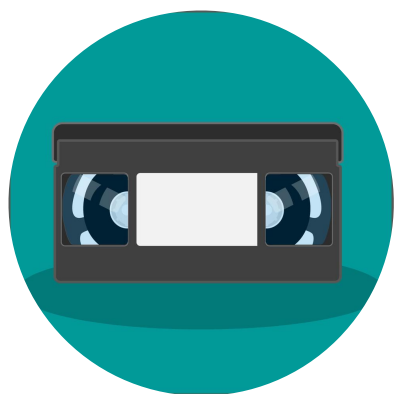
Ik ben de schoonheid diep van
binnen,
De geluiden van de natuur die
we beminnen,
De kleuren die de draaiende
aarde laat vermengen,
De emoties die het leven aan
het licht brengen.

Ik ben alles wat jij kunt zijn,
Het goede, het slechte, de
hoogte, ook het ravijn.

Ik ben alles, kun je het zien,
Van de essentie van je ziel, tot
het hele bestaan misschien.



DE VIDEO BOODSCHAP



Kort verhaal

Het was een mooie zondagmiddag toen de hele familie zich verzamelde bij oma's huis. De gelegenheid was speciaal; iedereen ging een videoboodschap bekijken van hun neefje, die een paar jaar geleden naar de Verenigde Staten was geëmigreerd. De familie wachtte reikhalzend op de video en de opwinding was voelbaar.

Zodra iedereen was neergestreken, begon de videoboodschap op de televisie te spelen. Maar het duurde niet lang totdat gekibbel en geruzie begon. Oom Wim begon de videokwaliteit te bekritisieren, terwijl tante Wil luid aan de telefoon begon te praten. Opa klaagde over het volume, verstoord door de kleinkinderen die door de kamer renden. Terwijl de video bleef spelen, werden de argumenten luider en werd het onmogelijk om te horen wat hun neef zei. De familie ging zo op in hun gekibbel dat ze niet eens beseften dat de video was afgelopen.

Opeens ging de telefoon en oma nam op. Het was hun neefje die belde om te vragen wat ze van de video vonden. Oma schaamde zich om toe te geven dat ze het hadden gemist, maar ze beloofde het later nog eens te bekijken.

Oma keek dwingend de kamer rond en zocht oogcontact met alle kinderen en kleinkinderen. Ze begrepen haar en keken verontschuldigd terug.

Na het telefoontje besepte de familie dat ze te druk bezig waren geweest met hun gekibbel om het belang van de videoboodschap in te zien. Ze boden elkaar hun excuses aan en beloofden het zonder enige afleiding nog een keer te bekijken.

Uiteindelijk gingen ze allemaal zitten en keken ze samen naar de video, ze waardeerden elk woord van wat hun neef had gezegd. Ze realiseerden zich dat familiebijeenkomsten er niet alleen voor ruzies en onenigheden waren, maar juist om het samenkomen en speciale momenten met elkaar te delen. Vanaf die dag spande de familie zich in om hun meningsverschillen opzij te zetten en elkaars gezelschap te gaan waarderen. Ze keken uit naar de volgende familiebijeenkomst, waar ze samen nog meer bijzondere herinneringen zouden kunnen creëren.

lookbook



BOEKPRESENTATIE



SCHRIJF-EN DICHTERSTAFEL



SCHRIJFCAFE



UITHOORN AAN DE AMSTEL

“

De dagstart van een wat obsessieve politicus Mark in de morgen

Foto [pexels.com](https://www.pexels.com) Tima Miroshnichenko

Terwijl de zon opkomt en een gouden tint over de stad werpt, begint de dag voor deze wat obsessieve politicus. Hij wordt wakker met een niet-aflatende vastberadenheid die in hem brandt, gevoerd door zijn onverzadigbare ambitie en meedogenloze streven naar macht.

In de vroege uurtjes fladderen de ogen van de politicus open, verstoken van de typische duizeligheid die gewone mensen teistert. Ze staan prompt op, hun lichaam geconditioneerd om met minimale slaap te werken, terwijl hun geest voortdurend door de gedachten van politieke strategie en verovering kolk.

Zonder een moment te verspillen, reikt hij gedreven naar zijn smartphone, een apparaat dat dient als toegangspoort tot zijn wereld. Meldingen overspoelen het scherm, updates over het laatste nieuws, de publieke opinie en berichten uit zijn inner circle. Kortstondig maar aandachtig duikt hij in dit digitale rijk en consumeert de informatie vraatzuchtig, om vervolgens in de keuken een geroosterde boterham met pindakaas te maken..

Gekleed in een perfect op maat gemaakt pak, zorgvuldig door zijn assistenten gekozen om een beeld van macht en autoriteit te projecteren, gaat Mark verder zijn werkkamer in. Deze kamer is versierd met planken vol boeken, boeken over politieke theorie, historische verslagen en biografieën van invloedrijke leiders. Hier, omringd door de wijsheid van het verleden, vindt de politicus inspiratie en bevestiging voor zijn grootse visie maar mist zijn bankpas. Zou hij die nodig hebben vandaag? En waar is zijn telefoon? Oh, nog in de keuken. Daar ligt ook zijn bankpas.

Terwijl de geur van vers gezette koffie de lucht vult, scherpt de geest van de politicus. Ze houden zich bezig met een ochtendroutine die is ontworpen om hun mentale scherpte te optimaliseren, waarbij alles in het werk wordt gesteld om ervoor te zorgen dat ze op het hoogtepunt van hun intellectuele bekwaamheid zijn. Lichaamsbeweging, meditatie en een zorgvuldig samengesteld ontbijt dragen allemaal bij aan hun holistische voorbereiding op de uitdagingen van de dag.

Het telefoontje van Caroline van der Plas dat om half negen binnenkomt brengt hem niet uit zijn ochtendroutine maar doet hem wel even fronsen. Opnemen of maar even laten bengelen. Bij dat bengelen krijgt hij een mooi beeld dus als even later de ringel van de voicemail luidt hoort hij dat ze hem onder vier ogen wil spreken. Nou zeg.. en hij bewonderd even de foto van hem samen met Joe Biden, dat trots aan de muur hangt.

Naarmate de klok dichterbij het begin van de werkdag tikt, stort de politicus zich in de voorbereiding. Hij neemt zijn agenda nauwkeurig door en bestudeert de ingewikkelde details van aanstaande vergaderingen, toespraken en openbare optredens. Elk woord, gebaar en uitdrukking wordt geanalyseerd, gerepeteerd en tot in perfectie aangescherpt, zodat zijn boodschap resoneert en een blijvende impact heeft op het publiek.

Plots gaat de deurbel. Via de camera ziet hij twee jeugd vrienden bij de deur vergezeld door een norse marechaussee. Het kan wel even denkt ie. Misschien kan hij op hun even zijn toespraakje oefenen. Maken ze zich tenminste zinvol. "Ik heb een uurtje tijd voor jullie, niet langer".

Met een stalen vastberadenheid stapt de politicus de wereld in en omarmt de chaos en onvoorspelbaarheid die het gekozen pad met zich meebrengt. Zijn hoofd bruist van plannen, strategieën en visies van een toekomst die hij voor zichzelf gevormd heeft. Het is een dag vol van een meedogenloze jacht op de politieke ambities, niet afgeschrikt door de obstakels die in het verschiets liggen. Daar past een tactisch dinertje met kamervoorzitter Bergkamp heel goed bij. Geen lastige prater en gewend om aan te horen. Samen genieten ze van de nasi goreng met bruine rijst. Ze lachen. De zon gaat onder. Het is goed, het is fijn, ik mag er zijn..

**SCHRIJF EEN
VERHAAL OVER
OBSESSIE**

“



“
Mijn moeder

dementteert

MEER DAN GEWOON - VERGETEN

Onlangs heeft mijn moeder de formidabele leeftijd van 82 bereikt. We zijn trots op haar. Maar hoe formidabel ook, een dergelijke hoge leeftijd geeft helaas ook vaak problemen. En niet alleen met de motoriek. Het delen van je zorgen hierover en jezelf voldoende informeren kan je enorm helpen.

Het begint vaak klein, met een onschuldige vergeetachtigheid. Ineens worden de koffiepads niet meer verwisselt en spuug je het bruine water over tafel uit.

'Kind toch?'

'Moe-ders!'

Of eenzelfde verhaal dat wel erg vaak herhaalt wordt.

Dementie kan dan op de loer liggen.

Ze erkent het zelf, dat ze regelmatige dingen of handelingen niet meer weet. Kleine dingen met haar telefoon of magnetron. Ze is er ook open over;

'geloof dat het even niet helemaal goed gaat in de bovenkamer, kind'.

We glimlachen het dan samen weg. Erger wordt het als een pannetje op het gas vergeten wordt.

Maar als de gebeurtenissen in haar hoofd door elkaar gaan lopen of hetzelfde verhaal voor een derde keer in een uur wordt herhaald, dan verandert de glimlach in een twijfel. En sta je ineens voor een nieuwe fase in je leven: de zorg en het verdriet voor de persoon die ooit jouw grote trots en voorbeeld was.

Het proces van dementie kan langzaam verlopen maar ook ineens heel snel gaan. Door toenemende onzekerheid wordt er ineens niet meer naar buiten gegaan. Bezoekjes bij de burens worden vermeden. Wandelen in het aangrenzende park stopt abrupt sinds die keer dat ze de weg terug niet meer wist. Corona deed daar nog een schepje bovenop. Ze wil nog jaren mee en heeft zich goed aan de regels gehouden. De keerzijde van de quarantaine was de eenzaamheid en een leven vooral in huis.

Met de kinderen en kleinkinderen op bezoek voor het raam. Binnen wel met een dubbel abonnement op Denksport. En elke avond gevuld met vermakelijke TV series.

Een tijd lang nog deelden we onze hond met haar, om regelmatige beweging buiten te stimuleren. Maar ook die verbleef bij moeders uiteindelijk vooral liggend op de vloer. Ze gooide dan een paar snoepjes door de kamer.

'Om hem even wat beweging te geven'.

Nou, die is nu weer alleen bij ons en op dieet. Het is wel duidelijk en inmiddels ook medisch vastgesteld; mijn moeder heeft beginnende dementie.

.. DIE ZORG VERGT ENORM VEEL ENERGIE
OMDAT DE MENS ACHTER JE VADER OF
MOEDER LANGZAAM UIT JE LEVEN VERDWIJNT

Ik weet dat er met mij ook andere collega's zijn, die de zorg hebben voor een demente ouder. Juist die zorg vergt enorm veel energie omdat de mens achter je vader of moeder langzaam uit je leven verdwijnt. De maatschappelijke trend daarbij is om ouderen zo lang mogelijk thuis te houden. Met Zorg en 'Tafeltje Dekje' aan huis. En uiteraard ook de hulp van de kinderen. Ik merk daarbij dat het continu om aanpassingen vraagt om die toenemende zorg te combineren met

bijvoorbeeld werk of de aandacht thuis. Gelijktijdig groeit ook het verdriet, evenredig met de bewustwording.

Ik heb het nog een tijd willen ontkennen. Maar inmiddels beginnen naast het geheugenverlies ook de gedragsveranderingen. Pinniger wordt ze en ook ongeremder. De zorg voor en over haar raakt inmiddels mijn eigen vitaliteit. Ik voel me soms al futloos aan het begin van de dag. Hoe krijg ik mijn balans en energie terug? En hoe ga ik om met die opkomende emoties?

Delen bijvoorbeeld helpt mij enorm, met familie. Maar zeker ook met collega's. De wat gebrekkige leeftijdsdiversiteit binnen mijn organisatie staat hier onbedoeld aan mijn kant. Er zijn er genoeg die dezelfde fase doormaken met hun ouders. Of al hebben doorgemaakt. Of gewoon een luisterend oor hebben.

Ook ben ik via de Bibliotheek geweest op een aantal belangrijke kennisbronnen. Op [Maak je bedrijf dementievriendelijk!](#) | [Samen dementievriendelijk](#) kun je gratis online trainingen volgen die ongeveer 15 minuten duren.

Deze trainingen hebben helemaal mijn ogen geopend en ik weet nu veel beter met mijn moeder om te gaan, de signalen te herkennen en het te accepteren. Dit geeft mij weer rust en zorgt ervoor dat ik ondanks nog wat verdriet weer een stuk energieker in mijn vel zit. Gek misschien maar daar profiteert mijn moeder ook weer van.

THERMOSTAAT VLUCHTELING *Gedicht*

Indische dame uit het verre oost,
met een zweem van Melati nog steeds om haar heen.
Wonderlijke schoonheid dat toch nog verdween.
Haar leven geleefd innig en groots.

Rijkdom vergaart maar ook weer verloren.
Verouderd, grijs, de ogen vervaagt,
haar ooit lenige benen door stramheid vertraagd.
Het kon haar minnaars niet meer bekoren.

Nu ontbreekt het aan geld voor elektra en huur.
Dus s'avonds drie dekens over een dikke jas.
Maar s'morgens chocolademelk in een longdrinkglas.
In de warmte van de bieb tot in het late middaguur.



Gedicht

KRANTENKOPPEN TIJDENS HET WK



Een plastic zak in zee gedompeld,
wordt aangetroffen op diepste plek van de oceaan.
De hele biodiversiteit gaat naar de maan.
Het spel is niet om aan te zien.

De aarde verschrompeld,
Door verandering van ons klimaat.
Liever wegstijgen naar het WK in het emiraat.
Hoewel, het hele land klaagt erover.

De graanschuur van Europa overrompeld,
door één krankzinnige en op hol geslagen horden.
Het leven van overlevenden tot een hel verworden.
Niemand wordt hier blij van.

Iedereen denkt; Maar zolang je wint ga je door!

Genesteld aan de rand van Amsterdam Zuid, ligt een oud stadspark. Een verborgen juweeltje—een plek die de kracht heeft om vermoeide stadszielen te laten *inwinden* en de zintuigen te prikkelen. Deze plek, die vooral bij omwonende bekend is, is mijn toevluchtsoord, mijn favoriete plek. Het Beatrixpark.

Geboren en grootgebracht in de aangrenzende stadswijk voelt het telkens als terugkeren naar het moederhart. Ooit begonnen als 'het woeste landje', omgevormd tot de groene begrenzing van het architectonische sluitstuk van H.P. Berlage.

Telkens, als ik me het park in waag, wordt ik overspoeld door een gevoel van rust. Alsof de bomen mij geheimen van sereniteit en lang vervlogen herinneringen influisteren. De lucht draagt de per jaargetij wisselende geur van bladeren met zich mee. Ritmisch meebewegend op een warm briesje in de zomer of verfrissende wind in de herfstmist.

Met elke stap veranderd het pad onder mijn voeten in een tapijt van zachte veengrond, dat het gewicht van mijn zorgen absorbeert en me in het heden brengt. Zonlicht filtert door het bladerdak erboven, waardoor een tapijt van dansende schaduwen en warme lichtstralen ontstaat, met een delicaat evenwicht tussen licht en donker.

Op mijn geliefde plek – een kleine open plek met alleen een torenhoge koningslinde met takken tot op de grond – ben ik het liefst. Deze takken slingeren op lome dagen in het kabbelende beekje eronder en creëren een rustgevende melodie die lijkt te synchroniseren met het ritme van mijn hartslag. De langzame stroom van het water symboliseert het verstrijken van de tijd en herinnert me eraan om het huidige moment te koesteren.

Ik ga zitten op een verweerde bank, glad gesleten door jarenlange aanraking van de natuur en het achterwerk van menig gebruiker. Ik sluit dan mijn ogen en laat mijn andere

zintuigen tot leven komen. De symfonie van vogelgezang resoneert in mijn oren, harmonieus met het zachte geritsel van bladeren en het verre gezoem van insecten. Het bosorkest speelt zo zijn melodieuze compositie, die me doet denken aan de onderlinge verbondenheid van alle levende wezens.

Als ik mijn ogen dan weer open doe, word ik begroet door een panoramisch feest voor mijn ogen. Tinten van smaragd en jade omhullen de omgeving, alsof de natuur het tafereel zorgvuldig heeft geschilderd met levendige penseelstreken. Wilde bloemen wapperen in de wind, kleuraccenten tegen een zee van groen. Een familie eenden graast vredig door het water, hun gratie en kalmte zijn besmettelijk.

De tijd gaat onopgemerkt voorbij, alsof haar grenzen zich

“

MOEDERHART

”

hebben overgegeven aan de magie van deze plek. Met tegenzin sta ik op van mijn bank, hoewel wetende dat ik keer op keer naar deze plek zal terugkeren. Het park geeft mij namelijk telkens weer een kostbaar geschenk: een mindfulness-ervaring die de grenzen van het dagelijks leven overstijgt.

Met een dankbaar hart en een hernieuwde geest keer ik terug in de levendigheid van de stad, de essentie van mijn favoriete plek in mij dragend. Zodra ik het park verlaat en de wereld van verantwoordelijkheden en eisen weer betreed, weet ik dat ik, waar het leven me ook brengt, altijd kan terugkeren naar deze heilige ruimte van vrede en opmerkzaamheid – een plek waar de schoonheid van de natuur en de stilte van mijn ziel danst in perfecte harmonie.

俳句

HAIKU

“ Een vorm van Japanse dichtkunst, geschreven in drie regels waarvan de eerste regel 5, de tweede regel 7 en de derde regel weer 5 lettergrepen telt. De haiku drukt, in de klassieke vorm, een ogenblik-ervaring uit, soms gelinkt aan en geïnspireerd door de natuur.

Zon door de bomen,
verwarmd de koele ondergrond
en mijn bleek gelaat.

Gele bladeren,
dampend vanonder de bomen.
Zij ruiken naar herfst

Pikdonkere nacht
gevoel van onbehagen
"doe het licht eens aan"

Gradaties van licht,
spelen met mijn irissen
onvermoeibaar door.

De sterrenhemel.
Een oneindige grootheid,
eindig bestaan.

Voetbal in het gras,
tweëntwintig veldspelers.
Een miljoenenspel?

Wellustig lichaam
je weelderige vormen
Ik wil je vannacht ..



Metro slang

STRAAT TAAL

David stond laat in de middag weer op het metrostation Zuid. Op weg naar de warmte van zijn huis in Alkmaar na een lange werkdag. Het is toch altijd weer een hele onderneming, dat woon-werk. Eerst de bus, dan de metro en op Sloterdijk de trein. Maar het heeft wel wat, zo'n dagelijkse reis. Even een uur en een kwartier helemaal niets, alleen met jezelf tussen de reizigers. Onderwijl je het langgerekte landschap van Noord-Holland aan je voorbij zien gaan en mijmeren over de eigen modeltreintjes thuis. Bijna weekend en geen afspraken dus helemaal tijd voor jezelf. Ze reden door de donkere tunnelbuis onder de stad. David's gedachten gingen langzaam richting het avondeten. Waarschijnlijk ingegeven door een korte krimp van de maag op het moment dat de metro afremde. Koken? Of toch gemakkelijk en even een kant en klaar maaltijd. Ting Dong! De deuren openden en het snelle uitwisselen van reizigers begon. De leeggelopen metro vulde zich al snel opnieuw. De drukte van het moment ging grotendeels aan David voorbij. Maar niet nadat er een wilde discussie ontstond, naast hem in het gangpad.

"Hee maat, waar is mijn floes? Ik krijg nog een barkie van je!"

"Echt niet, je kreeg een donnie van me. En nu naar osso maat."

"Hey bro, zullen we meteen met mijn waggie van de toko naar de fissa gaan of wil je eerst langs je chimi?"

David kon het niet helemaal volgen maar kon zich er ook niet van afsluiten. Hij probeerde terug te keren naar zijn treintjes en merkte opnieuw de krimp van zijn maag. De metro trok na de korte stop weer op en gleed al versnellend de donkerte in. Daardoor verstomde de discussies wat. Voor even maar want bij de volgende halte voegde zich een andere groep bij de jongens in het gangpad. Even overwoog David op dit station maar een patatje te gaan halen maar Ting Dong, daar gingen de deuren weer dicht. Door het optrekken werd hij diep de zitting van de treinstoel ingedrukt. De honger kwam weer op. Net als het opzwellende getwitter van de jongens naast hem. Het werd steeds moeilijker voor hem om terug

te keren naar de serene gedachten van het weekend en de smakelijke maaltijd dadelijk.

"Toen hij die fatoe maakte, ging ik helemaal stuk"

"Met die gast kan je lachen, hij is wel fatoe."

"Heb je nieuwe patta's?"

Toen een van de jongens over 'dikke akka's' begon en iemand 'chimi' riep begon de meute zich over het beeldschermje van een mobiel te buigen. Het leek de boel grimmiger te maken. Er was voor David geen ontkomen meer aan. Hij raakte in een orgie van opzwellende geluiden en wilde bewegingen. In de smalle tussenruimte leek uit het niets een enorme energie los te komen van verwilderde jongeren. Tussen zijn dichtgeknepen ogen kon hij nog net de zwaar in een plastic zakje ademende dame tegenover hem zien. Contact was niet meer mogelijk. Alkmaar was nu heel ver weg. Hij leek langzaam de hel in te glijden.

David voelde zich temidden van een dweilorkest, als een dwerg op een krukje. De blazers tetterden de lucht uit zijn oren en de dreunen van de grote trom lieten zware afdrukken achter in zijn op hol slaande ziel. De ogen barstten uit zijn kop. Uit de gapende holtes die achterbleven zochten mini-treintjes snel een uitweg.

Opnieuw het hongergevoel wat opwelde. De metro remde nu sterk af. De stationshal van Sloterdijk verlichtte de binnenruimte wat nog versterkt werd door opengaande deuren. De horde golfde zich een weg naar buiten in een wolk van kijdend gemekker. David bleef nog even zitten. Pas op het allerlaatste moment maakte hij gebruik van de aangeboden vrijheid. De frietlucht in de hal trok nog even aan zijn rugzak. Bij het laatste fluitsignaal snelde hij de trein in die hem op het perron verwelkomde. Hij had trek in roti. Van de toko. Dat ging hem worden.

PERU

EEN - VERZONNEN - REISVERSLAG



Dag 1 – ochtend

Het is een zonnige dag in Amsterdam. Ik heb mijn koffers gepakt voor de reis naar Peru. Dat land heb altijd al willen bezoeken. De oude ruïnes van Machu Picchu zien en meer leren over de Inca-geschiedenis.

Ik arriveer drie uur te vroeg op Schiphol. Toch een beetje zekerheid dat er genoeg tijd is om in te checken en door de beveiliging te gaan. Net de bagage afgegeven en de instapkaart ontvangen. Nu loop ik naar de gate.

Er is zoals gewoonlijk veel drukte op Schiphol. De vertrekhal staat vol met wachtende mensen. Onder hen veel reizigers die op weg zijn naar een bestemming binnen Europa. Mijn reis is anders en zo voel ik me ook.

Ik heb een lange vlucht voor de boeg. In de vertrekhal vond ik een comfortabele stoel bij een van de ramen die uitzicht geeft op het immense vliegveld.

Terwijl ik wacht, kijk ik naar de vliegtuigen die over de landingsbaan komen en gaan. Ik hou van het gevoel van spanning en avontuur dat reizen met zich meebrengt en

kan niet wachten om naar een vreemd land ver weg te gaan en van de cultuur daar te kunnen proeven.

Na een tijdje besluit ik toch iets te gaan eten. Ik heb wat rondgelopen in de terminal en ontdekte verschillende restaurants en cafés. Uiteindelijk in een klein Italiaanse tentje terecht gekomen met een verleidelijke selectie panini's. Ik bestel er een met een cappuccino erbij.

Lekker gegeten en ondertussen naar de mensen gekeken die kwamen en gingen. Gezinnen met kleine kinderen, zakenreizigers met aktetassen en groepjes vrienden die kletsten en lachten. Ik voel best een gemeenschapsgevoel met al deze mensen, verenigd door hun liefde voor reizen en hun gedeelde ervaringen.

Eindelijk tijd voor mijn vlucht. Ik pak mijn spullen en begeef me naar de poort. Ik voel nu een mengeling van opwinding en nervositeit. Aan boord van het vliegtuig ga ik snel op mijn stoel zitten. Ik kan eigenlijk niet langer wachten en kijk uit naar wat dit avontuur me gaat brengen...

Aankomst

De vlucht naar Peru is erg lang, maar ik breng de tijd door met het kijken naar films en kletsen met mijn naaste stoelgenoot, een gepensioneerde lerares uit Rotterdam die ook naar Machu Picchu reist. Ik vertel dat ik ook net gepensioneerd ben na ruim 40 jaar in het camerawerk en editing te hebben gezeten. Nu zelf wat van de wereld zien. We zitten ongeveer 10 uur in de lucht. Dadelijk landen in Lima, de hoofdstad van Peru. Ik voel me best energiek nog, opgewonden om aan het avontuur te beginnen. Geland.

Ik verzamel mijn bagage en loop naar de uitgang, waar ik wordt begroet door David, een vertegenwoordiger van de reisorganisatie waarbij ik de reis heb geboekt. Een vriendelijke jonge vent. Hij helpt me met het wisselen van geld en het regelen van een taxi naar het hotel in het stadscentrum.

Na een lange reisdag ben ik blij dat ik me eindelijk kan opfrissen en wat uitrusten. Pas later deze week reis ik naar Machu Picchu. Nu eerst lang slapen en morgen Lima verkennen.

Dag 2

Lekker geslapen. Uitgerust en klaar om de dag te beginnen. Eerst een koude douche.

Tussen het inzepen en scheren door overdenk ik nog eens mijn reisplan.

De eerste twee dagen breng ik door in Lima met het verkennen van het historische centrum, een bezoek aan de indrukwekkende kathedraal en de Plaza Mayor. Later deze week vertrek ik vanuit Lima naar de heilige vallei van de Inca's. Daar breng ik weer een paar dagen door met wandelen door het adembenemende landschap en het bezoeken van oude ruïnes zoals Pisac en Ollantaytambo. Het uitzicht op het Andesgebergte moet adembenemend zijn. Volgens de Lonely Planet is het moeilijk te geloven dat

mensen eeuwenlang in deze ruige omstandigheden hebben geleefd en gewerkt.

09:30u Bij het ontbijt in het hotel lees ik een heftig bericht op mijn iPhone:

"In Peru, Zuid-Amerika, zijn de historische ruïnes van Machu Picchu momenteel moeilijk bereikbaar. Dat is het gevolg van aanhoudend protest na de afzetting van president Pedro Castillo vorige week. Bij dat protest vielen al zeker 7 doden. De dichtstbijzijnde luchthaven van de stad Cusco is stilgelegd en vanuit Cusco rijden er ook geen treinen meer naar Machu Picchu."

Ik heb Dave gebeld met de vraag of de trein vanuit Ollantaytambo naar Machu Picchu wel rijdt.

Hij klonk erg verontrust. De luchthaven is helemaal afgesloten en Peru Rail heeft het treinverkeer stilgelegd voor de veiligheid van het personeel en de passagiers. We zitten met nog duizenden toeristen in de regio helemaal vast. Blijf voorlopige waar je bent, was zijn boodschap. Hij zou contact met mij houden. Nou..

Dag 3

10:30u. Het is chaos in de lobby. Ook enkele journalisten van de Britse krant The Guardian en de Braziliaanse zender TV Globo blijken gestrand. Ik kwam met hen in gesprek. Zodra ze bericht krijgen gaan ze naar een militair vliegveld. Zo vertelden ze gehaast. Dat wordt nog een dingetje met die blokkades en roofzuchtige bendes maar ze krijgen een speciale begeleiding naar Cajamarca. Vandaar mogen ze mee aan boord van een verkenningsvliegtuig waarmee milieubeschermers het noordelijke Amazonewoud afschuimen op zoek naar illegale mijnbouw. Helaas moesten ze hun cameraman met een zware diferie achterlaten in dit hotel.

Dagen achterblijven in Lima lijkt mij geen goed idee. David kan me wat. Ze vroegen of ik ging proberen zelf weg te komen. Ik greep de vraag aan om hen ervan te overtuigen mij mee te nemen door vanaf mijn mobiel wat beelden van mijn camerawerk te laten zien. Als voormalig operator met ervaring in het veldwerk. Dat lukte wonderwel. Ze waren blij verrast. Zodra we het sein van vertrek ontvangen moeten we via de achterzijde het hotel verlaten. Er staan twee gepantserde auto's klaar die ons in ongeveer 15 uur rijden naar Cajamarca brengen. Ik heb mijn spullen klaarliggen.

Dag 4

Ongelofelijk maar we zijn toch nog 20 uur onderweg geweest. Het werd af en toe nog spannend maar we arriveerden uiteindelijk op het afgesproken vliegveld Armando Revoredo. De verkenningsmissie heeft een opmerkelijke opdracht: bevestiging krijgen van het vermoeden van een illegaal aangelegde weg dwars door het Amazonewoud. De missie is geslaagd in haar opzet. Ik heb er glasheldere opnames van kunnen maken. In een deel van het Amazonewoud, in het uiterste noorden van Peru aan de grens met Columbia, hebben illegale goudzoekers inderdaad een clandestiene weg aangelegd van zo'n 120 tot 150 kilometer. De weg loopt door beschermd inheems gebied van de Yanomami-bevolkingsgroep. Via die weg proberen de goudzoekers graafmachines diep in het Amazonewoud en beschermd inheems gebied binnen te smokkelen. We maken een landing op een hobbelige testbaan bij Tabatinga Airport in het gelijknamige plaatsje. In de hangar laden we onze spullen en apparatuur uit en rusten we wat. Is terugvliegen naar Peru nog wel een optie voor mij nu of maak ik van de gelegenheid gebruik door van hieruit mijn reis voort te zetten.

Dag 5

We werden overvallen door het snel invallen van de nacht. Dus hebben we in de hangar geslapen. Vanmorgen bericht gekregen dat we hier moesten wachten. De missieleider wil ons spreken. Het duurt nog enkele uren. Hij heet Danicley de Aguiar, een milieuactivist van Greenpeace. Hij praat ons bij over "de weg naar de chaos". Die "chaos" slaat dan weer op de vernieling die de goudzoekers in het woud aanbrengen. Ook tijdens onze verkenningsmissie stelden we bruine gapende wonden vast in het groene woud: dat blijken illegale mijnen uitgegraven op de oevers van bruinkleurige rivieren. Meer nog vertelde Danicley: ze ontdekten er ook zware graafmachines, in volle activiteit, in de buurt van de Javari-rivier, een van de meest door kwik vervuilde rivieren in de grensregio van Peru, Columbia en Brazilië. Volgens de regisseur van TV Globo werden eerder al vier graafmachines na ontdekking vernield door het Braziliaanse milieuagentschap Ibama. De Greenpeace-activist verteld dat het de eerste keer is dat zo'n zwaar materieel ontdekt wordt in het gebied van de Yanomami, een gebied met bossen, bergen en rivieren zo groot als Portugal. Met zo'n 10 miljoen hectare is het het grootste inheemse gebied in het land. "Dit brengt de mijnbouw in het gebied van de Yanomami naar een hoger niveau, een kolossaal niveau van vernietiging van cultuur en natuur." "Jullie moeten ter plekke verslag gaan doen van deze grootschalige zich snel ontwikkelende ramp". Hij keek ons indringend aan. De Yanomami! Ik had er in de jaren 80 een fantastisch boek over gelezen. Redmon O'Hanlon's, In Trouble Again. Het leek me wel wat. Zou ik meegaan?

Slot

Uiteindelijk ben ik door alle omstandigheden in Peru nog zes weken weggeweest. Weg van familie in een vreemd land. Maar uiteindelijk kwam de ongelofelijke reis ten einde en kon ik een vlucht terug boeken naar Amsterdam. Op dag van de terugreis werd ik vroeg wakker en was klaar om naar het vliegveld te gaan. Ik checkte mijn bagage in en ging door de beveiliging, zenuwachtig en opgewonden tegelijk.

Eenmaal aan boord van het vliegtuig ben ik op een stoel gaan zitten en probeerde me te ontspannen. Ik sloot mijn ogen en dacht aan alle dingen die ik miste aan thuis – de warmte van mijn familie, de lekkere stampot van mijn moeder en de vertrouwde straten van Amsterdam-Oost. Toen het vliegtuig vertrok, voelde ik een golf van emoties. Ik liet een land achter in chaos en ontreddering. Niet gek dat deze reis de dingen die ik thuis heb, onderweg ben gaan herwaarderen. Maar ik kijk uit naar wat ik van mijn ervaringen geleerd heb, wat ik ga meenemen. Ik zal me bijvoorbeeld niet meer snel zo ontzettend druk maken over onverwachte wendingen of tegenslagen, alsof het de normaalste zaak van de wereld is dat je alles helemaal naar eigen hand kan zetten. De dag indelen zoals je het hebt

gepland. Controle houden over je dagelijkse leven. Ik moest het allemaal veel meer voor lief gaan nemen en juist genieten van de onverwachte dingen die op je afkomen.

De vlucht was lang, maar ik was bezig met mijn gedachten en de ontspanning aan boord na een inspannende tijd. Eindelijk, na wat voelde als een eeuwigheid, landde het vliegtuig op Schiphol.

Ik kreeg een gevoel van vreugde en opluchting toen ik het vliegveld verliet en werd begroet door mijn vader en moeder. Ik omhelsde ze stevig, de tranen stroomden over onze wangen. Het was spannend geweest, ook voor hun. Ik voelde de stevige hand van mijn vader in mijn nek, de hand van mijn moeder over mijn wang. Hoe trots ik ook ben dat ik het allemaal doorstaan heb, hoe blij ik toch ook ben met de houvast die je van je ouders ontvangt. Mijn trip naar Peru was gevuld met onverwachte wendingen, vol avontuur en een nieuwe bron van herinneringen die een leven lang meegaan. Als ik terugkijk op de reis, voel ik me dankbaar voor de ervaring. Ik ben de mensen dankbaar die met mij meereisden. De steun die we aan elkaar hadden in gevaarlijke situaties. Maar voor nu weet ik dat er niets beter is dan thuis.



VALENTINE'S DAY POEM

MIJN OP VALENTIJNSDAG GEÏNSPIREERD SPOKEN WORD GEDICHT

Het is vandaag de dag van de liefde, de dag van het hart.
Even stilstaan bij de liefde die ook voor ons ooit is gestart.
Met eerst een klein gebaar, een gefluisterd woord uitgesproken
maar al snel het vuur van liefde en hartstocht ontstoken.

Met jou aan mij zij, ben ik nooit meer alleen.
Samen op reis, als twee in een.
In een bol van licht, stralend en zacht.
Zie daarin terug wat liefde ons heeft gebracht.

Vanaf die allereerste kus, die eindeloze nacht, neemt de liefde alleen nog maar toe, groeit nog aan warmte en aan kracht.
Een liefde die voortgaat, eerlijk en oprecht, met jou aan mijn zij, tot aan het Hemelse Gerecht.

Met jou aan mij zij, ben ik nooit meer alleen.
Samen op reis, als twee in een.
In een bol van licht, stralend en zacht.
Zie daarin terug wat liefde ons heeft gebracht.
Iedere tel met jou is een moment van mijn leven,
waarin ik ook zelf liefde probeer terug te

Foto's Henk Op 't Einde

DE FAMILIE BEERENBROEK



Was lange tijd een getrouwd gezin met 5 kinderen. Een groot en druk huishouden, gevuld met het gelach en de chaos die erbij horen. Regelmatige werden ze ondersteund door Opa en een nog bij hem inwonende zoon. Het ongelofelijke gebeurde; de ouders van het gezin kwamen bij een tragisch ongeval om het leven. Sinds die dag heerste verdriet alom maar soms ook lachte het leven hun toe.

Opa werd ineens en geheel onverwacht verantwoordelijk voor de kleinkinderen, ook al waren die op leeftijd en was zelfs een enkeling al uitgevlogen. Het huishouden, de financiën, maaltijdplanning en -bereiding en het toezicht houden op studie en huiswerk en de verdere opvoeding van de kinderen kwamen allemaal op zijn schouders te rusten. Nou had hij daarbij nog enige steun van zijn nog in leven zijnde volwassen zoon, de wat labiele en frivole Sander.

De 5 kinderen kregen bij hen de kans om elk hun eigen unieke persoonlijkheid en interesses te hebben. De ouders hadden al hard moeten werken om ervoor te zorgen dat elk kind de aandacht, begeleiding en steun kreeg die ze nodig hadden.

Ook nu was er van tijd tot tijd sprake van rivaliteiten en conflicten tussen broers en zussen die moesten worden beheerst.

En oom Sander was altijd al een naast familielid die nog steeds bij opa inwoont en bij het gezin vaak op bezoek kwam.

Opa, inmiddels in de 80, was een belangrijk onderdeel van de gezinsdynamiek. Hij deelde verhalen over zijn

levenservaringen en gaf wijs advies aan de jongere generatie die nog thuis woonde.

Het was Eerste Paasdag en de hele familie had zich bij hun opa en oom verzameld. De broer en zus, Niek en Fenne, zaten zwijgzaam tegenover elkaar aan de eettafel.

Niek was altijd het favoriete kind geweest van zijn opa, die dol op hem was en zijn prestaties prees. Fenne daarentegen voelde zich altijd over het hoofd gezien en genegeerd.

Terwijl ze zwijgend zaten, bracht hun opa een toast uit op zijn kleinzoon en prees zijn recente promotie op het werk. Fenne zat stil en voelde zich verbitterd en verontwaardigd.

Opeens hield ze het niet meer binnen. 'Opaps,' zei ze met trillende stem. 'Waarom geef jij telkens de voorkeur aan Niek? Hoe zit het met mij?'

Opa keek haar verbaasd aan. "Hoe bedoel je? Ik hou evenveel van jullie."

Spottend zei Fenne. 'Dat is niet waar. Je hebt nooit interesse getoond in mijn leven of mijn prestaties. Je geeft alleen om Niek.'

Opa zag er gekwetst uit. "Het spijt me als het zo lijkt, Fenne. Maar je moet begrijpen dat Niek altijd degene is geweest die uitblonk in alles wat hij heeft gedaan. Het is niet dat ik niet van je hou of om je prestaties geef, het is gewoon dat Niek altijd gemakkelijker is geweest om te prijzen."

Fenne voelde tranen in haar ogen opwellen. 'Ik wou dat je mij ook kon zien, Opaps. Ik wou dat je trots op me kon zijn.'

Opa stond op uit zijn stoel en liep naar zijn kleindochter. 'Fenne, ik ben trots op je. Ik heb het misschien niet genoeg gezegd, maar dat ben ik wel. Je bent een sterke, onafhankelijke jongedame en je hebt nu al zoveel bereikt. Het spijt me als ik het niet heb laten weten.'

Fenne keek op naar haar opa en de tranen stroomden over haar wangen. 'Dank je, Opaps,' zei ze en ze knuffelde hem stevig.

Niek zag het tafereel zich ontvouwen en voelde zich schuldig. Hij had nooit beseft hoeveel zijn zus al die jaren had geworsteld.

Terwijl de familie hun paas-diner voortzette, praatten en lachten ze, duidelijk in staat om hun meningsverschillen opzij te zetten en van elkaars gezelschap te genieten. Het was een klein moment van verzoening, maar het betekende alles voor hen.



WINTERBLUES

Gedicht

In de winter, komen de winterblues
die zich als een dikke jas om je ziel heen wikkelen.
Hoeveel lagen je ook aantrekt,
de blues vinden altijd een manier
om je je koud te laten voelen.

En toch hou ik van de manier waarop de sneeuw valt.
Zacht en stil.
Alsof de wereld slaapt.
En het enige geluid
het gefluister is van sneeuwvlokken die op de grond landen.

Ik hou van de manier waarop de duisternis de aarde omhult.
Als om te zeggen

Het is oké om nu te rusten
Het is oké om even stil te zijn

In een wereld die buiten mijn raam wit is
Alles is bedekt met een ijslaag
De bomen zien eruit alsof ze hun adem inhouden
alsof ze wachten op de dooi.
En het enige geluid het knarsen is
van mijn voeten op de bevroren grond

Winterblues, laat ze maar komen
Ik ontvang ze met open armen

Het was een lange dag. Vanmorgen vroeg begonnen en inmiddels was het al 17.00u. Maar het stuk moet af vóór de deadline van 19.00u. Al dagen zag ik er tegenop. Zelfs een slechte nacht erdoor gehad. Ik ben moe. Nog een koffie. Heb ik eigenlijk een broodje genomen vanmiddag? Hongerig voel ik me niet. De inspiratie raakt wel langzaam uitgeput. Misschien een minuutje voor wat reflectie. Ik open de mindfulness app van mijn Apple Watch. Er verschijnt iedere keer een nieuwe tekst. Nu lees ik:

"Denk aan een relatie die je koestert en waarom die zo belangrijk voor je is."

Gedurende één minuut laat het schermje vervolgens een caleidoscoop van kleuren zien. Het moet je gefocust aan het denken zetten. Er is maar een relatie die echt belangrijk voor mij is. Zo moeilijk is het niet om die gedachte vast te houden. Ik kon er alleen mijn vermoeide ogen niet meer door openhouden.

Op mijn bureau staat al jaren een sneeuwbol. Die had ik ooit meegenomen uit Kyoto. Als herinnering aan een korte detachingsperiode daar. Binnenin een miniatuur van een keurige rij volgroeide esdoorns langs een wandelpad. Een vaag vrouwenfiguur in het midden.

"Zij is op zoek naar de liefde!", zo werd mij grimlachend verteld in de winkel.

Op de voorzijde van de sneeuwbol staat in gouden letters een tekst. Merikurusumasu! (Japans voor Vrolijk Kerstfeest) Ik pak de bol op om hem nog eens van dichtbij te bekijken. Onderin loopt een besneeuwd laantje. Het lijkt of een stem er in mij roept. Intuïtief weet ik wat te doen. Ik schud de bol kort op en neer. Het begint nu langzaam te sneeuwen. De witte vlokken vullen het sferische object dat nu weer stil in mijn handen ligt.

De papieren op mijn bureau beginnen te vervagen. Het licht van het beeldscherm voor mij voelt nu als een winterzon op mijn voorhoofd.

Ik zak langzaam weg in een soort transcendente werkelijkheid.

De vlokken voel ik op mijn voorhoofd neerdalen. Ik kijk omlaag en zie mijn schoenen bewegen in de zachte sneeuw. Ik lijk overgegaan in het parc des Lumières, voorzien van een door onvoorstelbare kleuren verlichte bomenrij. Met voorzichtige stappen loop ik verder het sprookjesachtige lusthofje in. Verderop het nog steeds schimmige vrouwengestalte. Dat mythische figuurtje dat voor altijd

verstild onder de bomen staat. Door de lichtverstrooiing van de bol bleven de details van het figuur eerder altijd onduidelijk. Nu zie ik ineens een gezicht, vol van reinheid. We naderen elkaar. Ze kijkt me voor het eerst aan. Als ze plots licht voel ik dat rechtstreeks in mijn hart.



Het haar is zo zacht, glanst in het licht en straalt weelderig uit op over haar schouders. Op het voorhoofd een druppel verdauwde sneeuw.

Haar tomeloze aantrekkingskracht, een zwoele droom.

Ondanks de kou. Haar gezicht nu heel dichtbij.

Karmozijnen lippen, zo zacht als room.

"Geef me je hartstocht", fluistert ze; *Laat me je lichaamspracht bestrelen",* klinkt het als een Sirene die mij toezingt.

Langzaam begint het weer te sneeuwen. Ik voel me gevangen in de kooi van haar verliefdheid. De wereld om ons heen wordt witter. Ik voel ook mijn lichaam schudden. Is dat de koorts van het verlangen?

Het beeld om mij heen vervaagt.

Het is niet alleen ons lichaam dat schudt. Het is niet alleen de grond onder onze voeten. Het is onze hele eigen microkosmos, die enorm in beweging komt.

Ik word wakker gemaakt door een bekende stem. Wild schuddende bewegingen voor mijn ogen.

"Henk, wil je nog koffie? Ga je het nog laat maken vanavond?"

"Blijft een leuk souvenir hè, die sneeuwbol. Zullen we hem met kerst eens beneden zetten in de kamer?"

"Euh nou, doe maar niet"



In nevelen van verdriet
verhul ik het zielenleed
in de kale vlakke
van mijn leeg bestaan

Jodocus van Krieken



Gedachten

GEDICHTEN

HENK OP 'EINDE