

# **U BENT EEN DRUPPEL**

**(geleide meditatie)**

jibbe willems voor oostpool – opening jansbeek

dames en heren  
wat fijn dat u  
uw aandacht  
even op mijn stem wilt richten

dank u wel

en welkom  
welkom aan de rand  
van de beek  
van het water

mag ik u meenemen  
op een korte reis  
in uw gedachten?

dank u

...

u bent alleen  
uw innerlijk houdt op bij uw opperhuid  
uw hersenen zitten gevangen in uw schedel

u bent alleen  
u past net in uw schaduw  
maar daar houdt het op  
uw voeten passen precies  
in de stappen die u zet  
en uw ogen zien enkel  
waar u uw blik op richt

mag ik u vragen  
uw ogen te sluiten

want soms  
wanneer de ogen dicht zijn  
kunnen wij meer zien

ogen die aan het werkelijke duister wennen  
staan open voor grotere waarheden

groter dan enkel  
wat de werkelijkheid ons toont

dus sluit uw ogen  
in liefde  
en open uw oren

ja  
uw oren  
openingen tot de ziel

uw oren  
waar van alles in kan

een grap  
om het hart  
wakker te schudden

een zucht  
om de onderste regionen  
te prikkelen

een krijs  
om uw zenuwen  
te alarmeren

gif voor geest en gedachtes  
om de onderbuik  
tegen u op te zetten

en ook warmte  
voor het hart

laat vandaag warm zijn

u bent alleen  
ja  
maar dat bent u samen

voelt u dat?

dat er andere zielen om u heen staan  
evenals u beperkt door huid en schedel  
niet groter dan hun schaduw  
de voetstap in de pas

u bent alleen  
maar u staat hier samen  
u heeft samen uw oren open

u luistert samen

en wat hoort u?

u hoort het water

het leven-brengende  
vitaliserende water

en in het water hoort u uzelf  
en in het water hoort u elkaar

adem in  
adem uit  
adem met het water

uw bloed stroomt als het water

uw hart klopt met het water  
in al uw borstkassen  
met één slag

u bent niet meer alleen  
u bent een

een met het water  
een met elkaar

luister naar het water

het leven-brengende  
vitaliserende water

hoort u het zuchten  
stromen  
ruisen

dit water  
dit Arnhemse water  
is uit vijf sprengkoppen ontsprongen

vijf bronnen  
in de groene longen van de stad  
Sonsbeek en Zypendaal

de kracht van het Arnhems groen  
waar de stad zijn oorsprong vond  
druist door de stroom

u hoort niet alleen water  
u hoort geschiedenis  
u hoort ons allemaal  
tot ver de voorouders in

wij zijn niet alleen  
wij zijn het water

het leven-brengende vocht  
transparant elixer  
waar de kringloop van het leven zich aan laaft

het water dat  
eenmaal samengekomen  
en uit de parken gestroomd

de Arnhemse binnenstad dooradert

het vitaliseert  
en het wordt gevitalseerd  
door de duizenden mensen  
duizenden zielen  
die door de stad dwalen  
met al hun dromen  
al hun verlangens  
al hun levens

het water neemt dit alles op

het water stroomt door die levens  
het water krijgt de energie  
het water dat langs u stroomt  
het water dat in u stroomt  
het water dat u allen een maakt

miljoenen druppels in harmonie  
zij verklanken het lied van Arnhem  
de stad als symfonie

hoort u het water?  
dan hoort u de stad

en met het water staan wij  
met alles in verbinding  
en verbinding geeft ons kracht

alleen zijn wij niks  
een enkele druppel verdampt  
in de hete adem van het noodlot

maar zijn wij samen  
dan verzwelgen wij wat in de weg staat  
blussen wij de wildste brand  
slijten wij de grootste rotsen uit

deze stroom begon met een druppel  
en zal zich straks bij de Rijn voegen

de woeste stroom  
die het Arnhemse land in tweeën kolkt  
de machtige Rijn  
die stroomopwaarts naar verre, vreemde streken leidt,  
die in Graubünden in de Zwitserse alpen ontspringt,  
zich bij Schaffhausen van de Rheinfall stort,  
de grootste waterval van Europa

en eenmaal samen met de Rijn  
volgen beek en rivier het grillige pad

dat in de loop der eeuwen uitgesleten is  
door het water

om zich  
ontelbaar druppels verenigd en verbonden  
in de Noordzee te storten

in elke druppel schuilt de zee  
in ieder van ons  
schuilt de zee

u bent een druppel

voel u verbonden met de zee  
voel u verbonden met elkaar  
voel u verbonden met alles

wanneer u straks uw ogen opent  
dan zal u nog altijd verbonden zijn

voel dat  
wanneer u de passen zet  
die precies in uw voetstap passen  
wanneer u de schaduw ziet  
waar u precies in past  
wanneer u uw lichaam voelt knellen in uw huid  
uw hersens in uw schedel

weet dat u verbonden bent  
als druppels water

en dat u samen zee bent

open dan uw ogen  
kijk elkaar aan  
uw mededruppels  
uw stroom  
uw oceaan

kijk naar elkaar

en ga  
samen  
aan de rand van de beek staan

zie de druppels  
ontelbaar en ondeelbaar  
een ontembare kracht  
zie de druppels stromen

pak elkaars hand vast  
word samen stroom

samen rivier  
samen zee

en steek nu  
samen  
de beek over

langs het water  
door het water  
in het water  
over het water

bent u allen druppel  
bent u allen  
één

...

dames en heren  
dank u

dank u dat u  
samen met mij  
op reis wilde gaan

ik wens u een vrij  
vervolg van uw pad  
en een leven  
dat stroomt

het ga u goed