

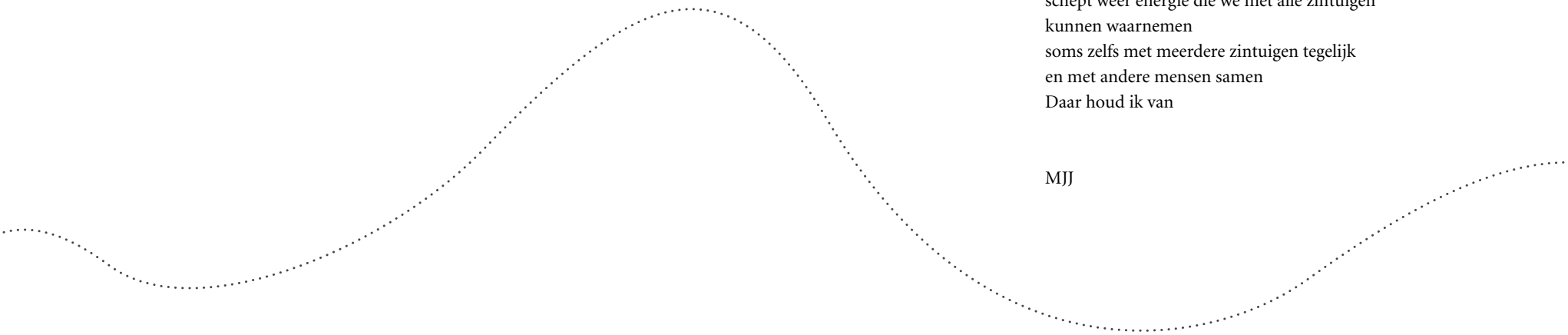
Mens en klank

Mens en klank

verdichte gedachten
1967 - 2015

Monika M. Joras





Voorwoord

Energie in ons en om ons heen
mogen we soms leven noemen en
waarnemen met al onze zintuigen

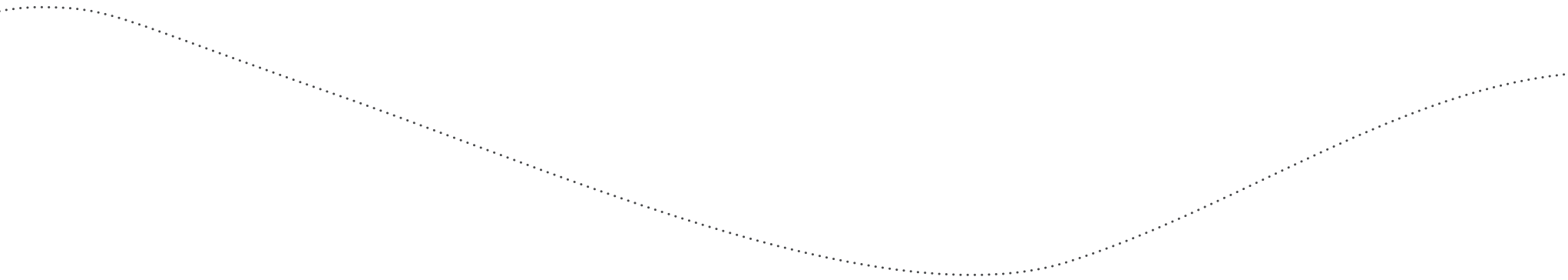
sommige uitingen van die energie noemen we klank
en klank in vorm gegoten: muziek
poëzie en muziek die betekenis heeft voor mensen
schept weer energie die we met alle zintuigen
kunnen waarnemen
soms zelfs met meerdere zintuigen tegelijk
en met andere mensen samen
Daar houd ik van

MJJ

©2015 Monika M. Joras, Haarlem

Tekst	Monika M. Joras, Haarlem
Vormgeving	Sjoukje Ziel grafisch ontwerp, Amersfoort
Drukwerk	Vandenberg drukwerken, Maarn
Afwerking	Boekbinderij Patist, Bilthoven
Papiersoort	Binnenwerk Bioset 120 grams, Grafisch Papier Omslag Keaykolour gebroken wit nerf 300 grams, Grafisch Papier
ISBN/EAN	978-90-823159-1-2
Uitgever	M. Jongerius-Joras, Haarlem

Mens en klank





Ja

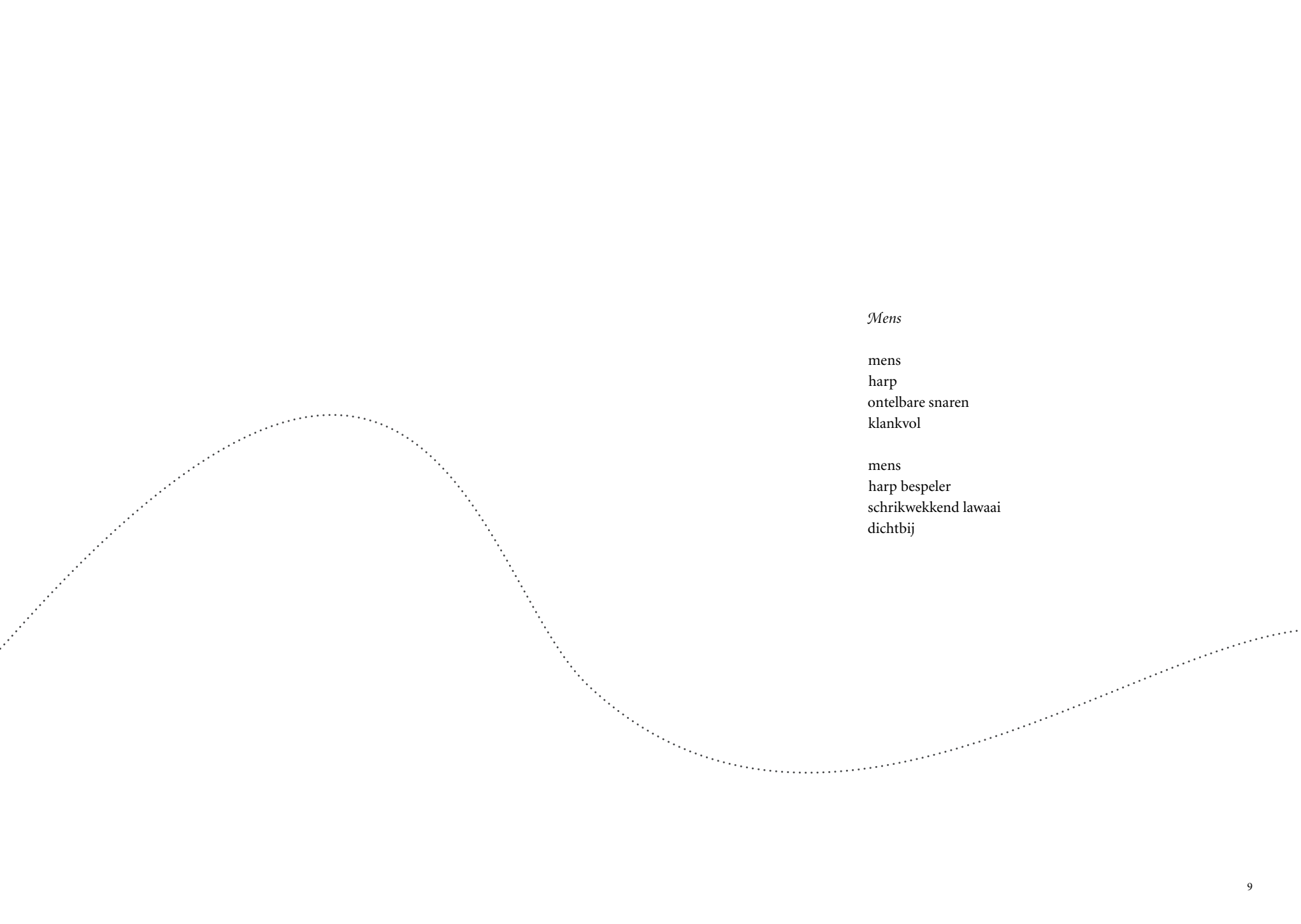
mijmeren
over
wat me nog
te doen staat

loslaten
verder gaan
open voor
wie
en wat
naar
me toekomt,

neen
leren zeggen

want
nieuw
ja woord

klinkt op in mij



Mens

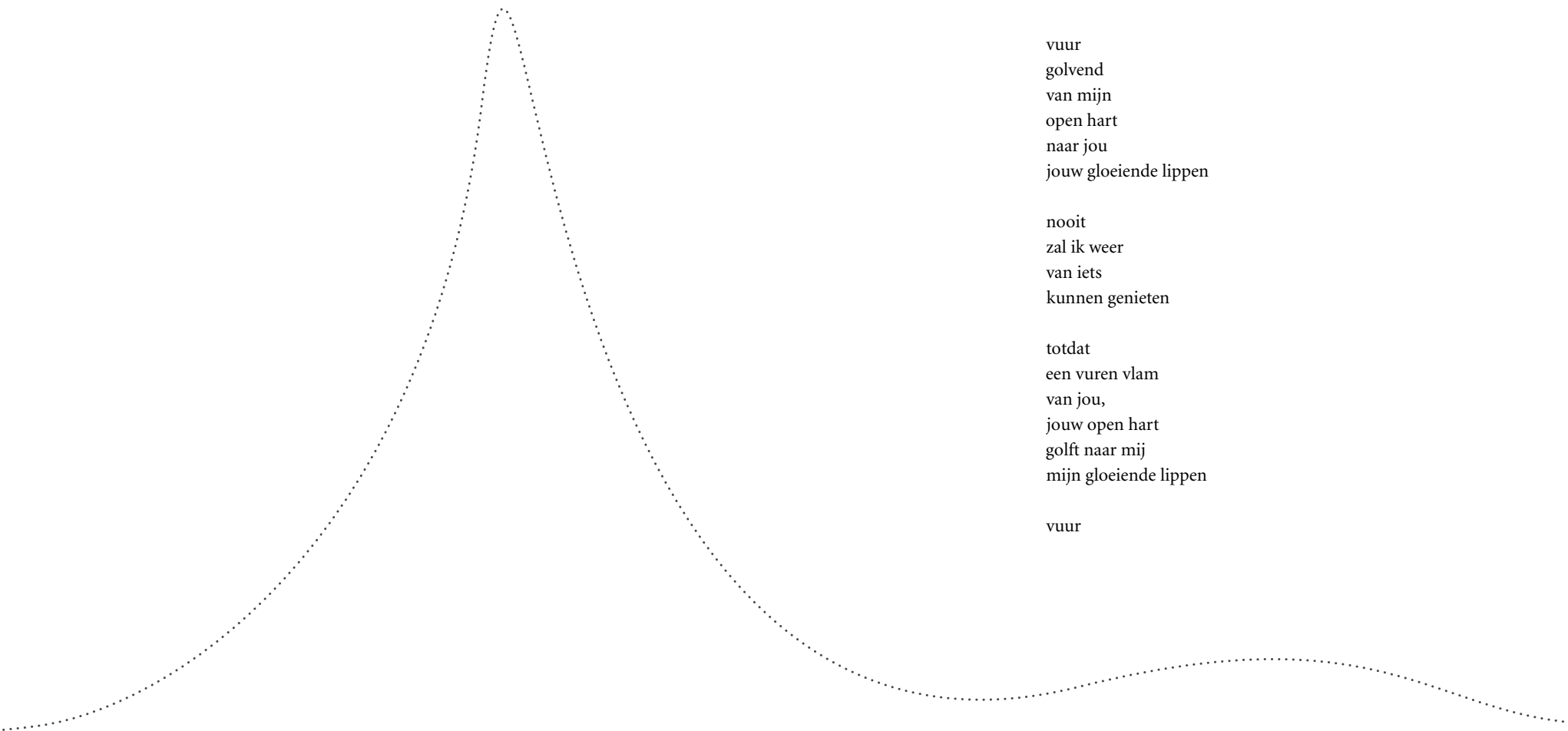
mens
harp
ontelbare snaren
klankvol

mens
harp bespeler
schrikwekkend lawaai
dichtbij

Snaar

de snaren van mijn hart staan sterk toch trillend
want lucht en aarde stormen er doorheen;
haast gillend hoor ik van binnen het geluid van kracht
en pijn waarmee de onderstroom mijn lijf doorklieft,
mij villend;

jij raakt de snaren maar je speelt niet door,
verhef je stem, vorm samen met die horizon een koor,
doorbreek kristal, maalsteen van jouw en van mijn zijn,
stroop af je oude huid; jouw poort, je staat ervoor!



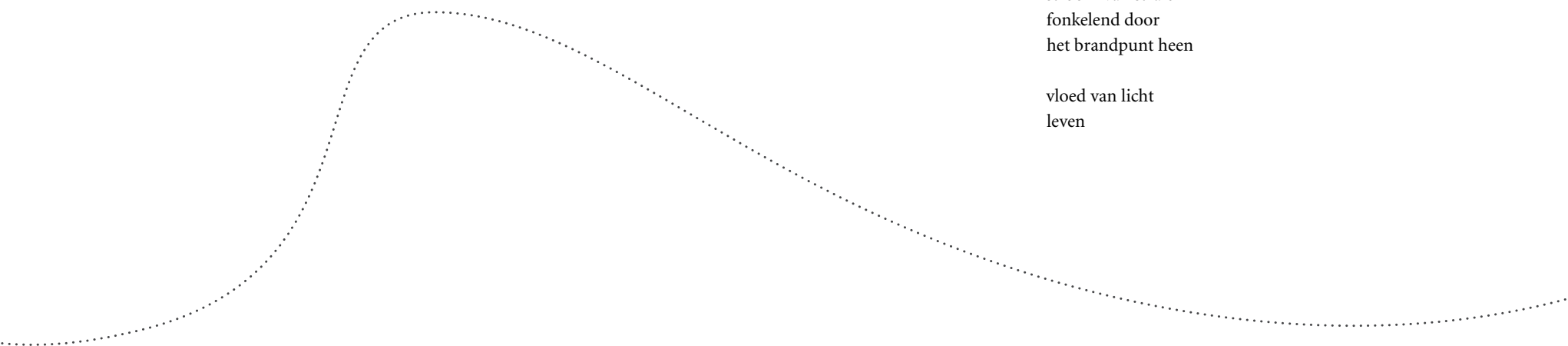
Vuur

vuur
golvend
van mijn
open hart
naar jou
jouw gloeiende lippen

nooit
zal ik weer
van iets
kunnen genieten

totdat
een vuren vlam
van jou,
jouw open hart
golft naar mij
mijn gloeiende lippen

vuur



Licht

leven
vloed van licht

schuwe zachte ochtend
leven
krachtig en vol helder vuur
laat middaglicht warm beven

die
zwanger van de warmtegloed
een avondrood gaat baren

dat
door diep donkere nacht
heenleidt naar een

stroom van stralen
fonkelend door
het brandpunt heen

vloed van licht
leven

Hoe

er zijn dingen
die niet te begrijpen
en niet in woorden
vast te leggen zijn

het is als met het rijpen
van druiven
en dan nog
deze wijn



Nacht

nacht

stilte
even hoor je
een trein er door heen
lawaaï

iets zachter
weer stilte
een mens
mensen
alléén

in schreeuwende stilte
en felle donkerheid
drinkend contrasten
hunkerend naar
een-zijn-heid

nacht
stilte
hoort iemand mij?

Verliefd

jij wandelde binnen
ongevraagd
de deur stond open
de heg was laag

sindsdien praat ik met je
wel dag en nacht
of praat ik met mezelf
die onverwacht
als in een spiegel kijkt

jij ziet het vuur
jij voelt de warme gloed
achter de groene haag
jij loopt niet weg
maar nadert me gestaag

in mijn stilste kamer
daar heb je me verrast
maar ik ben ook bij jou
de hele tijd te gast

Geraakt

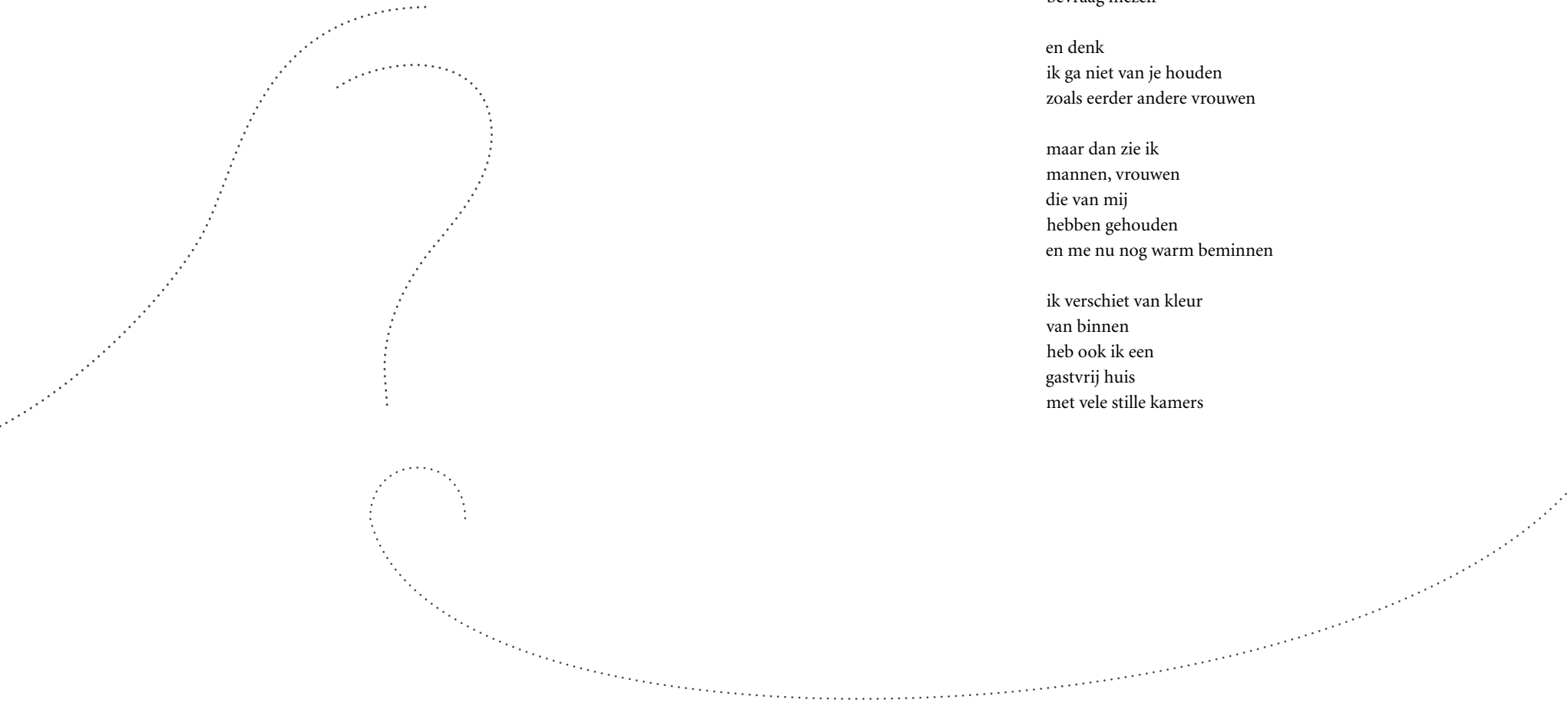
als in een spiraal
verlaat de vlinder de cocon
vliegt naar een ruimte
hem onbekend dicht bij de zon

gloedvolle stroom
blijft niet in hem staan
neemt slechts een
andere gedaante aan

dat hij nu nog niet weet
welke gedaante en hoe
doet hem heel diep
niet eens verdriet

ja hij zou wel willen
weten hoe maar
dat het gebeurt
ervaart hij heel goed

want hij heeft zichzelf
in een ander ontmoet



Vraag

ik kijk je aan

bevraag mezelf

en denk

ik ga niet van je houden

zoals eerder andere vrouwen

maar dan zie ik

mannen, vrouwen

die van mij

hebben gehouden

en me nu nog warm beminnen

ik verschiet van kleur

van binnen

heb ook ik een

gastvrij huis

met vele stille kamers



Spel

spelen wil ik
zij aan zij
weiland geef me bloemen

dansen wil ik
uit de rij
laat ze ons maar noemen

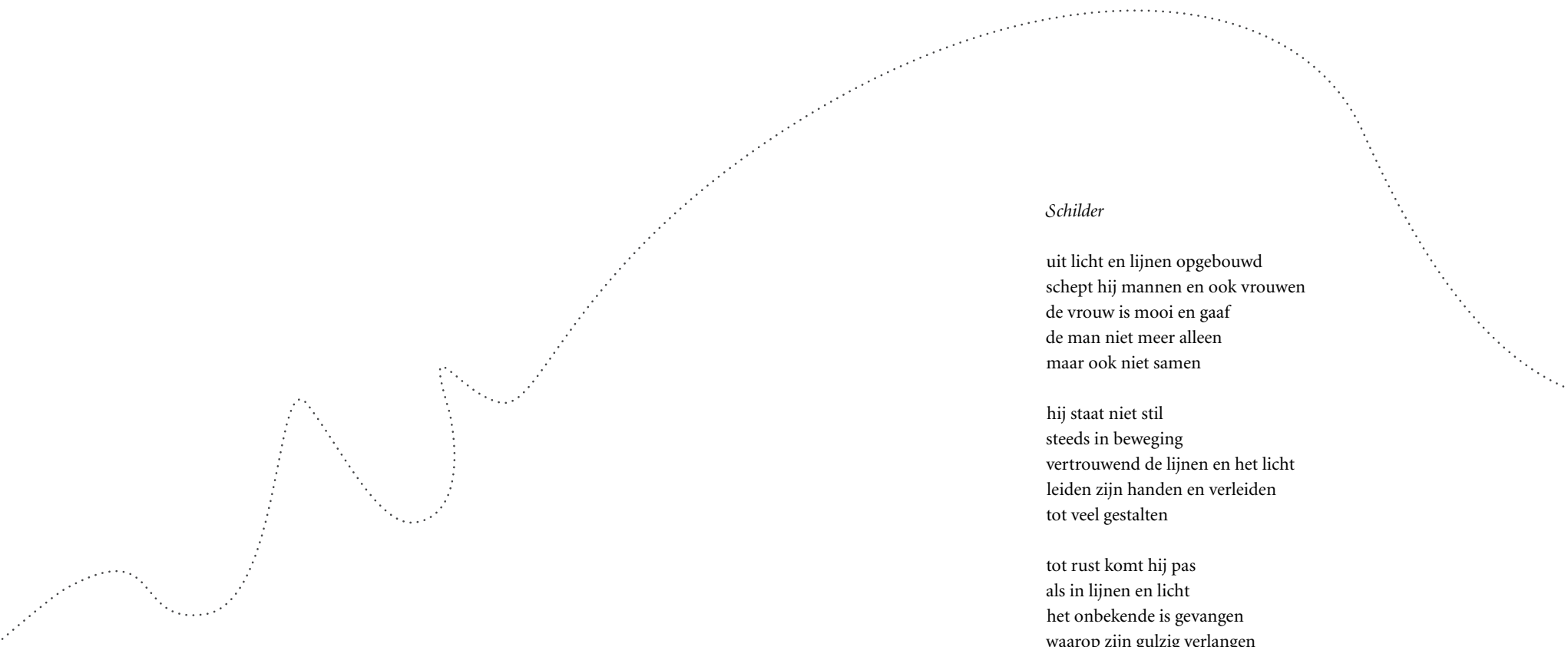
vrouw en man
twee en een
teder elkaar strelen

oude pijn
nieuwe pijn
zullen mij verlaten

vrijheid in
verbondenheid
roept men in mijn straten

kus mijn ziel
ik raak je lijf
beiden gaan wij zingen

raak mijn hart
ik kus je mond
dansen zal ik springen

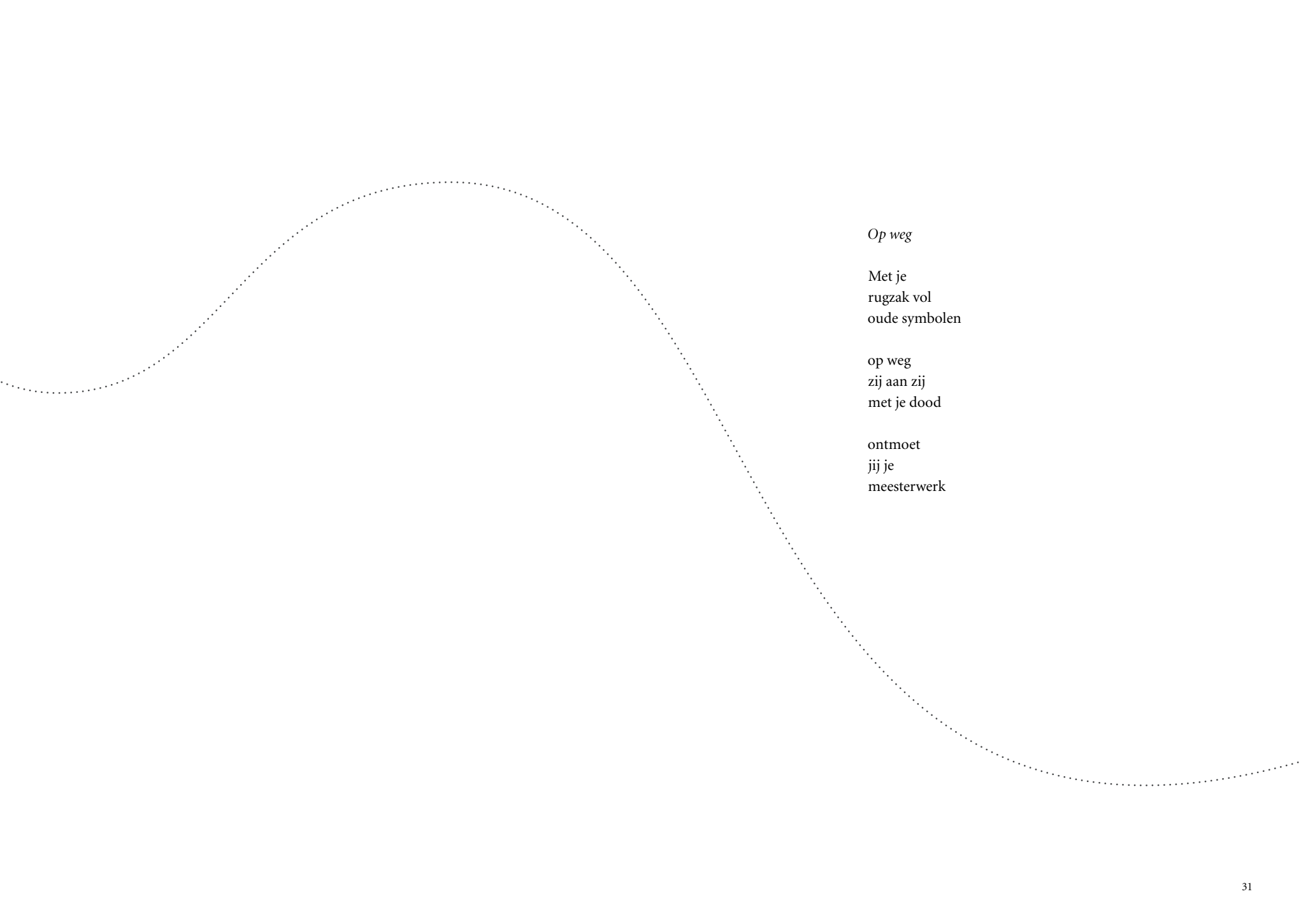


Schilder

uit licht en lijnen opgebouwd
schept hij mannen en ook vrouwen
de vrouw is mooi en gaaf
de man niet meer alleen
maar ook niet samen

hij staat niet stil
steeds in beweging
vertrouwend de lijnen en het licht
leiden zijn handen en verleiden
tot veel gestalten

tot rust komt hij pas
als in lijnen en licht
het onbekende is gevangen
waarop zijn gulzig verlangen
alsmaar is gericht

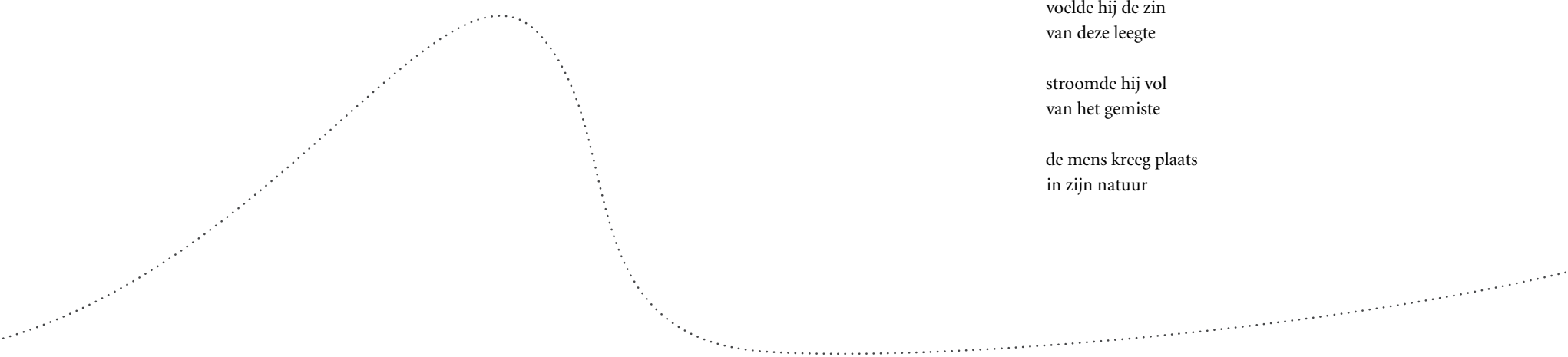


Op weg

Met je
rugzak vol
oude symbolen

op weg
zij aan zij
met je dood

ontmoet
jij je
meesterwerk



Niets

gaan tot het uiterste
de grote poort

hij bleef niet staan
ging voort en voort
tot aan zijn niets

pas toen hij niets meer zag
en niets meer hoorde zeggen

voelde hij de zin
van deze leegte

stroomde hij vol
van het gemiste

de mens kreeg plaats
in zijn natuur

Begeren

De tijd voor
mijn geboorte
na mijn dood
Verbonden in het ene punt
Van mijn begeerte

Uitgegaan als geborene
Wil ik terug ingaan in
Hetzelfde punt

Toen was ik onmondig
Zij baar-moedig

Kunnen zien
Hoe ik nu
Naar binnen ga
In dat ene punt
Waar die andere zij
Mij terug ontvangt
Even mondig
Moedig als zij
de eerste

ingegaan kunnen
ontdekken, ervaren
dat ik nog leef
en de dood
ergens anders
op mij wacht

Verbonden

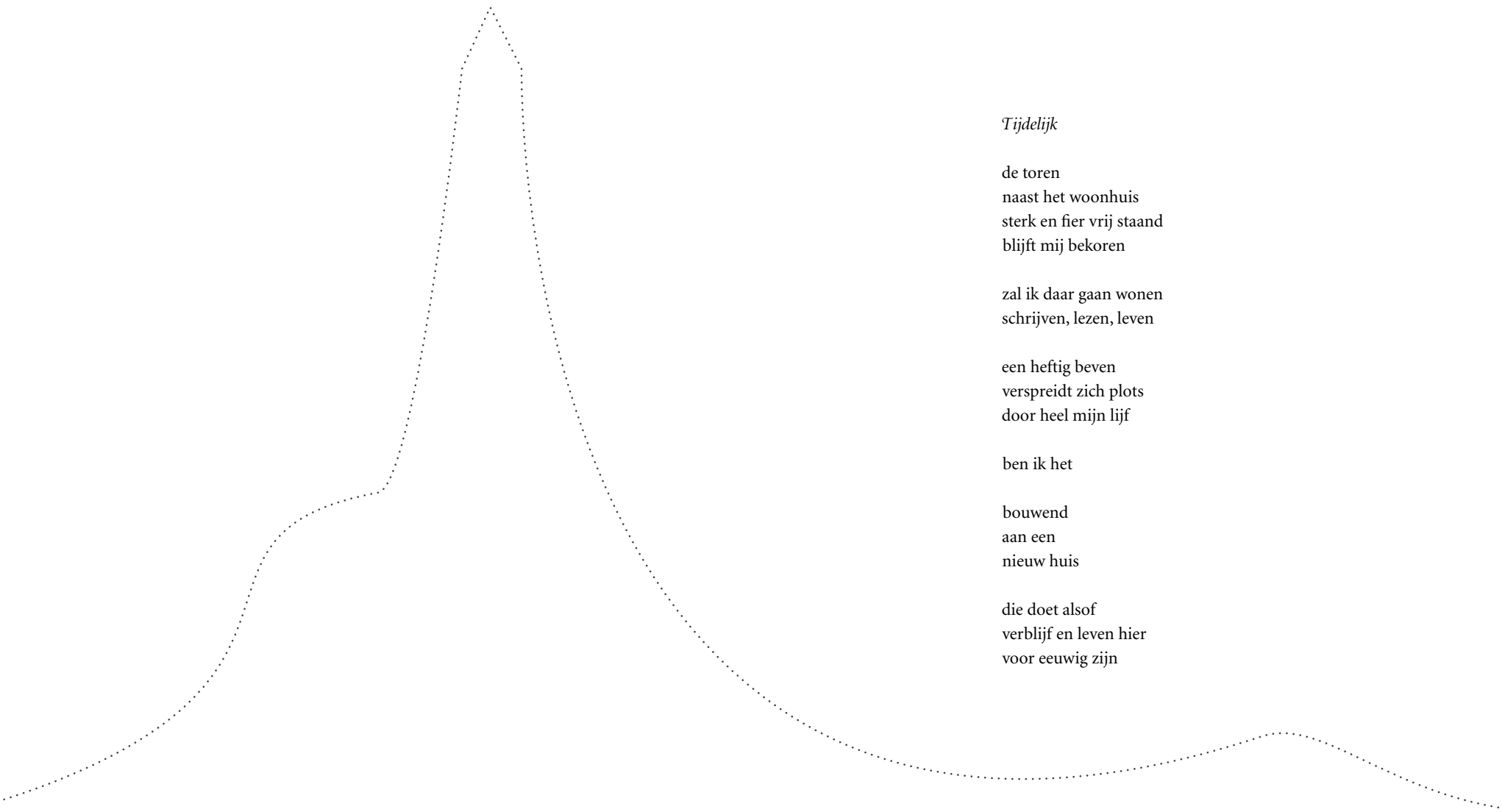
Twee oude bronnen
Mijlenver uiteen gelegen

Toch diep
Heel diep
Verbonden
door dezelfde
waterader

die in beide bronnen
opwelt als een straal

Fresquet

de invloed van dit paradijs
is nauwelijks met woorden
te beschrijven
maar blijft drijven
in innerlijke oorden
en gaat met mij op reis



Tijdelijk

de toren
naast het woonhuis
sterk en fier vrij staand
blijft mij bekoren

zal ik daar gaan wonen
schrijven, lezen, leven

een heftig beven
verspreidt zich plots
door heel mijn lijf

ben ik het

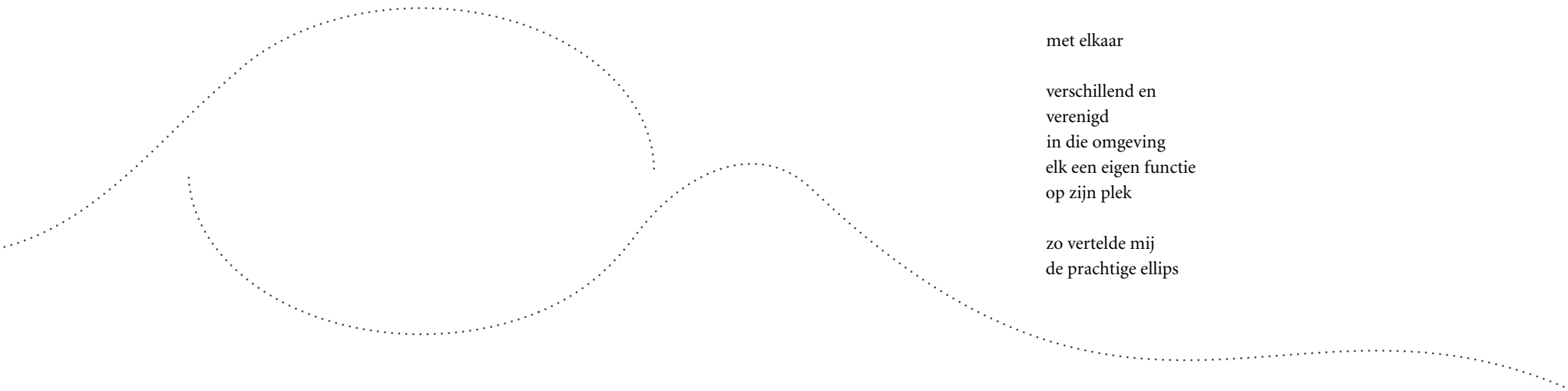
bouwend
aan een
nieuw huis

die doet alsof
verblijf en leven hier
voor eeuwig zijn

Stil

eerbiedig, ja
geluidloos haast
omzwermen
eerste bijen
een sappige
forsythia

plomp valt
opeens
de hommel
in gewijde stilte
met luid gebrom
niet storend, neen
net anders



Gelijkwaardig

wat voegt
vergelijken toe
aan wat ik zie

op school al
leerde mij
de prachtige ellips
dat x en y
zo naast elkaar
even belangrijk zijn
als jij en ik

met elkaar

verschillend en
verenigd
in die omgeving
elk een eigen functie
op zijn plek

zo vertelde mij
de prachtige ellips

Zicht

on- door- zichtig
lijkt soms iets

als we
stilstaan
alleen

stilstaan
samen
geeft zicht

op kwetsbaarheid
op schoonheid

Preventie

in het Preventorium
leidt de directrice ons rond
met ingehouden trots
geforceerd nonchalant
laat ze ons zalen zien
met vierentwintig bedden

het oude kasteel
houdt zijn adem in
laat ons zwijgend
drie kale leslokalen zien
hier leven kinderen,
preventief beschermd,
tegen de thuis aan tbc
lijdende ouders
de staat betaalt
het verblijf
en de lessen

wij zien de
bleke gezichten
de droevige ogen
donker en schuw
kijken ze naar ons
niet naar de grote tv
nergens
ligt speelgoed
geen speeltuin te zien
wel volle dames in witte jassen
achter met papieren beladen bureaus
vragen durven we niets
ons hart houden we vast

buiten happen we naar adem
raken elkaar verbijsterd aan
nog altijd slapen we onrustig

Ver gaan

wortels in de grond
takken uit de stam
krachten eruit voelen gaan
wie kan zo leven, bestaan

intensief voelend
hart vol met pijn
hoe kan je adem halen
hoe kan je zijn

midden in het gebruis
van onze wereld die
niet wil weten dat zij
ver gaat te ver

Berlijn

de eerste keer in Berlijn:
hartslag staakt
as valt op mijn hart

toch loop ik in Berlijn
hoe kan ik daar zijn

in Praag
tussen de straatstenen door
trekken mijn wortels
me dieper en dieper
bij elke stap
wil ik staan en stil
luisteren naar beneden

hier, in Berlijn,
moet ik steeds moeite doen
met mijn voeten
de stenen te raken
afstand blijft
tussen mijn voetzool
en de grond
totdat ik
“im Hasensprung”
een specht hoor slaan
en meteen daarop
het antwoord van
een tweede specht
diep stroomt nu adem
door mijn stam en
bewegen mijn takken

wortels voel ik nog niet:

ik moet nog altijd
snel, heel snel
weg kunnen lopen.

Smoes

wij dragen
in ons al
wat mogelijk
is aan kwaad

bedenken
alsmaar weer
een smoes voor
eigen aandeel

wij zorgen
dat dit kwaad
vrij baan krijgt
door het niet

in ons maar
buiten ons
in andere
te plaatsen

Doden

al eeuwen leven wij
met die aan ons gegeven
matig erkende
neiging tot geweld

wij allen
die de gevolgen
van onze daden niet
durven te aanvaarden
pleiten ons steeds vrij

wij beschrijven
de gedode mensen
en de nog levenden
als kwaadaardig en
minderwaardig

beseffen wij als mens
dat juist dit lot
ook ons kan overkomen
zolang er mensen zijn



Zien

kan ik mezelf
wel zien

helemaal?

de zee, de duinen
de horizon
die zie ik
deels

de man, de vrouw
de kinderen
die zie ik
deels

ontdekkend
wil ik

blijven
varen
op mijn
binnenzee

helemaal

Verlies

een mens die diep jou heeft gekend
zo helder, krachtig als de bronnen
uit rotsen, weet hij heeft gewonnen
jouw vriendschap, lieve mens: ontwend
loop ik door straten: onbegonnen

het streven jou te zoeken: afgewend
je ogen ferm gericht op verre zonnen
ga jij je zware weg op onbekend
terrein; ik heb je lief, heb me bezonnen
op eigen leven: raak beter met mezelf bekend

Afscheid

het afscheid van een mens als jij –
laat herfst en mist de bijl en zaag bedekken
de pijn de snoeischaar, dat je wilt en moet vertrekken
ik zet mijn hersens stil, mijn hart helpt mij

terug te kijken op de vele jaren:
stenen vallen in veel stilstaand water
rimpels gaan weer stromen, worden rivieren later
waarop veel schepen richting kiezen, varen –

van alles kon, niet veel haast niets lag vast
actief, alleen en samen, fel leef jij
riskerend, recht door zee met liefde, woede pijn

je lach, je tegenspel, je hele zijn
wij wuiven achter muren van papier; vrij
vertrek jij; achterblijvers zijn te gast.

Ik kan

springend naar het diep
in mijn droom

zie ik me zwemmen

rustig krachtig slagend
zo trek ik mijn baan

wakker word ik
intens gelukkig

ik kan het



Raken

je raakt mijn hart
ook als je handen
mij niet raken

Hans F.

jij staat
tegenover mij
levend vol
herinneringen
van vijftien jaar
geleden

toen
sprankelden
je ogen van
liefdevolle spot

nu
gesluierd
je gezicht

dodelijk
gewicht
zit in je bot

mijn vuist gebald
woorden stokken
diep in mijn keel

thuis alleen
huil ik
dagen achtereen

Kracht

twee deeltjes
heel ver
uit elkaar

verbonden
blijvend
met elkaar

hoe groter
de ruimte
ertussen

hoe sterker
de krachten

die echter
verdwijnen

als tussen
de deeltjes
de afstand

te klein wordt

Dienst

twee heren dienen

vrijwillig
neemt
geen mens
het op zijn schouders

twee dames dienen

neemt deze heer
graag
lustvol
op zijn schouders

jezelf
benoemen

tot slaaf:

delven van
je eigen graf

Zelfstandig

hij leeft
alsof hij
alleen staat

zij denkt
dat hij
haar niet ziet

hij denkt
niet aan haar
leeft in zich

zij leert
te leven
vanuit zichzelf

Alleen

alleen
staand
proef ik
mij

alleen
staand
proef ik
jou

pijn
golft
door mijn ziel

mijn lijf
gaat liggen
op onderstroom

Realistisch

zondagochtend vroeg
een mooie dag nog voor de boeg
zij zingt blij
hij blaast van zich af:

“wees niet zo gelukkig”!

even kunnen ze
lachen om een oud patroon
dan gaat opeens
de telefoon

verbazingwekkend

de persoon
die ongelukkig zijn
liever bij anderen plant
dan bij zichzelf

nodigt hem uit te liegen
alweer, de zoveelste keer

nu begrijpt zij pas
de boodschap
van zijn woorden en gedrag:

“wees realistisch”!

Onzichtbaar

hij ziet haar
niet staan

met zijn gezicht
naar rechts gericht
slaat hij de klep
van de auto dicht
met links

daar staat zij,

onzichtbare hand
houdt haar heel

gelukkig schrikt hij

is het niet vergeten

Relatie

geen vader
staat meer
tussen jou
en mij

hoelang toch
laat jij de
moeder er
nog staan

Weg

“Ik wil niet
Dat je me pijn doet”

“dan ga je toch weg”

ja, ik kan gaan
't is goed geweest
groei is nu zichtbaar
voelbaar veel
is geleerd

de een kan gaan
de ander blijft
met
on doordenkbare
gedachten
on uitgesproken
woorden
analfabetisch
voelend
afstotend gedrag

ik zal maar
verder gaan

Gezien

zichtbaar

alleen

staan kan

een-zaam

zijnden

verbinden

Rouw

onderduiken wil ik
wegduiken in mijn stilte
om daar de draad
weer op te pakken
van dierbaar leven, werk
waar heel mijn hart
ineens naar gilt

opduikend uit mijn
diepe put blijkt
ver wegduiken niet meer nodig
ik ben opnieuw
al in eigen stilte thuis
pak daar mijn rode draad
weer op zoals ik wil

Verwondering

na diepe duikelingen
ver onder de bodem
van mijn bron
is het alsof ik weer
boven kom
nog steeds verbaasd
verwondering alom
in lijf en ledematen

verbonden diep en steeds
met heel mijn intuïtie
ontmoet ik zo een mens
een vrouw, die evenzo
verwonderd mij kan zeggen:
waar ik van hou
is dat mijn intuïtie
mij leidde tot die plek
en deze ontmoeting
met jou

Ontmoeten

geen woord
gewisseld

ontmoeting
is er al

vertel mij hoe
dat werkt

vertellen?

kijk en zie

twee mensen
herkennen elkaar

voelen zich thuis in
wederzijds respect



Open

ontdekken
open slaan
licht binnen
laten vallen

erin gaan staan

dan valt in je diep
een beeld
een stem

om mee te gaan

Lina G.

kind
fel en wakker
kijken je ogen
houden mij vast

ik wil niet slapen
mijn ogen willen open blijven
om jullie te kunnen zien altijd

dat zouden wij ook willen
dat lukt ons niet

hoe gaan wij daarmee om

wij hebben je zo lief
dragen jou
dag en nacht
diep in ons hart

jij hebt ons ook zo lief
wij blijven
dag en nacht
diep in jouw hart

teder stralen je ogen
mij aan
zacht vallen ze
dicht

Rakelings

jij kind staat
aan het begin
van je leven

ik oma sta
aan het einde
van mijn leven

wij samen staan
in een oneindigheid
vol van wat wij leven noemen

waar wij elkaar raken

zo dicht bij het begin
en het einde van leven

onze vingertoppen
voelen we daar
bij elkaar
komend
en
gaan

Geschenk

viol
eerste echte
en tegelijk ook
laatste geliefde
in mijn armen
jouw klanken laten
snaren in mijn hart
diep trillen
je trekt me
naar je toe

als tranen
na verlossing
uit ballingschap
stroomt vreugde
omhoog en omlaag
langs lichaamsbanen
in mijn handen, ogen,
mijn keel, ik wil zingen
met je klanken mee
jij trekt mijn vingers
over al je snaren heen
mijn rechter hand
streelt jou teder
helemaal

mijn liefste
jij leert mij
elke dag
meer
dan ik
ooit heb
kunnen
dromen

zo werkt
liefde

Intens

zo intens
ben ik mens

dat ik jou pijn
kan doen, ongewild,

kijk ik op
en zie ik

dat jij verstilt

daal ik diep
in mijn zijn

daar vergeef ik mezelf

van hier uit vraag ik aan jou
mij ook te vergeven

omdat ik daar
zo diep van je hou

zo intens
ben ik mens

Zwijgen

zwijgen
zo raak
zo vaak

zwijgen
zo roepende
zo zoekende

zwijgen
zo vaak
zo raak

Erkennen

mijn mond zo vol van
'voelen wat je voelt'
klapt dicht bij
eerste confrontatie

met de foto van mijn
botten en de
onbegrepen pijn

luisterend ligt
mijn voorhoofd
op de keien van mijn weg

haast was ik vergeten
dat mijn bron mij
boven water houdt

Oud

junior groeipijn
in veel botten

senior groeipijn
in alle botten

met name
in de nacht

voelbare
afbraakpijn

Afdalen

bij elke nieuwe pijn
slijtageslag

schrik slaat
om mijn hart:

wat zal het volgende
pijnpunt zijn

en hoe ga ik
daar weer mee om

Uit varen

nog één keer
uitvaren
voor de
laatste
uitvaart

zeilen
hijzen
voor de
wind gaat
liggen

Terecht

mijn dood
alles is
gezegd

alleen het gras
bloeit op
als nieuw

ik word
eruit
gerukt

terecht

Herkenning

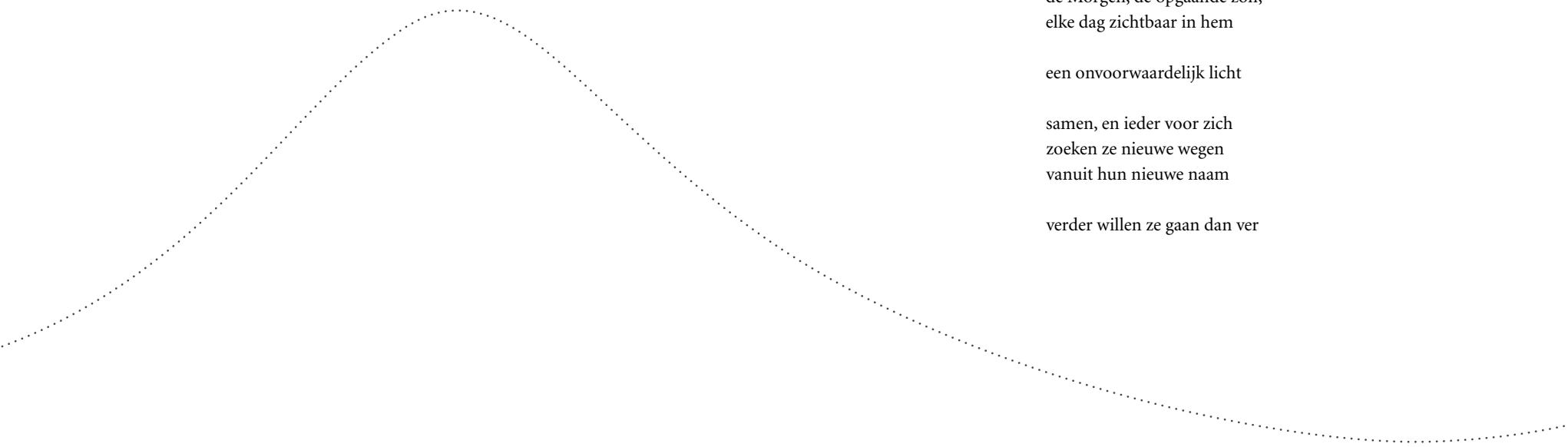
ik zie hem
en ik zie
dat hij mij ziet
mij mooi vindt

meteen
waaieren zijn

pauwenveren
wijds uit

dat het me
zo raakte
raakte mij diep
bleef bij mij
totdat ik sliep

in de ochtend
ervoer ik
nog steeds
wat die blik
in mij schiep



Nieuwe naam

diep in de herfst
van haar volle leven
ontmoet zij op eens

haar regenboog mens

warm als vuur, sterk als steen
ze noemt hem Barnsteen
een brandende steen

vol beheerbare gloed

hij noemt haar behoedzaam
de Morgen, de opgaande zon,
elke dag zichtbaar in hem

een onvoorwaardelijk licht

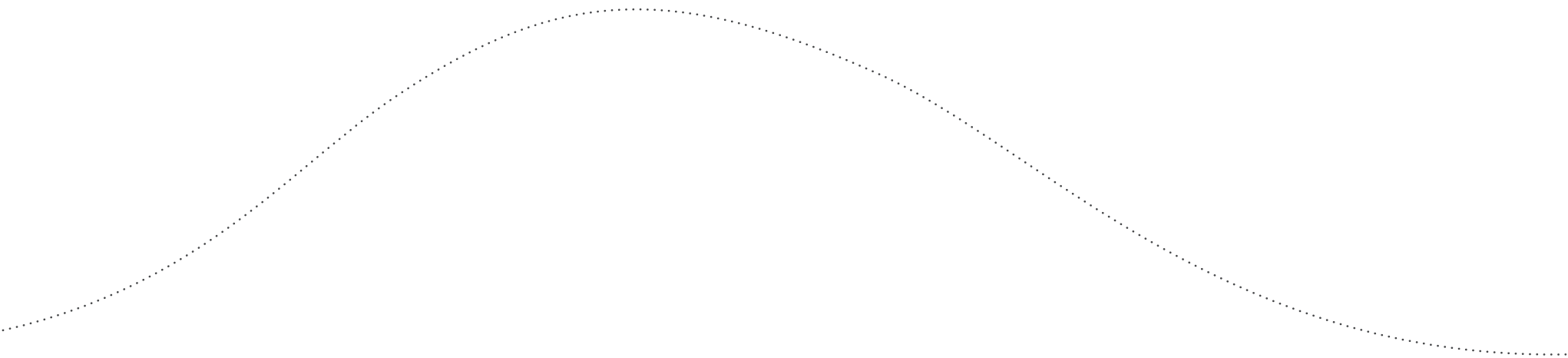
samen, en ieder voor zich
zoeken ze nieuwe wegen
vanuit hun nieuwe naam

verder willen ze gaan dan ver

Leven

oneindige oceaan,
in een kleine golf
raak je onze eindige kust
daar staat mijn lichaam klaar om
die unieke golf te ontvangen

als mijn eindtijd aankomt
trekt mijn kleine golf
zich vrijwillig terug naar
jou, eindeloze oceaan
van energie en zijn



Klank

ziel
niet
te zien
te be-
wijzen,
be-weten

ziel
er
vaar baar
als een
golfslag
op een kust

ziel
zo
hoor baar
als de
klank van
mijn viool

oceaan
onbekend

Dankwoord

Deze verdichte gedachten zijn gelezen en liefdevol en streng gescreend door mijn taalkundige vriendin Anneke van Steenbergen- Postma en door Monique Rooymans. Beiden hadden ook de selectie van de eerste bundel “Mens en Adem” doorgenomen voor mij.

Sjoukje Ziel, grafisch ontwerpster, heeft weer de vormgeving ter hand genomen zoals ze bij de eerste bundel deed.

Als geschenk en als dank voor mijn leven wil ik ook deze bundel geven aan mijn dierbaren bij het begin van mijn 75tigste levensjaar.

Heel veel dank aan iedereen die mij inspireerde en ondersteunde bij het ontstaan en uitgeven van deze bundel “Mens en klank”.

MJJ

Inhoud

Voorwoord	3	Hans F.	69
Ja	7	Kracht	71
Mens	9	Dienst	73
Snaar	11	Zelfstandig	75
Vuur	13	Alleen	77
Licht	15	Realistisch	79
Hoe	17	Onzichtbaar	81
Nacht	19	Relatie	83
Verliefd	21	Weg	85
Geraakt	23	Gezien	87
Vraag	25	Rouw	89
Spel	27	Verwondering	91
Schilder	29	Ontmoeten	93
Op weg	31	Open	95
Niets	33	Lina G.	97
Begeren	35	Rakelings	99
Verbonden	37	Geschenk	101
Fresquet	39	Intens	103
Tijdelijk	41	Zwijgen	105
Stil	43	Erkennen	107
Gelijkwaardig	45	Oud	109
Zicht	47	Afdalen	111
Preventie	49	Uit varen	113
Ver gaan	51	Terecht	115
Berlijn	53	Herkenning	117
Smoes	55	Nieuwe naam	119
Doden	57	Leven	121
Zien	59	Klank	123
Verlies	61	Dankwoord	125
Afscheid	63		
Ik kan	65		
Raken	67		

“Mens en klank”

is de tweede bundel van Monika M. Joras en kan gezien worden als een vervolg op de eerste bundel “Mens en Adem”.

Zij is geboren op 14 juli 1941 in Oberwesel, Duitsland, is getrouwd met Ton Jongerius sinds 1970, studeerde medicijnen in Nijmegen en deed daar haar artsexamen in 1975. Zij specialiseerde zich als psychiater en als systeem psychotherapeut in Leiden en Amsterdam.

Nu is zij psychiater in ruste, heeft de werkzaamheden als opleider bij de NVRG afgerond met het boekje “Leertherapie op de agenda”. Ook haar werk als coach bij de VNVA heeft ze afgerond en ze geniet nu van haar pensioen.

