

Mensen adem

Mensen adem

verdichte gedachten
1967 - 2009

Monika M. Joras



Voorwoord

Als een stofje as dat op 14 juli 1941 opgedwarreld is,
waar soms licht doorheen valt dat voor sommige
mensen zichtbaar wordt, zo ervaar ik mezelf.

Daarom deze bundel van verdichte gedachten ter
viering van het er zijn, het er nog zijn na 70 jaren.

Dagelijkse verwondering over het zijn en het worden
van mezelf en van veel mensen heeft me laten
besluiten deze selectie van gedichten niet na te laten
maar te geven aan dierbaren terwijl ik nog leef.

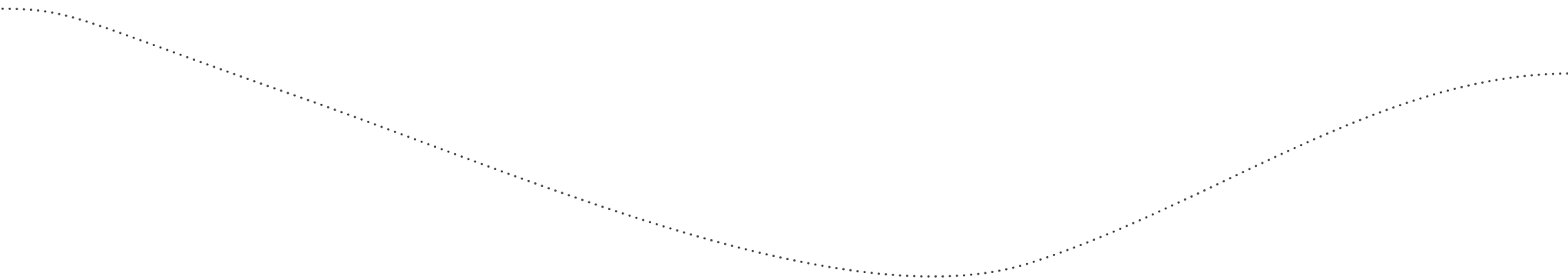
Ik adem en leef nog en houd van de dialoog.

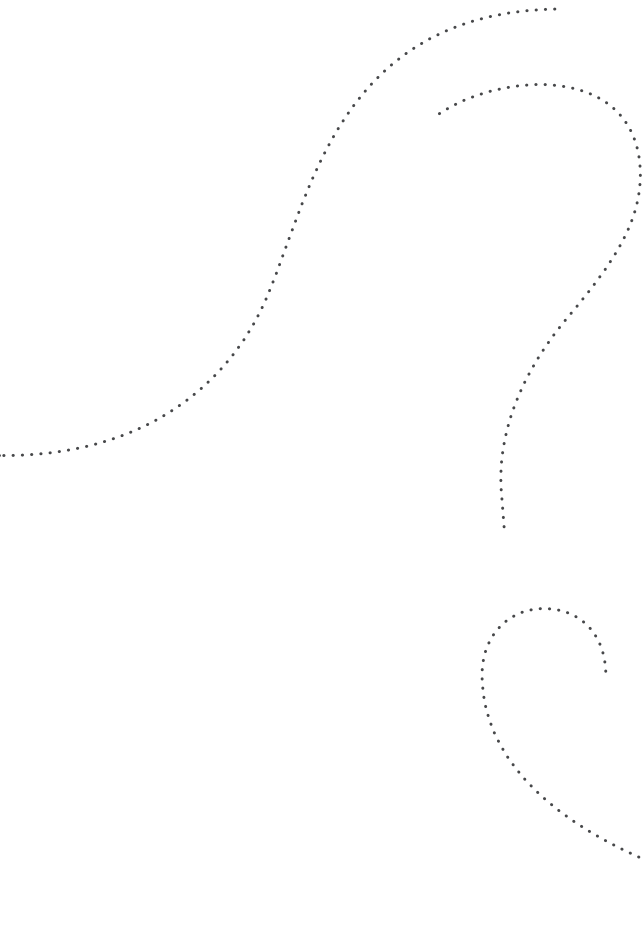
MJJ

©2010 Monika M. Joras, Haarlem

Tekst	Monika M. Joras, Haarlem
Vormgeving	Sjoukje Ziel grafisch ontwerp, Amersfoort
Drukwerk	Vandenberg drukwerken, Maarn
Afwerking	Boekbinderij Patist, Bilthoven
Papiersort	Binnenwerk Bioset 120 grams, Grafisch Papier Omslag Keaykolour gebroken wit nerf 300 grams, Grafisch Papier
ISBN/EAN	978-90-9025296-4
Uitgever	M. Jongerius-Joras, Haarlem

Mensen adem





Verwondering

mens
verwonderd
kijk ik
alsmaar weer

aarde
verwonderd
kijk ik
alsmaar weer

zie ik?

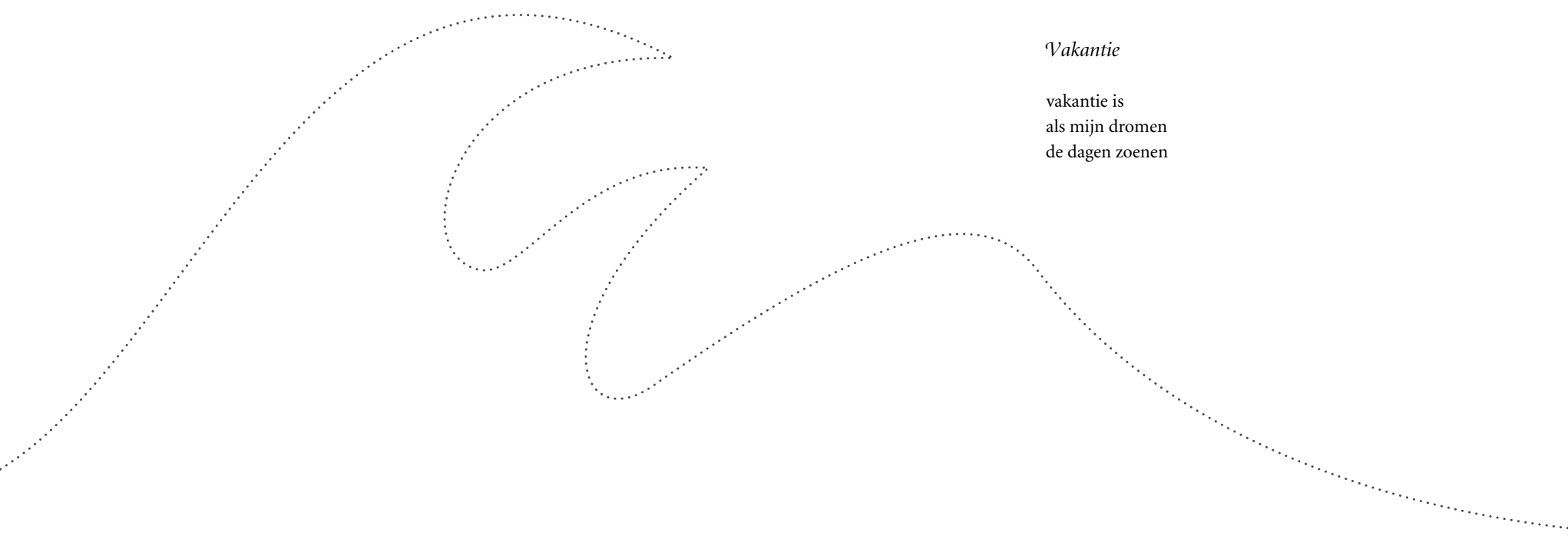
ik kan niet anders

mens
verwonderd
luister ik
alsmaar weer

aarde
verwonderd
luister ik
alsmaar weer

hoor ik?

ik kan niet anders



Vakantie

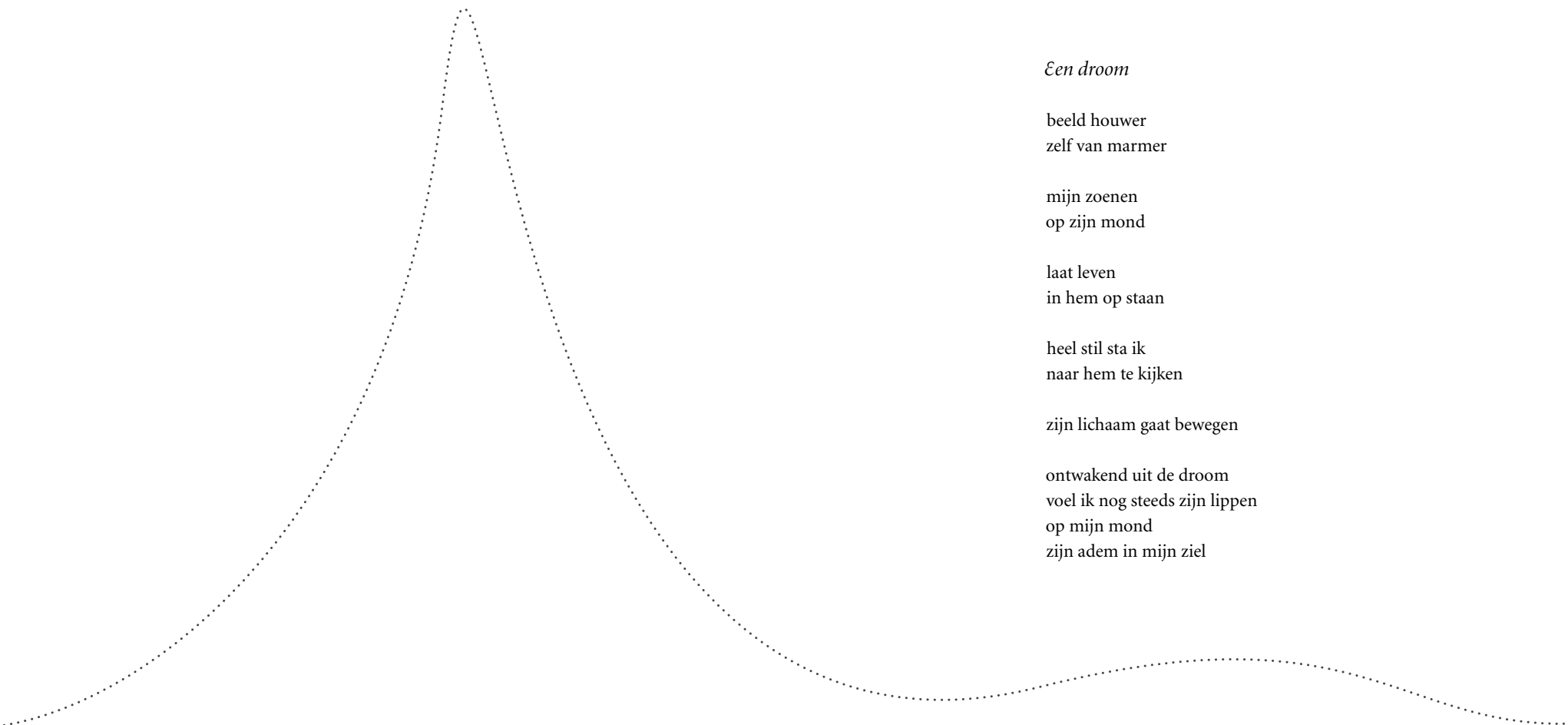
vakantie is
als mijn dromen
de dagen zoenen

De dood van J.

scheppen
door alsmaar adem
in ons te blazen...

ik hap
naar lucht, levensadem
gaat zacht heel zacht
van mond tot mond

ik kreun
mijn adem beweegt de as
die neervalt op mijn hart



Een droom

beeld houwer
zelf van marmer

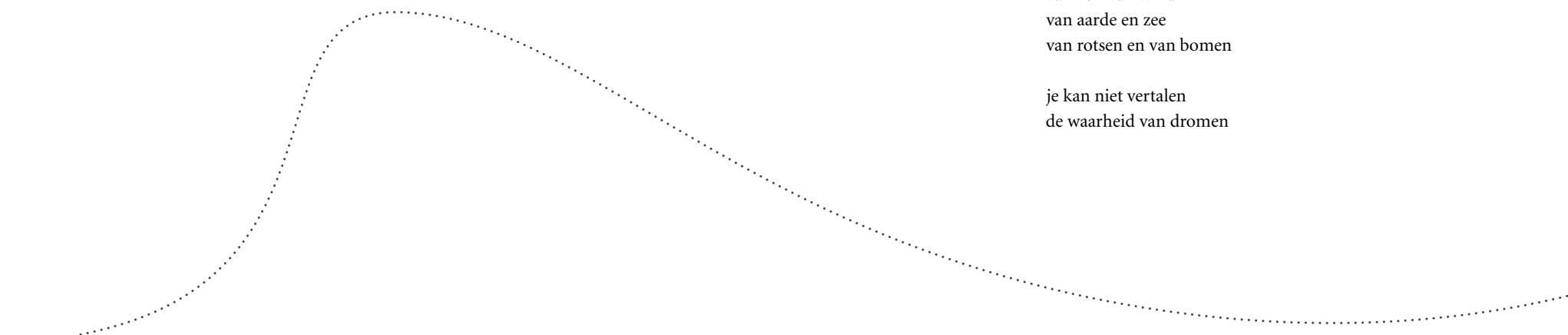
mijn zoenen
op zijn mond

laat leven
in hem op staan

heel stil sta ik
naar hem te kijken

zijn lichaam gaat bewegen

ontwakend uit de droom
voel ik nog steeds zijn lippen
op mijn mond
zijn adem in mijn ziel



Canada

ver heel ver weg
wandel ik stil
in het grote land
zonder te verdwalen

golven en wolken
zoenen elkaar
en vertellen
de mooiste verhalen

van zon van wind
van aarde en zee
van rotsen en van bomen

je kan niet vertalen
de waarheid van dromen

Euridice

stap voor stap
op weg steil omhoog
een man en een vrouw
hun hartslag vloog

haar ogen op zijn rug
haar oren vol met zijn lied
het bos rechts en links
donker dreigend gebied

stil stond hij ineens
luisterend naar haar tred
zijn lied bleef hangen in takken
haar handen omhoog in gebed:

laat hem niet kijken
alleen maar verpozen

zijn blik viel op haar
als dauw op de rozen –

vallend omlaag
greep hij naar haar handen
zij kon hem niet houden
zacht scheurden de banden –

stap voor stap liep Euridice voort
vast hielden haar handen de lier
op de weg boven aan zag zij licht
de deur stond al op een kier

Afscheid

mijn tranen vallen
op het weiland waar ik zelf
een pad ga maken
stapvoets zonder haast
vrij
alleen
wel diep verbonden
lig ik in het gras, mijn tenen
wijzen naar de zon

peinzend
staat een roodborst
stil naar mij te kijken

Eindelijk

stilte en kracht
zijn teruggekeerd

ik was zo opgejaagd
haast ongemerkt
was ik al dood gegaan
en had mijn ziel opnieuw
in boeien laten slaan

als niet een hand
mij in mijn kraag gepakt
snel en doortastend
mijn adem mij benam

mijn voeten
al een meter verder
dan mijn lijf
mijn tenen omhoog
mijn hielen stijf
zetten zich schrap
zand stuift hoog op
dan
nu
sta ik stil
eindelijk
weer in mijn kracht

Overgang

weer ben ik over gegaan
hij is blijven staan
nooit eerder heb ik
eenzaamheid
zo intens gevoeld

hij wil dat ik
als de maan voor de aarde
aanwezig ben om hem heen
overdag onzichtbaar
want het werk gaat voor
in de nacht wel zacht voelbaar

ik ga door
lichaam en ziel veranderen
mijn voeten graven zich diep
in de grond
mijn ziel vliegt vrij als een wolk
in de lucht
zij drijft over

het leven als klucht

laat mijn rol
snel overgaan

eenzaamheid moet,
anders is de stap
naar de andere oever
te groot

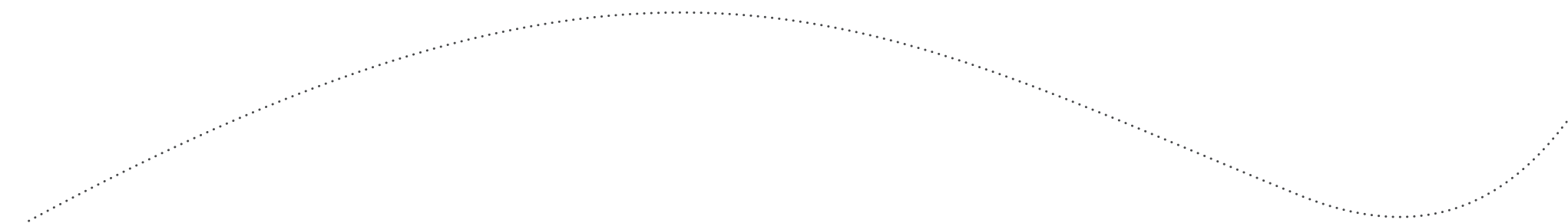
Lief

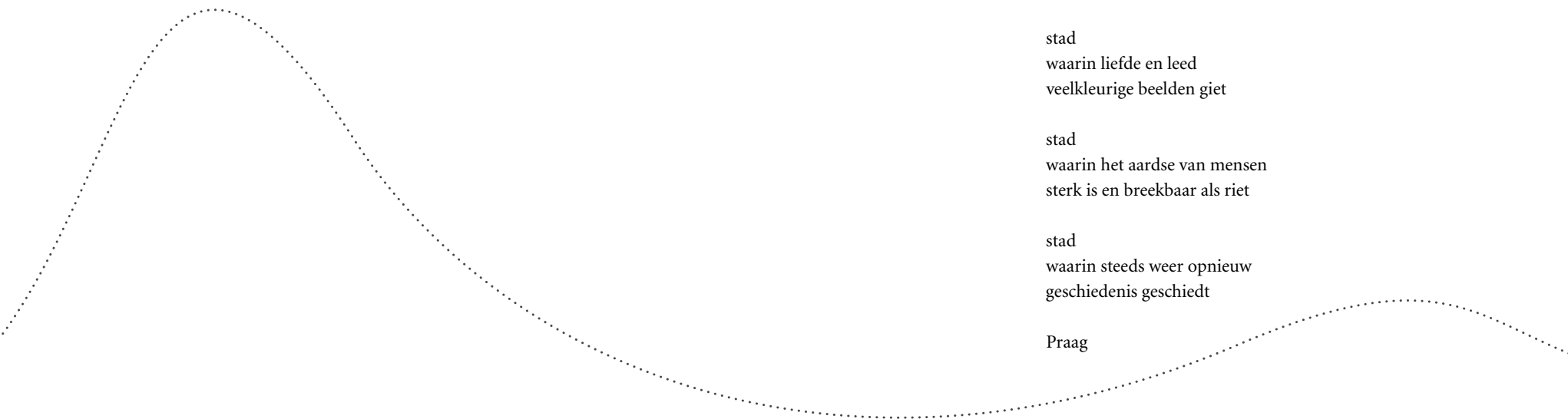
ziel aan ziel
je stem
om mijn schouders

hart aan hart
je oor
in mijn buik

voet aan voet
je stroom
in mijn hoofd

stilte





Praag

stad
waarin elke eeuw
zijn sporen achter liet

stad
die binnen haar muren
zo veel culturen beziet

stad
waarin liefde en leed
veelkleurige beelden giet

stad
waarin het aardse van mensen
sterk is en breekbaar als riet

stad
waarin steeds weer opnieuw
geschiedenis geschiedt

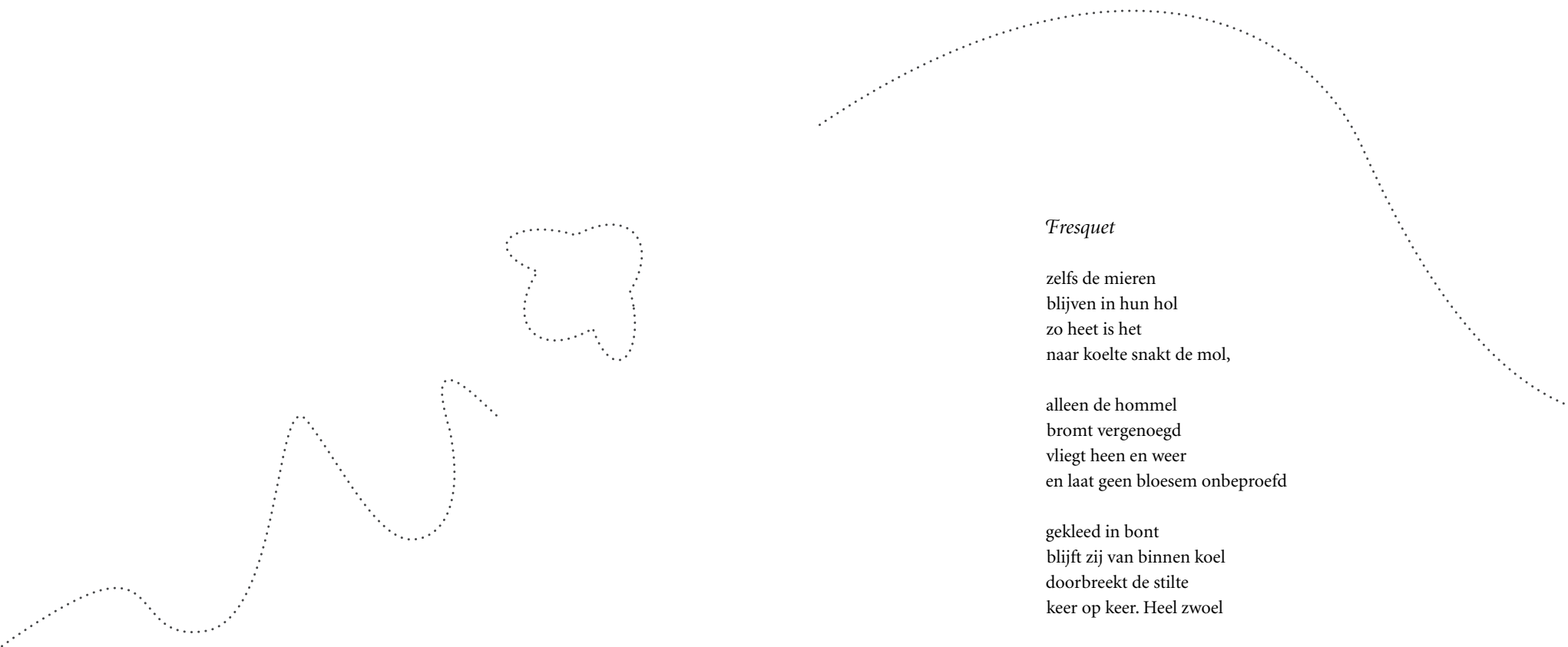
Praag



Leed

wanneer wij heel het mensenleed
met scherpe ogen konden zien
en voelen, was dat misschien
alsof met grote scherpte
wij riet en bloemen hoorden groeien
het hart van vlinders hoorden slaan
wij zouden sterven en vergaan
van het lawaai dat woest en breed
ons huis van stilte zou omloeien.

(naar G. Eliot "Middlemarch")



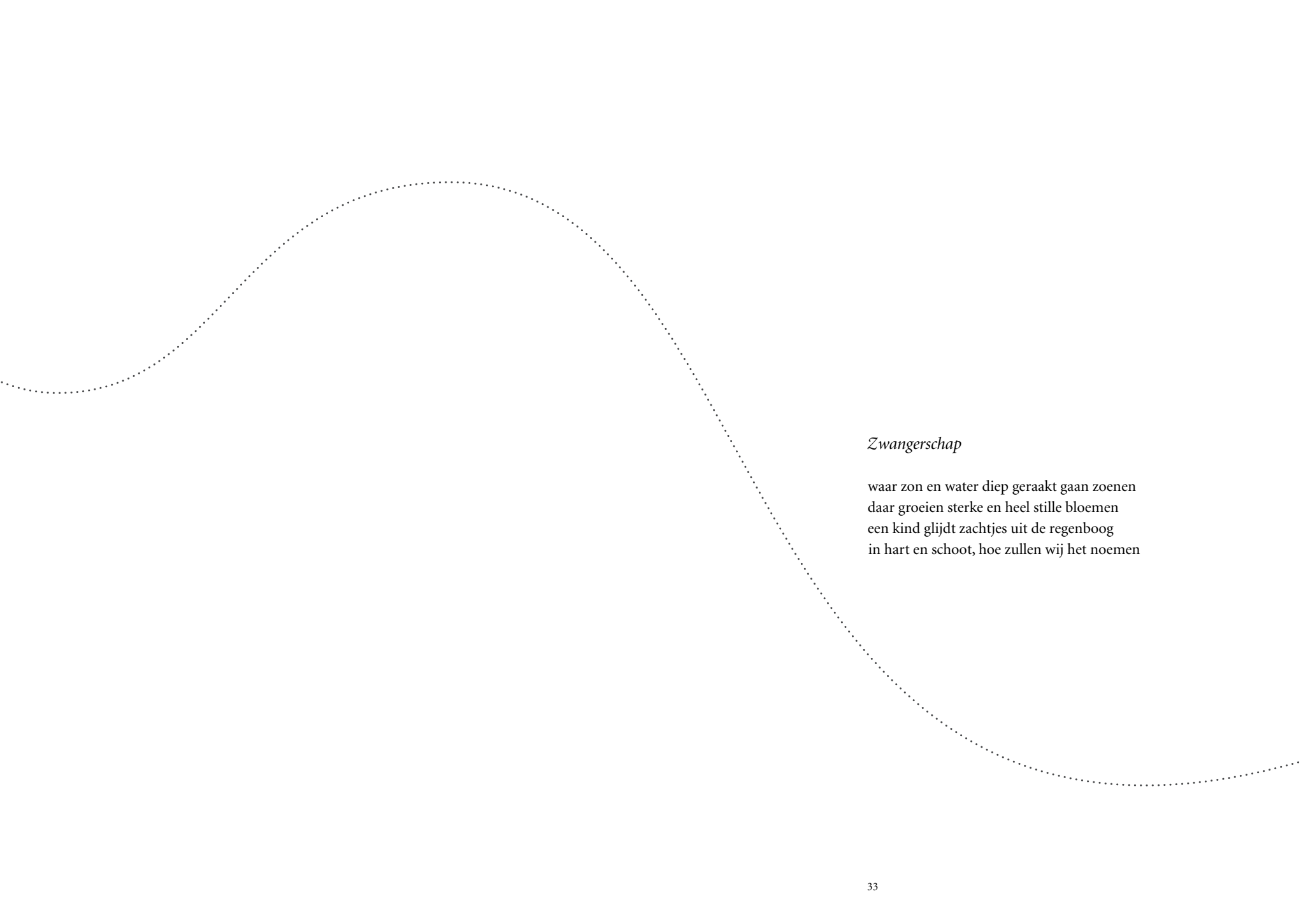
Fresquet

zelfs de mieren
blijven in hun hol
zo heet is het
naar koelte snakt de mol,

alleen de hommel
bromt vergenoegd
vliegt heen en weer
en laat geen bloesem onbeproofd

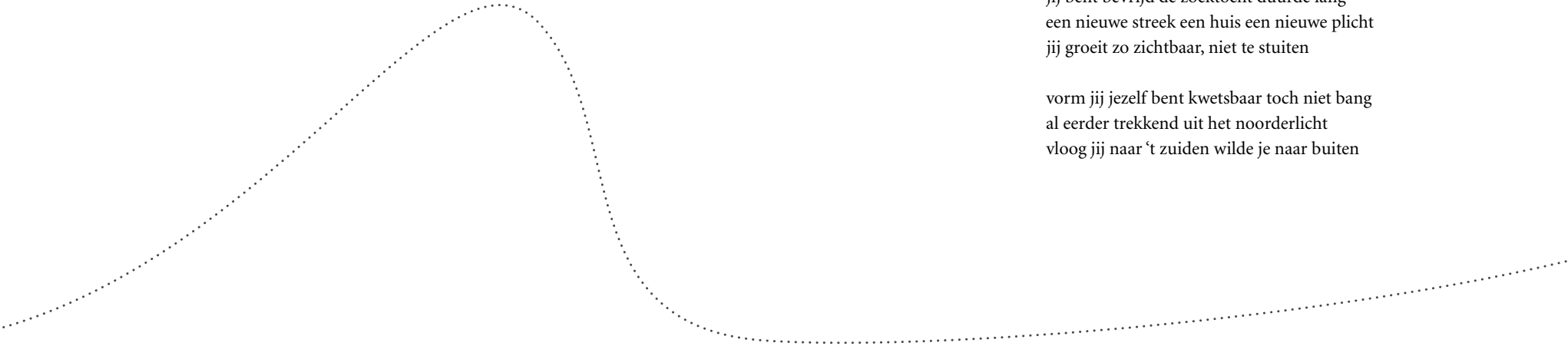
gekleed in bont
blijft zij van binnen koel
doorbreekt de stilte
keer op keer. Heel zwoel

staat boven mijn gezicht
de lucht die even trilt
rond een libel gedurende haar vlucht -
ik lig te mijmeren verstild



Zwangerschap

waar zon en water diep geraakt gaan zoenen
daar groeien sterke en heel stille bloemen
een kind glijdt zachtjes uit de regenboog
in hart en schoot, hoe zullen wij het noemen



Afscheidssonnet

hoe zal het gaan nu jij ons gaat verlaten
al was het druk er heerste rust in hoe jij was
zo helder sterk en stil een warme zon,
wie zag jou zo wie had jou in de gaten

kan jij ons hier zo eenzaam achter laten
de tijd is woelig wij beseffen pas
dat al het water uit die diepe bron
verdeeld moet worden over smalle vaten

jij bent bevrijd de zoektocht duurde lang
een nieuwe streek een huis een nieuwe plicht
jij groeit zo zichtbaar, niet te stuiten

vorm jij jezelf bent kwetsbaar toch niet bang
al eerder trekkend uit het noorderlicht
vloog jij naar 't zuiden wilde je naar buiten

Kwatrijn voor een overledene

ik houd van leven niet van dood, de maan
schijnt op mijn eenzaam brood waar kan ik staan
verborgen zo dat niemand mij kan vinden,
met hart en ziel alleen en stil vergaan

vergaan als blad en bloemen, ik hol
mijn werken achterna, betaal mijn tol
waai met de wind in stof en aarde
ga liggen met herinneringen boordevol

De profundis

in de diepte
van mijn lijf
mijn hart en ziel
daar ben jij

uit die diepte
roep ik luid
naar mijn diepste hoog
daar ben jij

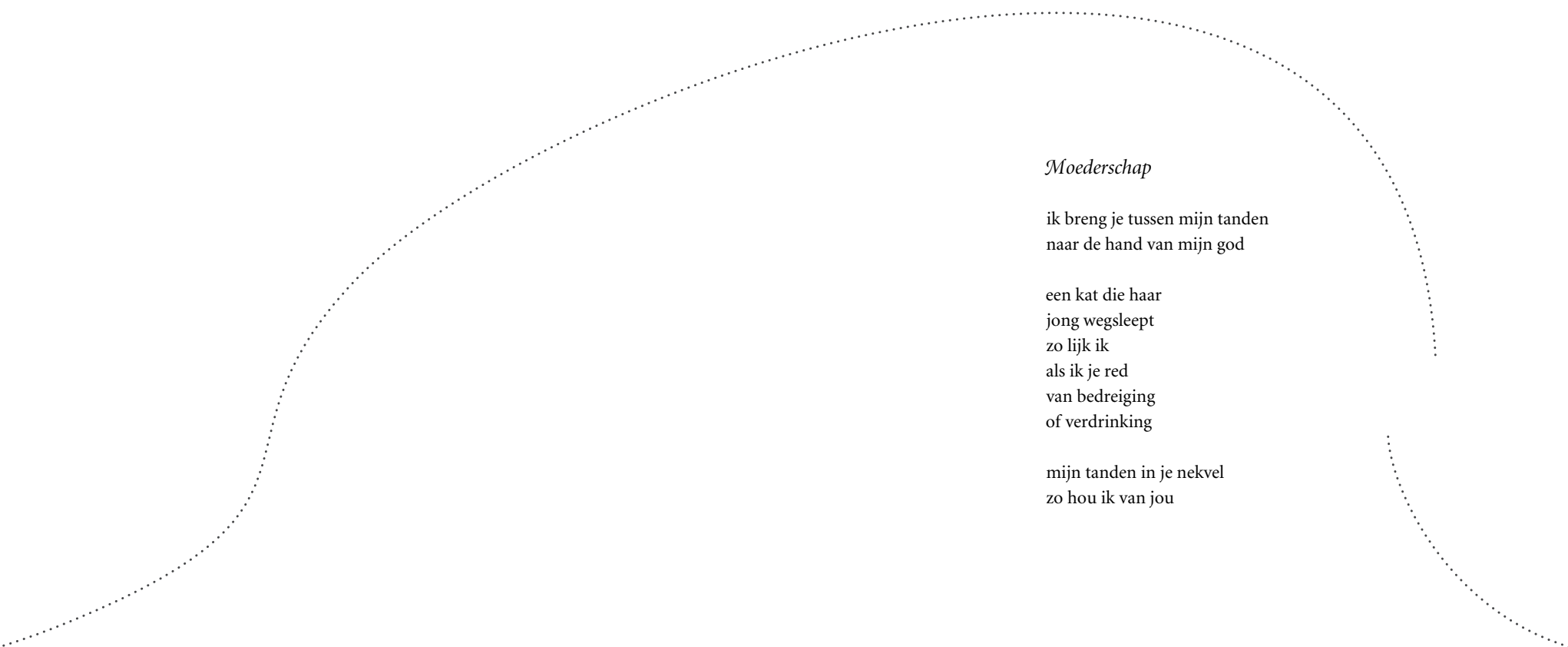
in mij, uit mij
klinkt de roep
naar mijn hoogste diep
jij en ik

onaantastbaar
in die diepte
wiegt onze liefde
jou en mij

Zien

om iets
te kunnen zien
moet ik
mijn
voorhoofd
op de grond
gaan leggen,
mijn tenen
in het zand
gaan slaan

en luisteren



Moederschap

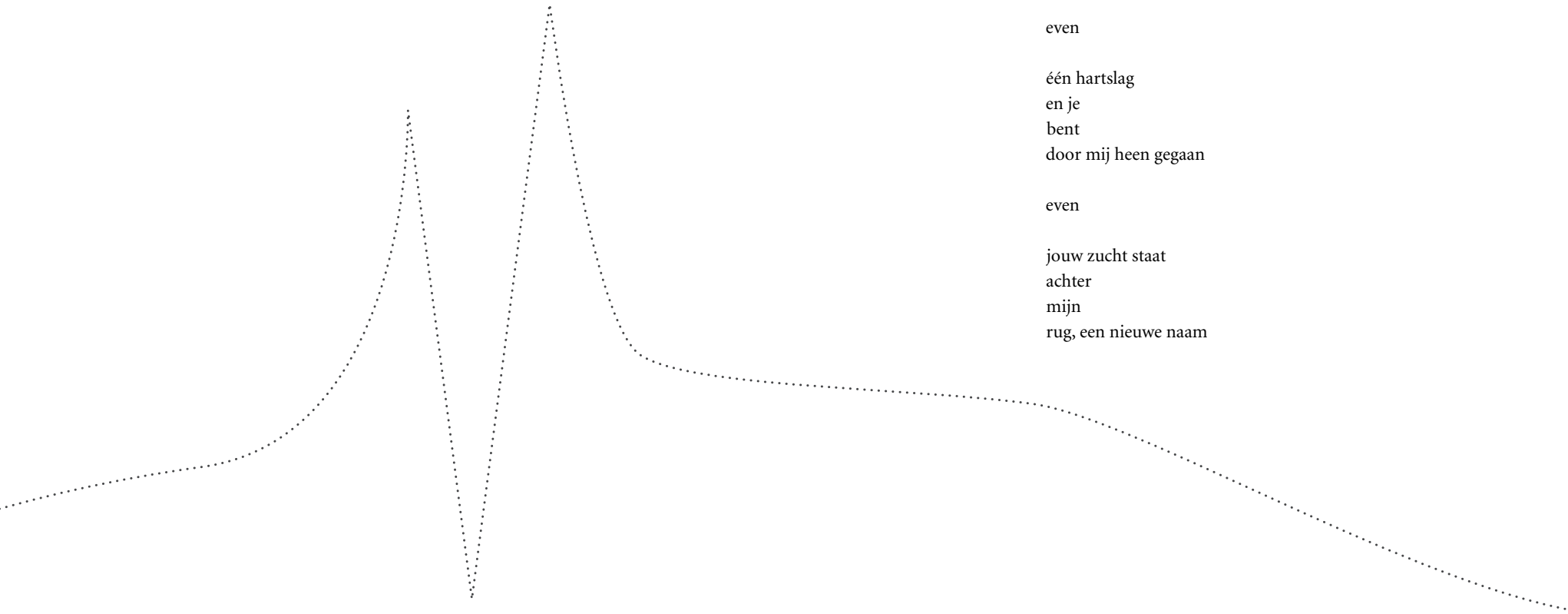
ik breng je tussen mijn tanden
naar de hand van mijn god

een kat die haar
jong wegsleept
zo lijk ik
als ik je red
van bedreiging
of verdrinking

mijn tanden in je nekvel
zo hou ik van jou

Bij de dood van S.

Toekomst en verleden zijn bijeen
Heden is verleden tijd is heen
Pleit voor ons voor wie begint te dagen
Dat leven medeleven is, te leen



Aankondiging

even

één hartslag

en je

bent

door mij heen gegaan

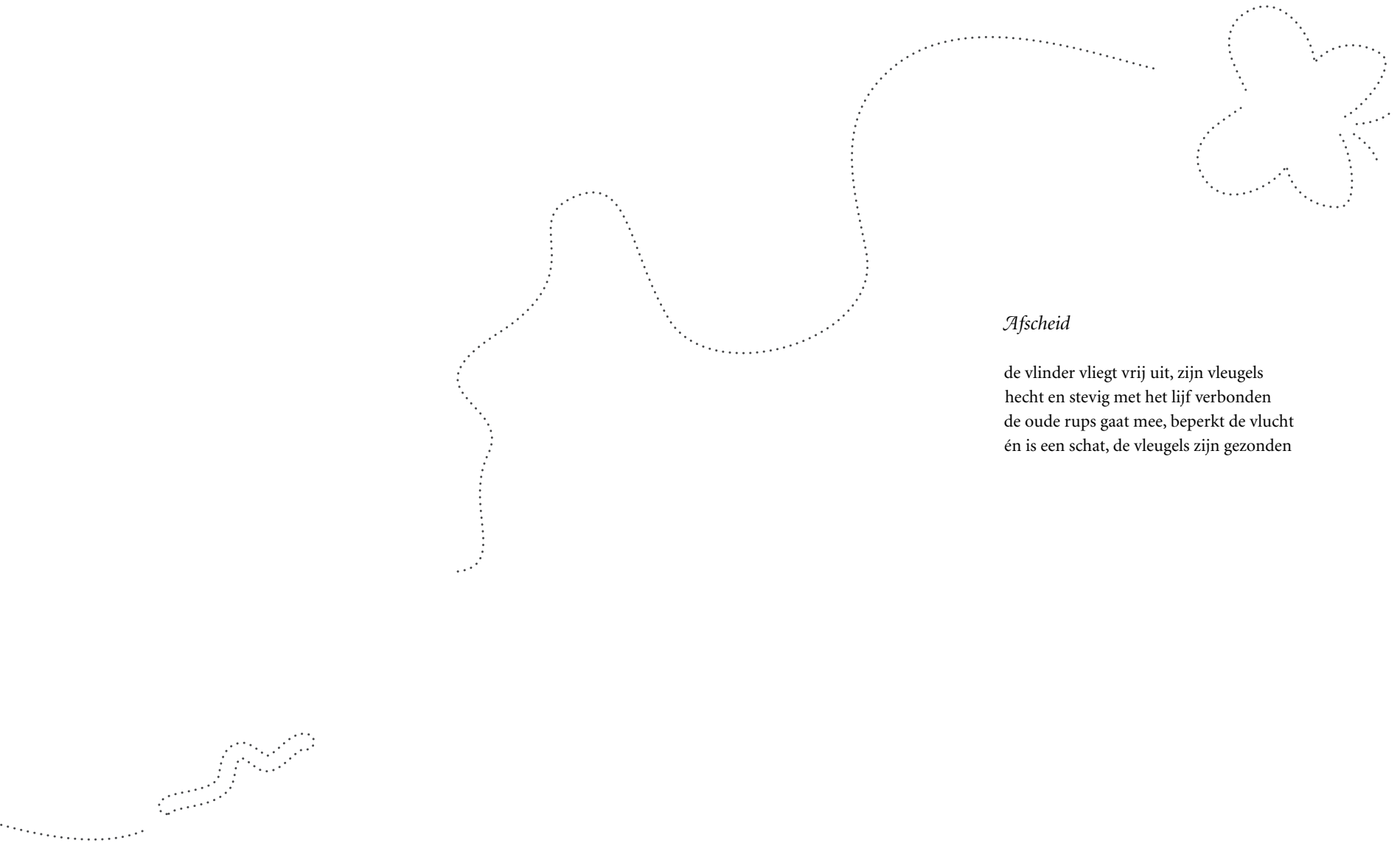
even

jouw zucht staat

achter

mijn

rug, een nieuwe naam



Afscheid

de vlinder vliegt vrij uit, zijn vleugels
hecht en stevig met het lijf verbonden
de oude rups gaat mee, beperkt de vlucht
én is een schat, de vleugels zijn gezonden

Kunstenaar

je maakt
geen kunst
je schildert
een wond
met scherpe randen

wie kijkt
en ziet
loopt weg
blijft staan
gewond

geraakt

Vershil

hij kijkt naar haar op

zij leeft van binnen uit

hij doet haar daden na

zij leeft van binnen uit

laat merkt hij op
dat haar daden
andere gevolgen hebben
dan zijn doen en laten
wat voor haar goed kan lopen
loopt voor hem slecht af

zij leeft van binnen uit

Hij zegt "jij bent zo dominant"

wat hij bedoelt is
"jij blijft trouw aan jezelf"

zij leeft van binnen uit

hij zoekt naar overeenkomst
zoekt naar haar woorden
voor zijn binnenste en buiten

zij leeft van binnen uit

zou hij ook kunnen leven
van binnen uit
terwijl hij daar niet thuis is

Vergissing

ieder op zijn plek
perfect

maar samen?

wat tijdelijk beiden
heeft goed gedaan
hoeft niet voor eeuwig
door te gaan

Niets

*er is
niets aan de hand
sprak hij*

*zij zegt
als mijn bed
maar niet misbruikt
en mijn ruimte
wel gerespecteerd word*

toen stortte hij in

er was toch
niets aan de hand

zij worstelt
elke dag
met het
vertrouwen

*dat slaat
nergens op
zegt hij*

Doods leven

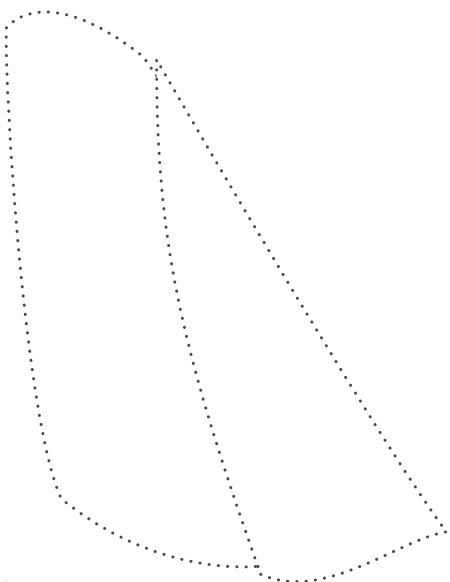
vol vrees
wacht ik
haast onbewegelijk
op de dood

ik durf niet
voluit
te leven
van het brood
dat liefde heet

misschien
gaat de dood
dan aan mij
voorbij

of is
de dood de enige
op wie mijn lichaam
kan vertrouwen

hij neemt
mij
helemaal en
onvoorwaardelijk



Wens bij de geboorte van P.

mogen de
twee moeders
moeder's moeder
vader's moeder
je dragen
als twee wanden
van een bark

mogen
je moeder
en je vader
zeilen en stuur zijn
van je bark

moge je bark
varen
in de wind
en op het water
van hun liefde
levenslang

Alweer

weer
ligt een hoop
as
onder mij

weer
was het vuur
heet
pijnvol heet

weer
stijg ik op
met
mijn vleugels

weer
cirkel ik
hoog
diep eenzaam

Grens

grens
einde
van gesloten
ruimte

grens
begin
van open
eindeloze
ruimte

grens
raakvlak
met elkaar

Voor F.

een vleug van liefde
mogen proeven
tijdens een vlaag
van bestaan

de kracht om
vleugels
uit te slaan

Therese

liet je geest
je lichaam
varen?

riep
je lichaam
je geest
op te staan?

zelf
ben je
gegaan!

Winnie

wij konden niet bedenken
dat voor ons al was bedacht
dat wij zomaar
binnen zouden wandelen
in elkaar's leven

geschenk

wij kunnen wel bedenken
dat wij niet zomaar meer
uit elkaar's leven
vandaan willen wandelen
wij blijven samen

vriendschap

Johann J. IV

stil staan we op de heuvel
van je doodsstrijd

de oude bomen
zwijgen met ons mee

ooit stond er een kasteel
nu staat er nog een kruis

de oude stenen dienen
als kerkmuur
in het dorp
zoals jij diende
in een leger
geen weerstand mogelijk

je vocht *met* de bevolking
uit de streek
tegen een vijand
totdat de meeste
mensen om je heen
heulden *met* die vijand mee
tegen jou

begreep jij er iets van

wie wel

Mens

mens zijn
in deze wereld

zoektocht
naar absolute
goedheid

verwondering
over het ervaren
van alledaagse
goedheid

herkenning
van zoektocht
en verwondering

bij ieder mens
in deze wereld

Besef

middenin
mijn ruimte
sta ik stil
kijk om me
heen, verbaasd

mijn muren staan
maar wanden brok'len af
de buitenwacht merkt niets
ik sta volstrekt alleen

midden in
mijn ruimte
sta ik stil

mijn puin, verdwaasd
ligt om me heen
terwijl ik sta en straal
vanuit mijn diepste ruimte

midden in

Ogenblik

*“ogenblik,
blijf nu toch!”*

riep een van
de groten
der aarde

ogenblik
zo kostbaar
wij verlangen
ernaar vast
te houden

dat dit niet lukt
maakt dat
wij leven
bewegen

nodigt ons uit
van elk moment
te genieten

in plaats van
het te willen
bezitten

Zijn

vóór onze materie
ín alle levenden
ná het bestaande

zijn

krachten die wij
ervaren, onderscheiden
bij benadering

zijn

vóór alle verhalen
ín oude beschrijvingen
ná nieuwe verkenningen

zijn

ontmoetingen, vol
verwondering, vol
ontroering

zijn

Soms

soms zit ik in de wortels
de grond zwaar ondoorzichtig

soms zit ik in de stam
voel op en neerwaartse stromen
zonder te weten waar ze monden

soms zit ik in de takken
wat een prachtig uitzicht

ik wil meer zien

de tak breekt af

plof

Ik lig weer in de grond
neus vol aardgeur

Jij in 1970

woorden
onder
elkaar
een gedicht

handen
zacht
op mijn handen
verrukking

jouw lichaam
in mij
extase
geluk

woorden
stukwerk

handen
boden

jij

Hoop

geen hoop had ik meer
geen zin had ik nog
om door te gaan

niets viel er meer te winnen
niets te verliezen

stuk zat ik in een kleine hoek
de dood meldde zich
toen zei ik "barst!"

en omarmde het ogenblik

Vrij

vrij van angst voor boosheid
zestig jaar na gister

vandaag begint het leven
rechtstreeks vanuit mezelf

omlopen
door de ander heen
is niet meer nodig

hier ben ik dan



Oud

spiegelneuronen
nog steeds actief
op hoge leeftijd

mijn lief

*ga weg
word oud
alleen*

hard als
een steen
mijn hart

had ik
in mijn hoofd
dit ook al
bedacht?

Wachten

als een bal
lig ik opgerold
te wachten op
de hand in
mijn nekvel

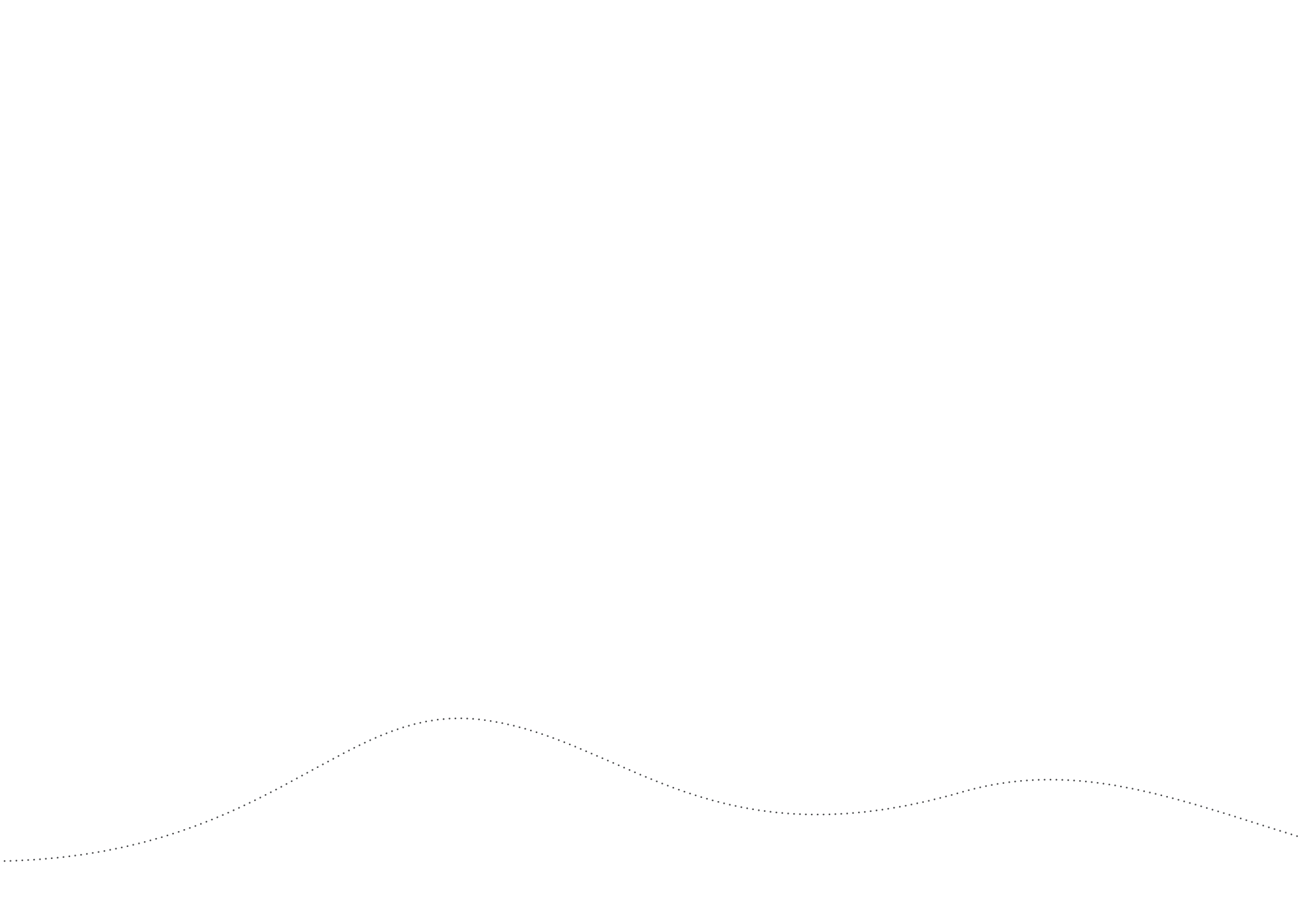
wanneer rol ik
hier vandaan
naar het einde
van de tijd

Daar

daar
waar mijn
gedichten
ontstaan

daar
ligt ook
de bron
van mijn
professie

daar
in
de bron
van mijn
bestaan



Dankwoord

Alle gedichten zijn geschreven tussen 1967 en 2009. Sylvia Hubers vroeg ik (door bemiddeling van Faminda Breeuwisma en Rob Luckerhof, Kennemer Boekhandel Haarlem) mijn gedichtenbundels door te werken.

Ondanks dat zij in 2009 ook stadsdichter van Haarlem werd heeft zij toch alles gelezen.

Sylvia maakte een selectie op grond van kwaliteit. Ik voegde een selectie van mijn “lievelingen” toe zoals Sylvia ze noemde.

Samen met Anneke van Steenberg-Postma, mijn taaldeskundige vriendin, bekeek ik de selectie nog eens.

Monique Rooymans en Henk Kroon namen als “buitenstaanders” liefdevol en streng het geheel nog eens door.

Tenslotte heeft Sjoukje Ziel, grafisch ontwerpster, de vormgeving ter hand genomen. Door de financiën binnen de perken te houden was het mogelijk de bundel zelf uit te geven. Ik ben blij deze nu als een helder en gaaf geschenk in de handen van mijn dierbaren te kunnen leggen.

De werktitel: “bewogen bewegen” veranderde in “ziel aan ziel”, “adem aan adem” en werd uiteindelijk

“Mens en adem”

Heel veel dank aan iedereen die mij inspireerde en ondersteunde bij het ontstaan van deze bundel met verdichte gedachten.

MJJ

Inhoud

Verwondering	7	Winy	71
Vakantie	9	Johann J. IV	73
De dood van J.	11	Mens	75
Een droom	13	Besef	77
Canada	15	Ogenblik	79
Euridice	17	Zijn	81
Afscheid	19	Soms	83
Eindelijk	21	Jij in 1970	85
Overgang	23	Hoop	87
Lief	25	Vrij	89
Praag	27	Oud	91
Leed	29	Wachten	93
Fresquet	31	Daar	95
Zwangerschap	33	Dankwoord	99
Afscheidssonnet	35		
Kwatrijn voor een overledene	37		
De profundis	39		
Zien	41		
Moederschap	43		
Bij de dood van S.	45		
Aankondiging	47		
Afscheid	49		
Kunstenaar	51		
Verschil	53		
Vergissing	55		
Niets	57		
Doods leven	59		
Wens bij de geboorte van P.	61		
Alweer	63		
Grens	65		
Voor F.	67		
Therese	69		

“De kracht van ontroering straalt uit deze gedichten”.
Sylvia Hubers, stadsdichter Haarlem



“Mensen adem”

is een bundel van Monika M. Joras,
getrouwd met Ton Jongerius sinds 1970.

Zij is geboren op 14 juli 1941 in Oberwesel, Duitsland,
studeerde medicijnen in Nijmegen en deed artsexamen
in 1975. Zij specialiseerde zich als psychiater en als systeem
psychotherapeut. Nu is zij psychiater in ruste, nog werk-
zaam als leertherapeut NVRG en als coach VNVA.

“Mensen adem”

was oorspronkelijk bedoeld als een bundel met
“nagelaten gedichten, geschreven tussen 1967 en 2009”.

Zij besloot echter deze selectie zelf uit te geven.

