

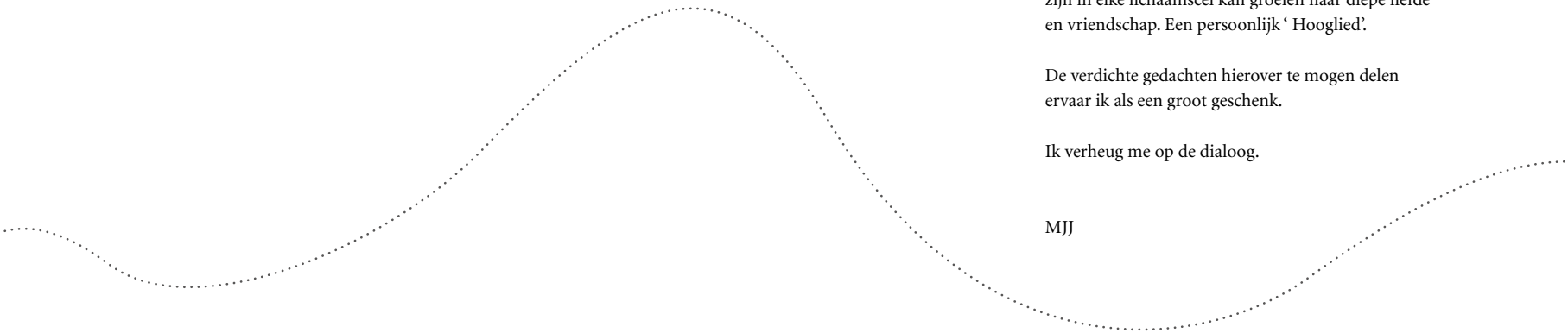
Mens en mens

Mens en mens

verdichte gedachten
2015 - 2017

Monika M. Joras





Voorwoord

Het thema van deze derde bundel is: liefhebben.

Kunnen liefhebben, leeftijdsloos en veilig,
verwonderd en respectvol genietend van elkaar,
kostbaar als adem en water.

Deze liefde bezing ik als een proces waarbij geraakt
zijn in elke lichaamscel kan groeien naar diepe liefde
en vriendschap. Een persoonlijk ' Hooglied'.

De verdichte gedachten hierover te mogen delen
ervaar ik als een groot geschenk.

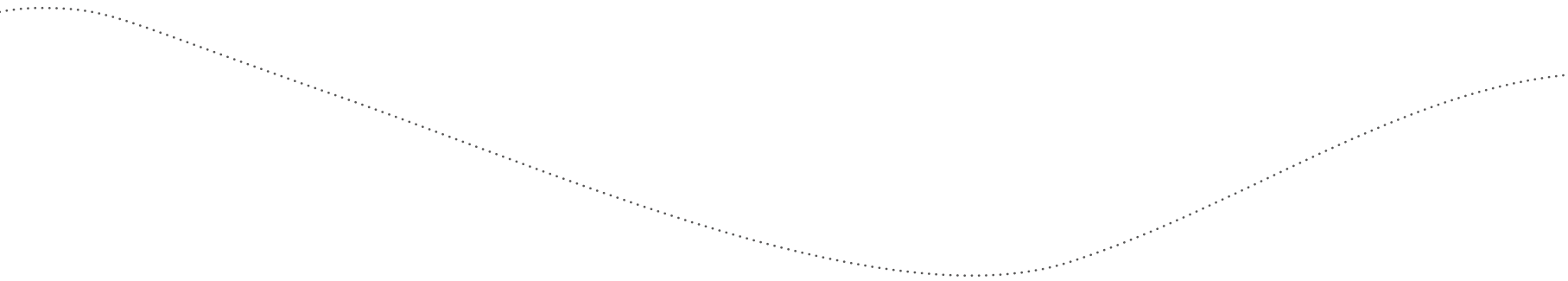
Ik verheug me op de dialoog.

MJJ

©2018 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 Keaycolour gebroken wit nerf 300 grams, Grafisch Papier
ISBN/EAN	978-90-823159-3-6
Uitgever	M. Jongerius-Joras, Haarlem

Mens en mens



Geworpen teerling

er is een steen gevallen
het lijkt de teerling wel

de stille diepte
in mijn bron
is opgeschrikt,

stormt op en neer
in hoge golven

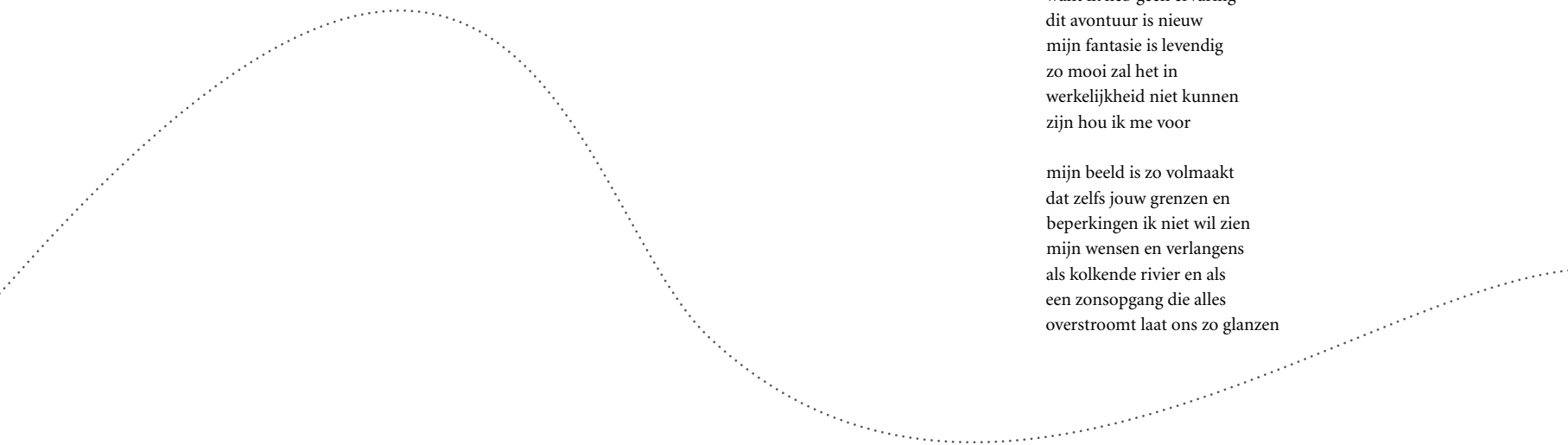
ik luister hoor
het gemurmel
van mijn bron

zachte luchtstroom
streelt mijn voorhoofd
ogen, wangen

diep in mijn grond
ben ik gekend

nu kan ik vrij zijn
in het hart van de berg
rots in de zee van herkenning

zoals mijn bron mij belooft
voordat de dood mij berooft



Topervaring

als mijn ziel in elke lichaam cel
jou lief mag hebben
en mijn vingertoppen transparant
als druppels mogen zijn
dan zou het zo maar kunnen
dat van puur geluk
mijn hart ophoudt met slaan

ik weet het niet
want ik heb geen ervaring
dit avontuur is nieuw
mijn fantasie is levendig
zo mooi zal het in
werkelijkheid niet kunnen
zijn hou ik me voor

mijn beeld is zo volmaakt
dat zelfs jouw grenzen en
beperkingen ik niet wil zien
mijn wensen en verlangens
als kolkende rivier en als
een zonsopgang die alles
overstroomt laat ons zo glanzen

Liefste mens

ach lief zoveel wil ik vertellen
wil fluisteren in de oren van je
hart met smart wacht ik op tijd
en plaats die ons laat samenzijn
en ons omvat met beide handen
met de vingertoppen van mijn ziel

ach lief zoveel wil ik graag horen
mijn ogen op de stille lippen van
jouw hart dat wacht op eeuwigheid
met smart omdat je dan bevrijd
ontsnapt aan handen vol met
tederheid terwijl je ziel en lijf

uitkijken zelfs verlangen naar een
tweezaamheid met heel je mens zijn
vrij geboren en bevrijd van
oordeel en van slavernij, twee die ruimte
scheppen voor vleugelslagen nog veel dieper
graven elk minuut een liefdevol bestaan

Taal

als ik een woord kan vinden
voor wat ik nu ervaar beleef
dan lijkt het of het echt is
brengt taal me dichterbij

waarheen brengt zij

ook zonder taal is al mijn voelen
en mijn ervaren zo levendig en echt
met alle ogen van mijn poriën
luister ik luister ik luister ik

naar jou en naar mij

zonder taal verbleef ik in de bron
van heel mijn lijf zodra mijn oren
open gaan hoor ik al taal en talen
van jou van mij en van ons velen

zo worden jij en ik een Wij

Verwondering

wie ben jij toch die
in jouw zachte handen
mijn hart wil dragen

wie zal je worden
als mijn hart aanvaardt
wat jij uit eigen hart
wilt geven ongeëvenaard

wie ben jij toch die
in mijn ziel zijn hart
wil vragend laten rusten

Moed

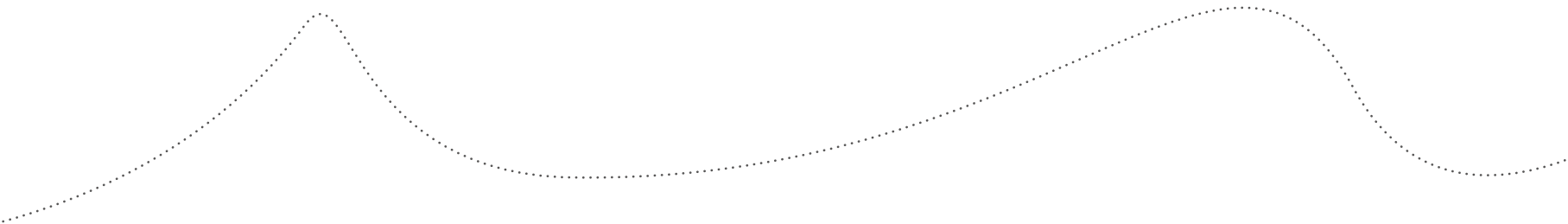
wat gebeurt er in een hart
als een ander hart zo nadert

de buitenwand beweegt
de inhoud stroomt gestaag
wordt binnen de grenzen
veilig heen en weer geleid

wat gebeurt er als een hart
zijn grenzen gaat verleggen

bloed vaten vol van stromend
vuur baren leeuwen moed tot
duiken in het avontuur van liefde
diep in het merg van heel je bot

dat gebeurt er als een hart
een ander hart zo nadert



Dapper

met al mijn kleren
om mijn frêle lijf
zit ik toch intens bloot
op jouw gulle schoot

mijn gezicht
fel uitgelicht
doorploegd
ontvouwend

vertrouw ik jou
de diepste pijnen toe
want een nog dieper diep
jouw liefde voor mij schiep

Nieuw

onwennig en bedeesd
neig ik ertoe
bevreesd te zijn
dat mijn openheid
recent jou heeft
bezwaard
die neiging die
aanvaard ik
in mijn handen
mijn hart vertelt
mij dat het kan
mijn verhaal
heb je ontvangen en
bewaard

Teder

terwijl mijn mond nog woorden spreekt
glijden jouw ogen naar mijn ogen
van harte geopend ontvangen zij jou
nu kan jij daar blijven verpozen

jouw vingertoppen strelen zacht
de toppen van mijn vingers
twee werelden die elkaar aanraken
als in een duet de zangers

die smeken om begrip voor
openheid en veiligheid, voor grenzen,
klank en blije zang en diepe stilte
bij elkaar en ieder bij zichzelf

Wederzijds

kom reiziger treed binnen
mijn herberg staat er al
nu helemaal voor jou
geniet van rust en stilte

in mijn herberg vind je troost
al wat je verloren hebt
is daar geborgen en bewaard
liggend voor de open haard

kom mensen-mens
duik veilig in mijn diep
schip moed en kracht
in vreugde en in leed

vele tranen vinden zelf hun weg
als jij je onder dompelt in mijn bron
zij zijn de stroom die jou kan dragen
om op je eigen oceaan te varen



Boom

een bast beschermt
begrenst een boom

werkt zo bij jou
je stil gedrag


daarachter voel ik
kwetsbaar weefsel

geen overbodig
woord puur stilte

in je takken wonen
oude dromen oude pijn

een hand beweegt

onthult jouw nieuwe droom



Twee bomen

je stond recht tegenover mij
een boom een blik mijn ogen
opgetogen liet je mij gaan
tot aan jouw vingertoppen


je durfde aan te kloppen
op mijn deur je wist
ik was voor jou al thuis
jij liep naar huis over mijn laan

hoe zal het ons vergaan
zijn schors en bast te
onderscheiden... stroomt
door wat stil wil blijven

rusten in de diepe zijden
bedstee van welvarend
leven terwijl het hart wild
bruisend regen stoomt

tot druppels... je droomt
en droomt terwijl de wind
al klaar staat om je op te tillen
vlieg, val neer, sta op je handen

wij koesteren de oude banden
en smeden nieuwe... zoekend
staan wij hier recht tegenover en
ook naast elkaar... een bomenpaar



De tobbe

jij zegt

zo ken je me niet,
ik loop een beetje
te tobben, het gaat
wel weer over

daarop zeg ik

hoe heb ik de moed
gehad te beschrijven
de zwaarte van de steen
in mijn hart en ziel
die uiteindelijk viel
in de aarde van jouw bron

kom kom kom

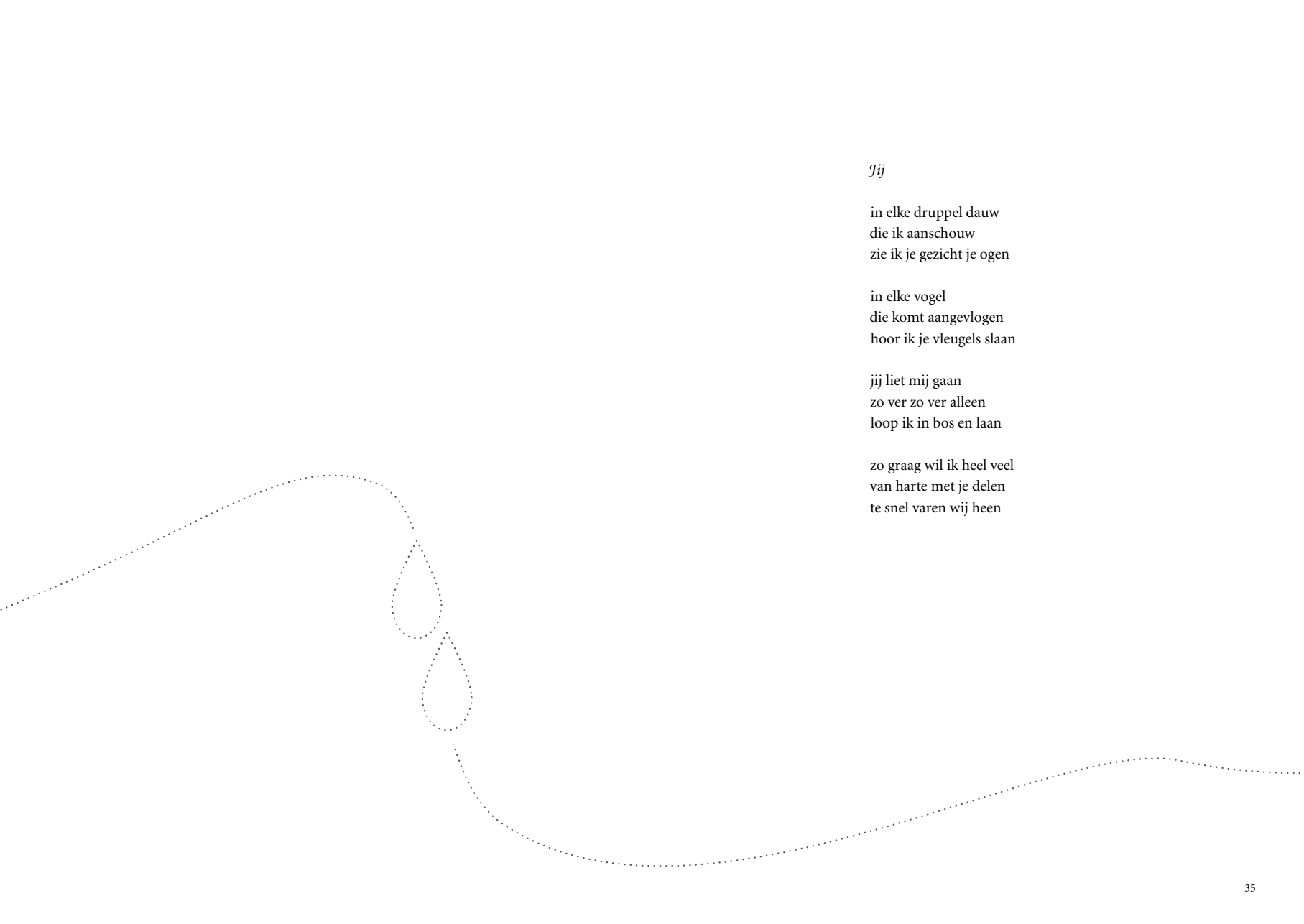
ik ken je van hart tot hart
als jij schept uit jouw tobbe
is het geen beetje
laat het toch stromen

in de vaten van de bomen

Zuster ezel

als jij jezelf liefhebt
en ook jouw lijf je mooie
oude zuster ezel
dan 'zeur' je niet
als je vertelt wat je
ervaart en meemaakt
aan lichaamspijn en kwaal

blijf luisteren aandachtig
naar je zuster ezel
liefdevol en openhartig
dan blijven wij samen
eendrachtig baden
in ezelinnenmelk
geschenk voor ons beide



Jij

in elke druppel dauw
die ik aanschouw
zie ik je gezicht je ogen

in elke vogel
die komt aangevlogen
hoor ik je vleugels slaan

jij liet mij gaan
zo ver zo ver alleen
loop ik in bos en laan

zo graag wil ik heel veel
van harte met je delen
te snel varen wij heen

Nacht

ja het is nacht
gelukkig slaap jij
in je eigen bed

dankbaar leg ik
heel even
mijn voorhoofd
op de grond

zo blij met jou
in nacht en morgen
ja alle uren van de dag

Contact cellen

terwijl ik slaap
stroomt mijn leven
door in alle cellen
van mijn lijf

ik verblijf in mijn ziel
terwijl jij schrijft
tijdens je stille uren
voel ik dat in mijn slaap

wakker wordend
'weet' ik jouw nieuwe
gedicht is nu te lezen
zeker ben ik nooit

ook jij kent het bericht
dat elke druppel in jouw lijf
en in mij door onze adem
in gesprek verblijft met elke cel



Zo

rust warm
in de
armen
van mijn ziel

zo samen
vrij zijn
daarvan
geniet ik diep

herinnering
aan de tijd
ver voor
mijn geboorte

vergezicht
aan later
nu nog mijd
ik dat licht

verblijf
in de
armen
van jouw ziel

Mijn huis

dit huis al
vele jaren lang
mijn tweede huid

wil ik jou
laten zien en hier
beseft ik weer

hoe huis en
eerste huid voor mij
als beelden staan:

tederheid
van ziel tot ziel schept
vrije ruimte

voor samen
zijn zoals we zijn
tweezaam stromend



Binnen

mijn huis wordt wijds

jij komt naar binnen
stil kijk je om je heen en
spreekt de woorden uit
die aan mijn muren blijven
hangen als tapijt

kleurrijke draden mijn
verhalen ik ben kwijt
dat ik me wil beschermen
nooit eerder heeft een mens
dit stille huis zo luisterrijk

gezien en niemand heeft
mijn woorden zo geplukt
en uitgesproken alsof ik
zelf bezingen kon wat in
mijn bron zo lang al lag

te wachten op jouw komst

Mijn huid

het tonen van mijn huis aan
jou dat blijkt een kostelijke list
mijn eerste huid wordt
uitgebreid verbreed zodat

als ik mijn huis betreed
alleen ik mij door jou toch
aangeraakt zal voelen
op stoelen, tafel en tapijt

zo zorg ik onbewust
dat jij hier bij mij zit en loopt
mijn huis heb ik gedoopt
een tweede huid van mij

want eerlijk geef ik toe en deel het
onwetend spreek ik van mijn ziel
maar wat ik van haar weet zij viel
in elke lichaamscel als grootste wonder

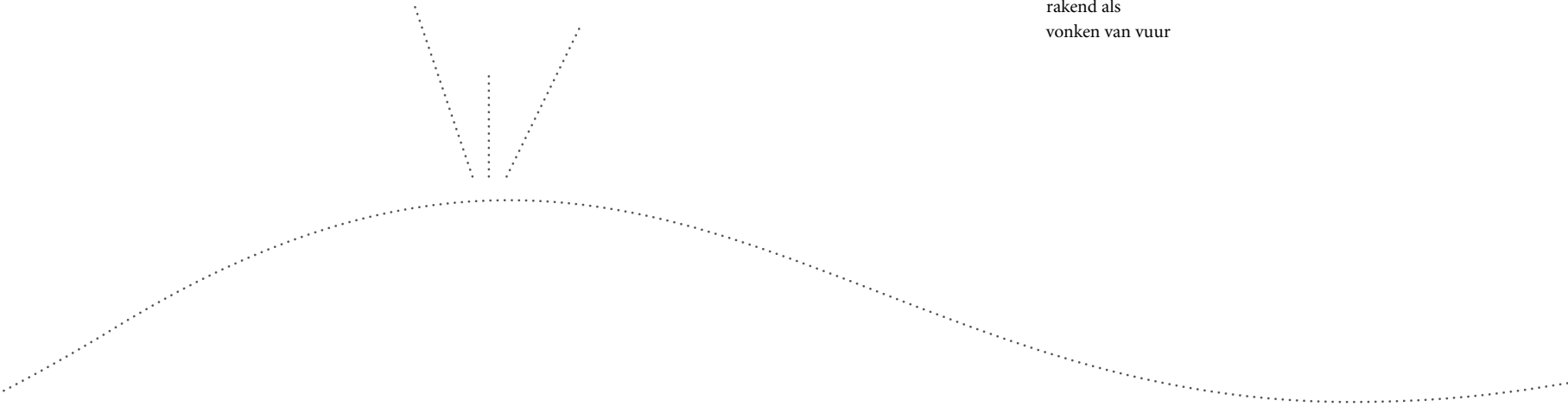
Ontboezeming

doordat ik jou mijn lief van dichtbij
heb mogen zien besef ik diep en blij
hoe in mijn vroege kindertijd
de onvoorwaardelijke liefde
werd gekoppeld aan mijn lijf

al heb ik me bevrijd van deze
koppeling ik blijf tegelijkertijd
gevoelig in mijn hart en ziel
voor tederheid die mij beviel
liefhebben raak ik nooit meer kwijt

Vonken van vuur

jouw woorden
laten mij dansen
en zingen terwijl
diep binnen
mijn hart staat
op springen zo
intens al mijn
zinnen zingen
klinken als vuur
vliegen als adem
van mond naar
mond heel puur
rakend als
vonken van vuur



Avondlied

glimlachend
in je slaap

verblijd al

denkend aan
de morgen

weet je hoe
mijn hart op
springt in de
borst en zingt

danst mijn ziel
sinds jouw vers
verrassend
binnenkwam

jij lieve
pelgrim

rust vannacht

glimlachend
uit slaap zacht

Omarmen

zoals jij mij omarmt
mij niet wilt laten gaan

zie ons toch samen staan
passend in elkaar en

om elkaar zacht heen gevouwen
kleine hand in grote hand

uren zo te kunnen staan
of kunnen liggen woordeloos

puur ervarend hoe
veilig dit is en hoe krachtig

Stamelaars

ademloos luister ik
naar de woorden die
jij net niet uitspreekt

vol verbazing zie ik
je lichte handgebaar
zelfs je ogen zwijgen

werkelijkheid is
wat wij niet zeggen
moed is zo schaars

dagenlang zullen we
stamelen al onze kracht
verzamelen op de tong

voordat wij horen hoe
nieuw wij zijn geboren
al een heel jaar lang

Opwelling

tegenover je zitten

ik hoor hoe ik zwijg
hoe stilte mijn ogen
versluiert ik wil niet
kijken, naar binnen
luister ik en zie

hoe door vreugde en geluk
mijn lippen zich gaan sluiten

geen woord kan ik nog vinden
voor tweezaamheid die in mijn
hart haar tent heeft opgeslagen

alleen omarming helpt
tijd staat dan even stil

zwijgend liefde kunnen delen
hand op ons hart
is het gebaar dat je vertelt

hoe diep de liefde ons verbindt

Besef

alweer dringt het door
ik voel wat ik voel en ik
wens en hoop dat jij het
ook zo kan doen terwijl
ik goed weet dat jij geen
kans hebt gehad het te leren

elkaar lief kunnen hebben
van hart tot hart en ziel
genieten van die inhoud
van een volle beker
waarderen van de grens
die de inhoud zo vol laat zijn

hoe kan jij zonder vrees
ook nog je lichaam laten
voelen wat het voelt
zonder angst daardoor
de zielsverwantschap
te verliezen uit jouw hart

kwetsbare dialoog
zo open en zo bloot
dat geen lichaam
kan tippen aan ziels-
verwantschap ik sluit
mijn lippen totdat jij
ze opent met een vraag

Doorvoeld

soms voelt het zwaar
van ziel tot ziel zo
diep met jou
verbonden
terwijl ik lijfelijk en
dagelijks leef samen met
een ander kostbaar mens

ik wil de zielsverwantschap
elke dag voluit omarmend
vieren ik verlang er naar mijn
vreugde en mijn leed vrijuit met
jou te delen zonder de
zwaarte van het leven van
elke dag dat mij vermoeit

mijn energie mijn inspiratie
stroomt uit de bron van onze
tweezaamheid waar elke
druppel schoonheid schenkt
want heel het licht daarin wordt
omgetoverd tot een regenboog
die wij op onze handen dragen

waar ligt dan nu mijn plicht
voor welke keus kan ik nog
gaan mijn leven is mijn taak
verantwoord ga ik om met
mijn talenten zoals ook jij
met jouw geschenken die jou
gegeven zijn voor korte tijd

soms voelt het licht
als onze zielen wiegen
in druppels licht
heel stil en diep
vertrouwend
veilig in elkanders armen
waar wij geïnspireerd gaan stralen

Dood

gezegend
de dag
waarop ik jou
heb ontmoet
moge mijn
dood struikelen
over zijn eigen voet
als hij op weg gaat
mij op te halen
wat zal hij balen
als hij mij gaat vinden
ons met zijn tweeën
ziet hij dan staan
kijkend recht
in zijn ogen
zal hij durven
door te gaan
hoe kan hij
tweezamen
ontbinden

Kern

ontmoeting in de kern
zo zeldzaam als een
rots die water bronnen
baart als voeding voor
de oceaan die ons ontvangt

diep blij ontdekte ik vandaag
jouw openheid voor mij
kijkend in jouw ogen die
krachtig open straalden
naar mij een deel van jou

heel even schrok jij van
je eigen woorden vol trots
over jouw geliefde werk
toch bleef jij met mij delen
wat jou heel diep vervulde

intens dicht bij en open
zo kwetsbaar en zo puur
keek jij naar mij want in
mijn ogen kon je wonen
heel veilig en vertrouwd

heel stil vertoef ik nu in
elke cel van mijn bestaan
mijn voorhoofd op de grond
waar bomen wortels slaan
schuilend samen dromen wij

Geluid

hoorde ik je krabben aan het raam
kom ik uit mijn lichte slaap vandaan
lees ik wat je schreef
val ik stil om al je leed

sta ik op weer blij van binnen
om de woorden die jij schrijft
om jouw taal die kan beminnen
om je ziel die in je hart verblijft

Zoen

zodra ik de druppels zoen
die glanzen op je huid
ontspringt er een regenboog
ik kijk mijn ogen uit

zijn kleuren omgeven jou
als een licht doorlatende jas
de druppels willen verdampen
op je huid van onbreekbaar glas

zij laten je zien wie je bent
ongeremd versluiert de mist
je gezicht dat kwetsbaar zich
blijft verbergen heb ik me vergist

in jou? terwijl ik van je hou
ontdek ik jouw glazen kooi
waarin jij getergd nog vertoeft
van je eigen beelden een prooi

Puur

ontdaan van alle opsmuk
van beelden dromen wensen
vertoef ik in jouw ogen puur
uit rotsen slaat een zuiver vuur

in jouw handen ligt mijn oceaan
je houdt me vast en laat me gaan
over jouw bodem diep daar binnen
waar bomen groeien herten lopen

ga ik met jou en jij met mij
zij aan zij kijken wij vooruit
zonder te weten, geen land
puur water stroomt uit onze hand

Leeftijd

in je ogen kijk ik en vergeet
hoe oud ik ben omdat ik jou
ontmoet zo leeftijdloos

diep in mij verblijf ik ook in
jou van binnen de jaren zijn
versmolten tot een oceaan

als ik me losmaak uit je armen
kom ik me tegen in de spiegels
en in ramen zie ik mijn leeftijd

zij kent geen erbarmen met
mijn hart maar mijn ziel vrij van
getallen blijft mij verwarmen

Droom grot

ademloos kijk ik, een waterval
mijn broze huid verwelkomt de
druppels als dampende streling

stapvoets nader ik, klatert de golf
omlaag, opklim ik gestaag in de muur
droog maar gestreeld door de mist

achter de waterval opent de rots
voor mij zijn deur ik sta in een grot
donker en vochtig, met onvaste tred

struikel ik, de adem die ik hoor klinkt
zwaar en zacht, nu zie ik de beer
in zijn zwarte vacht zijn armen

open naar mij uitgestrekt zijn ogen
vol licht in de duisternis ik vlei me
neer in de holte van zijn warme lijf

we ademen diep in en uit op en neer
vertrouwd en zo veilig voelt deze keer
de ontmoeting binnen dit avontuur

als ik hem teder durf te zoenen
wordt zijn vacht een zachte huid
in zijn ogen kan ik verblijven altijd

en de grot wordt ons huis het water
ons gordijn hier kunnen we leven
hier zullen wij eindelijk samen zijn

Waterval

zo waar is deze waterval
dat wij hem niet de waarheid
mogen noemen wij zijn intens
gewaarschuwd: een oude boom
vol meelevende voorouders

zo waar verblijven wij in onze
grot zonder gordijn zichtbaar
voor iedereen die kijken wil in
onze richting en ons kan zien
misschien zijn wij zo moedig dat

zo waar met mensen en natuur
wij onze diepe blijdschap willen delen
niet het gordijn van vallend water
geeft energie maar onze stroom
van samen zijn in hart en ziel en ziel

Land

het land dat uit mijn handen stroomt
voor jou een ruime plaats waar jij
kan vallen opstaan vallen wonen
jij kijkt je ogen uit, verwondering,
mijn land door jou ontdekt is vrij

kom hier waar ook de waters vallen
geen keus ging aan vooraf jij was er
en ik zag jou kijken, jouw ogen
haalden mij jouw herberg binnen
voel je water stromen in mijn land

zo stil en puur van mens tot mens
je stromen spelen om mijn rotswand
waar stilte stiller dieper nog dan ooit
alleen de kabbelende bron hoort mij
mijn voorhoofd op het land als nooit

Handpalm

jouw vingertoppen
hebben zich verbonden
met de palmen van je handen
nu kunnen de wanden van mijn huis
hun ramen open gooien

mijn kleine hand ligt warm
geborgen in jouw sterke handen
palmen schenken kracht en koeling
in jouw zachte bries open ontvangen
worden mijn handen omsloten

geraakt ontmoeten
onze ogen elkaar
verrijkt laten
wij los
vrij

Inspiratie

ik lig en ontvang
je gedicht in mijn
diepste diep

daar scheidt het

verbindt zich met
woorden in mijn bron
waar ik nog sliep

geboorte

Levensjaren

het was zo goed je stem te horen
de klank was vol en krachtig
terwijl je hart bezorgd en eenzaam
heel af en toe diep zucht
blijf jij mij maar ondeugend noemen

op mijn leeftijd nog zo avontuurlijk
noem jij mij je hebt gelijk mijn
jaren zijn niet zozeer bepalend voor
mij zij hinderen mijn liefde niet
raken wel aan mijn vergankelijkheid

terwijl mijn diep geluk verbonden
al met eeuwigheid de pijn van
doorzichtig ouderdom op smalle
schouders draagt deel ik zo veel
als mogelijk mijn ziel met jou

Wolk

mijn zuster de wolk vergezelt
mij zo hoog als ze kan ik weet
alleen dat zij levenslang al mij
omgeeft een sluier druppels
als een balsem voor mijn ziel

boven haar zou een vrijheid
zonder banden heersen
in haar zijn de wanden van
druppels zo teder als een
grenzeloosheid nooit kan zijn

Hoe liefhebben kan

wandelend verlaat ik mijn huis
wil het landschap verkennen

op mijn buik ga ik liggen
in het gras op het zandstrand
van jou mijn rivier eerst stroom jij
strelend over mijn handen dan
voel ik het zand onder mijn lijf
verdwijnen jij zuigt het weg zo
glijd ik stilletjes in jouw bedding
terwijl jij bewogen blijft stromen
ik geef me over laat me drijven
op mijn rug dompel me onder
duik weer op vol druppels
vallend omlaag als edelstenen
de zon droogt mijn gezicht
en de tranen in mijn ogen

bij de brug stroom jij verder heel rustig
ik glijd naar jouw kust wandel naar huis

Ruimte

afstand deert ons niet, zeg jij
ja, zeg ik ademloos en blij

niet lijfelijk is de ruimte
waar wij samen stromen,
tussen de oevers drijven wij
laten ons dragen van
kust tot kust
glijden wij door

vanuit onze bronnen
samen gekomen
in nieuwe stroom
die heen lijdt naar
de monding waar beide kusten
elkaar nog even groeten

oceaan golven wiegend ontvangen
het lied van de stroom, het is klaar

Rust

herbergzaam hart in mij
jij hunkert naar de wei
het heidelandschap
waar je uit wilt rusten
terwijl de hommels opgewekt
en blij hun werk verrichten
zoem zoem zoem
met vertederend gebrom

ach kom ik vlei me in je neer
lief heideland met druk verkeer
van hommels bijen vlinders
jouw ontvangst is zo gul als
golven van de lucht waarop ik
word gedragen, jouw geuren
fleuren heel mijn hart zo op
dat ik in jou en jij in mij

ik hier jij daar niet samen
ontspannen kunnen slapen

Ja

twee zijn
en samen
zijn ervaar
je in je hart
van ziel tot ziel

intimiteit
die diepe kracht
verbindt ons

laat het toch zo
dit zijn wordt
niet geëvenaard
door welke huid
met al haar poriën
dan ook

werkelijk leven
is een fenomeen
poëzie en haar
wereld een ander

gun ze
de vrijheid
los van elkaar
te bestaan

verbinden blijven
ze toch waar
wij ook gaan

Tevergeefs

de hoop jou te ontmoeten in
alle cellen van je lijf was
tevergeefs ik blijf alleen, wij

diep verbonden in de ziel
tweezaam ervarend ons leven
zien ziel en lichaam eenzaam zijn

kan jij die scheiding niet meer
overbruggen teveel aan pijn
heb jij beleefd en ondergaan

helaas moet ik erkennen dat
die grenzen blijven staan terwijl
de druppels samen kunnen stromen

mijn wens naar samen een zijn
waar ziel in elke cel mag voelen
handelen en liefde uiten zal ik

opslaan diep in mijn hart bewaren
tot jij die mij ervaart als horende
bij jou durft met jouw bark te varen

De poort

als een geworpen mens klevend
aan de poort die naar mijn
leven leidt hoor ik het kloppen
van de tijd zij wijst mij op het feit

dat ik aan iedereen wel kan vertellen
het leven op te volgen als het roept
je hart en alle zinnen te verstaan
onbevreesd op wensen in te gaan

nu ik dan zelf die drempel voel
wil ik mijn schroom toch overwinnen
gaan door die poort mijn leven roept
mij op om te beginnen met wat ik steeds

heb uitgesteld uit angst dat achter
deze poort de dood mij op zou
halen niet dralen zal ik meer mijn
lief jij bent het die met mij wil stralen

De tweede poort

terwijl ik spartel opent zich de poort
ik val en val mijn lichaam wordt een
oord vol instrumenten ik zie jou bloot
je armen uitgestrekt mijn handen
in jouw handen vast ontvang je mij
als gast je maakt me blij doordat
je sterke armen mij zachtjes neer
vlijen op je lijf ik val niet ik verblijf
mijn vingertoppen strelen jij bent
de gids geen enkel wanklank wil
jouw huid ontvangen of verzenden
samen dirigeren wij de instrumenten

wij luisteren geboeid
geen oordeel snoeit
de klank die raakt
mijn tweede poort gaat
open door pure tederheid

terwijl ik viel vertelden al mijn
snaren zingend dat wij zo lang
wij nu elkaar persoonlijk kennen
het raken in ons diepste zijn
intiemer was dan welke lijfelijke
taal ons kon vertellen bekoren
ja dat kan zij wel maar nooit
zal zij ons gaan verstoren in
onze tweezaamheid mijn val
was zacht teder jouw lijf je ziel
ontvangt mij nu als laatste poort
ik spartel niet ik luister voort en voort

De laatste poort

zittend op een echte houten bank
sluit ik ogen en verstand laat me
strelen en verwarmen door de
ondergaande zon

wachtend op je dierbaar komen
voel ik hoe je naar me kijkt
hoe je ogen en je adem
op mij rusten

op springt mijn hart diep in mijn borst
dansen zingen hoor ik nu daar binnen
adem speelt een instrument dat mijn
zinnen streelt bemint hoog opstuwt

voelend jou daar in mijn bodem
danst nu ook mijn ademhaling
klinkt mijn zingen stil naar buiten
speelt de hoogste tonen klaar

zacht op hoogte van mijn hart
sta jij nu wilt mij omarmen
mijn wangen rusten in je warme
handen je ogen in mijn ogen

wachtend op de regenbogen
staan wij heel stil hoe loopt de weg
stapvoets zo ademen wij samen
twee in een en een in twee

laatste poort zij opent zich voor mij
onzichtbaar en fier ga ik doorheen
alleen mijn adem en mijn blikken
die jou omgeven blijven

als de druppels en de luchten die jou
strelend elke cel diep laten zuchten
naar dieper en naar meer een rots
is nog te zien.....herinnering

Vriendschap

vanuit mijn eigen binnenste
waar ik thuis ben en intiem

steeds bij mezelf te gast
de aarde en mijn grond

bezaaid met vruchten
omzoomd met distels

daarvandaan kan ik
jou groeten afgebakend

is mijn binnenplaats
van waaruit ik jou zie

hoe jij te gast bent bij jouw stilte en
intiem leeft in je eigen landschap

wandelend en stap voor stap
ontdekkend wie je bent wilt zijn

toen jij en ik die tuinen hebben overstegen
van alleen zijn met jezelf groeide ons een Wij

waarbinnen wij elkaar beluisteren bevragen
oude grenzen ontdekken nieuwe ruimtes

ingaan ieder op zijn eigen tijd binnen in
zijn eigen huid en door zijn eigen poriën

Eindeloos begin

elk woord dat jou hier vindt mijn lief
brengt jou verder dan je dacht

want werkelijkheid en fantasie
zijn binnen stilte bondgenoten

wereld om ons heen en beelden
die ons verblinden ons tegenstaan
te vroeg lijken zij ons te verstrooien
als spetters as die op de vlucht gaan slaan
met een kinderhart vol schuld en pijn

zonder vragen weten wij elkaar te vinden

ons Wij lijkt soms voorbij als leven wint
van ons verzinnen en van ons beminnen
maar jij bent ik en ik ben jij wij beiden
blijven steeds een Wij omdat een
woord als samen tweezaam zijn

ons heeft gevonden en verbonden
wij zijn niet van elkaar te scheiden

zie elke levensfase wordt gevoed

door wat ik liefde noem jij noemt het
ademen elkaar en wel voorgoed

licht en druppels gaan ons voor
in leeftijdloze dans als woordeloos duet

Dankwoord

Deze verdichte gedachten zijn gelezen en liefdevol
gescreend op taal en kwantiteit door mijn vrienden
Dick Hagoort, Monique Rooijmans en Henk Kroon.

Sjoukje Ziel, grafisch ontwerpster, heeft weer de vormgeving
ter hand genomen zoals zij ook deed bij de eerste en tweede
bundel.

Als dank voor het mogen leven en liefhebben wil ik ook deze
bundel geven aan mijn dierbaren.

Van harte dank ik iedereen die mij inspireerde en
ondersteunde bij het wordingsproces en het uitgeven van
deze bundel "Mens en mens".

MJJ

Inhoud

Voorwoord	3	Geluid	69
Geworpen teerling	7	Zoen	71
Topervaring	9	Puur	73
Liefste mens	11	Leeftijd	75
Taal	13	Droom grot	77
Verwondering	15	Waterval	79
Moed	17	Land	81
Dapper	19	Handpalm	83
Nieuw	21	Inspiratie	85
Teder	23	Levensjaren	87
Wederzijds	25	Wolk	89
Boom	27	Hoe liefhebben kan	91
Twee bomen	29	Ruimte	93
De tobbe	31	Rust	95
Zuster ezel	33	Ja	97
Jij	35	Tevergeefs	99
Nacht	37	De poort	101
Contact cellen	39	De tweede poort	103
Zo	41	De laatste poort	104
Mijn huis	43	Vriendschap	107
Binnen	45	Eindeloos begin	109
Mijn huid	47	Dankwoord	111
Ontboezeming	49		
Vonken van vuur	51		
Avondlied	53		
Omarmen	55		
Stamelaars	57		
Opwelling	59		
Besef	61		
Doorvoeld	62		
Dood	65		
Kern	67		

“Mens en mens”

is de derde bundel van Monika M. Joras

Zij is geboren op 14 juli 1941 in Oberwesel aan de Rijn, Duitsland en is getrouwd met Ton Jongerius sinds 1970.

Haar medische studie in Nijmegen ronde zij af met het artsexamen in 1975 en zij behaalde haar specialisatie als psychiater in 1979.

Tevens geschoold als systeem psychotherapeut, supervisor en leertherapeut werkte zij tot aan haar pensionering, 2001, in een multidisciplinair dagbehandelingscentrum.

Tot 2015 leidde ze als leertherapeut nog collegae op.

Nu is zij niet meer praktiserend.

Zij blijft actief en houdt ervan mensen te ontmoeten.

Het opschrijven van haar verdichte gedachten doet zij vanuit haar hart.

Omdat ze houdt van de dialoog, deelt ze wat ze schrijft graag met anderen.

www.monikajoras.nl

