Mens en aarde

Mens en aarde

verdichte gedachten
2017 - 2019

Monika M. Joras

MJJ

Voorwoord

De aarde ons thuis heeft mij ontvangen na mijn geboorte en zal mij weer ontvangen na mijn dood.

Tussen mijn geboorte en mijn dood heeft zij mij zoveel gegeven dat ik over haar en voor haar wil zingen zoals een minnezanger voor zijn geliefde.

Op de mooie aarde hebben unieke mensen met hun ontelbare kleurrijke culturen mij op laten groeien.

Mijn visie is dat het liefhebben van de aarde haar langer doet leven met ons mensen samen.

Graag deel ik dit want ik hou van de dialoog.

MJJ

©2019 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	978-90-823159-7-4
Uitgever	M. Jongerius-Joras, Haarlem

Mens en aarde

Smeltkroes

mooie
aarde
kleurrijke
bol
constant
stromen
wij mensen
kriskras
over jou
heen
jij blijft
onze steun
houdt ons
bij elkaar
totdat wij
weer zijn
wat jij bent
kleurrijk en
aarde

Aarde

nu nog zijn onmachtige mensen
bezig kunstmatige grenzen
tussen volkeren op te werpen

straks zal jij aarde ons leren

je natuurlijke grenzen gaan schuiven
omdat jouw klimaat, veranderd door mensen
ons dwingt met zijn allen te gaan migreren

dwars door al jouw landen heen

stompzinnig wapengekletter
waanzinnig geldgierige
handelaren vallen te pletter

in jouw ravijnen en watervallen,

gaan vluchten naar elkaar toe,
leer jij ons de harde lessen

tirannen en oorlog worden dan
vreemde woorden naast vrede

nu nog ontvangen wij mensen
op vlucht voor tirannen
met blijdschap delen wij jouw geschenken

waardigheid en vrijheid

Kijk en zie

jezelf aanvaarden als zacht
geboetseerd zoals onbekende
kunstenaar je heeft bedacht

zo onverwacht ontdekt
de eigen aardigheid van
hart en ziel in heel je lijf

je blijft een kunstwerk
levenslang gegeven aan
jezelf te leen zoals het is

zo is het steeds weer in beweging
op ontdekkingsreis met beide
voeten in de aarde die de klei

mocht leveren voor ongekend
talent begrensd door huid vol
poriën waar adem in en uit

beweegt en strelend elke cel
bevrijdt laat samenvloeien met
oceanen rotsen wereldwijd

Oproep

kunstenaars
uit alle landen
streken van
vier winden

sta op
wees samen sterk

beschrijf
bezing en
schilder

rechtvaardigheid
en waardigheid
van mensen en van
leven hier op aarde

creëer nu vrede

ik zie het voor me

hand in hand gaan zij
zich met elkaar verbinden
in een rij nog langer
dan de evenaar

zo machtig kunnen zij
ja zij alleen zo samen

de wapenhandelaars
verslaan, tirannen
gaan verlammen

de makers van de wapens
verbannen zij
naar onherbergzaam
land op aarde

die gaan daar
werken met hun handen
in de grond
totdat hij vruchten draagt

de oude wapens
smelten kunstenaars
op aarde overal
tot kunstwerk om

Zadkine 'de verwoeste stad'

een beeld gebouwd
rondom de leegte

wat blijft er over
van de mens na

oorlogsschreeuwen
waar is menselijkheid

gebleven leeg de plek van
het hart de ziel verdwenen

hoelang moeten wij
wenen om dit gemis

hoe diep zit de smart
van waanzin rauwheid

ontredderd en onteerd
wat is ons leven waard

wie brengt het menselijk
hart terug in deze stad

Beelden

door zandstorm gedragen
zijn dagen en nachten
met tere vlinderslagen
gevuld en machtig verguld

zijn de beelden die
krachtig de ogen verhullen
weerspiegelend dromen
van hartewensen ver weg

de stoffige paden
door zon en haar sterren
verlicht zingen verhalen van
verre gelukkige tijden

niet raakbaar zo ver
toch beeldbaar want krachtig
alsof zij echt waren gebeurd
dichtbij of nog zullen komen

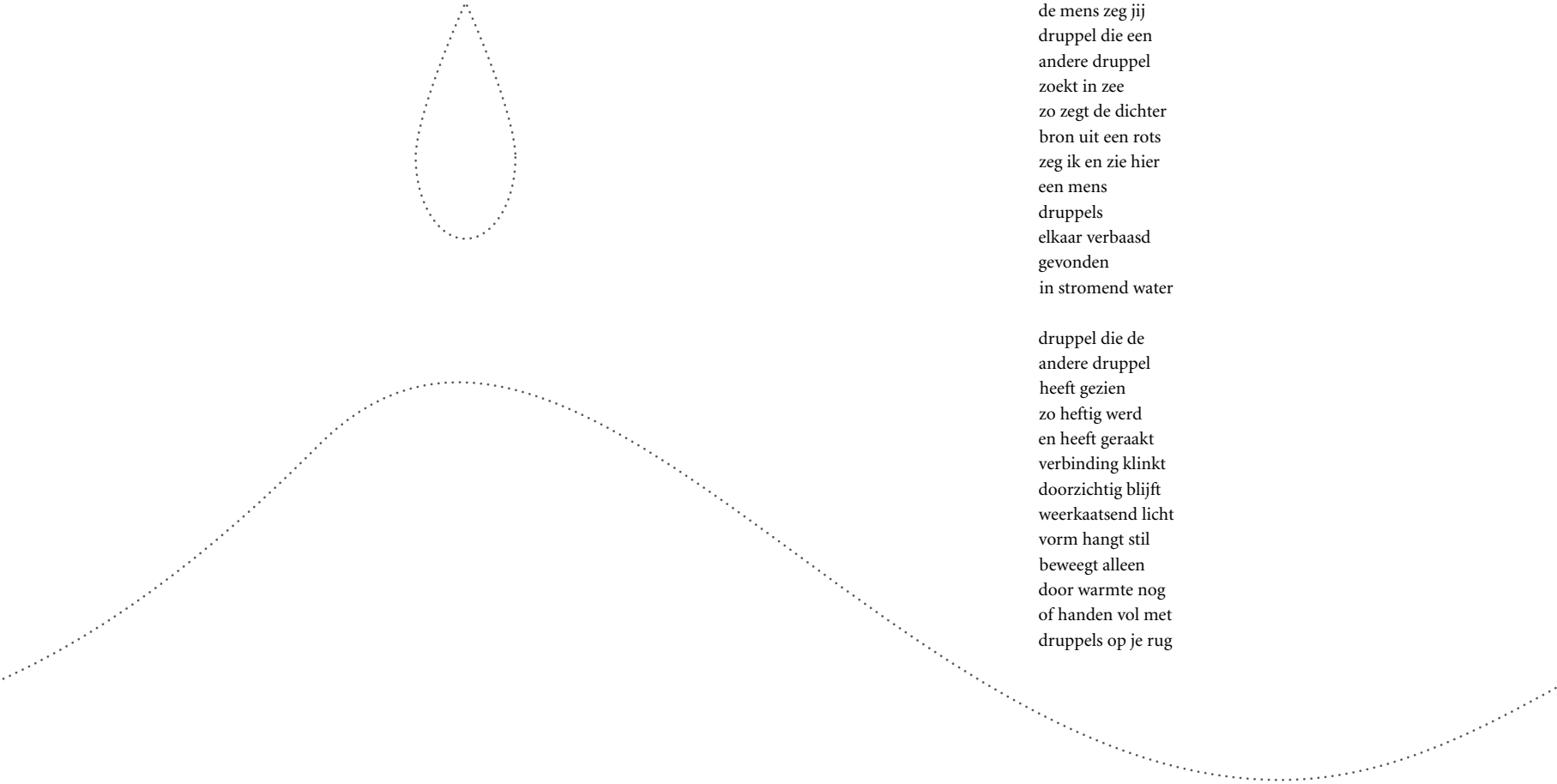
verwonderde lippen
staan open te snakken
naar woorden terwijl zand
knarst tussen de tanden

Vragen vieren

liefde en vrede
onder de huid in
hart en in nieren

niet vanzelf sprekend
stromen zij als rivieren

ze worden pas realiteit
als wij de moed hebben
wederzijds vragen te vieren



Druppel

stromend water is
de mens zeg jij
druppel die een
andere druppel
zoekt in zee
zo zegt de dichter
bron uit een rots
zeg ik en zie hier
een mens
druppels
elkaar verbaasd
gevonden
in stromend water

druppel die de
andere druppel
heeft gezien
zo heftig werd
en heeft geraakt
verbinding klinkt
doorzichtig blijft
weerkaatsend licht
vorm hangt stil
beweegt alleen
door warmte nog
of handen vol met
druppels op je rug

Brokkelen

om mij heen en in mijn lijf
brokkelt leven af met grove
en ook fijne stenen mijn rots
staat stil te kijken naar wat
van hem nog overblijft terwijl
jouw oceaan rondom mijn
voeten golft begrijp ik goed
dat steeds nieuw leven
mij blijft groeten mij verbindt
verwondert ieder ogenblik
en mij hier staande houdt

Diep

mijn diepste vreugde
raakt als een jonge beek
de levensader waar
verstilde en oeroude pijn
rusten in hun bron van zijn

daar pulseert besef van
mijn bestaan zo eindig
van mijn heengaan zonder
medestanders alleen
ja heel diep eenzaam

hier komen bij elkaar
de schoonste blijdschap
met liefdevolle mensen
en ook de zwaarste pijn
van leeg van leven zijn

opstijgt intense tranenvloed
uit heel mijn trillend lichaam
pas als die vloed is opgedroogd
kan sterke vreugde weer opnieuw
worden gevoeld diep in mijn levensbron

Eén

veroveren en verleiden
mannelijk en vrouwelijk

verhalen uit oeroude tijden

lijfelijk en geestelijk
genieten wij van beiden

in één mensenhart

verschil is er zeker tussen
vrouwenmens en mannenmens

maar beide zijn thuis in mij

we hoeven niet meer
te veroveren te verleiden

gescheiden en verbonden

zijn wij al lang zo bij elkaar in elke
lichaamscel hier zijn wij samen als

een geheel zoals natuur ons vrij vertelt

de dialoog tussen die beiden
in ons hart en onze ziel die

geeft ons ruimte voor de ander

er kunnen zijn ja samen kunnen
leven gelijkwaardig en geliefd

Eindelijk

langzaam trekt zich het leven terug
eb en vloed raken vertraagd
wachtend bewegen de golven
oceaan komt mij stil tegemoet
ontvangt mij in zijn druppelarmen

geen erbarmen kent onze tijd
mijn rots spuugt zijn vuur in
de bron van helder en puur water
veel later proef ik de zoete honing
van je lippen in het hart van de zee

Geborgen

de wens om steeds geborgenheid te voelen
is helemaal niet vreemd ja zelfs begrijpelijk

als wij ons durven te herinneren aan die plek
waar wij als ei bevrucht en diep in veiligheid

gegroeid geborgen waren vóór wij de lange weg
naar buiten hebben afgelegd onzekerheid

stond klaar ons te ontvangen met veel gevaren
op het door ons te volgen wandelpad niet door

onszelf gezocht maar als klaargelegd gevonden
gaan wij stap voor stap over stenen heen

bergen en ook dalen rivieren en ook oceanen
doen ons niet vergeten hoe geborgen wij ooit

waren in de moederschoot die ervaring blijft
voelbaar als verlangen daarnaar terug te keren

bij elke mens die wij ontmoeten door de liefde
en verbonden raken in oeroud vertrouwen

Een stofje

zo diep in mijn bron gedoken
ontmoet ik mijn dood als steen zo hard
de zwaarte heeft lijf en ziel gebroken
verdriet uit mijn ogen stroomt zwart

zo eindig ik heel stil in tranen

wie door gaan zijn bloemen en lentegeur
in weiland en bomen sterven geeft leven
op aarde en toekomst nieuwe kleur
de zwaarte met lichtheid verwevend

ga ik blij verstild mijn lanen

Gebrekkig

een karikatuur van mezelf

plots liep deze gedachte aan mijn zij
tijdens de wandeling met zware stappen

terwijl ik wilde huppelen zo blij
als een meisje van net twintig jaar

echter na zeventig jaren bewegelijkheid
ervaar ik elke dag hoe hard mijn lichaam slijt

toch leef ik hartstochtelijk adem ik nog
met volle teugen mijn herfstkleuren in

al wegen veel gebreken van mijn lijf
zwaar als een rots op mijn jeugdige hart

de smart en de pijn zij mogen er zijn
de ziel blijft toch stralen uit elke cel

mijn hart is het beeld van mezelf

Eenzaamheid

geen woord is hier voor mij
geen mens die dit verstaat

de dood is zo dichtbij
daarmee weet ik wel raad

welk woord zou mij
dan kunnen dragen

nu alles eindigt snel
blijft eenzaamheid mijn maat

dit woord blijft staan
alleen alleen voor mij

de dood neemt mee
dit woord en mij erbij

Gered

uit het diepste dal
voor de poort van
de dood uit de zwarte
stroom van de rivier heb
jij mij vandaan gehaald

ik kijk in je jonge
ogen zie en voel
je liefde voor mij
en voorbij vliegt
mijn eenzame leed

nu ben ik er weer
en besteed mijn
liefde aan je groei
en jouw hartenwens
mij op te volgen

herinneringen aan mijn
jonge jaren gaan leven
hart en ziel kunnen het
zeer van de ouderdom
dragen ik ben er voor jou

Hooglied op Canada

boomgroen zwart als je haar
struikgroen zacht als je huid
grasgroen vol als je lippen

eindeloos lijken je heuvels
vol donkere dennen
glooiend golven je bergen
vol lichtgroene bomen
neergevleid verwachten
de weilanden mij jouw geliefde

landschap zo mooi als een minnaar
luchten zo wisselend als je blik
stromen bewegelijk als je handen

rivieren scheppen dalen
als plooien in je huid
rotsen openen zich wijd
laten watervallen als sluiers
sprankelend heenglijden
over mijn gezicht

stilte in jouw diepgroene armen
wolken uit zachtblauwe beken
thuis in jouw wijd open hart

Worsteling

de worsteling van Jacob met de Engel
raakt mij elke keer tot tranen toe

wat raakt mij toch zo zeer?

een volmaakte relatie willen is bovenmenselijk
dat kan ik reflecteren cognitief

toch wil ik het en blijf ik worstelen en ervoor vechten

uiteindelijk is het nodig mijn lichaam in zijn grens te raken
en in zijn blote kwetsbaarheid

heel hard te confronteren met mijn bovenmenselijke wens

weerstrevend maar toch wel besef ik dat elke relatie met
een mens een menselijke is

de diepste laag in heel mijn lichaam helpt me herinneren

ik ben een mens met grenzen pas daarbinnen ontmoet ik
mijn bronnen met mijn mogelijkheden

tot onbaatzuchtige en onvoorwaardelijke liefde .

wat mij tot tranen toe beweegt is het niet kunnen
ontmoeten
van een goddelijke mens die lichamelijkheid

harmonisch heeft geïntegreerd in alle lagen van de liefde.

Ons verhalen

wij reiken elkaar de druiven aan
ontvangen het sap diep vrij laten
het rijpen tot heerlijke wijn

die rijkdom houden wij open
voor iedereen die wil drinken
want wij consumeren niet

wij waken over dit sap dat ons
zo puur gegeven werd dat diepe
verwondering ons zijn vervult

de bron ontvangt en geeft door
begrijpen doen wij het niet zachte
onzekerheid en ook onwetendheid

zijn roeispanen verguld met veel
vragen ontzag en verdriet zo kan
ik varen over de oceaan die ons

mag dragen die voor ons te leen
een herberg is een leven vol avontuur
en gevaren tot de dood ons komt halen

Mensenkind

ook kinderen zij kijken al met beelden
vol van vooroordelen naar jou en mij
zoals ook wij met eeuwenoude
beelden kijken naar hen

in woorden zoals kleinkind, oma, opa
verbergen zich veel oude beelden

maar op het uur waarin wij samen
spelletjes gaan spelen vol plezier

als wij schateren voluit en met elkaar
gelijk en waardig vreugde delen
onze liefde ervaren in dit samenzijn
dan roepen zij ons heel gewoon bij onze naam

Jij ook

hoe kan ik je omarmen

wie ben ik
die jij hebt
ontmoet

ik zet mijn
voet tussen
jouw deur

jij blijft mij
vinden stap
voor stap

je weet nu
dat ik ben
voor jou

ons leven had erbarmen

Ook zij

zijn liefdevolle zijn voor haar blijft
onbenoemd maar zij zal nu zijn naam
heel feestelijk gaan roemen om de diepe
stroom die haar met hem verbindt

want in die stroom groeit heel haar
wezen haar leeftijd tegemoet die
zij als kind al heeft bevroed diep
in haar hart gekoesterd tot

iemand haar zou vinden die niet
haar buitenkant bemint maar wil
ontdekken haar ontmoeten in haar
diep waar diepste creatieve bron

haar schiep mensenmens wil zij
ontmoeten ontvangen in haar
hart en ziel want het beviel haar
niet dat huid en haar verslonden

werden dat mensen in de rij gaan
staan om haar te werven haar
willen bezitten dag en nacht zij

heeft die mens gevonden hij
houdt de wacht samen met haar

die alsmaar onderzoekt hoe teder
heel haar ziel bemint hoe zij kan
vinden een vertrouwen dat lijf en

ziel verbindt zij kijkt ernaar vanuit
het hart hoe raken in de ziel
aanraken is ook op de huid want
tederheid bezielt juist alle cellen

Ziel zoekend

zielsverwantschap zoekend vergeet ze
kennis en levenservaring

intuïtie wordt ingepalmd door hunkering
en honger uit puur lijfsbehoud

vastentijd en armoede maken dat ze zoekt
een mannenziel die vrouwelijk genoeg is

haar lief kan hebben zoals ook zij bemint
niemand kan haar troosten zij vindt ze niet

wijzer geworden verrijst ze uit haar as als een
Phoenix laat oud zeer los leeft open als nieuw

de bittere smaak van die as laat haar beseffen
hoe zij op zoek was in de ander naar een gelijke

nu kan ze de andere mens weer horen en zien als
verschillend bereid is zij weer tot toevallig ontmoeten

Ja

als je van mij houdt
dan hou je ook van jezelf
want jij gunt het je
dat jij van mij houdt

het klinkt wel logisch
is zowel een goed gevoel
als ook een waarneming
van menselijke realiteit van
samen mens zijn dat een
geschenk is elke dag

je zegt een oprecht ja
tegen jezelf en tegen mij
ons verbindend met elkaar
scheppen wij een open ruimte

Lente

de merel heeft
een nest gebouwd
in onze tuin

hoe gelukkig
kan ik zijn

volgend met
mijn ogen
uit de verte

zie ik haar
de moeder
zorgzaam letten

op sluipend
en laagvliegend
roversvolk

vrij en ook gezien
vliegen bijen vlinders
heen en weer

hoor de hommel
dichtbij brommen

Lenteregen

hier in het land
lijkt de lenteregen
een wolk die zachtjes
op de aarde is gaan rusten
miniwaterdruppels
doorstromen zacht
mijn stille zuchten
ademen geeft kracht

de energie is voelbaar
uit ontvankelijke aarde
dampt het nieuwe leven
de velden kreunen blij
het groeiend graan
voelt hoe zijn kracht
omhoog kijkt naar
de zon die nu de
wolk weer optilt hoog
en nog veel hoger

warm ontvangt zij haar
om al haar druppels weer
de kringloop in te sturen

thuis in de stad
verzuchten wij
getergd als regen
valt op stenen en
asfalt, geen energie
komt vrij integendeel
het kost ons adem

wij mensen liggen
tussen stenen bouw
stijf van het niet bewegen

dat het verschil zo
voelbaar is voor mij
komt dat omdat ik oud
al dichter bij de aarde
vertoef die mijn begin
en einde vormt al heel
mijn leven lang mag ik
verbondenheid met haar
heftig ervaren nu verblijdt zij
mij met haar nabijheid

Bomendans

ademende bomen

in de dans van
kussende sneeuw
eerste passen

twee oude bomen
tijdens hun jeugd
vol lindebloesem

raken gesluierd
worden versierd
sneeuwwit

jong worden zij
hartelust danst
in de oude takken

onder de bast
stroomt op en neer
het vurige sap

teder gestreeld
door de dansende
witte druppels

omarmt de stille
lucht verbaasd
hun diepe kracht

twee bomen
wortels op rots
in water gegrond

naast elkaar
in een zee van ruimte
wonderbaarlijk bestaan

ademende tijden

Moeder

zo ontvangen als een
moeder ontvangt kan
geen mens zo dicht bij
het geven van leven
komt niemand op aarde

als zij dan moet zien hoe een
door haar ontvangen leven
terug aan de aarde moet
worden gegeven dan hoor je
haar hart zachtjes breken

Ver reiken

geen land is mij te ver
geen berg te hoog steeds
reik ik naar de regenboog

daar wil ik zijn waar openheid
waar moed regeert en mensen
blijdschap voelen bij tederheid

durven als een spiegel elkaar te zien
elke dag genieten van de beelden
helder scherp respectvol spreken

steeds vallen glijden over deze boog
dat is mijn leven opstaan ook
ziel en lijf gedijen in veel kleuren

Rots

nog sta ik hier rechtop en trots
mijn voeten dragen me nog net
diep in mijn borst ligt zwaar de rots
waaruit mijn bron ontspringt

we noemen hem ons hart
zo zwaar nu en zo vol
nog altijd groot en ruim
daarvoor betaal ik tol

nog net rechtopstaand valt
mijn rots diep in de grond
de aarde waar ik stond
heeft zich geopend ik roep halt

Rouwproces

wakker worden uit een droom
de ander zien zoals hij is
jezelf ervaren als terug van
weggeweest uit sferen ongekend

in al mijn vezels golven steeds
nog de hormonen
zij blijven stromen door mijn
lijf en hoofd waar ik zowat beroofd
van eigen invloed onderga hoe
grenzeloos verlangens en ook
hartekreten kunnen zijn
niemand zou dit voor zichzelf
of voor een ander mens gaan wensen
diep in mijn stroom versta ik

de neiging om mijn grenzen
sterker te gaan bouwen omdat ik
niemand pijn wil doen ook niet mijzelf
daarop kan ik nog steeds vertrouwen

Vlokken

genietend van de zachte vlokken herinneringen
die licht dwarrelen om mij heen word ik
getroffen door de harde steen
van ons tijdelijk bestaan
hoe zal het ons vergaan als wij
ervaren dat leven ons gaat verlaten snel
als liefde lijkt te smelten zacht als vlokken sneeuw

Tranen

als een waterval
storten mijn tranen
neer terwijl ik met
mijn rug tegen de rots
ernaar kijk van binnenuit

tranen over het verlies
van gehoor geheugen
kracht in mijn handen
uitzicht en lenigheid
ik voel banden om alle

ledematen heen die mij
zo beperken dat alleen
mijn humor mij kan redden
voor een diepe val in
afgrondig tranendal

Overleven

er zijn nog elke maand
cyclische veranderingen
voelbaar in mijn lijf

nu schrik ik soms van
ernst en ook verdriet
van hopeloos me voelen

van mijn geheugen een vergiet
van moeheid slapeloosheid
zelfs lamlendigheid

luiheid ja eenzelvigheid
kan hele dagen heersen tot de
hormonen weer gaan schuiven

pas dan besef ik ernstig hoe zij
voor mij gevaarlijk kunnen worden
opgelucht ervaar ik overleving

Tijd

woorden van een schildpad
komen eerder in mijn oren aan
dan woorden van een haas

de ogen van een schildpad zij
zien veel meer dan hazenogen
half gesloten boven zijn snelle

voeten, ik zou jou willen groeten
met mijn zachte kleine tred in je
stille ruimte, bezaaid met letters

is jouw bed, verwonderd zie ik
lettergrepen samenscholen, pas
de woorden geboren uit jouw hart

laten mij beseffen dat ik liever
schildpad ben dan haas het
geraas van hopen woorden

doet mij heel stil staan, verbergen
wil ik mij onder ons sterke schild
daar vinden wij elkaar verhuld

bevragen wil ik jou, ontdekken
zal ik ons totdat de woorden
vallen als sluiers van de ogen

en wij elkaar gaan zien zoals wij
kunnen en mogen zijn in stilte
onverhuld en openhartig mild

Voedsel

als je honger hebt dan kan je eten
als je dorstig bent zal je gaan drinken
meer nog dan met brood en wijn
voeden wij ons door het samenzijn

eten en drinken
houdt lijf en ziel
bij elkaar zo waar
liefhebben echter
laat zielen bloeien
met en aan elkaar

geboren zijn brengt honger
leven dompelt ons in dorst en soms
in pijn omdat wij vaak vergeten
dat wij alleen maar samen levend zijn

Volwaardig

mens zijn op de kinderleeftijd
in de groeistand en bewegelijk
is mij bijgebleven en gevolgd

elke wederzijdse liefde heeft
groei van kind tot puber van
jong mens tot volwassenheid

gestimuleerd wonder boven
wonder gaat het vallen en het
opstaan over in diep evenwicht

Vreugdelied

als je ziel luistert
jouw hart opspringt
en de merel zingt
dan vliegt de vlinder
uit zijn cocon recht
in het oog van een zon
die niet verbrandt wel
diep verwarmt en jou
heel zacht omarmt

Zonlicht

Zie je het heldere licht dat
danst onder je voeten?

Zie je hoe wandelaars
over dat mooie zonlicht

heen kunnen lopen?
Onder haastige stappen

leeft ongezien

zoveel schoonheid en
kracht want dit licht

heeft een madeliefje en
een vergeet-mij-niet

en vele andere bloemen
voortgebracht blijf af en toe

stil en verwonderd

staan geniet ervan
dat de bloemen sterk

blijven groeien ook als
wij mensen hen niet zien.

Besef

er moet wel in de hersencellen
ruim plek zijn voor gedachten die
haaks staan op herinneringen
aan de moederschoot waar liefde
zorg en toewijding de heersers
waren nu lijkt de hersenpan vol
cellen die gevuld zijn met een
haat die denkt dat liefde onzin is
machtswellust en zelfzucht hebben
de heerschappij veroverd in het
verstand waar helderheid wordt
ingeruild voor troebele vernielzucht

de hersenen van mensen volgestouwd
met haat en onmacht regeren onze
mooie aarde, niet willen sterven
stuwt moordzucht op stort wereld
vrede in een afgrond van vuur
vulkanen uit haar binnenste laat
onze sterke aarde spuwen zodat
het vuur de hersenen van mensen
verschroeit tot as omdat geen
mens meer weet wat vrede is
en niemand meer de liefde kent
zorgt aarde voor ons vurig end

Mooie aarde

jouw schoonheid geeft mij ook een voorgevoel

van groot gevaar lava wacht op haar tijd in jou

barst zij uit dan breekt de hele bergtop af
een nieuwe krater rust tot aan de volgende
uitbraak van vuur niemand weet wanneer

onveranderd blijf jij diep bewogen in jouw vurig hart

bewondering voor jou houdt mij in leven

Toorn

aan mensen vraag ik nu niet meer
elkaar geen pijn te doen of niet
te doden zij zijn zoals ze zijn
met alle neigingen voor
pijnigen vernietigen en moorden

ik heb het opgegeven
vraag niet meer om liefde
of om aandacht of om oorden
waar vrede heerst niets vraag ik
meer een mens aan wie dan wel

aan de aarde ga ik vragen laat
je vulkanen luid en heet uitbarsten
trek ruimtestenen naar je toe
roep wervelstormen en tornado's op
laat water steden overstromen

niets zegt de aarde mij terug
zij doet wat in haar binnenste
opkomt en laat ons zien hoe sterk
zij is haar oceanen laten zich niet
kisten in plastic zij overspoelen

ons ruimen ons op zij wachten niet
totdat wij ooit gaan ruimen al
wat wij vervuilden of zelfs elkaar
woestijnen rukken op en worden
een zacht graf niets zeg ik meer

Oorlog

de vrouw die nu zo krachtig voor je staat
heeft ooit gewoond in zware oorlogstijden
de kinderen in deze tijd verblijden
is moeilijk in deze stad waar haat

en moord zo alledaags is als het licht
dat dagelijks in huis en tuin blijft schijnen
waar kinderen en vrouwen weg gaan kwijnen
en mannen zoeken naar een levensplicht

hoe kan een vrouw een man gaan zien als mens
onder zijn huid kunnen kijken is haar wens
om daar te vinden hart en ziel vol dromen

voor vrouw en kind respectvol leven zaaien
dat blijft zij zoeken, toch elke dag nog komen
onmachtige nieuwe moordenaars als haaien

Vragen

de dood zelf kunnen kiezen

kan dat zonder vrees voor
verlies van lief en leven

meer dan één vertrouwde
mens heeft het gekund

zou ik het kunnen doen

zelf ervoor te gaan kiezen
jou nooit meer te kunnen zien
te voelen horen raken

onmenselijk lijkt dit voor mij

liever doe ik het niet nu of nooit
ik leef voluit terwijl ik wacht

totdat hij komt mijn dood

Verkennen

veel in mijn leven werd voor mij gepland
bijna alles was al voorbereid in cellen
nu bevaar ik golven van nooit weten
elk moment een avontuur vol stil genot

vragen kan ik veel omdat ik leren wil van jou
echter als jouw antwoord is gegeven muisstil
adem zucht ik zoekend naar houvast ik drijf
weerom op nieuwe vragen enkel mijn lijf
verstaat een taal en kunde proeft en tast
als een zee een wolk bewegelijke grenzen

vingertoppen zijn als poriën huid rakend
ieder woord in zijn kunstmatigheid terwijl
waarmee wij voelen is diepe openheid
opgelost in liefdevolle cellen druppels

Proces

dieper dan diep voel ik leven en dood
elk ander gevoel eet hiervan het brood

zelfs liefde uit elke cel verandert snel
wanneer de dood met zijn handen het vel

over mijn ogen en oren wil trekken
zelfs mijn lief kan de tijd niet rekken

zo voel ik me los en gelaten
eenzaam wandel ik in mijn straten

Sterven

nieuwe dimensie
bij het sterven
glashelder zelf

besluiten

de dood
naar binnen
te halen
volmondig

te omarmen

jezelf bewust
mee laten
voeren
gaan varen

naar niet meer zijn

waarheen

Verrijzen

wek mij tot leven
raak me aan

laat mij niet gaan
naar het dodenland

raak me aan
met je warme hand

mijn ziel mijn adem
blaas leven in mij

raak mij aan
mijn lippen vergaan
zonder jouw kus

ik mis jouw raken
van heel mijn huid

verrijzen zal ik stil
zonder geluid zing ik

mijn lied van je liefde
van je trouw

en jouw ziel waar
ik zielsveel van hou

Lindeboom

met blije ogen kijkt hij op me neer
als ik me neervlij bij zijn wortels
zijn stam met zijn gesloten bast
heropent al zijn poriën als ik
die lindeboom als herberg voor
mijn meditatie uitverkies zoals
ik vaker doe en hem dan vraag
zijn woorden in mijn oor te blazen

nu ben ik maar één dag nabij
toch kan ik hem vertellen dat hij
zo vaak als ik maar kan en wil
dicht bij mijn oor en hand verrijst
waar ik ook ben ik voel hem in
mijn hart zijn woorden vang ik op
mijn ziel ervaart de warme stroom
uit al zijn poriën ik ben gezegend

Stilte puur

geen woord is
in de lucht
te horen

windstille
lindeboom
wil geurvol
mij bekoren

een hommel
cirkelt om
mijn krullen
heen storen

lukt haar niet
mijn hoofdhaar
dun als bloem
verloren

zij helpt mij
mijmeren
opent mijn oren

leef voordat
de dood komt
halen jouw
kloppend hart

verstoren

doet hij mijn
stilte niet

Ongevraagd

ongevraagd ben ik geboren
ongevraagd ga ik eens sterven

daar tussen in zal ik ook weer
ongevraagd leven ontvangen

hoe ga ik daarmee om het
grootste avontuur dat ik mocht

erven van voorouders reptielen
vissen en van sterrenstof uit een

heelal dat in mij vraagt wat dit
gegeven leven met mij doet

hoe het zo voelt een mens te zijn
met die ervaringen van elke dag

ik mag dan blij zijn dat ik stil kan
proeven op het puntje van mijn

tong dat hele kleine beetje leven
tegelijkertijd leef ik verwonderd

dat ik dit leven door mag geven mijn
verantwoordelijkheid kan nemen door

lief te hebben onvoorwaardelijk in
elke cel van heel mijn lijf waarin mijn

ziel haar ongevraagde tijdelijk verblijf
met eerbied vreugdevol mag vieren

Oceaan

vrij land dat niemand kan bezitten
ontvang mij in jouw armen
zeewind die iedereen kan voelen
streel al mijn haren met je handen

water door niemand nog ontdekt
laat mij je diepste bronnen zien
rots die niemand kan beklimmen
toon mij je kracht in vingertoppen

bij jullie wil ik alsmaar zijn
land en wind en rots en water
mijn oceaan ontvang terug
de ziel die jij mij hebt geleend

Portaal

mijn weg nadert zijn doel
de brug is neergelaten
de burcht is te bereiken

nu sta ik stil in het portaal
en zie jij staat daar al
je armen wijd zo wijd

mijn hart en ook mijn ziel verankerd
in jouw stroom hoe zou ik nu dan
verder kunnen gaan zo zonder jou

waarheen zoeken in de woestijn
verlangend naar jouw handen
alleen met jou verzet ik voeten

voorlopig sta ik stil op deze brug
een nieuwe weg met jou zal
ik gaan zoeken de burcht zij blijft

Dankwoord

Deze verdichte gedachten in mijn vijfde bundel 'Mens en aarde' zijn wederom 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 verzorgd zoals zij ook deed bij de eerste vier bundels.

Als dank voor het mogen proeven van 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 aarde'.

MJJ

Inhoud

Voorwoord	3
Smeltkroes	7
Aarde	9
Kijk en zie	11
Oproep	12
Zadkine 'de verwoeste stad'	15
Beelden	17
Vragen vieren	19
Druppel	21
Brokkelen	23
Diep	25
Eén	27
Eindelijk	29
Geborgen	31
Een stofje	33
Gebrekkig	35
Eenzaamheid	37
Gered	39
Hooglied op Canada	41
Worsteling	43
Ons verhalen	45
Mensenkind	47
Jij ook	49
Ook zij	50
Ziel zoekend	53
Ja	55
Lente	57
Lenteregen	58
Bomendans	60
Moeder	63
Ver reiken	65
Rots	67
Rouwproces	69
Vlokken	71
Tranen	73
Overleven	75
Tijd	77
Voedsel	79
Volwaardig	81
Vreugdelied	83
Zonlicht	85
Besef	87
Mooie aarde	89
Toorn	91
Oorlog	93
Vragen	95
Verkennen	97
Proces	99
Sterven	101
Verrijzen	103
Lindeboom	105
Stilte puur	107
Ongevraagd	109
Oceaan	111
Portaal	113
Dankwoord	115

“Mens en aarde”

is de vijfde bundel van Monika M. Joras

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

Zij heeft gewerkt als psychiater, psychotherapeut, systeemtherapeut, opleider en supervisor in een multidisciplinair dagbehandelingscentrum.

Na haar pensionering leidde ze nog tot 2015 collegae tot leertherapeut op. Nu is zij niet meer praktiserend.

Zij blijft actief als vertrouwenspersoon van een opleidingsinstituut en als bestuurslid van de interculturele sectie van de NVRG.

Het mogen opschrijven van verdichte gedachten wordt door haar als een geschenk ervaren dat ze graag deelt met anderen. Zij houdt van de dialoog.

www.monikajoras.nl

Mijn bron

al noem ik het verdichte gedachten
toch schrijf ik een gedicht omdat ik
schrijf zoals ik leef want ik leef niet
omdat ik denk dat ik leef zoals ik niet
schrijf omdat ik denk dat ik schrijf
ik leef zoals ik leef en daardoor
componeer ik mijn leven in het nu
schrijf ik zoals ik schrijf in het heden
ontstaan de gedichten zoals ze ontstaan
bewegen woorden zich in mij zoals ik
inadem en uitadem hier wordt het heden
verbonden met verleden en toekomst
druppels adem uit oeroude bron en tijden
worden zichtbaar voelbaar kunnen raken