

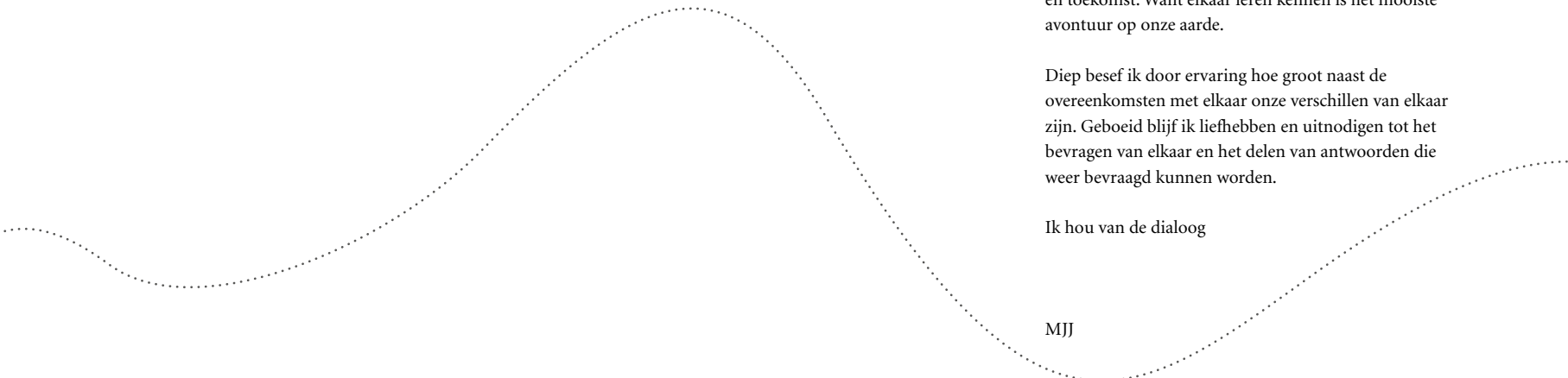
Mens met mens

Mens met mens

Gedichten van een mens voor een andere mens
2017 - 2019

Monika M. Joras





Voorwoord

Hier bezing ik de dialoog: Mens met mens in contact met elkaar zonder angst wel gevoelig, oprecht wel respectvol, krachtig en kwetsbaar.

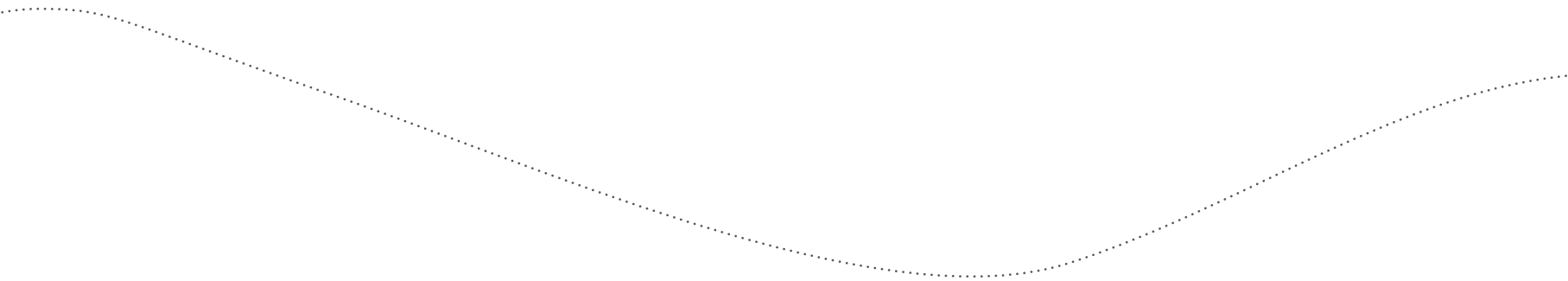
Gezongen vanuit mezelf en soms vanuit de ziel van de ander nodig ik de ander uit tot aanvulling vanuit eigen hart en ziel en correctie vanuit eigen verleden, heden en toekomst. Want elkaar leren kennen is het mooiste avontuur op onze aarde.

Diep beseft ik door ervaring hoe groot naast de overeenkomsten met elkaar onze verschillen van elkaar zijn. Geboeid blijf ik liefhebben en uitnodigen tot het bevragen van elkaar en het delen van antwoorden die weer bevraagd kunnen worden.

Ik hou van de dialoog

MJJ

Mens met mens



Rakende woorden

als woorden ons raken
in diepe bron
in zingende rots

kunnen wij ons
vrij maken daar
binnen de door ons
gekozen grenzen

dit te mogen ervaren
ruimte voor het voelen
van onze moed
te zijn met het hart
van heel een mens

kostbaar geschenk
ongevraagd ontvangen
handenvol liefde
voorhoofd op grond

als woorden dat kunnen
dan kan je die zingen
vanuit je ziel

Delen

wat maakt dat ik
zo delen wil

opborrelend geluid
van binnen
het lijkt van touw
geweven stilte linnen

verbindt mij diep
met levend wezen

vastgeklonken klanken
van binnen
lijken van touw
geweven storm in linnen

wat maakt dat ik
zo leven wil

de woorden uit mijn bron
zij stromen door
mijn vingers heen
ja ik wil leven, kom!

Nachtelijk duet

hij:

er staat een boom
het landschap is anders
mensen leven zich uit
de boom doet wat hij kan

zij:

er vallen regendruppels
neer op haar gezicht
de tranen zijn gezwicht
voor zachte tederheid.

hij:

zo streelt de maan de wereld
brengt het landschap tot rust
ik ga wandelen en mij verwonderen
genieten van de nacht

zij:

neem bij het wandelen
mijn stilte in je oren mee
zacht streelt al de maan
jouw warme stille ogen

hij:

streelt de sneeuw
en hoe warm het is in mijn armen
zacht en vertrouwd
hoe ik mijn adem inhoud

zij:

mijn adem op jouw lippen
jouw warmte in mijn huid
zoals ik op je bouw
loop zacht vooruit

hij:

over knisperende sneeuw
langs lonkende bosrand
heuvel op naar de hemel
thuis in een wolk

Culturen

iedereen die ik lief heb
leeft in zijn eigen cultuur
mijn liefde raakt gekleurd
door de liefde van de ander

met elke mens die ik lief heb
beleef ik samen die andere cultuur
wij vormen een heel nieuw verbond
uniek en vertrouwd

alle culturen kunnen naast elkaar
respectvol staan open levend voor
ieder zo unieke partnerschap
onze verschillen verrijken ons.

Herbergen

zoals de treur iep herbergt
haar verlangen te gaan stappen
zo beheer ik onvoorwaardelijke
liefde die mij in de bron laat duiken
van mezelf en van de ander
zonder te bezitten ja zelfs
verwonderd blijf dat liefde is
zoals ze is en groeit en bloeit

de treur iep leert mij te verpozen
de sappen stormend op en neer
te koesteren als vogels in mijn
takken die hun nesten bouwen
even blij verblijven en vertrekken
met de roep van de seizoenen
die ook fel in al mijn cellen stromen
vogel blijf ik in mijn dromen

graag zou ik met jou gaan vliegen
even in de takken van je treur iep
wiegen mijn verlangen naar
volledig laten stromen van mijn
bron die samen met jouw bron
de druppels van ons eeuwenoud
verbond al herbergt zacht op laat
stomen tot wolken in onze schepen

op de oceaan van alle druppels
in elke cel van jouw en ook mijn zijn
meevarend met de golven dromen
van verlangens uit de diepte van mijn
aardse rotsen pas na heel lang drijven
zwemmen duiken onderkennen
wij de waarde van oeroude druppels
herbergend ruimtes vol van vrijheid

Lavastroom

Verborgen maar aanwezig vuur

beide ogen houd ik vast gesloten
niet ingetogen maar uit pure zorg

mijn vuur kan zo spontaan naar
buiten spuiten als lavastroom

verschroeit jouw lijf en leden
en ziel en heel ons heden tot as

door mijn broze wimpers heen
kan mijn vuur als diepe gloed

pas verwarmen als ik in jouw armen
lig en jij in mijn omhelzing dan gaan

mijn ogen open zonder zorgen

Volgroeid

vandaag is een proces voltooid
onze open dialoog laat mij met

beide voeten weer lopen over grond
de golven trekken zich terug eb

legt zandvlaktes open waarover ik
wel zoekend verder door kan lopen

hoe diep mijn dal ook was doorheen
ben ik gegaan mijn voorhoofd ligt

voortaan op stranden van de oceaan
golven in mijn oren zal ik horen die

mijn hart en ziel bekoren en mijn
ogen onverhuld nu laten kijken naar

tederheid die ons verbindt
en heel maakt in ontmoeting

Meditatie

mijn denken en mijn voelen is ouder dan ikzelf
verbonden ben ik door die beiden met mijn toekomst
zo durf ik uit te spreken wat mij diep beweegt:
als elke cel mijn ziel herbergt dan is mijn hele lichaam

een zielsverwant van jou jij mens mij dierbaar

dan kan mijn lijf jouw lijf omarmen en heel je huid
verwarmen en vertederen zoals ook onze zielen
het dagelijks al doen met diepe dankbaarheid
en veilig rusten in de herberg van de lindeboom

Vershil

jij geeft een hand
voelt de hand van
de ander jij voelt jouw
eigen hand niet zeg jij

bang te versmelten
jezelf kwijt te raken
in de aanraking
jij kijkt vragend

ik heb een bewustzijn in bijna
elke cel mijn lichaam voelt heel
duidelijk verschil tussen mezelf en de
ander is niet bang geniet er juist van zo
dicht bij te zijn en van de aanraking

een soepele grens is voor mij de huid
verschil en overeenkomst beschermend

beide hebben wij oude lijfervaringen die
heel verschillend zijn toch hebben deze mij
en jou gebracht tot een innerlijk
contact met onszelf en met de
ander dat zo intens is dat het diep
raakt en met elkaar verbindt

jouw hand lijkt jouw hart
te zijn dat bij een
toevallende ontmoeting
de ander wil veroveren

naar binnen wil halen
versmolten wil raken
weer één mens wil zijn
het kind danst in jou

Merel duet

merel jij speelt je
fluit zo jubelend

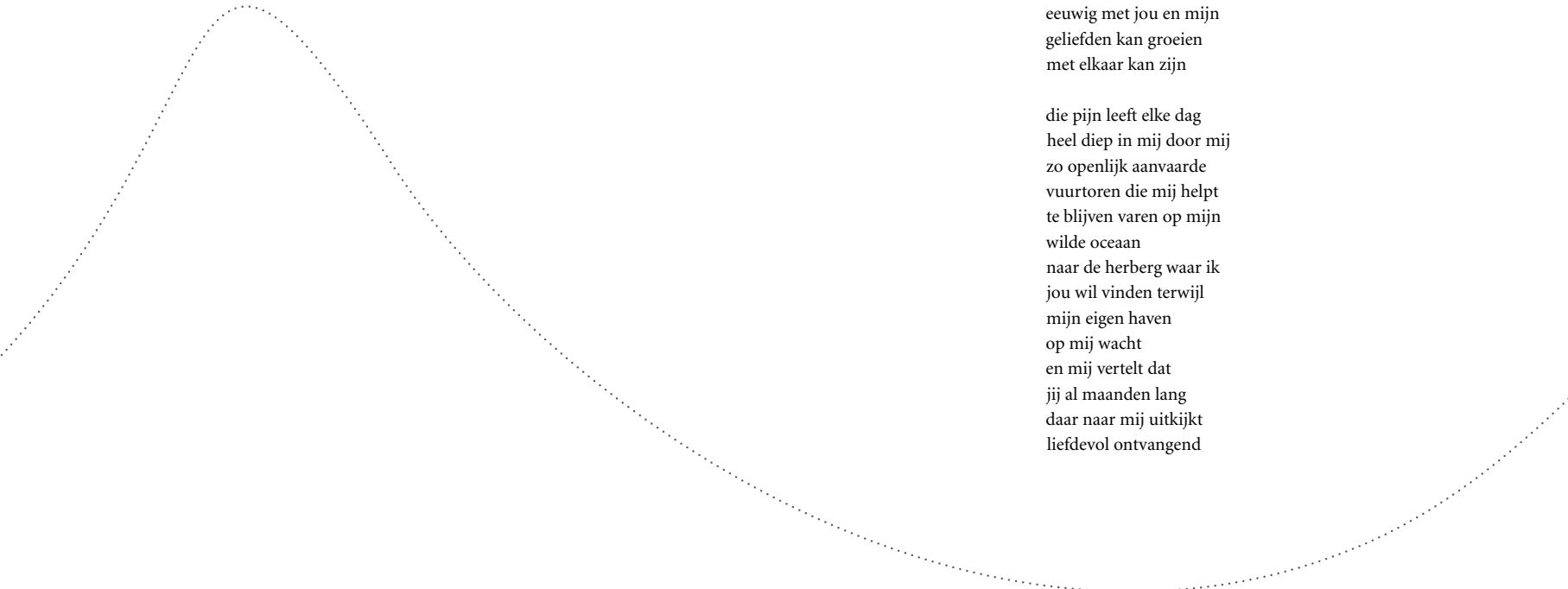
naar de overkant
van de vijver
vliegt je lied

daar antwoordt al
jouw liefste lief

vanuit de hoogste
boom met haar lied
in duet

ik kan als mens
nu slapen met

een ziel vol klanken
mijn liefdeslied
de merel zingt



Ondeugend

“dat jij op jouw leeftijd
nog zo ondeugend kan zijn
is heel bijzonder”
ondeugend is
hier leuk bedoeld
ik kan dit wel begrijpen,
maar dat mijn leeftijd
goed bekend
nu opeens op tafel
ligt raakt aan mijn
diepe pijn dat ik niet
eeuwig met jou en mijn
geliefden kan groeien
met elkaar kan zijn

die pijn leeft elke dag
heel diep in mij door mij
zo openlijk aanvaarde
vuurtoren die mij helpt
te blijven varen op mijn
wilde oceaan
naar de herberg waar ik
jou wil vinden terwijl
mijn eigen haven
op mij wacht
en mij vertelt dat
jij al maanden lang
daar naar mij uitkijkt
liefdevol ontvangend

Onthecht

ik ben geland in jouw doorziende handen
mijn boom laat ziel door takken stralen
zo zonder lichaam ga ik vrij van banden
waar ga jij heen waar zal jij mij inhalen

jouw ziel ontmoet mij hecht zo vaardig
jouw lichaam wil mij volgen nu zachtvaardig
tien vingertoppen snakken naar de huid
van mensen klank en vuur gaan al vooruit

leren wil jij hoe het kan dat een mens met lijf
en ziel zo vrij kan zijn verlangend vol genot

jij hebt voor mij een ladder in mijn bron
geworpen afgedaald en opgestegen ben ik
wat kan ik doen voor jou sterker nog hoeveel
aan regen druppels wind en stormen moet jij

ervaren onder waaiend doek voordat jij hoort
en ziet hoe lijf en ziel in elke cel er zijn
doorvoeld genoten lustvol ook met pijn
maar steeds en samen en in dialoog licht gloort

Lied

terwijl jij vlamt als liefdeslied
mijn cellen in mijn lijf het vuur
ontvangen en vol verlangen
het dansen zingend starten

geen spreektaal houdt dit bij

gaat heel mijn ziel de hoogste
wolken om zich heen verzamelen
verbergt zich voor jouw hart laat
eigen pijn onzichtbaar zijn geen

woorden zijn ervoor te vinden

maar als mijn ziel zich wil verbergen
voor jou ben ik dan nog wel trouw
aan jou mijn liefste hoe kan ik met je
delen dat ik meer van je hou dan

mijn cellen kunnen dragen

zelfs de horizon raakt aan de zee
wolken stijgen licht maar dalen donker
druppels vallen teder stormend water
tegemoet hoe durven mijn lippen

ooit te zwijgen na jouw liefdeslied

Tempel

stevig staan mijn voeten in de aarde
zijn als zuilen van jouw tempel

niemand zelfs niet Samson brengt
mij in beweging jij alleen ik sidder

als je kijkt pilaren trillen jouw handen
tegemoet stampvoetend maar voor-

goed ademt mijn hele huis jou in
je woont in mij jouw lijf het wortelt

in mijn aarde geeft licht aan ruimte
volgestouwd met oude beelden

spelen dansen zal ik met jouw beide
handen vingers strelen fundamenteën

die toch stevig blijven staan terwijl
diep binnenin zij helemaal vergaan

van tederheid door zachte vragen
in jouw sterke ogen op je stille lippen

stevig blijf ik staan zal ik ooit verder gaan
dan nu en hier met zware voeten

dan zullen aardē vuur en lucht samen met mij
moeten zoeken naar een nieuw verhaal

Cellentaal

ach laat je niet verleiden naar
een doel ver weg zo onbekend
verblijf nu dapper in de ziel
van alle cellen hier onder mijn
tien vingertoppen daar voel jij
je hart warm kloppen

van binnen uit alleen kan jij
vertellen kan jij mij leiden
van cel tot cel hoe wij elkaar
van angst voor tederheid en
te dicht bij zijn kunnen gaan
bevrijden wij zijn bereid

te zijn die wij ook kunnen zijn
verbondenheid opent zich nu
voor ons samen geen stap te ver
de zorg om grenzen delen wij
door vragen stellen luisteren
jouw oceaan van taal draagt ons

Wortels

een boom van een mens
gebogen over jouw wortels

zoekend naar waardigheid
vindend je kwetsbaarheid

als kracht wanneer jij wil zien
hoe diep jouw wortels gaan

langs rotsen naar water naar
bronnen in eindeloze oceaan

Overlever

Jij boom met schors
jij tempel met pilaren
jij stralend oersterk lijf

je kent me weet je veilig

toch schrikt je hele lijf
voor mijn nabijheid
als ik beweeg

je trekt je benen op

alsof je een bescherming
nodig hebt voor iemand
die jou nadert ongevraagd

mijn hart doet pijn

rustig loop ik langs je heen
voordat ik je toch nader
respectvol onbevreesd

dan kan ik voelen zien

hoe heel je lijf verdwijnen wil
zo klein maak jij je voor mijn ogen
onzichtbaarheid je streven

wat wil jouw lichaam je vertellen

opgeslagen beelden en oude
herinneringen delen met jouw
welk lichaamsdeel je wil

verbergen en beschermen

schoonheid moet je onttrekken aan
de ogen van de ongenode kijker
een die geweld en pijn gebruikt

overlever jij wilt leven je lichaam zijn

Venetiaans carnaval

op mijn huid
voel ik je kleur
jouw adem in
mijn poriën wijd

achter je glazen masker
kan ik je zien in diep rood
jij ziet mij in grijs vergroot

samen wandelen wij
door de stad zonder
woorden alleen bevallig

bewegend
sierlijke tred
als in glazen
muiltjes opgelet

de stad stroomt vol met
maskers kostuums uit oude
tijden gondels met zangers

verblijden de wandelaars
op elke brug poseren zij graaf
gravin en braaf ook hun kind

gemaskeerd in
de kinderwagen
van glas ook stil
zo zoet en gaaf

wij blijven staan verbaasd
ademen samen kanalen vol
druppels in en uit totdat wij

staand op de grote brug de
glazen gondel zien komen die
ons meeneemt onze dromen

komen nu uit
wij zoenen en
luisteren naar
een hemelse fluit

Vensterogen

twee keer heb ik je
gezien

heel kort vielen jouw
ogen in mijn ogen
snel sloot jij de luiken
trok je terug in jouw kasteel
achter je veilige muren

begrijpen doe ik dat
je nu weer hard moet
knokken voor je zijn
en je ruimte maar
niet bij mij daar

ben je thuis ben je
gezien

Ver – dicht

hoe verder weg
het lichaam van
je lief hoe dieper
uit jouw ziel je
woorden stromen

ja dichters aan jouw
liefste dromen
raak ik je dan
terwijl jouw lijf
mijn ziel omarmt

zelfs als je voelt
hoe dicht mijn ziel
verbonden is
met heel mijn lijf
ver blijf jij ver

ik vaar met jou
op golven van
verdichte druppels
een tere bark draagt ver
ons eenzamen

Merel

vroeg in de ochtend vandaag
ontwaakt in mijn ziel de zon
ontvang ik wonderschone
duetten van merels in hoge

bomen ik blijf maar dromen
dat zon maan en alle sterren
een koor zijn in onze wereld
waar dichters als merels de

liefde bezingen en alles wat
leeft laten ontwaken uit diepe
slaap en vergetelheid ogen
openen voor kwetsbare schoonheid

in een heelal vol beweging vol
pracht en kracht waar elk levend
wezen mag zijn in zijn waarde
open veilig zelfs op onze aarde

Merel lief

uit diepe slaap
haalt mij opnieuw
de merel zo mooi
zingt zij dat alles
zelfs de maan
verbleekt

ik luister voel
hoe opgetogen
haar lied weerklinkt
de melodie
bereikt mijn hart in
bogen

van gesproken zang
die mij verhaalt van
liefde leed en kloppend
beven zo diep
in zachte vinger-
toppen

op grote afstand zingt zij
blijft tierelieren
vertederd lig ik
stil omarmd van klank
de liefde in mijn hart te
vieren

Stervende broer

terwijl jouw dood jou aankijkt
lig ik te sterven op het strand

hoe kan ik leven mijn verstand
vraagt jou het stokje door te

geven ik kijk je aan ik moet
jou laten gaan op jouw manier

als jij mij wilt ontmoeten zal
ik met hart en ziel er zijn

jouw pijn is nu wat telt pas
als de dood jou heeft geveld

kan ik weer vragen wat mij goed
doet en mij vleien in de armen van

de liefde die mij ontvangt ja troost
en met mij samen doorgaat met

sterven op het strand waar wind
vol zand in haren zo lang verpoost

tot mijn lichaam zelf weer stof zal
zijn dat mij verlost uit diepe pijn

Ziende ogen

ik zag dat je keek
in je ogen leefde jij

zolang het kon verbleef
ik rustend in je blik

veel later keerde je terug
een tweede ogenblik

in stille warmte leven
dit smeedt ons samen

refrain klinkt op voor ons
die veilig tweezaam zijn*diepte*

de golven uit de bron
van mijn rivier kijken
verwonderd en blij

dieper en dieper graven
zij zich in de grond waar
wortels elkaar en diepte

zien zo zien dat daar geen
licht voor nodig is alleen de
warmte van de wortelbast

Gevoelig

kijk uit kijk uit je stuurt een zoen
zo maar naar mij alleen nog op
papier weet jij dat alle cellen van
mijn lijf daarop al reageren met
een prachtig hoog genot dat in
zichzelf genoeg is te beleven
ook zonder jouw aanwezigheid

stel dat ik dat vertel aan jou
loop jij dan weg jouw stevige
kasteel met hoge muren in
waar oude overleving de
scepter zwaait en eenzaamheid
het hout is voor de open haard
met een kleed van schapenvacht

waarop jij ligt te lezen in je
eigen werk verstild gesloten
voor het kloppen aan de deur
de regen de ramen op een kier
als ik daar binnen kom als foto
op papier vlieg jij dan op intens
omarmend mij vol hoog genot

Lippen

jouw lippen kijken in mijn ogen
mijn mond vliegt bevend wijd
naar je zachte huid je hals bereid
mij te ontvangen vol verlangen naar
mijn lippen die jouw ogen drogen

lippen en ogen, hart en ziel
willen wel samen gedogen
dat je liefde naar mij toe is gevlogen
jij vindt het nu niet meer zo raar
dat jouw lijf diep viel in mijn bron

daar uit herrijs je als een vlinder
verwonderd zwevend en verblijd
zintuigen leven weer open bevrijd
van zware lasten pijnen verdwijnen
hart en ziel op je lippen zonder hinder

Ik denk en overleef

hoe verberg ik mijn gevoel voor jou
terwijl ik met je hand in die van mij
heen loop naar een feestelijk gebeuren
mijn geschenk voor jou die bij mij hoort

meeleeft met mijn beslommeringen
ik begin met de techniek som voor
jou op al wat ik zie ja alles is in orde
dan vouw ik mijn armen kruiselings

houd mijn adem in luister met jou samen
naar muziek op wonderschone poëzie
geschreven door een vrouw vol liefde
voor de man die kan beminnen

zonder aan te raken romantisch noem
ik dan haar liefdeslied voor hem zij die
met hem het liefst wil samenleven
elkaar rakend in elke cel van lijf en ziel

niet willen levend voelen wat ik voel
maakt zwaar mijn ziel in heel mijn lijf
ik verblijf steeds aan mijn buitenkant
terwijl mijn hart breekt van het overleven

Intiem

terwijl wij samen zitten in gesprek
gedachten beelden woorden heen
en weer van mond tot oor tot oog
zich laten varen in de bark van hand-
en armbeweging in de ruimte tussen
ons voelt het voor mij als huid op huid
als cel in cel warm liggend in jouw armen

de lucht beweegt de oceaan golft zacht
licht uit je ogen spreekt van verse kracht
van diepste diep in zee en hoogste rots
in eeuwenoud gebergte ja ik ben blij over dit
door jou ontdekte lijf dat losgelaten nu verblijft
in adem zo dichtbij dat niets ertussen kan
zelfs tweezaam overgaat in eenzaamheid

Vrijheid boeit

vrijheid is een doel
verbondenheid het
middel om haar te
bereiken, in elk moment
van samenzijn zal blijken
hoe vrij ik ben bij jou en mij

vrijheid boeit mij zeer
steeds en alsmaar meer
onderzoek ik hoe ik vrij
kan zijn met jou en mij
terwijl een oceaan van
liefde onze zielen bindt

met het kind in mij blijf
ik zoeken dartel in de wei
stil in avonduren hoe ik
met jou samen en alleen
zo vrij kan zijn dat wij dit
leven kunnen blijven vieren

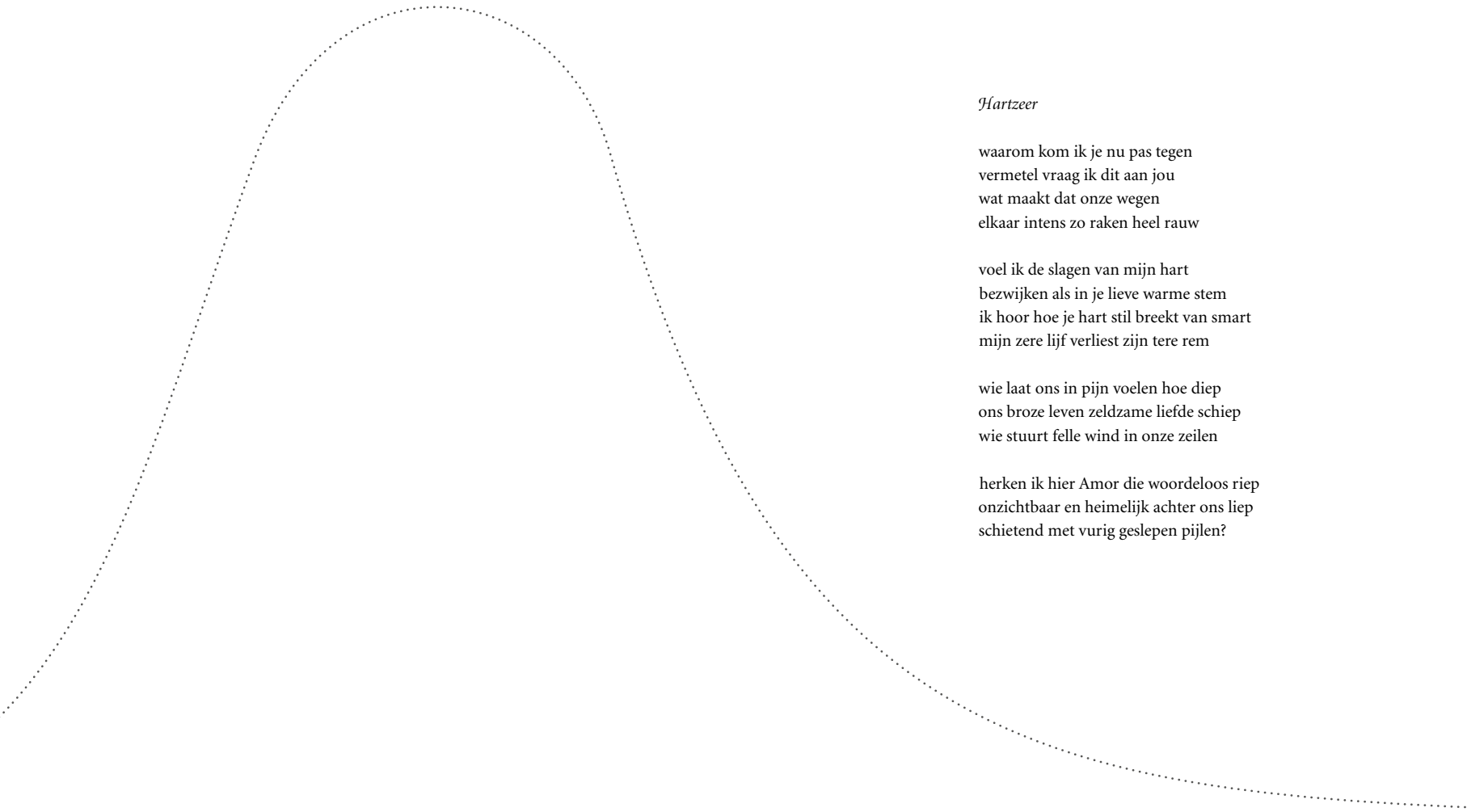
Hartenmens

hoe kan ik je bereiken door al je
overleving heen je hart verwarmen

ik voel je armen om me heen en weet
dat jij me kent als mens die liefheeft

jij verstaat dat ik je ken en van je hou
zoals je bent met zorgen en talenten

ik vertrouw dat jij me vindt als jij het
wilt en ik vind jou in poëzie en stilte



Hartzeer

waarom kom ik je nu pas tegen
vermetel vraag ik dit aan jou
wat maakt dat onze wegen
elkaar intens zo raken heel rauw

voel ik de slagen van mijn hart
bezwijken als in je lieve warme stem
ik hoor hoe je hart stil breekt van smart
mijn zere lijf verliest zijn tere rem

wie laat ons in pijn voelen hoe diep
ons broze leven zeldzame liefde schiep
wie stuurt felle wind in onze zeilen

herken ik hier Amor die woordeloos riep
onzichtbaar en heimelijk achter ons liep
schietend met vurig geslepen pijlen?

Pilaar

rechttop sta jij gemetseld
steen op steen door zon en
maan beschenen vol kracht
wandelbeweging van je voeten
fiere schoonheid van je hoofd
hullen zich in ornamenten

tussen in je gladde schacht
glanzend vraagt hij streling

pas als met ferme liefde zacht
armen om je heen verwarmend
sluiten lang en diep verwacht
welt een beweging binnen op
voel jij je tranen in je oceaan weer
stromen rondom mijn rots

Woning

vanuit mijn woning
kijk ik naar jou, adem
ik diep je wezen in

als een vlinder rol jij
je lange zuigbuis uit diep
in mijn gloedvolle hart

mijn adem deel ik met jou
jij deelt met mij mijn gloed
hier blijven wij voorgoed

mijn taal gaat zwijgen
mijn hart lost op in jou
ervaart een nieuwe trouw

stil raken wij elkaar
in onze ogenblikken
daar wonen wij al samen

Hand in hand

mijn handen in de palm van
jouw grote warme handen die
mijn kleine handrug stil omkleden

aanraking laat gloedvolle stromen
ontstaan door je hele lichaam gaan
met je ademhaling

voelen binnen in je lichaam wat je voelt kon
volgen op het werken van massage met
alle spieren in je hele lijf

waardoor oude en nieuwe verhalen werden
los geweekt in de voorraadschuur van je hoofd
maar vermoeidheid blijft over

ik verblijf in je buurt ontvang jouw nieuwe
ervaring met eerbied zacht liefdevol
omarm ik je

wat mij blij maakt is dat jij als regisseur
van jezelf je eigen tempo bepaalt
van jouw ontplooiing

mijn diepste geluk is onze openheid
ons oprechte zwijgen ons zoekend
verwoorden verwonderd

Dans

we staan al op en
lopen naar de deur
ontmoeting afgerond

jij danst jij walst
met armen wijd
je hele lijf zo blij

dit beeld leeft nu
diep in mijn hart
stilte vult mijn ziel

Vrijheid leven

niet ik ben baas over
mijn leven het leven is
baas over mij alleen
in mijn woorden kan
ik scheppen en weven
me beleven als maker

daar kan ik een andere
wereld bouwen waar ik
me ervaar als een heerser
mijn eigen leven en dat van
anderen zo bezingen alsof
het echt is en ik een koning

Belofte

onhoorbaar heb ik jou beloofd
niet te gaan sterven in dit jaar

als de dood mij toch komt halen dan
is het niet mijn schuld ik heb het geduld

hij heeft mij genomen als een stil
blad dat dwarrelt met de wind licht

uit de kruin van de bomen omlaag naar
open grond mijn levenscirkel lijkt rond

onhoorbaar blijf ik je trouw mijn ziel
leeft in jou tot in jouw lengte van dagen

Zoenen

ben je morgen thuis
dan kom ik naar je toe
met mijn zoenen voor jou

ja ik ben thuis en zal uit de kluis
mijn zoenen halen die zo lang al
in toom gehouden eindelijk
jou tegemoet mogen stralen

niet tevergeefs hebben zij
gewacht intussen heb ik geleerd
jou teder en zacht met mijn ogen te

zoenen

Dicht bij elkaar

vlinders vliegen alsmaar
met mij mee
heen en weer
rondom mijn hoofd
terwijl mijn voeten zacht
het zandpad strelen
vertellen mij vier klarinetten
onder oude appelbomen
van een nieuwe wereld

kan jij al dromen zonder vrees
over de dagen die nog komen
als jij de handen zult gaan voelen
die jij helaas maar ook
gekozen moet gedogen aan
je mooie lijf voor jou en mij
zo dierbaar kostbaar huis
verblijf van zielen

Droom

een droom vannacht
die ik mij onverwacht
herinner vroeg in de
ochtend terwijl een
merel liefelijk mij wakker
kust mij uit de droom helpt

in de drukte van een feest
of een congres een bont
gezelschap in het contact
met heel veel mensen
wist ik jou aanwezig ik zocht
je niet ik voelde je dichtbij

wakker worden uit een
droom en weten waar
die over ging weldadig
tweezaam voelen in mijn
hele lijf waar jouw late woord
verblijft als een geschenk

Het paar

ontroerd ontvang ik haar drie
kussen zacht omarmt hij mij

sterk oogt zij gezond en bruin hij
kwetsbaar en ontheemd verstoken

van voedszaam eten want voorbereid
hoort hij te zijn voor onderzoek

dat hem is aangeraden te laten
doen zorgzaam en ook preventief

niemand kan met hem meevoelen
zijn vervreemd gevoel eigen redactie

kwijt te zijn van heel zijn lichaam
oude pijnlijke ervaringen staan in de weg

om openheid te vinden en vertrouwen
in nieuwe onderzoekers en genezers

diep in zijn hoofd loopt hij te worstelen
met wat hijzelf kan doen in deze situatie

om te overleven hij deelt met haar zijn
pijn en ik kan zien hoe zij hem aanvoelt

die sterke en sportieve vrouw gaat
naast hem staan samen met hem

wordt zij graag oud haar eigen zorg
en eigen pijn om hem ervaart zij ook

zo houden zij elkaar omarmd ik ga mijn weg
verwarmd laat ik mijn liefde achter in hun tuin

Bronnen wolk

jij hoogste diep
als water overvlieg
jij steeds mijn diepste hoog
op vleugels van de wind
bewoog jij in mijn ziel

hoe beviel jou nu
mijn hart van binnen

voelde je mijn smart
mijn onvermogen het kind
in mij verdwaald op zoek
naar brood het water rijkt tot
aan de lippen

zelfs hoogste nood
zal onze bron verdiepen

Droom verder

opnieuw heeft mij een droom verrast
zelfs in de ochtend liet hij zich zien
herinneren
jij heel dichtbij ontspannen
ja gewoon aanwezig
aanraking zacht en overal
zo zonder spijt of vrees
vertrouwensvol en veilig
ja ook nog avontuurlijk nieuw
vol tederheid en vreugde

zelfs de omgeving was niet
vreemd maar huiselijk

verwondering vervult mijn ziel

Verdwijning

zie er krimpt ook de inhoud van mijn hoofd
wie nu nog niet gelooft hoe stervende ik ben
die raak me aan en voel ik ben op weg naar
neen nergens heb ik nog huid die kan genieten

mijn hersenen zijn niet verbonden meer
met elke cel die vroeger juichte vol genot
maar nu gaat liggen in de weg de wandeling
die uitmondt als rivier in oceaan mijn bron

het diepe graf straks ooit mijn oorsprong
die mij het leven gaf neemt het terug
begin en einde vallen samen in een
verdwijnpunt nu zing ik amen zwijg ik

Horizon

mijn zon kust jou mijn oceaan
die ooit mij heeft vooruit gestuwd
naar strand en rotsen mijn
leven schoonheid dank ik nu

aan deze ene zoen die horizon

mijn zon verdwijnt wel elke avond
in jou mijn oceaan de stilte donker
warm belovend omarmt mij teder
wekt in mij de bron vol druppels

rijzende zon zij kust en kust en zie

zij stijgen op als regenbogen elk
deeltje even waardevol als korrels
zand oceaan en rotsen vormen zij
waarin ik ooit weer thuis zal komen

Gloed

vanuit mijn diepste stilte stijgt recht omhoog
een brandend verlangen naar jouw handen

mijn huid ligt klaar zij kan nu ontvangen jouw
belofte uit vreugdevollere dagen mijn ogen

zoeken jouw lippen mijn oren zij horen

ja ja ik kom ook al heb je me nodig ik voel

me toch vrij jou nu te verwennen mijn handen
open geven gloed aan je ogen stralende warmte

zacht en gericht laat ik stromen in al je poriën

hoe kan ik je danken neem nu ook voluit mijn

handen op jouw eenzame huid zij weerkaatsen
mijn zon uit mijn warme ogen die jouw hele lijf

veilig met druppels verblijdt uit de regenbogen
van ons verbond diep ademen wij elkaar in

Volledig

het mooie jongetje al jong zo helder en zo krachtig
zag hoe zijn moeder die warme vrouw de zwaarte van
de dagen alleen ging dragen omdat om vader heen
een stilte voor zijn hoofd moest worden geschapen

het jongetje had haar zo lief dat hij voor haar stil en
heel zacht wilde gaan zorgen haar helpen dit lot te dragen
toen groeide in hem het verbindend hormoon dat
in meisjes rijkelijk stroomt het sierde sindsdien ook hem

het jongetje werd een mooie man helder en krachtig
een hart zo teder en prachtig alleen poëzie kan bezingen
hoe hij verbindt en zijn gezin en vele anderen bemint

het mooie meisje heeft al in de moederschoot heel zacht
en enkele jaren later heel heftig ervaren hoe verminkt
de vader hoeveel pijn hij moeder deed als man zij zag het leed
van beiden maar voor moeder wilde ze zorgen teder en krachtig

toen groeide in haar het sterke hormoon dat mannen aandrijft
tot daden en vaak ook tot misbruik van macht zij echter kon
het mengen met het haar eigen verbindend hormoon zo kon zij
haar macht weldadig gebruiken voor moeder en vele anderen

bij meisjes en jongens zien we alle hormonen heel vrij stromen
zodat er één mooi mens uit kan komen krachtig en machtig
verbindend met teder en zachtaardig vrouw zijn en man zijn
wordt immers gedragen door heel ons mens zijn ons samen

Woord

omdat het woord die
mens gevonden heeft
noemt hij zich dichter

bij de bron waaruit
zijn woorden stromen
als dochters zonen

van ouders woordeloos
levend in beelden en in
het bloeiende heideland

wie stil staat en kijkt ziet
hoort hoe vrij de woorden
stoeien met jou en met mij

Vuurkorf

vuur waar ga je heen
waar zijn je vlammen gebleven
Je hart valt sissend uiteen
sintels houden je in leven

ik woon in je knisperend vergaan
in jouw hart in mijn stilste kamer
je warme as tapijt op mijn laan
eenzaamheid je harde hamer

die mij bevrijdt van mijn verlangen
met vlammen leven willen schenken
jouw laatste adem heeft mij ontvangen
in mijn wortelhout daar kan ik denken

dat in de diepste diepte uit mijn bron
de stilte leven geeft als sintels gloed
in het avondlicht wordt een paarse zon
omarmd door de oceaan met eb en vloed

Dichterbij

dichterbij was de dood mij nooit
zo bewust op mijn huid gedrukt
was geen enkele kus van het leven
waar word ik op voorbereid

hoe leef ik mijn afscheid van mensen
die mij zo na staan als ademhaling
als hartslag als handen en voeten
heb ik nog wensen die haalbaar zijn

in de tijd die mij nog gegeven is
leven als mens met die mensen
die liefde vrij kunnen ontvangen
en geven intens gelijkwaardig

nog dichterbij zal mijn zwanenzang
komen zodra de sterren vallen in
oceanen die overstromen vol rotsen
werkelijkheid worden mijn dromen

Zoals ik ben

als ik dan ben zoals ik ben uniek en vol verlangens en talenten
ga ik dan ook voluit zo leven alsof ik helemaal alleen op deze
aarde wandel

groot is het risico dat anderen mij buitensluiten
met mij erbij hun leven niet meer kunnen leven

hoe ga ik daarmee om
alleen me aan gaan passen
werkt dodelijk voor iedereen
en zeker voor mijn hele leven

alleen mijn eigen weg gaan daarmee sluit ik zelf me uit net als de
ander
welke weg is dan voor mij de weg die met de wegen van de
anderen zich

kan verbinden vooruit kan lopen hoe komt een samenspel tot
stand
waarin mijn eigen rol evenzo nuttig is als ook verschillend als die
van anderen

zoals x en y in de eclips
aan mij vertellen is iedereen
even zoveel waardig op zijn plek
als wij ons samen zien in een geheel

moedig mijn eigen inbreng leveren en ook bewaken de eigen
krachten
van de anderen waarderen en ontvangen in levenslange zoektocht

ons levenswerk met vallen en met opstaan met luisteren en vragen
mijn eenzaamheid verbinden met de eenzaamheid van
medewandelaars

waarheen wij gaan is niet bekend
waar wij vandaan de weg opgaan
blijft ook geheim alleen de tijd daar-
tussen kunnen wij zijn samen op aarde

Ziel van het lied

het lied ligt stil
mijn lippen zwijgen

de ziel vertelt jou
alles wat zij kan
verhalen over mij

en luistert ook met
ingehouden adem
naar jou en ons

een wij-lied zo nieuw
streelt onze lippen

Koken

koken voor je liefste
is het intiemste wat
je kunt doen zelfs je
zoen kijkt ervan op

hoe vertederd zij kijkt
als ze jou ziet staan
in de keuken jij kok
die haar aanraakt in

binnenste huiden
elk gerecht een gedicht
aanraking zonder taal
elk etmaal een feest

Vierde berg beklommen

op weg stijl omhoog over
bergen en omlaag door
diepe dalen wandel
jij alleen
niemand zal met jouw
kunnen gaan zo uniek
en zo nieuw is je pad

mijn ogen op je rug
stil voelt mijn hart alle
liefde die voor jou is
geschapen
handen op je rug stralen
zacht de tederheid door
die jij kan ontvangen

Onlosmakelijk

afstand en voelend raken
zijn onlosmakelijk
met elkaar verbonden

hoe

jou aanrakend overbrug ik
een afstand die bestaat
doordat ik jou kan raken

los

van rakend voelen besta ik niet
heb ik geen levend zijn
afstand vormt mijn raken mijn voelen

zacht

moduleren jou en ook mijn handen
ons voelend raken van elkaar
door elke afstand heen en terug

Inhoud

Voorwoord	3
Rakende woorden	7
Delen	9
Nachtelijk duet	10
Culturen	13
Herbergen	15
Lavastroom	17
Volgroeid	19
Meditatie	21
Vershil	22
Merel duet	25
Ondeugend	27
Onthecht	29
Lied	31
Tempel	33
Cellentaal	35
Wortels	37
Overlever	38
Venetiaans carnaval	40
Vensterogen	43
Ver – dicht	45
Merel	47
Merel lief	49
Stervende broer	51
Ziende ogen	53
Gevoelig	55
Lippen	57
Ik denk en overleef	59
Intiem	61
Vrijheid boeit	63
Hartenmens	65
Hartzeer	67

Pilaar	69
Woning	71
Hand in hand	73
Dans	75
Vrijheid leven	77
Belofte	79
Zoenen	81
Dicht bij elkaar	83
Droom	85
Het paar	87
Bronnen wolk	89
Droom verder	91
Verdwijning	93
Horizon	95
Gloed	97
Volledig	99
Woord	101
Vuurkorf	103
Dichterbij	105
Zoals ik ben	106
Ziel van het lied	109
Koken	111
Vierde berg beklommen	113
Onlosmakelijk	115

“Mens met mens”

is de zesde 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 gedichten wordt door haar als een geschenk ervaren dat ze graag deelt met anderen. Zij houdt van de dialoog.

www.monikajoras.nl

