

Mens en eb

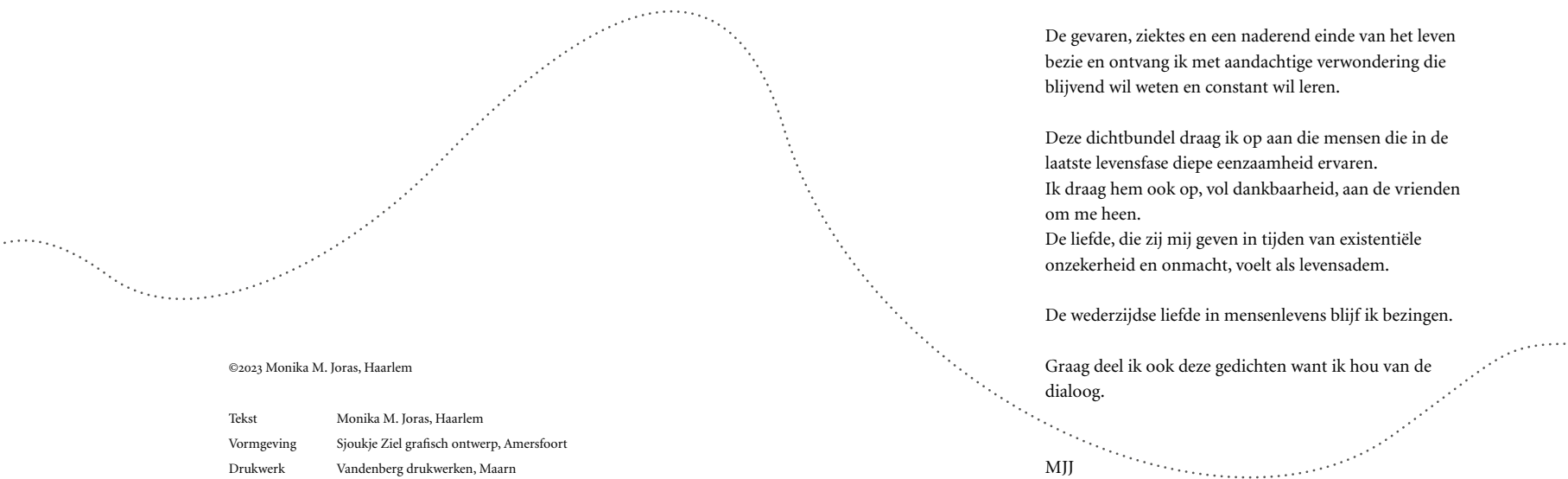
Mens en eb

verdichte gedachten

2021 – 2023

Monika M. Joras





©2023 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 Munken pure cremewit 120 grams, Antalis Omslag Keaycolour gebroken wit nerf 300 grams, Antalis
ISBN/EAN	978-90-823159-8-1
Uitgever	M. Jongerius-Joras, Haarlem

Voorwoord

Leven, ongevraagd ontvangen vanaf mijn geboorte tot aan mijn dood, blijft voor mij één grote zoektocht, een wandeling door een onbekend landschap vol verrassingen.

Mijn ontdekkingen in deze achtste bundel “Mens en eb” worden gedragen door mijn fascinatie voor mijn leven in de periode voorafgaande aan mijn sterven.

De gevaren, ziektes en een naderend einde van het leven bezie en ontvang ik met aandachtige verwondering die blijvend wil weten en constant wil leren.

Deze dichtbundel draag ik op aan die mensen die in de laatste levensfase diepe eenzaamheid ervaren. Ik draag hem ook op, vol dankbaarheid, aan de vrienden om me heen.

De liefde, die zij mij geven in tijden van existentiële onzekerheid en onmacht, voelt als levensadem.

De wederzijdse liefde in mensenlevens blij ik bezigen.

Graag deel ik ook deze gedichten want ik hou van de dialoog.

MJJ

Mens en eb





Zijn

mijn hele
zijn
is een protest
tegen geweld
en elk
respectloos handelen

ik kan geen mens zijn
die op straat
gaat protesteren
ik kan ook helemaal
niet tegen massa's

mijn eigen stille
dagelijkse boodschap
liefde
komt eenvoudig en
ook helder over

ik hoor het steeds terug
de ander
laat mij diep dit voelen

verbonden
mens zijn met elkaar
de basis van mijn leven



Eb

niet ik laat leven los
het leven trekt zichzelf
terug zoals de zee bij eb
het zandstrand blootlegt

zo voelt mijn lijf
de schaarste en de naaktheid
de droogte het gemis van
stromend sap van vloed

Vieren

het leven en de liefde

vier ik elke dag
de jaren tel ik niet
dat heeft geen zin
zij komen en zij gaan
vanzelf verleden tijd

wat blijft is liefde
leven sprankelt
mij omarmend
in diepste stilte
hartverwarmend

vier ik elke dag

Sterrenstof

dwarrelen en zweven
draaien in het licht
blijven wij het stof
waaruit de sterren zijn
geweven

mensenhart
gaat kloppen als het stof
zich gaat begeven in
een ziel die openstaat
voor avontuur van leven

Spiegels

als spiegels komen zij mij tegemoet
ontroeren mij en raken mij

beseft ik wel wat het me doet
hoe in mijn hart mijn jeugd
voorgoed verdwijnen kan
en hete tranen uit mijn bron
gaan stromen

ik zie mijn leeftijd
om mij heen gespiegeld
gevarieerd dat wel maar ook
heel eerlijk onverbloemd

verzoen ik mij ermee
dat hart en ziel en hoofd
steeds verder groeien
terwijl de botten spieren
ingewanden gaan hangen
en versleten raken

de spiegels stralen dankbaarheid
vertellen dat het allermooiste
nog zal komen

Dankbaar

vandaag heb ik gezien
hoe mooi jij bent net
negentig geworden
stralend sterk en zelfbewust

ik heb gevoeld ervaren
ook ik mag er nog zijn
een vlam een druppel
stil wel zichtbaar voelbaar

mijn jeugdig hart
van pijn soms sprakeloos
vermoeid en zwaar
het sleept zich voort

het voelt mijn leeftijd
heftig en intens in delen
broos afbrokkelend
in mijn oude lijf

vanaf vandaag verberg ik mij
niet meer onhoorbaar zijn
lukt ook al niet mijn ziel
bezingt de liefde in elk lied

Stilte uur

van hart tot hart
spelen wij ons lied
van ziel tot ziel
schrijven vingertoppen
een gedicht in
elkaars oren gericht
soms zacht op de huid

onze lippen zwijgen

alle noten alle tongen
hangen in de twijgen
waar de merel woont
wij zoeken elkaar
in verten waar ogen
niets meer zien waar
ziel de ziel ontmoet

Liefde van een boom

jij zit daar aan mijn voeten
zonder kleren
mijn allermooiste droom

dicht bij mijn diepe wortels
ik kus de zoom van jouw
zo pure naaktheid

jij mijmert in mijn schaduw
stilte straal jij uit mijn bruid
waken blijf ik over jou

met hart en ziel met heel
mijn sterke stam liefkoos ik je
mijn bloeiend leven lang

Koperkleurig

mijn ochtendgloren toont
voelt koperkleurig
ik hou van jou

mooiste trouw die
zon en aarde diep
verbindt geen mens

vindt ooit de woorden
voor de minne tussen
kleuren en het gloren

zoals jij

Open

ik wandel stil een jas van
zinderende lucht valt zacht
mijn smalle schouders
buigen ziende handen tegemoet

warme regendruppels
van helder glas een
sluier die de zon vol liefde
om mij heen laat glijden

ontvankelijk doorzichtig
open in het weidse landschap
ervaar ik jouw nabijheid

ik voel wij zullen hier elkaar
ontmoeten onzichtbaar
verbinden wij lichtjaren afstand



Streling

mijn hand begroet jouw hand

langzaam leid je mijn hand
naar jouw wang

daar streef je zacht je eigen
wang met de rug van mijn hand

jouw blik rust in mijn
ogen ik daal af in jouw

vertederende zachtheid

langzaam breng ik de rug van
jouw hand naar mijn wang

ontroerd

Bij benadering

nooit kan ik zeggen dat ik jou begrijp
alleen maar bij benadering kan ik jouw
woorden leren te verstaan

nu ik in eigen huid ervaar hoe het kan voelen
als een jonge geest wil stoeien maar
geremd wordt door het oude lijf

nu pas kan ik denken dat ik jou begrijp zelfs
aan kan voelen hoe zwaar het was
je hartenlust te laten remmen door je botten

verlangend naar onmogelijk begrip



Dieper

weten kan ik niet en
toch ontdek ik diep in mij

dat jij met vrienden samen bent
die jou erkennen en waarderen

hoe kan ik dit begrijpen

zelf word ik geraakt in deze zelfde tijd
omarmd genietend van een hartelijke liefde

dieper duikend in die bron ervaar ik
waar jij optreedt zanger dichter

ik hoor je stem en zie
de luisteraars ontroerd

in diepste diepte voel ik jou

waar wij ook zullen zijn
dezelfde oceaan ons thuis

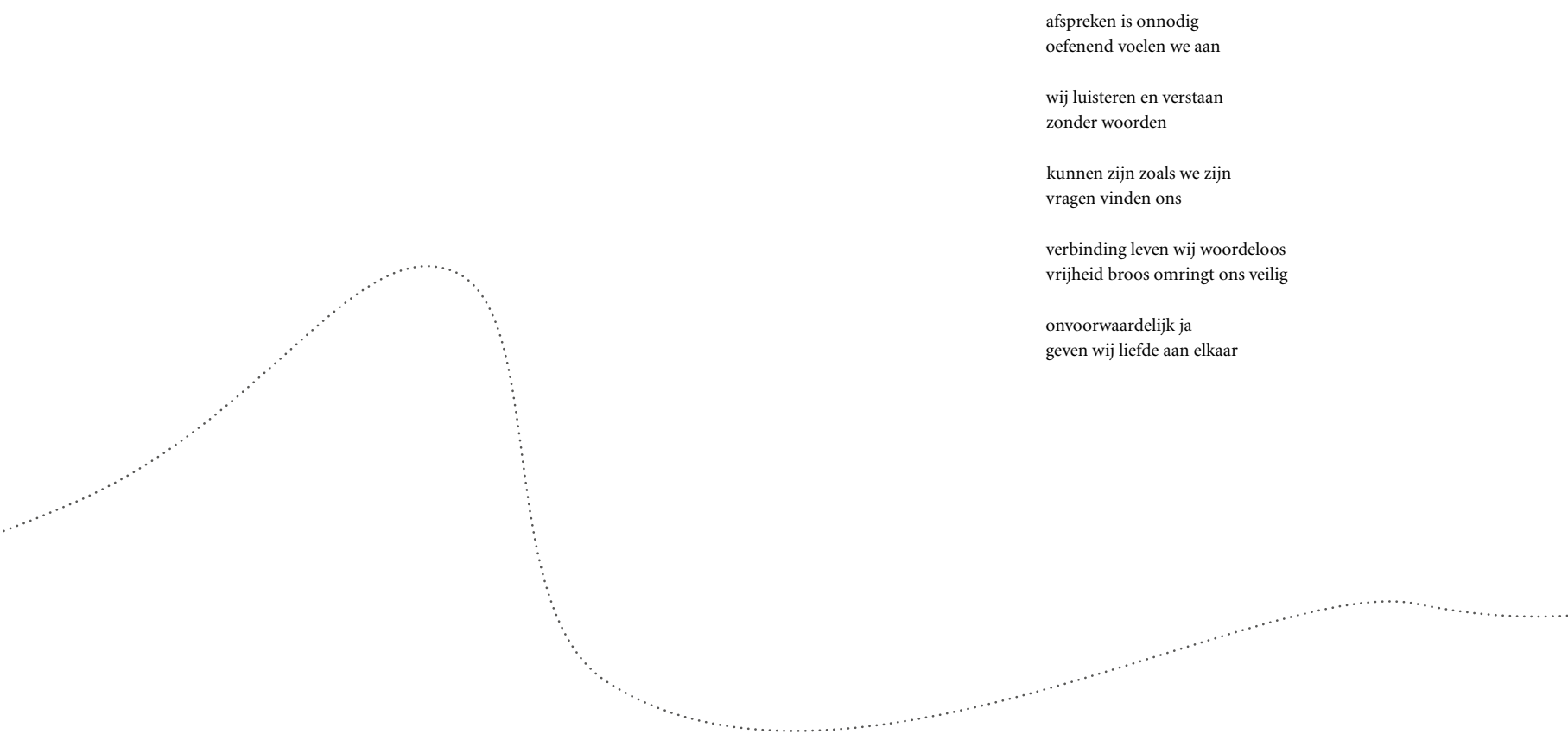
dieper dan diep verbindt hij ons

Wachten

over diep gebogen
schouder hangt
een mantel zwaar en
vol verwachtingen

het blote lijf eronder
wacht en wacht in
deze nacht op zachte
vingertoppen

ik ken maar twee die
wachten op elkaar zo
zonder zwaarte jij en ik
gehuld in zijden mantel



Afspraak

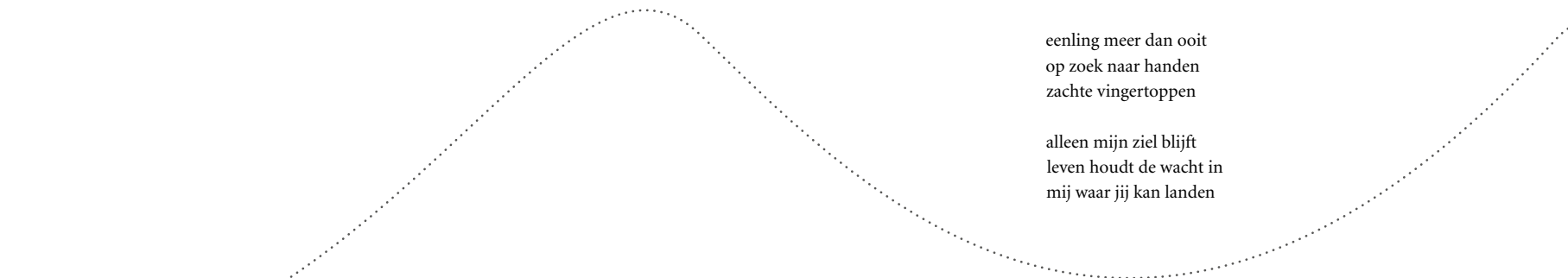
afspreken is onnodig
oefenend voelen we aan

wij luisteren en verstaan
zonder woorden

kunnen zijn zoals we zijn
vragen vinden ons

verbinding leven wij woordeloos
vrijheid broos omringt ons veilig

onvoorwaardelijk ja
geven wij liefde aan elkaar



Mijmering

ik probeer je niet te zien
jou niet te onderscheiden
dan kan je ook niet steeds
verdwijnen uit mijn ogen

zie ik je wel mijn liefste ander
dan kan je uit mijn zicht
ontvallen blijf ik eenzaam
achter zwaar gewond

eenling meer dan ooit
op zoek naar handen
zachte vingertoppen

alleen mijn ziel blijft
leven houdt de wacht in
mij waar jij kan landen

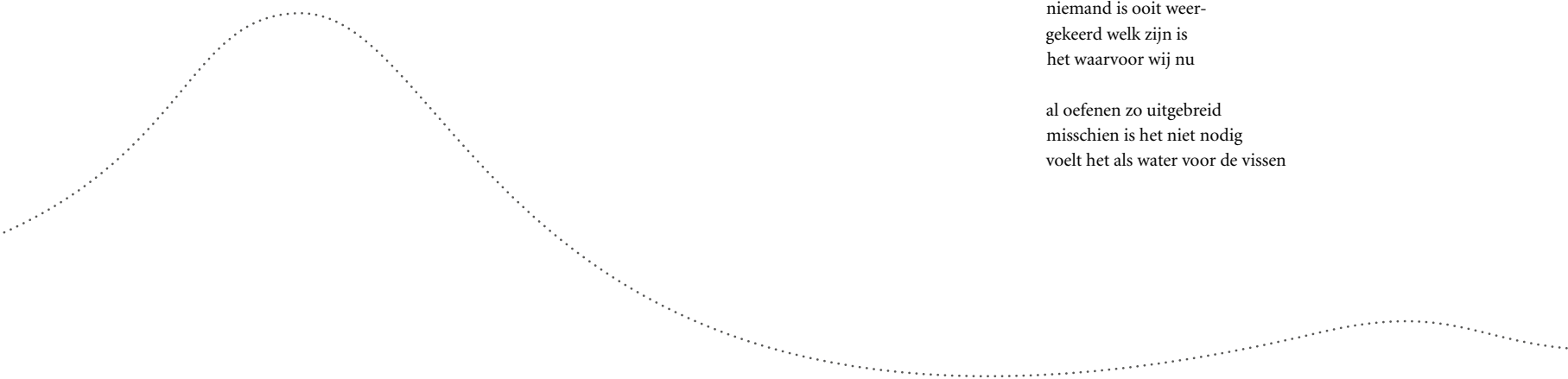


Lief

jij bent in mij
dat is iets anders
dan van mij

niemand is van
iemand niet eens
van zichzelf

in mij zo dichtbij
als druppels zon
in mijn levensbron



Oefening

wij oefenen nu dagelijks
elkaar niet meer te zien
niet meer te horen voelen
raken wij beseffen

niet meer zijn wordt
dood genoemd zeker
weten wij dit niet want
onbemind blijkt onbekend

niemand is ooit weer-
gekeerd welk zijn is
het waarvoor wij nu

al oefenen zo uitgebreid
misschien is het niet nodig
voelt het als water voor de vissen

Elkaar

de grootste vreugde
zonder woorden
bij elkaar vertoeven

het liefdevolle ogenblik jou
lijflijk te proeven

mijn eigen wens
jou zacht omarmen
wordt nu ook door jou begroet

met blijdschap waardigheid
vol prille moed

veilig kan jij mij
ontvangen
onzichtbaar verlangen

mag er zijn omdat wij beiden
het beheren

afscheid nemen
wordt dan laten
staande op de sterke

bodem van een diep vertrouwen
alsmaar groeiend

samengaan op nieuwe
paden in een richting
waar alleen de ogen

nog elkaar ontmoeten als
vleugels van de ziel

Missen

hoe zeer zal ik dit missen
als ik er niet meer ben
het zachte zingen in je
lieve stem je adem en
de dialoog met jou

geen taal is rijk genoeg
te zeggen hoe diep ik
van je hou hoe veilig jij
bij mij kan zijn ingebed in
ons refrein van stille stilte

Stilte

als de stilte van de nacht
mij zacht laat weten dat
slapen nu de dag mag
sluiten hoor ik opeens
de stemmen van mijn
liefsten die mij in stof
vooruit gevlogen naar de
stilste onbekende oorden

zoals ik ademhaal zo diep
voel ik nog steeds mij
liefdevol verbonden
met allen die zijn voorgegaan
eenzaamste weg toch reeds
gedeeld met velen
ik voel in deze nacht
mijn stilte druk bevolkt.

Tijdelijk

net aangekomen
moet ik alweer gaan
op deze aarde zal alleen
mijn as bestaan als
voeding voor het land
waar bomen groeien
bloemen bloeien
mensen sterven

Levend sterven

ik weet

dat ik zal sterven
ik voel het ook in
heel mijn lijf en ziel

door alle cellen
heen golft het besef

ik ween

en zie zoals de wolken
regendruppels sturen
voor tederheid en groei
geven mijn tranen moed

al voel
en proef ik hoe
ik nu al sterf

ik leef
met liefste vrienden
samen dragen wij

ons lot

een onbekende dood
in merg en bot

levend sterven kan ik
dus met open ogen en

je kus

Het laatste uur

deze slaap
het kan haar laatste zijn
het leven zal haar gauw verlaten

kijk daar
haar handen zweven
heen en weer bewegend zij dirigeert

haar rechter
hand ligt nu piano spelend
op het laken een hoge triller hangt

verwonderd
volgen mijn ogen haar
licht zwevende handen zij vertellen

een laatste
keer over haar grote liefde
voor haar beroep als dirigent

een diepe
ademhaling kondigt aan
hoe nu haar leven ooit een vloedgolf

zich zacht
terugtrekt naar de oceaan
waaruit het ooit kwam stromen

de handen
dalen neer zij rusten wit en
smal de diepste stilte vult de kamer

heen is zij
gegaan droefheid valt als
lichte sluier over mij ik zwijg met haar

bij mijn dood
dan draag ik voor mijn liefste lied van de
hemel die de aarde gaarne ziet maar nu nog niet



Ertussen

ongevraagd begin en einde houdt ons steeds geboeid

als wij leven kunnen schenken tussen ijstijden in
als we tussen oorlog en weer oorlog vrede zoeken

als wij mensen tussen twee zandkorrels in als stofje
door de wind verspreid ver vliegen naar een overal

als we tussen lijf en ziel zacht heen en weer bewegend
ons ook als prachtig mens ervaren

als wij dit wonder dat wij mensenleven noemen
voelen als bijzonder zijn een gave een geschenk

dan durven mogen wij ook vragen hoe wij
een zinvol leven kunnen leiden tussen

ons ongevraagd geboren zijn en onze ongevraagde dood

Afscheid

schoonheid

gouden geel het koolzaadveld
zon zo puur en krachtig in de bloem

blauwgroene Oostzee
warm het grijze strand
kinderen met vreugdevolle
ogen genieten in het zand

dan hoor ik diep in mij
een laatste groet
een afscheid nemen

genot trekt zich terug verdwijnt
mijn ziel ontvangt
de eb

het laten gaan
het nooit meer zien

de stilte



Zucht

hoor mij hoor mij

geluidloos zweven zware zuchten
zware moeheid valt op mij

na onbevredigd vederlicht maar
diep verlangen voel ik

beide handen vol
met dood en leven

beide wegen zwaar
ik zal niet zwichten

weer en weer
ga ik me richten op

vervulling van mijn wensen
onbereikbaar blijven zij

ik weet het en toch mogen dromen
stromen in mijn hart

tot aan een eeuwig samensmelten
van jouw en mijn verlangen

Duet

er klinkt vandaag
diep in mijn hart
een nieuw duet

twee zinnen luid
uit volle borst
steeds met elkaar

elke dag is een geschenk

elke dag kan ook de laatste zijn

ik luister adem in
en uit onhoorbaar
ik kijk en zie hoe

beide zinnen met elkaar
een tango dansen
heel hartstochtelijk

Uitzicht

klimmen hoeft niet meer
bergen rotsen zijn
verdwenen

ik glij van de duinen
over het smalle strand
naar de zee

uit haar golfde mijn ziel
ooit het zand op
de kust biedt

uitzicht op rust ik kom weer
thuis in eindeloze
stilte

Weidse stilte

mijn besluit is genomen
zelf neem ik de stap
ik vaar naar stilte

jij alleen mijn hand

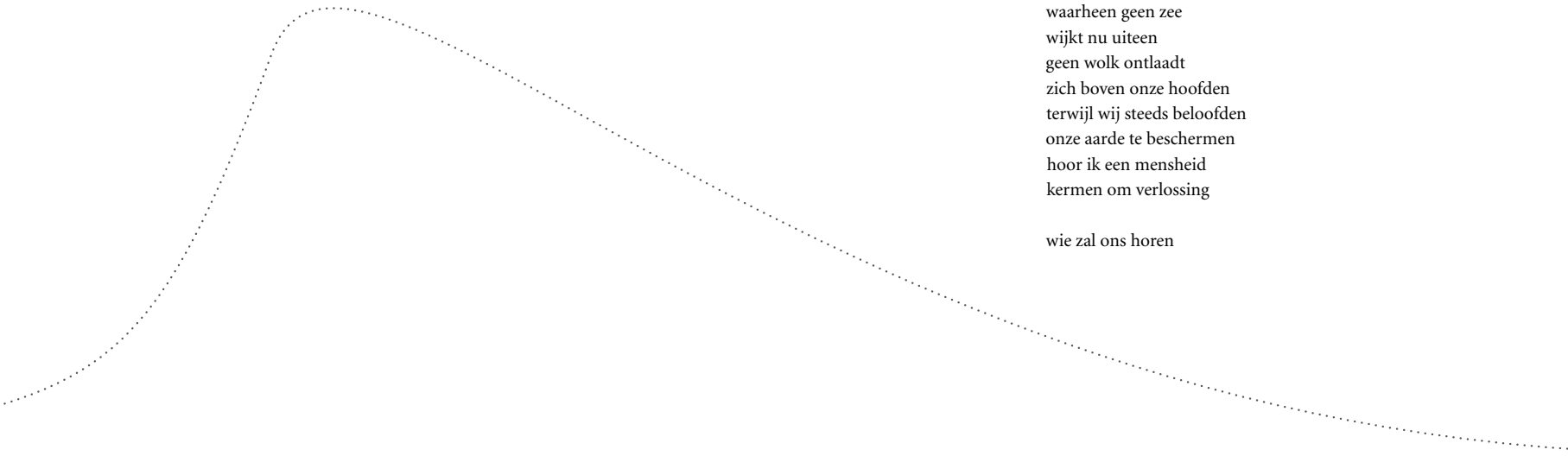
jouw ogen adem
begeleiden mij liefdevol
mijn stilte tegemoet

onbekend zijn de oevers

vol weidse stilte
maar jullie allen die
ik achter mij moet laten

ken ik in mijn hart

bewaar mij als herinnering
dierbaar maar eindig
in weidse stilte



Dreigingen

onze tijd is aangebroken
wij mensen blijven
niet verstoken van
wateroverlast noch
hittegolven
sterker nog zie ons
bedolven
vuurzee lijkt
het brandend bos

wij vluchten weg
waarheen geen zee
wijkt nu uiteen
geen wolk ontlaaft
zich boven onze hoofden
terwijl wij steeds beloofden
onze aarde te beschermen
hoor ik een mensheid
kermen om verlossing

wie zal ons horen

Bezit

een mens loopt over heel zijn land zo blij met zijn bezit

vergist zich overschat zijn hand
bindt ook een vrouw een man een kind

heel vast denkt dat hij hen bemint

die mens die wil bezitten vergeet
dat alles is te leen

een mens die durft te weten leeft verlicht gaat rustig heen

Roep

droog vallen de rivieren
vulkanen spuwen lava
het droogste dal wordt
overspoeld want wolken
storten neer modder
stroomt huizen breken
bossen duinen branden

huid waait in flarden
botten worden broos
ingewanden hangen
los gewrichten zingen
pijn de oren sluiten
zich geleidelijk en haren
vallen lijken al op stro

aarde piepklein deeltje
in uitdijend universum
mensje jij klein wezen
op die mini aarde geef
uit je hart zo overvloedig
als je kan of kies je nu al
voor een handvol as

Schreeuw

mensen worden vermoord verkracht gemarteld
hun huizen verwoest hun eten vernietigd

ik zit hier genietend van je tederheid

landen bezitten bemachtigen door moorden
lijkt gewoonte te worden

ik geniet van je vriendschap

ver weg en toch dichtbij dendert op de velden vol van jonge
mensen
waaninnig geweld dat oorlog heet

ik leef hier in vrede

hoe ga ik ermee om

Welkom

geboren deel van de natuur

gelukkig tussen bloemen in de wei

op school respect geleerd voor al
wat leeft voor elke steen en boom
voor planten dieren bergen en rivieren

vanaf de eerste dag gevoeld hoe welkom

terwijl waanzinnig oorlog woedt

Eenzaam

hoeveel jaren hoelang blijf ik dwalen
wanneer heb ik geleerd
dat niemand is zoals ik ben

ik kijk je aan en zie hoe
anders jij beweegt en leeft
en vraagt en luistert

ik voel ik proef ik hoor
hoe anders jij in woorden
leeft en denkt en werkt

uiteindelijk na heel veel struikelingen
en toch weer verder gaan kan ik jou laten
zijn zoals je bent maar in mijn hart verlang

ik naar mijn evenbeeld blijf zoeken
vind mijn zielsverwant maar mis
zelfs daar mijzelf in jou diep eenzaam

Durf

roest rust op oude beelden

tegen beter weten in weet ik
weet ik beter
waar ga ik tegen in
ga ik mee met
oude roest op beelden

durf ik vragen naar de zin
wat is durf en wie ben ik
met durf en zonder
hoe koester ik mijn
oude beelden wat gebeurt

als ik ontroesten durf

Kans

jou heb ik lief
de ruime wereld
om ons heen
die wil ik groter
mooier maken
thuis zal jij
je voelen
steeds bij mij

zodra je ontdekt
dat ik
jouw wereld
kleiner maak
vlucht dan
grijp je kans
laat jouw talenten
stromen

Zachtheid

ernstige zachtheid
kan doortastend zijn

dan is haar naam
ook zelfwaardering

zacht zijn voor jezelf en
voor elkaar is feestelijk
kennis en ook wijsheid
is kracht en groei

tranen mogen
stromen om het lijf
dat zich terugtrekt
zwak vol diep verdriet

onmacht lijden om de
pijnen de gebreken
smartelijk het afscheid
nemen van het levenssap

zachtheid is gevraagd
als troost als kracht

ongevraagd te moeten
sterven is zo hard

Moeder zonder taal

net is zij bekomen van het
bevallen van haar derde kind
terwijl het zwart
begin van oorlog en geweld
haar leven heeft verduisterd

toen hebben zij mijn moeder
haar ferme taal ontnomen

zij
alle vrouwen in de buurt
uit nu nog hele huizen
mede vrouwen die
haar kennen en waarderen
zij roepen

zwijg nu stil
wij weten wel dat jij niet wil
dat deze waanzinoorlog woedt
en jij die meest misdadige tiran
al lang hebt dood gewenst

sluit nu je lippen
anders zitten wij met jouw
drie kinderen hier opgescheept
wij willen niet dat deze drie
hun moeder moeten missen

zo leggen zij uit liefde
haar het zwijgen op
zij schenken mij opnieuw
het leven mijn verhaal

voor mij geen eigen kind
spreken wil ik kunnen
in zelf gekozen ferme taal

ik zwijg teveel

Gedicht

in de laatste regel
van je wonderschoon
gedicht leg ik mijn
gezicht als in twee
warme handen
die mijn tranen drogen

tranen van geluk
om het samen
tranen van verdriet
om mijn vliegensvlugge
reis door dit mooie
land en leven

Dankwoord

Deze gedichten zijn gelezen en liefdevol bekeken op taal en kwaliteit door Anneke van Steenberg-Postma, Dick Hagoort, Chris Jongerius en Marten Janse.

Sjoukje Ziel, grafisch ontwerpster, heeft weer de vormgeving verzorgd en de plaatsing op mijn website.

Als dank voor het mogen luisteren naar de stroom van deze gedichten wil ik ook deze bundel doorgeven.

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

MJJ

Inhoud

Voorwoord	3	Afscheid	57
Zijn	7	Zucht	59
Eb	9	Duet	61
Vieren	11	Uitzicht	63
Sterrenstof	13	Weidse stilte	65
Spiegels	15	Dreigingen	67
Dankbaar	17	Bezit	69
Stilte uur	19	Roep	71
Liefde van een boom	21	Schreeuw	73
Koperkleurig	23	Welkom	75
Open	25	Eenzaam	77
Streling	27	Durf	79
Bij benadering	29	Kans	81
Dieper	31	Zachtheid	83
Wachten	33	Moeder zonder taal	84
Afspraak	35	Gedicht	87
Mijmering	37	Dankwoord	89
Lief	39	Niets verdwijnt	94
Oefening	41		
Elkaar	43		
Missen	45		
Stilte	47		
Tijdelijk	49		
Levend sterven	51		
Het laatste uur	52		
Ertussen	55		

“Mens en eb”

Is de achtste dichtbundel van Monika M. Joras

De zevende bundel “Mens en leven” bleek niet de laatste te blijven. De gedichten blijven stromen. Zij volgt de stroom en laat deze toch ook weer drukken.

Ondertussen groeit ook de tweede Duitse bundel “Mensch auf Entdeckungsreise”.

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

Zij heeft gewerkt als psychiater, psychotherapeut, systeemtherapeut, opleider en supervisor in een multidisciplinair dagbehandelingscentrum.
Na haar pensionering werkte zij nog vele jaren als vertrouwenspersoon en als leertherapeut voor de Nederlandse Vereniging voor Gezins- en Relatietherapie (NVRG).

Zij leidde in Nederland en ook in Roemenië gezinstherapeuten en leertherapeuten op.
In 2017 schreef ze, als afronding van haar werk, het boek “Leertherapie op de agenda” dat in het Engels en in het Roemeens vertaald is.

Het mogen schrijven van gedichten ervaart zij als een geschenk dat zij graag deelt met anderen.

Zij houdt van de dialoog

www.monikajoras.nl

Niets verdwijnt

in het voorjaar straalt de
bloesem steeds als nieuw
waar was die bloem
gebleven niet verdwenen
neen in onzichtbare vorm
rust zij wacht zij op de lente

wij mensen deel van
de natuur waarom zou het
met ons heel anders gaan
nemen wij ook nieuwe
vormen aan waarvan
wij nu niet kunnen dromen



