

Mens en leven

Mens en leven

verdichte gedachten

2019 – 2021

Monika M. Joras



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 worden gedragen door mijn fascinatie voor het leven en door nieuwe vragen die ik kan delen met liefdevolle mensen.

Ook 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.

Mijn laatste en zevende bundel in de Nederlandse taal draag ik op aan de mensen die leven dankzij het liefhebben, die mij hebben gevoed in tijden van existentiële onzekerheid en onmacht.

De wederzijdse liefde in mensenlevens blijf ik bezingen als een minnezanger.

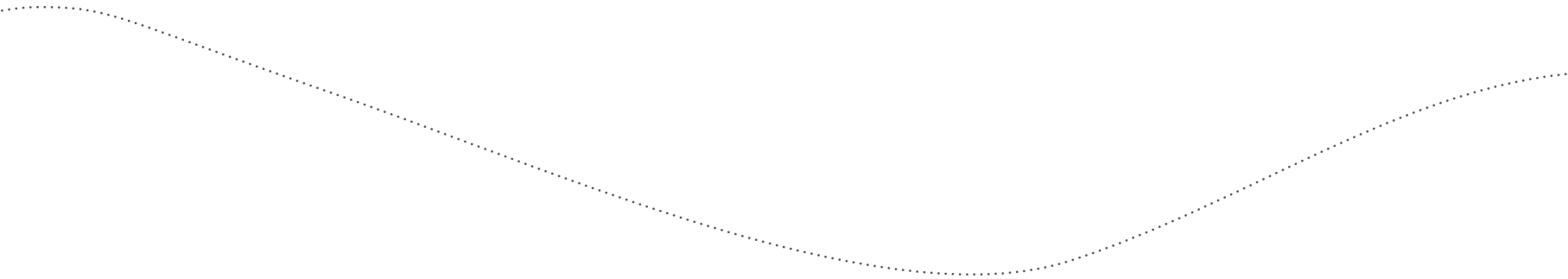
Graag deel ik wat ik hou van de dialoog.

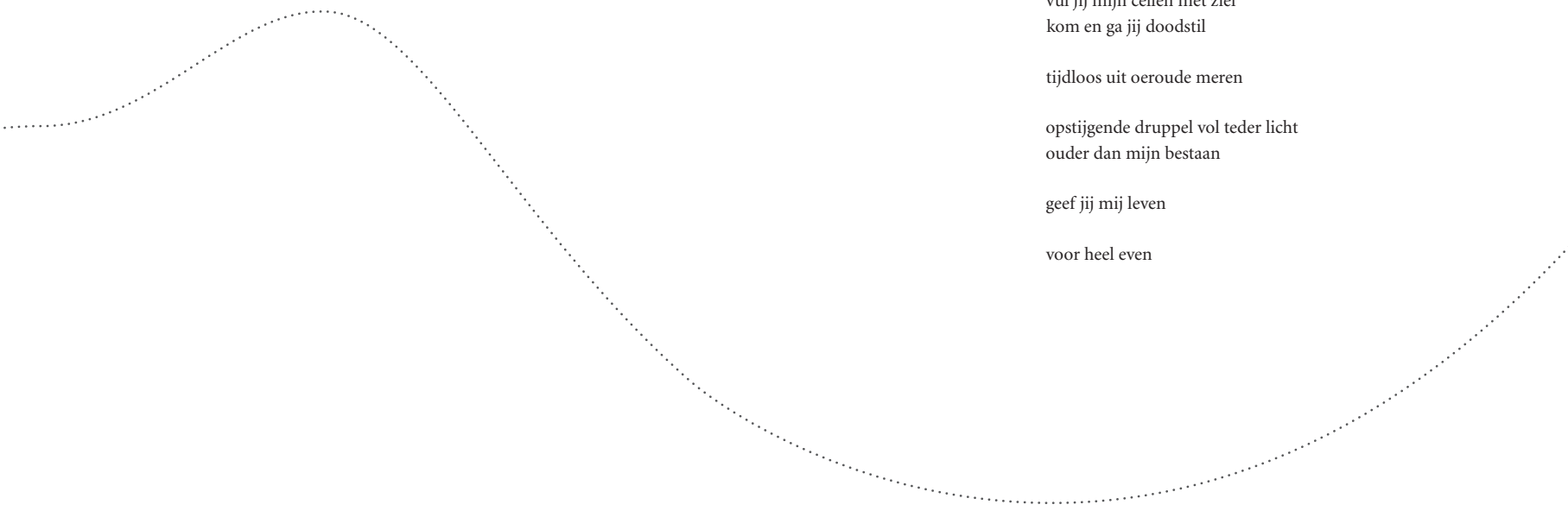
MJJ

©2021 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	978-90-823159-4-3
Uitgever	M. Jongerius-Joras, Haarlem

Mens en leven





Druppel leven

leven ik zoek je

giet je in woorden
laat je ontdekken

ben jij het vuur in mijn bron

verdamp jij en stroom je door

in mijn adem in mijn vaten

vul jij mijn cellen met ziel
kom en ga jij doodstil

tijdloos uit oeroude meren

opstijgende druppel vol teder licht
ouder dan mijn bestaan

geef jij mij leven

voor heel even



Mens

vloeibare beelden

constante trilling
van adem in alle
cellen van ons lijf

alleen onzekerheid
houdt ons in leven
beweegt onze snaren

wij luisteren samen

Taalkunst

stamelend

met woorden
bind ik mij
vast aan leven

dood verrast
woordeloos

stil zwijgend
ontstijg ik
daal weer druppel

naar oceanen

Kunst

de taal de poëzie
kan openbaren raken
toch ook verbergen

noem jij het kunst als
ik mezelf verberg in
beelden mooie woorden

vind jij het mooi als ik
sculpturen op de
voorggrond plaats

daarachter echter schuilen
laat wat mij beweegt
diep leeft in mij

Zijn en Kunst zij worstelen
zij dansen met elkaar
woordeloos verwonderd

Zienswijze

minnezanger noem jij mij

een mens die liefde
leeft bezingt
verwonderd vol van

liefde voor de mens en
zijn talenten wonderbaarlijk
sterk en kwetsbaar
onderdeel van de natuur

noem mij niet dichter
noem mij liefde
woorden ontvang ik

geef ze door

Lezen

jij leest mij onder mijn huid
er staat geschreven hoe diep
ik thuis ben in mezelf

door jou kan ik me laten
lezen zonder vrees mij
kwijt te raken zo vrij ben ik

en ook te leen en ook
zo thuis bij jou je kan zelfs
lezen hoe stil ik van je hou

Woorden

ik laat jou
laat jou zijn
met jouw
eigen woorden

ik laat jou meer zijn
wie dan ook meer met
jouw eigen woorden

ik ontvang jouw taal
gebed om de vrijheid
te zijn die je wilt zijn

jouw leven je eigen
vorm te geven zingend
dansend armen wijd

ik laat jou
laat jou zijn
in jouw eigen
vrije woorden

Moedertaal

in mijn taal daar ben ik thuis
sinds ik besta bestaat ook zij
met mij een huid om ziel en
alle tere ingewanden heen

laat ik haar alleen heel soms
dan blijft zij mij toch trouw
slaat als een sluier huid haar
armen om mij heen en wacht

op mijn terugkeer thuiskomst
naar heel mijn hart en ziel en
de daar binnen wonende
in stilte uren heet zij mij welkom

Binnen

hoe meer mijn buitenkant
gaat lijken op mijn moeder aarde
met haar rimpels kleuren stilte
voel ik mijn binnenkant zich vullen
met jouw hart ik hoor het kloppen
in mijn ziel zij is nog niet te stoppen
alleen mijn lijf groeit moeder aarde
tegemoet ja elke dag en ja voorgoed

Verbeelde werkelijkheid

kijk ik en blijf ik zien wat ik zo graag
wil zien ga ik wonen in teleurstelling

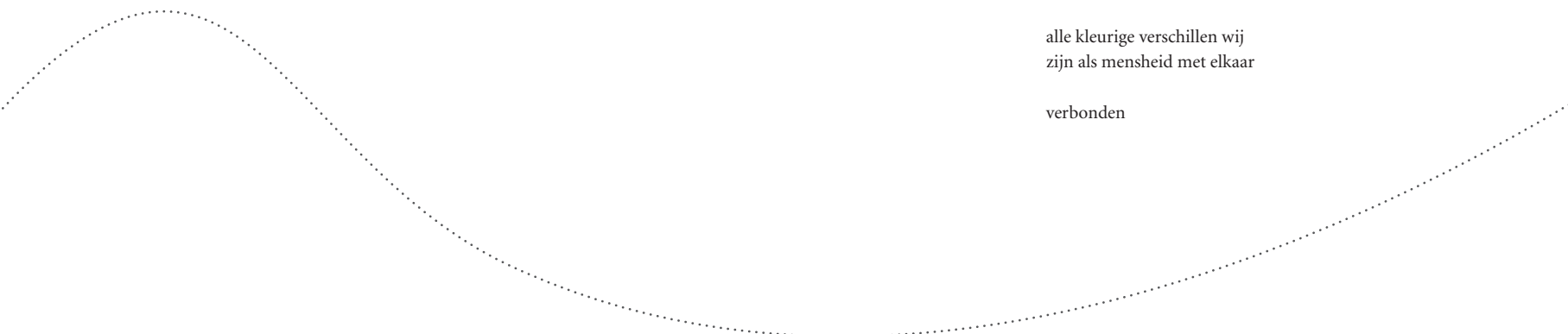
kijk ik en zie ik wat ik durf te zien
raak ik geïnteresseerd

ga ik onderzoeken vragen stellen
wijzer worden ramen open gooien

beelden in beweging zij
boeien mij veel meer dan de fixaties

uit oude tijden werelden waarin
wij mensen diep zijn vastgeroest

schijnveiligheid omarmen die onze
groei verstikt en toekomst doodt



Verbonden

bergen zijn het met de dalen
rivieren met de oceanen

vulkanen met het midden
vol vuur en lavastromen

diepste wereldzeeën
die continenten scheiden

de aarde blijft haar landen
met elkaar verbinden

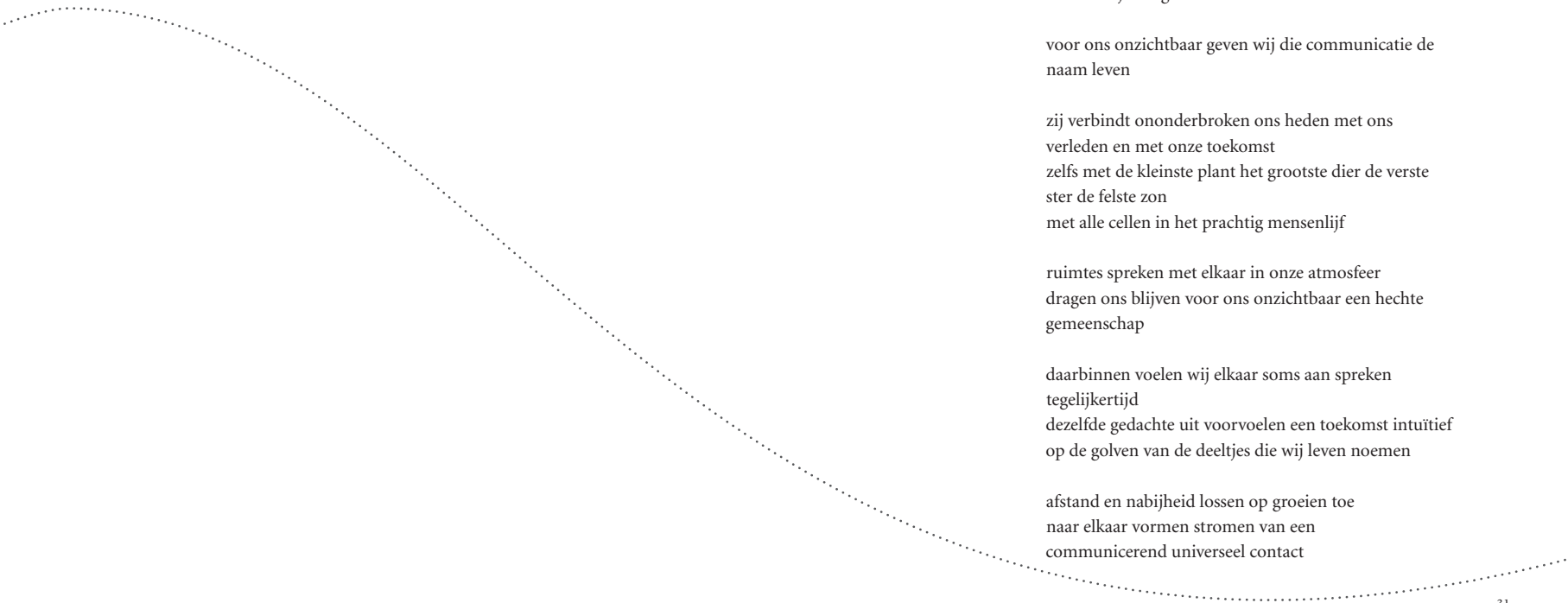
afstand en ook scheiding
kunnen ons niet meer verblinden

alle kleurige verschillen wij
zijn als mensheid met elkaar

verbonden

Zijn dat ben ik

eenzaamheid geeft mij geen pijn
onthecht leef ik heel graag alleen
geen eigendom zal ooit mijn handen binden
zelfs naar bezit verlangen kan ik niet
vrij wandel ik gekleed in tere banden
zij houden mij in deze wereld die ik heb
ontvangen ongevraagd een tuin waarin
ik zaai en oogst en alles deel met
vogels vlinders bijen mensen
samen zijn dat ben ik



Communicatie

alle cellen in ons lichaam werken met elkaar
wand aan wand stroomt wat wij leven noemen

poriën zo fijn als kleinste deeltjes golven in dit
universum
luisteren en kijken naar elkaar

oneindig vloeiende beweging vormt ons heelal
waarin wij nietig maar wel samen leven

voor ons onzichtbaar geven wij die communicatie de
naam leven

zij verbindt ononderbroken ons heden met ons
verleden en met onze toekomst
zelfs met de kleinste plant het grootste dier de verste
ster de felste zon
met alle cellen in het prachtig menselijk

ruimtes spreken met elkaar in onze atmosfeer
dragen ons blijven voor ons onzichtbaar een hechte
gemeenschap

daarbinnen voelen wij elkaar soms aan spreken
tegelijkertijd
dezelfde gedachte uit voorvoelen een toekomst intuïtief
op de golven van de deeltjes die wij leven noemen

afstand en nabijheid lossen op groeien toe
naar elkaar vormen stromen van een
communicerend universeel contact

Nacht

de diepste donkerheid
valt in mijn ogen ik buig

ik ween jij kan mij niet
gedogen smart beheerst
jouw hart alleen leef jij

het zware zwart een sluier
om je stille hoofd ik ben
beroofd van licht van gloed

die ik ooit in jouw ogen had
vermoed als een belofte

onrust en droefenis zij trekken
mij hard weg uit mijn omgeving

opnieuw zoek ik mijn ziel

in binnenste verlies ontdek
ik ruimte warm vol licht

mijn eerste stilte woning
al sinds ik ademhaal

rust keert huiswaarts
beide ogen alle zinnen zijn
weer gericht op jou mijn bron



Dichter

tovenaar in diepe
onzichtbare bronnen
laat je ogen stralen
tanden knarsen tranen stromen

jij vloeit
elk woord
doet iets
met jou

raakt ook mij de
luisteraar verandert
hartslag ziel en golven
zichtbaar

ik gloei
elk woord
doet iets
met mij

Kloppen

vroeg in de lente
laat een dappere specht
mij stilstaan onder
zijn boom verwonderd
luister ik naar hem
het klopt wat hij zegt



Wind

al de hele nacht bij vlagen
fel en zacht en scherp met
kracht te fluiten voor mijn
raam ik tracht te slapen
blijf dicht bij je voel je houd mijn
hart wijd open voor je komst

dan lees ik dat ook jij op
deze zelfde tijd
naar buiten kijkt
in witte stilte luistert

je diep verweesde hart
je ziel verlangend naar
mijn ziel en kijk nu vallen
zacht mijn ogen dicht

mijn oren horen nu veel
beter hoe jij zingt
hoe jouw stille lied gedragen
door de wind naar mijn
hart en ziel heen golft
naar mijn raam ik omarm



Merels

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

bomen blijf ik 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 alle ogen
open voor kwetsbare schoonheid

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

Toekomst

als je vanuit je toekomst
terug wil kijken op een
mooi verleden leef dan nu

boetseer met de
oeroude klei
waaruit onze ziel
en ons hart
zijn gevormd
jouw leven

klei en stof
verbinden ons
allen met ons
verleden heden
en de tijd die
ons toekomst

geef vorm aan
jouw beeld oog
in oog met al
die beelden van
anderen die jou
vragen te luisteren

oor bij mond
lippen dichtbij
het gelaat van
de vreemde die
jou beter verstaat
als je spreekt vanuit

de klei van je hart
en als je luistert
met het stof van je ziel



Vrouw

hoe lang nog

hoe lang nog moet ik verbergen
mijn kracht mijn wil mijn wens voor vrede

hoe lang nog blijf ik verbergen
mijn ogen mijn haar mijn lichaam vol lust

hoe lang nog zal ik verbergen
mijn wijsheid mijn weten mijn vindingrijkheid

hoe lang nog moet ik verbergen
de kleur van mijn haar en mijn huid
om respect te ontvangen

hoe lang nog blijf ik verbergen
mijn liefde mijn vuur mijn teder verlangen

hoe lang nog wil ik verbergen
dat ik anders ben maar wel gelijkwaardig

hoe lang nog

Bevrijd

vechtend
bevrijdt
zich
de mens

de rups groeit
stilletjes door
tot de tijd
haar bevrijdt
die wachtte
op de rijpheid
van binnenuit
gevoed door rust
en oude structuren
breekt zij door naar
het licht

kleuren vertellen van
diep geduld
van zoeken
van vallen en opstaan
van leren hoe om
te gaan
met leven en sterven
h~~ier~~-en-nu
met liefde en leed

Twee werelden

jouw wereld en de mijne
zo verschillend en
ver uit elkaar gelegen

de stroom die
scheidt
verbindt
tegelijktijd

zijn oevers
lenen herberg
bieden uitkijk

druppels stromen
door de bedding strelen
weidse uiterwaarden
schenken stilte

Mensenmens

dat geluk zo diep
kan vallen
in een hart

nooit meer alleen
leven wij toch heel apart

stilte slaat haar armen
om ons heen

zwijgend zing ik dag en
nacht zelfs tranen
ween ik teder zacht



Lief

jij bent in mij
dat is anders
dan van mij

niemand is van
iemand niet eens
van zichzelf

in mij zo dichtbij
als druppels zon
in mijn levensbron

Vuur

hoe de zon door je
schoorsteen valt

hoe dan je hout
ontbrandt

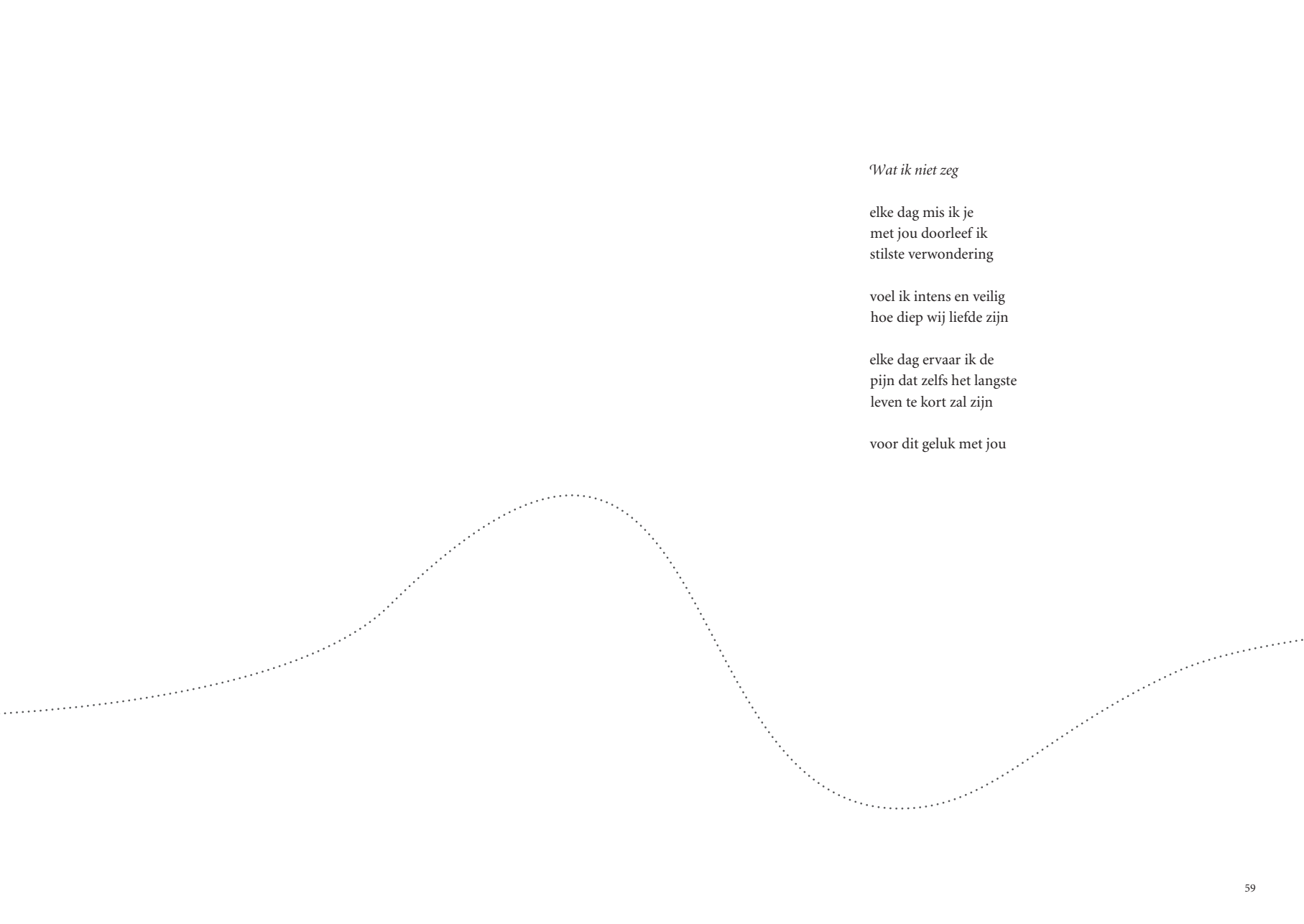
jij enige jij kan het
vertellen ik luister

As

als de zon door
je schoorsteen valt

jouw hout ontvlamt
mij tot as verbrandt

dan pas fluister ik voor jou
mijn verhaal en luister jij



Wat ik niet zeg

elke dag mis ik je
met jou doorleef ik
stilste verwondering

voel ik intens en veilig
hoe diep wij liefde zijn

elke dag ervaar ik de
pijn dat zelfs het langste
leven te kort zal zijn

voor dit geluk met jou



Nu

zo helder als
vanuit een bron
rivieren
blijven stromen
door het land
zo voel ik
jou nu
diep in mij

teder warme
vingertoppen

trekken zich
heel zacht
terug
strelen
stil mijn vingers

ogen stralen
hart springt op

zo als een
weiland
zachte regen
blij ontvangt
zo laven mij
jouw warme
handen om
mijn ziel

Gebaar

mijn handen tekenen
op afstand de omtrek
van je lijf je kijkt verbaasd

pas als de wolken breken
miljoenen druppels jou
omarmen dan voel je diep

de tederheid die tijdens ons
gesprek alleen mijn ogen
deelden met mijn woorden



Onvergetelijk

hoe je hand glijdt

van mijn wang
langs mijn hals
omlaag naar
mijn schouder

hoe je zachte
vingertoppen
daar heel even
rusten

hoe mijn ogen jou
omarmen teder
kwetsbaar
open

je laat me gaan

ik loop verstild

gegrift in mijn
geheugen staan
jouw ogen

veilig



Sprong

stil ben ik onderweg
gaande is mijn vertrek

op spring jij uit je hol
ontmoet mij op mijn weg

mijn ziel in mijn huid
zij danst van mij af
jouw vingertoppen
zo zacht tegemoet

liefde ben ik met jou
stilte samen voorgoed

Huid

mijn jonge huid vers perkament is al beschreven
het is niet mogelijk dit te verwijderen of uit te wissen
gelukkig zijn er toch nog onbeschreven plekken
zelfs over het oude heen kan nog geschreven worden

vroege ervaring van tederheid is gegrift in lijf en ziel
eerst als genot en later ook als misbruik van
een vaderlijke macht eenzijdig grenzen overschrijdend
alsof het heel gewoon is en je kan verlangen naar nog meer

wanneer besef van dit oeroude en algemeen bekende
overschrijden diep tot me doordringt groeit verlangen naar
contact dat dieper dan de huid al sluimert en heel de mens wil
leren kennen wil ontdekken wil liefhebben met mijn hele wezen
lijf én ziel

zo versta ik nu dat jij mijn hele zijn kan raken zelfs als je
vingertoppen mijn handpalm durven strelen en zo versta ik
ook dat als mijn ziel bij jou zich thuis gaat voelen mijn hele
lijf in vuur en vlam kan staan in diepste opperste genot dat
door een raken van elkaar als hele mens

opspringt en stroomt uit onze bronnen die onder onze
grond krachtig verbonden zijn onzichtbaar alleen door ons
ervaren en in onze verzen verwonderd doorgegeven soms
ontvangen als boden van een liefde die meer dan één hart
kan omvatten

zo schrijf ik zelf op onbeschreven plekken van mijn rijpe
huid ik overschrijf verbleekte oude letters met nieuwe
tederheid jouw zachte handen omvatten heel mijn lijf en
ziel die liefde geef ik door respectvol onvoorwaardelijk aan
mensenharten

Wensdroom

zeilende wolken
luchten vol druppels
jullie dragen mij zacht

laat mij stil varen
op mijn rivier naar zee
tot aan mijn vulkanen

aarde bomen zand
draag mij veilig rots
koester mijn moed

lava verzeng niet
gloed verwarm
stuur uit mijn diepste bron

woord en klank voor
mensen mens die
ziet en mij herkent

Droom verder

opnieuw heeft mij een droom
verrast zelfs in de ochtend
laat hij zich nog herinneren
ik zie hoe jij dichtbij
ontspannen en gewoon aanwezig
aanraking schenkt zo zacht ja
overal en nergens voor bevreesd

vertrouwensvol
diep veilig avontuurlijk
heel nieuw heel puur vol
tederheid en vreugde
zelfs de omgeving voelt niet vreemd
maar warm en huiselijk
verwondering vervult mijn ziel

Raak

de wind valt stil

zon en maan
zacht ademend
kijken hun ogen
uit hoe jij ja jij

midden in de
algehele onrust
zo je hart kan laten
zingen dansen in

woorden uit je bron

Danser

nog steeds zie ik je dansen
met beide armen
wijd hoog in de lucht

als licht straalt vreugde uit je hele lijf

zo blijf je heen en weer bewegen in mijn ogen

alle dagen leef jij in mij jij takken van jouw boom

dansend in de hoogte van
onze diepste bron
dichter bij dan het ooit kon

Met moeite doorleven

mijn adem stokt van opstandigheid
mijn handen grijpen mijn hoofd
trekken aan mijn haren
mijn tanden knarsen van onmacht
vol woede stampen mijn voeten
mijn hart bonkt in mijn lijf mijn keel
schreeuwt uit mijn diepe verdriet

wij mensen beheersen de wereld
verwoesten beroven de aarde van
al haar schatten en haar schoonheid

wij gedragen ons alsof wij
mensheid en natuur bezitten
beide mogen onderwerpen
dat vinden wij dan ook nog
heel rechtvaardig want het staat
geschreven in heel oude boeken

leven vanzelfsprekend gegeven
nemen wij misbruiken wij onze macht
wat heeft zij ons gebracht

Gelijk

zelfs als ik dood ga
door dit virus
blijf ik het fantastisch vinden
wat er nu gebeurt

hoe de aarde ons
haar mensheid weet
te overtuigen van haar groot gelijk

ik zal me veilig voelen
blij weer een met haar te mogen zijn
thuiskomen diep in haar als stof in rotsen
druppels vol van oceanen

Virus

niet het eerste virus
ook niet het laatste
maakt ons bewust van
onze kwetsbaarheid

in het gesprek van mens
tot mens zijn wij tientallen
jaren bezig voor de aarde
op te komen maar zichzelf

stuurt ons een virus en
wij zijn genezen van de
waan onsterfelijk te zijn
geld te kunnen eten

zijn wij wijzer voor even
of misschien voor langer
vol hoop wij kijken
elkaar in hart en ogen

Diepte

waar woordeloos geluk
de diepte vult daar woont
ook onverhuld de pijn
een mens dus sterfelijk te zijn

de neiging
vanzelfsprekend
ervan uit te gaan dat ik leef
en verder leef ja elke dag opnieuw
die neiging is reusachtig groot

vermijding
van het besef een sterfelijk en een
kwetsbaar mens te zijn
ik beef
laat sluiers vallen
over ogen en verstand

hierdoor gedraag ik me beleefd in een gesprek
als iemand die wel weet dat sterven
bij het menszijn
hoort

maar zelf leef ik alsof ik eeuwig door zou
kunnen leven

wie heeft toch mij gegeven dat ik
sterven moet hoe kom ik aan de
overmoed onsterfelijk te willen zijn

waar kan ik me verbergen voor het
venijn van eeuwig dood

ik schreeuw

ik leef
mijn adem is mijn brood
ik leef
ik leef ik leef

Doodgaan

meer heb ik kunnen geven
dan ik heb geleden

het strijden stond niet op
de voorgrond jij mijn leven

kwam mij vaak al
tegemoet toevallende
verrassingen

ontmoetingen met
mensen die ik lief mocht

hebben die mijn hart op
handen droegen liefdevol

veel meer heb ik ontvangen van
jou dan ik ooit door kon geven
lief eindig leven

jij hebt mij verwend ik kan
jou toch niet achterlaten

Hart

waaraan ik sterf

mijn hart zo zwaar
gevuld met pijn

voelbaar
tussen beide
schouderbladen
achterwand
verspreidend
moeheid
in het hele lijf
doet mij beseffen
dat het te groot is
en zijn verblijf
zo tijdelijk

uit wil het rusten
nu en ooit

voorgoed

Ontluistering

nu pas begrijp ik mensen
die mij tien jaar geleden vroegen
ben je er nog toen schrok ik

nu begrijp ik dat ik oud ben en men
van mij verwachtte dat ik dood zou zijn

nu ook ontdek ik hoe mensen
andere mensen buitensluiten
uit hun eigen leven als die
ander niet past in hun wereldbeeld
geen vragen hoorbaar worden

nu dan zie en hoor ik hoe mensen
meisjes vrouwen buitensluiten
als ze mooier slimmer zijn dan
mannen die de macht verkiezen
boven gelijkwaardigheid

nu ervaar ik ook dat mensen
bang zijn voor het existentiële
machtsverlies dat optreedt door
ziekte en door dood en leidt tot
heftige ervaring van onzekerheid

nu merk ik op hoe heel veel mensen
onmacht overschreeuwen en door misbruik
van hun macht willen overleven
terwijl ook anderen mooi samen kunnen
werken met respect voor mens en dood

tot nu heb ik geleefd
van binnenuit alsof een ieder
voelde dacht en handelde als ik

verwondering respect en liefde zag
ik voor ons allemaal als adem

Zonder grenzen

hoe meer ik in
de richting ga
van grenzeloze dood
ontstijg ik ook al hier en nu
het dagelijks brood
van hokjes denken

ik steiger bij het lezen
over beelden waarin wij mensen
kleur en ook cultuurverschil
zo rotsvast zetten in
een kast en daar ook nog een muur
omheen gaan bouwen

ik kan geen woord meer zien
laat staan uitspreken dat haat
en oorlog wil beschrijven
ik wil niet langer zo
bekrompen blijven
mijn leven wil juist vrij

van grenzen zweven
wil alsmaar delen waar
eenieder recht op heeft
het menselijke hart een ziel
die leeft en heel de aarde
mooi en kleurrijk kleurt
zonder grenzen

Nieuw

deze ervaring is heel nieuw voor mij

's avonds als ik slapen ga dan me al verheugen
mijn aandacht richten op de ochtend

vroeger werd ik wakker met de
merel blij dat ik nog leefde

nu wil ik mijn ogen niet meer
sluiten wakker wil ik blijven leven wil ik

mijn leven als geschenk is nu verworden
tot een verlangen waardoor scherp en

voelbaar afhankelijkheid mijn ademhaling
vult mijn ogenblik vertroebelt door de

onbesuisde wens de ziel met
beide handen vast te willen houden

niet dood te willen gaan

De danser

voor mij uit op de wandelweg
danst hij lichtvoetig gooit
beide armen sierlijk omhoog
zwaait zacht met gouden vleugels

kijkt naar mij om groet mij heel
vriendelijk nodigt mij uit te volgen
te dansen te vliegen in zijn handen

wandelaars roepen halt kijk uit
hij brengt je niet meer terug het is
de dood ik zwaai ik dans met hem
mee samen nu en voor eeuwig

Eeuwig veilig

doodgaan dat is niet mijn streven

mijn beginnen met mijn leven
wonder dat aan mij gegeven
steeds maar groeien op de aarde

welke schat van welke waarde
heb ik nodig om jou
om te kopen jij mijn dood

jij zal toch wel begrijpen
dat ik je wil ontlopen
naar veilige oorden waar voor
eeuwig en altijd ik bevrijd zal zijn
van jou en alle ziektes

ook van de ravijnen
waar nog steeds beschamende
slavernij veel mensenkinderen
gevangenhoudt

dood vertel waar is dit
eeuwig veilig oord

Vasthouden

ik hou me vast aan
mensen meer nog
dan aan woorden

ik bind me vast aan
handen die mij strelen
meer dan aan bezit

ik laat me gaan naar
stranden droom en zwem
in mooie vergezichten

ik bijt me vast daarin
meer dan in aandacht
voor de naderende dood

ik hou me vast sla
armen om me heen en voel
hoe liefde mij verrast

Na mij

als een zachte bries
is mijn tijd gekomen
zij heeft mij gevonden
ziet mij wandelen door de kamers
van dit mooie huis

ik voorvoel haar in mij
de tijd na mijn dood

zij is niet meer van mij
mijn kamer ademt leegte
toch hangt er nog mijn stille
mijmering mijn vragen
mijn verwondering rondom
de boeken

mijn lezende handen
mijn lippen
mijn oren
mijn gasten
de dialoog
gedichten
ontdekkingen

ik zou wel willen voelen
ook als ik dood ben

nu stel ik me voor vermoed ik
hoe mijn geliefden doorgaan met
hun leven zonder mij

ik voel de ruimte de vrijheid
stil heen te gaan

Donker wordt het vanzelf

het licht in mijn ogen
is breekbaar het breekt
al heel zachtjes

het vuur in mijn hart
lijkt te doven tot as
verwarmt me nog even

de gloed in mijn aderen
stroomt langzaam zijn
stilstand tegemoet

de lucht in mijn longen
ademt zich zachtjes in
blaast zich hoorbaar uit

de cellen in mijn hoofd
schrompelen langs banen
wanen zich onsterfelijk

botten en spieren krimpen
zichtbaar in handen en
voeten schurende pijnen

laten woorden strompelen
over lippen stil vallend bij
oren wegglijdend in zand

Ondenkbaar

de dood van vele
anderen ben ik reeds
gestorven

nu sterf ik zelf verwonderd
nog steeds gehecht aan leven
aan liefde

ontastbaar mijn substantie
onzichtbaar heel mijn
wezen

vrij van herinneringen
van dankbaarheid vervuld
ga ik heen

Afscheid

hoe oefen ik vaarwel te zeggen
hoe zeg ik jou dat ik vertrek voorgoed

wie zegt mij hoe het moet
wie leert mij zien het laten

het achterlaten zonder
om te kijken zonder na te praten

ik neem een aanloop
wacht en luister

niemand roept blijf hier
ga niet het is te vroeg

verwonderd loop ik door

de merel zingt zij blijft
haar lied vervoert mijn ziel

Dankwoord

De gedichten in mijn zevende bundel “mens en leven” zijn wederom gelezen en liefdevol gescreend op taal en kwaliteit door Dick Hagoort, Chris Jongerius, Monique Rooijmans en Henk Kroon.

Sjoukje Ziel, grafisch ontwerpster, heeft weer de vormgeving verzorgd zoals zij ook deed bij de eerdere bundels.

Als dank voor het mogen proeven van leven en liefhebben 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 leven”.

MJJ

Inhoud

Voorwoord	3	Huid	68
Druppel leven	7	Wensdroom	71
Mens	9	Droom verder	73
Taalkunst	11	Raak	75
Kunst	13	Danser	77
Zienswijze	15	Met moeite doorleven	79
Lezen	17	Gelijk	81
Woorden	19	Virus	83
Moedertaal	21	Diepte	84
Binnen	23	Doodgaan	87
Verbeelde werkelijkheid	25	Hart	89
Verbonden	27	Ontluistering	91
Zijn dat ben ik	29	Zonder grenzen	93
Communicatie	31	Nieuw	95
Nacht	33	De danser	97
Dichter	35	Eeuwig veilig	99
Kloppen	37	Vasthouden	101
Wind	39	Na mij	103
Merels	41	Donker wordt het vanzelf	105
Toekomst	43	Ondenikbaar	107
Vrouw	45	Afscheid	109
Bevrijd	47	Dankwoord	111
Twee werelden	49	Laatste woord	116
Mensenmens	51		
Lief	53		
Vuur	55		
As	57		
Wat ik niet zeg	59		
Nu	61		
Gebaar	63		
Onvergetelijk	65		
Sprong	67		

“Mens en leven”

Is de zevende bundel van Monika M. Joras

Dit is tevens de laatste bundel die in het Nederlands is geschreven en die gedrukt wordt.

De zesde bundel staat alleen op de website, en alle nog komende gedichten worden alleen op de website geplaatst.

Nu werkt ze aan een Duitstalige bundel: “Mensch in neuer Neuzeit”.

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 leidde ze nog vijf jaar lang collegae op tot leertherapeut. 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 ervaart zij als een geschenk dat ze graag deelt met anderen. Zij houdt van de dialoog.

www.monikajoras.nl

Laatste woord

het laatste woord

is nu nog niet gesproken
zal ik het horen

het dient zich aan
ruim van te voren

verhalen met hun
sporen in mijn lijf

zij houden mij nog open
elk nieuw woord is welkom

zelfs het laatste

