

Mens en bron

Mens en bron

verdichte gedachten

2022 – 2024

Monika M. Joras



Voorwoord

Verwonderd aangekomen in het heden, beseft ik hoe mijn onzichtbare bron mij heeft gedragen.

Nu daalt een ongekende stilte in mijn hart, stilte voor deze nieuwe uitdaging:

Hoe ga ik ermee om dat de levenslijn die uitstroomde uit mijn bron zich nu gaat neigen naar haar einde?

Vaak heb ik het gezien en bij benadering begrepen.

Nu ervaar ik het, nu leef ik deze levensfase zelf.

Begrijpen doe ik wel iets meer van deze nieuwe wereld in mij en ook om mij heen, maar steeds nog bij benadering.

Ongevraagd geboren zijn, ongevraagd gaan sterven, hoe ga ik daarmee om?

Ik blijf een wandelaar die alsmat meer ontdekt.

In deze negende gedichtbundel “Mens en bron” deel ik graag mijn ontdekkingen.

De gedichten draag ik op aan diegenen die mij voorgegaan zijn en met die ik maar bij benadering kon meevoelen hoe zij leefden in de laatste levensfase.

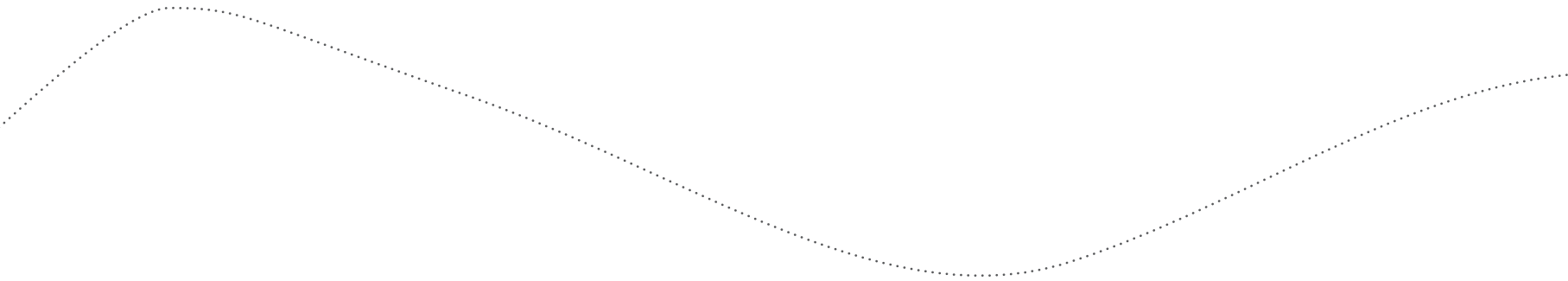
Ook draag ik de bundel op in diepe dankbaarheid aan de vrienden in mijn hart en om mij heen, die net als ik houden van de dialoog.

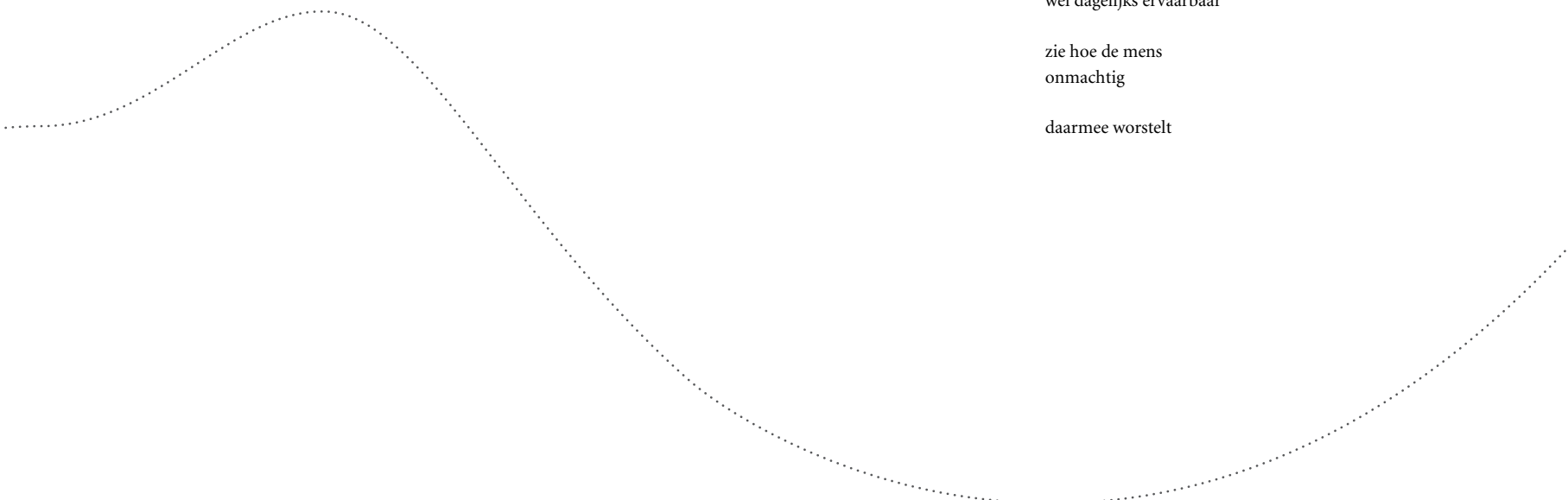
MJJ

©2024 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 Munken pure cremewit 120 grams, Antalis Omslag Keaycolour gebroken wit nerf 300 grams, Antalis
ISBN/EAN	978-90-9039142-7
Uitgever	M. Jongerius-Joras, Haarlem

Mens en bron





Kijk en zie

uit de diepste bron
ontspringt de mens

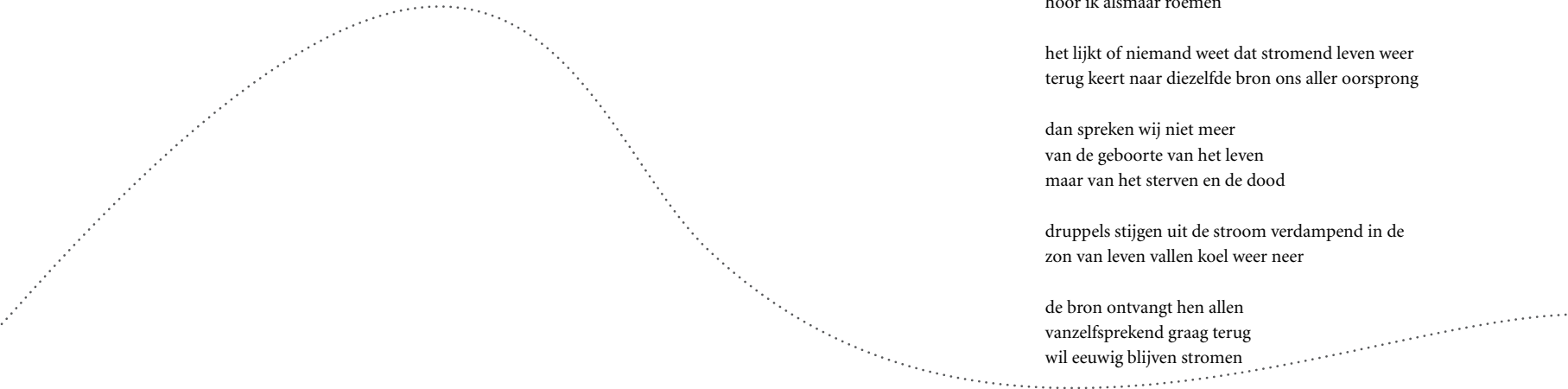
die bron is nu zijn weg

aan het begin
van deze levensweg
zwaait onzichtbaar
al ook het einde

niet zichtbaar neen
wel dagelijks erfahrbaar

zie hoe de mens
onmachtig

daarmee worstelt



Stroom

uit de bron gestroomd met ingehouden adem
toen de longen volgezogen spartelend met handen voeten

kan ik iets begroeten dat ik helemaal niet ken
of heb ik eerder al geleefd

in de greep van die
verwondering vloeien
vragen uit mijn mond

de stroom die wij hier leven noemen die
hoor ik alsmaar roemen

het lijkt of niemand weet dat stromend leven weer
terug keert naar diezelfde bron ons aller oorsprong

dan spreken wij niet meer
van de geboorte van het leven
maar van het sterven en de dood

druppels stijgen uit de stroom verdampend in de
zon van leven vallen koel weer neer

de bron ontvangt hen allen
vanzelfsprekend graag terug
wil eeuwig blijven stromen

mijn volle longen lopen zachtjes leeg
handen voeten liggen stil ik stroom terug

Mensje

deeltje klein maar wonderbaarlijk mooi
ondoorgrondelijk en onweerstaanbaar

zoekend als een ik ontmoet je velen
samen rond het oudste vuur dat liefde heet

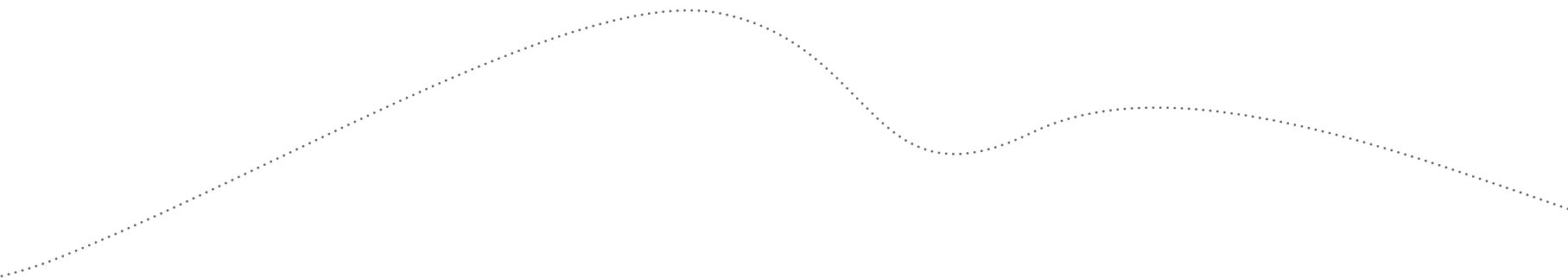
nog steeds bezongen zin van ons bestaan
tijdloos in een universum zonder naam

Zo zijn

waar materie energie ontmoet
ontstaat een ordening in het heelal

zodra een hart een ziel ontvangt
gaan voeten zweven boven straten

als wij dan ook nog woorden spreken
vormt zich een gedicht



Middelpunt

wij bewegen op de mooie aarde
begerig naar bevrediging van onze eigen wensen

de aarde echter draait niet om de mens
maar om de zon beduusd proberen wij te leven

samen met de planten dieren lucht en water
zoeken wij de zin van ons bestaan

wie zijn wij dan als onderdeel
van een zo groot en mooi geheel

dag in dag uit in nachten onderzoeken wij
de oorsprong van ons leven

samen zoeken ons als zin
als bron gegeven

Dankbaarheid

waarheen kan ik haar sturen
uit mijn diepste bron stroomt zij

waar zal ik kijken om te zien wie mij beschenkt
wie is die gulle gever

ogen zien alleen oneindig ruim vol

onbekend

mijn ziel leeft liefde kent een eindeloze stilte
eenzaam sta ik blijf verwonderd

met mijn handen vol ja overstromend rijk
laat dan mijn diepste bron mijn dank

ontvangen

Onbegrip

mooiste liefste aarde
ik kan niet begrijpen
dat wij mensen jou halsstarrig
martelen bezitten en verdelen
blijvend je verwoesten

onbegrip verstikt mij
aarde jou te gaan verliezen
als mijn leven eindigt
als zijnde toch een deel van jou
hoe zal ik dat ervaren

Zelfbeeld

noch het streven naar
noch de aanspraak op
poëet te zijn

wel sterveling en mens

een aardkorst die zich opent
zacht een bron eruit laat stromen
ook vaak vuur en hete lava

soms zichtbaar hoorbaar

verdichting van zelfstandig denken
reflectie op het onuitsprekelijke

verwondering

liefde tederheid voor al het leven
geboorte en ook dood

blijven zoeken stamelen in stilte

met het hele lijf ontdekken
vieren mijn zo tijdelijk verblijf
op deze aarde

Verwondering

in mijn druk bevolkte stilteruimte
gaan stemmen op van allen die zijn
voor gegaan naar onbekende oorden

zij roepen kom naar ons
laat al die levenden maar achter
hier hoor jij al lang te zijn wij missen je

verwonderd bruist mijn oceaan in mij

al die levenden die roepen
blijf bij ons zij zijn mij lief
ik luister leg in handen
van mijn bron het antwoord

mijn stroom heeft al zijn bedding
en de richting die ik zelf niet ken
maar die ik volg met hart en ziel

verwondering mijn stilte oceaan

Ongelofelijk

de hele wereld kijkt en ziet
hoe kinderen en vrouwen
jonge en ook oude mannen
gaan vluchten voor één oude man
die uit is op bezit

ongelofelijk

vermoord te worden en
te zien zijn in de media
als nameloze doden
als ongedierte aangezien
verdelgd vertrapd

ongelofelijk

de onmacht van de hele
mensheid bindt de handen
voeten van de helpers
verlamt de tongen kelen
van zelfstandig denkenden

ongelofelijk

hoelang nog zullen
oude patriarchen
wapenhandelaren heersen
over volkeren die met elkaar
in vrede kunnen leven



Robots

patriarchen zijn er die zich laten leiden door wrede visioenen
spontaan gedrag spontaan gevoel van mensen uit te moeten roeien

machtswellusteling of ook despoot zo worden zij genoemd
gedurende de lange levenstijd van alle volken wereldwijd

vandaag zijn zij alweer dichtbij actief
wie kan nog zwijgen rustig slapen

in onze boeken over oorlog ook in onze nieuwe tijden
beschrijven wij al eeuwen lang het denkpatroon van patriarchen

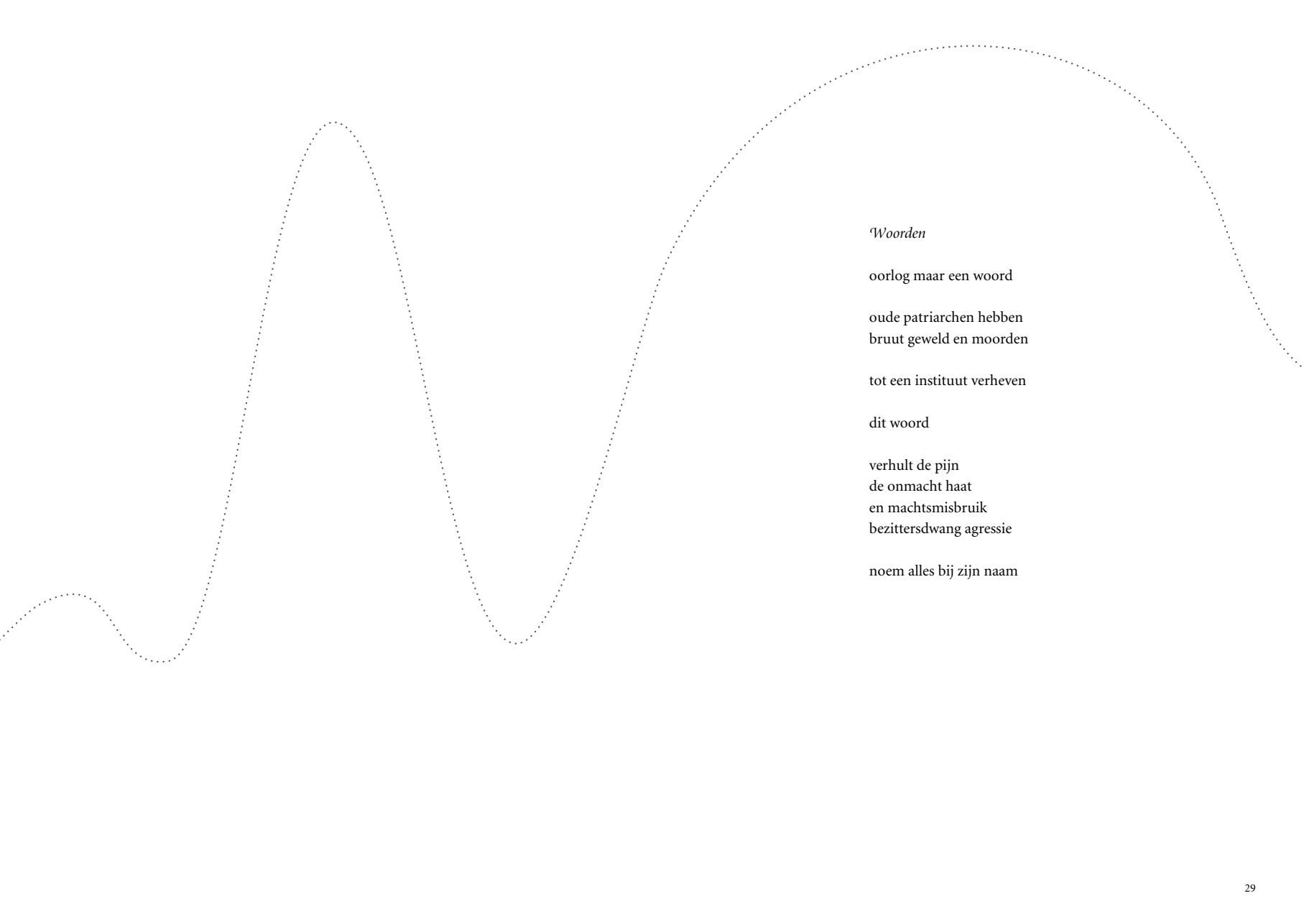
zij willen ieder mens veranderen in een zich zielloos voegend ding
dat buigt in elke situatie overal altijd en zonder zelf te denken
zo wensen het alleen doodsbangen mensen die hun nieuwe
hersenen nog altijd laten overheersen door de oude wreedheid

veel te vaak is dat gelukt talloze mensen zijn vermoord om land bezit
nu doden huidige tirannen ook al puur uit angst voor eigen dood

wetenschappers staan al vele jaren klaar
de nieuwe robots werken al heel goed

een maakbaar zijnde nadert nu heel snel
het ideaal van heel veel heersers

kan een moordenaar dan leven met die robots
zonder bloed te ruiken



Woorden

oorlog maar een woord

oude patriarchen hebben
bruut geweld en moorden

tot een instituut verheven

dit woord

verhult de pijn
de onmacht haat
en machtsmisbruik
bezittersdwang agressie

noem alles bij zijn naam



Hoop

er zijn al mannen vrouwen die niet meer willen
moorden
niet dienstbaar willen zijn aan één bloeddorstig man
zijn gierigheid mag niet hun doodsoorzaak gaan
worden

als zij zich met elkaar als mensen gaan verbinden
die niet als voeding voor kanonnen willen dienen
zij zouden vrede kunnen stichten

die mensen die hun eigen hart en ook verstand
gebruiken kunnen opstaan zijn in staat heerszuchtige
en vrede mannen volledig te verslaan

dan zou ook heel de mensheid een nieuw model
voor oorlogvoering kunnen gaan bedenken
waarin geen plaats meer is voor moorden



Man

de schoonheid van de vrouw
naar adem hapt de man
zijn hart dreigt stil te vallen

luister naar haar stem
de merel zelfs zwijgt diep verwonderd
tranen van ontroering weent de man

beweegt zij kijk
haar ledematen dansen als de
twijgen van de wilgen in de wind

zijn handen trillen
met haar dansen wil de man
de aanraking wordt een bezitten

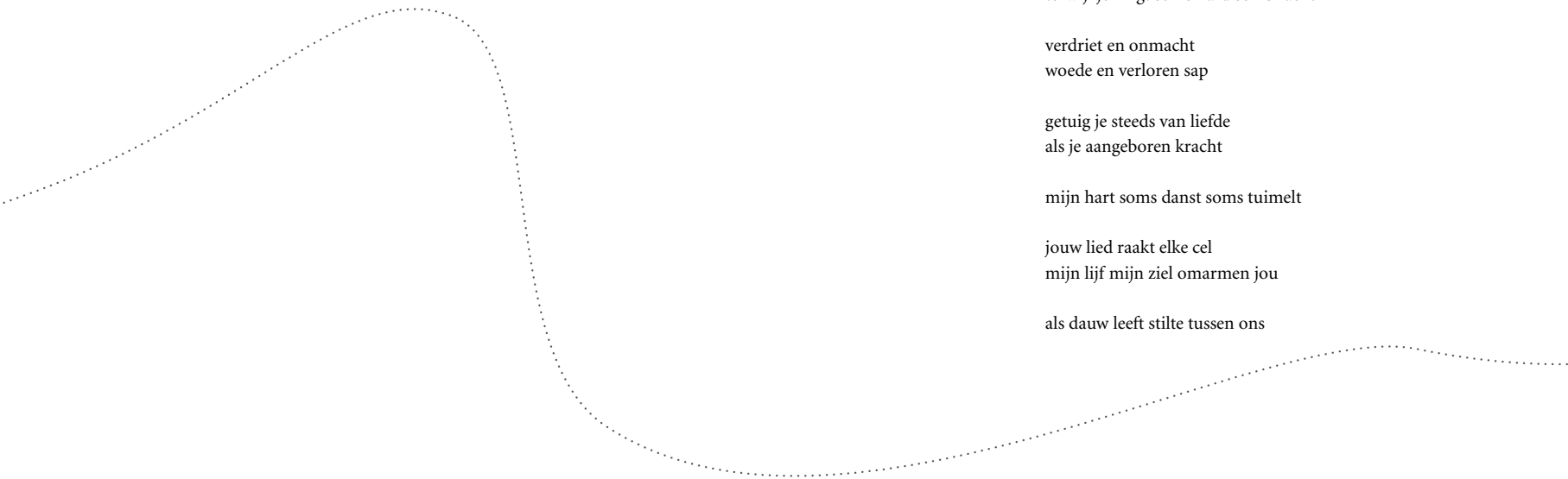
deze wensen dreigen hem
tot slaaf te maken die
gedoodverfde heerser

heeft er ooit een oud profeet
zo zitten peinzen over
eigen noden en ervaringen

ging hij wetten schrijven om
de mannen te bewaren voor de
afgrond van verlangens

wist hij zelf niet daarmee om te gaan
en dacht hij dat geen enkel andere man
zijn driften kon beheren laten staan

zou ik als man met mijn zelfstandig
denken mij en haar aan deze
wetten willen onderwerpen



Blijf zingen medevrouw

Alleen die liefde kunnen wij
elkaar nu geven
die uit ons zelf blijft stromen
diepste bron

ik luister ademloos naar jou
en alle vrouwen
niets anders zou ik willen

terwijl je zingt soms hard soms zacht

verdriet en onmacht
woede en verloren sap

getuig je steeds van liefde
als je aangeboren kracht

mijn hart soms danst soms tuimelt

jouw lied raakt elke cel
mijn lijf mijn ziel omarmen jou

als dauw leeft stilte tussen ons

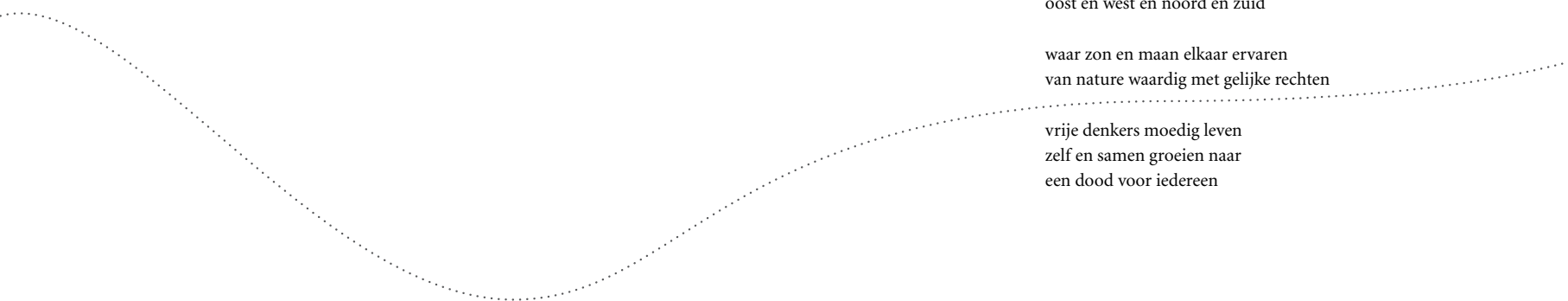
Wolk

voor jou wil ik een wolk zijn
die tussen ons en al
het moorden in gaat staan

of waarop jij kan klimmen
weg kan gaan op vleugels
naar een veilig land

voor jou wil ik mijn
druppels tederheid
zacht samensmelten tot

die wolk die jou omhult
onzichtbaar maakt voor
elk geweld ik ben bereid



Aarde spreekt

mijn hemel is een land vol stilte
klank een warme vingertop

waar beelden zonder roest
elkaar bevlogen vragen stellen
luisteren

rivieren ongehinderd stromen
alle druppels zacht verbinden

wolken vreugdevol gaan
dansen met de winden
oost en west en noord en zuid

waar zon en maan elkaar ervaren
van nature waardig met gelijke rechten

vrije denkers moedig leven
zelf en samen groeien naar
een dood voor iedereen



Vertrek

waar we ook dwalen waarheen we ook trekken op
deze aarde

onze voetzool draagt in elke cel het stof van thuis en vaderland

wij brengen het van plaats tot plaats van mens tot mens

als kostbaar oude klanken bewaken onze lippen onze moedertaal

bij nieuwe taal een heel nieuw huis vol nieuwe woorden nieuwe
mensen

laat de stem van voorouders ons nooit alleen

bewaart in elke cel en in elk stofje verhalen van ons oude thuis

Cultuurhuis

mijn huis is een oase ankerpunt
van waaruit ik vertrek de wereld in
een thuis geworteld in mijn heuvels en mijn dalen
waar ik zoek naar woorden

stel dat ik staande op een heuvel hoog en hoger klim
tot in de weidsheid van de tijd tot dat
de diepte van de ruimte mij omringt

een miertje op een grasspriet lijk ik wel
omhoog klim ik en alsmaar verder totdat ik
alle volken op de aarde zie die in hun
eigen dalen als in vakjes zitten

ieder volk vertoeft daar eeuwenlang
in oneindig huiselijke hokjes
kent alleen zijn eigen ankerpunten
ambachten oorlogen en vrede
misschien ook nog de eigen sterrenhemel

bij het zien van die oneindig vele vakjes dorpjes steden
waar volken werken aan oeroude projecten
speerpunten snijden schoffelen en planten
dieren doden en elkaar

wat zou ik willen doen

iedereen zal dood gaan
nieuwe mensen zullen blijven komen

als ik dan terug omlaag ga klauteren
naar mijn eigen volk mijn eigen tijd
mijn eigen dal en vakje naar mijn kleine huisje
als ik vertel wat ik daarboven heb gezien en
stel men luistert ook naar mij

wat dan

iedereen weet toch al lang

dat tijden en culturen
meer dan enkelvoudig zijn

dat wij te midden van verscheidenheid
van luisterrijke levensvormen
één familie Mensheid zijn en ook heel tijdelijk

iedereen weet toch al lang

dat elke uitleg van de heiligste der schriften
die bijdraagt tot geweld en onderdrukking
wezenlijk ongeldig is

mensen maken mooie dingen
vertellen hun verhalen bouwen bidden
herhalen oude fouten ondanks godsdienst
wetenschap en boeken wijsheid

stel dat ik een stukje heb gezien
van één oneindig weefsel van de tijd
met al die vele vakjes

wat dan

(geïnspireerd door de boeken van Annie Dillard en
“Het handvest voor compassie” uit 2009)

Tijd

even sta ik stil
verpoos
draai me om
een week is dan
voorbij gevlogen

waarheen
wij raken onze tijd
niet kwijt
zij blijft ons trouw
wij vliegen door haar mazen

Afscheid

als tijd geen rol speelt heb je altijd lief

al heb je maar één hand om teder vast te houden
genoeg ja tijdloos lang verdrinken in omarming

en dan als lichamen ontglijden zie en voel
hoe beide handen van de schouders tot de vingers

armen strelen langzaam eindeloos de tijd staat stil

Geen afscheid

geen afscheid neen
omarming zoals nu
is luisterend genot

oren vol gezang van
merels ogen vol geluk
handen zacht en warm

de vlinders en gezangen
in het hart gevoeld
blijven stil aanwezig

terwijl omarming duurt
spreekt innerlijke stem
van liefde rijp gegroeid

Erna

niet meer zijn zoals je
vroeger was is fijn toch
ook niet zonder pijn

ervaren dat je afscheid
neemt en ook nog blijft
verbaast je woordeloos

verlangen naar geraakt
gestreeld laat adem
vragend zuchten tussen

jou en mij zo vrij zijn wij
nog nooit geweest nooit
na een afscheid zo nabij

Voetstappen

stap voor stap
dichter bij de dood

despoten zij gaan prat
op dood en op verderf
het eigen erf vol weelde

steeds heb ik gezwegen
bommen en granaten vallen neer
als regen nog sta ik kurkdroog

hoe kan ik daarmee leven

als de voetstap van de dood
mijn nieuwe ochtend gloren wordt

dan kunnen zich mijn lippen openen

Bron

als een gedicht wil kunnen
stromen naar de hand dan
zal het hele hersenland
wijd open moeten staan

van cel naar cel gaan
woorden heen en weer bewegen
deinend op de ademhaling
moedertaal staat klaar

doorvoeld geraakt van
binnen uit en ook door buiten
gaan gedachten
zoeken naar de woorden

zelfs de hersencellen
van de open luisteraar
inspireren zacht gestamel
uit de oude bron

waar de diepste stroming
niet verstomt waar liefde
leeft verdicht tot stilste taal
in elke cel die adem haalt

Bron een beeld

zoals het water cirkelt
door de aarde en haar
prachtige natuur zo vloeit
ook wat wij leven noemen
in een wonderlijke
stroom wij stamelen
beschrijven bij benadering

steeds zoek ik nieuwe
beelden voor die bron
liefde wijsheid moet
stromen zijn het uit de
bron die leven geeft en
ook weer opneemt
in zijn schoot

ik blijf maar zoeken

Procrustesbed

wij kijken onze ogen vol van oude beelden
stellen zelden vragen schuilen in de roest

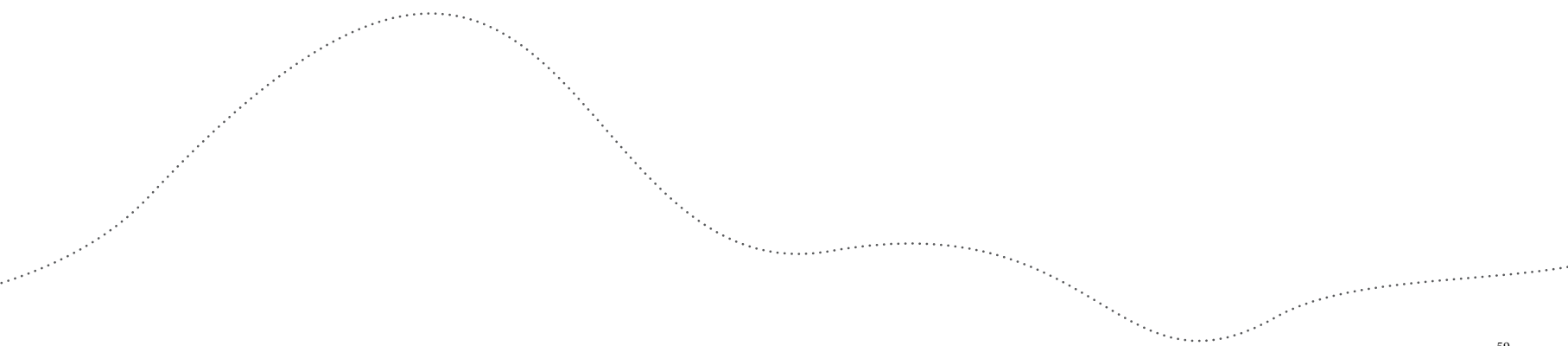
wij luisteren met oren vol van regels over
hoe een melodie zou moeten klinken

passend maken wij de beelden woorden
klanken handelingen eigen maten heersen

als de moed ons pakt en wij de roest
van oude beelden blazen hart en ogen open

nieuwe vormen groeien op in vrijheid vragen stellen
met respect voor oude normen scheidt de ruimte

zie de nieuwe beelden



Spiegel

ik kijk herken me niet
ervaar mezelf veraf

midden in vier broze muren
sta ik wankel

geen dag vergaat
ik brokkel verder af

geluidloos

dichterbij dan ooit staat nu
mijn vriend de dood te wachten

nog even adem halen
voelen hoe jouw vingertoppen

glijden
zacht als vleugels van de merel

Mens

schuilen achter woorden
geeft mij ruime afstand

mijn diepste voelen blijft
verborgen hou ik achter

veilig voelt dat nog voor
mij terwijl ik nieuwe

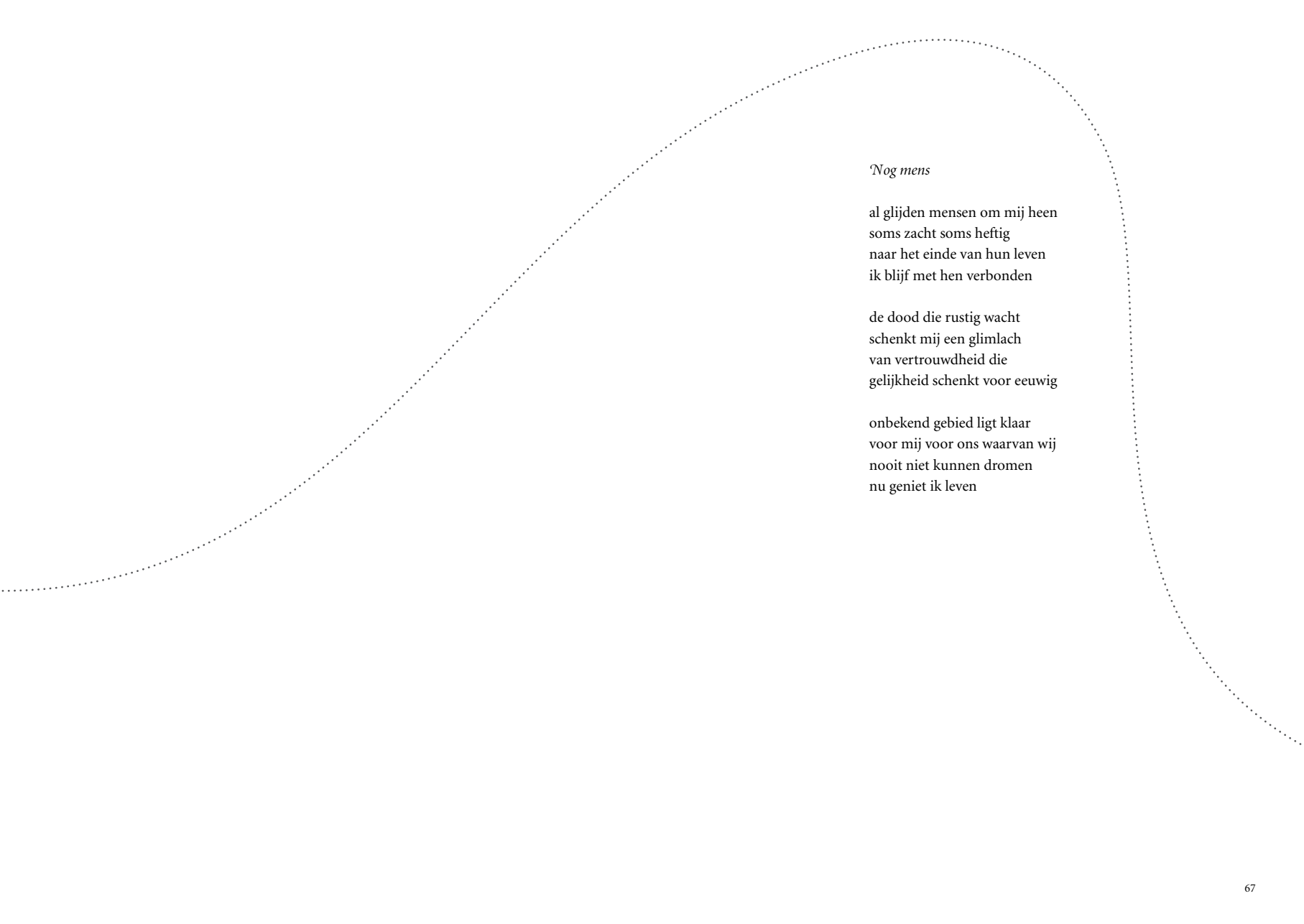
liefde heb gevoeld die
helemaal niet wil bezitten

die er is voor mij heel puur
en onvoorwaardelijk

Ook mens

mijn lichaam lief
jou kan ik niet verbergen
jij bent er duidelijk
en teder wil jij aangeraakt
en zacht omsluierd worden
door geliefde vingertoppen

jij leert mij dat ik
voelen kan en mag
wat zomaar in mij opkomt
uit mijn hart en diepste vezels
ik luister leer ontdek jouw
kwetsbaarheid en kracht



Nog mens

al glijden mensen om mij heen
soms zacht soms heftig
naar het einde van hun leven
ik blijf met hen verbonden

de dood die rustig wacht
schenkt mij een glimlach
van vertrouwdheid die
gelijkheid schenkt voor eeuwig

onbekend gebied ligt klaar
voor mij voor ons waarvan wij
nooit niet kunnen dromen
nu geniet ik leven

Stamelaar

woorden die jij net
niet uitspreekt stamelt
hoor ik ademloos

werkelijk is ook
wat wij niet durven zeggen
moed is schaars met zachte tong

zodra ik druppels zoen
die glanzen op je huid
versluiert mist je ogen

heb ik me vergist
terwijl ik van je hou ontdek ik
hoe ook wij als in een glazen kooi

getergd verblijven zwaar vol pijn
een prooi van onze
oude beelden

Moeten missen

geen regen zonder druppels
geen land zonder gras

geen aarde zonder lava
geen vuur zonder as

geen hart zonder bloed
geen bron zonder stroom

jou moet ik blijven missen

ik droom

Beste vriend

vanaf mijn eerste ademhaling
zelfs eerder al bij eerste hartslag
mij verbindend met de bron van leven
omhul jij mij met jouw aanwezigheid
die nooit mij kan verlaten
trouw en onvoorwaardelijk
zwaai jij mij toe vanaf begin
en van het einde van mijn stroom

ik kan niet anders dan jou koesteren
als beste vriend die heel precies
mij kent mijn weg laat zoeken
vinden in een onzichtbare stroom

steeds onderweg met jou
vertrouwd en aan mijn zij geniet ik diep
van alles wat het leven en de liefde
schenken op mijn weg
verwondering en dankbaarheid
zijn bijna even diep als
jouw aanwezigheid doodstil
intens en feestelijk

Nieuw

als je aan me denkt

“ik denk nooit niet aan jou”

als diepste eenzaamheid
mij zwart en zwaar wil doden

hoor ik jou stamelen
je lippen spreken woordeloos

geen ogenblik bestaat diep in mijn ziel
waarin ik helemaal niet aan je denk

zo nieuw voor mij en onverklaarbaar
in mijn diepste bron ben jij met mij

Missen

missen blijkt als woord
te zwak
weet jij een sterker

alle uren zonder
jou zij
staan in mij gegrift

gedragen door jouw
stille handen
vast en zacht

herinnering

ik mis je

lippen zwijgen
ogen tranen
woorden rusten

vragen wil ik blijf
maar tederheid
sluit zacht mijn lippen

missen doe ik dag
en nacht
stilte houdt de wacht

Zien

constant in staat
van paraatheid leef
ik in de mensheid

alsmaar bewust ervan
dat haar bestaan
in oudste tijd in heden
en in toekomst

is gevuld met mensen
baren laten groeien
martelen en doden

mijn paraatheid is er ook
voor alle schoonheid
vrede en verwondering
respect voor worsteling

voor creatief ontwikkelen
van ruime vrijheid
liefdevolle samenleving

Zwaar

verdriet is als een kaars
verlicht mijn donker

pijnlijk lichaam dient mij
schaduw in de zon

mijn bron mijn leven
zij reiken mij mijn grenzen aan

waarbinnen ik me veilig
voel om door te gaan

met leven en met sterven

Dialog

de woorden passen niet
bij jouw gezicht niet bij
het stralen van je ogen

zoveel liefde energie
kunnen niet gedogen
dat de dood al op jouw

drempel staat

toch is het zo

ik heb hem in zijn ogen
mogen zien heb hem
gevoeld geraakt heel stil

je wil het niet geloven toch
is mijn ziel al net zo oud
als heel mijn lijf

Besef

dichter dan ooit sta jij mijn dood
achter mijn deur die nog gesloten is
ik zie je niet ik ken je niet
ervaar je wel in elke cel

bij elke streling van mijn huid
beweging van mijn botten spieren
groeit besef een laatste keer
die heel mijn lijf en ziel in stilte hult
ik voel je heel dichtbij

als een dag mij rust brengt
stroomt meteen de vraag naar buiten
zou ik kunnen leven zonder taken
zonder mensen zonder tederheid
zonder medeleven zonder dialoog

jij opent al de deur je houdt haar
op een kier ik voel de frisse bries

ik glijd er nu al haast door heen

neen net nog niet

iemand houdt mij vast met warme handen

Terugtrekken

beide ogen kijken wel
toch zien zij minder veel

het is alsof zij kijkend
al kiezen wat zij nu alsnog

belangrijk vinden voor
zichzelf vandaag en later

zij lijken solidair met beide
oren langzaam sluiten die

de toegangswegen voor
geluid van taal en tonen

alleen het hart klopt door
met elke zucht begaan

Avond

uit de hemelhoge
populieren
parelt merelzang

mijn korte leven lang
zal ik zijn lied beminnen
in mijn stilste ruimte

woordeloos en broos
rust mijn adem
op jouw lippen

merelklanken strelen
zacht mijn natte
wangen terwijl

de avond ons nu heeft
ontvangen leidt hij
naar mijn diepste nacht

Droom

soms ontdek ik stil
gehouden wensen en
gedachten die al spelen
met het leven na de dood

bevraag ik mij hoezo
verwondert mij het
antwoord niet geliefden
uit mijn hart die ik verloor

bevolken onbekend
gebied met ongekende
vormen energie

daar bij deze mensen
wil ik liever zijn
dan hier

Legende

als ik je schepper was en jij zo groen als gras een
mooie bloem zou willen zijn hoe mooi mag ik je maken

graag zoals de zon zij is het mooiste schepsel dat ik ken
zo goud zo geel zo wil ik zijn

maar wacht de maan zo zilver wit ook hij bekoort mij
zijn kleur mag je mij geven

echter in de nacht zie ik hoe alle
sterren stralen zo veel zo helder echt zo wil ik zijn

nu kan ik niet meer kiezen

als schepper luister ik en denk verwonderd
wat een moedig gras
al roerend in mijn verfpot zie ik heel verrast dat
zon en maan en ook de sterren samen kunnen gaan

vertederd zeg ik kijk hier heb je alle drie

eerst straal en bloei je in het gouden geel
dan groeit een zilverbol vol zaadjes op je steel
als kinderen dan blazen vliegen alle zaadjes als sterren in het rond
op zoek naar nieuwe grond voor heel veel jonge groene sprietjes
die daar tot paardenbloem opbloeien

als schepper van jouw schoonheid
voel ik mij blij gloeien

Leven

zoals nu gedichten in mij
rusten en bewegen in een
diepe stroom zo ook mijn werk
mijn leven lang

niet ik bedenk hetgeen
ik doe of laat

mijn hart mijn bron
zij stromen stil naar buiten

in een bedding ongezien
maar eeuwen oud

de weg die wij het leven
noemen bergt in zich voor mij
al iets dat ik niet kan bedenken
maar met dankbaarheid ontvang

mijn leven lang kan ik
daarop vertrouwen vol
verwondering

Op tijd

je bent precies op tijd vertrokken
van je arbeidsplaats
naar onbetaalde werkzaamheden

zoals er nu gewerkt wordt
geld meer waard is
dan een mens zo had jij
niet meer kunnen werken

kan ik precies op tijd
vertrekken uit de wereld

voordat de mensheid wordt
verdelgd door vuur en water
de mensen alsmaar meer elkaar
beschadigen uiteindelijk vernietigen

ik wacht vertrouw mijn bron
verwondering noem ik de stroom
die diep zijn bedding vindt in liefde

Ontslapen

mijn ogen sluiten zich
de nacht ontvangt mijn slaap

zal het de laatste zijn

haast elke avond hoor ik deze vraag
zo dichtbij heb jij nooit gevoeld mijn dood
zelfs tranen stromen over beide wangen

afscheid alles laten gaan verlaten
ontslaan zijn van het leven

nu ervaar ik hoe in beide ogen
mijn ontslapen groeit

Overgave

in mijn diepste bron
zie ik mezelf al aan de
overkant van de rivier
die leven heet

mijn gaven zijn terug daar
waar vandaan zij ooit
aan mij geschonken zijn

liggend op mijn rug
in groene mooie aarde
mijn handen open
naar de blauwe lucht

ervaar ik mij als zijnde
in mijn laatste levensfase
die ik overgave noem

ik zie mij met de grond
met gras verenigd zo
vertrouwd altijd een deel
ervan gebleven

alleen nog mensen raken mij
diep in mijn ziel

de schoonheid van de aarde
zoek ik niet meer op
ik draag haar in mijn hart
verwonderd ademloos

Geluk

vandaag heb ik ervaren
leven gaat veel verder
dan ik denk

mijn liefde blijft

ik luister naar je lied
uit deze zelfde bron
waaruit mijn woorden
stromen

die zich op noten nestelen
als vlinders licht
zo passend
bij mijn hart en ziel

het klopt wij staan
verschillend en verbonden
samen in een diepe bron
ons thuis

al sterf ik nu dan blijf ik
leven in jouw jonge hart
intens en groeiend

liefde blijft

Dankwoord

Deze gedichten zijn gelezen en liefdevol bekeken op taal en kwaliteit door Nymph Wai, Margildis van Zijl en Dick Hagoort.

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 bron”.

MJJ



Inhoud

Voorwoord	3	Bron een beeld	57
Kijk en zie	7	Procrustesbed	59
Stroom	9	Spiegel	61
Mensje	11	Mens	63
Zo zijn	13	Ook mens	65
Middelpunt	15	Nog mens	67
Dankbaarheid	17	Stamelaar	69
Onbegrip	19	Moeten missen	71
Zelfbeeld	21	Beste vriend	73
Verwondering	23	Nieuw	75
Ongelofelijk	25	Missen	77
Robots	27	Zien	79
Woorden	29	Zwaar	81
Hoop	31	Dialogoog	83
Man	33	Besef	85
Blijf zingen medevrouw	35	Terugtrekken	87
Wolk	37	Avond	89
Aarde spreekt	39	Droom	91
Vertrek	41	Legende	93
Cultuurhuis	42	Leven	95
Tijd	45	Op tijd	97
Afscheid	47	Ontslapen	99
Geen afscheid	49	Overgave	101
Erna	51	Geluk	103
Voetstappen	53	Dankwoord	105
Bron	55		

“Mens en bron”

Is de negende gedichtbundel van Monika M. Joras.

De gedichten blijven stromen. Zij volgt de stroom en laat deze bundel toch ook weer drukken.

Ondertussen groeit ook de derde Duitse bundel “Strom der unter allen Quellen fließt”.

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

