

*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 alsmar 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.

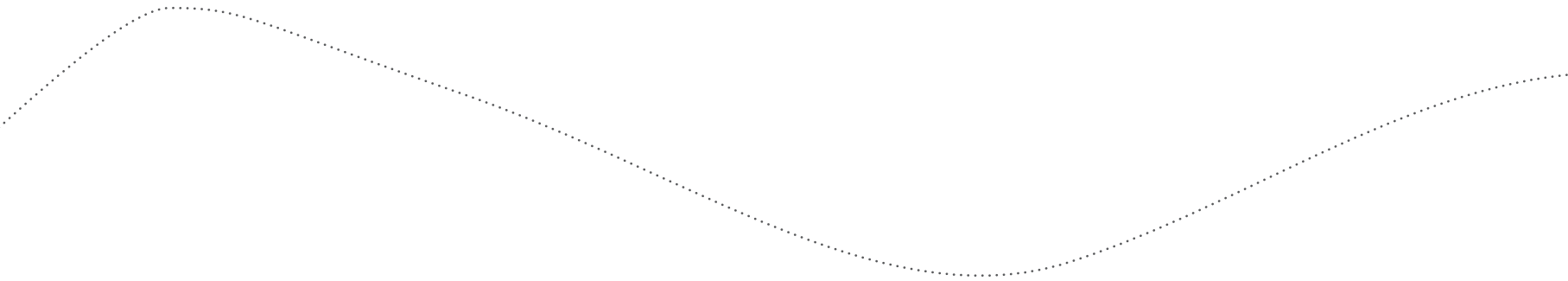
Ook draag ik de bundel op in diepe dankbaarheid aan de vrienden in mijn hart en om mij heen, die net als ik houden van de dialoog.

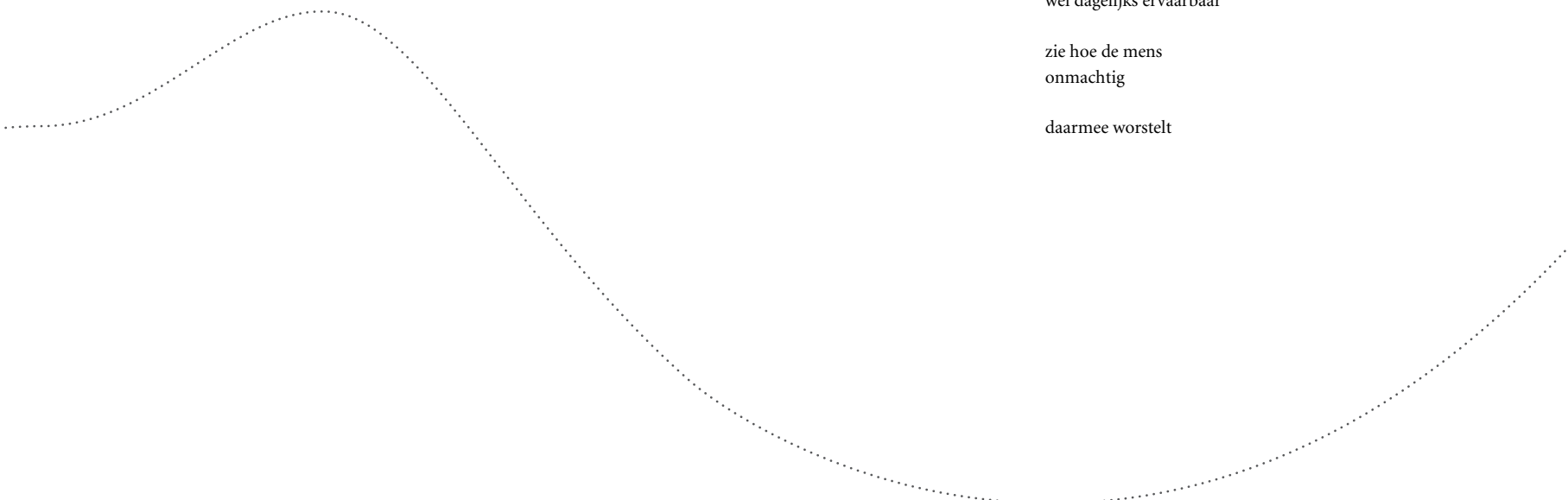
MJJ

©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

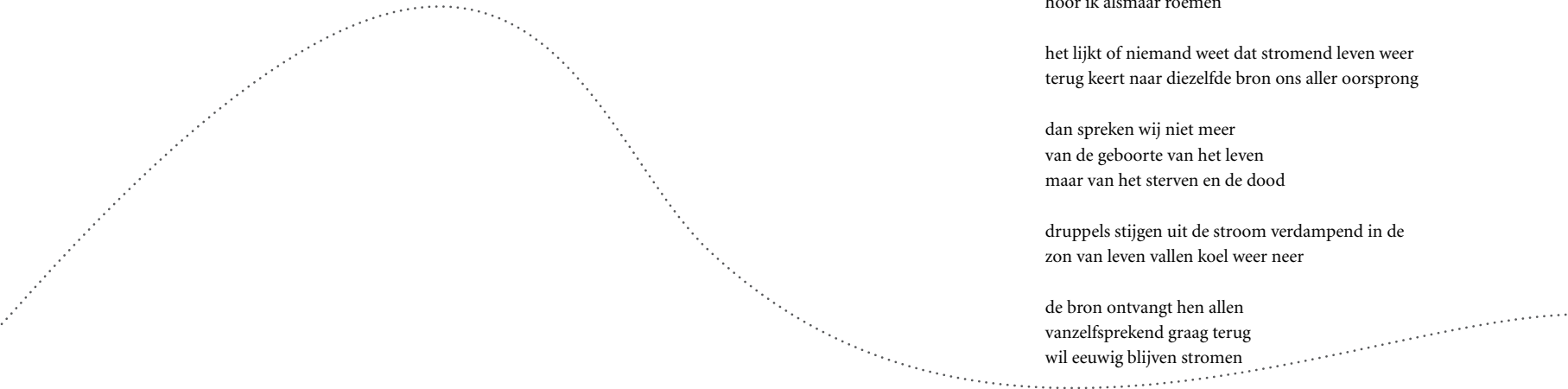
die bron is nu zijn weg

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  
ondoorgroendelijk en onweerstaanbaar

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

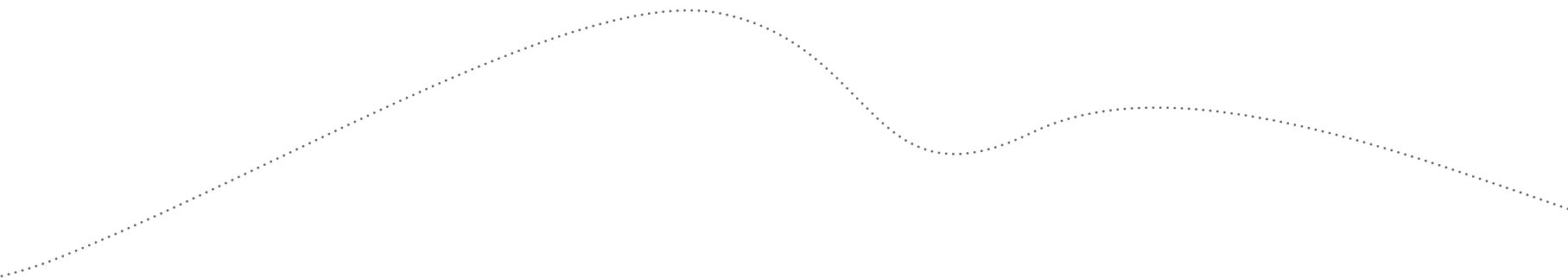
nog steeds bezongen zin van ons bestaan  
tijdloos in een universum zonder naam

*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

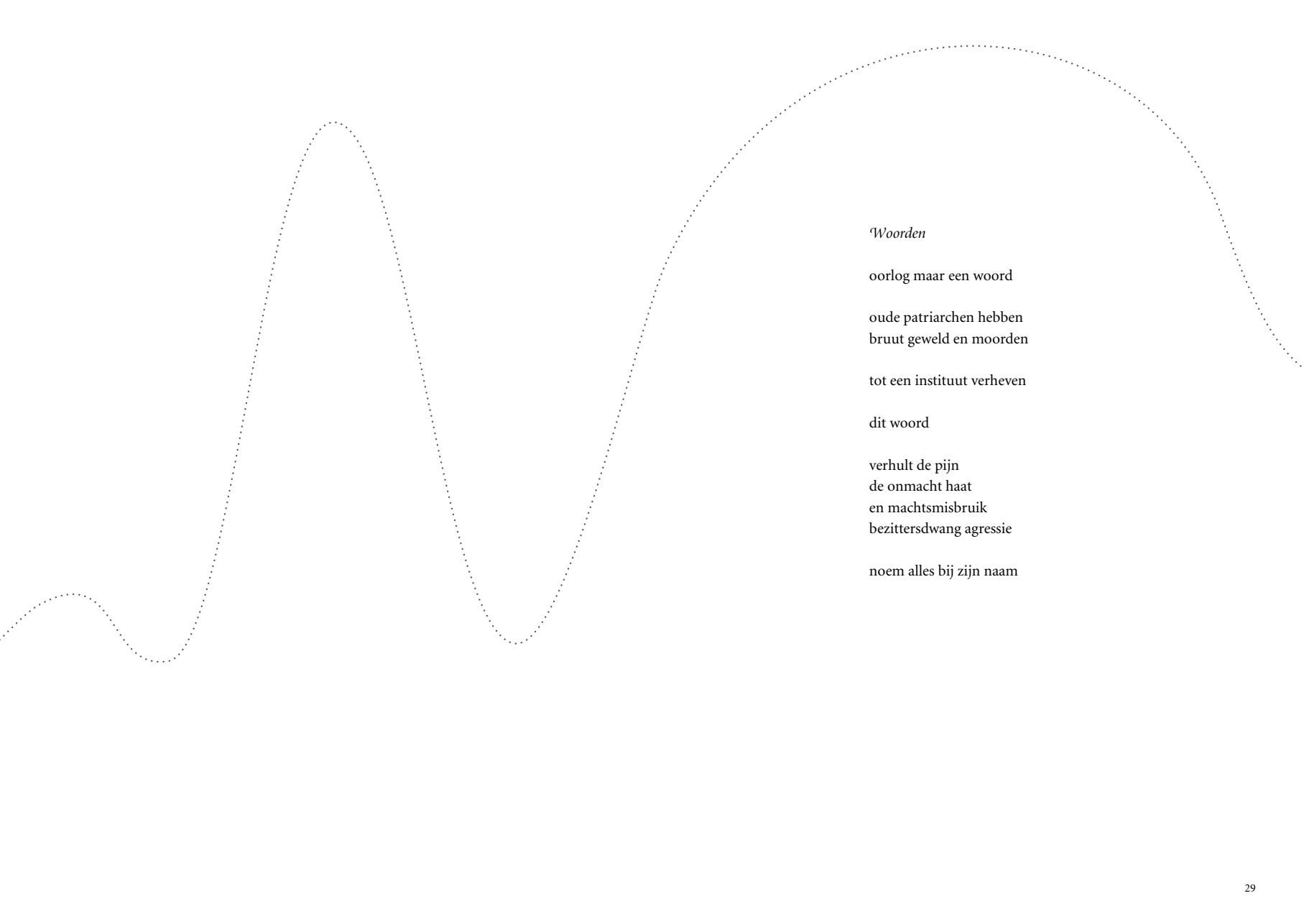
zij willen ieder mens veranderen in een zich zielloos voegend ding  
dat buigt in elke situatie overal altijd en zonder zelf te denken  
zo wensen het alleen doodsbanige mensen die hun nieuwe  
hersenen nog altijd laten overheersen door de oude wreedheid

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 wrede 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

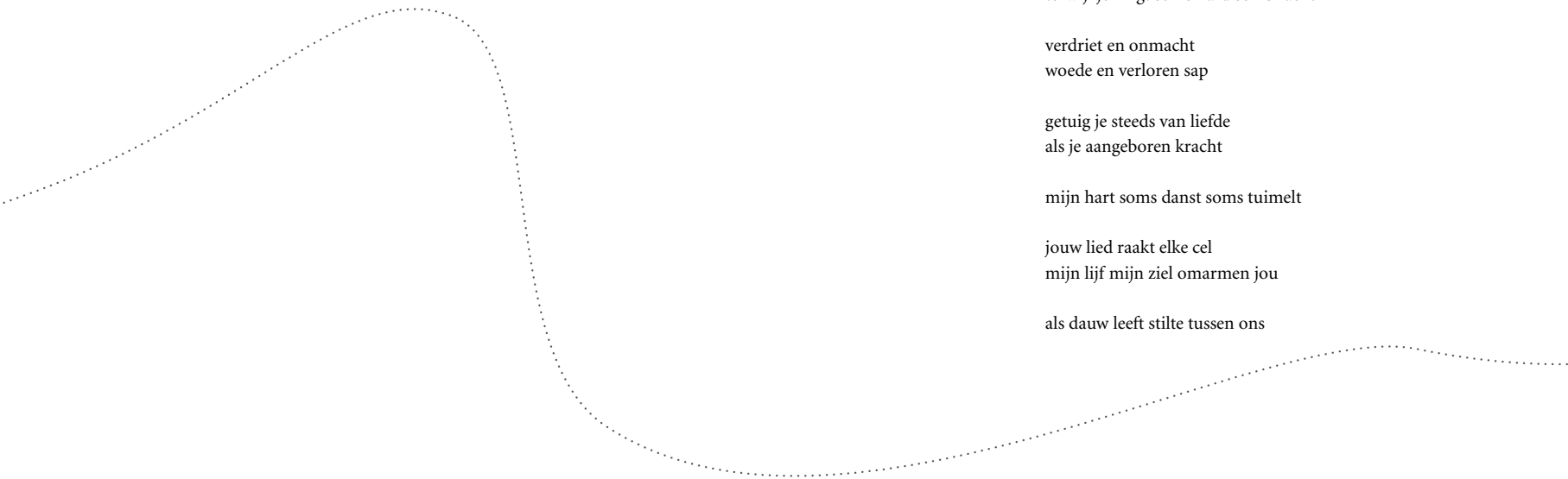
deze wensen dreigen hem  
tot slaaf te maken die  
gedoodverfde heerser

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

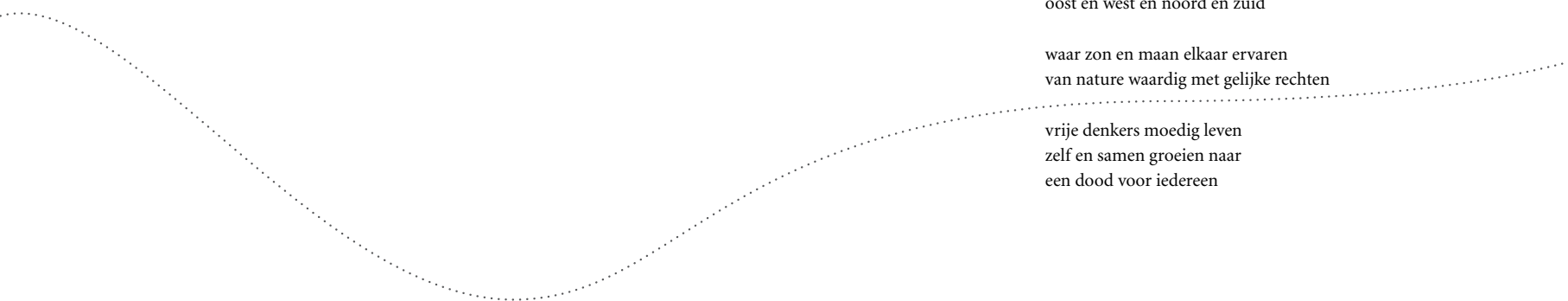
*Wolk*

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

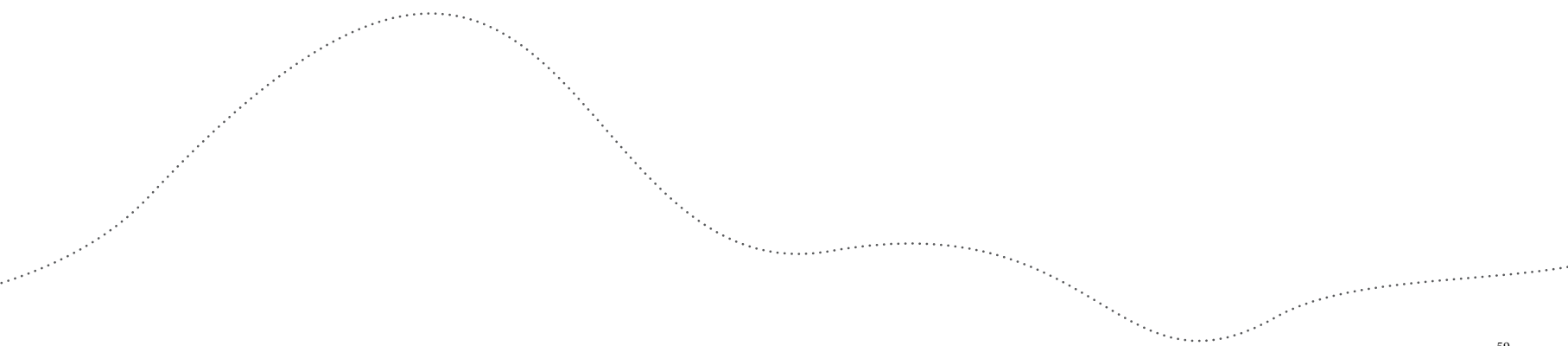
wij luisteren met oren vol van regels over  
hoe een melodie zou moeten klinken

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](http://www.monikajoras.nl)

