

Slaap kindjen slaap
Daar buiten loopt een schaap
Een schaap op witte voetjes
Dat drinkt zijn melk zoo zoetjes
Slaap kindjen slaap

dr. Johannes van Vloten
(*Nederlandsche baker- en kinderrijmen*, Sijthoff, 1871)

(cc) 2023, Olax, De Bozige Bui
Redactie: Rutger van Halm
ISBN: 9789464658583
olax.nl



O lax

***Gedichtje voor het
slapen, ik ben moe***

Een sonnettenkransenkrans

Een wake in jambische pentameter

Over deze bundel

Een sonnet is een gedicht van veertien regels.

Een sonnettenkrans is een serie van veertien sonnetten, waarvan iedere laatste regel de eerste regel van het volgende sonnet vormt, en waarvan alle eerste regels bij elkaar een vijftiende sonnet vormen: het meestersonnet.

Een sonnettenkransenkrans is een krans van veertien sonnettenkransen. Honderdzesennegentig sonnetten, veertien meestersonnetten, en één grootmeestersonnet. De eerste Nederlandstalige sonnettenkransenkrans verscheen in 2016 onder de naam *Een kruisweg van alledaags leed* (Bas Jongenelen en Martijn Neggers, uitgeverij Geroosterde hond). Twee jaar later liet ik mij door dat herculische meesterwerk inspireren, en nam ik de vorm over: tweehonderdelf sonnetten, gebundeld in één handzaam boekje. Dat is inmiddels in een herziene versie uitgebracht met de naam *De argumenten liegen er niet om*.

De bundel die u nu in handen heeft is het zevende deel van een sonnettenkransenkransenkrans: zevenentwintighonderdvierenveertig sonnetten, honderdzesennegentig meestersonnetten, veertien grootmeestersonnetten, en één oppergrootmeestersonnet. Uiteindelijk zal het gehele werk uit veertien delen bestaan. Aan de tweede helft van dit opus wordt nog hard gewerkt.

De stijl is voor de hele reeks vastgelegd: jambische pentameters, drie gekruiste kwatrijnen en een gepaard distichon, en enkel mannelijk rijm.

Toen ik in mei 2022 aan deze bundel begon, zat ik opgenomen in een psychiatrische kliniek, zodat ik in versneld tempo mijn medicatie op kon bouwen, en ondertussen nog wat rust, ritme en regelmaat mee kon krijgen. Eén van de bijeffecten van die pillen was dat ik voor geen meter meer kon slapen. Ik moest de pillen laat in de avond nemen, en het was niet de bedoeling dat ik overdag zou gaan slapen, dus dat hielp allemaal ook niet mee. Na een week of twee ebden de bijverschijnselen weg, maar toen was mijn slaapritme al zo verstoord dat ik zeker wist: hier kan ik een heel boek over schrijven. Voor ik het gekkenhuis verliet, had ik de eerste twee hoofdstukken al af.

Gedichtje voor het slapen, ik ben moe neemt de lezer mee door dromenland, maar ook langs de aangrenzende domeinen, zoals het dodenrijk, de vermoeidheidsunie en natuurlijk de niet-kunnen-slapen-zonder-verdovende-middelen-republiek. Het is een boek dat zich uitstekend leent voor op nachtkastjes, vol tips (meestal juist tips voor hoe het níét moet) en sappige anekdotes. Ik wens de lezer veel plezier en welterusten!

7.1. Gedichtje voor het slapen, ik ben moe

7.1.1.

Gedichtje voor het slapen, ik ben moe
Een woordenwaterval die mij bedelft
Bij lange na nog niet aan stoppen toe
Als dit boek af is ben ik op de helft
Dus schrijf ik door, tot ik in slaap val. Hoop
Dat ik dan lekker slaap. Die hoop is vals
Maar zolang ik mezelf dat voorhoud loop
Ik op mijn laatste benen, tot mijn hals
In woordenwater stap voor stap naar bed
Mijn hoofd steekt van het felle laptoplicht
Ik denk dat ik vandaag geen wekker zet
Opdat ik net iets langer ogen dicht

Mijn vingers tikken tot mijn hartslag racet
Ik schrijf graag, daarmee temper ik de geest

7.1.2.

Ik schrijf graag, daarmee temper ik de geest
Omdat ik naar de juiste woorden zoek
Ik ben een man die veel te weinig leest
Maar als ik in het bed duik met een boek
Een lekker strippie, of een flutroman
Een paperbackie of een foliant
Dan stilt dat meer dan schrijven stillen kan
Dan strekt dat mij zo in mijn ledikant
Verraad, romances, lachen, huilen, moord
En doodslag, landen ver en zeeën wild
Droom ik me in de wereld van het woord
Mijn woordenhonger is nu wel gestild

Maar dorst speelt dan weer even kiekeboe
Een glaasje melk, voor ik het licht uitdoe

7.1.3.

Een glaasje melk, voor ik het licht uitdoe
Dan zet ik in mijn hoofd een houten hek
Ik tel tien schaapjes en één kangoeroe
Zes geiten, nog een schaap, en... hé! wat gek!
Een dingo en een grote vogelspin!
't Is of ik in Australië beland
Ben. En nou springt er een alpaca in
Mijn fantasie, en nou een olifant!
Wat is dit voor een wilde beestenboel?!
Zo kan ik toch niet slapen? Alles went
Dus tel ik anderhalve kikkerpoel
En alle dieren in de circustent

Nog zestien pinguïns en een wildebeest
Het is een hele lange dag geweest

7.1.4.

Het is een hele lange dag geweest
Poe, nou. Nu is het tijd dat ik ontspan
Ik doe dat energiek en onbedeesd
De burens vinden daar het hunne van
Maar ik ontspan wanneer ik pianeer
Al klinkt de piano nog zo hard en bars
Ik loos mijn energie. Ik enerveer
Ik wals, ik pop, ik tango en ik mars
Mijn eigen liedjes, of een cover die
Ik ziekelijk verander. En ik ken
De tonen niet, qua musicologie
Maar weet dat ik dra energieloos ben

Ik doe maar wat als ik de piano kaap
Mijn moeder zong: "Daar buiten loopt een schaap"

7.1.5.

Mijn moeder zong: “Daar buiten loopt een schaap”
Een grove leugen, want in onze straat
Heb ik nog nooit een schaap gezien. Ik aap
Haar na omdat het schaap verzachtend blaaf
Mijn BFF zweert bij ASMR
Ik geef de app die zij gebruikt een kans
De Vlaming die mij sust komt van heel ver
En ik wieg zachtjes op zijn klankendans
“Ga sporten,” oppert mijn behandelaar
Hijzelf is wat sportiever aangelegd
“En ga een keer naar buiten, sukkel,” maar
Ik doe niet altijd alles wat hij zegt

Zo heeft elke methode haar publiek
Elk mens heeft zo hun eigen methodiek

7.1.6.

Elk mens heeft zo hun eigen methodiek
En iedere manier is even fraai
Ik denk bijvoorbeeld aan concours hippiques
Want Jezus-aan-het-kruis wat is dat saai
De paardenkutjes op de paardenrug
Met allemaal hetzelfde blonde haar
Dezelfde kunstjes, sierlijk, maar ook stug
En nooit een beetje spanning of gevaar
Ik ging een keertje naar zo'n paardenshow
Wat ik daar leerde was een godsgeschenk
Ik maakte menig paardenvideo
Ik val in slaap als ik er maar aan denk

't Is steeds hetzelfde wijsje, dus ik gaap
De tonen druppen langzaam langs mijn slaap

7.1.7.

De tonen druppen langzaam langs mijn slaap
De bassen bonken langzaam door mijn maag
Ik voel me als een onbezonnen knaap
Die voor het eerst zijn pik opmerkt, vandaag
Aan wilde teksten, scheurende gitaar
En beats voor jaren is er geen gebrek
Ik headbang met m'n lange zwarte haar
En alles valt een keertje op z'n plek
Als ik tenslotte op mijn bed neer pleur
Dit wilde voorhetslapenritueel
Bevordert én mijn slaap én mijn humeur
Ik slaap als een prinses in mijn kasteel

Ik draai Greenleaf, The Quill of Transport League
Ik houd van de verzachtende muziek

7.1.8.

Ik houd van de verzachtende muziek
Van YouTube-meditaties die ik stream
Het zijn maar drie akkoorden, maar ik piek
Een zachte stem noemt ieder synoniem
Dat voor bewegingloosheid, kalmte, rust
Bestaat, sereniteit, verademing
Verpozing, en hij maakt me zeer bewust
Van hoe ik ademhaal, geen enkel ding
Blijft vast in mijn gedachten, aangenaam
Ontspannen, blijven liggen is het plan
Ik hoor de regen tikken op het raam
Stilzwijgendheid, een opname daarvan

Ik doe mijn ogen dicht bij vredigheid
Voor wakker blijven heb ik nu geen tijd

7.1.9.

Voor wakker blijven heb ik nu geen tijd
Maar voor ik dan toch echt ga slapen kijk
Ik even of er in de eeuwigheid
Nog nieuwe memes gekomen zijn. Gelijk
Zuigt mij het internet naar binnen. Meme
Na meme doet mij niet lachen, maar ik scroll
Door pagina na pagina en stream
De diepste krochten van dit rattenhol
Mijn hersens in. Ik slaap er prima op
Maar zorg dat eerst mijn brein een beetje sterft
Mijn allerlaatste hersencel schreeuwt: STOP!
Maar ik zorg dat die wijsheid ook bederft

Ik weet niet hoe ik hiermee stoppen moet
Ik ga er maar mee door. Het voelt niet goed

7.1.10.

Ik ga er maar mee door; het voelt niet goed
Maar masturberen put een mens toch uit?
Het is toch wel iets wat een man vaak doet
Dus ruk ik erop los totdat ik spuit
Dan komt er dat verschrikkelijk moment
De broken hallelujah overheerst
Mijn hele hersenpan wordt gecohent
Het voelde al niet goed, maar dit het zeerst
Niet goed van al. Waarom is het zo goor?
Zo plakkerig, zo glibberig en zout?
Waarom doen mensen dit? Ik neem me voor:
Dit ga ik nooit meer doen, want het voelt fout

Die postorgastische luciditeit...

...dat iemand dit moet doen is gekkigheid

7.1.11.

Dat iemand dit moet doen is gekkigheid
Maar toch voelt dit dwangmatige als dwang
Want als ik het niet doe, slaap ik geheid
Weer vele malen slechter, ben ik bang
Het werkt veel beter dan hypnotica
Al is het niet op wetenschap gestoeld
Ik pak mijn automutileermes (ja
Ik heb een mes speciaal daarvoor bedoeld)
Kijk doelloos naar de ondergaande zon
Kerf veertien sneetjes netjes op een rij
Da's drie kwatrijnen en een distichon
Ik haal de hele kransenkrans erbij

Het voelt alsof ik voor mijn zonden boet
Ik snijd mezelf in stukken tot ik bloed

7.1.12.

Ik snijd mezelf in stukken tot ik bloed
Fileer mijn individualiteit
Tot op het bot, terwijl ik ook verwoed
Mezelf tot bloedens toe in stukken snijd
Ik zet mijn fouten netjes op een rij
Herleef de hele kutgeschiedenis
Vanaf geboorte tot aan nu. Tot mij
Het allemaal weer onmiskenbaar is
Dat alles wat ik fout gedaan heb op-
Gebiecht is; dat ik het, voor mij, erken
Want als ik op een avond hiermee stop
Dan weet ik denk ik niet meer wie ik ben

Ik ben de lamp, de schaduw en de grot
Ik knies en tob en pieker me kapot

7.1.13.

Ik knies en tob en pieker me kapot
Ik stamp een stampot in mijn hersenpan
De wijze kan veel leren van de zot
Die honderdduizend vragen stellen kan
Want niks vermoeit meer dan filosofie
Dus stel ik vragen zonder dat ik ooit
Een antwoord daarop krijg, of wil; bezie
De akker voor de aardappels gerooid
Zijn; tem het vuur met blote handen; mix
Mijn metaforen ongeremd en plant
Een boompje; draag mijn houten crucifix
Naar alle hoeken van het hele land

En vlak voordat ik slaap, denk ik, tot slot:
Het wereldleed vermoeit tot op het bot

7.1.14.

Het wereldleed vermoeit tot op het bot
Maar ik kan slapen zonder dystopie
Want niet de hele wereld is verrot
Ik tel mijn zegeningen, alledrie
Ik overstroom van privileges, één
Ik heb een hele goede jeugd gehad
Twee. Als ik in de toekomst, zometeen
Het loodje leg, dan weet ik zeker dat
Er niks aan mij verloren gaat, en daar
Is drie ook wel zo'n beetje mee gezegd
Dat sterven komt ooit heus wel voor elkaar
Omdat een ieder ooit het loodje legt

Ik schrijf het uit, en weet verdomd goed hoe:
Gedichtje voor het slapen, ik ben moe

7.1.M.

Gedichtje voor het slapen, ik ben moe
Ik schrijf graag, daarmee temper ik de geest
Een glaasje melk, voor ik het licht uitdoe
Het is een hele lange dag geweest
Mijn moeder zong: “Daar buiten loopt een schaap”
Elk mens heeft zo hun eigen methodiek
De tonen druppen langzaam langs mijn slaap
Ik houd van de verzachtende muziek
Voor wakker blijven heb ik nu geen tijd
Ik ga er maar mee door, het voelt niet goed
Dat iemand dit moet doen is gekkigheid
Ik snijd mezelf in stukken tot ik bloed

Ik knies en tob en pieker me kapot
Het wereldleed vermoeit tot op het bot

7.2. Het wereldleed vermoeit tot op het bot

7.2.1.

Het wereldleed vermoeit tot op het bot
Nou breekt er weer een nieuwe oorlog uit
Die Poetin waant zichzelf een oorlogsgod
En ik bespreek het met mijn therapeut
De pandemie is nog niet eens voorbij
(We schrijven half tweeduizendtweeëntwin-
Tig, om precies te zijn: het is 3 mei
Dat jaar, als dit sonnet de wereld in
Geslingerd wordt. Ik weet niet wat er nog
Gebeuren gaat, maar hier en nu gaat mis
De wereld slaapt in schaduw en bedrog)
Ik weet al haast niet meer wat slapen is

De wereld is gehuld in kwaad en strijd
Hier over prakkiseren kost me tijd