Open, ondanks alles

Open, ondanks alles

Laura Traas

Colofon
@2025 Laura Traas
ISBN: 9789403803678
Alle rechten voorbehouden.
Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen of in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt.
Uitgegeven via 24bookprint.com

Voorwoord

Liefdevolle lezer,

Met dit boek neem ik je mee op een zachte reis naar binnen. Een reis die gaat over loslaten, over vertrouwen, over thuiskomen in jezelf. Het is een verzameling van woorden die fluisteren, aanraken en helen. Geschreven vanuit mijn hart, bedoeld om jou hart te raken.

Elke tekst, elk gedicht, elke oefening is met liefde en aandacht gekozen, om je te begeleiden op momenten van stilte en overgave, van rouwen en herinneren, van kracht en innerlijke rust.

Dit boekje is niet bedoeld als antwoord, maar als uitnodiging: om te vertragen, te voelen en te geloven in het licht dat altijd in jou schijnt, ook als het soms lijkt te doven.

Ik ben de schrijver van deze woorden, maar zij zijn ook voor jou, om te omarmen, te herlezen en opnieuw te beleven. Het ontwerp van dit boekje is met zorg en eenvoud vormgegeven, zodat rust en ruimte in elk hoofdstuk voelbaar zijn. Zo hoop ik dat je niet alleen leest, maar echt thuiskomt.

Alle teksten in dit boekje zijn mijn eigen creaties en zijn beschermd door auteursrecht. Ik deel ze met veel openheid en vertrouwen, en ik vraag ze met respect te behandelen. Dank je wel dat je dit boekje in handen hebt genomen.
Moge het je dragen, helen en inspireren

In verbondenheid,

Laura Traas

Ik hoef niets

Ik hoef niets te voelen.
Ik hoef niets op te roepen.
Ik hoef niets te forceren.

Ik ben hier, en dat is genoeg.

Ik steek een kaars aan, en zeg in stilte:
verdriet, je mag komen
of niet

Ik adem.
Ik leg een hand op mijn hart en fluister:
**ik voel niet alles,*
*Maar ik voel mij**

Soms ben je er als een traan.
Soms als vermoeidheid.
Soms als niets, en toch ben jij het altijd.
Stil aanwezig.

Ik leer je kennen.
Niet door te duwen.

Maar door te blijven

Door te zijn.
Zonder moeten.
Zonder haast.
Zonder vorm.

En zo.
Open ik.
Zonder te breken.

Trauma loslaten

Ik dacht dat ik het moest loslaten.
Alsof ik iets weg moest duwen.
Iets vergeten.
Iets kwijt moest raken.

Maar nu weet ik:
Trauma laat zich niet los.
Het laat zich **zachtjes uit handen nemen**

Niet in één keer.
Niet op commando.
Maar stukje bij beetje.
Als ik weer ademhaal.
Als ik weer vertrouw.
Als ik weer voel dat ik veilig ben.

Soms blijft het nog hangen.
In mijn lijf, in mijn dromen, in mijn stilte.

En toch:
Is er beweging, één traan, één herinnering,
één zucht, dat is al loslaten.

Ik hoef het niet te forceren.
Ik mag het wiegen.
In zachtheid, in geduld, in liefde.

Wat vastzat, mag rusten.
Wat pijn deed, mag verzachten.
En wat ik dacht dat mij bezat.
Verliest langzaam zijn greep.

Ik laat los.
Niet door te duwen.
Maar door te **omarmen*.

Oefening — zachte aanwezigheid

* Ga zitten of liggen op een rustige plek.

* Leg een hand op je hart en een hand op je onderbuik.

* Adem in door je neus (4 tellen), houd even vast.

* Adem uit door je mond (6 tellen).

* Fluister in stilte:

**“Ik ben veilig*.

* *Ik hoef niet meer te vechten.”**

* Herhaal dit vijf keer.

* Voel na. Alles wat komt (of niet komt) is goed.

Mijn lichaam weet

Mijn hoofd zegt: Het is voorbij.

Maar mijn lichaam, herinnert zich nog alles.

De schrik.

De spanning: Het stilhouden van mijn adem.
En toch:

Adem ik nu weer, En leef ik nu weer.
Langzaam, heel langzaam.

Leer ik mijn lijf:

je hoeft niet meer op wacht te staan

Aanraken wat vastzit:

VEILIG WORDEN IN MIJN LIJF

Terug naar mijn lijf

Het lichaam is mijn thuis, mijn tempel.
Ook al voelt het soms vreemd.
Mijn huid, mijn adem, mijn hart.
Zijn mijn gidsen, mijn veilige haven.
Ik adem in, ik adem uit.
En voel mezelf meer aanwezig.
Ik keer terug naar mijn lijf.
Waar ik altijd thuishoor

Oefening — aardend staan (3 min)

Sta rechtop, voeten op schouderbreedte,

Voel de aarde onder je voeten, stevig en ondersteunend.

Adem langzaam in en uit, en stel je voor dat je wortels hebt die diep de aarde in groeien.

Herhaal zachtjes voor jezelf:

"*Ik ben veilig. Ik ben hier. Ik ben stevig.*"

Mijn lijf spreekt

Mijn lichaam spreekt, soms zacht, soms luid.
Mijn huid vertelt verhalen van pijn.
Maar ook van kracht.
Van overleving, van herinnering.
Ik leer luisteren.
Naar wat mijn lichaam me vertelt.
En geef het de ruimte.
Om te voelen, te helen, te zijn

Geur van veiligheid

Gebruik Sandelhout, Cederhout of Patchouli.

Breng een druppel aan op je polsen of achter je oren.

Adem diep in. Zeg:

"Ik ben veilig in mijn lijf"

Ik ben mijn lichaam

Mijn lichaam is mijn metgezel.
Het draagt me door het leven.
Mijn lijf is geen vijand.
Het is mijn vriend.
Ook als het me pijn doet.
Ik leer het opnieuw te omarmen,
En te voelen hoe het me beschermt.
Ik ben mijn lichaam, en ik ben veilig.

Veilig worden in mijn lijf

Heel langzaam leer ik weer landen in dit lijf.
Dat zoveel heeft gedragen.

Ik adem dieper, voel mijn voeten.
Leg een hand op mijn buik.

Niet alles hoeft vandaag.
Soms is het gevoel om even te blijven wat ik voel.

Elke aanraking, een geur elke bewuste adem.
Vertelt mijn zachtjes:
Je bent veilig nu.
Je mag hier zijn.
In je eigen ritme.
In je eigen huid.

ROUWEN EN HERINNEREN

Ruimte voor rouw.
Rouw is geen rechte lijn.
Het is een golf, die komt en gaat.

Soms voel ik de zwaarte van verlies.

En dan weer de lichtheid van herinnering.

Ik geef ruimte aan beide.

Want rouw is liefde die geen plek heeft.

En herinnering is de liefde die blijft.

Ik laat de rouw binnen, zonder oordeel.

En herinner de momenten van liefde die waren.

Oefening — zacht rouwen (3 min)

Zoek een rustige plek en adem diep in.

* Leg je hand op je hart.
* Laat alle gevoelens van verlies en pijn komen.

Zeg zacht tegen jezelf:

"*Het is oké om te rouwen.*
Het is oké om te voelen."

Voel de ruimte die ontstaat als je het verlies erkent.

Het stille afscheid

Soms zijn de afscheidsgroeten stil.
Geen woorden, geen woorden die genoeg doen.
Maar in de stilte voel ik de verbondenheid.
De herinneringen blijven in mijn hart.
De liefde blijft in mijn ziel.
Het afscheid is geen einde.
Het is een transformatie.
Waar liefde blijft stromen, ook na de dood.

Geur van herinnering

Gebruik Lavendel, Roos, of Jasmijn.

Breng een druppel aan op je hart of polsen.

Adem diep in. Zeg: "*De herinnering leeft voort in mij.*