

Waar het licht zacht landt

Over de auteur

Lyssa (1986) schrijft en werkt op het kruispunt van schoonheid, bewustzijn en herstel.

Haar woorden raken omdat ze niet weglopen van de diepte — ze bewegen zachtjes van donker naar licht, van overleven naar leven.

Tijdens jaren van innerlijk werk en persoonlijke groei bleef ze schrijven als vorm van overgave aan de modder en de inspiratie. In haar werk nodigt ze lezers uit om te vertragen, te ademen en weer te voelen wat echt is.

Haar benadering is geworteld in eenvoud, lichaamsbewustzijn en de kracht van aanwezigheid. Ze gelooft dat heling niet zit in streven, maar in het toestaan dat het leven weer door je heen mag stromen.

Waar het licht zacht landt is haar tweede boek na haar debuutnovelle *Te verdwijnen in de witte vacht van mijn kat* — over het ontrafelen van iets wat maar niet verteld wil worden.

Wanneer ze niet schrijft, vind je haar filosoferend met vrienden, nippend van een warme drank of genietend van heerlijk eten.

Meer van haar werk ontdek je via www.lyssarobynmonroe.com of in haar podcast **Licht Leven met Lyssa** — over trauma-informed manifesteren met belichaamde helderheid.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

© Lyssa Robyn Monroe, 2025
ISBN 978 94 6531 576 8

WAAR
het licht
ZACHT
LANDT

LYSSA ROBYN MONROE

een stille buiging voor de 'ik kan niet meer – ik'

voorwoord

Een gebarsten vijg ligt op mijn tafel in de zomerzon. De gerimpelde scheur kleurt aan de randen wat donkerder dan het rijke paars van de vrucht. Daarbinnen zijn subtiele witte glooiingen zichtbaar. Met duimen aan beide kanten van de barst scheur ik de vrucht open en daarbinnen, in het diep verzadigde roze, zijn zoveel kleine zaadjes te zien dat ik me niet kan voorstellen hoeveel leven hieruit voort kan komen. Wat als het trage, gevoelige of gekwetste deel in ons niet onze zwakte is, maar een opening naar het leven zelf dat nog op ons wacht?

Het leven beweegt pulserend: van binnen naar buiten, en weer naar binnen. Zo is dit boek opgebouwd: eerst neem ik je mee naar binnen via een verhaal, daarna reiken de woorden van het essay uit naar de wereld buiten, en tot slot helpt de schrijfoefening je beide bewegingen te verbinden – zodat binnen en buiten elkaar vinden.

Voel je vrij. Dit is een boek dat langzaam mag binnen sijpelen. Hervind je adem bij de zinnen, koester je barsten.

Ik ben blij dat je hier bent.

Liefs,
Lyssa

De waakvlam

Uitgeput en hongerig staat ze naast me in de keuken. Ze is ervan overtuigd dat chocoladegranola geen luxe is, maar levensnoodzakelijk. Haar blik is vurig, met paarse schaduwen onder haar ogen als van iemand die een woestijnmarathon heeft gelopen. Ze is boos en opstandig, en wil helemaal niks meer. Geen regels. Geen verplichtingen. Alleen nog maar boterhammen met hagelslag en crunchy granola. Ze graait in de kast naar alles wat zoet is.

‘Groentjes?’ vraag ik.

‘Alleen als het in een broodje hamburger zit!’ En dan lacht ze hard alsof het de beste grap ter wereld is. Een wilde lach die rammelt aan de grenzen van het leven. Ze is er. Eindelijk. De tiener in mij.

Ik zet zwijgend een kommetje granola voor haar neer. Ze giet er melk op, die over de rand klotst, en ze eet alsof er mensen op haar voedsel azen. Soms blijven we te laat op, en vaker leg ik een hand op haar rug en stuur haar liefdevol richting bed, waar ze met haar knuffelbeer in slaap valt.

‘Welterusten, liefje.’ Ik ben haar moeder nu. En haar vader ook. Teder, maar met ruggengraat. We drinken genoeg water en blijven ver van alcohol en drugs. We