



Wat een flinke kop thee met leven in vrijheid te maken heeft

Eva sluit zich aan bij het volk van God. Een volk op weg naar het Beloofde Land. Weg uit de slavernij. Vol verwachting over het doel van hun reis: vrijheid! Loop jij mee? Want als we toch samen aan de wandel zijn, kunnen we het er net zo goed even over hebben. Waar wil jij vrij van raken? En – minstens zo belangrijk – hoe houd je de reis naar vrijheid vol?

Psycholoog Marieke Meijer kent de weg naar het Beloofde Land. Niet alleen vanwege haar eigen christelijke psychologenpraktijk, waar vrijheid een veelbesproken thema is, ze schreef er ook twee boeken over: *Vrij van moeten* en *Vrij en moedig leven met God*. Marieke: “Vrijheid kun je het best omschrijven als ‘niet slaaf-zijn’. Specifieker nog: aan niemand verantwoording hoeven afleggen over de vraag waarom je iets wel of niet doet. En er ook geen straf voor krijgen. Vrijheid is dat relaxte, ontspannen gevoel dat het leven oké is. Slavernij daarentegen is stressvol, negatief en angstig. Slavernij is die collega die jou lijkt te negeren, waardoor je onzeker wordt. Slavernij is een overvolle agenda die ervoor zorgt dat je uitvalt tegen je partner. Slavernij wil dat je presteert. Dat je perfect bent. En dan het liefst helemaal op eigen kracht. Want dat geeft ons het idee van grip op ons leven, van controle. Het maakt

dat we kunnen zeggen: als we dit goed hebben uitgevoerd en ons daar netjes aan hebben gehouden, dan mogen we het Beloofde Land wel in. Alleen, daar gaat het niet om. Vrijheid is gekregen van Jezus. Galaten 5: 1 zegt treffend: *Christus heeft ons bevrijd opdat wij in vrijheid zouden leven; houd dus stand en laat u niet opnieuw een slavenjuk opleggen*. Vrijheid is genade. Vrijheid zorgt ervoor dat je een flinke kop thee voor jezelf zet en zegt: wat rot dat ik dit nu voel, ervaar of doe. Ik weet dat het niet hoeft, en toch gebeurt het, want ik ben mens. Een mens van wie het leven al gered is.”

Wie goed leest, ontdekt dat vrijheid vrij is van oordeel. “Met elk oordeel dat je velt, maak je als het ware een nieuwe wet waaraan je moet voldoen,” legt Marieke uit. “Hoe vaak gebeurt het niet dat je ergens op vastloopt en je tegen jezelf zegt: ‘Als ik



Slavernij is een overvolle agenda

vanaf nu geen tussendoortjes meer neem, of elke woensdagochtend sport, of elke avond afsluit met drie dankpunten, dan...' Op die manier zet je jezelf opnieuw vast. Want wat als het mislukt? Daarom begint vrijheid met een verandering van perspectief. Het perspectief van waaruit je tegen jezelf kunt zeggen: 'Ik wil vrij worden van mijn overgewicht, en als het niet lukt ben ik nog steeds geliefd.'

De vrijheid is er al voordat je begint en houdt niet op als het anders loopt dan je had gewild of had verwacht. Het gaat erom dat je gelooft dat je er nog steeds mag zijn, ook al faal je in eigen ogen of in de ogen van anderen. De situatie is daarmee niet oké. Falen is pijnlijk. Mag ook pijnlijk zijn. En morgen beginnen we opnieuw. Niet: 'maar' morgen beginnen we opnieuw, want dan oordeel je toch over je falen. Laat die pijn staan, het mag er zijn."

In de fout

Het klinkt mooi én ingewikkeld. Een beetje zoals het conflict tussen Geest en vlees uit de Romeinenbrief van Paulus. "Daarom begint vrijheid met het kennen van God en Jezus," vertelt Marieke begrijpend. "Zodat je gaat ontdekken wat genade is. Zodat je ervan doordrongen raakt dat het niet van jou afhangt, maar dat God het je geeft. Het is zoals het beeld van de wijnstok en de ranken. Wij mensen – de ranken – produceren de vruchten niet. Het is de wijngaardenier die water geeft en de verbinding met de wijnstok waardoor er vruchten aan de ranken komen. Je hoeft alleen maar verbonden te zijn met die wijnstok om vruchten te produceren."

Wie op weg wil naar vrijheid, adviseert Marieke eerst om te onderzoeken welk stuk van je leven nog 'in slavernij' is. "Welke momenten van de dag voel je de stress toenemen? Wat maakt dat de stress toeneemt?"

En waardoor neemt de stress weer af? Vertel God vervolgens wat je ontdekt hebt. Gewoon de feiten, meer niet. Vervolgens gaat het om de vraag wat je anders zou willen. Let op, het gaat om wat jij wilt, niet om wat 'christelijker' is of wat 'anderen vinden'. Sommige mensen hebben zich zo vaak aangepast, dat ze niet meer weten wat ze zelf willen. God geeft mensen zoveel vrijheid, veel meer dan wij innemen. Bij Hem is eindeloos veel ruimte – en ondertussen zijn wij als de dood dat we niet gelovig genoeg zijn.

Tegelijkertijd betekent zoveel vrijheid ook dat we zelf verantwoordelijk zijn voor ons leven. Dat we ons niet meer kunnen verschuilen achter een God die zegt: zo moet het zijn. Het is voor opgroeiende kinderen heel gezond om fouten te maken. De ervaring van fouten maken zorgt ervoor dat het verlangen om de fouten te vermijden groter wordt. Zo is het bij God ook. Hij raakt niet van de kaart als wij vastlopen, maar spoort ons blijvend aan: probeer het maar opnieuw, gooi het eens over een andere boeg, blijf proberen."

Eindeloos proberen

Eindeloos proberen. Trainen, noemt Marieke het. En dan vooral in het focussen op Jezus, "want alleen bij Hem verandert 'moeten' in een echt 'willen'. Dat kun je doen door jezelf telkens te herinneren aan God als de Bron van jouw leven. Het volk van Israël richtte daarvoor stenen op, dat kan anno 2018 ook een Post-it zijn op de spiegel van de badkamer, of drie keer per dag een timer op je telefoon, of een letterlijk steentje in je jaszak. Dat, in combinatie met het vertrouwen dat God je voor elke dag genoeg zal geven. Genoeg mildheid voor jezelf en anderen, genoeg energie om het opnieuw te proberen en genoeg geloof dat als je het niet kunt of wilt proberen, Hij je nooit alleen zal laten... dat is de weg naar vrijheid."

ONLINE
VIDEO-CURSUS EVA:
VRIJ LEVEN
Leer in vijf praktische video's vol nuttige tips, bruikbare modellen en hilarische voorbeelden om vrij te leven. Meedoen? Ga naar eva.eo.nl/vrijheid



JOUW WEG NAAR VRIJHEID

Het lijkt ons fantastisch om samen met alle Eva-vrouwen de weg naar vrijheid te lopen. Daarom dagen we je uit om op te schrijven waar jij dit jaar vrij van wilt raken. Om te ontdekken op wat voor gebieden jij nog 'in slavernij' leeft, kun je eerst nadenken over de volgende vragen:

- Wat in jouw leven geeft telkens weer stress, angst of onzekerheid?
- Op welke momenten voel je die gevoelens toenemen?
- Waardoor neemt de stress, angst of onzekerheid weer af?
- Stel dat bovenstaande omslaat in vrijheid, hoe ziet dit er dan uit?
- Is die vrijheid iets wat je zelf wilt, of doe je het vooral voor anderen?
- Stel dat je die vrijheid niet bereikt, hoe reageer je daar dan op?

HIER WIL IK DIT JAAR VRIJ VAN WORDEN

.....
.....
.....
.....

EERSTE STAPPEN OP WEG NAAR VRIJHEID:

- Wat zou voor jou een gedenksteen kunnen zijn, zodat je onthoudt dat Gods genade nu al genoeg is?
- Welke eerste stap op weg naar vrijheid wil je uitproberen?
- Wie zou met jou kunnen meelopen op jouw weg naar vrijheid om je te bemoedigen en af en toe te vragen hoe het met je gaat?
- Tekst om over na te denken: "De geest van God, de Heer, rust op mij, want de Heer heeft mij gezalft. Om aan armen het goede nieuws te brengen heeft Hij mij gezonden, om aan verslagen harten hoop te bieden, om aan gevangenen hun vrijlating bekend te maken en aan geketenden hun bevrijding, om een genadejaar van de Heer uit te roepen" (Jesaja 61: 1-2a).

Eén vrouw die los wil komen van haar twijfels. En één dame die geen slaaf meer wil zijn van de weegschaal. Met Eva zetten ze een eerste stap. Lees hun verhaal op eva.eo.nl.