

Galaten 5 vers 1

Christus heeft ons bevrijd opdat wij in vrijheid zouden leven; houd dus stand en laat u niet opnieuw een slavenjuk opleggen.

Christus heeft ons vrijgemaakt. Christus heeft u vrijgemaakt!

Deze meditatie gaat over vrij zijn. Vrij zijn, niet alleen na je werkdag of in je weekend, maar vrij zijn in je leven.

Waar ben jij vrij van? Hoe klinkt het om hard op te zeggen: Christus heeft mij vrijgemaakt!

Christus heeft mij vrijgemaakt van.... !

Kun je stilstaan bij een persoon waar je aan vast hebt gezeten, maar waar je vrij van bent?

Kun je aandacht geven aan een situatie in je gezin van herkomst waar je nu vrij van bent?

Kun je je oude gewoontes van jezelf herinneren waar je last van had en die je los hebt

kunnen laten? En kun je zien hoe God daarin een rol had of dat je het niet allemaal op eigen kracht hebt hoeven doen? Dat Gods hand aan het werk is met je?

Als je dat in beeld hebt, en je het je echt voorstelt... wat gebeurt er dan met je ademhaling? Kun je voelen wat er in je borstkas of in je buik gebeurt als je je realiseert dat je vrij mag zijn. Waar in je lichaam ontstaat ruimte, als je je vrijgemaakt weet? Je mag voelen, keer op keer, hoe je adem vrij door je lichaam stroomt.

Er zijn misschien ook gebieden waar je je niet vrij voelt. Of je hele situatie voelt juist onvrij.



Geeft het dan ruimte om daarvoor te bidden? Voel je hoop of vertrouwen dat God aan jouw kant staat? Merk je iets veranderen in je buik, je borstkas, je handen of je schouders, als je je voorstelt dat Jezus je vrij maakt? Dat hij weet hoe het voelt om in een benarde, ellendige situatie te zitten. Waar zou je het liefst vrij van willen zijn? Wil je dat aan Jezus vragen? En probeer weer de stap naar je lichaam te maken, wat gebeurt daar dan?

Door op deze manier sporen van vrijheid te voelen in je lichaam, herken je ze misschien ook tussendoor vaker. Je mag er mee spelen. Neem er de tijd voor, om sporen, kleine stukjes misschien, bewust te voelen en echt waar te nemen.

Een tof lied bij deze meditatie is: Mary Mary: Shackels (praise you!). Take the shackles of my feet so I can praise! En dansen maar 😊

<https://www.youtube.com/watch?v=rcpz6eJ72xw>