



‘De lockdown schonk mij vrijheid’

THE OPTIMIST 22 APR 2022 [ZINGEVING](#)

Astrid Landman inventariseert de lessen van de lockdowns en ziet mogelijkheden voor innerlijke vrijheid. Ze ziet mensen naar buiten vluchten, terwijl dat niet altijd hoeft. ‘De oplossing zit in je hart.’

DOOR: ASTRID LANDMAN

De zon schijnt. Ik rijd terug van een ochtend netwerken. Wat fijn om elkaar weer in het echt te zien. Vanmiddag een lunchafspraak. In mijn mailbox een uitnodiging voor een live-event. Aankomend weekend uiteten met mijn lief. De coronamaatregelen zijn opgeheven. De mensen zijn blij en opgelucht. Naar buiten gaan lonkt. Alles kan weer. Maar als alles kan, is vluchten naar buiten ook mogelijk. Of het nu gaat om de QR-code, het wel of niet verplicht vaccineren of de coronamaatregelen; wat me opvalt is dat mensen de afgelopen twee jaar bezig zijn geweest met vrijheid zoeken. Het ervaren van vrijheid versus onvrijheid. En dat ze de vrijheid zoeken buiten zichzelf. Naar mijn idee zit vrijheid in jezelf. Een vrijheid die los staat van wat er om je heen gebeurt. De vrijheid om te zijn wie je echt bent. En deze vrijheid ontdek je niet buiten jezelf. Deze vrijheid vind je alleen door naar binnen te keren.

Ik realiseer me dat vrijheid en vluchten een andere betekenis hebben gekregen sinds Oekraïne door Poetin is aangevallen, maar hier wil ik het hebben over innerlijke vrijheid en zelfliefde.

Een les in vrijheid

Jarenlang was ik op zoek naar liefde en vrijheid. Ik zocht het buiten mezelf. Daar vond ik het niet. De lockdown leerde mij een waardevolle les.

Ik zie mezelf nog zitten op de rand van mijn bed. De tranen lopen over mijn wangen. Het is de eerste lockdown. Met mijn lief en zijn twee kinderen op 80 vierkante meter, ik vind het pittig.

De kinderen maken ruzie om de PlayStation, een tv die aanstaat, mijn lief die zit te bellen, nergens stilte. Ik voel me opgesloten. Opgesloten in mijn huis waar ik geen eigen plek heb. En opgesloten in mezelf. Ik was zo bezig met het anderen naar de zin maken, dat ik mezelf was kwijtgeraakt. Ik had de liefde gevonden, maar kon het niet écht voelen. Ik was een bedrijf gestart om vrijheid te voelen en mijn hart te volgen. Maar ik voel me gevangen in alles wat moet en het komt niet van de grond.

Zittend op mijn bed zit ik in een tweestrijd. Mijn hoofd zegt: pak je koffer, huur een vakantiehuis en ga een tijd alleen zijn. De verleiding is groot. Dit is wat ik ken. Vluchten van mezelf. De makkelijke weg.

Mijn hart zegt iets anders. Vluchten kan altijd nog. De oplossing zit in je hart. Liefde zit in je hart. Je hebt het al. Je hoeft er niet naar op zoek. Alleen is leven vanuit ons hart niet wat we leren. We hebben er muren omheen gebouwd met belemmerende overtuigingen, patronen, conditioneringen, oordelen, enzovoorts.

Ik neem een besluit. Ik kies voor mijn hart. Ik ga op zoek naar antwoorden op de vragen 'wat wil mijn hart?', 'wie ben ik werkelijk?' en 'hoe ziet mijn leven eruit als ik leef zoals ik het wil?'

'De weg naar innerlijke vrijheid is een proces. Het gaat stap voor stap en het is ook geen geplaveid pad dat je bewandelt.'

Mijn reis naar innerlijke vrijheid

De afgelopen jaren heb ik de reis naar binnen gemaakt. Van mezelf leren houden. Luisteren naar mijn hart en leven vanuit mijn hart.

Met zelfliefde breek ik stap voor stap de muren rondom mijn hart af, zet ik mijn maskers af, laat ik het leven met voorwaarden los en ben ik gaan 'ontmoeten'. En het mooie is, als ik van mezelf houd, mezelf accepteer zoals ik ben – met de mooie en minder mooie kanten – , stopt de strijd met mezelf. De strijd tussen wie ik ben en wie ik denk te moeten zijn voor anderen. Omdat ik weet dat ik waardevol ben. Dat is bevrijdend.

Met het openen van mijn hart ontdekte ik de innerlijke vrijheid. De vrijheid om te zijn wie ik echt ben en daar trouw aan zijn, te voelen wat ik voel, te denken wat ik denk, te zeggen wat ik vind (met respect voor ieders mening) en te leven zoals ik wil.

Innerlijke vrijheid is een proces

De weg naar innerlijke vrijheid is een proces. Het gaat stap voor stap en het is ook geen geplaveid pad dat je bewandelt. Het gaat met hobbels, bochten, kruisingen, bergtoppen, dalen, kuilen, afgronden en soms is het pad zelfs niet zichtbaar. Ik zie het als een reis, een avontuur waarbij ik me laat vergezellen door lichtheid, humor, liefde en zachtheid. Het is elke dag weer oefenen. De beloning is groot. Een gevoel van vrijheid dat ik iedereen gun.

Regelmatig bots ik tegen de muren van mijn hart. Het verschil is: ik ben me ervan bewust dat het gebeurt. Ik ga bij mezelf naar binnen en kijk zonder oordeel (oké, meestal) wat er speelt in mij en welke les ik te leren heb. Om daarna de keuze te maken mijn aandacht te verleggen naar wat ik wél wil, hoe ik me wil voelen en waar ik meer van wil aantrekken in mijn leven. Elke keer een stapje dichterbij naar innerlijke vrijheid.

Ik ben oprecht blij dat we weer naar buiten kunnen. Ik geniet ervan. En ik ben alert. Alert op vluchten voor mezelf. Vluchten kan altijd nog. Ik kies ervoor dat niet meer te doen.

De innerlijke vrijheid is er ook voor jou

Als jij in je hoofd beslist dat jouw geluk en gevoel van vrijheid bepaald worden door wel of geen QR-code, wel of niet verplicht vaccineren, wel of geen coronamaatregelen, stel je je afhankelijk op van iets waar je geen invloed op hebt. Interessanter is om te kijken wat jou tegenhoudt om vrijheid van binnenuit te voelen. Daar heb je wel invloed op. En bedenk: wie jij echt bent, kan niemand je afnemen.

Een vraag voor jou: als niets jou tegenhoudt om vandaag te doen waar je zin in hebt, wat zou je dan doen? Luister naar het antwoord dat je hart geeft. En doe het.

Ik ben ervan overtuigd dat als wij allemaal luisteren naar ons hart, leven vanuit wie wij in essentie zijn en innerlijke vrijheid ervaren, de wereld mooi, vredig en liefdevol is. Een wereld waarin ik graag wil leven. Jij ook? •

Meer informatie: www.airmeetswater.nl

Astrid Landman is expert in zelfliefde en relaties, voormalig juriste en oprichter van Air meets Water.



The Optimist

The Optimist is een onafhankelijk opinietijdschrift over mensen en ideeën die de wereld veranderen.

[Meer over The Optimist >](#)