

# Goed Nieuwsbrief



Nr. 24

december 2013

*De Goed Nieuwsbrief is een uitgave van Roelof Tichelaar en heeft als doelstelling:*

- de verspreiding van christelijke spiritualiteit
- het informeren over geestelijke hulpverlening en weerbaarheid
- het aankondigen van nieuwe ontwikkelingen, lezingen en boeken

Voor meer informatie op internet: [www.roeloftichelaar.nl](http://www.roeloftichelaar.nl)

*Stelt u de ontvangst van deze Goed Nieuwsbrief niet op prijs of heeft u die van iemand anders doorgestuurd gekregen en wilt u deze in de toekomst ook zelf ontvangen, stuurt u dan een email naar: [info@roeloftichelaar.nl](mailto:info@roeloftichelaar.nl).*

*U kunt ook schrijven naar: Schutstraat 112, 7901 EH Hoogeveen.*

*Het overnemen van de inhoud mag, maar dan graag met bronvermelding.*

*Kent u mensen die mogelijk geïnteresseerd zijn in deze Goed Nieuwsbrief? Stuur hem door!*

*De Goed Nieuwsbrief is en blijft natuurlijk gratis. Een vrijwillige donatie is echter van harte welkom.*

*Dat kan op bankrekeningnummer 74 97 90 989 t.n.v. R. Tichelaar te Hoogeveen, onder vermelding van 'gift'.*

---

## Inhoud:

|                                                         |   |
|---------------------------------------------------------|---|
| Beste mensen                                            | 2 |
| Het Licht doorgeven                                     | 3 |
| Aankondiging van een nieuw boek: 'Krachtig jezelf zijn' | 6 |
| Inspiratie                                              | 7 |
| Gebed                                                   | 7 |

## Beste mensen

Welkom in deze december-editie van de Goed Nieuwsbrief.

In deze donkere periode van het jaar wil ik natuurlijk stilstaan bij het Licht dat naar de aarde kwam en dat we vieren met Kerst: de geboorte van Jezus Christus. Na de verlossing door Jezus Christus kan Hij Zelf in ons hart wonen; in die zin is Kerst vooral een innerlijk gebeuren. Maar het gaat niet alleen om het ontvangen van het Licht. We zijn ook geroepen dit Licht op aarde door te geven.

**Verder een belangrijke mededeling voor allen die de Goed Nieuwsbrief via de e-mail willen blijven ontvangen.**

Hoewel ik het in de begeleidende e-mail al heb aangegeven, **is het belangrijk om u opnieuw aan te melden als u de gratis Goed Nieuwsbrief ook in de toekomst wilt blijven ontvangen. Dat geldt ook voor degenen die zich onlangs hebben aangemeld.** Dus: wilt u deze gratis Goed Nieuwsbrief blijven ontvangen, stuur dan een e-mail naar [info@roeloftichelaar.nl](mailto:info@roeloftichelaar.nl) . Hiermee wordt voorkomen dat ik veel niet-bestaande e-mailadressen in mijn bestand houd en dat mensen die niet geïnteresseerd zijn, de nieuwsbrief toch blijven ontvangen.

In deze Goed Nieuwsbrief aandacht voor alweer een nieuw boekje: 'Krachtig jezelf zijn'. Ook dit is weer een dun en eenvoudig boekje, met dezelfde omvang als 'Waarom wij op aarde geboren zijn'. Dit nieuwe boekje gaat over weerbaar zijn, je grenzen kunnen stellen en bewust met je gedachten omgaan. Ik heb daarbij gebruik gemaakt van mijn boek 'Weerbaar met hoofd, hart en handen' (Waarvan de eerste druk onlangs is uitverkocht) en de inzichten van de aandachtgerichte cognitieve therapie (mindfulness).

Natuurlijk treft u - zoals altijd - ook weer inspiratie en een gebed in deze nieuwsbrief aan.

Ik wens u veel inspiratie, licht en liefde toe, ook alvast voor het nieuwe jaar.



## Het Licht doorgeven

Met Kerst staan we stil bij de geboorte van Jezus op aarde. Geestelijk gezien is het ook een stilstaan bij de geboorte van Hem in ons eigen hart. Want alleen door Zijn geboorte als mens op aarde en het volbrengen van Zijn taak tot de dood aan het kruis toe, is die geboorte in ons mogelijk geworden.

Sinds de verlossingsdood van Jezus is Hij weer volkomen toegankelijk voor een ieder die zich deemoedig voor Hem openstelt. Het deemoedige hart wordt door de geschiedenis al heel mooi weergegeven door de stal waarin Jezus werd geboren. Hij wordt in ons geboren doordat Zijn heilige Geest ons hart gaat bewonen. Vanaf dat moment wil Hij ook een innerlijk kompas zijn dat ons dwars door de weerbarstigheid van het aardse bestaan heen wil leiden.

Waar Mozes nog met zijn volk door een licht buiten hem door de woestijn werd geleid, zo kunnen wij nu innerlijk door datzelfde Licht door de woestijn van het aardse leven worden geleid.



Nadat wij, doordat we dit geloven, het Licht en de liefde hebben ontvangen, is het de bedoeling om dit in ons eigen leven de ruimte te geven, maar het ook door te geven. Jezus roept ons op het licht niet onder de korenmaat te verbergen, maar het op een berg te zetten, zodat iedereen het kan zien. Dit heeft niets te maken met het pronken met onze geestelijke schoonheid. Het is een oproep om hetzelfde licht dat we uit genade hebben ontvangen, door te geven aan onze naasten. Het kan ook betekenen dat we de boodschap van het Licht moeten doorgeven.

In de vorige Goed Nieuwsbrief vertelde ik al iets over het 'vlinder-effect'.

Dit wil zeggen dat ogenschijnlijk kleine zaken binnen bepaalde gevoelige systemen grote gevolgen kunnen hebben. Met andere woorden: een handeling, hoe klein dan ook, kan immense

gevolgen hebben. Het is goed dat we ons daar bewust van zijn, dat we stilstaan bij de uitwerking die we op de wereld en andere mensen kunnen hebben.

Dat geldt zeker voor het Licht en de Liefde van de heilige Geest, dat doorgegeven moet worden op aarde. In eerste instantie gaat het er natuurlijk om dat we die Geest zoveel mogelijk in onszelf toelaten door ons leven op Hem af te stemmen. Maar ook buiten de grenzen van onszelf wil deze Geest Zijn werk doen door andere mensen aan te raken en te bezielen met Zijn aanwezigheid. Wij allen spelen hier een belangrijke rol in, hoe klein die rol ogenschijnlijk ook mag zijn. In 'God vergist zich niet - de verborgen zijde van het goddelijk verlossingsplan' heb ik hierover het volgende geschreven:

'We mogen het licht dat we in onszelf meedragen niet verbergen voor de wereld. Het is de bedoeling dat we dit licht vanuit een houding van naastenliefde en deemoed laten stromen. Niet om mensen door onze overtuigingskracht te willen

veranderen, maar door het goede dat wij zelf ontvangen hebben, te delen met onze naasten.

Het uitdragen van de geestelijke boodschap kan echter op verschillende manieren en is afhankelijk van de talenten die je gegeven zijn.

De meest directe en voor de hand liggende manier is ten diepste jezelf zijn, met Jezus Christus verbonden zijn en zo Zijn boodschap eenvoudig leven. Dit zal heel natuurlijk tot uitdrukking komen in de omgang met en de liefde voor je naasten. Met God rust je in je oorspronkelijke Zijnstoestand. De heilige Geest werkt meestal in het verborgene en kan kleine impulsen in ons leggen, waar we vervolgens gehoor aan kunnen geven. Vanuit onze wil om mee te werken aan Gods verlossingsplan gebruikt Hij ons als kanaal om een klein beetje mee te helpen. Ook al zien we zelf niet het volledige resultaat en zijn we ons zelfs niet volledig bewust van de hulp die we bieden. Door in overgave en vanuit onze naastenliefde kleine stapjes te zetten en gewoon Gods wil te doen, dragen we bij aan Zijn verlossingsplan. En als alle mensen hier gehoor aan zouden geven, zal de werking van de heilige Geest op aarde heel sterk zijn. Daarbij is het goed dat we realiseren welk groot geschenk ons gegeven is door Christus, om vervolgens iets van die geestelijke rijkdom te delen met onze medemensen. Dit zal ook onze eigen ziel van blijdschap en dankbaarheid doen opbloeien. Deze zijnstoestand, waarin je weet dat je verlost bent, wekt liefde en overgave in je op, waardoor je kunt bijdragen aan Gods verlossingsplan door ten diepste jezelf te zijn. Heel eenvoudig, zoals jij bent, kun jij een radertje in het grote geheel zijn en zo je unieke plek innemen. Ieder mens kan iets bijdragen. Dat kunnen grote of kleine dingen zijn. Dat is niet belangrijk.

Ouders hebben ook een belangrijke taak naar hun kinderen toe. Zonder hen iets op te dringen, kunnen ouders hun kinderen wel vertellen over hoe ze God ervaren in hun leven. Ook kunnen ze hun kinderen vertrouwd maken met dromen: hoe ga je daarmee om en wat kunnen ze betekenen? Ouders zouden ook moeten openstaan voor de ervaringen van hun kinderen, want kinderen kunnen ook onze leermeester zijn. De directheid en onbevangen openheid van kinderen kan ons aansporen tot transparantie. Die wederzijdse transparantie schept een open sfeer in het gezin, waardoor nagenoeg alle dingen bespreekbaar kunnen zijn. Zo kan het gezin een belangrijke thuisbasis voor het kind zijn.

Een andere manier om de boodschap uit te dragen, is dat je eerlijk voor je mening uitkomt, dat je kleur bekent. Dat je laat zien waar je enthousiast over bent en hoe jij geestelijk in het leven staat. Dat wil niet zeggen dat je overal en ieder moment moet klaarstaan met je mening, maar dat je leert aanvoelen wanneer God van je vraagt dat je je mond open doet of dat je moet zwijgen. In gesprekken met collega's, op verjaardagen of andere gelegenheden kan het zijn dat de gesprekken over het geloof gaan. Wees niet terughoudend en bang om wat de mensen van je vinden, maar durf je mening uit te spreken. Maar: gooi geen parels voor de zwijnen. Als je merkt dat je boodschap niet aanvaard of zelfs bespot wordt, forceer dan niets. Het is namelijk ook de bedoeling dat je leert aanvoelen of het zin heeft om over deze zaken te spreken. Als ik bijvoorbeeld in mijn praktijk aan een cliënt merk dat mijn woorden niet binnenkomen, moet ik mezelf een halt toeroepen. Dan kan ik niet grenzeloos doorgaan, want dat kost onevenredig veel energie. En zo is het ook in het dagelijks leven. Het is goed je levensovertuiging te delen, maar niet tegen alle weerstand in. Ook daar zul je bewust mee moeten leren omgaan. Je hoeft de ander niet met kracht te overtuigen, maar kan je eigen

inzichten in kwetsbaarheid met hem delen. Daarmee laat je ook ruimte open voor de overtuiging van de ander en forceer je niets. Laat het enthousiasme en de passie die je voelt maar zien en deel je ervaringen met iedere naaste die hier open voor staat.

In dat delen van je overtuiging gaat het niet in eerste instantie om feitenkennis. Het gaat om de passie voor God, die je deelt met je naaste. Wat betekenen God en Christus voor jou? Wat heeft het geloof je gebracht? Als je op die manier Gods liefde kunt doorgeven, heb je iets van het innerlijk vuur van de Geest op de ander overgedragen.

Het kan ook zijn, dat je langs geestelijke weg (bijvoorbeeld door inspiratie of dromen) zelf een boodschap voor iemand anders krijgt. Ook daar zul je heel behoedzaam mee moeten omgaan. Het vraagt moed om bijvoorbeeld een droom met iemand te delen. Ook dan loop je immers het risico tegen onbegrip, ongeloof of spot aan te lopen. Maar als je het niet doet, hou je er waarschijnlijk het vervelende gevoel aan over dat je uit angst of schaamte iets van je talent hebt laten liggen. Schaamte zegt altijd iets over een gebrek aan zelfaanvaarding. Als je jezelf aanvaardt zoals je bent en in alle eerlijkheid transparant durft te zijn, dan ben je beschermd in je kwetsbaarheid. Je weet je door God gedragen en laat jezelf zien zoals je bent. Dat is een krachtige, zelfbewuste houding, waardoor je door God gebruikt kunt worden. Want ook jij bent een instrument in Gods handen, zodra je Zijn Geest hebt toegelaten in je hart. Hoe God jou gebruiken wil, is aan Hem. We moeten Hem ook niet met een al te vurig enthousiasme voor de voeten lopen, maar ons laten leiden door Zijn heilige Geest of door Zijn geestenwereld. Ook in



het verspreiden van de boodschap is overgave nodig.

Dit verspreiden moet overigens niet dwangmatig gebeuren, maar in alle vrijheid. Mensen zijn soms krampachtig op zoek naar hun levensopdracht, maar juist daarin is overgave zo belangrijk. Als je de rust neemt om je door de heilige Geest te laten leiden, hoef je je alleen maar laten meevoeren op de stroom. Dan komen jouw talenten vanzelf bovendien en ben je vrij hiermee te doen wat je wilt. Wees je bewust dat je een kanaal bent, waar Gods Geest doorheen kan werken. Zowel in het uitdragen als in het doen van goede werken mag je de deemoed bewaren en

weten dat het God is die door je heen werkt.

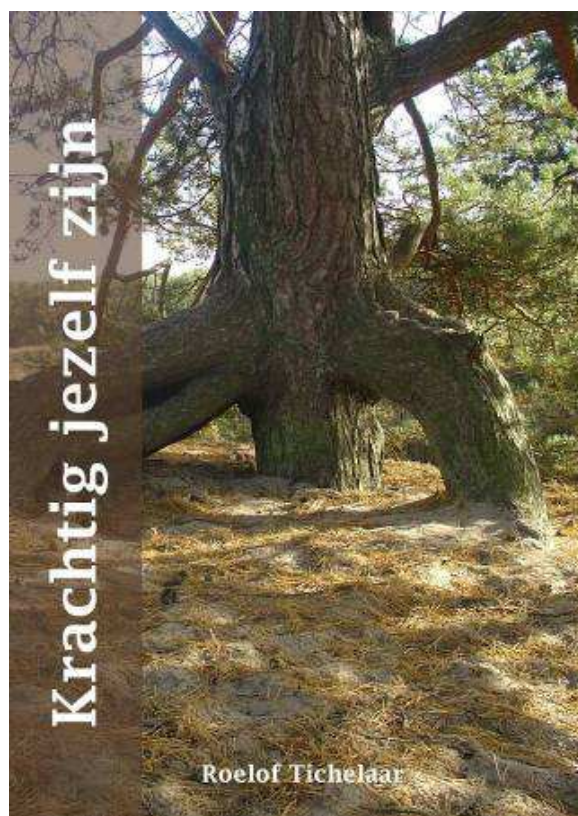
Weet wel, dat je door het uitdragen van de geestelijke boodschap daadwerkelijk meewerkt aan Gods verlossingsplan en dat niet alleen jouw handelen, maar ook jouw aanwezigheid een bedoeling heeft. Maar wát je taak ook is: blij bescheiden en weet jezelf een dienstknecht en een leerling door God geleid.'

Tot zover het citaat. Ik wens dat u tijdens de komende Kerstdag tijd zult nemen voor een rustige bezinning over hoe u (de boodschap van) het Licht kunt verspreiden. Dat de heilige Geest u daarin de weg mag wijzen.



## Aankondiging van een nieuw boek: 'Krachtig jezelf zijn'

Naar aanleiding van mijn boekje 'Waarom wij op aarde geboren zijn' heb ik veel positieve reacties ontvangen, niet alleen vanwege de inhoud, maar ook doordat het eenvoudig en compact geschreven is. Blijkbaar is er een behoefte aan niet al te dikke en eenvoudig geschreven boeken waarin onderwerpen kernachtig beschreven worden. Daarom nu een nieuw boekje over hoe je krachtig jezelf kunt zijn. Ook deze keer heb ik het boekje in eigen beheer uitgegeven.



Krachtig jezelf zijn betekent dat je weerbaar bent. Dat je in staat bent gezonde grenzen te stellen, niet alleen aan anderen, maar ook aan jezelf. Doen we dit niet, dan lopen we het risico opgebrand te raken, een verslaving te ontwikkelen of onszelf kwijt te raken. We kunnen ons alleen werkelijk vrij voelen, als we ten diepste onszelf zijn. We zullen moeten loskomen van oude (denk)patronen die ons gevangen hebben gehouden. Dit lukt alleen als we onszelf kennen en - waar nodig - onze verborgen pijn aan het licht brengen. Ons denken bepaalt voor een groot deel hoe we ons voelen en hoe we handelen. Daarom moeten we ook bewust leren omgaan met onze gedachten. In dit boekje worden kernachtige adviezen aangereikt die je kunnen helpen krachtig jezelf te zijn.

**Uitvoering: paperback - Aantal pagina's: 80 - Prijs: € 10,-**

Ik heb tijdens het schrijven gebruik gemaakt van mijn ervaringen als docent weerbaarheid en daarbij vooral geput uit mijn boek 'Weerbaar met hoofd, hart en handen'. Het is eigenlijk een compacte weergave daarvan, met als aanvulling dat ik ook dieper inga op het omgaan met onze gedachten. Het boekje is met name geschikt voor mensen die moeite hebben met grenzen, zichzelf kwijtgeraakt zijn of verstrikt zitten in die eeuwige maalstroom van gedachten.

U kunt dit boek bij mij bestellen, het liefst via de e-mail. (zie pagina 1)

Het boekje wordt overigens gratis beschikbaar gesteld aan degenen die het Ultimate Weightloss Program bij Fantastic Sports in Hoogeveen volgen. Naast een professionele begeleiding om af te vallen (dieet en beweging) geef ik een workshop 'Krachtig jezelf zijn', waarbij aandacht is voor weerbaarheid en bewust omgaan met je gedachten. Voor meer informatie hierover: [www.fantasticsports.nl](http://www.fantasticsports.nl)

## Inspiratie

*'Als alle mensen open zouden zijn over de aanwezigheid van de heilige Geest in hun hart, hier vrij over zouden getuigen, dan zou er geen mens meer zijn die op de één of andere manier de kans zou mislopen hier ook zelf iets mee te kunnen doen.*

*Een ieder mag zijn of haar talenten benutten en zo vrucht dragen, groeien in de genade. Het hoeft niet groot en uitbundig, doe het allemaal op jullie eigen, bescheiden manier. En als je wel door de heilige Geest tot uitbundigheid wordt aangespoord, aarzel dan niet en laat het in blijmoedigheid stromen.'*

## Gebed



*Lieve God,  
laat Uw heilige Geest mijn hart beroeren  
en een innerlijk kompas voor mij zijn.  
Een bron van kracht en inspiratie,  
van bezieling en bevlogenheid.  
Dat ik mijn leven op Uw Geest mag afstemmen  
en ik door U geleid mag worden.  
Dat ik vrijmoedig over U mag spreken,  
maar dat ook mijn daden een getuigenis  
van Uw liefde mogen zijn.  
Help mij die boodschap van liefde,  
vrede en verlossing verder verspreiden,  
in woord en daad,  
zodat alle mensen U zullen leren kennen  
zoals U werkelijk bent:  
Bron van eeuwige liefde,  
Bron van kracht en rust,  
Bron van eeuwig leven.  
Amen.*