

# Goed Nieuwsbrief



Nr. 108

Maart 2022

*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) en [www.weerbaarheidstrainer.nl](http://www.weerbaarheidstrainer.nl)

Instagram: [www.instagram.com/roeloftichelaar](https://www.instagram.com/roeloftichelaar)

*Heb je de Goed Nieuwsbrief van iemand anders doorgestuurd gekregen en wil je deze in de toekomst ook zelf ontvangen, of stel je de ontvangst niet langer op prijs, stuur dan een e-mail naar: [info@roeloftichelaar.nl](mailto:info@roeloftichelaar.nl).*

*Je kunt ook schrijven naar: Roelof Tichelaar, Schutstraat 112, 7901 EH Hoogeveen.*

*En bellen mag natuurlijk ook: (0528) 320701.*

*Het overnemen van de inhoud mag, maar dan graag met bronvermelding. Ken je mensen die mogelijk geïnteresseerd zijn in deze Goed Nieuwsbrief, stuur hem gerust door!*

**Alle eerder verschenen edities van de Goed Nieuwsbrief zijn te vinden op [www.roeloftichelaar.nl](http://www.roeloftichelaar.nl)**

De Goed Nieuwsbrief is en blijft natuurlijk gratis. Een **vrijwillige donatie** is echter van harte welkom. Dat kan op bankrekeningnummer (IBAN:) **NL28INGB0749790989** (BIC: INGB-NL2A) t.n.v. R. Tichelaar te Hoogeveen, onder vermelding van 'gift'.

## **Inhoud:**

<b>Beste mensen</b>	<b>2</b>
<b>Kracht en kwetsbaarheid</b>	<b>3</b>
<b>Aankondiging boek: <i>Kwetsbare kracht</i></b>	<b>4</b>
<b>Inspiratie</b>	<b>5</b>
<b>Gebed</b>	<b>6</b>

# Beste mensen,

---

Welkom in deze 108<sup>e</sup> editie van de Goed Nieuwsbrief.

Ik wil beginnen een ieder hartelijk te bedanken voor het overmaken van een gift.

Verder in deze editie de aankondiging van de heruitgave van mijn boek 'Kwetsbare kracht'.

Enkele weekenden geleden heb ik dit boek, dat in 2007 bij Uitgeverij Ten Have is verschenen, zelf opnieuw gelezen. Ik hoop niet dat het al te narcistisch klinkt als ik zeg dat ik het een leuk boek vind...☺

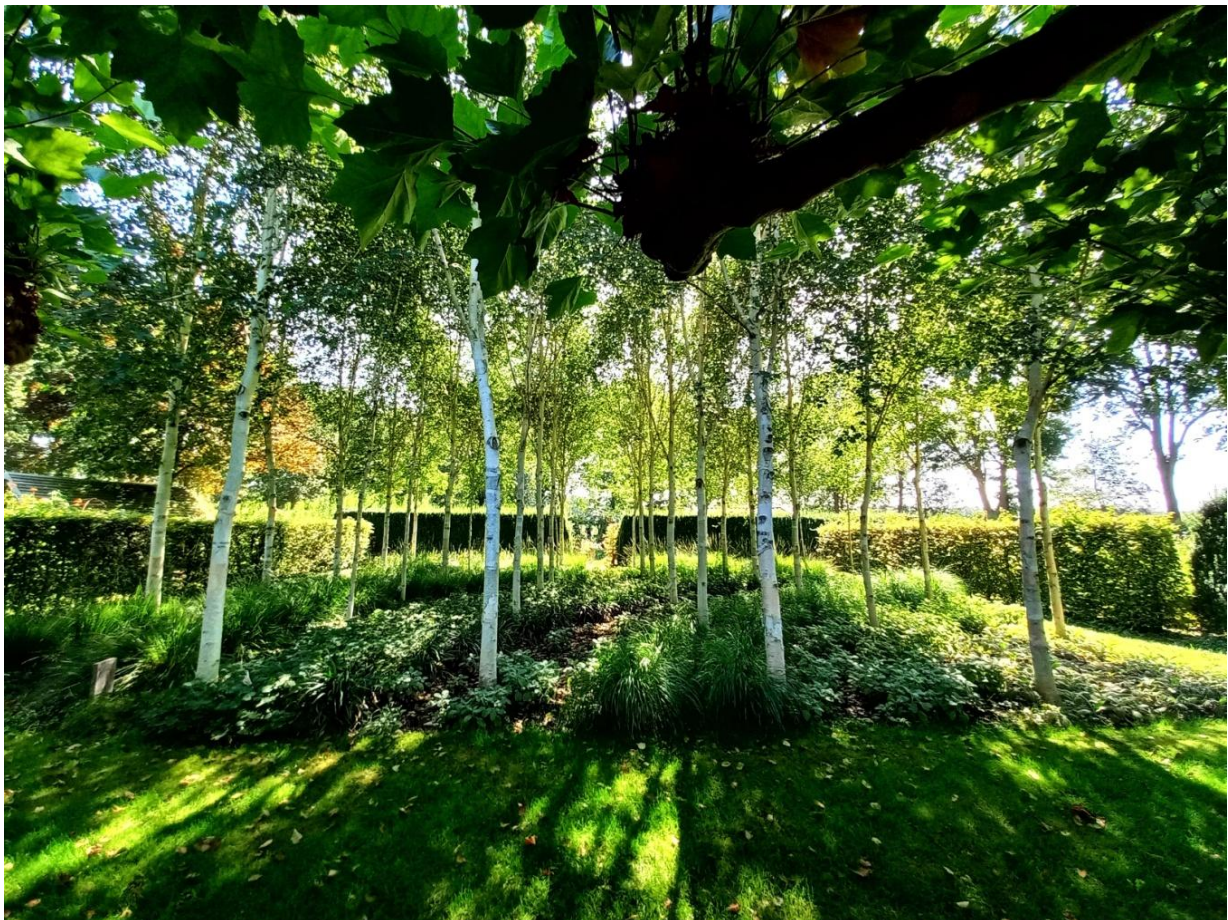
Daarom vond ik het een goed idee om het zelf opnieuw op de markt te brengen en dat is in de tussentijd dus gelukt. In deze editie de aankondiging van deze heruitgave.

In aansluiting hierop een artikel over de kracht van kwetsbaarheid, twee begrippen die elkaar in ons leven mogen aanvullen in plaats van uitsluiten. Vaak worden ze onterecht als elkaars tegenpool gezien.

Verder ook weer een geïnspireerde tekst en een gebed ter afsluiting.

Ik wens je veel leesplezier en inspiratie toe!

Roelof Tichelaar



# De kracht van kwetsbaarheid

---

Kun je krachtig en toch kwetsbaar zijn? Veel mensen zijn geneigd de ene met de andere uit te sluiten, alsof ze niet samen zouden kunnen bestaan. Maar dit is een illusie, want achter de kwetsbaarheid schuilt een immense kracht.

Kwetsbaarheid is openheid, transparantie.

Maar het is ook: contact maken met de pijn die je misschien liever wegdrukt.

Je durft ook naar je eigen donkere kanten te kijken, die kanten van jezelf die je misschien veroordeelt en liever niet ziet, omdat ze je oog in oog brengen met je kwetsbaarheid.

Het betekent je ware zelf tonen aan de wereld en de confrontatie niet uit de weg gaan. Maar het wil ook zeggen dat je je in alle kwetsbaarheid verbindt met God. Dat je Zijn Geest toelaat in het diepste van je wezen, zodat Zijn liefde jou werkelijk kan aanraken. Dit gaat niet zonder kwetsbaarheid.

Voor kwetsbaarheid is moed nodig. Zonder moed is er geen kwetsbaarheid. Door jezelf achter een muur te verschuilen en te gaan verharden doe je jezelf zo tekort. Want achter die muur is het eenzaam, terwijl je ziel eigenlijk verlangt naar verbinding. Verbinding met de mensen om je heen, verbinding met God, maar ook met Zijn engelen.

Kwetsbaarheid maakt ook het verschil tussen verzet en overgave, tussen vasthouden en durven loslaten. Zo vaak verkeren we als mens in de illusie dat we de touwtjes strak in handen moeten houden. Hierdoor zijn onze handen gesloten, waardoor we niet kunnen ontvangen.

We mogen in alle kwetsbaarheid ervan doordrongen zijn dat we afhankelijk zijn van Gods levende stroom van liefde die Zijn Geest in ons opwekt. Het is die Geest die door ons heen wil werken en die van ons een Licht maakt.

Jezus heeft ons de uiterste kwetsbaarheid voorgeleefd. Maar tegelijk werd hierdoor in Hem de goddelijke kracht zichtbaarder dan ooit tevoren. Juist in Zijn kwetsbaarheid kon het kwaad Hem niet overwinnen. Hij vertrouwde op God en gaf Zich volkomen over; hierdoor kon Hij de verlossing brengen.

Die verlossing hebben wij ook allemaal nodig, ook al beseft lang niet iedereen dit. Want kwetsbaarheid wil ook zeggen dat ik beseft dat ik het op eigen kracht niet kan.

Het is juist de kwetsbaarheid die ons voor Zijn Geestkracht opent, een kracht die ons wil bezielen en leiden. Dat gaat alleen als we de leiding aan God over durven geven en als een kind op Hem vertrouwen. Want ik moet bekennen: ik overzie het leven niet, ik heb het niet in de hand en kan mezelf niet overal op voorbereiden. Ik ben afhankelijk van God en daarom wil ik niets liever dan mij in kwetsbaarheid overgeven aan Hem en aan de levende stroom van Zijn Geest die mij zal brengen waar ik moet zijn.

Kwetsbaarheid: het stelt ons in staat om ons werkelijk met anderen te verbinden. Er zijn zoveel onwezenlijke contacten tussen mensen en er is zo weinig echte verbinding waarin mensen echt zichzelf mogen, durven en kunnen zijn. We kunnen ons verschuilen achter het masker van ons imago, maar dan zullen anderen ons nooit echt te zien krijgen en sluiten we die ware verbinding op voorhand uit.

Zoals een bloem zich opent voor het licht van de zon, zo mag onze ziel zich openen voor Gods Geest die in haar is. Dan zullen de unieke kleuren van onze ziel zichtbaar worden in de wereld waarin we leven. Dan laten we iets zien van die kwetsbare kracht.

# Aankondiging boek: 'Kwetsbare kracht'

---



Kwetsbaarheid en kracht. Zij lijken elkaars tegengestelde, maar ze vormen tezamen de sleutel tot onze innerlijke bron.

Ieder mens krijgt te maken met onmacht en kwetsbaarheid: door ons zelfbeeld, onze eenzaamheid, onze onzekerheid of de confrontatie met onze donkere kanten.

Ze kunnen ons onzeker maken. We kunnen er boos of gefrustreerd door raken en gaan verharderen, waardoor onze levensenergie zal afnemen en uiteindelijk een gevoel van disharmonie zich meester van ons maakt.

Als wij ons echter kwetsbaar opstellen en onze onmacht er laten zijn, boren we een diepere kracht in onszelf aan die het menselijke overstijgt. Deze sfeer van openheid nodigt ook anderen uit elkaar van hart tot hart te ontmoeten.

## Boekgegevens:

ISBN: 978-90-829306-7-2

128 bladzijden, paperback

Uitgegeven door: Roelof Tichelaar, Hoogeveen (2022)

Prijs: € 13,50 plus eventuele verzendkosten (€ 3,75 binnen Nederland)

**Je kunt dit boek rechtstreeks bij mij bestellen via [info@roeloftichelaar.nl](mailto:info@roeloftichelaar.nl).**

**Let op! Vergeet niet je adres te vermelden. Gelieve pas na ontvangst te betalen op het rekeningnummer dat op de nota staat. (Dit is een ander rekeningnummer dan dat van deze Goed Nieuwsbrief.)**

# Inspiratie

---

‘Verbinding is gebaseerd op je bewustzijn en dus ook op wat je gelooft. Als je niet gelooft in de waarde van verbinding, zul je die niet zoeken en ook niet kunnen ervaren.

Als wantrouwen en achterdocht zich diep in je hebben geworteld, is er een muur ontstaan waarachter jij je verschuilt. Je waant je veilig, maar bevindt je in de duisternis.

Je kunt alleen uit die duisternis tevoorschijn komen door zichtbaar te worden voor anderen. Laat jezelf zien. Durf authentiek te zijn, echt te zijn zoals je bent. Veel mensen dragen een masker. Dat masker is hun veilige muur. Maar anderen leren hen nooit echt kennen, omdat ze dit niet toelaten. Laat jezelf kennen en durf kwetsbaar te zijn. Kwetsbaarheid is een keuze. Kom tevoorschijn, laat jezelf zien zoals je bent.

Zelfveroordeling en de daaruit voortvloeiende schuld en schaamte maken mensen terughoudend om zichzelf aan anderen te laten zien. Ze tonen liever het masker waarmee ze mensen de anderen gerust te stellen, in de hoop dat ze geaccepteerd zullen worden. Maar het wezenlijke probleem is dat ze zichzelf niet accepteren, zichzelf niet liefhebben. Heb jezelf lief, leef in verbinding met je ware zelf en laat het zien aan de wereld. Jij bent het licht der wereld, toon het en wees niet te terughoudend waardoor anderen slechts een schim van je zullen waarnemen.

Velen komen zo in een cirkel terecht waarin ze gevangen zitten. Ze tonen hun schim aan de wereld en merken dat de wereld niet op een schim zit te wachten. Opnieuw voelen ze zich afgewezen, waardoor de muur waarachter ze zich verschuilen, alleen maar dikker wordt.

Om kwetsbaar te kunnen zijn, heb je moed nodig. De moed om teleurstellingen te verwerken en pijn te lijden als er wél sprake is van een afwijzing van jouw ware wezen. Daarom is het fundament van Gods liefde noodzakelijk om kwetsbaar te durven zijn, omdat je weet dat die liefde onvoorwaardelijk en eeuwig is. Die liefde maakt je onafhankelijk van anderen in die zin, dat je niet kapot zult gaan als anderen je wél afwijzen. Maar dit neemt niet weg dat de verbinding met anderen tot je basisbehoeften behoort. Als je dus op grond van een eerdere afwijzing jezelf de vervulling van deze basisbehoefte ontzegt, heb je jezelf onvoldoende lief. Wees je daarvan bewust.

Kies bewust voor de verbinding en de daarmee verbonden kwetsbaarheid. En wees je bewust dat jouw wezen is geworteld in Gods eeuwige liefde. En wees je bewust dat jij behoefte hebt aan verbinding. Daarom: laat jezelf zien en wees authentiek en echt. Dan leef je in verbinding met jezelf en krijgen anderen de kans jou ook werkelijk te leren kennen.’

# Gebed

---

Lieve God,

Ik laat mijn reserves tegenover U helemaal los  
en wil het meest intieme van mijzelf met U delen.  
Want U kent mij als geen ander,  
bij U mag ik zijn zoals ik ben,  
in alle kwetsbaarheid.  
Ik hoef niets achter te houden,  
want U omgeeft mij en U bent ín mij.  
Geef mij de moed om de ware kleuren van mijn ziel  
zonder terughoudendheid te tonen,  
zodat ik ook de verbinding met anderen mag ervaren.  
Want zo heeft U ons geschapen:  
als wezens die door de band van liefde  
met elkaar in verbinding staan.  
Daarin schuilt het hoogste geluk:  
in de liefdevolle verbinding met U en met mijn naasten.  
Voor dat geluk dank ik U.

Amen.

