

# Goed Nieuwsbrief



Nr. 8

maart 2012

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

- de verspreiding van de boodschap van een spiritueel christendom
- 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)

*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)*

*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 66 16 62 349 t.n.v. R. Tichelaar te Hoogeveen.*

---

## Inhoud:

Beste mensen	2
De kracht van humor	3
Agenda	5
Nieuws	6
Gebed	6

Beste mensen,

De donkere periode van de winter ligt achter ons en de eerste tekenen van de lente dienen zich weer aan.

Het ritme van de jaargetijden draagt een boodschap van hoop en zingeving uit: de nieuwe geboorte in de lente, de uitbundige bloei in de zomer, het loslaten en afsterven van het overbodige in de herfst en het inkeren in onszelf in de winter, om vervolgens weer een fase van nieuw leven binnen te gaan. Het leven is een cyclus. Uiteindelijk zal de aardse cyclus doorbroken worden en zullen we een nieuwe dimensie binnengaan: de dimensie van de geest.

Het bewust zijn van deze nieuwe, geestelijke dimensie kan ons helpen ons aardse leven enigszins te relativiseren. We mogen genieten van wat het leven op aarde ons geeft, maar moeten daarbij het uiteindelijke doel van ons leven wel voor ogen blijven houden. Nu al dragen we iets van die dimensie in ons mee: de Geest die in de binnenkamer van ons eigen hart tot bloei wil komen en die ons wil meenemen op Zijn creatieve stroom.

Paulus zegt het als volgt in de bijbel:

*‘De geringe last die we tijdelijk te dragen hebben, brengt ons een eeuwige luister, die alles omvat en alles overtreft. Wij richten ons niet op de zichtbare dingen maar op de onzichtbare, want de zichtbare dingen zijn tijdelijk, de onzichtbare eeuwig.’ (1)*



Allemaal hebben we onze eigen lasten te dragen. Maar het uitzicht op een eeuwig leven wekt een innerlijke kracht in ons op, die ons helpt het relatieve van ons leven op aarde in te zien, hoewel dit leven natuurlijk grote waarde heeft en van grote betekenis is.

Er is nóg een relativiserende kracht die we in onszelf kunnen aanspreken: de humor. Na de donkere winterperiode leek het me goed om in dit lentenummer aan dit luchtige aspect van spiritualiteit

aandacht te schenken. Want spiritualiteit zou toch vooral blijdschap in ons moeten opwekken. Die blijdschap wens ik u van harte toe.

*(1) 2 Korintiërs: 17-18, Nieuwe Bijbelvertaling*

## De kracht van humor

Het is algemeen bekend dat humor een positieve bijdrage kan leveren aan onze kwaliteit van leven. We weten dat lachen heel gezond is, dat het de aanmaak van endorfine stimuleert, wat de zuurstofopname bevordert en het immuunsysteem versterkt. Lachen is een uitlaatklep voor emoties en kan ons helpen de dingen een beetje te relativieren. Het doorbreekt de spanning en geeft ons ruimte.

### Het geloof is niet bedoeld als last

Met geloof en spiritualiteit kunnen we heel verschillend omgaan. Doordat menselijke dogma's werden toegevoegd, die van de blijde boodschap letterlijk een last hebben gemaakt, kunnen mensen spiritualiteit zelfs als een last gaan ervaren. Het is goed om bewust in het leven te staan en te werken aan jezelf. Maar we kunnen ook doorschieten en onszelf té serieus nemen en té hard aan onszelf werken. Althans: de manier waarop we werken aan onszelf kan soms wel wat lichtvoetigheid gebruiken.

Met name schuldgevoelens en de neiging tot spiritueel perfectionisme kunnen ervoor zorgen dat mensen onder een zware last gebukt gaan. Met een vergrootglas bekijken ze hun fouten. Ze nemen zichzelf zó serieus en willen alles zó goed en liefdevol doen, dat ze er bijna onder bezwijken. Mensen kunnen ook teveel met het spirituele bezig zijn.

### Zelfspot

Er is een spiritualiteit van de hemel en een spiritualiteit van de aarde. Voor beiden moeten we oog hebben, willen we het juiste evenwicht bewaren.

Als we tijdens ons leven op aarde alleen maar onze hoge ideaalbeelden en het licht najagen en daardoor het contact met de alledaagse, 'gewone' menselijke dingen kwijtraken, verliezen we onze aarding en gaan we zweven. Daar worden we niet gelukkig van. Aarden betekent niet alleen dat je zo nu en dan een

'aardingsoefening' moet gaan doen, maar dat je ook vrede hebt met jezelf, met de lichte én de donkere kanten die je als mens nu eenmaal in je meedraagt.



Humor kan ons daarbij helpen, omdat die ons uitdaagt met lichtvoetigheid naar onszelf te kijken. Dan komen we onze eigen stomiteiten, onnozelheden, blinde vlekken en andere irritante trekjes van onszelf tegen. Een stukje zelfspot kan ons hierbij ook helpen. Het vermogen tot zelfspot laat dikwijls iets zien hoe het met ons relativeringsvermogen en met onze spirituele ontwikkeling is gesteld.

Natuurlijk kunnen we ook doorschieten door al onze problemen 'weg te lachen' of door onze pijn met sarcasme te ontkennen. Dat is niet goed.

Maar als we alleen maar bezig zijn met het harde werken aan onszelf, is het beter onszelf eens even met rust te laten. Dan moeten we oppassen dat we onze tijd niet gaan verdoen met louter negatief navelstaren, waarbij we onszelf op allerlei fouten proberen te betrappen en

onzelf met harde hand gaan bestrijden. Zo is spiritualiteit niet bedoeld. Dan worden we zwaarmoedig en kan de liefde niet in ons stromen. Dan blijven we teveel op ons eigen ik gericht en hebben we te weinig vertrouwen in Gods Geest die ons optilt en door ons heen wil werken.

Soms moet je te hoge idealen loslaten. Ik verzette mij in het verleden nogal tegen de grote hoeveelheid antibiotica die werd voorgeschreven. Op een dag kreeg ik een fikse oorontsteking. Ik koos natuurlijk voor een alternatieve geneesmethode en liep een dag lang met knoflook in mijn oor, maar de pijn werd alleen maar erger. Ik moest mijn ideaalbeeld loslaten. Uiteindelijk ging ik maar overstag en liet me graag een kuurtje voorschrijven door de huisarts. Gelukkig hielp dit wél...

### **Val gerust eens door de mand...**

Als ik geen zelfspot kan opbrengen en nooit tegen kritiek kan, moet ik mezelf misschien afvragen of het zelfbeeld dat ik hoog te houden heb, niet een veel te serieus en kunstmatig zelfbeeld is. Dat zelfbeeld is misschien de zware eis die ik aan mijzelf heb opgelegd, maar waaraan ik nooit zal kunnen voldoen. Dat kan ertoe leiden dat ik mezelf onbewust bestraf of dat ik mijn grenzen tegenover anderen onvoldoende stel. Daarom is het goed dat we soms even door de mand vallen. Zo kan het gebeuren dat we misschien denken dat we al zo ver gevorderd zijn op de spirituele weg, maar verliezen we opeens onze zelfbeheersing. Of menen wij die oude pijn van de afwijzing al lang overwonnen te hebben, maar worden we er opeens weer mee geconfronteerd. Het kan ook betekenen dat we plotseling een intense boosheid naar iemand toe voelen, terwijl we die meenden vergeven te hebben. Carl Gustav Jung zou dan zeggen dat onze verdrongen schaduw ontmaskerd wordt. Een waardevol moment, omdat dit onze zelfkennis verrijkt. Het bevrijdt ons van de illusie dat we 'er al zouden zijn'. Humor betekent dat we onszelf kunnen relativiseren. Daarmee relativiseren we ons eigen ik. Humor helpt ons te verzoenen met het aardse bestaan en met onszelf.

### **Laat jezelf aan God zien**

De rechter in onszelf - in wezen een donkere kracht - is geneigd ons scherp te veroordelen. Lichtvoetigheid, relativiseringsvermogen en het zo nu en dan door de mand vallen, kunnen ons helpen de beperkingen van het eigen ik te ontmaskeren en meer liefdevol met onszelf om te gaan.



Daarom is het goed om eens om onszelf te lachen als we niet zijn zoals we zo graag zouden willen zijn. Ook in onze gebeden is het goed om ons zonder terughoudendheid aan God te laten zien, met alles erop en eraan. Zijn we nog wél terughoudend hierin, dan betekent dit misschien dat we onszelf niet aanvaarden en onszelf een te hoge eis opleggen om voor God te mogen verschijnen. Juist door onze zelfaanvaarding kunnen we ons openen voor Gods Geest. We zijn niet terughoudend maar open over alles wat onvolmaakt aan ons is. Dan kan er iets van die

zwaarte van ons afvallen en plaats maken voor innerlijke blijdschap. We hoeven niet volmaakt te zijn; onszelf eerlijk - en zonder veroordeling - onder ogen zien is echter belangrijk. Dan kunnen we tegen God zeggen: 'Hier ben ik!' Want God is liefde.

## Agenda

**Donderdag 28 april 2012**

**Thema: Innerlijke groei en bescherming door het Christusbewustzijn**

We leven ons leven en alles gaat vanzelf. Tot die ene gebeurtenis, dat ene moment waarop ons leven op zijn kop komt te staan. Een persoonlijke crisis of ongeluk brengt ons letterlijk tot stilstand.

Elke ingrijpende gebeurtenis in ons leven plaatst ons voor een keuze: zien we dit als tegenslag of als keerpunt? Laten we ons terneerslaan of zien we hierin de kans om juist te groeien? Waarbij je je tegelijk kunt afvragen of het wel toeval is dat 'het ongeluk toesloeg'.

Roelof Tichelaar vertelt openhartig over de ingrijpende gebeurtenissen binnen zijn gezin - een drugsverslaving en een ernstig auto-ongeluk. Hij belicht het omgaan met deze crises van meerdere kanten en zoekt ook naar de andere dimensies die achter de aardse feiten schuilgaan. Daarbij maakt hij duidelijk dat je, ook wanneer je ervaart dat alles op aarde een hoger doel heeft, zelf verantwoordelijk blijft voor wat je met je leven doet.

Na reflectie op de verwerking van het gebeurde, deelt hij met ons een aantal levenslessen die uit deze crises tevoorschijn zijn gekomen.

Het Christusbewustzijn (of: de heilige Geest) is de dimensie die een belangrijke rol speelt in onze levenslessen, maar die ons ook verzoent met onszelf en ons innerlijke vrede schenkt. Het is ook de kracht die onze grenzen helpt beschermen, hoewel wijzelf ook daarin natuurlijk een belangrijke rol spelen. Het stellen van grenzen is een belangrijk thema, zeker in een tijd waarin veel gevaren op de loer liggen.

We moeten ons kunnen beschermen tegen invloeden van buitenaf, of die nu van mensen of entiteiten afkomstig zijn. Want mensen kunnen door allerlei oorzaken ook last hebben van negatieve geestelijke invloeden. Sommigen horen stemmen of ervaren op een andere manier een negatieve invloed in hun leven. Allemaal zaken waartegen we ook weerbaar moeten zijn... Er zijn diverse oorzaken van een dergelijke beïnvloeding, variërend van psychische trauma's tot het bezig zijn met lage occulte zaken.

Het Christusbewustzijn helpt ons hierbij en is een geschenk dat we in eenvoud en bescheidenheid kunnen aanvaarden. We kunnen het niet verdienen door er grote prestaties voor te leveren. Het is onze ontvankelijkheid die ons hart opent voor Hem die groter is dan wij, maar die onze oorspronkelijke stralende eigenschappen teruggeeft en die ons ook bevrijdt van spiritueel perfectionisme.

Plaats: 'De Nieuwe Beuk', Dorpsstraat 20 1861 KW Bergen (NH)

Tijd: 14.00 - 17.00 uur (zaal open om 13.30 uur)

Entree: € 15,-

Info: [ilonaborst@hotmail.com](mailto:ilonaborst@hotmail.com)

## Nieuws

Mijn boek 'God vergist Zich niet - de verborgen zijde van het goddelijk verlossingsplan' vordert gestaag en nadert zijn afronding. Dit boek is voor mij het belangrijkste tot nu toe, omdat tijdens de totstandkoming Gods geestenwereld zo nadrukkelijk aanwezig was en veel mededelingen heeft gedaan over het verlossingsplan, waar we allemaal deel van uit maken. Ik hou u op de hoogte zodra ik meer weet over het moment dat het zal verschijnen.

## Gebed

Lieve God,

Help mij de zwaarte af te leggen die ik soms zo sterk kan voelen.

Laat mij vertrouwen op Uw heilige Geest die in mij is.

Dat licht, dat mij uittilt boven mij zelf,  
dat licht, dat vertrouwen en vrede schenkt.

Dat licht, dat voorbij mijn aardse puinhopen  
gloort aan de horizon van mijn ziel.

Dit licht moedigt mij aan  
de werkelijkheid te aanvaarden zoals die is.

In dat licht ben ik vrij  
en mag ik zijn wie ik ben,  
met al mijn lichte en donkere kanten  
die ik in mij meedraag.

Dank u wel voor dat licht,  
dat mij humor, lichtvoetigheid en zelfaanvaarding schenkt.

Amen

