

# Goed Nieuwsbrief



Nr. 103

Oktober 2021

*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: INGBNL2A) t.n.v. R. Tichelaar te Hoogeveen, onder vermelding van ‘gift’.

## **Inhoud:**

<b>Beste mensen</b>	2
<b>Angstgedachten, hoe kom je er los van?</b>	2
<b>Aankondiging lezing</b>	5
<b>Inspiratie</b>	6
<b>Gebed</b>	6

# Beste mensen,

---

Van harte welkom in deze nieuwsbrief. Het is intussen weer herfst; het leven in de natuur begint zich langzaam terug te trekken. De bladeren vallen van de bomen en wat eerst nog bedekt was, wordt zichtbaar. Ook in deze wereld zijn veel dingen niet zichtbaar voor ons. Verborgene agenda's van grote multinationals en regeringsleiders, strategische plannen die voor het volk verborgen blijven, enzovoort. Ja, in deze wereld is dit er allemaal.

We kunnen daarover speculeren en ik zie om mij heen dat dit ook volop wordt gedaan. Natuurlijk moeten we altijd blijven zoeken naar de waarheid en het is belangrijk dat leugens worden ontmaskerd. Maar we kunnen onszelf daar ook in verliezen door allerlei onware gedachten toe te laten die de angst voeden. Onze aandacht kan daar zo door opgeslokt worden, dat we vergeten waar het nu eigenlijk om gaat... Hierover gaat het artikel met als titel: 'Angstgedachten, hoe kom je er los van?'

Verder: op dinsdag 26 oktober aanstaande hoop ik een lezing te geven in Twello. Hierover meer in deze nieuwsbrief. Ik wens je veel leesplezier en inspiratie toe!

Roelof Tichelaar



# Angstgedachten, hoe kom je er los van?

---

Alles waar we aandacht aan besteden, neemt in ons leven een nadrukkelijker plaats in. Waar willen we aandacht aan besteden en wat negeren we liever? Want aandacht is energie en energie is kostbaar. We moeten er bewust mee omgaan...

De afgelopen periode worden we overspoeld door complottheorieën waarvan ik niet precies kan zeggen wat wel of niet klopt. Het mooie is ook: ik hoef het niet allemaal te weten. Sterker nog: ik ben zelfs een beetje moe geworden van al die aannames en speculaties.

Dat er complotten zijn, is ongetwijfeld waar. Maar het valt me op dat er steeds meer sprake is van de meest wonderlijke theorieën waarin waarheid en leugen zo met elkaar zijn vermengd, dat ze niet meer van elkaar te onderscheiden zijn.

Mensen kunnen hierover speculeren, maar sommigen zijn zeer stellig in hun beweringen. Zo stellig dat je er bijna niet omheen kunt. Ik moet bekennen dat ik daar moeite mee heb.

Ik heb absoluut geen moeite met een andere denkwijze, maar wel met de stelligheid waarmee die als absolute waarheid wordt gepresenteerd. Vaak wordt eraan toegevoegd dat 'als je dit niet snapt, je toch wel heel dom en naïef bent.' Dat laatste stuit mij tegen de borst, want we maken allemaal onze eigen afwegingen en beslissingen, op grond van de inzichten die ons op dat moment ter beschikking staan. En heel vaak ontbreken die inzichten en weten we het gewoon allemaal niet zeker.

Ook ik heb twijfels. Maar iemand heeft eens gezegd dat wie de waarheid wil kennen, bereid moet zijn aan zichzelf te twijfelen. Twijfel houdt ons scherp en bescheiden.

Veel complottheorieën voeden de angst en brengen veel onrust, terwijl Jezus heel eenvoudig zegt: 'Kom tot Mij, die vermoeid en belast zijn, en Ik zal jullie rust geven.' Die woorden voelen midden in de aardse chaos als een soort thuiskomen.

Er ontstaat momenteel een situatie waarin mensen zich suf piekeren, wat dus veel aandacht opeist. Behalve dat dit angst in de hand werkt, haalt het ons weg uit het kostbare huidige moment. Want het enige dat werkelijk bestaat is *nu*.

Gods Geest wil nu, op dit moment, door ons heen werken. En dit gaat alleen als we ons bewustzijn met deze Geest in het nu verbinden. Zolang we met heel onze aandacht in de toekomst gaan zitten of ons in bezit laten nemen door speculaties en angstgedachten, blokkeren we de werking van deze Geest. En dat is in de letterlijke zin van het woord 'zonde'. We moeten er voor waken dat onze aandacht, kostbare tijd en energie niet zo opgeslokt wordt door dit soort zaken dat we daardoor de liefde vergeten. We zijn geroepen om een schakeltje in Gods verlossingsplan te zijn en mogen ons laten leiden door Zijn heilige Geest. Ik ben geen maatstaf en weet het niet beter, maar heb wel – net als ieder ander – een rol te vervullen in het grote geheel. Ooit is door Gods geest tegen me gezegd: 'Wees als een mier die zijn blad naar zijn holletje voert.'



Een mier maakt deel uit van een groter geheel en levert heel eenvoudig zijn aandeel. Die hoeft zich niet gedetailleerd met de regie van het grote geheel bezig te houden. Hij mag doen wat hij voelt dat hij moet doen, dat is genoeg. En dan komt het precies goed. Wij hoeven niet het hele overzicht tot in details te kennen. God overziet het.

Op Hem kunnen we vertrouwen en op Hem mogen we ons richten, niet op de theorieën van de wereld die ons teveel afleiden van waar het werkelijk om draait.

En wat er ook in de wereld gaande is (en dat is veel!), God zal met de juiste oplossingen komen. Hij zal ons daarbij nodig hebben, maar wij zijn alleen voor Hem beschikbaar als we in het nu met Zijn Geest verbonden zijn. Daarbij is het belangrijk om het goddelijk verlossingsplan voor ogen te houden: de reden waarom we op aarde geboren zijn.

Angst kan vele vormen aannemen. Het wordt veroorzaakt door ‘gedachtevormen’ waar mensen momenteel massaal door worden overvallen en zelfs door in bezit worden genomen. Vaak verkeren we in de illusie dat als we maar genoeg over een situatie piekeren en praten, we er een positieve invloed op kunnen uitoefenen. Dit is niet zo, want de meeste dingen waar we bang voor zijn, zijn er op dit moment gewoon niet. En misschien komen ze er ook nooit. Deze gedachten ‘overkomen’ ons. We denken ze meestal niet bewust. Ze overvallen en overspoelen ons soms zomaar. En ze voeden meestal de angst voor wat er eventueel in de toekomst zou kunnen gebeuren.

Deze gedachtevormen worden soms geproduceerd door ons eigen brein (dit is iets anders dan ons bewustzijn!) of zelfs ingegeven door het kwaad. Gedachten zijn energievormen die onze ziel in zich kan opnemen. Daarom moeten we ze zo snel mogelijk herkennen. Dat laatste is alleen mogelijk door een wakker, alert bewustzijn. Want zodra je de waarnemer kunt zijn van de gedachten, kun je ook de keuze maken of ze positief zijn en je ze toelaat of juist laat gaan of zelfs wegstuurt, bijvoorbeeld omdat deze alleen maar de angst voedt. (Demonische invloeden kun je in de naam van Christus wegsturen!)

Herken de ondermijnende werking van een negatieve of onware gedachte en besef dat je die gedachte niet bent, maar dat je die tijdelijk hébt. En blijf met je bewustzijn in het hier en nu en besef dat de heilige Geest NU in je is en jou geeft wat je nodig hebt. Dit kun je doen door je aandacht op je hartcentrum te richten, daar waar Gods Geest als innerlijke Bron aanwezig is.

Kortom: het heeft allemaal met aandacht te maken. Waar besteed ik aandacht aan? Waar richt ik mij op? Daarom stel ik opnieuw de vraag die ik ook aan het begin van dit artikel stelde: Waar willen we aandacht aan besteden en wat negeren we liever?

Wat levert het ons op als we eindeloos gaan speculeren over wat zich in deze wereld achter de schermen allemaal afspeelt? Het zorgt er meestal voor dat ons bewustzijn zich niet langer kan richten op de Geest van liefde en wijsheid die in ons hart aanwezig is, terwijl we concreet niets aan de situatie (kunnen) doen. We staan misschien niet meer stil bij het feit dat God het overzicht heeft en we op Hem kunnen vertrouwen.

Als je in actie moet komen, zal God het je wel duidelijk maken. Alleen dan is het functioneel om je ermee bezig te houden, anders niet. Zorg er dus vooral voor dat je stil bent en luistert naar de stem die in je hart klinkt. Het kan ook een stil besef zijn waardoor je je gedragen en beschermd weet. Want Hij wil je leiden en ook in tijden van duisternis schijnt dit Licht in jou. We moeten allemaal op zoek naar onze persoonlijke antwoorden en onze eigen smalle, unieke weg gaan: de innerlijke weg van de Geest.

Op dit moment is er veel discussie over wel of niet inenten tegen corona. In plaats van dat we ons tot polarisatie laten verleiden en onderling steeds verder verdeeld raken, is het beter om elkaars weg te respecteren. Want mijn weg kan anders lopen dan jouw weg. Wat voor mij een ‘ja’ kan zijn, zou voor jou zomaar een ‘nee’ kunnen zijn. Dit zullen we moeten accepteren en respecteren, zodat we allemaal die volwassen unieke weg kunnen gaan, trouw blijvend aan de weg die vanbinnen wordt gewezen. Daarom zal de keuzevrijheid hierin ook bewaakt moeten worden, want alleen dan is het mogelijk die weg vrij te gaan. We moeten ons intuïtief op de Geest afstemmen om tot die persoonlijke antwoorden te komen. Alleen dan kunnen we onderling verbonden blijven en de liefde centraal stellen.

Jazeker, we leven in roerige tijden van grote omwentelingen en er is van alles aan de hand. Laat je er niet teveel door afleiden. Laat die onrustige gedachten maar los en keer vol vertrouwen terug in het nu. Want in het eeuwige nu gaat deze Geest met je mee. Zelfs door de aardse dood laat Hij Zich niet tegenhouden.

Lukt het mij voortdurend om in deze staat van Zijn te rusten? Nee, dat lukt mij niet altijd, want ik ben mens en word nu eenmaal zo nu en dan door onrustige angstgedachten overvallen. Maar er is één groot voordeel: ook al overkomt me dit, ik kan er ieder moment in terugkeren. Maar dat gaat alleen als ik het herken. Zodra ik het herken heb ik de keuze: blijf ik erin ronddwalen en laat ik me erdoor meesleuren of overspoelen? Of kom ik tot overgave en laat ik het allemaal los? Diezelfde keuze heb jij ook. Wees je dat bewust.

## Aankondiging lezing

---

### Meer dan mens alleen...

*Spiritueel christen-zijn, wat is dat?*

Je bent meer dan je aardse persoonlijkheid. Je bent niet wat je doet, niet wat je bezit en niet wat anderen van je vinden. Je bent in de kern ziel en geest, op weg naar de hemel.

Op persoonlijke wijze wordt de verbinding zichtbaar gemaakt die er is tussen christelijk geloof en spiritualiteit: twee begrippen die in de loop der eeuwen van elkaar vervreemd zijn geraakt. Door terug te gaan naar de oorspronkelijke wortels van het christendom, wordt duidelijk dat het beleven van spiritualiteit en het christen zijn een eenheid vormen.

Het verbreken van deze eenheid, wat in onze tijd nog steeds gebeurt, leidt enerzijds tot verdorring van het christendom en anderzijds tot spirituele wildgroei. Want het gaat erom de christelijke spiritualiteit praktisch te integreren in ons dagelijks leven. Daarom zullen we weer in verbinding moeten staan met de goddelijke bron in ons en met de engelenwereld die ons omringt. Dan komt ons ware wezen steeds meer aan het licht en zullen we ervaren dat het leven op aarde meer is dan werken, uitrusten en slapen.

Hoe moeten we aankijken tegen visioenen, dromen, helderziendheid en andere geestelijke ervaringen en wat is eigenlijk de kern van christelijke spiritualiteit? Deze en andere veelvoorkomende vragen worden beantwoord, waardoor de eenheid tussen spiritualiteit en christelijk geloof zichtbaar en voelbaar wordt.

Dinsdag 26 oktober 2021, 20:00 uur

Entree: € 8,00

Adres: Bibliotheek, Marktplaats 11, 7391 DH Twello

Voor meer informatie: [www.bezinningeninspiratietwello.nl](http://www.bezinningeninspiratietwello.nl)

Ben je van plan te komen? Meld je dan even aan op emailadres: [bi.twello@gmail.com](mailto:bi.twello@gmail.com)

## Instagram

---

Zoals eerder opgemerkt, ben ik intussen ook op Instagram te vinden. Je kunt me vinden op:

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

# Inspiratie

---

'Met het *vervuld zijn met de heilige Geest* wordt niet alleen de aanwezigheid van de heilige Geest bedoeld, maar ook de bewuste opname van de heilige Geest in de ziel, zodat de ziel ermee bezield wordt, krachtig wordt en dat dit geestelijk leven de ziel kan doorstromen.

Dit kan alleen als de ziel zich hier bewust voor opent en de gedachten van de ziel spelen daarin een belangrijke rol. De ziel kan zich namelijk onbewust afsluiten voor de levende werking van de heilige Geest. Verschillende zaken kunnen meehelpen de stroom van de heilige Geest op gang te brengen. Dit vraagt een zekere activiteit van de ziel.

Allereerst is dat een bewust geloof, een bewustzijn dat de heilige Geest werkelijk in de ziel aanwezig is en je geeft wat je nodig hebt. Dit behoedt de ziel er voor dat zij op zoek gaat naar surrogaatmiddelen om de leegte die zij ervaart op te vullen. Maar het behoedt de ziel ook voor angst dat zij overvleugeld wordt door de schaduw van de geestelijke dood en de leegte van het bestaan.

De heilige Geest kan een krachtig vuur zijn als de ziel Hem ook werkelijk zo ziet. Dat is de wonderlijke wisselwerking tussen de heilige Geest en de ziel, dat zij elkaar nodig hebben om tot verwezenlijking te komen.

Ook bewuste dankbaarheid en het prijzen en loven van God zijn krachtige middelen om de heilige Geest meer bewust te ervaren. Deze geestelijke houdingen brengen de ziel in een open en ontvankelijke houding voor de heilige Geest.

De ziel zal dus actief moeten zijn in haar geloof. Dit activeert de heilige Geest in haar binnenste, zodat deze krachtig kan worden.

# Gebed

---

Lieve God, ik vertrouw op U  
en richt mij op Uw Geest in mijn hart.  
Ik kies er voor mij niet door angst  
en de onrust in deze wereld te laten leiden.  
Help mij stil en alert in het hier en nu te blijven.  
Leer mij mijn angstgedachten op tijd te herkennen,  
zodat ik ze in vertrouwen kan loslaten.  
U omgeeft mij en U draagt mij.  
Uw vlam van liefde brandt in mij  
en schenkt mij eeuwige warmte.  
Leer mij als een kind op U te vertrouwen  
en mijn leven eenvoudig over te geven aan U.  
Amen.