

Goed Nieuwsbrief



Nr. 55

maart 2017

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 en www.weerbaarheidstrainer.nl

Heeft u deze Goed Nieuwsbrief van iemand anders doorgestuurd gekregen en wilt u deze in de toekomst ook zelf ontvangen, of stelt u de ontvangst niet op prijs, stuurt u dan een email naar: 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, stuurt u hem gerust door!

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:

Beste mensen	2
Sabbat: de productiviteit van rust	3
Inspiratie	5
Gebed	5

Beste mensen

Van harte welkom in deze 55^e Goed Nieuwsbrief. Het aantal lezers stijgt nog steeds in een rustig tempo en ik hoop dat dit zich mag voortzetten.

In deze editie een artikel over de betekenis van de Sabbat, die zoveel meer betekent dan alleen de wekelijkse rustdag.

Mijn jongste boek 'Het volgende tijdperk' loopt qua verkoop goed. Het is blijkbaar een thema dat velen in onze tijd aanspreekt. Er is immers veel onrust en onzekerheid in de wereld en dan is het belangrijk om toch een innerlijk houvast te vinden waarop we kunnen vertrouwen.

Zoals gewoonlijk in deze editie ook weer een geïnspireerde boodschap en een gebed.

Ik hoop dat de inhoud u ook deze keer mag verrijken en wens u veel leesplezier en inspiratie toe.

Met vriendelijke groet!

Roelof Tichelaar



Sabbat: de productiviteit van rust

De tien geboden (het zijn eigenlijk 'de tien woorden') zijn niet bedoeld als voorwaarde om een plek in de hemel te verdienen, maar als sociale en spirituele richtlijn voor de mensen op aarde. Zo was het in de tijd van Mozes en hetzelfde geldt voor de wereld van vandaag.

In het derde woord roept God ons op de Sabbat in ere te houden. Dit gebod zegt meer dan alleen de zondagheiliging. We moeten dit niet zozeer zien als een plicht, maar als een recht op vrijheid en rust. Rust is een helende factor die niet alleen ons hele welzijn, maar ook onze productiviteit ten goede komt. Door regelmatig rust in te bouwen, scheppen we ook ruimte om in te keren in onszelf.

Juist in onze 24-uurs economie die alsmaar voortraast, is dit een uiterst actuele vrijheid waartoe God ons oproept er een beroep op te doen. (1)



Het eren of gedenken van de Sabbat, de rustdag, is een recht dat God ons heeft gegeven.

Op een dag, het was de Sabbat, liep Jezus met Zijn leerlingen door de korenvelden. De leerlingen begonnen onder het lopen aren te plukken.

De Farizeeën, die zich streng aan de joodse wetten hielden, vroegen Jezus waarom de leerlingen iets op Sabbat deden wat niet mocht. Jezus antwoordde hier onder andere op met de opmerking dat de Sabbat gemaakt is voor de mens en de mens niet voor de Sabbat. (*Marcus 2: 23-28*)

De Farizeeën hadden er een handje van zoveel mogelijk kritiek op Jezus te hebben. Ze probeerden hem te betrappen op het overtreden van de joodse wet.

Maar Jezus plaatst de Sabbat in een geheel ander perspectief: die is gemaakt voor de mens en niet andersom. Met andere woorden: de Sabbat is vooral een recht waar we gebruik van mogen maken.

De boog kan niet altijd gespannen staan. Hoewel we menen dat hard werken ten goede komt aan onze productiviteit, blijkt dit in de praktijk lang niet altijd zo te zijn. Als we niet op tijd rust inbouwen, kunnen we onszelf juist ondermijnen.

Rust kan namelijk heel productief zijn. Tijdens de momenten van rust krijgen we niet alleen nieuwe energie, maar ook inspiratie en nieuwe ideeën.

De Sabbat brengt ons even tot stilstand. Je zou ook kunnen zeggen: door de Sabbat stappen we even uit de *doe-modus* en komen we in de *zijn-modus* terecht.

We zijn immers zo vaak bezig met *worden*, dat we het *zijn* dreigen te vergeten. Ontspanning leidt tot inspiratie en productiviteit. De druk die we onszelf zo vaak onnodig opleggen, put ons meer uit dan dat het wat oplevert.

Onze waarde wordt niet bepaald door wat we presteren, maar door wie wij zijn.

En in ons is die diepere dimensie van God, de heilige Geest waarin het goed is, het goddelijk Zijn waarin we mogen rusten.

We leven in een wereld waarin al zoveel moet. Maar wat is eigenlijk normaal?

We zijn ook geneigd onszelf met anderen te vergelijken. Hierdoor verliezen we onze eigen grenzen uit het oog. Want wat voor de één normaal is, is dat voor de ander helemaal niet.

Zelf merk ik ook dat ik zo nu en dan moet snoeien in mijn werkzaamheden.

Ik probeer daarin de balans te bewaren tussen vrije tijd, het schrijven van boeken en de Goed Nieuwsbrieven, de consulten in mijn praktijk en het geven van trainingen weerbaarheid en zelfverdediging.

Ik merk vooral dat het belangrijk is om mijn rust te pakken. Teveel drukte om me heen maakt dat ik uiteindelijk prikkelbaar word en daarom moet ik het afbakenen. Dit betekent soms ook een goed aanbod weigeren en dat is wat ik de afgelopen tijd al enkele keren heb moeten doen. Om vrucht te dragen, zullen we ook bereid moeten zijn te snoeien.

De Sabbat wijst ons op de prioriteiten die we moeten stellen en de rust die we moeten inbouwen om vrucht te kunnen dragen.

We worden met de Sabbat ook bepaald bij de stille ruimte in onszelf, waarin we ons zo nu en dan mogen terugtrekken. Het is de heilige ruimte waar we het rumoer van de wereld even mogen buitensluiten. De Sabbat heeft te maken met het rekening houden met onszelf, het stilstaan bij God en met het stellen van de juiste grenzen.

Tijdens het schrijven van mijn boek 'Het volgende tijdperk' (1) werd mij in geïnspireerde boodschappen medegedeeld dat we nu in de overgang zitten van het vierde naar het vijfde tijdperk en dat het zevende tijdperk de voltooiing van Gods verlossingsplan zal zijn. Tot mijn verrassing werd daar de vergelijking met de Sabbat ook gemaakt:

“De zevende fase is de volkomen verlossing van de hellesferen. Het zal de fase zijn waarin zelfs Lucifer is teruggekeerd in de hemel, gelouterd en vol berouw zal ook hij zich uiteindelijk moeten onderwerpen aan Christus. Dan zal de orde weer hersteld zijn. Hier is een parallel met de zes scheppingsdagen en de zevende dag zal de Sabbat zijn: de dag van rust waarin alles is volbracht. Dan zal er in heel de schepping geen leed meer zijn en de hemelse toestand zal volkomen zijn hersteld. Dan is alles weer één en zijn alle andere geestelijke sferen opgelost.”

(1) Roelof Tichelaar, 'Het volgende tijdperk - de geestelijke bevrijding van de aarde', uitgegeven door Roelof Tichelaar, Hoogeveen (1^e druk 2016, 2^e druk 2017)

Inspiratie

*'De ware Sabbat is de stilte
en de aandacht voor Mij.
Jullie aandacht mag zich verplaatsen
van de uiterlijke prikkels van de wereld
- die jullie aandacht dikwijls in een ijzeren greep gevangen houdt -
naar het meest innerlijke van jullie zelf
om daar - in de stilte - Mij te ontmoeten
van hart tot hart.
Sta stil bij Mij
en bij jullie zelf.
Voel wat wij samen delen
en koester dat met stille verwondering.
Dàt is de ware Sabbat
die ieder moment gevierd kan worden.
Het is niet gebonden aan vaste tijden
noch aan gewoonten en rituelen.
Het gebeurt diep vanbinnen
en het straalt zich uit tot buiten jezelf,
de vrede van de Sabbat.'*

Gebed

*Lieve God,
In dit gebed keer ik naar binnen,
om de stilte van Uw Geest te ervaren.
Deze keer zal ik niet spreken,
maar zal mijn gebed uit stilte bestaan.
De stilte waarin ik het Zijn van Uw Geest mag ervaren
en waarin ik weet dat het goed is zo.
Amen.*

