

Goed Nieuwsbrief



Nr. 4

Oktober 2011

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 en 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

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 gratis. Een vrijwillige donatie is mogelijk op bankrekeningnummer 74.97.90.989 t.n.v. R. Tichelaar te Hoogeveen.

Inhoud:

| | |
|---|----|
| Beste mensen | 2 |
| Wat is weerbaarheid? | 3 |
| Waarom is weerbaarheid ook in spiritueel opzicht zo belangrijk? | 3 |
| Is weerbaarheid egoïstisch? | 4 |
| Aankondiging van een nieuw boek | 7 |
| Inspirerend | 8 |
| Aankondiging Symposium Ankh Hermes | 9 |
| Agenda | 10 |
| Gebed | 10 |

Beste mensen

Ik heet u allen van harte welkom in deze vierde Goed Nieuwsbrief, die helemaal in het teken staat van het thema 'weerbaarheid'. Weerbaar zijn, voor jezelf kunnen opkomen, je eigen grenzen kennen en die ook goed kunnen stellen, stevig in het leven kunnen staan: het is allemaal nodig om je eigen weg te kunnen gaan en zowel fysiek, psychisch als spiritueel je plek in te kunnen nemen en tot ontplooiing te komen.

Het is niet voor niets dat ik dit thema juist deze maand onder de aandacht breng. Deze maand verschijnt namelijk mijn zestiende boek, met de titel: 'Weerbaar met hoofd, hart en handen - hoe stel je je grenzen?' In de agenda ook aandacht voor het symposium van Ankh Hermes, waar dit boek gepresenteerd zal worden en waar ik één van de drie sprekers mag zijn.

Het gaat goed met de Goed Nieuwsbrief: nog steeds zijn er mensen die zich aanmelden omdat ze via vrienden, kennissen of familie ermee in aanraking zijn gekomen. Kent u mensen die mogelijk geïnteresseerd zijn: stuur de nieuwsbrieven dan gerust door!

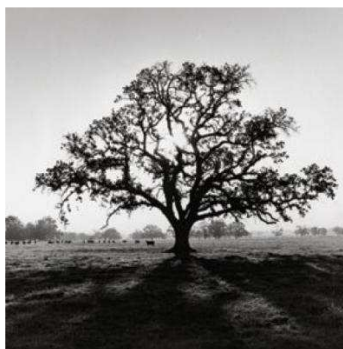
De Goed Nieuwsbrief ligt momenteel ook in de Grittenborgh: de gevangenis in Hoogeveen. Dit moest wel in geprinte vorm, omdat de gedetineerden niet over e-mail en internet beschikken. Ik hoop dat de nieuwsbrieven ook daar hun weg mogen vinden naar het hart van de mensen die daar een tijdlang gedwongen vast zitten.

Ook u wens ik die innerlijke vrijheid van harte toe. Veel inspiratie en leesplezier met nummer 4!

Nadat de Goed Nieuwsbrief is verstuurd, wordt deze ook op mijn website www.roeloftichelaar.nl geplaatst. Mocht u de Goed Nieuwsbrief ten onrechte niet hebben ontvangen, stuurt u mij dan even een e-mail, zodat ik een en ander kan herstellen. Er kan natuurlijk altijd iets fout gaan...

In de volgende Goed Nieuwsbrief zal ik specifiek ingaan op het thema 'spirituele weerbaarheid'. Dit belangrijke onderwerp ligt min of meer in het verlengde van deze Goed Nieuwsbrief.

Er zijn veel mensen die vanuit de lage geestelijke wereld hinder ondervinden. Ze voelen zich gevangen en gebonden en verlangen ernaar hiervan verlost te worden. Dat laatste is het doel van bevrijdingspastoraat: een taak die ook in onze tijd hard nodig is.



Wat is weerbaarheid?

Weerbaarheid heeft te maken met voor jezelf kunnen opkomen, jezelf kunnen beschermen, stevig in het leven kunnen staan en je eigen weg gaan. Praktisch gezien wil het zeggen dat we zowel psychisch (voel ik me mentaal gezien sterk genoeg en ben ik zelfverzekerd), verbaal (op de juiste manier en met de juiste woorden de confrontatie aangaan), fysiek (desnoods jezelf in geval van nood door middel van fysieke zelfverdedigingstechnieken kunnen beschermen) en spiritueel (welke invloeden haal ik mijn leven binnen en op welke kracht vertrouw ik in geestelijk opzicht?) onze grenzen kennen en die ook krachtig kunnen stellen. We zijn pas echt weerbaar als we dit van onszelf mogen (heb ik er recht op?), durven (heb ik de moed ervoor?), kunnen (beschik ik over de juiste vaardigheden?) en willen (kies ik er bewust voor een weerbaar mens te zijn en aanvaard ik daar ook de consequenties van?).

Maar weerbaarheid wil ook zeggen dat je jezelf kunt beheersen en - indien nodig - om hulp kunt vragen.

Omdat we als mens een eenheid zijn van lichaam, ziel en geest, moet weerbaarheid volgens mijn opvatting al deze lagen betreffen. Bovendien moeten we goed beseffen dat deze drie lagen voortdurend op elkaar inwerken. Als ik me psychisch goed voel, werkt dat door in mijn stoffelijk lichaam. Zit ik lichamelijk lekker in mijn vel, dan heeft dat ook invloed op mijn psyche. Daarom is een goede weerbaarheidstraining psycho-fysiek. En natuurlijk hebben mijn lichamelijk en psychisch welbevinden ook invloed op mijn geest, de spirituele kern van mijn wezen.

De ultieme bron van weerbaarheid vinden we echter in de heilige Geest die we onvoorwaardelijk met ons hart kunnen aanvaarden. Het licht van de heilige Geest reinigt ons vanbinnen en verjaagt iedere vorm van duisternis. Want overal waar licht is, kan duisternis niet bestaan.

Waarom is weerbaarheid ook in spiritueel opzicht zo belangrijk?

Als mens dragen we allemaal iets heiligs in ons mee omdat we door God geschapen zijn. We zijn licht uit Licht geboren. We zijn hier naar de aarde om (verrijkt met bewuste ervaringen) er zelf voor te kiezen terug te keren naar onze oorsprong in de geestelijke wereld. Tijdens ons leven op aarde moeten we keuzes maken en deze keuzes bepalen voor een belangrijk deel het verloop van ons leven.

Als twee bomen in elkaars schaduw staan, zullen ze elkaar het licht en de voeding uit de grond ontnemen. Alles wat groeit en bloeit heeft ruimte nodig. Ruimte om te leven en leren zichzelf te zijn.



Dit geldt ook voor de mens. Mensen hebben hun eigen ruimte nodig om hun unieke wezen tot ontplooiing te kunnen brengen. Of het nu binnen een liefdesrelatie, in de vriendenkring, op het werk of op een ander gebied is: overal zijn grenzen nodig om die ruimte te beschermen, zowel fysiek, verbaal,

mentaal als spiritueel. Het immuunsysteem van ons lichaam is noodzakelijk om te kunnen overleven en een prachtig toonbeeld van deze noodzakelijke weerbaarheid. Het is een verdedigingsmechanisme dat als doel heeft lichaamsvreemde stoffen buiten de deur te houden of te bestrijden.

De tempelreiniging als spiegel voor onszelf

Zoals gezegd, dragen we allemaal een heilige ruime in ons: het meest oorspronkelijke, de heilige grond in je zelf. Die ruimte mag niet zomaar bezoedeld worden door allerlei invloeden van buitenaf. Daarom moeten we die ruimte beschermen en daar hebben we de goede agressie bij nodig. Een prachtig voorbeeld hiervan vinden we in het Bijbelverhaal over de tempelreiniging. (1) In dat verhaal treft Jezus veehandelaren en geldwisselaars aan in de tempel. Ze hebben hun handel meegenomen in de heilige tempel om daar hun geld te verdienen. De tempel is daarmee vervallen tot een handelsplaats. Jezus ontsteekt in woede en schopt de tafels van de geldwisselaars omver, maakt van een stuk touw een zweep en jaagt hen allemaal de tempel uit. Hij veegt de tempel letterlijk schoon met agressie.



De innerlijke betekenis van dit verhaal doet ons stilstaan bij de heilige tempel in onszelf: ons eigen hart, de heilige grond waarin het licht hoort te schijnen. De duistere invloeden van andere mensen horen daar niet thuis. Jezus is ook in dit verhaal de voorbode van de Geest die in ons eigen hart geboren wil worden en hij moedigt ons aan de goede agressie in te zetten om die heilige ruimte te beschermen en zo nodig te reinigen. Het gaat er niet zachtzinnig aan toe. De agressie mag er zijn en

heeft effect: de tempel wordt gereinigd en bevrijd van alle invloeden die daar niet thuishoren.

Het vee dat handelaren te koop aanbieden, staat voor de lagere, dierlijke emoties die ons niet in bezit mogen nemen. De handelaren en geldwisselaars kunnen symbool zijn voor de strategische en manipulatieve invloeden die onze heilige grond vervuilen en die we moeten weren.

Het beeld van de tempelreiniging doet ons stilstaan bij de spirituele noodzaak van weerbaarheid: de kracht die ons ten diepste beschermt en die het licht in onszelf de ruimte geeft, zodat we ons leven ook in spirituele zin tot voltooiing kunnen brengen. (2)

Grenzen, ook aan ons verantwoordelijkheidsgevoel

Er zijn mensen die zich voortdurend voor iedereen om zich heen verantwoordelijk voelen. Maar ook onze verantwoordelijkheden hebben - als het goed is - ergens een gezonde grens. Gaan we die grens over, dan worden we over-verantwoordelijk, verliezen we onze vitale kracht en moeten daar een hoge prijs voor betalen. Jezus leert ons in de bijbel het volgende:

Geef wat heilig is niet aan de honden en gooi je parels niet voor de zwijnen; die zouden ze maar met hun poten vertrappen, zich omkeren en jullie verscheuren.

(3)

We mogen het heilige, het kostbare van onszelf niet verspillen aan mensen die aan hun eigen verantwoordelijkheden voorbij gaan. We moeten bewust met de krachten omgaan die we van God hebben ontvangen. Dat betekent dat we onze verantwoordelijkheid moeten kunnen onderscheiden van die van anderen. Doen we dit niet, dan zal dit zich uiteindelijk tegen ons keren.

Is weerbaarheid egoïstisch?

Weerbaarheid in de zuivere zin van het woord, heeft niets met egoïsme te maken. Ons ego is in feite een toestand van ons bewustzijn waarin we onze geestelijke vrijheid hebben verloren. Het leeft in een voortdurende waan van afgescheidenheid, een illusie dat alles op eigen kracht moet worden volbracht. Vanuit dat ego hebben we verleerd in grotere verbanden en ruimere dimensies te denken.

We zijn als de cellen in één lichaam met elkaar verbonden

We maken deel uit van een groter geheel. Dat grotere geheel is te vergelijken met een menselijk lichaam: het bestaat uit losse cellen die samen een structuur, een eenheid vormen. Enerzijds zijn die cellen zelfstandig, anderzijds maken ze deel uit van het hele lichaam. Iedere cel moet in dat lichaam begrensd zijn om zijn unieke taak in dat lichaam te kunnen vervullen en daarmee het lichaam te dienen en in stand te houden.

Zodra cellen op eigen houtje in dat lichaam gaan woekeren, ontstaat er ziekte. Het gevolg is dat andere cellen als het ware verdrukt worden en als deze wildgroei niet begrensd wordt, zal het uiteindelijk leiden tot de dood.

Zodra een cel het contact met het geheel kwijtraakt, gaat hij woekeren: hij verliest de verbanden van het grote geheel uit het oog en verliest daarmee ook het contact met zijn eigen essentie.

Zo is het ook met de individuele mens. We zijn meer dan mens, meer dan individu alleen. En zodra we onze eenheid met de ander uit het oog verliezen, gaan we ons als een vijand tegenover die ander gedragen, wat in strijd is met de grote wet van eenheid. Maar om de eenheid te kunnen bewaren, zullen we juist onze grenzen goed moeten bewaken. Soms moeten we corrigerend optreden zodra iemand onze essentie dreigt te overschaduw en ons aantast in onze eigenheid. Dat grenzen stellen is niet louter bedoeld om jou als individu te beschermen, maar ook om het geheel van de grote eenheid te dienen.

We moeten die ander ook de correctie - en dus de wijze les - gunnen als dat nodig is. Soms is het juist een daad van egoïsme als je verzuimt je grenzen te stellen. Door dat te verwaarlozen, verwaarloos je niet alleen jezelf, maar ook de ander én de grote eenheid waar we allemaal deel van uit maken.

Kiezen voor een leven vanuit de Geest betekent ook: je grenzen leren stellen

Menselijk gezien lijkt het soms heel egoïstisch om onze grenzen te stellen, maar het tegendeel is waar. Het niet stellen van grenzen is veel eerder een daad van

egoïsme, omdat we dan de essentie van het leven uit het oog verliezen. Daarvoor kunnen we verschillende redenen hebben, zoals gemakzucht, graag aardig gevonden willen worden, angst voor conflicten of afwijzing, noem ze maar op: het zijn allemaal krachten die juist vanuit ons ego werkzaam kunnen zijn.

We kunnen natuurlijk ook uit angst, woede of frustratie onze grenzen stellen. Dan plaatsen we een ondoordringbare muur om ons hart en gaan we verharderen. In dat geval is weerbaarheid wel een zaak van het ego.

Het stellen van grenzen staat niet op zichzelf maar dient een hoger doel, namelijk: je geest, ziel en lichaam veilig stellen, zodat jij je eigen weg in het leven kunt gaan. Grenzen stellen is geen doel op zich en dat mag het ook niet worden.

Sommige mensen gaan er prat op dat ze hun grenzen consequent bewaken en dat ze 'iedereen wel aankunnen'. Voor hen is het een krachtmeting geworden waarin ze zichzelf menen te moeten bewijzen tegenover zichzelf of anderen. Stoer gedrag heeft echter niets met weerbaarheid te maken, maar is dikwijls een dun laagje vernis dat een hoop onzekerheid bedekt.

Op die manier wordt het stellen van grenzen een soort status van onkwetsbaarheid die we onszelf aanmeten en dat is niet de bedoeling. We zullen onszelf dan afsluiten voor anderen en gaan verharderen. Dan schieten we door en gaan we aan het eigenlijke doel voorbij. De kunst is altijd te focussen op het eigenlijke doel van de grens die we stellen, door bijvoorbeeld de confrontatie met een ander aan te gaan. Wat willen we ermee bereiken?

Het is niet altijd alleen de uitdagende krachtmeting die mensen verleidt tot het onnodig confronteren. Soms komen onnodige confrontaties voort uit het onbewust straffen van zichzelf, omdat ze zichzelf het geluk ontzeggen door ruzie te maken en voortdurend de afkeer van andere mensen over zichzelf af te roepen.

Anderen hebben voortdurend het gevoel aangevallen te worden en kijken met argwaan de wereld in. In alles en iedereen herkennen ze de bedreiging die hen op scherp zet. Weer anderen hebben zoveel boosheid in hun leven onderdrukt, dat er nagenoeg niets voor nodig is om de bom te doen barsten. Ze hebben zichzelf in hun leven zo lang op de kop laten zitten, dat ze menen van die oude pijn verlost te kunnen raken door in het heden overdreven voor zichzelf op te komen. Ze schieten door en zijn de weg van het midden kwijtgeraakt. Weer anderen koelen hun woede blind op anderen om zich af te reageren.

Dit zijn enkele voorbeelden van onzuivere drijfveren voor een confrontatie. Om hier voor behoed te blijven, is zelfonderzoek nodig. Door dat zelfonderzoek voorkom je dat de motivatie om te confronteren vertroebelt.

Vanuit de Geest, de hogere dimensie van ons bestaan, weten we dat er ook poorten in onze grenzen zijn en dat we die poorten bewust moeten leren bewaken. Wat of wie laten we al dan niet toe? En houden we dan alleen rekening met onszelf of hebben we ook oog voor het hogere doel van ons leven? Want uiteindelijk is het zo dat weerbaarheid dienstbaar moet zijn aan de liefde. We hebben ook agressie nodig in ons leven: de kracht die ons in staat stelt alles wat ons beschadigt of verontreinigt op afstand te brengen en te houden. Onze liefde moet ook krachtig zijn en dat kan alleen als we de juiste vuurkracht daarin toelaten.

Het stellen van grenzen: het is een spirituele opdracht die ons in staat stelt onze liefde en creativiteit (en die van anderen!) de ruimte te geven.

(1) Johannes 2: 13-25, Nieuwe Bijbelvertaling

(2) Uit: Weerbaar met hoofd, hart en handen - hoe stel je je grenzen?

(3) Matteus 7:6, Nieuwe Bijbelvertaling

Aankondiging van een nieuw boek

Alle leven heeft een unieke grens. Grenzen moeten gerespecteerd, maar ook beschermd worden. Mensen moeten voor zichzelf kunnen opkomen. In dit boek laat ik zien dat echte weerbaarheid met onze innerlijke kern verbonden moet zijn, wil die een wezenlijke kracht voor ons worden. We moeten onszelf kennen en eventuele blokkades uit de weg ruimen, zodat de innerlijke kracht vrij komt. Vele aspecten van fysieke, psychische, verbale en spirituele weerbaarheid komen aan de orde. Het boek leidt je naar echte weerbaarheid en langs de bijbehorende valkuilen. Het laat je heel concreet zien hoe je op een effectieve manier de confrontatie aan kunt gaan om persoonlijke grenzen te beschermen. Kortom, het laat je de kracht voelen die nodig is om weerbaar te kunnen zijn met hoofd, hart en handen. Een kracht die bedoeld is om in dienst te staan van de liefde.



'Dit boek belicht weerbaarheid in al zijn facetten op een concrete en toegankelijke manier. Met herkenbare voorbeelden en deskundige informatie biedt het de lezer stof tot nadenken en oefenen. De kracht van het boek is dat de auteur niet alleen technische aanwijzingen geeft om vaardigheden te vergroten, maar ook vanuit de persoonlijke en spirituele beleving aantoont dat weerbaarheid een proces is van innerlijke groei.'

Clara Stahlie-, hoofddocent
Landelijke Opleiding Docent
Weerbaarheid

ISBN 97890 202 05138
Prijs € 14,90
Omvang 160 blz pb
Formaat 13,5 x 21 cm
Verschijnt oktober 2011

Inspirerend

*Bedenk dat jij een uniek wezen bent,
geschapen door de hoogste Bron.
In jou leeft de blauwdruk
die deze Bron van jou heeft gedroomd.
Leef dat beeld door trouw te blijven aan je diepste zelf.
Dan ben je ten diepste vrij.*

*Doe jezelf niet kleiner voor dan je eigenlijk bent,
want daarmee dien je de mensheid niet.
Laat je licht onbevangen schijnen in deze donkere wereld
en durf jezelf te laten zien.*

*Neem je eigen plaats in
en doe in alle eenvoud en bescheidenheid het werk
waartoe jij geroepen bent,
wat dat werk ook is.
Bedenk dat het ware grote
niet in het grote, maar juist in het kleine
en eenvoudige verborgen ligt.*

*Heb de moed het oude en overbodige te laten afsterven
zodat het nieuwe in jou kan verrijzen.
In dat nieuwe in jezelf
is een plek van rust, liefde en tevredenheid.
Een plek waar het leven weer eenvoudig is.*

*Door je steeds intenser te verbinden
met de goddelijke bron die louter liefde is,
zal jouw unieke wezen zich vrij kunnen ontplooien
om haar eigen weg te gaan.
Dat kan alleen als jij bereid bent
je grenzen te bewaken
en te luisteren naar die innerlijke stem.*

*Om te kunnen zijn wie jij ten diepste bent:
Licht uit het hoogste Licht geboren.
Laat je leiden door geloof, hoop en liefde.
Maar de grootste van deze is de liefde... (1)*

(1) Uit: Roelof Tichelaar, 'Weerbaar met hoofd, hart en handen - hoe stel je je grenzen?', uitgeverij Ankh Hermes, Utrecht

Aankondiging Symposium Ankh Hermes

‘Weerbaarheid, succesvol staan in je eigen kracht’

29 oktober 2011

Echte weerbaarheid heeft alles te maken met zelfkennis, zelfbeeld en zelfontplooiing, met het aangeven van onze grenzen, in het Nu kunnen zijn en goed geaard zijn. **Roelof Tichelaar**, **Jan Storms** en **Bjørn Aris** brengen theorie en praktijk samen en reiken u op het Ankh Hermes Symposium op 29 oktober gezamenlijk de sleutel aan om vanuit je eigen kracht te handelen en met meer plezier en minder (in)spanning de kwaliteit van je leven te optimaliseren.

Wanneer?

Zaterdag 29 oktober 2011, van 10.30 tot 17.30 uur

Waar?

De St@art, J.C. Wilsaan 21 in Apeldoorn. De St@art is een schitterende, duurzame locatie vlakbij de Apenheul. Parkeren kan op de parkeerplaats van de Apenheul. Voor bezoekers die met het openbaar vervoer komen, rijdt er vanaf het treinstation Apeldoorn ieder kwartier een bus naar de Apenheul. Kijk voor een routebeschrijving op de [site](#) van De St@art.

Kaarten

Een kaartje kost € 39,90 inclusief lunch en een consumptiebon. Kaarten zijn uitsluitend verkrijgbaar via de volgende link:

<http://www.ankh-hermes.nl/artikelen/AnkhHermes-Symposium-Weerbaarheid/>

<http://www.inspirerendleven.nl/agenda/ankhhermes-symposium>

Na ontvangst van uw betaling ontvangt u de bestelde kaart(en) in uw mailbox.

Programma

10.30 uur ontvangst

11.15 uur welkom

11.30 uur lezing Roelof Tichelaar

12.30 uur lunch, signeren en boekentafels

13.30 uur interactieve lezing Bjørn Aris

15.00 uur signeren en boekentafels

15.30 uur lezing Jan Storms

17.00 uur signeren en boekentafels

17.30 uur einde symposium

Agenda

Zaterdag 29 oktober 2011: Symposium Ankh Hermes (zie hierboven)

Donderdag 3 november 2011

Thema: 'Innerlijk groeien door tegenslag'

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 de tien levenslessen die uit deze crises tevoorschijn zijn gekomen.

Plaats: Immanuelkerk, Teullandstraat 1, 5503 VV Veldhoven

Aanvang: 20.00 uur

Info: (040) 253 90 57

Gebed

*Ik draag Uw heilige Geest in mijn hart
en weet mij in Uw licht geborgen.
Ik mag Uw kracht ervaren,
kracht om het goede te schenken
aan de ander en aan mijzelf.
Leer mij het evenwicht tussen
de liefde voor mezelf en mijn naaste te bewaren.
Leer mij oog te hebben voor Uw grenzen,
voor die van mezelf en van de ander,
voor die van de natuur die ons omringt.
Leer mijn beperkende grenzen van angst te verleggen
zodat ik vrij zal kunnen leven,
leven vanuit Uw Geest.
Amen*

