

Goed Nieuwsbrief



Nr. 127

November 2024

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

Instagram: 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.

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

De Goed Nieuwsbrief is en blijft natuurlijk gratis. Een **vrijwillige donatie** is natuurlijk welkom. Dat kan op bankrekeningnummer (IBAN:;) **NL28INGB0749790989** (BIC: INGBNL2A) t.n.v. R. Tichelaar te Hoogeveen, onder vermelding van 'gift'.

Inhoud:

Beste mensen	2
Je bent van grote waarde	3
Aankondiging lezing Emmeloord over het stellen van grenzen (2 december)	4
Inspiratie	5
Gebed	5

Beste mensen

Van harte welkom in deze 127^e Goed Nieuwsbrief. Ik wil iedereen bedanken voor de fijne reacties die ik na de vorige editie heb mogen ontvangen. Dat werd ook zichtbaar in de bestellingen van mijn nieuwste boek 'Thuis bij de Bron – leven vanuit je spirituele identiteit' die binnenkwamen.



In deze editie onder andere de aankondiging van mijn lezing op maandag 2 december met als thema: 'Tempelreiniging: het stellen van de juiste grenzen'. Grenzen stellen: het is zo'n wezenlijk thema omdat we daarmee onze spirituele identiteit moeten vrijwaren van vervuiling, onderdrukking of manipulatie. Ook om die reden heb ik daar ook enkele hoofdstukken van bovengenoemd boek aan gewijd. Wat in direct verband staat met het stellen van grenzen, is het leven vanuit je grote waarde. Daarover gaat het artikel in deze nieuwsbrief. En traditiegetrouw sluit ik weer af met een (korte) geïnspireerde tekst en een gebed. Ik wens je veel leesplezier en inspiratie toe. En misschien tot ziens op de lezing in Emmeloord!

Roelof Tichelaar

Je bent van grote waarde

In de afgelopen 15 jaar heb ik aan diverse doelgroepen weerbaarheidstrainingen mogen geven. Het is prachtig om een bijdrage te mogen leveren aan het weerbaarder maken van mensen die dit zo nodig hebben in deze tijd van verharding en verruwing. Want we horen steeds vaker in het nieuws dat grenzen met de regelmaat van de klok worden overschreden.

In mijn trainingen besteed ik altijd aandacht aan een belangrijk fundament van weerbaarheid, namelijk eigenwaarde. Besef je voldoende dat je waardevol bent?

Hoewel veel mensen hier niet bewust bij stilstaan, komt het vaak voor dat er vanbinnen een gebrekkig besef van waarde is of zelfs een diepe overtuiging waardeloos te zijn. Maar als jij je niet waardevol voelt, waarom zou je dan je grenzen moeten beschermen? Wat valt er dan te beschermen? Mág jij je grenzen dan wel stellen? Alleen als je weet dat je waardevol bent, zul je hier positief op kunnen antwoorden.

Onder een gebrekkige eigenwaarde gaat meestal een diepe afwijzing door anderen en onszelf schuil. De meesten van ons (zo niet allemaal) hebben in ons leven wel te maken gehad met afwijzing. Je mocht niet zijn wie je was of niet doen wat je voelde. Je werd bijvoorbeeld afgewezen door een eigenschap die je in je meedraagt.

Een belangrijke kracht is de grenzenkracht, de ‘kracht van de goede agressie’. Als je als kind geprobeerd hebt deze kracht te laten spreken en dit tot afwijzing leidde, zul je in de loop van je leven altijd terughoudend zijn met het toepassen van deze grensstellende kracht. Het kan zelfs zijn dat je die waardevolle kracht geamputeerd hebt. Hier zie je dat afwijzing door anderen heel snel kan leiden tot zelfafwijzing. Je amputeert liever een waardevolle kracht van jezelf dan dat je afgewezen wordt en daardoor geen verbinding meer met de ander kunt voelen. Ieder kind probeert dit te voorkomen, omdat verbinding een belangrijke primaire levensbehoefte is.

Om dan verderop in je leven die waardevolle kracht weer in te lijven, kan angst opwekken. Immers: vroeger leidde dit tot afwijzing en dat wil je voorkomen. Niemand zit te wachten op afwijzing. Maar in feite wijs je dan jezelf af.

Als je uitgaat van je grote waarde, heb je de bevestiging vanuit de buitenwereld minder of helemaal niet nodig. Ons ego zoekt voortdurend bevestiging van zijn waarde in de buitenwereld en zodra het afgewezen wordt, stort zijn wereld in. Het ego gaat niet uit van een gezonde eigenwaarde. Het voelt zich waardeloos of juist verheven boven anderen.

Door zelfveroordeling wekt het ego onnodige schuldgevoelens op en bestraft of saboteert zichzelf. Vaak gebeurt dit onbewust, maar dat is nu precies de toestand van het ego: een toestand van ‘niet bewust zijn’. Daarom is het zo belangrijk de stem van het ego te herkennen en de egotoestand te doorzien, zodat je je niet langer identificeert met je aardse persoonlijkheid, maar met de Geest.

Het ego is de collectieve stoornis van de mensheid, die in sommige Bijbelvertalingen ook wel het ‘vlees’ wordt genoemd: de identificatie met ‘de natuurlijke mens’. Je gaat er van uit dat dit je ware zelf is.

De Bijbel leert ons dat ‘er in het vlees geen goeds woont’ (*Romeinen 7: 18*) en dat er uiteindelijk dus ook niets goeds uit voort kan komen. In nieuwere vertalingen wordt in plaats van ‘het vlees’ de term ‘de aardse natuur’ gebruikt.

De Bijbel somt ‘de vruchten van het vlees’ op, wat in feite dus de vruchten van het ego zijn: overspel, hoerij, onreinheid, losbandigheid, afgoderij, toverij, vijandschappen, ruzie, afgunst, woede-uitbarstingen, egoïsme, onenigheid, afwijkingen in de leer, jaloersheid, moord, dronkenschap, zwelgpacten, en dergelijke... (*Galaten 5:19-20*)

Kortom: je ego zou je het ‘scheidingsbewustzijn’ kunnen noemen dat je de illusie bezorgt dat je een afgescheiden wezen bent dat zich identificeert met zijn uiterlijke vorm, dat allerlei vruchten voortbrengt, terwijl je hogere bewustzijn laat zien dat je als zelfstandig geschapen wezen deel uitmaakt van een groter geheel en dat je ware zelf veel groter is dan de manier waarop jij jezelf in dit leven manifesteert en hoe je jezelf vaak ziet.

Omdat het ego de collectieve stoornis van de mensheid is, is het belangrijk dat je je eigen ego doorziet. Dat je oog hebt voor wie je werkelijk bent en dat je je laat leiden door het Christusbewustzijn. Want het Christusbewustzijn verlost je van de macht van het ego en maakt je geest en ziel weer levend. Het ego is in feite een illusie, een leugen waarin je bent gaan geloven. En van de leugen kun je alleen verlost worden als je je bewust wordt van de waarheid.

(1)

We zijn ooit door God geschapen. We bestaan dus door Hem, en zijn opgebouwd uit Hem, en leven in Hem. Onze geest is daarmee één met Zijn Geest. Geloven we (weer) dat ons bewustzijn, onze geest, deel uit maakt van en één is met het Christusbewustzijn, dan zijn we Thuis gekomen. Deze oorsprong en dit doel toont jouw enorm grote waarde, gezien je een deel bent van de Liefde van God.

Je leeft vanuit je grote waarde als je je één weet met het Christusbewustzijn. Dan leef je vanuit je spirituele identiteit en erken je je grote waarde. En door deze erkenning kun je onverdeeld je grenzen stellen. Niet vanuit het ego, maar vanuit je diepste zelf dat één is met Christus. En de eenwording met Christus is een kwestie van geloof en aanvaarding. Je weet je één met Hem en leeft vanuit die waardevolle identiteit.

(1) Uit: Roelof Tichelaar, ‘Thuis bij de Bron – leven vanuit je spirituele identiteit’, uitgegeven door Roelof Tichelaar, Hoogeveen (2024)

Aankondiging lezing

Tempelreiniging: vandaag meer dan ooit noodzakelijk

Weet dat je van grote waarde bent en dat jouw lichaam een tempel van de Geest is die jij zult moeten bewaken.

Ieder mens heeft die innerlijke ruimte nodig om te kunnen leven, groeien en zich te ontplooiën. Op het moment dat de gezonde grenzen van die heilige ruimte fysiek, mentaal, emotioneel of spiritueel geschonden dreigen te worden, heb je weerbaarheid nodig.

Weerbaarheid wil zeggen dat je kunt opkomen voor jezelf. Durf je moeilijk ‘nee’ te zeggen? Wat houdt jou tegen om op te komen voor jezelf? Heb je er moeite mee trouw aan jezelf te blijven en je eigen weg te gaan? Wat zijn de gevolgen als jij je grenzen onvoldoende stelt?

Ken je je eigen grenzen eigenlijk wel? En: hoe kun je op een effectieve wijze de confrontatie aangaan? Maar ook: ben je weerbaar tegen de onzichtbare geestelijke machten waartegen we volgens Paulus moeten strijden?

In onze tijd hebben we de innerlijke kracht van de Geest meer dan ooit nodig om fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel weerbaar te kunnen zijn.

Datum: Maandag 2 december 2024

Tijd: 20:00 - 22:00 uur

Adres: Cornelis Dirkszplein 10 8301 AN Emmeloord

Entree: De entree is vrij. Er worden geen entreegelden gevraagd.

Inspiratie

'Wie voorbij de dwaling kijkt, zal de waarheid aanschouwen, want de waarheid is de kern van alle dingen. Zien wie je niet bent, zal je uiteindelijk brengen bij wie je wél bent. Achter het masker van de leugen ligt de waarheid verborgen.'

Gebed

*Lieve God,
leer mij te kijken voorbij mijn aardse ik,
zodat ik oog zal hebben voor de grote waarde
die ik heb in Christus.
De eenheid met Hem schenkt mij een rijkdom
die het verstand te boven gaat.
Dat ik vanuit die waarde mag leven.
Dat ik de kracht mag hebben
om die grote waarde te beschermen
door mijn grenzen zuiver te stellen.
Niet vanuit mijn ego, maar vanuit Uw Geest.
Amen*