

Goed Nieuwsbrief



Nr. 57

mei 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
Rots en water: de juiste balans	3
Inspiratie	6
Gebed	6

Beste mensen

Van harte welkom in deze 57^e Goed Nieuwsbrief, met in deze editie onder andere aandacht voor het stellen van grenzen en de toepassing van die twee krachten die daarin zo belangrijk zijn: rots en water.

Het stellen van grenzen is op alle levensterreinen van belang. Verliezen we de juiste grenzen uit het oog, dan raken we ook iets wezenlijks van onszelf kwijt. Alle reden om hier bewust mee om te gaan. Niet vanuit ons ego, maar vanuit Gods Geest in ons hart. Want Hij wil ons leiden en kracht geven, ook op dit terrein.

Verder in dit nummer natuurlijk ook weer een geïnspireerde boodschap en een gebed.

Ik wens u veel leesplezier en inspiratie toe.

Roelof Tichelaar



Rots en water: de juiste balans

Aangezien spiritualiteit met alle levensterreinen is verbonden, vormt de weerbaarheid - het stellen van grenzen en het opkomen voor jezelf - hier geen uitzondering op.

Spiritualiteit omvat alles wat met onze levenskern, onze geest te maken heeft. Als mens mogen we het diepste van onszelf op een vrije manier tot expressie brengen. Alleen als het vanuit die diepere laag komt, kun je pas spreken van echte 'zelfexpressie'.

Er zijn krachten die deze wezenlijke zelfexpressie in de weg kunnen staan. Daar is bijvoorbeeld sprake van als je grenzen geschonden worden of je je ergens in gevangen voelt. Om onze grenzen te beschermen, hebben we weerbaarheid nodig.

We kunnen grofweg drie soorten grenzen onderscheiden:

- **Wijzelf met onze eigen grenzen:** Door onszelf te kennen en naar de innerlijke signalen te luisteren, kunnen we rekening met onze eigen grenzen houden. We kunnen immers teveel of te weinig van onszelf vragen. Van geen van beide worden we gelukkig. Vragen we teveel van onszelf, dan raken we opgebrand. Vragen we te weinig van onszelf, dan komen we niet tot zelfexpressie. Ons leven komt dan niet uit de verf en ook daar worden we niet gelukkig van.
- **Wijzelf en de grenzen van anderen:** Door voldoende invoelingsvermogen zijn we in staat rekening met anderen te houden. Daarbij is het waardevol Jezus' woorden als uitgangspunt te nemen: 'Heb je naaste lief als jezelf.' De liefde voor onszelf mag in balans zijn met de liefde die we aan anderen schenken. Door dit heilige evenwicht verliezen we zowel de ander als onszelf niet uit het oog.
- **Anderen en onze grenzen:** Door onze grenzen te beschermen tegen mensen die hier overheen (dreigen te) gaan, kunnen we hen (of de negatieve invloed die ze op ons uitoefenen) op de juiste afstand brengen en houden.



Ik wil het hier vooral hebben over die laatste categorie. Als docent weerbaarheid en zelfverdediging maak ik de deelnemers onder andere bewust van twee belangrijke principes die we in ons meedragen en die ons kunnen helpen ons tegen grensoverschrijding door anderen te beschermen: de rots- en de waterkracht.

Een rots is hard en standvastig. In de praktijk vertaalt zich dit door bijvoorbeeld krachtig de confrontatie aan te gaan en 'nee' te zeggen.

Water daarentegen is de kracht van waaruit we kunnen meebewegen met de ander. We kunnen dingen langs ons heen laten gaan, bijvoorbeeld door iemand die emotioneel agressief tegen ons is, eerst even te laten uitrazen, zodat er ruimte ontstaat. Hoewel het een zachte eigenschap is, kan hier juist heel veel kracht van uit gaan.

Deze twee principes sluiten elkaar niet uit, maar vullen elkaar juist aan.

Nu is het waarschijnlijk wel zo dat nagenoeg iedereen iets meer van het ene of van het andere heeft.

Zo weet ik van mezelf dat ik van nature wat meer rots dan water ben. Teveel rots doet ons echter verharderen, maar teveel water zorgt er voor dat we onze grenzen niet stevig genoeg stellen. Het gaat er dus om dat beide krachten in onszelf in evenwicht zijn.

Belangrijk is ook dat we onze grenzen niet vanuit ons ego stellen. Ons ego is gebaseerd op gedachten en overtuigingen die we van onszelf en de wereld hebben, het mentale beeld van de werkelijkheid dat we hebben opgebouwd en dat niet in verbinding staat met God. We kunnen heel goed in ons ego gekwetst worden, bijvoorbeeld als iemand ons duidelijk de waarheid zegt, maar dat dit ons niet goed uitkomt. Daarom is het zo belangrijk ons eigen ego te doorzien; op dat moment verliest het de macht over ons.

Ons ware zelf daarentegen is de eenheid van onze geest en ziel, waarin de heilige Geest levend aanwezig is. Nu gaat het erom intuïtief te leren luisteren naar de heilige Geest in ons, zodat we daar ook onze grenzen op leren afstemmen. Zolang we dat niet vanuit deze bron doen, blijft ook weerbaarheid een egokracht die zeer beperkt is. Want in verbinding met de heilige Geest boren we een kracht aan die groter is dan wijzelf.

In onze verharde maatschappij staan er vaak rotsen lijnrecht tegenover elkaar. Eenmaal in zo'n strijd verwickeld, lijkt het erop dat we het belangrijker vinden gelijk te krijgen dan gelukkig te zijn. Juist in dergelijke situaties kan het belangrijk zijn wat meer water toe te voegen en iets van die verharding los te laten.

Weerbaarheid heeft ook veel met onze eigenwaarde te maken. Als ik overtuigd ben van mijn grote waarde (niet door wat ik vergaard of gepresteerd heb of door wat anderen over mij denken, maar doordat ik beseft dat ik met God verbonden ben) zal ik minder fel de strijd aangaan om mijn zelfbeeld te beschermen als dit door anderen wordt aangevallen. Er is meer ontspanning. Ik mag nog steeds voor mezelf opkomen en hoef mijn mond niet te houden, maar vanbinnen ben ik dan overtuigd van mijn eigen waarde. Ik hoef mezelf en de ander niet van die waarde te overtuigen en dat geeft ruimte en kost minder energie.

Maar soms is het zo dat ik mijn rotskracht wel móet inzetten om mezelf in acht te nemen. Als er continu mensen in mijn leven aanwezig zijn die daar telkens weer chaos en onrust veroorzaken, moet ik ergens een grens trekken en mag ik het niet laten voortduren. Dan moet ik ingrijpen door middel van de rotskracht. Dit 'snoeien' in ons leven is nodig om vrucht te kunnen blijven dragen. Ongewenste situaties die ons (dreigen te) ondermijnen, mogen we niet oneindig laten voortduren. Van binnenuit kan ons dan duidelijk te verstaan worden gegeven dat we moeten ingrijpen. Soms door een innerlijk weten of een intuïtief gevoel, andere keren door bijvoorbeeld een droom. En dan zullen we daar gehoor aan moeten geven.

Dit alles vraagt een fijnzinnige afstemming op de Geest, zonder dat we ons door ons ego laten verleiden tot het zetten van verkeerde stappen of juist door het verzuimen van het zetten van de goede stappen.

Vanuit ons ego zullen we met name vanuit onze woede of angst reageren.

Vanuit ons ware zelf vanuit een rustige en krachtige overtuiging, waarin we niet verdeeld, maar één zijn met onszelf.

De wereld om ons heen hoeft ons dat niet per se in dank af te nemen. Soms lopen we tegen onbegrip aan, ook van de mensen van wie we houden. Maar toch is het juist dan de bedoeling trouw te blijven aan ons ware zelf, dat verbonden is met God, en niet toe te geven aan onze egomotieven, bijvoorbeeld door altijd aardig gevonden te willen worden of het conflict te vermijden.

Chronische conflictvermijding is een uiting van angst en niet van liefde en wijsheid.

Voor het blind en continu

aangaan van de strijd geldt echter hetzelfde. Het gaat erom innerlijk te leren luisteren en daarin het juiste midden te vinden.



Grenzen: we kunnen nooit voor anderen bepalen waar ze precies lopen. Ze zijn uniek, zoals ieder mens uniek is en zijn eigen weg mag gaan. Het is die vrijheid die we moeten bewaken, niet vanuit ons ego, maar vanuit de Geest.

Jezus mag ons hierin tot voorbeeld zijn. Hij was tijdens Zijn leven op aarde

absoluut niet iemand die het conflict en de strijd uit de weg ging. Hij zei precies hoe Hij over de dingen dacht. Met kracht joeg Hij de geldwisselaars, de veehandelaren en het vee van het tempelplein: 'Dit is de plek waar God hoort te wonen.' Van een stuk touw maakte Hij een zweep en reinigde Hij de tempel.

Die tempel is ons eigen hart, onze eigen heilige grond waar God hoort te wonen en waar geen mensen horen die daar chaos, disharmonie en onrust zaaien.

Die ruimte moeten we bewaken door innerlijk naar God te luisteren en daar trouw aan te blijven. En daarbij zijn die beide krachten belangrijk: rots en water.

Inspiratie

'Behandel je naasten met respect en achting. Ga integer om met een ieder die je pad kruist. Oordeel niet over hen, maar ga uit van het goede. Roddel niet, maar geef hen de ruimte en het voordeel van de twijfel, dan zul je ook vrede houden in je eigen hart.

Ga ook integer met je eigen lichaam om: niet onverschillig, maar eer het en gebruikt het slechts voor de doeleinden waarvoor het is gegeven. Het lichaam is een tempel van de Geest en daarom moet je het rein houden. Zie ook zo naar je naasten, als dragers van het hoogste licht, ook al zie je het niet en ook al zijn zij zich daar nog niet van bewust. Er zal een tijd komen waarin iedereen weer is opgenomen in Gods rijk.

De christelijke normen zijn waardevol. De normen van zuiverheid, hulpvaardigheid, oprechtheid, eerlijkheid en dienstbaarheid komen van God. In je hart kun je dat voelen.

Wie niet bang is om te struikelen, zal minder krampachtig en meer in vertrouwen leven. Daarom is het niet zo dat mensen die struikelen, door Gods hand streng worden gestraft.

Maar de disharmonie die ieder Godvruchtig mens ervaart na het struikelen, heeft te zeggen dat dit niet goed was.

Het geweten wordt opnieuw gevormd door de zuivere leer van Christus.

Pas als dit licht er in schijnt, is het geweten een betrouwbaar kompas.

Daarom moet het geweten van valse leringen worden bevrijd.

Bid veel en leef vanuit de intentie dat je leeft voor God. Stel Hem boven alles.

Eer Hem met je leven en doe dat bewust, in alles wat je zegt, doet en denkt.

Niet uit angst, maar uit het heilige verlangen Hem te dienen en de wetenschap dat je bent opgenomen in Zijn rijk.

Sta ook de goede discipline en strengheid toe in jezelf, want dit maakt je krachtig.

Weet dat je een strijder bent. Wees een toonbeeld van Gods liefde.

Heb begrip voor jezelf als je moe en prikkelbaar bent en verlangt naar rust.

Hou je grenzen in de gaten. Wees in die zin mild voor jezelf. Maar wie mildheid op de plaats stelt waar discipline moet zijn, die gaat de verkeerde kant op.

Waarheid, eerlijkheid, echtheid, bescheidenheid en goede wil zijn eigenschappen die bij een christen horen. Zoek het goede voor alle mensen met wie je te maken krijgt, maar hou daarbij je eigen grenzen in het oog.'

Gebed

Lieve God,

Leer mij de balans tussen de liefde voor mijzelf en mijn naasten in evenwicht te houden.

Leid mij door Uw heilige Geest in mijn hart en bevrijd mij van de macht van mijn ego, zodat ik niet uit woede of angst op mensen zal reageren, maar vanuit een bewuste kracht.

Dat ik mij door U gedragen en beschermd mag weten en ik vanuit Uw Geest zal leven en mijn ware zelf tot expressie komt.

Amen.