

Goed Nieuwsbrief



Nr. 39

augustus 2015

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
In het nu blijven...	3
Inspiratie	5
Gebed	5

Beste mensen,

Hoewel het vakantie is en ik eigenlijk niet van plan was deze maanden een Goed Nieuwsbrief te versturen, begon het toch vanbinnen te borrelen en ontstond er iets. En als er iets ontstaat, moet je het gewoon even laten stromen. Dan is het meestal ook zo klaar...

Het resultaat ligt nu voor u en ik hoop dat het u weer mag inspireren en dat de woorden uw hart mogen bereiken.

Half augustus zit de vakantie erop en begint het 'normale' leven weer voor mij. Wat onder andere op stapel staat, is een training die ik ga geven aan het personeel van een verpleeghuis met voornamelijk demente cliënten.

Door een stafmedewerker - die mij persoonlijk kent via de andere trainingen die ik geef - werd ik gevraagd het personeel een weerbaarheidstraining te geven.

De reden was dat medewerkers steeds vaker blessures oplopen doordat cliënten niet weten wat ze doen en hun eigen kracht niet kennen. Het accent zal dus vooral liggen op het leren omgaan met deze situaties. Hoe kun je het voorkomen en hoe kun je leren los te komen zonder geweld te gebruiken?

Weerbaarheid gaat uit van twee principes: rots en water. Rots wil zeggen: krachtig nee zeggen en je mannetje staan als het nodig is. (De rotskracht wordt ook wel de typisch mannelijke kracht genoemd...) De harde kracht om jezelf te beschermen. Soms kan het niet anders en hebt je die kracht nodig.

Water betekent: de zachte kracht, het leren meebewegen in plaats van je hard opstellen.

Het spreekt voor zich dat het in de situatie van dit verpleeghuis vooral om die laatste kracht gaat. Voor mij een mooie uitdaging en voor de medewerkers ook. Ik heb er nu al zin in...

Maar nu snel terug naar het nu, want we zijn al teveel met de toekomst of het verleden bezig. Hierover gaat ook het volgende artikel. Ik hoop dat u ervan zult genieten en dat het u iets goeds mag brengen.

Een fijne zomer verder en graag tot de volgende keer.

Roelof Tichelaar



In het nu blijven...

Vaak zitten we met onze gedachten in het verleden of de toekomst. We betreuren wat er is gebeurd, we blijven prat gaan op onze prestaties in het verleden, of we zijn bang voor de toekomst en bevinden ons in een maalstroom van gedachten. Een maalstroom die ons dikwijls van onze rust en slaap berooft.

Ons ego is geneigd het nu te ontlopen. En met 'ego' bedoel ik de staat van bewustzijn waarin we op ons eigen kleine ikje gericht zijn en de bewuste verbinding met het hogere hebben verloren. Als we iets leuks aan het doen zijn, kunnen onze gedachten al weer bezig zijn met een volgende gebeurtenis waar ons verlangen naar uitgaat.

Maar concreet gezien bestaat de toekomst niet. Hetzelfde geldt voor het verleden. Alleen het nu bestaat op dit moment. Natuurlijk moeten we van het verleden leren en mogen we mooie herinneringen koesteren en plannen maken voor de toekomst. Dan zijn we positief met verleden en toekomst bezig en dat is prima. Het is zelfs nodig. We moeten immers lering trekken uit de lessen van het verleden en ook rekening houden met morgen. Het gaat erom dat we onszelf er niet op een negatieve manier mee beladen.



We zijn nog sterker geneigd het nu te ontlopen als we een bepaalde vorm van lijden ondergaan of in een nare situatie zijn terechtgekomen. We willen immers liever geen nare gevoelens ervaren.

In onze tijd heerst de illusie van de maakbaarheid van het leven. Als we maar goed genoeg ons best doen, worden we wel gelukkig. En heel vaak zoeken we het geluk op verkeerde plaatsen. Veel mensen zijn niet bereid innerlijke pijn te voelen, contact te maken met wat hen innerlijk heeft verwond.

Ze trekken zich terug van de pijn. Van nature hebben we die neiging allemaal. Hiertoe kunnen we ons van verschillende strategische methoden bedienen: afleiding zoeken en onze innerlijke pijn verdringen of onderdrukken, onszelf verdoven met drank, drugs of een andere verslaving, of helemaal weggaan uit het hier en nu. Sommigen blijven met hun bewustzijn in het verleden hangen door schuldgevoelens of wrok naar andere mensen toe. Het kan ook zijn dat ze het verleden eindeloos blijven analyseren in de hoop psychische rust te krijgen. Anderen gaan helemaal op in fantasieën over de toekomst en verliezen de realiteit van het hier en nu volkomen uit het oog.

Steeds meer jongeren grijpen naar drugs om een staat van chemisch geluk te ervaren en om de pijn van innerlijke verwondingen niet te hoeven voelen. En toch zal dit de pijn uiteindelijk verergeren. De methode waarvoor ze hebben gekozen zal hen inhalen en hun leven zal in chaos veranderen als ze niet op tijd ingrijpen.

De bereidheid innerlijke pijn te voelen is alleen al om die reden een zielenhouding die van levensbelang is. Jezus zegt dat we ons kruis moeten dragen om Hem te kunnen volgen. Dat kruis bestaat vaak uit gevoelens die ons doen lijden. Verdriet, depressie, angst, woede, enzovoort. In plaats van bij de pijn weg te willen - wat

een houding van verzet is - moeten we er juist naar toe bewegen. En juist door in het nu contact met de pijn te maken, zal er iets van de scherpte verdwijnen. Dat komt omdat dan ons verzet losgelaten wordt. Dan laten we de pijn er zijn en zal er iets van ruimte om die pijn heen gaan ontstaan. En dat 'laten zijn' is iets wat alleen maar mogelijk is in het hier en nu.

Zorgen maken is eigenlijk ook het gevolg van weggaan uit het hier en nu. Zorgen maken heeft immers altijd te maken met gebeurtenissen die in de toekomst misschien kunnen gebeuren. We zijn er niet zeker van, maar besteden er heel veel aandacht aan door ons zorgen te maken. We raken erop gefixeerd en kunnen bijna aan niets anders meer denken.

Dan is het goed om bewust terug te keren in het nu. Zo kun je jezelf de vraag stellen: 'Wat is nu het probleem?' Als je goed naar deze vraag kijkt, kun je de nadruk leggen op 'probleem' of op 'nu'. Leg je het accent op het woord 'probleem', dan denk je probleemgericht en zullen je gedachten dus druk bezig gaan met het probleem en de mogelijke oplossing daarvan.

Leg je de nadruk op 'nu', dan kom je waarschijnlijk al snel tot de ontdekking dat het probleem nu, op dit moment, helemaal niet zoveel invloed op je heeft dan je dacht. Dan ontstaat er ruimte en rust.



Een oud en waar gezegde is: 'De mens lijdt het meest door het lijden dat hij vreest.' Door in het nu te blijven, kan onze angst minder worden. We leven in het nu en in dat nu is het probleem niet zo groot dan wanneer we ons suf piekeren over wat misschien komen gaat.

Hieruit wordt al duidelijk dat de neiging weg te gaan uit het nu voortkomt uit ons denken. Meestal gebeurt dit onbewust. Daarom moeten we leren bewust met onze gedachten om te gaan door in het nu te blijven en ons niet onbewust te laten leiden door allerlei gedachten die in ons opkomen.

Het is belangrijk naar onze gedachten te kijken, waarnemer van ons eigen denken te zijn. Dat is een belangrijke stap naar bewustwording. Als je dan je gedachten onder ogen ziet, kun je besluiten eraan vast te houden of ze juist los te laten. Zo kun je je bevrijden van een mentale last die je leven kan gaan bepalen. Want zolang we al die opkomende gedachten automatisch voor waar aannemen, gaan ze ons gevoel en ons handelen bepalen.

Spiritualiteit betekent ook: geestelijk vrij worden en geluk ervaren. Dat geluk neemt toe naarmate we in het hier en nu blijven en bewust met onze gedachten omgaan.

Een kinderlijk vertrouwen op God kan ons hierbij helpen. In het nu op Hem gericht blijven, zodat Zijn Geest nu voelbaar voor ons kan zijn...

Inspiratie

'Mijn Geest is een vuur van liefde dat jullie binnenste bewonen en doorschijnen wil.

Mijn Geest is een vuur van wijsheid en kracht dat jullie doorstralen wil.

De eigenschappen van Mijn Geest zijn liefde, kracht en wijsheid. Maar dan in volmaaktheid. Die volmaaktheid is het Zijn dat Mijn Geest uitdrukt in jullie binnenste. Het veroordeelt niet, het is een Zijn zonder oordeel.

Jullie kunnen je voor Mijn Geest van liefde, voor dit heilige vuur, alleen in het nu openen. Want alleen nu is Mijn Geest die in jullie is. Er is geen verleden en geen toekomst. Alleen nu kunnen jullie Mij ervaren als lichtende vlam in jullie binnenste.

Richt je daarom nu op Mij en Ik zal er Zijn.

Niet de zonden uit het verleden of de toekomst spelen een rol. Zij kunnen geen rol spelen, want de volkomen verzoening, het volkomen Zijn is nu.

Geef het verleden en de toekomst geen macht over jullie doordat jullie denken aan de lijn van de tijd gebonden is.

De Geest overstijgt het denken, overstijgt de tijd omdat de Geest het oneindige Zijn is.

De liefde van dit Zijn kan niet anders dan vergeven en liefhebben, dragen, doorlichten, verwarmen en vreugde schenken, omdat dit Mijn wezen is.

Koester Mijn Geest in het nu, want nu ben Ik daar, in de binnenkant van je wezen. Maar ook buiten jullie Ben Ik. Ik Ben.

In de schuld van het verleden en in de angst voor de toekomst hechten jullie je vast aan de duisternis, terwijl Mijn Geest het volle licht en de ware verlichting brengt. Alleen in het nu is het Zijn. Want er is geen verleden en geen toekomst. In Mij is enkel het Zijn in het nu.'

Gebed

Lieve God,

Help mij in het hier en nu te blijven.

Maak mij opmerkzaam op de neiging van mijn gedachten met het verleden of de toekomst bezig te zijn.

Help mij in het nu de verbinding met U te ervaren.

Niet morgen, maar nu.

Geef mij de kracht het verleden los te laten en onbevangen de toekomst tegemoet te gaan door in het nu te blijven.

Want het nu - waarin U bent - zal eeuwig bij mij zijn.

Dat ik daarop mag vertrouwen.

Amen

