

Goed Nieuwsbrief



Nr. 90

Juni 2020

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 de Goed Nieuwsbrief van iemand anders doorgestuurd gekregen en wilt u deze in de toekomst ook zelf ontvangen, of stelt u de ontvangst niet langer op prijs, stuurt u dan een e-mail naar: info@roeloftichelaar.nl.

U kunt ook schrijven naar: Roelof Tichelaar, Schutstraat 112, 7901 EH Hoogeveen.

Bellen mag natuurlijk ook: (0528) 320701.

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!

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 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
Contact of verbinding?	2
Inspiratie	5
Gebed	5
Boekbespreking: 'Leven vanuit het Christusbewustzijn'	6

Beste mensen,

Van harte welkom in deze 90^e editie van de Goed Nieuwsbrief, die in het teken staat van verbinding. We leven in een tijd waarin veel mensen eenzaam zijn. Die eenzaamheid komt ook voor bij mensen die veel contacten hebben, maar waarbij de wezenlijke verbinding ontbreekt. Er is een groot verschil tussen een oppervlakkig contact en de wezenlijke verbinding waar we allen, bewust of onbewust, naar verlangen. Het is belangrijk dat we daar bewust bij stilstaan. Want echte verbinding komt voort uit bewustzijn.

Verder natuurlijk ook weer een geïnspireerde tekst en een gebed. Als afsluiting de bespreking van mijn in 2016 verschenen boek 'Leven vanuit het Christusbewustzijn – 100 teksten ter bezinning en inspiratie'. De korte teksten over tal van praktische onderwerpen waar we allemaal mee te maken hebben, zijn inspirerend en geven antwoord op veel vragen.

Ik wens u veel leesplezier en inspiratie toe.

Roelof Tichelaar



Contact of verbinding?

De Schot Alexander Graham Bell slaagde op 10 maart 1876, drie dagen nadat hij het patent ontvangen had, er voor het eerst in een telefonisch bericht aan zijn assistent te sturen. Dit is minder dan 150 jaar geleden. Sindsdien is er veel veranderd. Nog nooit eerder in de geschiedenis van de mensheid zijn er zoveel technische mogelijkheden geweest waardoor mensen – ondanks de grote afstand – met elkaar in contact kunnen komen.

Hoewel het leggen van contact geen probleem meer hoeft te zijn, is dit toch iets heel anders dan het ervaren van echte verbinding. Op social media kunnen we honderden, zo niet

duizenden contacten hebben (ze worden zelfs ‘vrienden’ genoemd...), terwijl de eenzaamheid groot kan zijn. Hoe vaak horen we niet van mensen die heel beroemd en toch eenzaam zijn. Ook in gesprekken met mensen merk ik vaak sterk het verschil tussen contact en verbinding. Niet alleen in mijn praktijk is dat het geval; dit geldt ook voor mijn privéleven. Daarbij valt het mij ook op dat hoe groter het gezelschap, des te minder de diepgang van de gesprekken meestal is. Nu hoeven gesprekken voor mij niet altijd per se diepgang te hebben, maar plezierig vind ik dat meestal wel. Verjaardagen waar amper verbinding voelbaar is, vind ik verspilde tijd en energie. Daarom hou ik zelf meer van kleine gezelschappen waar ook echt gepraat kan worden, maar waar bovendien verbinding is.

Veel mensen dragen maskers, omdat ze hun ware zelf en hun ware gevoelens niet durven tonen. Dat zegt misschien iets over hun angst, maar ook over de wereld waarin we leven.

Om een masker af te zetten, is moed nodig. Moed is een vereiste voor een ieder die in de goede zin van het woord kwetsbaar wil zijn.

Vraag mensen niet uit gewoonte hoe het met hen gaat, als je niet bereid bent werkelijk te luisteren. Want wat als ze zeggen dat het niet goed met hen gaat? Neem je dan de tijd, ben je bereid er voor die ander te zijn en in verbinding met die ander te blijven? Of loop je liever snel door? Het zijn keuzes die we bewust moeten maken. Stilstaan bij elkaar betekent luisteren en er zijn voor die ander. Maar het betekent ook: echt durven zijn.

En als jou gevraagd wordt hoe het met je gaat, roep je misschien automatisch: ‘Goed hoor, en met jou?’ Je leidt de aandacht af van jezelf en verlegt die zo snel mogelijk naar de ander.

Natuurlijk kun je niet ieder moment kwetsbaar en open zijn, want timing is ook belangrijk. Misschien heb je er op dat moment even geen zin in of misschien vertrouw je degene die je dit vraagt niet volledig. Dan is het goed je openheid ook te begrenzen.

Toch kan openheid veel goeds opleveren. Het nodigt de ander namelijk er ook toe uit. Een open sfeer kan heel uitnodigend zijn voor meer openheid. De sfeer van geslotenheid wordt ermee doorbroken en hierdoor wordt er meer van mensen zichtbaar en ontstaat er ook eerder verbinding.



Er zijn veel redenen te bedenken waarom we geneigd zijn onszelf af te sluiten voor anderen. Teleurstelling in anderen is één van de oorzaken. Je hebt iemand zo goed mogelijk geholpen en veel energie in die ander gestoken en vervolgens hoor je niets meer van diegene. Of je krijgt achteraf nog een trap na. Dan ontstaat de verleiding om je in het vervolg maar niet meer open te stellen voor anderen en maar niet meer klaar te staan met je goedbedoelde hulp. Het risico ontstaat dan dat je gaat verharderen en je je afsluit voor anderen, waardoor een waardevolle kwaliteit van jou verloren dreigt te gaan. Want als je je in verbittering terugtrekt uit het leven, kun je ook geen licht meer zijn op aarde. En wie een licht wil zijn, moet ook bereid zijn pijn te leiden. Want je zult vroeg of laat door mensen teleurgesteld worden.

Om die reden mogen we leren ‘zaaien zonder om te zien’. We moeten onthecht zijn aan resultaten en zoveel mogelijk vanuit onze ware geestelijke natuur leven. Dat is een grote uitdaging, maar het zal veel geestelijke rijkdom opleveren. Blijf zoveel mogelijk trouw aan je eigen wezen.

Toch mogen we ons licht wel met beleid delen met de wereld. Jezus zegt:

‘Geef het heilige niet aan de honden, en werp uw parels niet voor de zwijnen, opdat die ze niet op enig moment met hun poten vertrappen, zich omkeren en u verscheuren.’
(Mattheüs 7: 6, Herziene Statenvertaling)

Het is belangrijk dat we dit beleid niet baseren op ons ego, maar dat we ons laten leiden door de heilige Geest in ons hart, het Christusbewustzijn dat ons bezielt. Ons ego reageert meestal vanuit angst, wrok of verbittering. We zijn bang om gekwetst of teleurgesteld te worden, bang dat iets misschien tegen ons gebruikt zal worden of dat onze goede bedoelingen niet door de ander worden erkend. Of we worden boos omdat anderen ons hebben teleurgesteld.

Daar trekt de heilige Geest zich niets van aan. Waar Jezus hier op doelt, komt voort uit de diepere wijsheid van de Geest. Soms is het beter om te zwijgen dan te spreken. En soms moet je iemand juist niet helpen, omdat het je anders onevenredig veel energie zal gaan kosten en het niets oplevert. Maar ook voor de ander kan dit een waardevolle leerschool zijn.

We moeten behoedzaam met onze kostbare energie omgaan en het niet verkwisten.

In mijn praktijk merk ik dit verschil ook op in mensen. Waar de één de adviezen gretig absorbeert en er alles aan doet om het in de praktijk toe te passen, daar is de ander passief en neemt de goede raad niet ter harte. Daar is men gelukkig helemaal vrij in, maar op een gegeven moment zul je jezelf wel moeten afvragen hoe zinvol het is om iemand hulp te blijven bieden.

Mensen die niet echt bereid zijn adviezen aan te nemen en te veranderen, moeten we met rust laten en niet al teveel energie in hen steken. Dat is trekken aan een dood paard. Zeker als je een geboren ‘helper’ bent en snel klaar staat voor anderen, is het belangrijk je gevoel van verantwoordelijkheid voor de ander te begrenzen. Dan mag je niet oneindig doorgaan. Je zult de keuze van die ander moeten respecteren.

Het vraagt om inzicht en wijsheid hierin de juiste beslissing te nemen. Eén ding is zeker: als iemand niet echt wil, laat hem dan.

Maar dan is het ook goed om dit eerlijk uit te spreken, want dan blijf je zelf in verbinding. Ook dan is het belangrijk om hier open over te zijn.

De liefde is dé verbindende kracht in de schepping. Alles wat we uit zuivere liefde doen, is goed. Vanuit liefde mogen we anderen helpen en het op de koop toe nemen dat we soms ook gekwetst worden. Als we dan beschadigd zijn, zal Zijn liefde ons helen. Maar de liefde gebiedt ons ook eerlijk te zijn en grenzen te stellen, zodat zij uiteindelijk niet krachteloos wordt. Daarom mogen we ook onszelf niet vergeten en lief voor onszelf zijn.

Inspiratie

“Als jullie kern niet één is met jullie denken, voelen of handelen, is er een splitsing. Die splitsing veroorzaakt lijden. Dit lijden kunnen jullie zoveel mogelijk ongedaan maken door vanuit jullie kern te leven. Jullie wil komt tot uitdrukking in het streven daartoe.

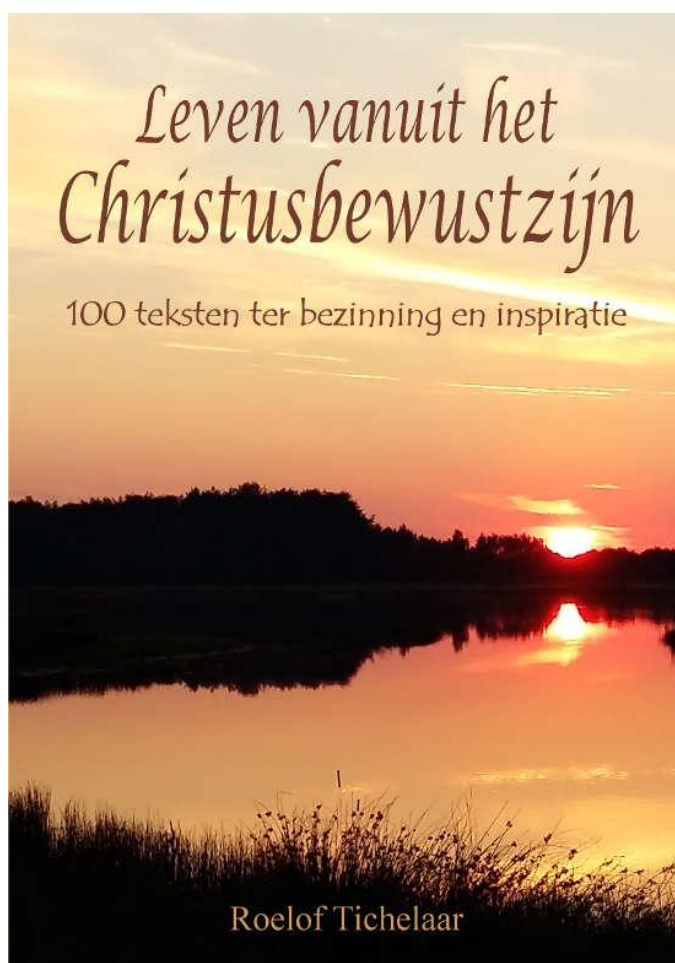
Streef daarom naar de eenheid met jullie zelf. Zet je wil in, zodat je volgens de innerlijke norm zult leven. Hoe groter de eenheid, hoe meer innerlijke vrede je zult ervaren. Dat is de harmonie die ieder mens moet nastreven. Kijk dus in jezelf om de antwoorden te vinden.

Puurheid wil zeggen dat je ook je naasten laat zien wie je bent. Hoe meer je gezindheid en dus je kern zichtbaar wordt, hoe puurder je bent. Deze zuiverheid van leven is schaars op aarde, omdat velen met maskers op leven. Wie dingen verbergt in zichzelf, weet dus dat dit niet puur is en moet daar iets aan doen. Hoe minder geheimen mensen hoeven dragen, hoe puurder zij zijn.”

Gebed

Lieve God,
Leer mij één te zijn
met mijzelf en met Uw Geest;
niet verdeeld, maar één.
Schenk mij de moed mijn masker af te zetten
en echt te zijn zoals ik ben.
Laat mij zonder terughoudendheid
het licht delen met de wereld.
Want alleen in een sfeer van waarheid
kan Uw Geest de ruimte krijgen.
Geef me ook de moed
het risico op teleurstelling te aanvaarden
en geef me de kracht vanuit uw liefde te leven.
Amen.

Boekbespreking



Onder de schil van onze aardse persoonlijkheid ligt een goddelijke werkelijkheid verborgen die op onze erkenning wacht. Zolang wij ons hier nog niet bewust van zijn, zal deze werkelijkheid niet tot ontplooiing komen en zullen we die ook niet ervaren.

Het Christusbewustzijn, ook wel 'de heilige Geest' genoemd, is de mystieke eenheid met God en Christus, die ons liefde, verlossing, innerlijke genezing, rust, kracht, vrede en vreugde wil brengen.

We zijn geroepen ons wezen door het Christusbewustzijn te laten vervullen en vanuit dit bewustzijn te leven.

De 100 kernachtige teksten ter inspiratie en bezieling, allen bespiegelingen vanuit het Christusbewustzijn en praktisch toepasbaar in het dagelijks leven, kunnen daarin een bescheiden ondersteuning zijn.

Boekgegevens:

ISBN: : 978-90-822639-6-1

Aantal pagina's: 128

Uitvoering: paperback

Prijs: € 12,- (plus eventuele verzendkosten)

Dit boek is te bestellen:

Per e-mail: info@roeloftichelaar.nl

Telefonisch: (0528) 320701

Per post: Schutstraat 112, 7901 EH Hoogeveen

LET OP! VERGEET NIET UW ADRES TE VERMELDEN;

**GRAAG PAS NA ONTVANGST BETALEN OP HET OP DE REKENING
AANGEGEVEN BANKREKENINGNUMMER)**