

Goed Nieuwsbrief



Nr. 12

september 2012

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 en blijft natuurlijk gratis. Een vrijwillige donatie is echter van harte welkom.

Dat kan op bankrekeningnummer 66 16 62 349 t.n.v. R. Tichelaar te Hoogeveen.

Inhoud:

Beste mensen	2
Vergeving als bevrijdende kracht	3
Nieuws	5
Inspiratie	6
Gebed	7

Beste mensen,

De zomer ligt weer achter ons en voor de meesten is het gewone leven al weer een tijdje begonnen. De vorige Goed Nieuwsbrief verscheen in juli; de hoogste tijd dus voor een nieuwe!

In dit nummer ga ik - op verzoek van enkele trouwe lezers - in op het thema 'vergeving'. Het is een thema dat ook in mijn praktijk regelmatig aan de orde komt. Voor veel mensen is het een ingewikkeld thema, zeker als andere mensen hen iets vreselijks hebben aangedaan. Daarom heb ik in deze Goed Nieuwsbrief dit belangrijke thema vanuit verschillende hoeken belicht.

Ik wens u ook deze keer niet alleen veel leesplezier, maar ook inspiratie toe. Want groter dan woorden is de aanwezigheid van de Geest in ons hart. En als de Goed Nieuwsbrieven een bescheiden bijdrage mogen leveren om die aanwezigheid in het eigen hart bewust te worden, dan hebben ze hun werk gedaan.

Ik wil u danken voor de positieve reacties die ik nog steeds op de Goed Nieuwsbrieven krijg.



Bron: Rembrandt

Vergeving als bevrijdende kracht

Als onze persoonlijke grenzen zijn geschonden en er misschien zelfs diepe wonden zijn geslagen, blijven er littekens achter. De ander heeft zijn of haar sporen letterlijk in ons achtergelaten. Vergeving wil zeggen dat we een oude last loslaten. Toch kunnen we er ook te snel mee klaarstaan. Hoewel vergeving een bewuste keuze is, kunnen we vanbinnen toch verdeeldheid ervaren. Kortom: vergeven doe je niet zomaar even.

We overschrijden zelf echter ook - bewust of onbewust - grenzen van anderen en zijn niet perfect. Omdat we zelf niet volmaakt zijn, hebben wij ook vergeving nodig, die we ieder moment kunnen ontvangen als we ons hart hier voor openstellen. De ultieme vergeving biedt Christus ons: door Zijn Geest toe te laten tot ons hart is ons alles vergeven wat onvolmaakt en scheefgegroeid aan ons is. We mogen dat alles loslaten en komen in de geestelijke vrijheid.

Niet vergeven is vasthouden aan een oude last

De onwil of het onvermogen om te vergeven kan grote gevolgen voor ons hebben: we raken verbitterd, blijven steken in de oude woede die het onrecht in ons wakker heeft geroepen. We investeren nog steeds negatieve energie in de ander en voelen ons ten diepste door onze eigen woede gebonden. De onzichtbare band met de dader houden we hierdoor onbewust zelf in stand. We kunnen hierdoor geen vrijheid ervaren en gaan er letterlijk onder gebukt.

Vergeving draagt bij aan een gezond leven, goede relaties en minder depressie en woede. Daarom is het belangrijk te realiseren dat vergeven iets is dat je in eerste instantie voor jezelf doet. Maar ook jezelf vergeven is even belangrijk. Wie zichzelf niet vergeven kan, zal altijd gespletenheid ervaren en onder schuld gebukt gaan.

Waar wacht je op?

Het is inmiddels bekend dat slachtoffers gebeurtenissen meestal sneller kunnen verwerken als ze met de dader worden geconfronteerd en deze zijn excuus aanbiedt. Maar zodra we gaan wachten op het excuus van de dader, leggen we de macht bij de ander neer in plaats van bij onszelf. We maken onszelf afhankelijk. Het hoeft overigens niet altijd een excuus te zijn waarop we zitten te wachten. Het kan ook zijn dat we nog steeds verlangen naar bevestiging of erkenning door de ander. Je ziet dit vaak bij - inmiddels volwassen - kinderen die vroeger nooit die erkenning of bevestiging hebben gehad. Onbewust verlangen ze er nog steeds naar en ontwikkelen ze allerlei onbewuste strategieën om hun aandacht, erkenning, liefde en bevestiging alsnog te krijgen. Heel vaak vallen ze hierdoor van de ene teleurstelling in de andere en voelen ze zich nooit echt vrij.

Het is belangrijk om tot acceptatie te komen van wat er is gebeurd. Acceptatie is iets anders dan goedkeuring. Acceptatie wil zeggen dat je het verzet tegen wat er is gebeurd, opgeeft. Je laat het er zijn. Daarmee laat je ook de pijn er zijn. Ook de acceptatie van jezelf - met al je lichte en donkere kanten - is nodig. Wacht niet tot je een 'voldoende graad van volmaaktheid' hebt bereikt, maar vergeef jezelf liefdevol in het nu.

De betekenis van 'je kruis dragen'

Jezus roept ons op ons kruis te dragen om Hem te volgen. Daarmee roept Hij ons op onze innerlijke pijn te aanvaarden, zodat we open komen te staan voor een

oplossing. We moeten in contact blijven met onszelf en onze pijn, er niet voor weglopen door onszelf blindelings te verdoven, want dan zal er niets veranderen en blijven we stilstaan. Door je zielenpijn bewust te dragen, laat je de pijn er zijn en kun je het verzet loslaten. Door het bewust dragen van je pijn, kom je ook bij je kwetsbaarheid. Je kunt je innerlijke pijn delen met God en daarmee je last verlichten.

We hebben allemaal vergeving nodig

Het is goed erbij stil te staan dat we allemaal een dader in ons meedragen. We moeten niet denken dat we zoveel beter zijn dan de dader.

Zolang ik nog denk dat ik alleen maar een goed mens ben, zie ik mijn onvolmaaktheid niet onder ogen en leef ik voor een groot deel vanuit het onbewuste. Het tot bewustzijn ontwakken betekent dat we ook oog krijgen voor de onvolmaakte kanten die we allemaal in ons meedragen. Dan zullen we ook niet meer zo snel oordelen over anderen. Meestal is het zo dat mensen die heel hard afgeven op bepaalde groepen mensen, zelf veel onderdrukken, verdringen of veroordelen in zichzelf. We moeten het hoogmoedige beeld, dat we van onszelf hebben, loslaten. We moeten op een gezonde manier bereid zijn af te dalen in onszelf om ook onze eigen beperkingen onder ogen te zien.

Het onder ogen zien van onze beperkingen maakt ons in de goede zin deemoedig. Daarmee komen we open te staan voor de goddelijke genade, die door de heilige Geest in ons hart geboren wil worden.

Besteed aandacht aan je grenzen!

We kunnen ook te snel met vergeving klaarstaan. Dan gaan we aan andere belangrijke dingen voorbij. Misschien heeft die ander nog steeds een negatieve invloed op ons en moeten we hem eerst op afstand brengen en houden. Er moet meestal eerst een duidelijke grens worden gesteld, voor we aan vergeving toekomen.

Er zijn mensen die vanuit hun geloof vergeving zien als een verplichting. Daarmee kan het voor hen ook een last worden. Ze laten bijvoorbeeld nog steeds over zich heen lopen of zich kwetsen door de ander. Dan is eerst de energie van de goede agressie nodig om een duidelijke grens te stellen en die ander buiten je energie te brengen en te houden. Pas kan kom je misschien aan vergeving toe. Sta jezelf dit wel toe!

Wat als je de vergeving niet helemaal kunt voelen?

Ik heb mensen gesproken die zeiden wel te willen vergeven, maar ze konden dit niet helemaal voelen. Ondanks hun oprechte bereidheid te vergeven, kon het plotseling zomaar gebeuren dat ze toch weer woede voelden.

Ik denk dat je niet hoeft te wachten tot je de vergeving helemaal kunt voelen. Je hoeft niet te wachten op de juiste emoties voordat je tot vergeving kunt overgaan. We hebben niet al onze emoties in de hand. Je mag ook begrip hebben voor jezelf en daarom mag je die woede soms ook best nog even voelen.

Vergeving is een spirituele keuze, waarbij je rekening houdt met je gezonde grenzen, maar ook met de littekens (of open wonden) die je nog steeds in jezelf meedraagt. Het is belangrijk daar mild en begripvol mee om te gaan. De vergeving is geen 'mislukking' zodra je toch nog even die woede voelt naar de ander toe.

Een goede maatstaf of je werkelijk vergeven hebt, is de ander in je gebeden te zegenen en ook God om die zegen voor de ander te vragen. Dat kan je helpen de ander werkelijk los te laten.

Je hoeft het niet helemaal op eigen kracht te doen

Als je bereid bent God in dit proces toe te laten en Hem hierbij om hulp te vragen, dan zul je die hulp - in welke vorm dan ook - ontvangen. Doordat je merkt dat je je emoties niet helemaal in de hand hebt, kom je ook bij je kwetsbaarheid. En het is deze kwetsbaarheid die je kan openen voor Gods heilige Geest in je hart. Hij zal je helpen door dit proces heen te gaan en je de kracht geven het te dragen. Hierdoor neem je de verantwoordelijkheid voor je leven weer op je en zul je weer vrijheid gaan ervaren. Daarbij moeten we niet vergeten: alles wat we de ander vergeven, zal ook ons vergeven worden...

Nieuws

De leesproef van mijn nieuwste boek 'God vergist zich niet - de verborgen zijde van het goddelijk verlossingsplan' is terug bij de uitgever. De volgende stap is de vormgeving. Het is iedere keer weer bijzonder hoe een boek stap voor stap gestalte krijgt. Volgens de planning zal het rond 1 november verschijnen. De volgende Goed Nieuwsbrief zal in het teken staan van het verschijnen van dit nieuwe boek.



Inspiratie

'Jullie menselijk struikelen wijst jullie onophoudelijk op de scheiding van bewustzijn die in ieder van jullie is. Alles wat jullie meemaken, vooral de misstappen die jullie allemaal begaan, wijst jullie op deze scheiding. En ieder mens die bewust wil leven, zal dit aan den lijve ondervinden en eraan lijden. En een ieder zal intuïtief weten dat deze kloof overbrugd zal moeten worden. Een ieder die eerlijk naar zichzelf kijkt, zal ook beseffen: 'Ik kan het niet.' Vanuit die onmacht en een gezonde deemoed zal hij zijn hand uitstrekken naar Degene die ieder mens wil redden door het offer dat Hij zelf bracht.

Door in zichzelf de kloof te overbruggen, verenigde Jezus Christus zich weer met een ieder die gevallen is. En een ieder kan zich vanaf dat moment weer met Hem verbinden. Jezus Christus is de verlosser voor jullie allemaal. Wees Hem dankbaar door dit nieuws te verspreiden.

Besef dat in Hem álles vergeven is. Want als er iets zou zijn dat niet vergeven is, zou dat opnieuw een innerlijke scheiding betekenen.

Het antwoord op jullie geestelijke armoede is Jezus. Dan zullen jullie rijkdom ervaren en door jullie liefde voor Hem jullie zelf steeds meer in het licht opnemen. Jullie zullen daar één mee worden.

Het enige dat telt is de liefde. De liefde voor Hem, voor jullie naaste en jezelf.'

'De Heilige Geest is het meest innerlijke van God dat zich alleen in het innerlijk, in de geest, als innerlijke werkelijkheid kan manifesteren.

Er is een verschil tussen 'heilige geesten' en 'de Heilige Geest' omdat deze laatste in de kern van jullie geest tot leven kan komen.

Dit is alleen mogelijk wanneer jullie geest zich hier langs de weg van de bewustwording voor opent. Bewustzijn en de deemoed zijn de enige eisen.

De Heilige Geest is het meest innerlijke van God, het meest innerlijke van Jezus Christus en het meest innerlijke van ons, geesten van God.

De Heilige Geest is uiteindelijk het meest belangrijk omdat Hij alleen innerlijk werkt en het meest ware is dat in jullie leeft. Alleen wie zoekt naar waarheid en liefde kan Hem vinden.

Het ontwaken gaat alleen door middel van jullie geest. De Heilige Geest is de grootste genade uit God. Hij maakt jullie schoon en overtuigt jullie van God en Jezus Christus.

Tegelijk is de Heilige Geest heel universeel omdat ieder schepsel oorspronkelijk in de geestelijke wereld met Hem in het hart geschapen is. De Heilige Geest is de Geest van eenheid, van liefde, van verbondenheid, van waarheid en vergeving. Het is de Geest van vrijheid die alleen vanbinnen ervaren kan worden.

Hij is licht en warmte. Hij is de liefde, de Goddelijke liefde die zich in Jezus Christus heeft geopenbaard. De Heilige Geest is het Christusbewustzijn, dat wil zeggen het Goddelijk bewustzijn dat de kern van Jezus Christus is, maar wat ook in jullie harten wil leven.'

Gebed

*Ik wil U vragen om kracht
om de pijn van het onrecht te dragen
en hen te vergeven die mij iets hebben aangedaan.
Dat Uw Geest mijn onstuimige emoties tot bedaren mag brengen.
Help mij in te zien dat ook ik donkere en onbewuste kanten
in mij meedraag en - net als die ander - vergeving nodig heb.
Vergeef mij, zoals ik hen vergeef die mij iets hebben aangedaan.
Want door Uw onvoorwaardelijke vergeving, die louter liefde is,
krijg ik mijn vrijheid terug en kan ik zijn wie ik ben:
licht uit het hoogste licht geboren.
Maar leer mij ook de heilige grond in mijn hart
te beschermen tegen indringers die daar niet horen.
Want mijn hart is de tempel waarin U woont.*

