

Goed Nieuwsbrief



Nr. 45

maart 2016

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
Zorgen maken	3
Een nieuw boek: 'Leven vanuit het Christusbewustzijn'	4
Inspiratie	6
Gebod	6

Beste mensen,

Nog even en het voorjaar is weer in aantocht. Zo hier en daar zie je de eerste tekenen al, ook al is het nog vroeg voor de tijd van het jaar.

De natuur deelt een groot geheim met ons. Het nieuwe leven gaat in het voorjaar weer in zuiverheid ontkiemen. Al het oude is afgestorven, voorbij.

Zo is ook de kern van dat nieuwe leven in ons gelegd en mag ook die in ons ontkiemen. Een nieuw licht wordt in ons geboren; het oude doet er niet meer toe. We mogen in het nu leven, in verbinding met die innerlijke kern die we wel 'de heilige Geest' of 'het Christusbewustzijn' mogen noemen.

Deze geestelijke kern in ons wordt door ons geloven opgewekt, waardoor er een stroom van nieuw leven in gang wordt gezet. Dat nieuwe leven mag ons in toenemende mate doorstromen en ons leven in alle facetten positief beïnvloeden. Onze toewijding en aandacht zullen dit proces versterken.

Over dit proces en de praktische toepassing van het Christusbewustzijn in ons leven heb ik een nieuw boek geschreven dat ik in deze editie aankondig: *'Leven vanuit het Christusbewustzijn - 100 teksten ter bezinning en inspiratie'*.

Het is een boek geworden dat heel toegankelijk is en zich er ook voor leent om zo nu en dan spontaan open te slaan of even een bladzijde te lezen voor het slapen gaan. Het is maar net wat u wilt.

De 100 korte teksten zijn kernachtig geschreven en gaan recht op hun doel af. Het is een bescheiden impuls om ditzelfde licht in uw eigen hart te laten ontluiken.

Verder in deze editie een artikel over zorgen maken, iets waarmee we allemaal wel bekend zijn. Hoe kunnen we daarmee omgaan?

En verder, zoals gebruikelijk, vind u ook in deze nieuwsbrief weer inspiratie en een gebed.

Ik wens u veel leesplezier en inspiratie toe.

Roelof Tichelaar



Zorgen maken

We maken ons allemaal weleens zorgen. Zorgen over onze gezondheid, onze baan, de kinderen, de wereld, enzovoort. Waar we ons ook zorgen over maken, het heeft altijd met de toekomst te maken. De toekomst is altijd onzeker. We hebben het leven immers niet in de hand. Als we eenmaal met piekeren beginnen, kunnen we in een maalstroom van gedachten terechtkomen die we nog maar amper kunnen stopzetten. We verliezen onszelf erin en worden ongelukkig.

Een bekend gezegde is: 'De mens lijdt het meest door het lijden dat hij vreest.' Dit is heel erg waar. Zorgen maken is een vorm van angst en hangt altijd samen met wat misschien komen gaat, maar wat misschien nooit zal gebeuren...

In mijn nieuwste boek heb ik ook over dit thema een korte tekst geschreven:

Als je je zorgen maakt over de toekomst, vergeet je Gods kracht in je leven.

Je verlaat het hier en nu en gaat met je denken in de toekomst zitten waarbij je mogelijk allerlei doemscenario's bedenkt die je angst alleen maar zullen voeden.

Soms, als je bijvoorbeeld naar de vlucht van een vogel kijkt, word je herinnerd aan de onbezorgdheid die het leven met de Geest met zich mee kan brengen.

Want de problemen in je gedachten overschreeuwen Gods Geest in jou.

Je houdt het stuur van je leven krampachtig vast, waardoor God je niet zal kunnen leiden. Je kunt veel energie verspillen door het aardse bestaan voor eeuwig aan te zien. Het aardse bestaan beslaat slechts een beperkte tijd en daarom zou je oog ook gericht moeten zijn op het eeuwige leven dat er nu al is.

Je moet je niet vastklampen aan het aardse, want dat zal je angst vergroten.

De ware vrede zit vanbinnen. Ergens diep in jou draag je die ruimte in je mee, die ruimte die niet afhankelijk is van uiterlijke omstandigheden en inspanning, van je slagen of falen. Zolang je je niet bewust bent van deze ruimte, zul je een slaaf van de wereld blijven. Dan bind je jezelf voortdurend met de boeien van de aarde en blijf je je zorgen maken. De eeuwigheid is nu. Zij roept je op je boeien van bezorgdheid te doorbreken om in vertrouwen en overgave te gaan leven. En daar mag je nu mee beginnen. Niet morgen, maar nu.

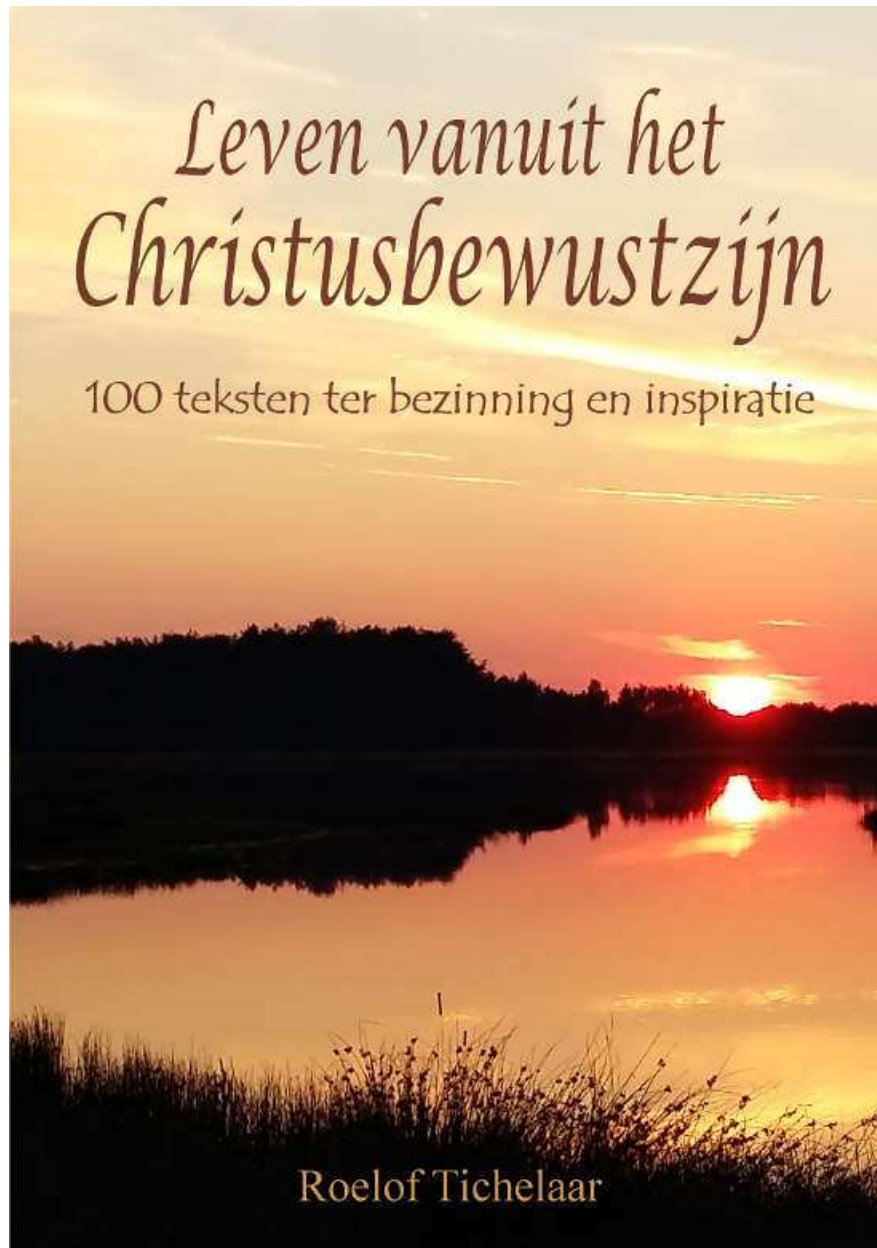
Het is een aanmoediging in het nu te blijven en als een kind op God te vertrouwen. Probeer daarom eens rustig die angstgedachte waar te nemen, zonder je ermee te vereenzelvigen en erin mee te gaan. Kijk eens naar die gedachte en zie in dat het maar een gedachte is en dat deze gedachte je op dit moment berooft van je levensgeluk. Laat die gedachte los, want het is maar een gedachte. Stel jezelf de vraag: 'Wat is het probleem NU?' Met die vraag dwing je jezelf daadwerkelijk terug te keren in het hier en nu en kun je de gedachte laten gaan. Focus je vervolgens op het Christusbewustzijn in je hart, die innerlijke vlam van liefde die je rust kan geven.

Het zal waarschijnlijk wat oefening vergen, maar je zult merken dat je innerlijke ruimte, maar ook je gevoel van vrijheid en geluk er groter door worden.

Wat de toekomst je ook brengt en welke moeilijkheden je ook op je pad zult tegenkomen: Voor God bestaan doodlopende wegen niet. Hij zal je in het kostbare nu blijven leiden.

Ook als gelovige heb je natuurlijk niet de garantie dat je niets ergs overkomt. Maar je hebt wel de zekerheid dat God je in iedere situatie de kracht zal geven om overeind te blijven en het leven aan te kunnen.

Een nieuw boek: 'Leven vanuit het Christusbewustzijn'



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)

Leven vanuit het Christusbewustzijn

100 teksten ter bezinning en inspiratie

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.

Roelof Tichelaar heeft een praktijk voor psychische, pastorale en spirituele hulpverlening, is docent spiritualiteit, docent weerbaarheid en zelfverdediging, auteur en geeft lezingen.

Voor meer informatie: www.roeloftichelaar.nl



Inspiratie

'Het christusprincipe is het verlossend principe dat als inwendige Geest met de mens meereist in de tijd. Het is niet aan tijd gebonden, maar tijdloos, eeuwig. Het is altijd aanwezig in het eeuwige nu. Om deze Geest bewust te ervaren moet de mens zich hier in het nu bewust van zijn. Vanuit het nu leven dus.

Het menselijk denken, wat van een andere orde is dan het geestelijk denken, houdt de mens voortdurend de illusie voor dat hij nog dingen uit het verleden vereffenen moet. Hij zit of in het verleden of in de toekomst met dat denken. Het menselijk denken heeft moeite met het nu.

De mens mag steeds meer afgestemd raken op de Christusgeest, om vanuit die Geest te leven en keuzes te maken. Dan kan de Geest het mens-zijn doordringen, zodat de mens in harmonie is met zichzelf en God. Hier kun je niets anders voor doen, dan alleen het afgestemd raken zelf. Er zijn geen eisen aan verbonden in de zin van prestatie en inspanning. Het gaat er juist om alle eigenmachtige inspanning los te laten en deze Geest toe te laten, er laten Zijn. Dan ben je, zoals dat heet, met Christus gestorven en weer opgestaan. Met andere woorden: de oude denkgeest laat je los en het nieuwe wordt in je geboren. Het christusprincipe is eeuwig vernieuwend. Iedere verleiding om voort te borduren op het verleden, of het nu gaat om schuld of prestatie, moet je krachtig afslaan door in het nu afgestemd te blijven op de Geest.

Dan is alles vergeven en kun je ook anderen vergeven. Want net zo min dat jij terugvalt op het verleden, zo zul je dat ook niet doen met je naasten.

Vergeven is loslaten van wat geweest is, om helemaal helder en bewust in het hier en nu te blijven.

Zoals schuld te maken heeft met het verleden, zo is zorgen maken verbonden met de toekomst. Zorgen zetten aan tot zinloze inspanning die alleen maar negatieve vruchten afwerpt. Vermaan jezelf en keer terug in de Geest die er al is en waarin het fundamenteel goed is. Je hoeft daar niets aan te doen, kunt er niets met je eigenmachtige inspanning aan toevoegen. Zodra je dat namelijk probeert, glipt het je ogenblikkelijk door de vingers.'

Gebed

Lieve God,

Ik kan mij niet door de wereld én door U laten leiden.

Help mij trouw te blijven aan U.

Ik wil afdalen in mijn eigen hart

om U daar te ontmoeten en mij door U te laten leiden.

Ik wil op U vertrouwen, omdat U het leven overziet

en in alles uitkomst biedt.

Het verstand is niet in staat

de geheimen van het leven te doorgronden.

Alleen in het hart kan ik iets voelen van Uw aanwezigheid.

Daar ontluikt dat nieuwe leven van Uw Geest

die mij met liefde en wijsheid doorstraalt.

Daar ben ik U dankbaar voor.

Amen.