

Het leven in een ander licht

A photograph of a snowy mountain range under a vibrant green aurora borealis, with the scene reflected in a calm body of water. The aurora is a bright, glowing green light that fills the sky and reflects on the water. The mountains are dark and jagged, with snow on their peaks. The water is still, creating a clear reflection of the mountains and the aurora.

Roelof Tichelaar

Roelof Tichelaar

Het leven in een ander licht



CIP-gegevens
ISBN: 978-90-829306-2-7
NUR: 728
Trefwoord: spiritualiteit

Foto omslag: © iStock.com/Swen strOOop

Omslagontwerp: René Bakker

Redactie: Sir Koolhof en René Bakker

Uitgever: Roelof Tichelaar, Hoogeveen

Copyright © 2019 Roelof Tichelaar, Hoogeveen.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise, without the prior written permission of the publisher.

Inhoud

Inleiding

1 Anders leren kijken

2 God, waar was U?

3 Geloof niet iedere gedachte

4 Geluk of ongeluk?

5 Jij bent het licht

6 Liefdevolle grenzen

7 Jij bent voor het geluk gemaakt

Nawoord

Appendix: Gods plan met jouw leven

Woord van dank

Over de auteur

Andere boeken van de auteur

Inleiding

Het lezen van dit boekje hoeft niet veel tijd in beslag te nemen en toch zou het je leven kunnen veranderen. Waarom? Omdat de manier waarop je naar het leven kijkt voor een belangrijk deel bepaalt hoe je het leven zult ervaren. Je zult versteld staan hoe een andere kijk op de dingen wel degelijk verschil maakt.

Je zou je kunnen afvragen waarom jij je kijk op het leven zou willen veranderen. Hier kunnen verschillende redenen voor zijn.

Het is nooit verkeerd om vanuit een geheel andere hoek naar het leven te kijken. Het kan je immers verrijken.

Het kan ook zijn dat je met onbeantwoorde levensvragen zit of zelf problemen ervaart in je leven. Door die problemen in een ander licht te zien, zal er iets gaan veranderen.

Misschien is er iets in jou dat aangeeft dat het goed zou zijn dit boekje te lezen: je intuïtie of gevoel.

Maar het kan ook zijn dat je dit boekje van iemand anders gekregen hebt. Ook dan kun je het als een uitnodiging beschouwen om anders te gaan kijken.

Ik zou dus zeggen: waag de gok en lees rustig door.

Wie weet zit er iets van waarde tussen voor jou.

En bedenk ook: overal waar jouw hart 'ja' op zegt, moet je wat mee. Al het andere mag je snel vergeten.

Roelof Tichelaar

1 Anders leren kijken

Het leven in een ander licht. Wat moet je je daarbij voorstellen?

Kijken is waarnemen, zien. Je manier van kijken naar het leven is voor een belangrijk deel bepalend voor hoe je het zult ervaren. Uit je manier van kijken komen allerlei overtuigingen voort en zij bepalen de betekenis die jij zelf aan je leven geeft.

Ik zal dit toelichten met een voorbeeld.

De wijzers op een klok zijn volkomen zinloos, totdat we de betekenis van de seconden, minuten en uren kennen. Pas dan krijgt de klok betekenis voor ons. De klok wijst ons immers op het geheim van de tijd die bepaald wordt door de beweging en omwenteling van onze planeet.

Zo noemen we een volledige omwenteling van de aarde om haar eigen as ‘een dag’. En een dag telt 23 uur, 56 minuten en 4,1 seconden. De bewegingen van het grote werelduurwerk komen in feite overeen met de wijzers van de klok. Door die verbinding te leggen, krijgt de klok betekenis voor ons.

Leggen we die verbinding niet, dan blijft de klok niets meer dan een (meestal) ronde schijf met een paar wijzers die in hun eigen tempo ronddraaien.

Je kunt je leven alleen betekenis geven als je oog hebt voor de onderliggende oorzaak ervan. Daarvoor moet je dus anders leren kijken. Hoe moet je anders kijken?

Maar laten we eerst eens even stilstaan bij je hoe naar jezelf kunt kijken. Je kunt jezelf zien als een wandelende verzameling huid, vlees en botten en een door elektrische impulsen gestuurd brein. Die verzameling organen leeft hier gemiddeld een jaartje of 80 (soms wat korter of langer) en gaat dan dood. Je eindigt in een urn of – al dan niet in een kist – onder de grond.

Al je inspanningen, je emoties, je liefde, je worstelingen en problemen zijn voor niets geweest.

Deze manier van kijken kan ervoor zorgen dat het leven zinloos voor je wordt. Dit zou hetzelfde zijn als het staren naar de wijzers van een klok, zonder de onderliggende gedachte van de tijd te kennen.

Wat voor zin heeft het allemaal dan nog? En waarom zou je dan nog in beweging komen en je best doen? Je eindigt immers toch in de kist en dan is alles voorbij.

Als deze gedachtegang je deprimeert, kun je er zelf voor kiezen anders te

gaan denken en kijken.

Die deprimerende manier van kijken is eigenlijk ook helemaal niet logisch, want alles in de natuur heeft een functie. Het is een wonderlijk mechanisme waarin ieder onderdeelje zin heeft. Hoe logisch zou het dan zijn dat de totale natuur en al het leven op aarde zinloos zou zijn? Het hoeft trouwens helemaal niet zo te zijn dat jij je bestaan nutteloos vindt. Het kan ook zijn dat je je soms somber of moedeloos voelt en het daardoor even niet echt ziet zitten. Of dat je met levensvragen zit. Ook dan kan het je helpen op een andere manier naar het leven te gaan kijken.

En nog even iets anders. Als je tienduizend keer hetzelfde pad bent gegaan om een oplossing te vinden en het je niets goeds heeft opgeleverd, is het dan logisch om dit pad van de gewoonte te blijven volgen? Ik denk het niet.

En geloof me: veel van je gedachten en je manier van kijken wordt bepaald door de macht van de gewoonte. Die gewoonte kun je doorbreken als jij dat wilt. Roep niet te snel 'dat kan ik niet', want ook die opmerking is waarschijnlijk een onderdeel van die oude gewoonte.

Als je werkelijk wilt, kun je je manier van kijken wel degelijk veranderen.

Dit boek is een uitnodiging anders te kijken. Anders dan je misschien gewend bent. Wil je dat een kans geven? Lees dan vooral even door. Ik nodig je uit de volgende gedachten eerst even gewoon toe te laten om te kijken wat die met je doen.

De andere manier van kijken is de geestelijke manier.

Ik zal het kort proberen te schetsen.

Het klopt dat je hier relatief gezien maar kort op aarde leeft. Maar daarvoor leefde je ook al, namelijk als geest. Je bent ooit in een prachtige geestelijke wereld vol liefde geschapen, die je om welke reden dan ook hebt verlaten. En hier op aarde ben je op de terugweg. (1)

Hier gaat het erom de juiste keuzes te maken en vooral om de liefde in je leven toe te laten en die liefde ook door te geven aan anderen. De liefde is de meest positieve kracht die bestaat. Zij geeft licht en warmte aan iedereen die haar ontvangt en doorgeeft. En de liefde is ook de eigenschap van de geestelijke wereld waar je ooit vandaan gekomen bent. Want behalve een stoffelijke wereld, is er ook een geestelijke wereld.

De bron van liefde en licht voor ons en die geestelijke wereld, en de centrale intelligentie die alles gemaakt heeft, noem ik 'God'. Maar je kunt die bron ook anders noemen, dat mag je zelf bepalen. Het zit 'm niet in de

naam.

God heeft het beste met je voor. Hij houdt onvoorwaardelijk van je en wil niets liever dan dat je de liefde toelaat in je hart, want Hij is de liefde en alles wat je van de liefde ervaart komt oorspronkelijk van Hem.

In jou leeft een vonk van God, een vonk van liefde; dat is de kern van wie jij bent. Je bent dus van goddelijke afkomst. Zijn licht en liefde zijn al in jou aanwezig, maar misschien weet je dit nog niet. En zolang je dit niet weet, zul je het ook niet volop kunnen ervaren.

Ik zal dit toelichten met een voorbeeld:

Een zwerver leeft op straat en moet uit de vuilnisbakken eten om zichzelf in leven te houden.

Maar men is naar hem op zoek, want hij blijkt de enige erfgenaam te zijn van een miljoenenerfenis.

Zelf weet hij dit niet en zolang hij dit niet weet, zal hij in armoede leven.

Pas wanneer hem verteld wordt hoe rijk hij eigenlijk is, zal zijn leven gaan veranderen. Hij zal nieuwe kleren en een huis kopen en in rijkdom leven.

Zo is het ook met de geestelijke armoede of rijkdom.

Zolang we ons er niet van bewust zijn dat Gods licht en liefde in ons zijn, zullen we in geestelijke armoede leven. Pas wanneer we ons dit bewust worden, zal de periode van rijkdom aanbreken, omdat we het leven dan anders zullen gaan ervaren.

In de zoektocht naar geluk zijn de meeste mensen teveel naar buiten toe gericht. Ze zoeken het geluk buiten zichzelf in plaats van in zichzelf en nemen hun toevlucht tot allerlei surrogaatmiddelen om hun honger naar geluk te stillen. Meestal is dit tevergeefs of werkt het tijdelijk. Waar het om gaat is de eeuwige bron van geluk te vinden die in jou zelf aanwezig is. Deze bron van geluk overstijgt zelfs de aardse dood.

Op het moment dat je doodgaat, zal je geest het lichaam verlaten en ga je de geestelijke wereld binnen.

Na je dood gaat je bestaan dus gewoon door en je zult dit zelf ook beseffen en ervaren.

Wat je hier op aarde gezaaid hebt, zul je daar oogsten.

Of anders gezegd: je maakt in je leven de keuze of je in liefde wilt voortleven of niet. Overigens gaat het daarbij niet om wat we voor elkaar krijgen, maar wat we diep in ons hart willen, en waaruit we dus leven.

Je komt daar in een andere vorm van bewustzijn terecht en zult er achter komen dat alles in je leven zin heeft gehad, ook al kon je dat zelf tijdens je

leven op aarde niet bevatten. Elke keuze en elk daad heeft zin gehad.

Door er vanuit te gaan dat je na het sterven niet verdwijnt, moet het leven wel een reden hebben.

Dit is al een stuk positiever dan de moedeloze overtuiging dat je alleen maar een verzameling vlees, botten en brein bent, waar uiteindelijk niks meer van overblijft. Je leven heeft dus zin. Als je deze gedachten toelaat, zul je merken dat het gevoel van zinloosheid afneemt.

Dit is bijna te eenvoudig om het te kunnen bevatten.

Maar er ligt dus een prachtige toekomst voor je open; het beste moet nog komen! Hier op aarde zal je leven er anders gaan uitzien als je dit gelooft. En het leven na de dood zal alleen maar beter worden als je Gods liefde in je toelaat.

Er wacht een stralende wereld van licht op je. Het enige wat van jou gevraagd wordt is je leven te leven vanuit het besef van Gods liefde. Jouw leven doet er toe en heeft dus zin. En God heeft jou hier op aarde nodig en wil jou vragen iets van die liefde op aarde te laten stromen, of dat nu in het klein of in het groot is.

En weet je wat het mooiste is? Je hoeft dit niet op eigen kracht te doen. Je hoeft je alleen maar over te geven aan Gods liefde en die in jou toe te laten. Dan gaat die liefde door jou heen werken. Het gaat daarbij dus niet om jouw kracht en prestaties, maar om Gods liefde die jou van binnenuit wil leiden, vergeven, genezen en kracht wil schenken.

Deze goddelijke Bron is in jouw hart aanwezig. Het is deze Geest van liefde die jou innerlijke vrede zal schenken. Deze liefde maakt jou vrij en vraagt jou: ‘Wat wil jij?’

Niets staat je nog in de weg om je met deze innerlijke Bron van liefde te verbinden.

God heeft alles geschapen, en alles bestaat uit Hem.

Ook jij bent oorspronkelijk als een deel van Hem geschapen en je bent dit nog steeds, want buiten Hem kan niets bestaan. Als je dit niet erkent, sluit je je dus af voor God, en dooft jouw licht dat oorspronkelijk Zijn Licht is. Je bent goddelijk, want je bent Zijn kind en hierdoor leeft Zijn Geest in jouw hart. En Hij houdt onvoorwaardelijk van je.

Zeg nu zelf: is die laatste manier van kijken niet veel aantrekkelijker dan de eerste? Waar zou je het meest gelukkig van worden?

Het mooie is dat je zelf kunt kiezen hoe jij naar het leven wilt kijken. En jouw manier van kijken zal uiteindelijk bepalen hoe je het leven ervaart.

(1) *Achterin dit boek kun je in de appendix lezen over Gods verlossingsplan.*

2 God, waar was U?

“Als God bestaat en almachtig is, waarom laat Hij dan zoveel mensen lijden? Waar is Hij als onschuldige kinderen door oorlogsgeweld of honger om het leven komen?”

Misschien is dit voor jou een argument om niet in God te kunnen geloven. Want het leven op aarde kent vele lichte, maar ook donkere kanten.

Als jou of een dierbare iets ergs is overkomen, zal deze vraag misschien ook wel eens zijn opgekomen.

Laat ik beginnen met te zeggen dat ik dat heel goed kan begrijpen. Want hoe zit dat dan met die ‘almacht’ van een God die ook nog eens één en al liefde is?

Dit zijn grote vragen die aan je kunnen knagen en die je zelfs een mensenleven lang kunnen bezighouden, zeker als je het van dichtbij hebt meegemaakt dat mensen door een hel zijn gegaan.

Het onbegrijpelijke verlies van een kind of een andere dierbare kan ons in verwarring brengen. God heeft het immers niet willen of niet kunnen voorkomen. Als Hij het niet kon, is Hij niet almachtig. Maar als Hij het niet wilde, waar is Zijn liefde dan?

Ik ben ervan overtuigd dat God liefde is en dat Hij met iedereen het beste voor heeft, niemand uitgezonderd.

Maar op het moment dat Hij Zijn almacht zou inzetten om ons handelen te besturen, zou Hij onze vrije wil moeten inperken. En die vrije wil is het hoogste goed dat we hebben ontvangen. Want alleen met die vrije wil kunnen we voor de liefde kiezen en deze doorgeven.

Gods wil is dat we elkaar en onszelf liefhebben.

De vrije wil houdt ook in dat we ons tegen Gods wil kunnen verzetten. Als mensen niet volgens de liefde leven, verzetten ze zich – bewust of onbewust – tegen Gods wil. Maar omdat Hij geen robots van ons wil maken, moet Hij het laten gebeuren, met de bedoeling dat we als mensheid zelf tot inzicht komen en vrijwillig voor Gods liefde kiezen. En die vrije wil en de kennis van de liefde stimuleert ons en geeft ons ook de mogelijkheid om wel die weg van goedheid en liefde te gaan. Ook die vrijheid hebben we.

Onze wijsheid over het waarom schiet echter vaak tekort. Dit is geen dooddoener, maar hoe vaak gebeurt het niet dat dingen totaal anders lopen dan we zelf hadden bedacht, maar blijkt dit achteraf toch de juiste weg te zijn geweest?

We kunnen slechts iets begrijpen van het leed dat zich op aarde voltrekt, als we dit bekijken vanuit het plan van God, waarvan het leven op aarde een doorgangsfase is naar het leven in de geestelijke wereld.

Paul Mc Cartney van de Beatles zong het al: ‘Let it be, there will be an answer...’ Ooit zal er op iedere vraag een antwoord komen. Maar de antwoorden zullen misschien heel anders zijn dan we verwachten. Maar ook die woorden ‘let it be’ (‘laat het zijn’) hebben ons iets belangrijks te zeggen. Dingen die we niet kunnen veranderen, moeten we laten zijn.

Er is een gebed waarin het volgende gezegd wordt:

“God, schenk mij de kalmte om te aanvaarden wat ik niet kan veranderen, de moed om te veranderen wat ik kan veranderen en de wijsheid om het verschil hiertussen te zien.”

Soms moeten we proberen om de omstandigheden die ons ongelukkig maken te veranderen. Maar we kunnen niet alles naar onze hand zetten. Sommige omstandigheden laten zich immers niet door wilskracht veranderen. Dan is het belangrijk om tot acceptatie te komen. Door je innerlijke pijn of moeilijke omstandigheden te accepteren, ontstaat er op dieper niveau vrede. Acceptatie is wat anders dan goedkeuring. Accepteren doe je zonder een waardeoordeel. Je laat het zijn.

Het verzet tegen dat wat is, wekt spanning in je op; je wordt er ongelukkig van. Je wilt voortdurend weg uit het hier en nu en dat kan zelfs de diepe wens in je opwekken een eind aan je leven te maken. En dan kan een diepe acceptatie een oplossing voor je zijn. Dan zal er een andere kracht in je vrijkomen die je geluk zal vergroten. Je houdt op te vechten en komt tot aanvaarding.

Je kunt problemen te weinig, maar ook teveel aandacht geven. Het gevolg van dat laatste is dat je het probleem daarmee groter maakt, want alles waar je aandacht aan schenkt, neemt meer ruimte in je bewustzijn in. Probleemgericht denken bevestigt het probleem in je leven. Het inzoomen op een afbeelding kan dit verschijnsel verduidelijken. Als je inzoomt op een bepaald gedeelte van een afbeelding op je beeldscherm, zal dat gedeelte op een gegeven moment het hele beeldscherm vullen. Het enige wat er nog is, is dat ene gedeelte: het probleem. Je moet je ervan bewust zijn dat je ook kunt uitzoomen: dan krijg je zicht op het grotere geheel waar je probleem slechts een klein onderdeel van is.

Door behalve je problemen ook je zegeningen te tellen, zal je leven veranderen. En door oog te hebben voor het grote plan dat God met jouw leven heeft, worden veel problemen relatief en krijgt het leven een andere betekenis en dus een andere glans.

Je bent hier als mens op doorreis en je eigenlijke woonplaats is de hemel. Daar ben je naar onderweg.

Verderop in dit boek zal ik meer over dit plan vertellen.

Het lijden door de problemen kan ons ook vormen.

Dit wordt op ontroerende wijze zichtbaar in het volgende verhaal.

Op een dag verscheen er een kleine opening in een cocon. Een man zat uren te kijken hoe de vlinder zijn lijf door de kleine opening probeerde te worstelen. Op een gegeven moment leek het of de vlinder geen vooruitgang meer boekte. Het leek of hij niet verder kon dan hij gekomen was. De man besloot de vlinder te helpen: hij pakte een schaar en opende de cocon. De vlinder kwam er nu een stuk makkelijker uit. Maar de vlinder had een verweerd lijf. Hij was klein, met verschrompelde vleugels. De man bleef kijken want hij verwachtte dat de vleugels zich elk moment zouden openen en groter en steviger zouden worden, zodat ze het lijf konden dragen. Er gebeurde echter niets...

Integendeel, de vlinder ging strompelend door het leven en heeft nooit kunnen vliegen. Met zijn verschrompelde vleugels bewoog hij zich moeizaam voort.

De man was vol liefde en goede bedoelingen, maar begreep niet dat de kleine opening in de cocon en de worsteling van de vlinder om er uit te komen, de natuurlijke weg was om het vocht vanuit het lijf in de vleugels te persen, zodat hij klaar zou zijn om te vliegen zodra hij de cocon had verlaten.

Soms zijn worstelingen precies wat we nodig hebben in het leven. Als we ons leven zonder obstakels zouden leven, zouden we kreupel raken en niet zo sterk zijn als we moeten zijn. We zouden nooit kunnen vliegen...

Aan de wonden van de oester kunnen parels groeien.

Het zijn vaak juist onze verwondingen die ons kunnen omvormen. Ze willen ons iets leren en trainen ons ook. En onze beperkingen – die we dagelijks aan den lijve ervaren – willen ons als het ware openen voor Gods liefde.

Onze menselijke tekortkomingen openen ons voor onvoorwaardelijke liefde, zoals ook de menselijke problemen ons uitnodigen tot diezelfde liefde.

En ook hier is het onze houding die de waarde van het lijden uiteindelijk zal bepalen.

Het korte aardse bestaan weegt niet op tegen het leven in de geestelijke wereld. Daarmee wil ik het lijden op aarde niet onderschatten of bagatelliseren. Maar vooral de ouderen onder ons vragen zich vaak af waar de tijd toch is gebleven. Het leven vliegt aan ons voorbij.

We leven in het voorportaal van de hemel en dit leven dóet ertoe. Maar het aardse leven heeft een geestelijk doel en is geen doel op zich.

We moeten ons er ook van bewust zijn dat God in ons lijden aanwezig is. Hij lijdt in ons mee.

En het antwoord op al het lijden is liefde.

Zodra je anders naar het leven gaat kijken, komt het lijden in een ander daglicht te staan. Dit betekent niet dat het leven hier meteen anders door wordt. Vanuit de Geest van liefde worden we op een heel natuurlijke wijze van binnenuit aangespoord goed te zijn voor anderen en zoveel mogelijk leed te voorkomen of te beperken.

Deze aansporing maakt al een wereld van verschil.

Wat eerst niet te dragen leek, blijkt dragelijk te zijn, omdat we de situatie in een ander licht zien.

Dit nieuwe licht maakt bewust. Het is immers Gods heilige Geest van liefde die als universele Bron in jou aanwezig is en die door jouw geloof in je tot leven komt. Deze Geest is het die jou van binnenuit wil vormen, verlichten en leiden.

Vanaf dat moment leggen we de verantwoordelijkheid voor alles wat er fout gaat op aarde niet bij God neer, maar stellen we onszelf beschikbaar voor Hem, zodat Hij door ons heen kan werken.

Het ego is gericht op zichzelf en niet op God.

Het probeert zichzelf in stand te houden en koste wat het kost te overleven.

En juist daardoor is het zeer beperkt.

Het is afgesneden van de goddelijke stroom van liefde en probeert op eigen kracht en naar eigen inzicht oplossingen te zoeken voor de problemen waar het tegenaan loopt. Met andere woorden: je gaat sleutelen aan jezelf en stelt jezelf daarbij centraal.

Je hoeft het ego overigens niet te bestrijden, want hierdoor schep je alleen maar meer ego. Het woord 'ego' betekent 'ik' en jouw ik mag er zijn. En zodra jouw ik zich bewust is van de verbinding met de goddelijke bron, is het geen ego meer. Hoe anders wordt het als je God en de liefde centraal stelt en je met Hem verbonden weet?

Gods Geest is de werkzame kracht en aan die kracht mag je je overgeven, zodat deze kracht jou tot een waardevol instrument van liefde maakt. Daarom sluit ik dit hoofdstuk af met een gebed van Franciscus van Assisi, waarin hij dit op prachtige wijze tot uitdrukking brengt.

*Heer, maak mij een instrument van Uw vrede.
Laat mij liefde brengen waar haat heerst,
laat mij vergeven wie mij beledigde,
laat mij verzoenen wie in onmin leven,
laat mij geloof brengen aan wie twijfelt,
laat mij waarheid brengen aan wie dwaalt,
laat mij hoop brengen aan wie wanhoopt,
laat mij licht brengen aan wie in duisternis is,
laat mij vreugde brengen aan wie bedroefd zijn.
Laat mij niet zoeken getroost te worden, maar te troosten,
niet begrepen te worden, maar te begrijpen,
niet bemind te worden, maar te beminnen.
Want het is toch door te geven, dat men ontvangt
door te verliezen, dat men vindt
door te vergeven, dat men vergiffenis ervaart
door te sterven, dat men verrijst tot het eeuwige leven. Amen.*

3 Geloof niet iedere gedachte

Om het leven in een ander licht te zien, zul je je denken moeten veranderen, want je gedachten en overtuigingen zijn bepalend voor hoe je kijkt.

Gedachten kunnen positief of negatief zijn. Ze doen altijd iets met je. Ze kunnen je emoties beïnvloeden, maar ook je handelen.

Allereerst wil ik opmerken dat het niet erg is dat er negatieve gedachten in je opkomen. Het zijn immers maar gedachten. Het gaat erom wat je met die gedachten doet, want het wil niet zeggen dat ze per definitie waar zijn. Er komen iedere seconde allerlei gedachten in je op. En veel van die gedachten zijn onzin. Let er maar eens op.

Je komt bijvoorbeeld iemand tegen die chagrijnig naar je kijkt. Misschien komt de gedachte bij je op dat hij boos is op jou. Je betreft het op jezelf en gaat automatisch mee in die gedachtestroom. In je hoofd wordt het verhaal steeds groter. ‘Wat heb ik hem misdaan, waar slaat dit op?’ Of je wordt er onzeker door. Zo’n gedachte kan je emoties en zelfs je gedrag bepalen.

Maar als je goed kijkt, is het alleen maar jouw gedachte die dit veroorzaakt.

Kijk eens kritisch naar de gedachte en laat die op tijd los. De gedachte niet automatisch voor waar aannemen en je eraan vastklampen of je er door mee laten sleuren, maar bewust besluiten hem te laten gaan. Geef de gedachten niet zoveel waarde. Wees je er dus bewust van dat jij kunt kiezen welke gedachten je toelaat en welke niet.

Hieronder vind je een aantal voorbeelden van negatieve gedachten die misschien ook wel eens in jou zijn opgekomen:

- ‘Ik moet voldoen aan de verwachtingen die anderen van mij hebben en dit lukt mij niet.’
- ‘Mijn leven is uitzichtloos, ik zal nooit gelukkig worden.’
- ‘Ze zijn waarschijnlijk beter af zonder mij. Ik kan er net zo goed een eind aan maken.’
- ‘Ik ben waardeloos. Ik verdien het niet om te leven.’
- ‘God kan niet van mij houden, omdat ik zoveel dingen fout heb gedaan.’
- ‘Ik ben boos op het leven en op de mensen die mij dit hebben aangedaan.’
- ‘De duisternis in mijn leven is zo diep, dat er nooit een einde aan zal komen.’

Ik kan deze lijst oneindig lang maken, want er staat ons een oneindige creatieve bron van gedachten ter beschikking, namelijk het denken zélf. Het is allereerst belangrijk dat je naar deze gedachten van jezelf leert kijken. Er als het ware even wat afstand van neemt en ze rustig gaat onderzoeken.

Wat zeggen ze eigenlijk precies? Zijn ze waar? En als je die gedachten voor waar aanneemt, maken die je dan gelukkig of juist ongelukkig? En waar zal het uiteindelijk toe leiden als je die gedachten opvolgt? Is dat wat je echt wilt?

Alle gedachten die ik hierboven heb opgesomd, zijn een leugen. Ze zijn niet per definitie waar. Bovendien maken ze je somber of zelfs ongelukkig. Ik nodig je uit er anders naar te gaan kijken.

Zodra je inziet dat ze niet waar zijn, moet je die gedachten onmiddellijk loslaten, er afstand van nemen door er niet langer aan vast te houden door ze automatisch voor waar aan te nemen.

Ze mogen wel in je opkomen, want dat doen ze toch wel. Maar je moet ze daadwerkelijk herkennen als leugens die je op het verkeerde spoor zetten. Daarom zal ik je laten zien dat je al deze gedachten kunt weerleggen en loslaten:

- ‘Ik moet voldoen aan de verwachtingen die anderen van mij hebben, maar dit lukt me niet.’

Het kan zijn dat jouw omgeving iets van je verwacht waaraan je niet kunt voldoen. Maar hoe belangrijk is het voor jou om aan die verwachtingen te voldoen? Waar ben je bang voor? Wat is belangrijker: de verwachtingen van de ander of jouw grenzen? Waar word jij gelukkig van?

Het hoort bij het leven dat je anderen zo nu en dan teleurstelt doordat je niet aan hun verwachtingen voldoet.

Misschien is het beeld dat de ander van jou heeft in jouw beleving heel belangrijk. Maar het is niet belangrijk wat mensen van jou vinden. Er zijn namelijk drie groepen mensen in je leven. De eerste groep houdt van je en accepteert je zoals je bent. De tweede groep moet jou gewoon niet.

Misschien door je uiterlijk of uitstraling, misschien door je karakter. Hoe dan ook: ze moeten je niet. En de derde groep houdt zich helemaal niet met jou bezig. Voor wie van deze drie groepen zou jij je moeten inspannen om hun goedkeuring te krijgen?

Precies; voor geen van de drie!

Hou dus op met je pogingen aan de verwachtingen van anderen te voldoen, want het zijn verwachtingen van de ander. Vergelijk jezelf ook niet met

anderen, want dan stel jij je waarde ter discussie. Jij bent wie je bent en moet stilstaan bij jouw grenzen en rekening houden met jezelf. Jij hoeft niet te voldoen aan wat anderen van jou verwachten. Het is een onware gedachte die je ondermijnt.

Het kan ook zijn dat je bang bent de ander pijn te doen als jij de grenzen stelt en niet aan de verwachting van die ander tegemoet komt. Het zij zo; daar is niets mis mee.

Je ontkomt hier niet aan als je trouw wilt zijn aan jezelf. In plaats van dat jij aan de verwachtingen tegemoet moet komen van jezelf, is het beter dat je inziet dat de ander zijn of haar verwachtingen moet bijstellen. Want jij hebt iets belangrijks te bewaken, namelijk jouw eigen kern.

- ‘Mijn leven is uitzichtloos, ik zal nooit gelukkig worden.’

Jouw leven is niet uitzichtloos. Waarschijnlijk heb jij zelf momenteel geen uitzicht op een beter leven, maar je kunt niet in de toekomst kijken. Als jij de moed opgeeft of zelfs een eind aan je leven maakt, ontnem je jezelf die toekomst op aarde. Er is een groter plan voor jouw leven, een plan dat jij momenteel niet kunt overzien, maar dat er wel is. Het vraagt vertrouwen om het leven aan te durven en de toekomst in te gaan. Je bent voor het geluk gemaakt, maar bent dat onderweg blijkbaar kwijtgeraakt. Als je kiest voor het leven, zal je vertrouwen uiteindelijk worden beloond, ook al is jouw leven op dit moment als een tocht door een dorre woestijn. Draai daarom deze gedachte om: ‘Ook al zie ik op dit moment geen oplossing, er zal altijd een betere tijd komen. God zal mijn leven in Zijn hand nemen als ik mezelf helemaal aan Hem toevertrouw en me aan Hem overgeef. Wat heb ik te verliezen? Aan het einde van de tunnel is er altijd licht. En ook al zie ik het licht nog niet, Hij zal me leiden.’

Blijf dus met je gedachten in het nu en laat je in overgave meevoeren op de stroom van leven die van de Geest in je hart uitgaat. Want in het kostbare nu zal die Geest altijd in jou zijn.

- ‘Ze zijn waarschijnlijk beter af zonder mij. Ik kan er net zo goed een eind aan maken.’

Dit is een heftige gedacht. Door er van uit te gaan dat jouw dierbaren beter af zijn zonder jou, vul je hun gedachten in en dat recht heb je niet. Jij mag niet voor anderen bepalen wat ze denken. Vraag het je familie, je vrienden of kennissen. Hoe zouden ze het vinden als jij een eind aan je leven zou maken? Het kan ook goed zijn om je begrafenis in gedachten voor je te zien. Of wil je liever gecremeerd worden? Aan wie moeten er kaarten

worden verstuurd en wie zullen er bij je kist staan als jouw dode lichaam daarin opgebaard ligt? Sta ook eens stil bij de vraag wat er door hen heen zal gaan? Je hoeft geen antwoord op deze vraag te geven, want je weet het niet. Maar wat zou er door jou heen gaan als je bij de doods-kist van een dierbare staat die zichzelf van het leven heeft beroofd? Het is zo gemakkelijk om voor anderen te bepalen dat ze beter af zijn zonder jou, maar dit kan en mag je niet invullen. Keer ook deze gedachte om: 'Ik mag voor anderen niet invullen wat ik voor hen beteken. Dat recht heb ik niet. Als ik eerlijk naar deze negatieve gedachte kijk, kom ik tot de ontdekking dat het mijn gedachte is en niet die van die ander. Daarom kan ik hem maar beter loslaten.'

Bovendien is in jou die diepere Bron aanwezig die jouw leven zin geeft. Stem je daarop af en stel je niet afhankelijk op van de wisselende meningen van mensen. Als het geen zin zou hebben dat jij hier en nu leeft, zou je hier ook niet zijn. Alles heeft een bedoeling en dat geldt zeker voor jouw leven. Door vanuit de Geest te leven en een licht te zijn, zul je niet alleen jezelf, maar ook anderen gelukkig maken.

- 'Ik ben waardeloos. Ik verdien het niet om te leven.'

Het is onmogelijk dat jij waardeloos bent. Je bent van grote waarde, anders had je niet eens bestaan.

Jouw waarde wordt door God bepaald en voor Hem ben je van onschatbare waarde. Een vonk van Hem leeft in jou, dat is wie jij bent! Je bent een deel van Hem. Je bent een geestelijk wezen, gemaakt om eeuwig te leven. Keer de gedachte dus om: 'Ik ben van goddelijke waarde en ben bestemd om te leven.'

Wat levert het je eigenlijk op als je jezelf hard veroordeelt en bestraft? Is daar ooit iets goeds uit voortgekomen? Ik denk het niet. Hou er daarom mee op, want door jezelf te bestraffen voeg je alleen maar meer duisternis toe aan je ongelukkige situatie.

Alles wat je tegen jezelf zegt, heeft invloed en daarom maakt het een groot verschil dat je jezelf vervloekt of zegent. In jou is die oneindige bron van liefde aanwezig. Laat de liefde van die bron in je toe en je zult merken dat er vanbinnen iets gaat veranderen.

- 'God kan niet van mij houden, omdat ik zoveel dingen fout heb gedaan.'

God is liefde en houdt van je zoals je bent. Daarom is ook deze gedachte een leugen. Eigenlijk ben jij degene die niet van jezelf houdt en projecteert

je dat op God. Maar God heeft je lief en Zijn liefde zal nooit doven, wat je ook gedaan hebt. Je bent namelijk een deel van Hem, en – misschien met vallen en opstaan – op weg terug naar de hemel, je ware thuis.

Keer deze gedachte dus om: ‘Gods liefde voor mij is eeuwig en Hij zal me nooit loslaten. Hij houdt van me zoals ik ben. Dat kan niet anders, want dat is Zijn natuur en dat zal nooit veranderen.’ God kijkt naar jouw kern en niet naar de oppervlakkige kenmerken van je aardse persoonlijkheid, die zowel lichte als donkere kanten bevatten. Zie je hoe God naar jou kijkt en hoeveel invloed dat op je heeft?

Besef dat God het allerbeste voor ons allemaal wil, maar dat we de wegen daar naartoe niet altijd kunnen begrijpen. Bedenk ook: je bent niet wat je presteert in het leven en ook niet wat je bezit. En je bent ook niet wat anderen van je vinden. Je bent een geliefd kind van God en Hij houdt onvoorwaardelijk van je. Die rijkdom draag jij in je mee. Maar zie je het ook?

- ‘Ik ben boos op het leven en op de mensen die mij dit hebben aangedaan.’

Zolang jij vasthoudt aan je boosheid op anderen, kom je aan je eigen geluk niet toe. Niet die anderen, maar jouw boosheid zit je in de weg en maakt dat je verbitterd en wraakzuchtig blijft. Laat de rechtvaardigheid over aan God, want Hij waakt daarover. Laat je boosheid los en keer de gedachte om: ‘Ik vergeef de ander en laat daarmee zelf een last los. Ik geef die ander niet langer de macht over mijn leven door boos te blijven. Ik laat het los en blijf in het nu. Het verleden bestaat niet meer. Er is alleen nu.

En nu kan ik kiezen voor de vrijheid en voor het leven. God waakt over de rechtvaardigheid.’ Besef dat je zelf een last loslaat als je de ander iets vergeeft. Want vanaf dat moment houdt de macht die de ander nog steeds over je had, op te bestaan.

En als je dit op eigen kracht niet goed lukt, vraag dan aan God dat Hij je hiermee helpt. Want Gods Geest is in jou aanwezig en die stroom van liefde kan je de kracht geven anderen te vergeven.

- ‘De duisternis in mijn leven is zo diep, dat er nooit een einde aan zal komen.’

Het licht is altijd sterker dan de duisternis, waardoor de duisternis nooit het laatste woord zal hebben. Steek een kaars aan in een donkere kamer en de duisternis zal wijken. Als het buiten die kamer donker is en je doet de

gordijnen open, dan zal het licht in die kamer zelfs de duisternis buiten die kamer verlichten. Hoeveel meer bewijzen wil je hebben dat het licht sterker is dan de duisternis? Keer de gedachte dus om: 'Ook al ervaar ik op dit moment duisternis in mijn leven, ik hoef mij alleen maar op het licht te richten. Door te geloven in Gods liefde en op Hem te vertrouwen, ontstaat er hoop in mij. En hoop is een vonkje licht. Er is altijd hoop, zoals er altijd licht is.'

Eigenlijk is het allemaal heel eenvoudig: als we Gods liefde ons hart binnenlaten en geloven dat we verlost zijn, zijn we geestelijk thuisgekomen. Het is de kortste en uiteindelijk de enige weg naar huis. Dan is het ten diepste goed met je geest en ziel. Je hoeft daar met je menselijke prestaties niets aan toe te voegen, want deze liefde is onvoorwaardelijk.

Door je denken te veranderen, verandert je bewustzijn.

En daarmee zal ook jouw beleving van de werkelijkheid veranderen.

Met deze gedachte in ons achterhoofd kunnen we de volgende stap zetten door de oorzaken van een uitzichtloos leven te onderzoeken.

4 Geluk of ongeluk?

In dit hoofdstuk wordt je geen magische formule aangereikt om op een snelle manier gelukkig te kunnen worden. De boodschap in dit boek is dat niemand geboren is om ongelukkig te zijn. En toch kunnen er allerlei blokkades in ons zijn die het geluk tegenhouden.

Wat is geluk? Als je de straat oversteekt en net niet wordt aangereden, zegt men dat je geluk hebt gehad. Als je de loterij wint, moet je je gelukkig prijzen. En een drugsverslaafde die zijn verdovende middel krijgt, zal op dat moment heel erg gelukkig zijn.

Er zijn wetenschappers die beweren dat 50 procent van de ervaring van geluk afhangt van aangeboren eigenschappen. En 40 procent wordt volgens hen bepaald door de innerlijke houding die we aannemen. Dit is dus de manier waarop wij op omstandigheden reageren.

En slechts 10 procent wordt volgens hen bepaald door de omstandigheden zelf.

In hoeverre deze percentages precies kloppen, weet ik niet. Maar het is zeker zo dat onze instelling voor een groot deel bepalend is voor de hoeveelheid geluk die we kunnen ervaren.

Veel geluk is van tijdelijke aard. Er is echter ook een andere bron van geluk die niet afhankelijk is van uiterlijke factoren, zoals de tijdelijke vormen van geluk.

Maar we kunnen ook ongelukkig zijn. Je kunt allerlei redenen bedenken waarom je minder gelukkig bent.

John Cleese, de beroemde Engelse komiek, had een moeder die zich regelmatig angstig en depressief voelde, maar – net als haar zoon – over een gezonde portie humor beschikte. Toen hij haar op een dag opbelde, ze was op dat moment 92 jaar, vertelde ze voor de zoveelste keer dat ze deze week nogal down was en eigenlijk niet zoveel zin meer in het leven had. Haar zoon had dit al zo vaak moeten aanhoren en kreeg een heldere ingeving.

Hij zei: “Mam, als je je volgende week nou nog net zo voelt, ik heb een vriend in Fulham en die zou ik voor je kunnen bellen, tenminste, als je dat echt wilt. En hij kan dan naar je toe komen en je dood maken.”

Het was even stil aan de andere kant, omdat ze dit antwoord niet verwacht had, om even later te schateren van het lachen.

Humor en zelfspot kunnen ons helpen om het leven wat dragelijker te maken. Soms brengen we onszelf in een sombere denkspiraal en kan humor die spiraal doorbreken. Humor verzoent ons met onze beperkingen

en onze aardse kanten.

Jezus heeft gezegd dat Zijn koninkrijk niet van deze wereld is. Daarmee wijst Hij op een andere werkelijkheid, een andere realiteit waardoor het leven in een ander licht komt te staan. Hij zoomt uit en wijst de mensen op de grotere context waarbinnen hun leven zich afspeelt. Met andere woorden: staar je niet blind op alleen het aardse, want de aardse weg is slechts een voorportaal van de geestelijke werkelijkheid.

Door alle aardse problemen in die grotere context te zien, krijgen zij een andere lading. Kijken naar het grotere geheel helpt ons het relatieve van ons aardse bestaan in te zien.

Depressie

Een veel voorkomende oorzaak van ongelukkig zijn is een depressie.

Depressies zijn perioden van diepe somberheid waarin je geen uitweg meer ziet. Het leven lijkt niet meer te stromen, het voelt doods aan.

Je gelooft op dat moment ook niet dat het ooit nog anders zal worden.

Sommigen (liever gezegd: velen) verdoven zichzelf met medicijnen of een andere verslaving. In extreme gevallen kiest men voor de dood om aan dit nare gevoel te ontkomen.

Ook bij een depressie is het belangrijk je gedachten kritisch te onderzoeken en ze op tijd los te laten. Je gedachten bepalen voor een groot deel je beleving.

Hoewel het moeilijk te geloven is als je er middenin zit, is een depressie meestal van tijdelijke aard. Er gloort altijd licht aan het eind van de tunnel, ook al zie je nu nog geen hand voor ogen.

Een depressie kan ook één van de fasen van een rouwproces zijn. Voor iemand die een dierbare heeft verloren, is het meestal ondenkbaar dat hij of zij ooit nog gelukkig kan worden. Door de dood in een ander licht te zien, wordt het gemis van iemand niet zomaar weggenomen, maar kan de donkere wolk misschien op den duur een zilveren randje krijgen. Want de dood is een overgang. En wat het gemis betreft is het belangrijk je gevoel te accepteren. Maak contact met het gevoel van depressie en laat het er maar zijn. Hoe harder je probeert er van af te komen, des te sterker het zal worden. Acceptatie is hier loslaten en je zult tijd nodig hebben hierin te groeien. Langzaam zul je merken dat de scherpe kantjes er af gaan, ook al val je op sommige momenten misschien zomaar even terug in je oude pijn.

Een depressie kan ook voortkomen uit een terugtrekreactie uit het leven, misschien omdat je uitgeput bent door verdriet of dat je te gevoelig denkt

te zijn voor deze wereld. Ook hier gaat het erom je verdriet er te laten zijn en rekening te houden met je gevoeligheid, zonder jezelf met anderen te vergelijken.

Accepteer jouw gevoeligheid en leer bewust je weg daarmee te vinden in deze wereld. Aandacht voor jezelf is belangrijk en de daarbij behorende grenzen ook.

Contact maken met jezelf, je omgeving en de mensen om je heen is het tegenovergestelde van de terugtrekreactie. Bewust aanwezig zijn en voelen, wetend dat het licht in jou aanwezig is. Verbinding maken met je eigen gevoel en met anderen; daar gaat het om.

Het kan zijn dat je chronisch overbelast bent geraakt door het leven en dus je grenzen opnieuw moet onderzoeken en stellen. Want goede agressie is de kracht waarmee je je grenzen stelt en als je die agressiekracht lang genoeg de kop indrukt, zul je ook depressief kunnen worden. Vanuit Gods Geest kun je de vuurkracht ontvangen die je aanzet tot verandering van bepaalde dingen. Misschien moet je afstand leren scheppen naar bepaalde mensen toe of moet je een andere weg inslaan. Het kan ook zijn dat je jezelf moet begrenzen en ook daar heb je die goede agressiekracht voor nodig.

Maar ook als je aan de diepere wil van je ziel voorbijgaat en je zielentalenten niet benut, is de kans groot dat je een depressie ontwikkelt. God wil met jou een unieke weg gaan die helemaal bij jouw ziel past. Om jouw weg te vinden, zul je jezelf moeten kennen en je laten leiden door God. Dat betekent dus ook: oog hebben voor je eigen gevoelens en die serieus nemen. Aanvaard jezelf. Wat wil jij ten diepste? Je bent namelijk volkomen vrij je koers te bepalen.

Als je te streng voor jezelf bent, kun je een depressie ontwikkelen. Liefde voor jezelf werkt helend en daarom zul je ook daar voldoende bij stil moeten staan. Je kunt lief zijn voor jezelf door goed voor jezelf te zijn en rekening met jezelf te houden. En je mag genieten van de dingen. Vergeet dat ook niet.

Een depressie – en dat geldt voor iedere crisis – is vrijwel altijd een aanmoediging om je leven te onderzoeken.

Op welk punt ben jij jezelf kwijtgeraakt en zou je jezelf weer kunnen terugvinden? Welke grenzen worden in je leven misschien geschonden en hoe zou je die beter kunnen bewaken?

Geef je je creativiteit voldoende de ruimte? Wat zou je graag van je leven willen maken? Welke kanten van jezelf die je leven kunnen verrijken heb

je misschien nog niet ontdekt? En als je agressie of boosheid in je hebt, hoe zou je die waardevolle kracht dan het beste kunnen gebruiken? Het kan zijn dat je oude psychische wonden in je meedraagt die je jarenlang verstopt of weggedrukt hebt. Dan wordt het tijd om in contact te komen met je pijn, zodat de wonden eindelijk kunnen helen. Het kan zijn dat je daar hulp bij nodig hebt. In dat geval moet je die hulp ook daadwerkelijk gaan zoeken. Kom in beweging en benut de mogelijkheden die er zijn. Want depressie is vaak ook stilstand die plaats moet maken voor beweging. Het leven is een dynamisch en altijd veranderend proces. Sta open voor verandering en blijf in contact met jezelf en met de bron die in je is.

Te grote werkdruk en burn out

Zolang je teveel van jezelf eist, ga je aan je eigen grenzen voorbij en zul je uiteindelijk opgebrand raken.

Je respecteert je eigen grenzen niet en gaat daar voortdurend overheen. Eigenlijk zie jij jezelf niet staan, maar kijk je naar wat de wereld van jou wil. Daarmee geef je de wereld om je heen teveel macht over jezelf. Neem die macht terug en stel jezelf centraal, ga uit van je eigen kern en stem daar je grenzen op af.

Je zult dus ook hier anders naar moeten kijken.

Het automatisme waarmee je klaarstaat voor anderen, je best doet om te presteren of te zorgen voor anderen, moet plaats maken voor een bewuste overdenking: ‘Wil ik dit eigenlijk wel? Is dit goed voor mij? Hoe voel ik me hier bij?’

Waarschijnlijk zijn dit vragen waar je al die tijd aan voorbij bent gegaan. Ga uit van je grote waarde, want je bent goed zoals je bent. Het is niet nodig jezelf te bewijzen met prestaties of aanzien. Jouw waarde is veel groter dan dat.

Besef dat jij uiteindelijk zelf degene bent die jou druk kan opleggen, doordat je toestemt in de eisen die anderen aan jou opleggen.

Stop daarmee, want dan zul je merken dat er weer ruimte gaat ontstaan en jij je energie weer op peil zult krijgen en gelukkiger zult zijn.

Met een studie afmaken en een diploma halen is niets mis mee, maar het mag niet ten koste van alles gaan. Zeker niet ten koste van jezelf en van jouw geluk. Als dat wel zo is, zijn er voor jou misschien andere wegen bedoeld. Zoek die andere wegen op en voel je vrij daarin, wat anderen daar ook van vinden.

En als je ongelukkig bent in het beroep dat je uitoefent, gun jezelf dan de ruimte om eens helemaal anders te gaan denken. Wees creatief en denk in

mogelijkheden, niet in onmogelijkheden, want uiteindelijk ben jij vrij om te kiezen. Daarbij is het goed om je eigenlijke motieven om voor deze studie of dit beroep te kiezen onder de loep te nemen. Zijn die motieven zuiver of wilde je ermee aan bepaalde verwachtingen van anderen voldoen? Dit zijn vragen die je jezelf zult moeten stellen.

Maar de onvrede met je studie of beroep kan ook veranderen door die in een geheel andere context te gaan zien. Door anders naar je studie of beroep te gaan kijken, zal ook die in een ander licht komen te staan. Het hoeft dus niet per se te betekenen dat je ermee stopt, maar dat je de manier waarop je er naar kijkt gaat veranderen.

Het meest belangrijke is ook hier dat je je vanuit je kern laat leiden, heel intuïtief. Laat je keuzes niet alleen voortkomen uit verstandelijke overwegingen, maar ook uit je intuïtie. Anders gezegd: wat heeft jouw hart je te vertellen?

De afgod van het denken heeft in onze maatschappij veel terrein gewonnen en hierdoor zijn we het contact met onze intuïtie grotendeels kwijtgeraakt. Alles moet beredeneerd en afgewogen worden. Met je verstand is niet mis, maar je moet het niet op de troon zetten, want je gevoel wil ook meespreken.

Je schuldig voelen

Je kunt een hekel aan jezelf hebben door de dingen die je in het verleden hebt gedaan of nagelaten en door het zelfbeeld dat je daardoor hebt ontwikkeld.

Als je hieronder lijdt, kan het zijn dat je gebukt gaat onder schuld. Maar schuld kan worden opgeruimd.

Er is vergeving voor alle fouten die we als mens hebben gemaakt. Het is belangrijk je fouten toe te geven en uit te spreken tegen God. Alleen het kostbare nu telt voor God en Zijn Geest van liefde vernieuwt je voortdurend.

Want Zijn Geest woont nu, op dit moment, in jou en Hij is daarin persoonlijk aanwezig om jou te verlichten, te genezen, te leiden en je dus ook alles te vergeven wat je fout hebt gedaan. Als je de last los wil laten, neemt Hij dit graag van je over.

Dat is misschien een wat vreemde gedachte voor je, maar toch is het zo. Je kunt al je beperkingen zien als een schaduw die met je meegaat. Maar zodra je de zon van Gods liefde erop laat schijnen, zullen de schaduwen verdwijnen, want schaduw kan in het licht van de zon niet bestaan. God houdt hoe dan ook als een vader van je. Zijn liefde is onvoorwaardelijk, en

Hij stelt dan ook geen enkele voorwaarde dan dat je Zijn liefde wilt aannemen.

Schuld kan niet bestaan in het licht van de heilige Geest die in je hart aanwezig is. En daarom moet je je aandacht nooit op de schuld richten, maar op de Geest.

Door jezelf lief te hebben en te vergeven, ga je mee in de stroom van Zijn Geest die in je is. En daar word je gelukkig van.

Ook al ben jij de oorzaak van bepaalde zaken die fout zijn gegaan in je leven, je bent meer dan dat. Je mag als mens struikelen, dat is niet te voorkomen. En door dat te accepteren en eerlijk naar jezelf te kijken, kan schuld verdwijnen. Heel eenvoudig doordat het licht sterker is dan de duisternis. Heb jezelf lief en vergeef jezelf, dan ben je één met Gods Geest van liefde in je hart.

En blijf in het nu, want dat is het enige dat bestaat. Het verleden bestaat niet meer en de toekomst is er nog niet. Het enige dat er is, is nu.

Zelfbeschuldiging werkt nooit opbouwend, het breekt alleen maar af.

Misschien heb je de goede agressie in jezelf nooit in de juiste richting laten stromen door op een gezonde manier je grenzen te stellen. Agressie is energie en energie kun je nooit vernietigen, alleen maar verplaatsen. En als je de energie van de goede agressie alleen maar wegdrukt in jezelf, zal die zich uiteindelijk tegen je keren. Dan verandert die goede kracht in zelfhaat, wat natuurlijk negatief is. Daarom kun je die agressie beter omzetten in een opbouwende kracht waarmee jij je grenzen stelt, voor jezelf opkomt en de koers van je leven bepaalt.

Niet in harmonie leven met Gods Geest

Iedere keer als je tegen Gods Geest in handelt en je ziel in een lagere trilling brengt, ontstaat er disharmonie.

En disharmonie zul je zoveel mogelijk moeten voorkomen om gelukkig te kunnen zijn.

Niet in God en het licht in je hart geloven is de grootste bron van disharmonie. Je sluit jezelf door je ongeloof af voor God en Zijn Geest.

Daarmee plaats jij jezelf in het donker, of je dit nu op dit moment bewust ervaart of niet.

Ongeloof leidt vroeg of laat tot duisternis.

Het geestelijk geluk zit in de vrede, de harmonie, de liefde, de eenvoud, het Zijn van de Geest.

Alles wat dit geestelijk geluk in de weg staat, mag je zoveel mogelijk uit je leven bannen.

Doe je dit niet, dan schep je zelf de donkere ervaring van ongeluk, van

disharmonie.

Perfect zul je hier als mens niet in worden, maar dat hoeft ook niet. De mate waarin je de harmonie met de Geest weet te bewaren, zal de mate van je geluk bepalen. Jij bent in die zin schepper van je eigen innerlijk universum en mag de balans in alle dingen brengen die in jouw leven aanwezig zijn, op de wijze zoals dat bij jouw ziel past. Vergelijk jezelf daarin nooit met anderen, maar ga je unieke weg met God.

Gods Geest schijnt in jou en dat is de verlossende kracht die je in je meedraagt. Het komt erop neer dat je daar op gericht moet blijven om de vruchten te blijven ervaren: blijdschap, vrede, vreugde, liefde, dankbaarheid en kracht. Maar ook wijsheid die vanuit deze Bron voortkomt en je ziel in het licht zet. Wees blij en dankbaar en richt je daarop, niet op het menselijk struikelen waar geen mens van gevrijwaard is.

Je bent verlost, daar mag je blij over zijn.

Dan ga je stralen en kun je het licht van de Geest doorgeven. Vanuit dit licht word je bemoedigd en zul je de kracht vinden verder te gaan en een licht voor de wereld te zijn.

Drugs en drank

Drugs en drank kunnen het beeld van de werkelijkheid vertroebelen en je impulsiviteit versterken, waardoor je niet goed nadenkt over wat je doet. Emoties kunnen worden versterkt. Er kunnen psychische ziekten uit voortkomen, zoals een psychose.

Bovendien ondermijnen deze middelen de gezonde verbinding tussen lichaam en geest en de natuurlijke afweer tegen paranormale invloeden. Hierdoor kan bijvoorbeeld het horen van stemmen heviger worden.

Omdat drugs en drank je bewustzijn vertroebelen, kun je pas tot een weloverwogen keuze komen als je bevrijd bent van deze vertroebeling. Tot die tijd ben je jezelf niet en kun je geen bewuste besluiten nemen. Ook zul je niet bij je kracht kunnen komen van waaruit je de koers van je leven moet zien te veranderen, zolang je nog een slaaf bent van deze middelen. Waarschijnlijk heb je hulp nodig hiervan bevrijd te raken. Ook daarbij is het belangrijk om niet alleen de oorzaak van het drugs- of drankgebruik, maar ook de diepere reden van je bestaan onder ogen te zien. Dan weet je tenminste waarvoor je stopt met het gebruik van deze middelen.

Angst voor de toekomst

Angst doet je energie ineenkrimpen en maakt je ongelukkig.

Piekergedachten over wat er in de toekomst allemaal mis zou kunnen gaan met de wereld en met je eigen leven, kunnen je letterlijk in beslag nemen.

We maken ons allemaal wel eens 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.

Je hebt het leven niet in de hand. Als je eenmaal met piekeren begint, kun je in een maalstroom van gedachten terechtkomen die je nog maar amper kunt stopzetten.

Je verliest jezelf erin en wordt ongelukkig.

Piekeren is een vorm van zinloos geweld tegen jezelf.

Je bent voortdurend in beweging, maar komt geen stap vooruit. Eigenlijk is piekeren – en dus ook angst – een teken van een gebrek aan vertrouwen. Zorgen maken is een vorm van angst en hangt altijd samen met wat misschien komen gaat, maar wat misschien nooit zal gebeuren...

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 God met zich mee kan brengen.

Ik wil je aanmoedigen in het nu te blijven en écht op God te vertrouwen. Vertrouw Hem, want Hij keert alles ten goede.

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. Je stapelt je negatieve gedachten over de toekomst op in het nu. Daardoor raak je overbelast.

Laat dus die angstgedachte 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 Gods Geest in je hart, die innerlijke vlam van liefde die je rust kan geven.

Maar je kunt je aandacht ook verleggen naar je ademhaling. Adem bewust 3 seconden in, hou je adem 1 seconde vast en adem vervolgens 4 seconden uit. Door dit te doen, zul je merken dat zolang je aan het tellen bent, je niet kunt piekeren.

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 wordt.

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

Ook als je in God gelooft, heb je natuurlijk niet de garantie dat je nooit iets 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.

Crisis

Een crisis luidt dikwijls een geheel nieuwe weg in.

De inzichten die dan geboren worden, brengen je geestelijke rijkdom die waarschijnlijk aan je voorbijgegaan zou zijn als de crisis je bespaard was gebleven. Zo kan een persoonlijke crisis je een grote geestelijke winst brengen; maar dit gaat alleen als je ook de moed hebt op die manier naar de crisis te kijken en niet blijft hangen in het leed dat de crisis je óók gebracht heeft. Als je dat laatste doet, kan een crisis ertoe leiden dat je het leven niet meer ziet zitten.

Een crisis moedigt je juist aan terug te keren naar je eigen kern om je over te geven aan de leiding van God.

Probeer je innerlijke kalmte te bewaren door de crisis te accepteren. Dan zullen de levenslessen van binnenuit zichtbaar voor je worden.

Ook een financiële crisis kan mensen tot wanhoop drijven. Zo erg zelfs, dat ze besluiten uit het leven te stappen. Niet zelden spelen er ook andere factoren mee, bijvoorbeeld de gedachte gefaald te hebben, terwijl je kostwinner van het gezin bent. Door die gedachte kun je je eigenwaarde ernstig laten aantasten en kun je zelfhaat ontwikkelen.

Als je eigenwaarde is aangetast door het gevoel te falen, dan ontleen je die eigenwaarde aan het verkeerde criterium. Je bent niet wat je gepresteerd of vergaard hebt en ook niet wat anderen over je zeggen. Denk over deze laatste zin eens heel goed na, want het is een belangrijke.

Door oog te krijgen voor de betrekkelijkheid van het aardse leven, kun je ook anders tegen een financiële crisis aankijken. Jouw echte waarde zit in de goddelijke dimensie die jij in je meedraagt. Je bent het licht van God en mag stralen.

Eenzaamheid

Eenzaamheid kan een reden zijn dat mensen het leven niet meer zien zitten.

Het is ook een uitdaging om te onderzoeken wat je eigen rol in die eenzaamheid kan zijn. Hoe open en kwetsbaar stel je jezelf op? Ben je werkelijk bereid het contact met die ander aan te gaan? Durf je je eigen gezicht écht te laten zien en ben je ook wezenlijk geïnteresseerd in die

ander?

Alleen door jezelf niet alleen als slachtoffer te zien, kun je bij je innerlijke kracht komen en word je actief.

Waak erover dat je wel jezelf blijft. Want alleen door authentiek te blijven, zul je de juiste mensen aantrekken. Zolang je nog in een rol leeft en je anders voordoet dan je eigenlijk bent, loop je de waardevolle contacten mis. Zolang je een masker draagt en jezelf niet laat zien, kunnen anderen ook niet de kans krijgen jou echt te ontmoeten. Soms is daar moed voor nodig.

Massa's mensen buigen momenteel voor een nieuwe afgod: hun smartphone en de social media. Iedereen staat met elkaar in contact, maar er is geen werkelijke verbinding. Je kunt jezelf voortdurend met anderen vergelijken: hoeveel vrienden ze hebben en hoe gezellig ze het hebben. Maar op social media worden meestal alleen de zonnige kanten van het leven belicht en is er voor de schaduw geen ruimte. Hierdoor ontstaat vaak een vertekend beeld dat je eigen gevoel van onzekerheid versterkt.

Contact via deze weg is geen werkelijke verbinding. Werkelijke verbinding is er als je elkaar kunt aankijken, elkaars lichaamstaal en gezichtsuitdrukking kunt lezen en écht belangstelling hebt voor elkaar. Als je ook de dingen kunt delen die kwetsbaar zijn. Jij zelf kunt daarmee beginnen door gewoon jezelf te zijn, écht te zijn. Bedenk dat jouw ware zijn de moeite waard is en dat je dat mag laten zien.

Kijk ook om je heen of er mensen in je omgeving zijn die eenzaam zijn. Sommigen hebben zich zo in hun eigen eenzaamheid opgesloten dat ze helemaal uit contact zijn gegaan. Soms moet dit van buitenaf doorbroken worden. Dit kan eenvoudiger zijn dan je denkt. Alleen al door het tonen van oprechte belangstelling kun je de ander daarmee misschien helpen.

Ook als je zelf eenzaam bent, is het goed oog te hebben voor de eenzaamheid van anderen. Door zo de verbinding met de ander aan te gaan, zul je ook van je eigen eenzaamheid verlost kunnen raken. En daarmee stap je uit de gevangenschap van het slachtofferschap.

Er zullen ongetwijfeld nog andere redenen bestaan waarom mensen het leven niet meer zien zitten.

Waar het om gaat is dat je eerst een pas op de plaats zult moeten maken om de reden heel goed te onderzoeken.

Maak die reden bewust voor jezelf en kijk ernaar.

Wees de waarnemer van de gedachte of overtuiging die je hiertoe probeert aan te zetten. Klopt die overtuiging wel en weet je dat ook heel zeker? Hoe voel je je als je die overtuiging voor waar aanneemt en hoe zou je je voelen als je die overtuiging niet zou hebben?

Laat vervolgens die overtuiging of gedachte los en ga op zoek naar de juiste oplossing.

Probeer oog te hebben voor de positieve dingen in het leven en probeer eens heel bewust met verwondering te kijken naar de mooie natuur, een lachend kind, een zingende vogel of een vriendelijke blik.

Probeer God eens centraal te stellen in je denken, in plaats van jezelf. Je kunt namelijk ook teveel op jezelf gefocust zijn en daardoor het contact met God verliezen. Door vanuit je kern te gaan leven, zullen dingen veranderen. Al je problemen komen daarmee ook in een ander licht te staan.

Vraag jezelf af wat God zou willen en handel daarnaar.

Leef niet alleen voor jezelf, maar ook voor anderen.

Kijk eens om je heen en vraag je af wat jij voor anderen zou kunnen betekenen. Op welke manier kun jij anderen helpen? Maar: vergeet jezelf niet!

Bedenk ook: als jij door dit proces heen komt en kiest voor het leven, zullen jouw ervaringen voor anderen een bron van inspiratie en kracht kunnen zijn.

Wat zou je graag willen in het leven?

Welke mogelijkheden zijn er om dit te verwezenlijken en wie zou jou daarbij kunnen helpen?

Welke stappen moet je zetten?

De liefde voor jezelf en voor je naasten horen in balans te zijn. En als je anderen blijdschap kunt geven, zal dat ook je eigen geluk vergroten.

Jouw geest is een vrij bewustzijn. Jij beschikt over de vrijheid hoe je naar jezelf kijkt, of je jezelf met liefde of haat behandelt, of je de diepere zin van het leven toelaat of niet, of je je met God verbindt of dat je liever in duistere afzondering leeft.

Maar wat je met je vrije bewustzijn ook kiest: alles heeft gevolgen. Maak de juiste keuze! Kies voor het leven.

Je relatie met God kun je versterken door gebed. Neem tijd voor gebed en spreek je uit tegen God. Deel alles met Hem: je pijn, je angst, je wanhoop, je zonden, enzovoort.

Jij bent een licht en dat licht moet je niet verbergen voor de wereld. Laat het zien, dan zal de wereld erdoor verlicht worden. Zo wil Gods Geest ook door jou heen werken.

5 Jij bent het licht

Jezus noemt ons ‘Het licht der wereld’. Dat is nogal wat.

En het is zeker iets om vaak bij stil te staan, want we zijn zo gemakkelijk geneigd dit te vergeten.

Wie in God gelooft, is geroepen het licht in deze wereld te zijn. Met de nadruk op het werkwoord ‘zijn’.

Om het licht te kunnen *zijn*, hoef je niet per se iets te *doen*. Vaak verwarren we deze twee werkwoorden met elkaar. Het gaat erom ons diepste zijn, onze goddelijke kern te laten schijnen in deze wereld. En dat mag een ieder op zijn of haar eigen manier door zich heen laten gebeuren.

We kunnen op allerlei manieren een licht zijn. Het licht kan vele vormen aannemen.

Er zijn twee manieren waarop we dat licht kunnen blokkeren in onszelf. We kunnen onszelf te klein achten of juist het tegenovergestelde proberen: op een krampachtige manier zoveel mogelijk licht te verspreiden. Dan doen we te hard ons best en zullen we nooit aan onze perfectionistische eisen kunnen voldoen.

Het helpt niet als we onszelf veroordelen of de grond in trappen. Of als we onszelf niet voldoende waarde toekennen. Dan gaan we echt niet meer licht uitstralen in deze wereld.

Het helpt ook niet als we te bescheiden zijn. Jezus roept ons zelfs op ons licht op een berg te zetten, zodat iedereen het kan zien. Dit heeft niets met hoogmoed te maken, maar gewoon met het open en onbevangen laten schijnen van het licht dat jij bent. Maar dat gaat alleen als jij jezelf als mens volkomen aanvaardt, met alle kanten die jij in je meedraagt.

Jezus roept ons op om volledig en heel te zijn zoals onze hemelse Vader volledig en heel is. Dat wij één zijn met onszelf in plaats van innerlijk verdeeld. We hoeven niet perfect te zijn, maar worden opgeroepen onszelf te aanvaarden. Want alleen als je jezelf aanvaardt, kun je een licht zijn in deze wereld. Wie zichzelf veroordeelt, blokkeert dit licht juist.

Als je zelf op eigen kracht gaat proberen een licht te zijn, werkt dat ook niet echt mee. Ook dan kun je het licht juist blokkeren, omdat je het teveel op (eigen) wilskracht doet. Je gaat je uiterste best doen een licht te zijn. Dat is even zinloos als met wilskracht in slaap proberen te vallen. Hoe harder je het probeert, hoe minder het zal lukken.

‘*Het licht zijn*’ is een zijshouding. En je mag dit in overgave laten stromen, zonder zelf de regie al te strak in handen te houden. Alleen in overgave kunnen we immers het licht door ons heen laten stromen, zodat

het doorgegeven kan worden aan de wereld om ons heen.
Als het licht klein moet blijven, laat het zo zijn. En mag het groot worden: het zij zo. Alles is goed, stel je beschikbaar, geef jezelf over en laat het zijn.

Het is meestal de stem van ons ego die roept dat we niet goed genoeg zijn of dat we vooral veel harder ons best moeten doen. Het ego kan ons op die manier bij onze kern weg lokken.

Voor alle duidelijkheid: ons ego is niet slecht en is ook niet iets wat bestreden hoeft te worden. Het woord 'ego' betekent gewoon 'ik'. Waar het om gaat is dat ons ik verbonden mag zijn met die universele bron van liefde in ons hart: Gods Geest van liefde.

Door ons op die Geest af te stemmen en die Geest er te laten zijn, kunnen we een licht zijn, en ieder op zijn of haar authentieke manier. Want door authentiek te zijn, leef je vanuit je kern.

In die houding van overgave mogen we er ook op vertrouwen dat we hierin geleid zullen worden, een ieder op zijn of haar eigen manier.

Vergelijk jezelf daarom nooit met anderen, want dat is zinloos. Dan stel je je grote waarde telkens opnieuw ter discussie en dit bevordert het stralen niet. Integendeel: je zult jezelf alleen maar blokkeren. Want jij bent jij.

De Godsnaam die God uitspreekt tegen Mozes is: 'Ik ben die Ik ben'. Ook jij bent wie jij bent. En je bent het licht.

Want in jou is de goddelijke vonk aanwezig, de heilige Geest waarmee je ooit – in de hemel – geschapen bent. Nooit heeft deze Geest jou verlaten.

Altijd was deze kern – al dan niet op de achtergrond en al dan niet geblokkeerd – aanwezig. Jezus helpt je daaraan herinneren.

Zo vaak vergeten we wie wij eigenlijk zijn. We hebben ons geïdentificeerd met ons ego en zijn de levende verbinding met de Geest vergeten. Dan leven we in geestelijke armoede. De geestelijke rijkdom kan ons alleen bereiken door bewustwording, bewustwording van wie wij zijn.

Al het goede komt van God. God geeft jou dit via Zijn Geest die in je hart is.

En mocht je je ergens zorgen over maken? Zorgen kunnen alleen vanuit die innerlijke bron worden weggenomen. Alleen door je zorgen met God te delen en ze aan Hem en Zijn Geest in je hart over te geven, zul je er los van komen. De oplossing zelf zit dan niet in jouw overgave, maar wat uit de overgave voortkomt.

God zal zorgen dat je je geen zorgen meer maakt. Het gebeurt door jou heen.

Zo is het ook met geluk. Je kunt het zelf nastreven.

Maar God wil het je geven doordat je het gelooft, en door Zijn Geest door je heen te laten stromen.

Al het goede in het leven komt voort uit Gods Geest. Daarom is de verbinding met Gods Geest de oplossing voor alle problemen. Ook de depressie, ook de angst, ook de woede en ook het gebrek aan vergevingsgezindheid. De Geest bewerkt het door je heen.

We proberen het vaak teveel zelf te doen; op eigen kracht. We leren onszelf allerlei technieken aan, maar merken dat die lang niet altijd werken. Alleen het geloof en het vertrouwen, de overgave en de openheid naar God toe doen dat. Geloven als een kind: het kan bergen verzetten.

Je bent geroepen om goed te doen. Maar ook jouw goede werken komen op die manier tot stand. Dus door de overgave aan Gods Geest, want Hij zal de goede werken door je heen volbrengen. Jij bent een kanaal voor Zijn liefde en daarom ben jij ook een kanaal waar de goede werken doorheen volbracht worden. Dat is leven in een ander licht: het licht van de overgave, van het geloof en het vertrouwen.

In principe is ieder goed werk dus genade, het is een geschenk. En door het zo te zien blijf je de juiste bescheidenheid bewaren. Want alleen met de juiste nederigheid kan Gods Geest door je heen werken. Zolang het hart nog vol van zichzelf is, is er geen ruimte voor God.

Onder de goede werken wordt het doen van het goede binnen de omstandigheden zoals die op je pad komen verstaan. Wie moeder is, laat die een goede moeder zijn. En laat de vader een goede vader zijn. Vaak wordt er bij 'goede werken' gedacht aan bijzondere prestaties die veel opzien baren en die in de ogen van de maatschappij heel belangrijk zijn. Maar al het werk moet gedaan worden in de samenleving. Degene die jouw vuilnis ophaalt is net zo belangrijk als de chirurg die een kind opereert. En de bakker die jouw brood bakt, maakt het mogelijk dat ook jij je werk kunt doen. Wat je talenten ook zijn en waartoe je ook geroepen bent: doe het met bezieling en overgave. Laat in alles de Geest door je heen werken, dan zal al je werk gezegend zijn, wat je ook doet en wie je ook bent.

Door zo op de Geest en op God gericht te zijn en bewust om te gaan met je geloof, zal er minder ruimte zijn voor de donkere facetten van het bestaan. Want alles wat je aandacht geeft, zal groeien. Door bezig te zijn met de dingen van God, vul je je denken met goede zaken, zodat er minder plaats is voor zaken die je geestelijk leven in disharmonie brengen.

Leef bewust en stel je leven zo volledig mogelijk in dienst van God en de liefde. Dan zal er voor duisternis geen ruimte zijn. Zo maak je jezelf tot

een kostbaar sieraad in de handen van God, geschapen om het goede te doen door je licht te verspreiden in de donkere wereld waarin we leven. Het aardse leven is maar kort, het eeuwige leven is waar het om gaat. Daarom mag je je focus verleggen naar het hemelse. Natuurlijk betekent dit niet dat je je aardse plichten zou moeten verzaken. Maar ook je aardse plichten kun je doen in het licht van de hemel, omdat het aardse er is om het hemelse te dienen.

6 Liefdevolle grenzen

Het stellen van de juiste grenzen is al diverse keren in dit boek naar voren gekomen en het is goed hier nog eens bewust bij stil te staan, omdat dit op alle terreinen van ons leven van toepassing is.

Als mens dragen we allemaal iets heiligs in ons mee omdat we door God geschapen zijn. We zijn licht uit Licht geboren. We zijn hier op aarde om er zelf voor te kiezen terug te keren naar onze oorsprong in de geestelijke wereld. Tijdens ons leven op aarde moeten we keuzes maken en deze keuzes bepalen voor een belangrijk deel het verloop van ons leven.

Als twee bomen in elkaars schaduw staan, zullen ze elkaar het licht en de voeding uit de grond ontnemen. Alles wat groeit en bloeit heeft ruimte nodig. Ruimte om te leven en zichzelf te kunnen zijn.

Dit geldt ook voor de mens. Mensen hebben hun eigen ruimte nodig om hun unieke wezen tot ontplooiing te kunnen brengen. Of het nu binnen een liefdesrelatie, in de vriendenkring, op het werk of op een ander gebied is: overal zijn grenzen nodig om die ruimte te beschermen, zowel fysiek, verbaal, mentaal als spiritueel.

Het immuunsysteem van ons lichaam is noodzakelijk om te kunnen overleven en een prachtig toonbeeld van deze noodzakelijke weerbaarheid. Het is een verdedigingsmechanisme dat als doel heeft schadelijke lichaamsvreemde stoffen buiten de deur te houden of te bestrijden.

Zoals gezegd, dragen we allemaal een heilige ruimte in ons: het meest oorspronkelijke, de heilige grond in je zelf. Die ruimte mag niet zomaar bezoedeld worden door allerlei invloeden van buitenaf. Daarom moeten we die ruimte beschermen en daar hebben we de goede agressie bij nodig. Een prachtig voorbeeld hiervan vinden we in het verhaal over de tempelreiniging.

In dat verhaal treft Jezus veehandelaren en geldwisselaars aan in de tempel. Ze hebben hun handel meegenomen in de heilige tempel om daar hun geld te verdienen.

De tempel is daarmee vervallen tot een handelsplaats. Jezus ontsteekt in woede en schopt de tafels van de geldwisselaars omver, maakt van een stuk touw een zweep en jaagt hen allemaal de tempel uit. Hij veegt de tempel letterlijk schoon met agressie.

De innerlijke betekenis van dit verhaal doet ons stilstaan bij de heilige tempel in onszelf: ons eigen hart, de heilige grond waarin het licht hoort te schijnen en waar God dus hoort te wonen. De duistere invloeden van andere mensen horen daar niet thuis.

Jezus is ook in dit verhaal de voorbode van de Geest die in ons eigen hart geboren wil worden en Hij moedigt ons aan de goede agressie in te zetten om die heilige ruimte te beschermen en zo nodig te reinigen.

Het gaat er niet zachtzinnig aan toe. De agressie mag er zijn en heeft effect: de tempel wordt gereinigd en bevrijd van alle invloeden die daar niet thuishoren.

Het vee dat handelaren te koop aanbieden, staat voor de lagere, dierlijke emoties die ons hart niet in bezit mogen nemen. De handelaren en geldwisselaars kunnen symbool zijn voor de strategische en manipulatieve invloeden die onze heilige grond vervuilen en die we moeten weren.

Het beeld van de tempelreiniging doet je stilstaan bij de geestelijke noodzaak van weerbaarheid: de kracht die jouw diepste kern beschermt en die het licht in jezelf de ruimte geeft, zodat je je leven tot voltooiing kunt brengen.

Als je je bijvoorbeeld altijd maar verantwoordelijk voelt voor anderen, ga je over je grenzen. Als je dit niet begrenst, dan word je oververantwoordelijk, verlies je kostbare energie en zul je uiteindelijk krachteloos worden.

Je mag het heilige, het kostbare van jezelf niet verspillen aan mensen die aan hun eigen verantwoordelijkheden voorbijgaan. Je zult bewust met de krachten moeten omgaan die je van God hebt ontvangen. Dat betekent dat je jouw verantwoordelijkheid moet kunnen onderscheiden van die van anderen. Doe je dit niet, dan zal dit zich uiteindelijk tegen je keren.

Weerbaarheid in de zuivere zin van het woord, heeft overigens niets met egoïsme te maken. Ons ego is in feite een toestand van ons bewustzijn waarin we onze geestelijke vrijheid hebben verloren. Het leeft in een voortdurende waan van afgescheidenheid, een illusie dat alles op eigen kracht moet worden volbracht. Vanuit dat ego hebben we verleerd in grotere verbanden en ruimere dimensies te denken.

We maken echter deel uit van een groter geheel.

Dat grotere geheel is te vergelijken met een menselijk lichaam: het bestaat uit losse cellen die samen een structuur, een eenheid vormen. Enerzijds zijn die cellen zelfstandig, anderzijds maken ze deel uit van het hele lichaam. Iedere cel moet in dat lichaam begrensd zijn om zijn unieke taak in dat lichaam te kunnen vervullen en daarmee het lichaam te dienen en in stand te houden.

Zodra cellen op eigen houtje in dat lichaam gaan woekeren, ontstaat er ziekte. Het gevolg is dat andere cellen als het ware verdrukt worden en als deze wildgroei niet begrensd wordt, zal het uiteindelijk leiden tot de dood.

Deze eenzijdige gerichtheid op zichzelf zou je een vorm van egoïsme kunnen noemen.

Maar de cellen in ons lichaam mogen niet geheel afgesloten zijn. Ze hebben een doorlaatbare wand, waardoor er een selectie wordt gemaakt in wat er toegelaten kan worden. Zo moeten wij ons ook niet voor de wereld afsluiten. Muren mogen er zijn, maar ze moeten poorten hebben.

Zo is het ook met jou als mens. Je bent meer dan mens, meer dan individu alleen. Je leeft namelijk samen met anderen. En zodra je de eenheid met de ander uit het oog verliest, ga je je als een vijand tegenover die ander gedragen, wat in strijd is met de grote wet van eenheid. Maar om de eenheid te kunnen bewaren, zul je juist je grenzen goed moeten bewaken en tegelijk open en transparant moeten zijn, anders word je eenzaam. Zodra iemand jouw innerlijke tempel verontreinigt, moet je corrigerend optreden en je grenzen dus stellen.

Dat grenzen stellen is niet louter bedoeld om jou als individu te beschermen, maar ook om het geheel van de grote eenheid te dienen. Je moet die ander ook de correctie – en dus de wijze les – gunnen als dat nodig is.

Menselijk gezien lijkt het soms heel egoïstisch om onze grenzen te stellen, maar het tegendeel is waar.

Het niet stellen van grenzen is veel eerder een daad van egoïsme, omdat we dan de essentie van het leven uit het oog verliezen. Daarvoor kunnen we verschillende redenen hebben, zoals gemakzucht, graag aardig gevonden willen worden, angst voor conflicten of afwijzing, enzovoort. Het zijn allemaal krachten die juist vanuit ons ego werkzaam kunnen zijn. We kunnen natuurlijk ook uit angst, woede of frustratie onze grenzen stellen. Dan plaatsen we een ondoordringbare muur om ons hart en gaan we verharden. In dat geval is weerbaarheid wel een zaak van het ego.

Het stellen van grenzen staat niet op zichzelf maar dient een hoger doel, namelijk: je geest, ziel en lichaam veilig stellen, zodat jij je eigen weg in het leven kunt gaan. Grenzen stellen is geen doel op zich en dat mag het ook niet worden.

Vanuit de Geest, de hogere dimensie van ons bestaan, weten we dat er ook poorten in onze grenzen zijn en dat we die poorten bewust moeten leren bewaken. Wat of wie laat je toe? En hou je dan alleen rekening met jezelf of heb je ook oog voor het hogere doel van je leven? Want uiteindelijk is het zo dat weerbaarheid dienstbaar moet zijn aan de liefde.

We hebben ook agressie nodig in ons leven: de kracht die ons in staat stelt

alles wat ons beschadigt of verontreinigt op afstand te brengen en te houden. Onze liefde moet ook krachtig zijn en dat kan alleen als we de juiste vuurkracht daarin toelaten.

Het stellen van grenzen: het is een spirituele opdracht die ons in staat stelt onze liefde en creativiteit (en die van anderen!) de ruimte te geven. (1)

(1) Zie ook: Roelof Tichelaar, 'Krachtig jezelf zijn', uitgegeven door Roelof Tichelaar, Hoogeveen, 4^e druk (2018)

7 Jij bent voor het geluk gemaakt

Het is je taak als mens harmonie in jezelf te scheppen. Maar het is niet alleen een taak, het is vooral een gunst. Het is een gunst, omdat harmonie geluk betekent. Je ervaart meer geluk als je geest en ziel in harmonie zijn. Dat geluk is het hemelse. Het tegenovergestelde is ongeluk, dus disharmonie.

Door jezelf in harmonie met God te brengen, kun je het hoogste geluk ervaren, omdat God het hoogste is. Dit is geen kwestie van moeten, maar van mogen. Je mag op die manier voor je eigen geluk of ongeluk kiezen. Ieder mens is immers vrij om te kiezen.

Zodra je besloten hebt om voor het hoogste geluk te kiezen, kies je eigenlijk voor God. En door dan naar wegen te zoeken die je harmonie versterken en vergroten, bevind je je op de weg van God.

Je zult vanaf dat moment alles doen wat er in je vermogen ligt om je geluk te vinden en te handhaven. Natuurlijk doe je dit niet op eigen kracht, maar komt dit voort uit Gods Geest van liefde die in je is.

Want in je oorspronkelijke toestand ben je één met God, omdat er iets van Hem in jou leeft.

Door dat deel van jezelf als uitgangspunt te nemen, leef je vanuit God. God is dus dichterbij dan velen denken.

Je scheidt harmonie in je ziel door deze af te stemmen op Gods Geest die in je is. Hoe doe je dat? Allereerst door hiertoe bereid te zijn, dit echt te willen. Eigenlijk is dat de allesbepalende stap: wat wil jij? Als jij bereid bent je af te stemmen op Gods Geest, kun je dat in gebed uitspreken tegen God en vanaf dat moment gaat Hij met jou aan het werk om dit te bewerkstelligen.

Hij zal Zijn engelen sturen om je te ondersteunen. Hij zal je raad geven waar dat nodig is. Dat vraagt dus van jou dat je ook bereid bent te luisteren. Luister je met de oren van je hart, dan zul je Hem kunnen verstaan, of Hij nu rechtstreeks tot je spreekt of dat Hij één van Zijn engelen naar je toe stuurt om je te helpen. Maar God kan ook op andere manieren tot je spreken: door een 'toevallige' ontmoeting met iemand, een bladzijde van een boek dat je spontaan openslaat en waar een boodschap voor jou staat, een droom, enzovoort.

De volgende stap is dat je jouw wil afstemt op Gods wil, zodat deze één zijn. Jouw wil en Gods wil. Gods wil wordt je duidelijk gemaakt door een gevoel in je binnenste dat uitgaat van Zijn Geest, de goddelijke vonk van licht en liefde die in je is.

Als je tegen de wil van deze Geest in handelt, zul je dat via je geweten gaan voelen. Dit gevoel is niet beschuldigend bedoeld, maar vormt een leidraad voor je, zodat je in de toekomst je doel niet weer hoeft te missen. Je doel is Gods wil doen, want daar heb je voor gekozen.

Op het moment dat je voelt dat je bent afgeweken van Gods weg, is dat geen probleem. Maak daar dan ook geen probleem van door jezelf te gaan beschuldigen, maar leer eruit en keer terug op het oorspronkelijke pad, jouw eigen smalle weg met God.

Vergeef jezelf je misstap en weet dat God jou die ook vergeven heeft. Voor Hem is bewustwording voldoende. Je hoeft verder niet gestraft worden, want straf betekent eigenlijk correctie en die is alleen nodig als je helemaal niet bent afgestemd op God. Dan kan het zijn dat er correcties van buitenaf moeten komen om je tot nadenken te stemmen.

Maar als het echt je bedoeling is je in alles zoveel mogelijk op Gods wil af te stemmen, zal het in veel gevallen ook gewoon lukken.

Het is belangrijk dat je je daarover verheugd. Er is vaak te weinig blijdschap over de dingen die in overeenstemming zijn met Gods wil en teveel zelfveroordeling als er eens iets fout gaat. Dat mag dus omgedraaid worden. Sta vooral stil bij wat goed is gegaan en wees daar oprecht blij over. Deze blijdschap is de passie van waaruit je mag leven.

Blijdschap, jezelf hierover verheugen, is een weldaad voor de ziel.

Dankbaarheid hoort hier ook bij. Wees oprecht dankbaar voor alles wat je gegeven wordt om je leven zo om te vormen dat het in harmonie is met God.

Wees dankbaar voor de hulp van de engelen, wees dankbaar voor God die in je woont en al Zijn liefde aan je wil schenken. Aanvaard die liefde in dankbaarheid en sta daar bewust bij stil. Tel je zegeningen en wees dankbaar.

Je leven is een kostbaar juweel, een sieraad in Gods hand. Daarom mag je naar schoonheid streven in je leven. Schoonheid in de vorm van puurheid, echtheid, oprechtheid en zuiverheid.

Het is niet jouw eenzijdige verdienste dat je zuiver wordt; het is Gods Geest die door je heen werkt. Jouw ziel moet echter wel een ontvankelijke houding aannemen en dit ook bewust zelf willen.

Schoonheid wordt ook zichtbaar in je leven door mild te zijn voor anderen. Vergeef ze als ze iets hebben gedaan wat jou heeft geraakt of geschaad. Vergeef hen van harte en wees vrij van bitterheid en wrok, want die zijn

een gif voor je ziel. Zij maken je ziel lelijk en dit zul je uitstralen in de wereld waarin je leeft. Dan kun je geen verkwikkende bron van licht en liefde zijn.

Kies er voor die bron van licht en liefde te zijn.

Wees opgewekt en blij en straal dat ook bewust uit.

Geen gemaakte en onechte blijdschap, maar oprechte blijdschap omdat je een kind van God bent en Zijn Geest in je woont. Alle reden tot blijdschap dus!

Help anderen waar je kunt en als zij dat willen. Leef je in de ander in en help oprecht. Wees niet alleen op je eigen geluk gericht, maar neem de ander daarin mee. Zo wordt jouw geluk het geluk van de ander en het geluk van de ander zal ook jouw geluk zijn. Want jullie zijn immers één, met elkaar verbonden.

Laat je niet opslokken door de dingen van de wereld waarin je leeft, maar wees vrij. Jaag je aardse begeerte niet na om die vervuld te zien, maar weet je vervuld van Gods leven dat al in je is. Dat vervult je namelijk écht.

Het geluk van de wereld is altijd tijdelijk en meestal surrogaat. Het vult de leegte op die mensen voelen, maar het vervult niet echt.

Gods liefde is vervullend, omdat het een doel op zichzelf en een bron van blijdschap is. Blijdschap die geen andere reden nodig heeft. Een van de vruchten van Gods Geest is blijdschap, vreugde.

Een andere vrucht is vrede. Vrede door er gewoon te zijn, te rusten in Gods Geest, wetend dat het goed is.

Het is een illusie dat je de goedkeuring en bevestiging van anderen nodig hebt. Zoek daar dan ook niet naar, maar zoek naar de vrede in je hart die van God komt.

Die vrede overstijgt al het andere, omdat deze vrede een gelukkig gevoel geeft.

Geduld is ook een vrucht van de Geest. Ongeduld wil zeggen dat iets niet is zoals jij wilt dat het zou moeten zijn. Je hebt de vrede van de Geest dus al verlaten en hierdoor zoek je het in de vervulling van iets dat je niet snel genoeg gaat. Terugkeren naar de vrede is de enige manier om geduldig te kunnen zijn, want alleen dan accepteer je wat er is op dit moment.

Vergevingsgezindheid komt ook voort uit de Geest, omdat dit Gods natuur is. Door te vergeven blijf je vrij. Niet vergeven betekent dat je jezelf vastgebonden houdt, waardoor je niet vrij bent. Die onvrijheid komt tot

uiting door allerlei emoties die hiermee gepaard gaan.

Je bent boos of hebt wrok. Je zint op wraak, vergelding. Je bent daardoor volledig in beslag genomen door de ander en hebt afstand van je geestelijke vrijheid gedaan.

De Geest is een bron van liefde. De liefde stroomt vrijuit en eist niets. Gods wezen is liefde en omdat de liefde niets eist, eist Hij ook niets van jou. Hij nodigt je uit tot liefde alleen. Of je die liefde wilt aannemen en doorgeven, heel eenvoudig. Liefde is licht en geeft vreugde, vrede, geduld en vergevingsgezindheid.

De liefde is de bron van alles. Het is de bron van het geluk.

Geluk is een vrucht van de Geest. Het is een geluk die het menselijk voorstellingsvermogen te boven gaat. Waarom? Omdat dit geluk geen uiterlijke reden nodig heeft om er te kunnen zijn.

Je kunt kiezen voor geluk door te kiezen voor de Geest van God in je hart. Door te kiezen voor de liefde zal het eeuwig geluk bij je binnen kunnen komen en jou doen stralen.

Door zelf het geluk te aanvaarden, zul je het kunnen doorgeven door er gewoon te zijn.

Een bron van geluk zijn voor anderen heeft alles te maken met wie jij bent en niet met wat je doet. Je bent één met de bron van alle geluk, namelijk God. En je hebt ook niets anders nodig. Je zoekt het geluk in je en niet buiten je, zoals de wereld voortdurend doet. Je zoekt het geluk en vindt het, want God is liefde en liefde schenkt jou het eeuwige geluk.

Het geluk doet het juweel dat jij bent schitteren.

De stralen van geluk hebben een positieve uitwerking op de wereld.

Geluk is licht en jouw stralen van geluk zullen ook de harten van anderen raken. Door dit geluk te delen zal het vermenigvuldigen, net zoals dat bij de liefde het geval is. Maak zoveel mogelijk mensen gelukkig en sla jezelf niet over. Want als er in jouw hart een gat zit waar het geluk zou moeten zijn, kun je het onmogelijk doorgeven.

Veel mensen denken dat ze het geluk niet waard zijn, maar het tegendeel is waar. Je bent voor het geluk gemaakt, zodat je eeuwig kunt stralen.

Zolang je niet in alles Gods wil zoekt, zul je je eigen geluk – maar indirect ook dat van anderen – in meerdere of mindere mate in de weg staan.

Je blokkeert het dan ergens mee. Dat kan trouwens van alles zijn en jij kunt alleen vanuit je hart voelen wat dit is. Vraag God ernaar je duidelijk te maken wat het in jouw leven is wat het geluk in de weg staat. Want geluk is harmonie, harmonie met God. Dat is het geestelijk geluk.

Geluk scheppen in je leven, dat is je taak. Maar het is niet alleen een taak.

Het is vooral een gunst.

Want nogmaals: je bent voor het geluk gemaakt.

Nawoord

Je hebt een keuze welke gedachten jij gelooft of niet. Door de gedachtekracht ben jij de medeschepper van je eigen innerlijk universum. Hoe wil je dat dat er uit komt te zien? Jij bepaalt het. Jij weeft het kleed van jouw leven en alle draden die je zijn aangereikt, mogen een plek in dat kleed hebben.

Geloof je werkelijk wat ik nu zeg? Of denk je dat je alleen maar door allerlei factoren buiten jou geleefd wordt en dat die factoren bepalen hoe jouw innerlijk universum eruit ziet? Als je dat gelooft, zal het zo zijn. Want jouw geloof is de medeschepper van je innerlijk universum. Niet alleen op aarde, maar ook nadat je je lichaam hebt moeten overgeven aan de dood. Dan zul je verder leven in de geestelijke sfeer die bij jou past en waar je dus eigenlijk zelf voor hebt gekozen. Ben je een kuddedier en laat je je leiden door de macht van de gewoonte of heb je de moed je eigen weg te gaan? Ook hier geldt: wat je gelooft over jezelf zul je zijn! Belangrijk is dat je het allemaal niet op eigen kracht hoeft te doen. Er is een grotere kracht die door je heen wil werken, namelijk Gods Geest van liefde die in je hart te vinden is als je dat gelooft. Deze Geest van liefde heeft je verlost en je alles vergeven. Je bent vrij. God wil door jou heen werken en niet alleen jou, maar ook de wereld om je heen verlichten. Geloof je dit?

Gods wil is eigenlijk de liefde, ook de liefde voor jezelf. Wees liefdevol en mild voor jezelf, want alleen dan kun je die liefde doorgeven aan anderen. Veroordeel jezelf dus niet. Wees niet perfectionistisch, maar aanvaard jezelf zoals je bent. Je bent goed zoals je bent en God houdt onvoorwaardelijk van je. Dit is het fundament van alles en Gods wil die in jou tot uitdrukking wil komen.

Geloven is eigenlijk je bewust zijn van iets. Als je gelooft in de verlossende, bevrijdende en krachtige werking van Gods liefde, zul je die gaandeweg gaan ervaren in je leven. Om die liefde te kunnen ervaren, moet je soms stappen zetten: ga bewust om met je gedachten, hou niet alleen van je naasten, maar ook van jezelf, laat de liefde toe, leef bewust en in een rustig tempo en vlieg niet overal aan voorbij, verdring niets, stel je grenzen, aanvaard jezelf zoals je bent, leef in het nu, vergeef jezelf en anderen en weet dat je door God geliefd bent. Om die liefde te kunnen ervaren en je leven met God te leven, is er ook

vertrouwen en overgave nodig. Durf jij het stuur van je leven uit handen te geven aan God?

Durf je de zogenaamde 'zekerheden' die jou nu in de weg staan los te laten? Weet dat je hier nooit alleen in staat, maar dat God je helpt.

Onderschat trouwens niet de betekenis die jij hebt voor de wereld. Want zodra Gods licht door jou heen gaat werken, zal dit een verandering in de wereld teweeg brengen, of je dit nu meteen kunt zien of niet.

Wetenschappers zeggen dat een vleugelslag van een vlinder aan de ene kant van de aarde, aan de andere kant een orkaan kan veroorzaken.

Jij hebt meer invloed dan je denkt en jouw leven doet ertoe. Wees je dit bewust.

Tot slot een gebed dat je in vertrouwen kunt uitspreken:

*God, bron van alle leven en liefde,
ik weet dat U mij onvoorwaardelijk liefheeft.
U houdt van mij zoals ik ben,
met al mijn lichte en mijn donkere kanten.
Ik mag Uw licht zijn door Uw liefde toe te laten.
Leer mij op die manier naar mijzelf te kijken,
want dan zal ik vrede ervaren.
Neem mij bij de hand en leid mij vanuit mijn hart.
Ik wil op U vertrouwen, want alleen dan
zal ik Uw aanwezigheid in mij kunnen opmerken.
Wees voelbaar aanwezig in mijn hart.
Want ik geloof dat Uw Geest daar is.
Leer mij stil te zijn, zodat ik naar U kan luisteren.
En licht mij zo bij op mijn pad.
Ik geef mij over aan U.
Amen.*

Appendix: Gods plan met jouw leven

Wat is God van plan met jouw leven en wat houdt het verlossingsplan precies in? En waar moeten we dan van verlost worden? En hoe passen jouw ervaringen daarin? Waarom zijn we eigenlijk als mens hier geboren?

Om dit te kunnen begrijpen moeten we heel ver teruggaan in de tijd. In feite bestond de tijd nog niet, omdat zelfs de stoffelijke kosmos er nog niet was.

Je bent het vergeten, maar je was erbij! Het stoffelijk lichaam waarin je nu leeft, heeft de herinnering aan je leven in de geestelijke wereld versluierd. Omdat onze menselijke wijsheid tekortschiet en we vanuit onszelf ook niet kunnen weten wat er voor de stoffelijke schepping was, zijn we aangewezen op wat de engelen ons daarover hebben verteld. Ook dit is trouwens iets waar je je voor open kunt stellen of je op voorhand voor af kunt sluiten.

Het is namelijk mijn ervaring dat de engelenwereld bestaat en ons ook wil vertellen over het grote verlossingsplan en wat onze plek daarin is.

Daarom nodig ik je uit om het volgende op je in te laten werken. Ik kan je geen bewijs leveren dat het klopt, maar jij kunt het tegendeel evenmin bewijzen. Wat dat betreft staan we gelijk. Maar wat zou het met je doen als je de volgende inzichten voor waar zou aannemen?

Ver voordat het stoffelijk heelal er was, was de geestelijke wereld er al. God liet het licht uit Zichzelf naar buiten stromen. Dit van God uitgaande licht wordt wel 'de heilige Geest' genoemd.

De eerste die door God is geschapen, is Christus.

We kennen Hem als Jezus Christus, de meest besproken mens op aarde.

Want wie heeft er nog nooit van Jezus gehoord?

Christus is de hoogste geest in de hemel en God had Hem alle macht gegeven. Hij is als enige de zuivere gestalte van de heilige Geest, het van God uitgaande licht.

En na Christus werden andere geesten geschapen, waaronder Lucifer, ook een prachtig geestelijk wezen dat het licht van God in zich meedroeg.

En zo ontstond er een gemeenschap van geesten die allemaal goddelijk waren in die zin, dat zij het licht van God in zich meedroegen. Hun kern was een lichtvonk van God, de heilige Geest, de goddelijke liefde, die hen allen met elkaar verbond. Dat was hun ware identiteit.

Doordat zij allen met Christus verbonden waren, doorstroomde hen dezelfde Geestkracht.

Lucifer, één van deze lichtdragers, wilde echter de plek van Christus innemen. Hij kwam door deze hoogmoedige gedachte in opstand en daarmee ten val. Hij plaatste zijn wil boven de wil van God en werkte de liefde tegen.

En als je je afzet tegen de liefde, dan plaats je jezelf er dus buiten. Vele geesten sleurde hij mee in zijn val. Sommigen verzetten zich willens en wetens tegen God en Christus, anderen werden verleid. De meesten van hen kwamen door onwetendheid ten val. Zij hadden zich door Lucifer laten misleiden. Ze hebben hiermee een grote vergissing begaan, hoewel ze niet kwaadwillend zijn. Ze waren verdeeld en hadden zich wel achter zijn plannen geschaard, en zich dus met hem verbonden.

Omdat God liefde is, stelde Hij een plan op om alle gevallen geesten te redden. Zij zaten door hun val gevangen in de duistere sferen. God ontwierp het verlossingsplan om de geesten stapsgewijs vanuit de duistere sferen naar de aardse sfeer omhoog te voeren. De aardse sfeer is een onderdeel van de stoffelijke kosmos die dus ook in dienst staat van het goddelijk verlossingsplan. Dit plan is bedoeld om alle gevallen geesten terug te voeren naar de hemel.

Doordat de geesten echter ooit voor Lucifer hadden gekozen, had hij hen in de macht. En ook al zouden zij hun misstap betreuren, dan zouden ze toch niet kunnen terugkeren in de hemel. Zo hebben de eeuwige wetten van God het bepaald en iedereen is aan die wetten onderworpen. Eén van die wetten is die van oorzaak en gevolg. Iedere keuze heeft gevolgen, geen enkele uitgezonderd. Vaak overzien we niet de gevolgen van de keuzes die we maken.

De wet van oorzaak en gevolg is een wet waaraan God ook Zichzelf heeft onderworpen. En het gevolg van de val uit de hemel (miljarden engelen zijn door Lucifer verleid) was dat de gevallenen de gevolgen van hun eigen keuze moesten dragen; dat kon niet anders. Heel de stoffelijke schepping en al het lijden komen voort uit deze engelenva. En de toestand waarin zij terecht kwamen, is iets waar God met liefde op probeert in te werken door hen te redden en hen van binnenuit te genezen.

Om de misleide en gevallen geesten en mensen te redden is Christus als de mens Jezus op aarde geboren. Hij moest zich blootstellen aan de macht van Lucifer (die later Satan werd genoemd) door zich met het lot van de gevallen mensen te verbinden.

De eerste taak die Jezus op zich nam, was de verkondiging van de

waarheid dat alle mensen van goddelijke herkomst zijn en een vonk van God in zich meedragen. Hij helpt ons dit vergeten bewustzijn weer te herinneren en doorbreekt daarmee de leugen van Satan.

Satan probeert ons het tegenovergestelde voor te houden: dat we van God gescheiden zijn, dat we zondaars zijn die Gods liefde niet verdienen. Van die leugen heeft Jezus ons verlost door ons de waarheid te vertellen, namelijk dat we Gods kinderen zijn en dat God onvoorwaardelijk van ons houdt. Jezus wijst ons dus de weg van de liefde.

Op aarde moest Jezus alle aanvallen van Satan weerstaan. Doordat Satan het recht had over de gevallenen te heersen, moest hij ook het recht hebben Jezus op alle mogelijke manieren aan te vallen. Om dit te kunnen doen, vond Satan voldoende menselijke werktuigen die hij kon inzetten. Zo gebeurde het dat Jezus werd gemarteld en stierf aan een houten kruis. Maar Satan en zijn demonen vielen Hem ook rechtstreeks aan op een geestelijke manier. Dat deden ze door Hem de meest gruwelijke beelden te laten zien en op Hem in te praten, in de hoop dat Hij zijn taak zou opgeven.

Nadat Jezus gekruisigd was ging Hij de geestelijke wereld binnen om Satans onbeperkte rechten af te nemen. Dit is een geestelijke strijd geweest waarvan we ons geen voorstelling kunnen maken. Hiermee was de overwinning van Jezus compleet en beperkte Hij de macht die Satan over de gevallenen had. Zij zouden voortaan vrij zijn om terug te keren in de hemel. Satan zou alleen nog macht hebben over de geesten en mensen die zijn macht zouden toelaten en weigeren Gods liefde te aanvaarden.

Door de overwinning op Satan ontstak Christus een nieuw licht in de gevallen mensheid, het licht van de heilige Geest. In het licht van deze Geest kan er geen zonde en schuld bestaan.

Hoewel de mens fouten zal blijven maken zolang hij mens is en ook niet volmaakt kan zijn, zorgt het licht van de heilige Geest er voor dat deze uitgewist zijn en blijven. Daarom bestaat er geen schuld in het licht van de Geest. De Geest is als het licht van de zon dat iedere schaduw verlicht. En zoals je weet lost de schaduw op in het zonlicht.

Daarom is iedereen van de last van zonde en schuld bevrijd als men dit grote geschenk van de heilige Geest met heel het hart aanneemt en daarin gelooft.

De geest is een vonk van God die door zijn energielichaam een uiterlijke gestalte krijgt. Want ook geesten hebben immers een uiterlijke gestalte. Zoals we op aarde een stoffelijk lichaam hebben, hebben de geesten een

geestelijk lichaam. Dat energielichaam noemen we de ziel.

De geest is een goddelijke vonk die overstemmend met de ziel licht uitstraalt. De wijze waarop de goddelijke vonk zich kan uitdrukken is dus afhankelijk van de toestand van de ziel. Is deze vrij, dan kan de goddelijke vonk zich vrij uitdrukken. Is deze gevangen, dan zal de goddelijke vonk zich slechts gedeeltelijk kunnen uitdrukken, hoewel die in feite volledig aanwezig is.

Door de val van de engelen en de binding met Satan heeft de energie van de ziel van Satan zich vermengd met die van de gevallenen.

Deze besmetting is eigenlijk niets anders dan de macht van Satan die zich uitdrukt in de ziel. Deze macht was onbeperkt en is door de correctie die Jezus aanbracht, beperkt geworden. Satan kan vanaf dat moment alleen nog maar op de ontvankelijkheid van de ziel inwerken en verder niet. Hij kan de ziel verleiden, maar niet tegen diens wil opnieuw aan zich binden. Door deze bevrijding kan de goddelijke vonk weer volledig stralen. Er is een scheidsmuur weggenomen: de belemmerende factor van gevangenschap bestaat immers niet meer. Nu is de goddelijke vonk, eerst nog ingeperkt door de wil van Satan, weer de heilige geest geworden die hij altijd was. De geest is weer één geworden met de heilige Geest, zoals een afzonderlijke druppel water weer één wordt met de oceaan.

Onze geest is als een gloeilamp. Uit zichzelf kan deze niets, maar eenmaal verbonden met de bron wordt de lamp een licht. Deze verbinding staat ons allen ter beschikking; wij hoeven alleen de schakelaar maar om te zetten. En dat doe je door te gaan geloven dat dit zo is.

Allen die willen terugkeren in de hemel en Gods liefde in zich willen toelaten, kunnen dat vanaf dat moment ook.

De val uit de hemel is de oorzaak van alle ellende die we om ons heen zien; het opnieuw verbonden raken met Christus en het ontwaken van Gods liefde in ons is het doel.

Door onze verbinding met Christus worden we weer één met Zijn Geest en dus met God.

Het gevolg van dat laatste zal ook zijn dat we na dit leven onze plek in de hemel weer kunnen innemen en daar eeuwig kunnen leven, zonder ellende, pijn, verdriet, angst, ziekte en dood. Dit inzicht verlost ons niet van het lijden en onze beperkingen op aarde, maar plaatst die wel in een andere context.

Als de geest overeenstemmend met de ziel licht uitstraalt, dan heeft de ziel invloed op de mate waarin de geest in iemands leven kan schijnen. Zijn er vertroebelingen in de ziel, dan wordt het licht geblokkeerd. Zijn die

weggenomen, dan kan het licht vrij stralen. En dit heeft ook invloed op jouw ervaring van het geestelijk geluk.

De grootste belemmering die is weggenomen is de zonde van afvalligheid. Die zonde bestond eruit dat de geesten zich door Lucifer hebben laten misleiden.

Maar er kunnen ook kleinere belemmeringen zijn die het licht tegenhouden en om die te overwinnen moeten we onze ziel in harmonie brengen. Of liever gezegd: in harmonie laten brengen door de inwerking van de heilige Geest.

Want de ziel van iedere geest die op aarde geboren wordt, raakt altijd voor een deel besmeurd met de lage energie van Satan die in de stoffelijke kosmos tot uitdrukking komt. Om die reden kan geen mens helemaal zuiver zijn en dat hoeft gelukkig ook niet. De zoon van Gods Geest heft die schaduwen op. Gods Geest neemt die beperkingen niet altijd weg, maar verlicht ze, zodat de duisternis in die beperking wijkt en de mens ondanks de aardse beperkingen toch verlost en vrij is.

Je hoeft dus niet krampachtig de perfectie na te jagen, maar mag vertrouwen op Gods Geest in je hart en je op die Geest afstemmen. Jij bent een licht en dat licht mag je laten zien aan de wereld. Verberg het niet, maar laat het vrij stromen. Een licht zijn is geen inspannende bezigheid. Je bent een licht en je hoeft er dit alleen maar vrij te laten zijn. Alles wat je daarin belemmert mag je opruimen of laten opruimen door God.

Als je je eigen leven in de context van dit grote verlossingsplan plaatst, komt ook jouw leven in een ander licht te staan.

In vele opzichten kan het leven op aarde een tocht door de woestijn zijn. Maar je bent op weg naar het beloofde land. Je bent hier slechts op doorreis en komt allerlei uitdagingen tegen in je leven.

Het is aan jou hoe je met die uitdagingen zult omgaan en vooral hoe je er tegenaan zult kijken.

Het leven op aarde is geen doel op zich, maar dient een hoger doel, namelijk de terugkeer in de hoogste hemel. En jij bent hier niet alleen voor jezelf, maar ook om je medemensen te helpen deze tocht af te leggen. God heeft een bedoeling met jouw leven dat perfect in Zijn plan past. Diep vanbinnen wil Hij je de weg wijzen. Hij heeft ook jou de talenten gegeven die jij nodig hebt om deze tocht af te leggen en te doen waartoe jij geroepen bent.

Je belangrijkste roeping is die van de liefde. De liefde geneest en vergeeft alles. De liefde geeft kracht en doet je stilstaan bij jezelf én de ander, want je mag zowel jezelf als de ander liefhebben. De liefde voor God en het

evenwicht tussen die twee vatte Jezus samen met de woorden: ‘Heb God lief boven alles en je naaste als jezelf.’

Laat dit het uitgangspunt van jouw leven worden en je zult merken dat er een ander geluk op je wacht dan je altijd gedacht hebt. Het is een geluk dat niet van deze wereld is.

Betekent dit dat daarmee de strijd ten einde is? Nee. Het leven op aarde zal altijd gepaard gaan met hindernissen, met moeite, verdriet, tegenslagen en andere vormen van lijden. Dat hoort bij het leven op aarde en dat zullen we moeten accepteren.

Maar het inzicht dat dit niet opweegt tegen het grote geluk dat ons wacht in de hemel, kan ons nu al vreugde en geluk schenken. Door uit te zoomen kun je het aardse leven in een ander perspectief zien, in een ander licht. De moeilijkheden die je te verdragen hebt, zijn tijdelijk en door je hier bewust van te zijn kun je al tijdens je aardse leven een glimp van dit licht en van dit hemelse geluk opvangen.

Verheug je en wees blij dat je in Christus bent, dat je één bent met Hem en Hem toebehoort, want niets of niemand kan je van deze positie beroven. Je naasten niet, omdat ze de macht niet hebben. Jouw menselijke onvolmaaktheid niet, omdat deze niet door God gezien wordt. Hij kijkt namelijk naar jouw kern, naar wie jij bent in Christus.

En Satan ook niet, omdat hem alle macht ontnomen is jou als gelovig mens vast te houden en je te weerhouden de hemel binnen te gaan.

Heel het goddelijk verlossingsplan heeft als doel jou het hoogste geluk te schenken, want God is liefde.

Woord van dank

Mijn grootste dank gaat uit naar God, die vanuit die innerlijke bron tot ons wil spreken.

René Bakker en Sir Koolhof dank ik voor hun waardevolle bijdrage.

René Bakker dank ik tevens voor het omslagontwerp.

Over de auteur

Roelof Tichelaar (1964) is auteur, heeft een praktijk voor psychische, pastorale en spirituele hulpverlening en geeft lezingen.

Ook is hij aandachtgericht/cognitief therapeut, docent spiritualiteit en coach/docent weerbaarheid en zelfverdediging.

In zijn praktijk begeleidt hij mensen met psychische problemen, geloofsvragen en paranormale ervaringen.

Ook voor energiebehandeling en bevrijdingspastoraat kan men bij hem terecht.

Als docent weerbaarheid begeleidt hij groepen, maar mensen die moeite hebben met grenzen stellen en die zich onveilig voelen, kunnen ook persoonlijk door hem worden gecoacht.

Ook is Roelof Tichelaar verantwoordelijk voor de digitale *Goed Nieuwsbrief*, met artikelen, geïnspireerde boodschappen en gebeden.

Voor deze gratis Goed Nieuwsbrief kunt u zich opgeven via de website: www.roeloftichelaar.nl.

Andere boeken van de auteur

Informatie over andere boeken van Roelof Tichelaar kunt u vinden op de volgende pagina's.

U kunt deze boeken bestellen via www.roeloftichelaar.nl.

‘Er is een uitweg – alternatief voor de zelfgekozen dood’

Misschien heb jij alle hoop verloren en zie je geen uitweg uit je problemen. Misschien loop je zelfs met de gedachte rond een eind aan je leven te maken, omdat je het niet meer ziet zitten. Of misschien ken je iemand die in zo'n situatie zit en wil je proberen te helpen.

Het kan ook zijn dat je hulpverlener bent en je meer in dit thema wilt verdiepen om anderen iets aan te kunnen reiken.

In al die gevallen is het geen toeval dat je dit nu leest.

De directe aanleiding tot het schrijven van dit boek was een boodschap die in een sfeer van stilte en gebed is ontvangen. Een boodschap, speciaal bedoeld voor mensen die het leven niet meer zien zitten en geen uitweg meer zien.

Het was een boodschap van een engel...

ISBN: 978-90-822639-7-8

80 bladzijden, paperback

Uitgegeven door: Roelof Tichelaar, Hoogeveen (2016)

‘Krachtig jezelf zijn’

Krachtig jezelf zijn betekent dat je weerbaar bent. Dat je in staat bent gezonde grenzen te stellen, niet alleen aan anderen, maar ook aan jezelf. Doen we dit niet, dan lopen we het risico opgebrand te raken, een verslaving te ontwikkelen of onszelf kwijt te raken.

We kunnen ons alleen werkelijk vrij voelen als we ten diepste onszelf zijn. We zullen moeten loskomen van oude (denk)patronen die ons gevangen hebben gehouden. Dit lukt alleen als we onszelf kennen en – waar nodig – onze verborgen pijn aan het licht brengen. Ons denken bepaalt voor een groot deel hoe we ons voelen en hoe we handelen. Daarom moeten we ook bewust leren omgaan met onze gedachten. De auteur reikt in dit boekje kernachtige adviezen aan die je kunnen helpen krachtig jezelf te zijn.

ISBN 978-90-822639-5-4

80 pagina's, paperback

Uitgegeven door: Roelof Tichelaar, Hoogeveen (2013)

‘Wees maar stil en luister’

“Als je stil bent, werkelijk stil, kun je Mij horen.” Zo klinken de eerste woorden van de reeks boodschappen in dit boek, die tijdens de stilte zijn ontvangen.

In ons is een bron aanwezig die zich met ons wil verbinden en ons wil helpen onszelf te zijn en onze unieke weg te gaan.

Door je innerlijk op deze bron af te stemmen, zul je de intuïtieve leiding ervan gaan ervaren op een manier die bij jouw ziel past: in de vorm van een droom, een gedachte, een gevoel, een innerlijk weten of via het geweten. Want zo spreekt God ook tot jou.

Je laat je niet langer leiden door gewoonten, regels en wetten die je van buitenaf zijn opgelegd, maar je zult in toenemende mate leven vanuit je diepste kern die verbonden is met God. Alleen dan zullen de authentieke kleuren van jouw ziel aan het licht komen.

De boodschap in dit boek wil ook jou iets van die bron in jezelf laten ervaren.

Wees maar stil en luister.

ISBN: 978-90-829306-0-3

80 bladzijden, paperback

Uitgegeven door Roelof Tichelaar, Hoogeveen (2018)

‘Spiritueel christen zijn, wat is dat?’

Op persoonlijke wijze laat de auteur de verbinding zien die er is tussen christelijk geloof en spiritualiteit: twee begrippen die in de loop der eeuwen van elkaar vervreemd zijn geraakt. Door terug te gaan naar de oorspronkelijke wortels van het christendom, wordt duidelijk dat spiritualiteit en christen zijn een eenheid vormen. Het verbreken van deze eenheid, wat in onze tijd nog steeds gebeurt, leidt enerzijds tot verdorring van het christendom en anderzijds tot spirituele wildgroei. Om dit te voorkomen, zullen we weer in verbinding moeten staan met de goddelijke bron in ons en met de engelenwereld die ons omringt.

Vanuit deze bron worden de spirituele betekenis van de christelijke feestdagen en de ontwikkeling van het bewustzijn beschreven en worden de mystieke ervaring van Christus en het spreken van God in ons belicht.

Hoe moeten we aankijken tegen visioenen, dromen, helderziendheid en andere geestelijke ervaringen en wat is eigenlijk de kern van christelijke spiritualiteit?

Deze en andere veelvoorkomende vragen worden beantwoord, waardoor de eenheid tussen spiritualiteit en christelijk geloof zichtbaar en voelbaar wordt.

ISBN: 978-90-822639-9-2

156 bladzijden, paperback

Uitgegeven door Roelof Tichelaar, Hoogeveen (2017)

‘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.

ISBN 978-90-822639-6-1

128 pagina’s, paperback

Uitgegeven door: Roelof Tichelaar, Hoogeveen (2016)

‘Woorden van een engel – een geïnspireerde boodschap’

Engelen willen ons inspireren. Zij zijn de boodschappers van God. Ze zijn om ons heen en willen ons beschermen, troosten, maar ook hun eenvoudige, maar duidelijke inzichten met ons delen als we daar open voor staan.

Maar staan we werkelijk open voor de engelen? Geloven we werkelijk dat we een open contact met onze engel kunnen ervaren?

Alleen door dit werkelijk te geloven kan er iets tussen de engelen en ons gaan stromen. Dan kunnen de inzichten onze gedachten verlichten om ons verder te leiden op onze levensweg.

De woorden van een engel in dit boekje vormen een aanmoediging jezelf open te stellen voor de engelen die ook jou willen inspireren.

ISBN 978-90-822639-1-6

80 pagina's, paperback

Uitgegeven door: Roelof Tichelaar, Hoogeveen (2014)

‘Psychisch of paranormaal? – Bovennatuurlijke ervaringen in het licht van psychiatrie, religie en spiritualiteit’

Verschijnselen die door de moderne psychiatrie als ‘psychische stoornis’ worden aangeduid, kunnen ook een bovennatuurlijke oorzaak hebben. Sommigen zien, horen of ervaren wat voor anderen verborgen blijft.

Hoe verhouden paranormale ervaringen – zoals helderziendheid, helderhorendheid en mediumschap – zich tot de moderne psychiatrie en religie?

Kennis van de spirituele wetten – die ook binnen het traditionele christendom grotendeels verloren is gegaan – kan ons meer inzicht schenken. Door deze spiritueel-christelijke inzichten te verbinden met die van de psychologie, de weerbaarheid en mindfulness, wordt de verbinding gelegd tussen religie, psychologie en spiritualiteit. Roelof Tichelaar heeft jarenlang ervaring met mensen die te maken hebben met (zowel positieve als negatieve) bovennatuurlijke bewustzijnservaringen en -beïnvloeding.

‘Een verhelderend boek met baanbrekende inzichten die van belang zijn voor de theologie, psychiatrie, psychotherapeuten en andere hulpverleners, maar die bovendien van cruciale betekenis zijn voor hen, die hulp zoeken of inzicht willen in paranormale verschijnselen.’

Dr. Elinor Th. M. Kocken

ISBN: 978 90 822639 0 9

384 pagina’s, paperback

Uitgegeven door: Roelof Tichelaar, Hoogeveen (2014)

‘Het volgende tijdperk – de geestelijke bevrijding van de aarde’

De aarde nadert een geestelijke overgangstijd. Er zal een nieuwe periode aanbreken, die van cruciale betekenis is voor het goddelijk verlossingsplan dat uit zeven tijdperken bestaat.

De verlossing die Christus bracht, luidde het vierde tijdperk in waarin wij nu leven, en nu wil Hij de volgende stap met ons zetten naar het vijfde tijdperk: het duizendjarig vreedrijk.

Deze overgangstijd zal gepaard gaan met grote veranderingen en uitdagingen, maar zal uiteindelijk uitmonden in de geestelijke bevrijding van de aarde.

Door middel van geïnspireerde boodschappen proberen God en Zijn engelenwereld ons door deze voorbereidende fase heen te leiden. Het is aan ons: laten we ons leiden door ons eigen ego of worden we ontvankelijk voor de leiding van God?

“De transformatie kan alleen plaatsvinden als de sfeer van de aarde zoveel Christusbewustzijn in zich draagt, dat de duisternis daaruit verdreven zal worden.

En jullie zelf zijn degenen die dit bewustzijn in de aardse sfeer geboren moeten laten worden. Dit boek gaat over deze voorbereidingen en deze ontwikkeling.”

ISBN: 978-90-822639-8-5

404 bladzijden, paperback

Uitgegeven door: Roelof Tichelaar, Hoogeveen (2017)

‘Wat engelen vertellen over het leven na de dood’

Wat gebeurt er als je doodgaat en waar gaat je geest naartoe?

De inzichten in dit boek komen voort uit een reeks van geïnspireerde boodschappen vanuit Gods engelenwereld en bieden ons troost, inzicht, hoop, kracht, vertrouwen en een aanmoediging tot overgave. Centraal daarin staat onze goddelijke waarde die God in ons ziet en van waaruit we naar de dood mogen kijken.

De dood wordt verschillend belicht. Niet alleen het aardse sterven komt aan de orde, maar ook de betekenis van de geestelijke dood in relatie tot het goddelijk verlossingsplan.

De dood luidt telkens een afscheid van het oude in om het nieuwe te verwelkomen. Dat is een innerlijk proces, waarvan de aardse dood in feite een afspiegeling is.

In die zin wil de dood een aanmoediging zijn in het nu te leven en in verbinding te blijven met de hoogste bron in ons: de heilige Geest, het Christusbewustzijn of hoe we deze innerlijke goddelijke bron ook willen noemen.

ISBN 978-90-822639-2-3

128 pagina's, paperback

Uitgegeven door: Roelof Tichelaar, Hoogeveen (2015)

‘Waarom wij op aarde geboren zijn – een inleiding over de zin van ons leven, geloof en paranormale ervaringen’

Waarom zijn we op aarde? Leven we hier voor het eerst of hebben we eerder geleefd? En wat gebeurt er als we sterven?

In eenvoudige bewoordingen word je als lezer vertrouwd gemaakt met de geestelijke werkelijkheid, de kracht van het geloof, paranormale ervaringen en worden levensvragen helder beantwoord. Het boekje is geschikt voor jong en oud en wijst een weg naar het vinden van een waardevolle innerlijke schat die rust en bescherming kan geven.

ISBN 978-90-822639-4-7

80 pagina's, paperback

Uitgegeven door: Roelof Tichelaar, Hoogeveen (2013)

‘De ontwikkeling van de ziel – door Christus en Zijn engelen geïnspireerd’

De ontwikkeling van de ziel heeft als doel om het Christusbewustzijn (of: de heilige Geest) in ons geboren te laten worden en uiteindelijk weer terug te keren in de hoogste hemel.

De inspiratie in dit boek geeft inzicht in de schepping van de geestelijke wereld en van de mensheid, de unieke rol van Jezus Christus en de vele etherische invloeden waaraan onze ziel onderweg bloot staat, zowel vanuit het heden als het verleden, zowel van menselijke, kosmische als van bovennatuurlijke aard.

Op deze unieke weg worden we begeleid door Gods engelen en zijn we onderworpen aan eeuwige geestelijke wetten.

Is het Christusbewustzijn eenmaal in ons ontwaakt, dan zal deze innerlijke bron ons met liefde, kracht en wijsheid vervullen.

Door middel van innerlijke communicatie kunnen we Zijn aanwezigheid in ons hart ervaren en zal Hij ons verder leiden, wat van doorslaggevende betekenis is voor zowel onze eigen toekomst als die van de aarde.

Christus spreekt ook tot jou door middel van het Christusbewustzijn dat in de kern van jouw geest aanwezig is.

ISBN 978-90-822639-3-0

190 pagina's, paperback

Uitgegeven door: Roelof Tichelaar, Hoogeveen (2016)

‘Weerbaar met hoofd, hart en handen – hoe stel je je grenzen?’

Alle leven heeft een unieke grens. Grenzen moeten gerespecteerd, maar ook beschermd worden. Mensen moeten voor zichzelf kunnen opkomen. Echte weerbaarheid moet met onze innerlijke kern verbonden zijn, wil die een wezenlijke kracht voor ons worden. We moeten onszelf kennen en eventuele blokkades uit de weg ruimen, zodat de innerlijke kracht vrijkomt.

Vele aspecten van fysieke, psychische, verbale en spirituele weerbaarheid komen aan de orde. Het boek leidt je naar echte weerbaarheid en langs de bijbehorende valkuilen. Het laat je heel concreet zien hoe je op een effectieve manier de confrontatie aan kunt gaan om persoonlijke grenzen te beschermen. Kortom, het laat je de kracht voelen die nodig is om weerbaar te kunnen zijn met hoofd, hart en handen. Een kracht die bedoeld is om in dienst te staan van de liefde.

‘Dit boek belicht weerbaarheid in al zijn facetten op een concrete en toegankelijke manier. Met herkenbare voorbeelden en deskundige informatie biedt het de lezer stof tot nadenken en oefenen. De kracht van het boek is dat de auteur niet alleen technische aanwijzingen geeft om vaardigheden te vergroten, maar ook vanuit de persoonlijke en spirituele beleving aantoont dat weerbaarheid een proces is van innerlijke groei.’

Clara Stahlie, hoofddocent Landelijke Opleiding Docent Weerbaarheid

ISBN 97890 202 05138

160 pagina's, paperback

Uitgegeven door: Ankh Hermes, Utrecht (2011)