

Goed Nieuwsbrief



Nr. 80

september 2019

De Goed Nieuwsbrief is een uitgave van Roelof Tichelaar en heeft als doelstelling:

- de verspreiding van christelijke spiritualiteit*
- het informeren over geestelijke hulpverlening en weerbaarheid*
- het aankondigen van nieuwe ontwikkelingen, lezingen en boeken*

Voor meer informatie op internet: www.roeloftichelaar.nl en www.weerbaarheidstrainer.nl

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

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

Bellen mag natuurlijk ook: (0528) 320701.

Het overnemen van de inhoud mag, maar dan graag met bronvermelding.

Kent u mensen die mogelijk geïnteresseerd zijn in deze Goed Nieuwsbrief, stuurt u hem gerust door!

De Goed Nieuwsbrief is en blijft natuurlijk gratis. Een **vrijwillige donatie** is echter van harte welkom.

Dat kan op bankrekeningnummer (IBAN:) **NL28INGB0749790989** (BIC: INGBNL2A) t.n.v. R. Tichelaar te Hoogeveen, onder vermelding van 'gift'.

Inhoud:

Beste mensen	2
De zoektocht naar geluk	2
Inspiratie	5
Gebed	5
Boekbespreking	6

Beste mensen,

Vanwege mijn vakantie heb ik het augustusnummer overgeslagen. Nu de vakantie weer ten einde is, pak ik de draad weer op met deze keer een artikel over de zoektocht naar geluk. Verder ook weer een geïnspireerde boodschap en een gebed als afsluiting. Ik wens u veel leesplezier en inspiratie toe.

Hartelijke groet,

Roelof Tichelaar

Op zoek naar geluk

‘Geluk’ wordt meestal gedefinieerd als een toestand van tevredenheid met de omstandigheden waarin we leven, waarbij positieve emoties de boventoon voeren, zoals blijdschap, vreugde, ontspanning en vrolijkheid. Daarbij verschilt het per persoon wat de levensomstandigheden zijn die tot een gevoel van geluk leiden. Mensen zijn immers verschillend.

Wel is het zo dat hoe harder we het geluk najagen, des te moeilijker het te pakken is. Als je op een warme dag op het strand loopt en met één hand zoveel mogelijk van het droge zand probeert vast te grijpen, zul je al snel ontdekken wat ik daarmee bedoel.

In ons denken creëren we meestal de voorwaarden die volgens onze beleving tot geluk moeten leiden. Maar daarmee gaan we al snel met ons denken in de toekomst zitten: ‘Als ik een levenspartner vind, dán zal ik gelukkig zijn.’ Of: ‘Als de kinderen eenmaal het huis uit zijn, dán ga ik genieten.’ En wat ook vaak voorkomt: ‘Zodra ik met pensioen ga, zal ik de leuke dingen gaan doen waarvan ik pas echt gelukkig word.’

Dat laatste heb ik vaak gehoord in de periode dat ik nog bij de Belastingdienst werkte. ‘Hoe lang moet jij nog?’, was een veelgestelde vraag die onderling regelmatig gesteld werd. Het klinkt alsof het leven uit niks anders dan werken bestaat en dat het bovendien een periode van ongeluk is waar op een goed moment een einde aan komt. Een tocht door de woestijn die uiteindelijk zal uitmonden in het beloofde land van een goed pensioen. Maar het bewust (be)leven van het kostbare nu wordt vergeten, terwijl het enige wat er in het leven bestaat, het huidige moment is.

Het grootste gedeelte van de periode bij de Belastingdienst heb ik in deeltijd gewerkt. De laatste jaren nog maar 15 uur per week en dat was voor mij meer dan voldoende. In Hoogeveen was ik de eerste man bij de Belastingdienst die in deeltijd ging werken; ik was nog maar begin twintig. Toen ik dit verzoek eind jaren ’80 indiende, is de baas wel drie keer bij me geweest om me ervan te doordringen dat dit ook invloed op mijn pensioen zou hebben. Ik dacht: ‘Waar heb je het over? Dat duurt nog veertig jaar!’

Ik heb het aantal uren in de jaren daarna rustig afgebouwd. Op een gegeven moment had ik een gezin en een eigen huis en ik vond het niet wijs om onder die omstandigheden alle zekerheden in één klap overboord te gooien. Hoewel ‘zekerheden’ in materieel opzicht eigenlijk niet bestaan; maar dat besef ik nu.

Mijn hart ging uit naar het werken met mensen en het schrijven van boeken. Gelukkig heb ik mijn hart gevolgd en heb ik op een dag definitief afscheid genomen. Dat was in 2005. Zelfs de vijftien uur per week die ik op dat moment nog werkte, werden me uiteindelijk teveel.

Geluk betekent voor mij dat er harmonie is in mijn leven, vrede en tevredenheid. Natuurlijk houd ik daarbij ook rekening met mijn directe naasten. We kunnen hier immers ook in doorschieten, bijvoorbeeld als het geluk van anderen eenzijdig moet wijken voor dat van onszelf. Dan wordt de zoektocht naar geluk een ego-onderneming.

In onze zoektocht naar geluk kunnen we ook nog op een andere manier doorschieten. Als we gevoelens van ongeluk namelijk niet meer kunnen accepteren, worden we een slaaf van ons eigen geluk. We verzetten ons tegen omstandigheden die haaks staan op ons ideaalbeeld van het bestaan en dat betekent dat we onvrede scheppen in onszelf.

Velen vullen de innerlijke leegte met materiële welvaart, met drie vakantiereizen per jaar of met een verslaving. Daarbij probeert men ook nog het beeld van ‘gelukkig en geslaagd zijn’ op te houden voor de buitenwereld.

Wij zijn nu al enkele jaren op rij bijvoorbeeld niet op vakantie geweest. Niet dat dit een maatstaf zou moeten zijn, maar voor ons is het goed zo. Lekker even niets moeten, uitrusten, in de tuin zitten (met of zonder boek), een fietstocht maken, de natuur in trekken (Nederland heeft een prachtige natuur!), even loskomen van de dagelijkse sleur en de vaste tijden die in het dagelijks leven noodzakelijkerwijs gehanteerd moeten worden. Heerlijk! En na vier weken verveelt het nog steeds niet. Het kan zo eenvoudig zijn, met de nadruk op ‘zijn’ en niet op ‘worden’. Want het gaat erom tevreden te zijn, vrede te hebben in het huidige moment. En als ik dan de lange rijen op Schiphol op tv voorbij zie komen, dan prijs ik mezelf gelukkig.

We kunnen het geluk nastreven door zo min mogelijk aandacht te besteden aan wat negatief is door alleen naar de positieve bronnen van geluk te kijken, maar we kunnen er ook alles aan doen om de negatieve zaken geheel uit ons leven te bannen. Beide methoden hebben echter hun beperkingen.

Door alleen naar het positieve te kijken, zullen we het negatieve ontkennen of uit ons bewustzijn verdringen. Door al het negatieve uit te bannen, zal onze aandacht juist uitgaan naar de factoren in ons leven die het geluk volgens ons in de weg staan.

Beter is het om beide te accepteren, want beide horen bij het leven.

De schrijver van het Bijbelboek Prediker zegt dat er voor alles een tijd is:

*Voor alles wat gebeurt is er een uur,
een tijd voor alles wat er is onder de hemel.
Er is een tijd om te baren en een tijd om te sterven,
een tijd om te planten en een tijd om te rooien.
Er is een tijd om te doden en een tijd om te helen,
een tijd om af te breken en een tijd om op te bouwen.
Er is een tijd om te huilen en een tijd om te lachen,
een tijd om te rouwen en een tijd om te dansen.
Er is een tijd om te ontvlammen en een tijd om te verkillen,
een tijd om te omhelzen en een tijd om af te weren.
Er is een tijd om te zoeken en een tijd om te verliezen,
een tijd om te bewaren en een tijd om weg te gooien.
Er is een tijd om te scheuren en een tijd om te herstellen,
een tijd om te zwijgen en een tijd om te spreken.
Er is een tijd om lief te hebben en een tijd om te haten.
Er is een tijd voor oorlog en er is een tijd voor vrede.*

(Prediker 3: 1-8, Nieuwe Bijbelvertaling)

Zodra we alleen maar geluk willen ervaren, amputeren we een deel van het leven waar we deel van uit maken. We worden eenzijdig en zullen daarmee het echte geestelijke geluk, tevredenheid, de innerlijke vrede van de geest, waarschijnlijk juist mislopen. Dit vinden we ook weerspiegeld in de DSM, de 'bijbel van de psychiatrie'.

De Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (de DSM-5 is de editie die nu in gebruik is) is een Amerikaans handboek voor diagnose en statistiek van psychische aandoeningen, dat in de meeste landen als standaard in de psychiatrische diagnostiek dient. De steeds ruimere definities van diagnoses in de DSM hebben ertoe geleid dat steeds meer gewone menselijke problemen worden bestempeld als een ziekte. Zo kan er een ware epidemie van psychische ziekten ontstaan, alleen doordat veel gewone problemen als zodanig worden aangeduid. Als we ons laten leiden door de DSM, zouden we tot de conclusie komen dat er nagenoeg geen gezond mens meer rondloopt. (1)

Na het verlies van een dierbare is het normaal dat je rouwt en ook een periode van depressiviteit doormaakt. En gewoon even niet goed in je vel zitten hoort ook bij het leven. Natuurlijk is het dan goed om kritisch te onderzoeken wat hier de oorzaak van kan zijn. Maar je hier met hand en tand tegen verzetten is onnatuurlijk en zinloos. Door de momenten van ongeluk in ons leven te accepteren, zullen we meer vrede ervaren en dus gelukkiger worden.

Mensen die hun heil vooral in het spirituele zoeken, lopen het risico dat ze in verwarring raken door het gebrek aan geluk dat ze ondanks hun 'inspanning' blijven ervaren. Ze vragen zich af of ze misschien niet hard genoeg hun best doen. Ze verslinden het ene na het andere



boek waarin gegrossierd wordt in geluk, maar tevergeefs. Ook het eenzijdig nastreven van hoge spirituele idealen kan een last voor de ziel worden, omdat menselijke kanten hardhandig worden onderdrukt. Dat was de vorm van spiritualiteit van de Farizeeërs en schriftgeleerden waar Jezus zich zo tegen verzette.

Het gaat om het evenwicht van alle krachten in onze ziel, zoals ook uit de prachtige geïnspireerde boodschap in

deze nieuwsbrief blijkt. (Zie volgende bladzijde.) We hoeven niets met geweld te onderdrukken en mogen proberen alle kanten van onszelf een gepaste plek te geven en daarbij de liefde voor onze naasten, onszelf en God, maar ook de matigheid, in acht nemen. Want de juiste maat houden is ook een vorm van levenskunst.

Het ware geluk wil zeggen dat er harmonie is met de omgeving, met ons diepste innerlijk en met God. Dan zijn we tevreden, hebben we vrede met wat is.

Ik ervaar soms dingen die anderen niet ervaren en laat mij daarbij zo goed mogelijk leiden door een innerlijke 'gedachtstem'. De ene dag zit ik beter in mijn vel dan de andere. Soms ervaar ik een innerlijke strijd tussen licht en donker. Ik geloof in God, engelen en weet ook dat er demonen zijn. Soms ervaar ik de tegenwerking uit die donkere wereld ook. Maar gelukkig is het licht sterker. Ik ben ook niet altijd gelukkig. Ik ben ook niet altijd in harmonie met mezelf. Het wisselt.

Ik wil niet weten welk etiket de DSM op mij zou plakken. Ik ga er ook maar niet naar op zoek. Doe ik iets fout? Of is het zo dat dit nu eenmaal bij het leven op aarde hoort, zoals Prediker dat zo prachtig heeft verwoord? Ik denk het laatste...

(1) Roelof Tichelaar, *'Psychisch of paranormaal? – bovennatuurlijke ervaringen in het licht van psychiatrie, religie en spiritualiteit'*, 3^e druk (2018)

Inspiratie

“De ziel heeft vele eigenschappen die samen een soort evenwichtig systeem vormen en waarvan geen enkele eigenschap overbodig is.

Dit is te vergelijken met een ecologisch systeem en met het klimaat dat de natuur in evenwicht houdt. Regen, onweer, perioden van zon en droogte; dit alles heeft een betekenis en draagt bij aan het geheel.

Gaat één weertype teveel overheersen, dan worden er overstromingen of droogte en dorheid veroorzaakt. Ook de ontladingen van de bliksem hebben zin, evenals de temperatuurswisselingen en de seizoenen, die bepalend zijn voor de oogst en de toestand op aarde. Daarom mag ieder aspect van de ziel een bepaalde ruimte krijgen, wat inhoudt dat de juiste maat gevonden mag worden in alle dingen.

Enerzijds vindt dit plaats onder Mijn invloed en gaat het buiten het bewustzijn van de mens om.

Anderzijds kan de mens door middel van zijn vrije wil hier invloed op uitoefenen, anders zou de ziel in het geheel geen vrijheid hebben.

Dit betekent dat ieder mens, gelovig of niet, door zijn eigen instelling en keuzes het klimaat van de ziel bepaalt.

Wie niet ontlaadt, bouwt spanning op. Wie alleen maar ontlaadt, wordt niet opgeladen en zal de innerlijke natuur met teveel agressie verstoren.

Wie geen regen kent, zal dorheid in zijn ziel ervaren.

Wie alleen de zon kent, zal verbranden.

Het gaat om het evenwicht in alle dingen.

Het innerlijke gevoel dat door Mijn Geest wordt opgewekt kan hier intuïtief leidend in zijn.

Dit wil zeggen dat wanneer de mens zijn ziel afstemt op Mijn wil en Mijn Geest, het juiste evenwicht gevonden kan worden.”

(Uit: Roelof Tichelaar, ‘Wees maar stil en luister’, uitgegeven door Roelof Tichelaar, Hoogveen, 1^e en 2^e druk 2018)

Gebed

Lieve God,

*Help mij aandacht te hebben voor mijn ziel,
zodat alle unieke kleuren die daarin aanwezig zijn
hun plek mogen krijgen.*

Dat ik daar het juiste evenwicht in mag vinden.

Leid mij door Uw Geest die het middelpunt van mijn ziel is.

*Help mij op deze Geest gericht te blijven,
want alleen dan zal alles wat in mij aanwezig is
een harmonisch geheel vormen*

met U en met de schepping waarin ik leef.

Amen.

Boekbespreking: '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.



Boekgegevens:

ISBN: 978-90-829306-0-3
80 bladzijden, paperback
Prijs: € 10,-
plus € 3,50 verzendkosten
binnen Nederland

U kunt dit boek rechtstreeks bestellen:

Per e-mail:

info@roeloftichelaar.nl

Per post: Schutstraat 112,

7901 EH Hoogeveen

Telefonisch: (0528) 320701

Let op! Vergeet u niet uw adres te vermelden.

Gelieve pas na ontvangst te betalen op het rekeningnummer dat op de nota staat.

www.roeloftichelaar.nl