

# Goed Nieuwsbrief



Nr. 3

September 2011

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

- de verspreiding van de boodschap van een spiritueel christendom
- het informeren over geestelijke hulpverlening en weerbaarheid
- het aankondigen van nieuwe ontwikkelingen, lezingen en boeken

Voor meer informatie op internet: [www.roeloftichelaar.nl](http://www.roeloftichelaar.nl) en [www.weerbaarheidstrainer.nl](http://www.weerbaarheidstrainer.nl)

*Stelt u de ontvangst van deze Goed Nieuwsbrief niet op prijs of heeft u die van iemand anders doorgestuurd gekregen en wilt u deze in de toekomst ook zelf ontvangen, stuurt u dan een email naar: [info@roeloftichelaar.nl](mailto:info@roeloftichelaar.nl)*

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

*Kent u mensen die mogelijk geïnteresseerd zijn in deze Goed Nieuwsbrief? Stuur hem door!*

*De Goed Nieuwsbrief is gratis. Een vrijwillige donatie is mogelijk op bankrekeningnummer 74.97.90.989 t.n.v. R. Tichelaar te Hoogeveen.*

---

## Inhoud:

**Beste mensen**

**Hoe kan ik de heilige Geest zoveel mogelijk de ruimte geven in mijn leven?**

**Inspiratie**

**Agenda**

**Gebed**

## Beste mensen

Het is inmiddels 4 maanden geleden dat ik met het initiatief van de Goed Nieuwsbrieven ben begonnen. Aangemoedigd door de vele positieve reacties van lezers, bied ik u hierbij de derde Goed Nieuwsbrief aan, hopende dat de inhoud u mag inspireren.

Doordat ik de eerste Goed Nieuwsbrief spontaan naar de vele adressen in mijn bestand heb gestuurd, waren de reacties uiteenlopend, variërend van een kort berichtje: 'geen behoefte aan; wilt u mij uit uw verzendlijst halen' tot: 'deze Goed Nieuwsbrief kwam voor mij precies op het juiste moment' en 'vragen waarmee ik worstelde, zijn voor mij beantwoord; ik kan weer verder.' U kunt zich voorstellen dat vooral die laatste reacties mij bijzonder goed doen. Nog steeds melden zich nieuwe lezers aan.

Een andere reactie van enkele lezers was: 'Ik wil graag een kleine donatie doen als dank voor je werk. Waarom vind ik geen bankrekeningnummer in de Goed Nieuwsbrief, zodat mensen zelf kunnen uitmaken of ze iets willen geven?'

Over deze vraag heb ik een tijdje moeten nadenken omdat ik niet 'om geld wil schooien'. Het uitgangspunt was en is dat de Goed Nieuwsbrief een boodschap verspreidt die, voor alle mensen die geïnteresseerd zijn, toegankelijk (en dus gratis) is. Hier zit bevlogenheid achter en niet de gedachte er geld aan te verdienen.

Na uitgebreide overweging ben ik tot de conclusie gekomen dat ik het aan u mag overlaten of u een vrijwillige donatie wilt doen; het wordt in dank aanvaard. Het rekeningnummer vindt u op de eerste pagina van deze Goed Nieuwsbrief.

Ook in deze Goed Nieuwsbrief ga ik uitgebreid in op een veelgestelde vraag. Deze keer is dat: *Hoe kan ik de heilige Geest zoveel mogelijk de ruimte geven in mijn leven?*

De volgende Goed Nieuwsbrief zal in het teken staan van onze fysieke, verbale, mentale en spirituele weerbaarheid. Ook daarin aandacht voor mijn boek '*Weerbaar met hoofd, hart en handen - hoe stel je je grenzen?*' dat in het najaar bij uitgeverij Ankh Hermes zal verschijnen.

Ik wens dat de inhoud van deze Goed Nieuwsbrief uw hart mag bereiken. Bovendien hoop ik dat het licht van de Allerhoogste voelbaar in u aanwezig zal zijn.

## Hoe kan ik de heilige Geest zoveel mogelijk de ruimte geven in mijn leven?

### Het paard niet achter de wagen spannen...

Zoals ik in de eerste twee Goed Nieuwsbrieven sterk heb benadrukt, is de heilige Geest - de Geest van universele en onvoorwaardelijke liefde van God, de Geest die volkomen één is met Jezus Christus - een geschenk dat we alleen maar hoeven aan te nemen. Het is de geestelijke erfenis die Jezus Christus ons heeft nagelaten en we kunnen er niet voor werken om de genade van deze Geest te verdienen. Ook in onze wetgeving is het zo geregeld dat je een erfenis kunt aanvaarden of verwerpen. In die zin is het woord 'erfenis' wel heel erg treffend.

Zodra we louter op eigen kracht proberen de Geest in onszelf te verdienen, spannen we het paard achter de wagen. De Geest wil juist de drijvende kracht in ons zijn en we mogen ons op Zijn stroom laten meevoeren door te leven naar Gods wil. Hier zijn de woorden van het gebed dat Jezus ons leert van toepassing: 'Niet mijn wil, maar Uw wil geschiede...'

### De Geest aanvaard... En dan?

De heilige Geest is levend en wil stromen. Hij heeft onze medewerking nodig om door ons heen te kunnen werken. Het geeft ons waarschijnlijk geen voldoening passief achterover in onze luie stoel gaan zitten in de wetenschap dat we verlost zijn. Hoewel: het mág wel, want we zijn vrij. Maar de kans is groot dat het ons niet echt tevreden zal maken.

Onze tevredenheid en harmonie nemen toe naarmate we ons leven naar de heilige Geest inrichten, naar Hem luisteren, ons aan Hem overgeven en Zijn vruchten door ons heen geboren laten worden.



Zodra we als mens in harmonie met onszelf en met deze Geest zijn, zullen we geestelijk geluk ervaren. Dit is natuurlijk geen garantie voor aards geluk, want het leven op aarde is altijd beperkt en onvolmaakt. De aarde is een arena waar de strijd tussen goed en kwaad wordt uitgevochten en of we het nu willen of niet: we maken allemaal deel uit van die strijd.

De opdracht die wij als mens hebben, is de heilige Geest als innerlijke bron bewust in ons toelaten en door ons heen laten werken. Daarmee groeit onze harmonie met God en met onszelf, wat tot innerlijke vrede leidt.

Disharmonie daarentegen zal onvrede in ons oproepen en daar worden we niet gelukkig van.

Als we door onze passiviteit de heilige Geest geen doorgang geven, werken we de impuls van de heilige Geest tegen, wat disharmonie veroorzaakt. Via ons geweten zal de Geest ons aansporen in beweging te komen. Maar ook door teveel eigenmachtige activiteit kunnen we de Geest voor de voeten lopen. Een voorbeeld: misschien ben je van nature een echte helper en sta je graag voor iedereen klaar. Maar door het voortdurende helpen (ook als mensen je er niet om vragen) loop je aan jezelf voorbij en put je jezelf uit. De les van de overgave gaat hierdoor aan je voorbij. Je denkt dat je Gods wil doet, maar de Geest wil eigenlijk dat je eindelijk

eens even tot rust komt en in stilte naar Hem leert luisteren in plaats van alleen naar jezelf.

Daar gaat het namelijk om: leren luisteren naar wat de heilige Geest ons in ons hart probeert duidelijk te maken.

### **De engelenwereld**

De heilige Geest werkt niet alleen door mensen heen, maar is ook in Gods geestenwereld werkzaam. Ook zij, de engelen, kunnen ons helpen het pad van de Geest te bewandelen. Daarom moeten we leren luisteren naar wat die wereld ons wil zeggen. We moeten tijd nemen voor de stilte en onze aandacht richten op wat boven is, zonder het aardse te vergeten. Hierbij richten we ons op God en laten aan Hem over langs welke weg Hij ons wil antwoorden of leiden.



Gods geestenwereld, de trouwe helpers die ons voortdurend willen bijstaan: zij zijn de ledematen van Christus' lichaam. Zodra de Geest in ons hart leeft, zijn wij geënt aan datzelfde lichaam. We mogen aandacht besteden aan wat ons door Gods boodschappers wordt ingegeven. Helaas sluiten veel mensen hun geestelijke zintuigen hier voor af, waardoor de geestelijke wereld hen niet bereiken kan.

### **Bevrijd van wat de Geest in de weg staat**

De heilige Geest moedigt ons aan ons door Zijn kracht te bevrijden van wat Hem in de weg staat. Behalve innerlijk leren luisteren, moeten we ook stilstaan bij die dingen die de werking van de heilige Geest kunnen blokkeren. We blijven immers onze vrijheid behouden en overgave is een doorlopende innerlijke houding.

Aardse gezindheid en begeerte kunnen de heilige Geest tegenwerken. Door ons blind te staren op het aardse, sluiten onze geestelijke zintuigen zich niet alleen, maar zal ook de kracht van de heilige Geest niet door ons heen kunnen stromen.

### **Gods wet heeft zich verinnerlijkt**

Door de heilige Geest leeft Gods wet nu in ons. Groter dan het leven naar uiterlijke regels is het innerlijk luisteren naar de wet die voortaan in ons eigen hart te vinden is. Ons geweten stelt ons in staat deze wet te verstaan en ons leven er naar in te richten. Dan kunnen we het vuur van de heilige Geest doorgeven aan onze naasten, niet alleen in woord, maar ook in daad.

### **Heb vertrouwen!**

Jezus leert ons dat we door ons geloof bergen kunnen verzetten. Ons kinderlijk vertrouwen in de aanwezigheid van de heilige Geest in ons hart zal afrekenen met angst en wantrouwen. Zo vaak merk ik aan mensen dat ze allerlei theorieën over het geloof hebben verzameld in hun denken, maar juist de eenvoud van het vertrouwen onderweg zijn kwijtgeraakt.

### **Samenvattend**

Samenvattend kun je de heilige Geest de ruimte geven in je leven door:

- *je bewust te zijn* van wat de heilige Geest voor je betekent: dat Hij Gods licht en bron van vergeving is, de fontein van levend water en de kracht in je binnenste, die dankzij Jezus jou verlost heeft en in het kostbare hier en nu toegankelijk voor je is geworden.

- *gebed*: niet alleen door jezelf te uiten, maar ook door stil te zijn, te luisteren en door God ook daadwerkelijk om raad te vragen wat Hij wil wat je doet.

- *overgave*: niet door louter naar eigen inzicht te handelen, maar door de heilige Geest voorrang te geven boven je eigen (beperkte) menselijke visie.

- je ook *via je geweten* te laten leiden door de heilige Geest, die in alles de liefde dient.

- zoveel mogelijk die dingen *uit je leven te bannen* waarmee je de heilige Geest tegenwerkt of blokkeert. Sommige dingen zullen je vanzelf gaan tegenstaan als je bewust met de heilige Geest leeft. Met andere dingen zul je misschien wat meer moeite hebben. Het gaat er hier niet zozeer om op eigen kracht een zuiver mens te worden. Onze diepste wil in harmonie met de Geest te leven, is genoeg.

- te vertrouwen als een kind.

### **De wijnstok**

De werking van de heilige Geest komt misschien wel het meest treffend naar voren in de gelijkenis van de wijnstok. Jezus zegt dat Hij de wijnstok is en wij de ranken als we met Hem verbonden zijn. De Geest die in de wijnstok leeft, voedt ook de ranken.



Zo leeft Hij in een ieder van ons en doorstroomt ons dezelfde kracht, dezelfde Geest: de heilige Geest van God. Op eigen kracht kan de wijnrank niets; alleen door de verbinding met de wijnstok draagt hij het leven in zich mee.

En aan ons, de ranken, kunnen de druiven als geestelijke vruchten groeien. Zij geven uiteindelijk de smaak van de wijnstok weer. Zo mogen we vertegenwoordigers van Christus zijn op aarde, een ieder op zijn of haar unieke wijze.

### **Verzoening met ons menszijn**

Als mens zijn we geroepen vanuit de heilige Geest te leven. En toch ervaren we allemaal ook een kant in onszelf die daar niet aan kan beantwoorden. In mijn boek 'Kwetsbare kracht' (1) heb ik beschreven hoe ik dat in mezelf beleef:

*Ik ervaar soms een spanningsveld omdat ik mijn schaduwkanten ook in mij meedraag en niet altijd kan denken, voelen en handelen zoals die nieuwe impuls uit de Geest mij ingeeft. Ik ben lang niet altijd één maar ervaar ook verdeeldheid. Dit spanningsveld mag ik zien uit te houden; voor mij is dat de weg die ik als mens te gaan heb, een weg die niet zonder strijd gegaan kan worden. Maar eens zal ik onverdeeld terugkeren in de bron die ik in mij meedraag.*

*Voor mij is het belangrijk dat ik mij bewust ben van deze waarheid. Want zolang ik mij hier niet bewust van ben, zal ik de vruchten van deze waarheid niet kunnen plukken.*

*Het grote geheim is dat Christus al met ieder mens verbonden is. Het innerlijk besef van dit gegeven maakt het verschil.*

*Ik mag ook mijn verstand hierin betrekken, want door ons denken met geestelijke inzichten te verrijken, zullen wij de Geest in ons nog helderder kunnen waarnemen en ervaren. Gaandeweg wordt geloven voor ons dan ook een innerlijk weten, een levend bewustzijn. Pas dan zal ik ook de vruchten heel bewust kunnen plukken, die kunnen bestaan uit troost, heiliging, vrede, rust, kracht, zuiverheid, evenwicht, mededogen en vooral liefde. Want ik kan uit deze bron de troost ontvangen dat mijn aardse beperkingen slechts mijn buitenkant zijn en dat Hij mijn werkelijke thuis is. Dat ik slechts tijdelijk uit deze staat van Zijn losgerukt ben, maar er ieder moment in mag terugkeren. Het is deze Geest die mij ook oproept tot zelfvergeving. Want zo vaak is het onze zelfveroordeling die Zijn liefde in de weg staat. Zelfveroordeling verbreekt de eenheid in onszelf, zodat wij verdeeld raken. Verdeeldheid maakt ons kwetsbaar in negatieve zin. Daarom is het belangrijk om vrede met mijzelf te hebben.*

*Ik liep, maar ik stond stil.*

*Ik stond stil bij mijzelf.*

*Ik, die niet ieder moment kon zijn  
zoals hij zou willen zijn:  
mens, onverdeeld levend  
vanuit Gods liefde.*

*Ik stond stil maar liep  
met gebogen hoofd.*

*Toen die stem in mijn hart,  
Als een luid en  
helder klinkende gedachte  
die het rumoer van de wereld  
even overstemde  
in dat ene moment:*

*‘Je bent Mijn kind  
en Ik houd van je.  
Ik wil je alles vergeven  
wat jij maar wilt.  
Alles wat jij wilt,  
zal Ik je vergeven...’*

*(1) Roelof Tichelaar, Kwetsbare kracht, Uitgeverij Ten Have, Utrecht*



## Inspiratie

*Ik laat je niet los als je valt.  
Ik verlaat je niet als je zondigt.  
Ik blijf bij je tot in eeuwigheid,  
zolang jij Mij blijft aanvaarden met je hart.  
Jij bent degene die jezelf veroordeelt; niet Ik.  
Ik veroordeel je niet, maar heb je lief.  
Vertrouw Mij maar, want je bent Mijn kind.  
Laat je bezielen door Mijn liefde;  
dan zul je Mij vrijwillig en vol blijdschap offers brengen.  
Niet omdat het moet  
en niet omdat je anders een straf wacht,  
maar gewoon omdat je Mij lief hebt  
zoals Ik jou lief heb tot in eeuwigheid.*

*Het is de bezieling door onze wederzijdse liefde  
die je de kracht geeft het kwade te overwinnen  
en blijdschap te ervaren in je leven.  
Weten wie je bent in Mij,  
dát is je kracht...*



## Agenda

### Woensdag 14 september 2011

Thema: 'Weerbaar met hart en ziel - hoe stel je je grenzen?'

Plaats: Sael Twa van het Van der Valk Hotel, Burgemeester Rasterhofflaan 1, 8606 KZ Sneek.

Aanvang: 19.30 uur

Entree 7 Euro.

Info/reservering: stichting Orion, Leeuwarden: (058) 2884166 of [klaassens38@zonnet.nl](mailto:klaassens38@zonnet.nl)

### Zaterdag 29 oktober 2011

Ankh Hermes-symposium over weerbaarheid  
(meer informatie volgt nog)

### Donderdag 3 november 2011

Thema: 'Innerlijk groeien door tegenslag'

Plaats: Immanuelkerk, Teullandstraat 1, 5503 VV Veldhoven

Aanvang: 20.00 uur

Info: (040) 253 90 57

## Gebed

Lieve God,

Leer mij te accepteren  
wat ik niet veranderen kan.  
Help mij het goede te doen  
wat binnen mijn vermogen ligt  
en geef mij de wijsheid  
deze twee te onderscheiden.  
Ik wil mij door Uw heilige Geest laten leiden  
opdat ik door overgave  
Uw kracht ontvangen mag;  
kracht om te handelen  
of te aanvaarden wat is.

Amen

