

Denken in eenheid

begint met accepteren wat er is

De wereld van morgen is gebouwd op begrip voor elkaar, waarbij menselijke waarden geen holle frasen zijn, maar daadwerkelijk betekenis hebben, zonder gedoe of strijd. Het gaat om denken in 'en-en'. Dat begint met het accepteren van wat er is en zonder iets een oordeel te geven of te willen 'fixen'. Het is wat het is en het is zoals het is. Niets meer en niets minder.

Het uitgangspunt hierbij is dat je mag zijn wie je bent en dat je gevoelens en gedachten er ook mogen zijn. Je bent je gedachten en je gevoelens niet. Je hebt ze. Ze komen en gaan, en je hebt hier geen controle over. Wat je wel kunt doen, is bepalen hoe je ermee om wilt gaan en hier jezelf verantwoordelijk voor te maken.



Jezelf zijn

Dat doe je door bijvoorbeeld bij een onprettige of pijnlijke gedachte of situatie niet toe te geven aan je eerste impuls om je te verzetten of weg te lopen. In plaats van deze normale automatische reactie van vechten of vluchten, kijk je naar de situatie, naar wat er is, wat je denkt en voelt en je laat het vervolgens voor wat het is. Hierdoor wordt het minder zwaar en is het makkelijker om er zonder het gedoe van goed of fout mee om te gaan. Je kunt dan loskomen van wat je anders als ongemakkelijk, onprettig, onveilig, beangstigend of pijnlijk ziet. Vanuit deze rust kun je andere keuzes maken. Op deze manier gun je jezelf te zijn wie je bent en geef je je leven vorm vanuit dit basisprincipe.

De ander doet er ook toe

Vervolgens wordt het makkelijker om te dealen met wat voor anderen belangrijk is, wat hun kijk op de wereld is, wat hun verhaal is, waar zij vandaan komen en wat zij nodig hebben. En om dit ruimte te geven zonder dat jij en de onderlinge communicatie blokkeren. Ook hier gaat het erom niet toe te geven aan je automatische reactie en los te komen van gevoelens zoals ongemak, irritatie, onbegrip of boosheid. Je kijkt ernaar en accepteert dat het okay is dat je het niet eens bent met elkaar, dat jouw zienswijze niet per se beter is en dat jullie allebei anders zijn. Je hoeft hier niet iets mee. Je bent alleen verantwoordelijk voor jezelf, niet voor een ander. Je hebt immers geen controle over wat iemand denkt, voelt of doet. Noch over hoe de ander hier mee om wil gaan. Dat kan hij of zij alleen zelf veranderen.



Zo geef je de ander ruimte om te zijn wie hij of zij is.
Vrij van hoe jij vindt dat iets moet zijn.

Grenzen stellen, juist voor jij èn ik

In onderlinge omgang en interactie is het enorm belangrijk dat je grenzen stelt. Want hiermee creëer je duidelijkheid over de persoonlijke ruimte die jij nodig hebt. Dit is de ruimte waarbinnen je (bij) jezelf kunt zijn en tegelijkertijd de ander ruimte kunt geven om zichzelf te zijn. Het is de ruimte van Ik ben Ik en Jij bent Jij. Juist hierbij gaat het om denken in 'en-en'. Dat maakt dat je jezelf niet weggeeft en dingen niet ten koste van jou gaan en óók niet ten koste van de ander. Dit gaat om een begrenzing waar hard en zacht samengaan. Om een koel hoofd en een warm hart. Zodat je duidelijk bent en op hetzelfde moment vanuit medemenselijkheid, begrip en compassie reageert. Zonder felheid, zonder scherpe randjes, zonder verwijten, zonder gelijk te willen halen of een ander iets op te leggen, zonder dat je jezelf verliest en zonder je verantwoordelijk te voelen voor hoe de ander hierop reageert. Je vergeet dan niet jezelf mee te nemen en laat daarbij ook de ander in zijn of haar waarde. Je kunt op deze manier jezelf èn de ander als het ware ongeschonden laten.

Loskomen van 'ik wel en jij niet'

Denken en doen in 'en-en' zorgt voor minder gedoe en meer harmonie. Het biedt een breder perspectief. Het creëert een ruimere werkelijkheid en brengt nieuwe mogelijkheden in je leven. Het is iets wat eenieder van ons zich eigen kan maken. Allemaal op onze eigen manier kunnen we daarmee een positieve impact hebben op onszelf, onze omgeving en onze toekomst. De gedachte dat het in de aard van de mens zit om te denken in het recht van de sterkste, in het 'ik wel en jij niet', is een beperkende overtuiging die ons weerhoudt om daadwerkelijk los te komen van dit patroon. Hiermee geven we feitelijk onze eigen kracht uit handen. In dit zien, erkennen en aangaan ligt de opening voor nieuw. Dan ontluikt de droom, een toekomstbeeld voor een mooiere wereld voor ons allemaal.



tekst: Yael van Assendelft
www.levenskrachtpotentieel.nl

Yael leeft en werkt vanuit haar hartenwens dat ieders authenticiteit tot recht kan komen. Zij schrijft over wat haar bezighoudt en opvalt rondom thema's als verbinding, spiritualiteit en self-empowerment. Haar teksten zijn doorvoeld en doorleefd; zij brengen de lezer in contact met diepere lagen van wijsheid en verbondenheid.