



Grenzen bewaken, grenzen verleggen

Door Satori



Online Tantra Leren



EEN GRENS

POSTBUS 1043 5201 BA ARNHEM

**IS EIGENLIJK
EEN WENS**

**OM VERDER
TE GAAN**

Loesje

© OTL 2015

Alles in deze uitgave mag gekopieerd, vermenigvuldigd, gedeeld en verspreid worden, door elk medium. Gebruik het om licht en wijsheid te verspreiden, mits je er dan een bronvermelding bij zet.





Inhoudsopgave

Grenzen	3
Grenzen.....	4
Wat zijn grenzen	5
Grenzen zijn nodig	5
Voorkeur = grenzen stellen.....	6
Uitstraling = grenzen bewaken	6
Verbinding = grenzen respecteren	7
(Willen) Ontdekken = grenzen verleggen	8
(Kunnen) Vertrouwen = grenzen weghalen.....	8
Bliss = grenzeloos.....	9





Voorwoord

Grenzen is een onderwerp dat regelmatig terug komt in tantra.

Hoe kan ik mijn grenzen bewaken... en hoe kan ik tegelijkertijd mijn grenzen verleggen...

Hoe kan ik grenzeloos leven...

Tantra kent geen echt doel, tantra is met name ook de weg, de weg naar verlichting (het grenzeloze). Voor ons (Solana en mij) bij Tantra-YoY is genieten, zijn liefde en bewustzijn de belangrijkste toetsstenen of we op de “juiste” weg zijn. Gaande op die weg is ons leven steeds grenzelozer aan het worden... Maar ja, in dit leven, als (mind-)mens is het nodig om grenzen te stellen en te bewaken. Zijn we bezig grenzen liefdevol te onderzoeken, bewust te verleggen en uiteindelijk op te ruimen.

In dit artikel weer enkele inzichten zoals die voor ons voorbij zijn gekomen: “over grenzen”.
Eerst een bloemlezing, daarna wat uitgebreider. Veel leesplezier!





Inleiding

Grenzen zijn heel handig, maar het zijn “slechts” hulpmiddelen, vaak als bescherming, vanuit de menselijke mind.

Je mind (ego) is selectief, stelt voorwaarden, stelt daarom grenzen, voelt zich snel gekwetst. Je lichaam heeft voorkeur.

Je hart is onvoorwaardelijk.

Je ziel is grenzeloos...

Vandaar ons verlangen naar verbinding, naar samensmelting, naar éénwording.

Grenzen zijn NODIG en je bewaakt ze door **aanwezigheid**, door **uitstraling!!!**

Laat je zien en geef aan wat je WEL wilt, wat je prettig vindt.

Voorkom (machts)misbruik en geef tegendruk.

Wees heel duidelijk in je signalen!

Angst, schaamte, onzekerheid, controledrang zijn slechte raadgevers over je grenzen.

Kijk heel goed of “jouw” grenzen wel van jou zijn, of dat je ze alleen maar overgenomen hebt.

Grenzen zijn subjectief, relatief, situationeel. Het is dus maar hoe jij kijkt, of ze (nog) nodig zijn. Kijk bewust, fris en met liefde. Ruim ballast op, maar blijf absoluut bij jouw waarheid!

Grenzen verkennen is leuk en spannend! Als grensposten open gaan doet dat je stromen, leven!

Besef dat persoonlijke groei, dat ontdekken, synoniem zijn met grenzen verleggen.

Ervaar dat werkelijke verbinding, dat liefdesenergie, de (controle)grenzen doet vervagen.

Je bent niet wat je bezit, je bent niet je denken (ego), je bent niet je lichaam. Stel je open!

Aanvaard onzekerheid in je leven. Denk minder, voel meer en leef in liefde. Geef!

(Zelf)Vertrouwen, acceptatie maakt strakke grenzen overbodig.

Leven in liefde en bewustzijn is grenzeloos leven.

Want in essentie zijn wij allen één.





Grenzen bewaken, grenzen verleggen

Wat zijn grenzen

Tja, waar hebben we het dan eigenlijk over. Grenzen is een ruim begrip. Laten we maar zeggen dat we het in dit artikelen hebben over “normen” die bij de interactie tussen twee personen gelden. Beide hebben van hun kant een idee over wat wel en wat niet kan, mag of gewenst is. Grenzen hebben te maken met waarden en normen, en met afspraken die we in het algemeen of met elkaar maken.

De menselijke geest is beperkt en kan slecht omgaan met onzekerheid. Daarom willen we graag dingen benoemen. We creëren in de wereld om ons heen begrensde “dingen” en die geven we een naam. En dat is handig, want zo kunnen we wat makkelijker communiceren. Een stoel is geen tafel. Ik ben ik. En jij bent iemand anders. Grenzen zijn hulpconstructies vanuit de mind.

Grenzen zijn nodig

Grenzen geven het uiteinde van een gebied weer en hebben in die zin ook een heel natuurlijk karakter. Zo is er bijvoorbeeld een grens (minimum, maximum) aan de temperatuur die je kunt verdragen. Tussen natuurlijke grenzen is het gebied waar jij je prettig voelt. Die grenzen hebben zowel een fysieke component, te weten: de afstand tot elkaar, als een geestelijke component, namelijk: hoe gaan we met elkaar om).



Daar waar mensen elkaar tegen komen ontstaat een wisselwerking.

De situatie wordt afgetast en er worden grenzen bevestigd of gevormd, grenzen van de mind, of lijfelijk. Het is echt een wisselwerking, een kwestie van druk en tegendruk. En in dat proces ontstaat een grens, een (machts)evenwichtspunt. Tja... of niet.

Grenzen zijn daarom nodig om te kunnen zeggen: “tot hier en niet verder”. Dit zijn meestal persoonlijke grenzen, maar uiteraard zijn deze ook ingebed in allerlei culturele, religieuze, sociale en maatschappelijke grenzen.



Grenzen zijn niet alleen handig,
maar ook nodig om de balans te bewaken en (machts) misbruik
- geestelijk - lichamelijk - spiritueel - te voorkomen.
Grenzen reguleren ons dagelijks bestaan
en dat is fijn en erg praktisch.

Tot een bepaalde grens.

Want als alles gereguleerd is... als de grenzen te rigide, te strak zijn, dan wordt daarmee de vrije ruimte zodanig beperkt dat we ons niet meer prettig voelen.





Grenzen bewaken

Voorkeur = grenzen stellen

Grenzen hebben veel te maken met onze voorkeur. Ze geven iets aan over hoe we het graag willen hebben, en hoe niet. Ze gaan over de scheidslijn van wat wel en wat niet gewenst is. Die voorkeur wordt grotendeels cultureel bepaald. Je sociale omgeving en de sociale druk bepaalt in hoge mate wat de grenzen zijn. Natuurlijk zijn grenzen ook situatie-afhankelijk.

Wat op de ene plek wel kan, bijvoorbeeld in een tantra workshop, kan elders, bijvoorbeeld in het openbaar, absoluut niet. Je persoonlijke voorkeur bepaalt ook je persoonlijke grenzen. Je grenzen worden daarenboven bepaald door wat je gewend bent, door je eigen ervaring.

Uitstraling = grenzen bewaken

Omdat grenzen feitelijk niet bestaan, maar hulpconstructies zijn, gaat het weleens fout in de wisselwerking tussen mensen. De één gaat over de grens van de ander! Nu zijn hier hele boeken over geschreven dus vergeef ons de kort door de bocht oplossing: de allerbeste manier om je grenzen te bewaken is om luid en duidelijk aan te geven, *uit te stralen* waar ze liggen/zijn. Geef signalen af!!! Met je hele uitstraling: energie, lichaamstaal, stem...

Geef aan wat en hoe je het wilt en waar de grens ligt. En doe dit vooral bij voor jou belangrijke zaken. En wees daarbij zo consistent mogelijk, dat helpt. Praat wel in de ik-vorm; het is jouw voorkeur/grens, dus houd het bij jezelf. Richt je vooral op wat je WEL wilt, want de wet van aantrekking is van toepassing: wat je uitstraalt of waar je bang voor bent, wat je niet wil, gebeurt dan juist. Sommige mensen lijken "erom te vragen" dat hun grenzen worden overschreden. En sommige mensen hebben er nooit problemen mee. Het verschil zit in wat je - duidelijk- uitstraalt.

Mocht het dan toch nog voorkomen dat iemand over je grens gaat of dreigt te gaan... Wees alert. Signalen opvangen is minstens zo belangrijk als signalen afgeven. Maar bedenk wel: houd je bij de feiten. We kunnen signalen verkeerd interpreteren. Ga niet lopen projecteren of invullen... Voel maar goed!

En in het (onwaarschijnlijke) geval dat iemand dan toch nog over je grens gaat....

Niet verdringen, niet uitleven

Wees alert en deal zo direct mogelijk met de situatie. Spreek uit dat iemand over je grens gaat. Beter nu gelijk dan morgen. Spreek uit hoe het voor je is, hoe dat voelt. En houd het bij jezelf, want het is jouw gevoel, jouw ervaring, jouw emotie. Stop jezelf niet in de vriezer. Sommige mensen klappen bijvoorbeeld helemaal dicht, maar dan ontwikkel je geheid een trauma. Maar stort je emoties, zoals woede of verdriet, ook niet over een ander uit. Wees duidelijk over hoe het voor je is. Spreek je uit. En geef ook de gevolgen, de sancties die het overtreden van jouw grenzen voor de ander heeft.

Het zijn niet alleen anderen die over jouw grenzen heen gaan. Je bent er misschien niet zo op bedacht, maar let ook op maar eens op jezelf. Het zal niet de eerste keer zijn dat je zelf over je eigen grens gaat. Denk maar aan eet-, drink- of seksverslavingen! Zorg dat jij jezelf niet verliest!





Verbinding = grenzen respecteren

Je hoeft andermans grenzen niet te bewaken. Iedereen heeft zijn eigen verantwoordelijkheid. Mensen met een bord voor hun kop leven echter niet zo in afstemming. Zorg daarom voor een duidelijke wake-up call als een ander niet in verbinding is. Hallo!!!! Is daar iemand...

Als je verbinding zoekt met de mensen om je heen, komt er als vanzelf afstemming. Dus zoek de verbinding. Verbinding, en bewustzijn, zorgt ervoor dat jouw grenzen als vanzelf gerespecteerd worden. Als je echt in verbinding bent met iemand is het ook heel moeilijk om over zijn / haar grenzen te gaan. Je voelsprietten pakken de signalen dan heel zuiver op en regelen je handelen.



Liefde en bewustzijn..... In liefde leven betekent in liefde handelen. En in liefde leven betekent ook afstemming; rekening houden met de ander. Er is meer dan alleen jouw persoontje, jouw ego. Meer bewustzijn betekent beter “voelen” waar de grens ligt; de signalen beter zien.





Grenzen verleggen

(Willen) Ontdekken = grenzen verleggen

We worden grenzeloos geboren en vervolgens vol gestopt met normen en waarden. Er ontstaan gebruiken en grenzen. De maatschappij, de cultuur, het gezin waarin je leeft dicteren de grenzen. DE grenzen worden jouw grenzen.

**EEN GREN
POSTBUS 1045 5201 BA ARNHEM
IS EIGENLIJK
EEN WENS**

**OM VERDER
TE GAAN**

Loesje

Maar? Zijn het werkelijk jouw grenzen? Of zijn het grenzen die je klakkeloos of onbewust hebt overgenomen. Jezelf ontdekken is je eigen grenzen opzoeken, leren kennen en toetsen. Ontdekken wat er achter die grenzen zit.

(Willen) ontdekken is leven vanuit liefde i.p.v. vanuit angst. Veel grenzen zijn gebaseerd op de (ego)angst van het kwijtraken. We willen hebben, hebben, hebben.. niets afstaan. Als ik mijn grens niet bewaak, dan..... raak ik het – hem - haar kwijt... Het ego voelt zich zo snel te kort gedaan. Leer de bron van jouw grens op te sporen. Is die vanuit angst ingegeven? En is die angst

reëel? Nog actueel? En past die eigenlijk wel bij jou?

Wil je leven, wil je ontdekken, dan is het handig als jij je perceptie zuiver maakt. Dat je stopt met invullen. Dat jij je bij de feiten houdt. Als ik mijn grens niet bewaak, dan ... gebeurt er dit of dat, of juist niet.... Maar is dat zo? Dat weet je helemaal niet. “Als - dan” spelletjes zijn mind-spelletjes.

Persoonlijke groei is grenzen verleggen. Want hoe kan je groeien als je niet verder kijkt dan je neus (=grens) lang is? Het leerproces bestaat uit grenzen verleggen. Soms gaat dat langzaam, soms gaat dat snel. Een feit is dat de meeste mensen stapje voor stapje veranderen. Stap voor stap hun grenzen verleggen. Alles met mate... En dat is makkelijk, ook voor je omgeving. Grote stappen zijn moeilijker te volgen voor je naasten.

(Kunnen) Vertrouwen = grenzen weghalen

Grenzen stellen heeft iets te maken met “veilig” stellen, met bescherming. Maar wat valt er eigenlijk te beschermen? Grenzen stellen heeft te maken met een poging om “beter” met onzekerheid om te gaan. En elke verandering brengt onzekerheid mee. Weet jij wat er gaat gebeuren...? Maar wat als er grenzeloos vertrouwen is? Wat als je eigenwaarde zou groot is, dat het als een beschermende laag over je heen valt. Vertrouwen is weten dat het altijd goed komt of eigenlijk al goed is.



Vertrouwen is acceptatie van het hier en nu. Van wat er nu gebeurt. En in elk moment. Vertrouwen is een positief beeld, bijvoorbeeld naar de toekomst. Say YES in plaats van NO. Vertrouwen is ook het verleden (de trauma's) kunnen loslaten. De geschiedenis herhaalt zich NIET, tenzij jij daarom vraagt. Vertrouwen maakt grenzeloos.





Bliss = grenzeloos

In liefde en bewustzijn leven is BLISS. Als geven de plaats inneemt van nemen... wat is de zin dan nog van grenzen? Wie gelooft in de liefde, gelooft in overvloed en geeft overvloedig. Wat je zaait... zul je oogsten. Wie leeft in liefde hanteert dezelfde maatstaven voor zichzelf als voor anderen... Wat je niet wilt dat jou geschiedt... doe dat ook een ander niet. Wie helemaal in het hier en nu leeft gaat ontdekken dat de wereld grenzeloos is.

- Wie totaal leeft, wordt grenzeloos verliefd.
- Wie zichzelf kent, heeft grenzeloos vertrouwen.
- Wie IS, weet dat alles één is.
- Als grenzen wegvallen, wordt de druppel de oceaan.

***Why limit yourself to small things!
When the whole is available, only stupid people will cling to small things.
Be oceanic!***

OSHO



***Out of love, everything is right.
Love is the magic that transforms everything into right.***
OSHO

