

Osio 7. Tietoinen parisuhde käytännössä

Käytännön elämässä tietoinen parisuhde voi poiketa paljonkin yleisistä käsityksistämme ja normeistamme. Tietoisina eläjinä olemme virtaavuuden ja hyväksymisen tilassa ja kohtaamme elämää ihmisinä pienenä, mutta henkisestä olemuksestamme osana valtavaa suuruutta. Ihminen määrittelee, sielumme antautuu. Elämme paljolti ihmisen määritelmistä käsin ja siksi meillä on melkoisen paljon purettavaa, jotta loisimme tilaa elämän näyttäytyä sellaisenaan.

Kun puhun yleisistä käsityksistämme, tarkoitan, että olemme pitkälti samaistuneet valmiiksi asetettuun ydinperheajatteluun. On kaavanmukaisuus, minkä pohjalta rakennamme elämämme ja tätä myös yhteiskuntamme tukee. Emme saa ajatella omilla aivoillamme, vaan meidät ohjelmoidaan osaksi järjestelmää. Jos emme noudata kaavaa, olemme vaarassa pudota näkyvistä.

Rahalla yhteiskuntarattaat ohjaavat meitä laumaan ja ihmisarvomme viedään, jos emme pysyttele mukana. Raha on oiva ohjaamisen väline, sillä se osuu suoraan juureemme, perusturvallisuuden tunteeseemme. Se osuu sinne, missä asuu juuripelkomme. Puhutaan elämän ja kuoleman kysymyksissä, hengissä säilymisen vaistoista.

Olemme myös ehdollistuneet tiettyihin sukupuolirooleihin ja olen huomannut laajasti yhteisöissäni, että niiden kyseenalaistaminen saa ihmisen helposti hieman takajaloilleen. Puolustus-hyökkäysreaktio on yleensä välitön. Se johtuu siitä, että valmiiksi asetetut roolit tuovat turvaa. Mitä tutumpaa, sitä turvallisempaa ja sitä enemmän myös haava sähähtelee.

On ilahduttavaa, että puhumme jo paljon näkyvämmiin tasa-arvosta ja yhdenvertaisuudesta. Kuitenkin tämä keskustelu on vain pintaa, jollemme sukella itseemme ja omiin ehdollistumiimme. Emme voi muuttaa maailmaa pelkkien sanojen kautta, vain itseemme kautta. Muutamme maailmaa aidon kokemuksen kasvattamana ja tuon kasvun ja viisauden välittämän tietoisuuden valon säteilemisen kautta. Meillä on tietyt kiiltokuvat, joita haluamme pitää yllä. Haluan kuitenkin vähän rikkoa näitä kuvia saattaakseni sinut tutkimaan mahdollisuuksia laajemmin.

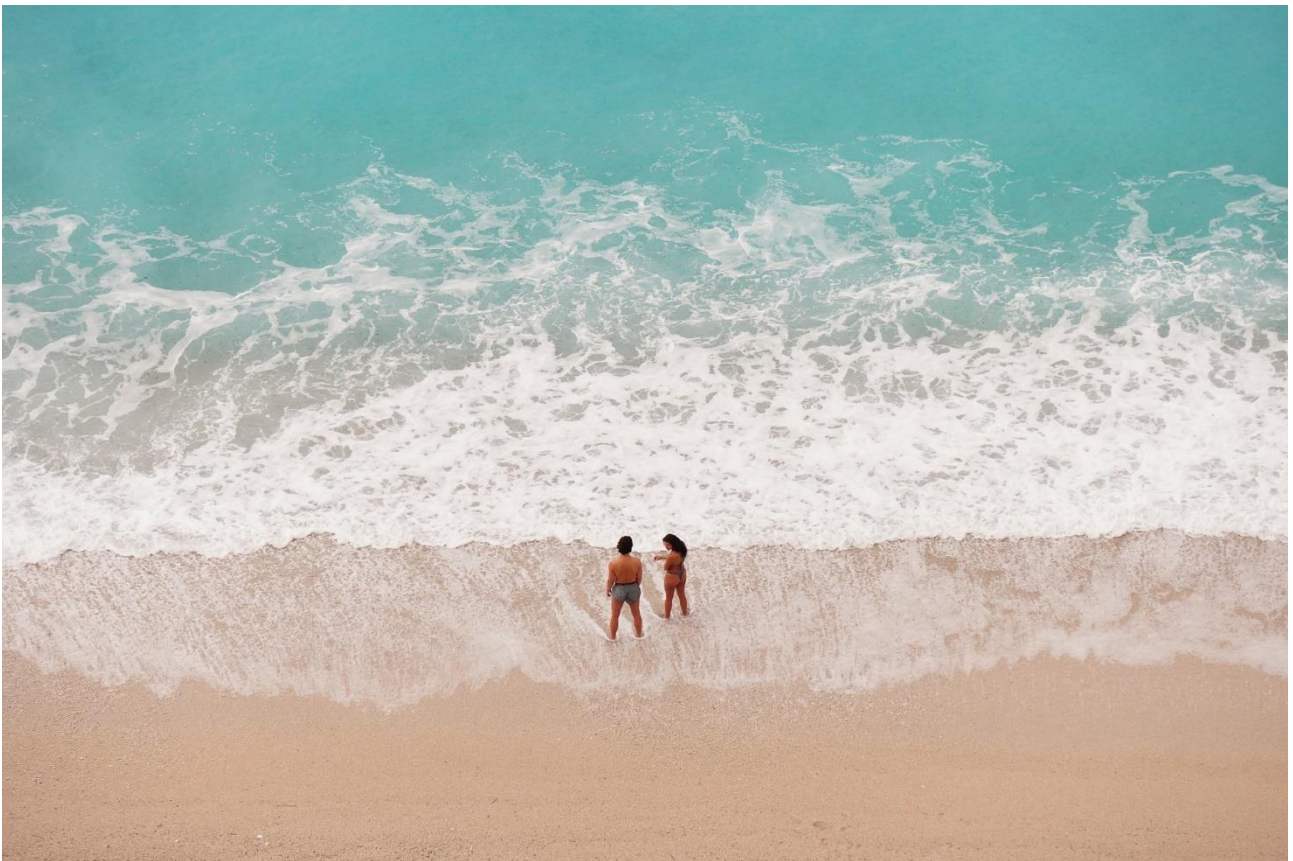


Photo by Lachezar Balev on Pixabay.com

Tietoisessa parisuhteessa pääsemme tutkimaan uskomuksiamme liittyen naisen ja miehen rooleihin, valmiisiin perhemalleihin sekä ympäristön vaatimuksiin. Tietoinen parisuhde toimii tienraivaajana. Tämä ei tule aivan ilmaiseksi. Se vaatii sisäistä työtä ja rohkeita valintoja. Se vaatii uskallusta toimia normeja vastaan, se vaatii ottamaan riskin 'tulla kivitetyksi'. Mutta niin kuin erään

symbolistisen tarinan kautta ymmärrämme, ei vielä se, että kannamme oman ristimme, vaan meidät vielä siihen naulataan vääräuskoisena. Mutta kuten myös tiedämme, tämän koettelemuksen kautta astumme 'kuolemattomuuteemme', ylösnousemme. Silloin totuus on voittanut. Ja tämä on ainoa tie.

Tie, totuus ja elämä.

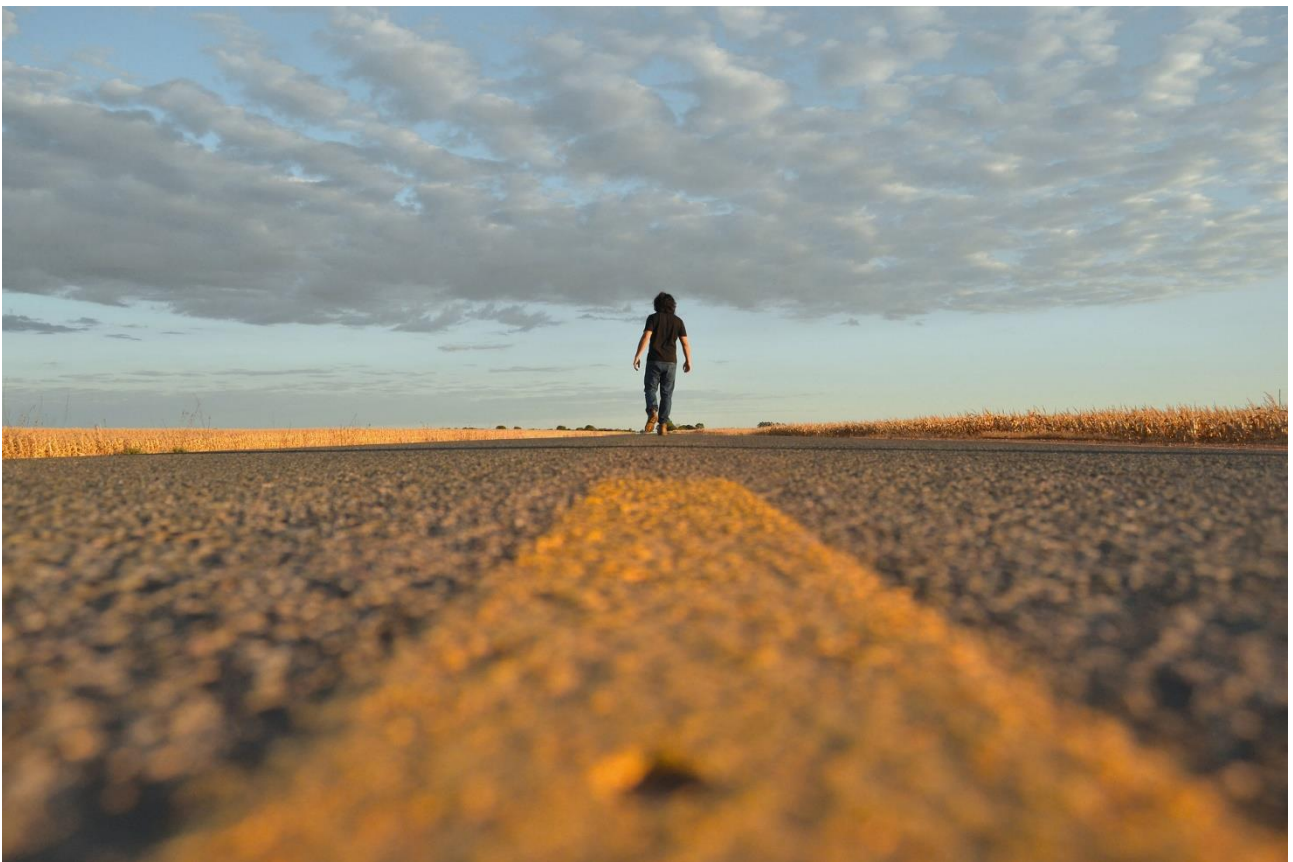


Photo by Hugo Oliveira on Pixabay.com

Se, millaiselta parisuhde näyttäytyy ulkoisesti, kumpuaa suhteen sisäisyydestä. Emme etene enää valmiiksi asetetuissa puitteissa ja rakenna suhdetta ulkoisen maailman odotuksien perusteella. Emme enää. Emme toistamiseen lankea tuohon kiiltokuvaelämään, olemme siitä vapaita.

Uuden ajan parisuhdetta ei rakenneta suorittamalla, vaan tuntemalla, intuitiolla, ja sisäistä johdatusta seuraamalla.

Tietoinen parisuhde elää vapaassa tilassa, se resonoi luonnollisuuden kanssa. Luonnollisuus on yhtä kuin jatkuva muutos. **Niin kuin luontokin, niin kuin ihminenkin, niin myös parisuhde on jatkuvasti uuden muodon ottavaa.** Siinä seurataan uskollisesti parisuhteen tarpeita sekä yksilön, että yhdessä elämisen näkökulmasta. Mitä haluamme luoda? kysymme sen sijaan, että kysyisimme "miten saamme sopimaan itsemme jo valmiiksi luotuun". Valmiiksi luotu on pelosta asetettua, valmiiksi poljettua tietä. Me sen sijaan haluamme hypätä jatkuvasti tuntemattomaan! Käsi kädessä. Toinen toistaan silmiin katsoen, ehdoton rakkaus ja luottamus rinnassa.

Uskallamme seurata kutsuamme, intohimojamme ja uteliaisuuttamme. Ymmärrämme maalliset realiteetit, mutta löydämme tutkivan asenteemme kautta uusia reittejä toteuttaa meidän näköistämme suhdetta. Voidaan puhua niinkin konkreettisista asioista kuin missä asumme. Yhdessä, erikseen, vai sekä että. Kuinka useasti kohtaamme, kuinka paljon tarvitsemme aikaa erillään. Mitkä ovat suhteemme ydinarvot? Mitkä ovat periaatteemme, jotka muodostavat kallion jalkojemme alle. Mistä unelmoimme osallamme ja mitkä unelmat tuovat meidät yhteen?

Voidaan mennä yhä enemmän yksityiskohtiin, kuten millä tavalla juuri me kommunikoimme ja vuorovaikutamme? Kumpi määrää tahdin milloinkin, miten varmistamme, että molempien tarpeet tulee huomioiduksi? Mikä luo turvaa juuri nyt, juuri tässä yksilöllisen ja yhteisen polkumme vaiheessa?

Mitä haluamme toteuttaa yksin ja yhdessä? Ei se, miltä me näytämme muille. Emme enää selittele itseämme. Pääasia on, että me tiedämme totuutemme ja siinä olemme kotona. Tietoisen tien valinneet löytävät toistensa luo. Emme koskaan kulje yksin.

On tarpeellista tutkia, millaisia uskomuksia meillä on parisuhteesta yleensä. Tietoisessa suhteessa oleminen tuo näitä uskomuksia esille ja niistä kyetään keskustelemaan rohkeasti kyseenalaistamalla. Olemme vahvassa sydämen johdatuksessa ja siksi jokin toiminta voi näyttäytyä hyvin epäloogisena. Kun sisäiselle johdatukselle uskaltaa antautua, ymmärrys kyllä saapuu. Kaipaus elää oman näköistä elämää voittaa lopulta yksinjäämisen, hyljeksimisen tai torjutuksi tulemisen pelot.

Luomme uusia uria, sellaisia, joita emme ehkä ole vielä nykyisellä parisuhdekentällä nähneet. Luomme itsemme kautta uutta maailmaa, tietoisempaa maailmaa ja siksi vanhentuneita toimintatapoja tulee jatkuvasti pintaan uudistettavaksi. Rakennamme rakkauslähtöistä yhteisöä, jossa vapaus kukkii. Kuitenkin meillä on jalat syvällä maassa ja tuomme siitä ymmärryksestä käsin tarvittavat realiteetit mukaan.

On ihanaa leijaila rakkauden ja autuuden kuplassa, kun aisaparina on maallisista koettelemuksista syntynyt viisaus. Oman kärsimyksemme kautta olemme tulleet viisaiksi vastuunkantajiksi, jotka pystyvät kulkemaan sydän avoimen pehmeänä ja oppivana. Silloin maailma on auki ja kaikki sen mahdollisuudet tässä. Valitse vain, mille tielle astut seuraavaksi. Mitä lähdet tutkimaan, mitä luomaan ja kasvattamaan eloon.



Photo by minardipphoto on Pixabay.com

Tietoinen parisuhde johtaa meidät uuteen todellisuuteen. Siksi myös maallinen elämä näyttäytyy erilaiselta kuin totutuissa suhdekaavoissa. On varmaankin selvää, että se saattaa aiheuttaa hämmennystä heissä, jotka eivät ole valinneet voimaantumisen tietä. Olen kokenut sen henkilökohtaisessa elämässäni, kuinka vahvoista voimista on kyse. Pelko saa ihmisen tekemään järjettömyyksiä.

Kuitenkin ihana totuus on se, että kun elää yhteydessä rakkauteen, voittaa se lopulta pimeimmätkin agendat. Hyvä kärsii vain näennäisiä tappioita, sillä hyvä ei käytä katalia keinoja. Meiltä vain vaaditaan hieman kestävyyttä.

Hyvä hyväksyy sen, että elämämme vielä maailmanajassa, jossa pelko suorastaan hurjistuu, sillä pelko huomaa asemansa olevan uhattuna. Tähän perustuu sodat, niin kuin kaikki muukin kärsimys, näkymätön ja näkyvä. Hyvä elää kestäväällä pohjalla, sillä sen perusta on ainoa olemassaolo, rakkaus. Ja voi miten väkevää rakkaus onkaan!

Siihen voimaan myös tietoinen parisuhde nojaa ja on ihanaa, niin kiitollista ja syvän liikuttavaa, että tuossa voimassa on nyt kaksi kokonaista, yhdessä, ei enää yksin. Yksin kuitenkin olimme kulkeneet tähän saakka, parhaassakin parisuhteessa, parhaissakin ystävyysuhteissa, sillä tietoisuus ei ollut läsnä. Silloin olemme erillisiä, ulkopuolisia, pohjattoman yksinäisiä ihmisten keskellä.

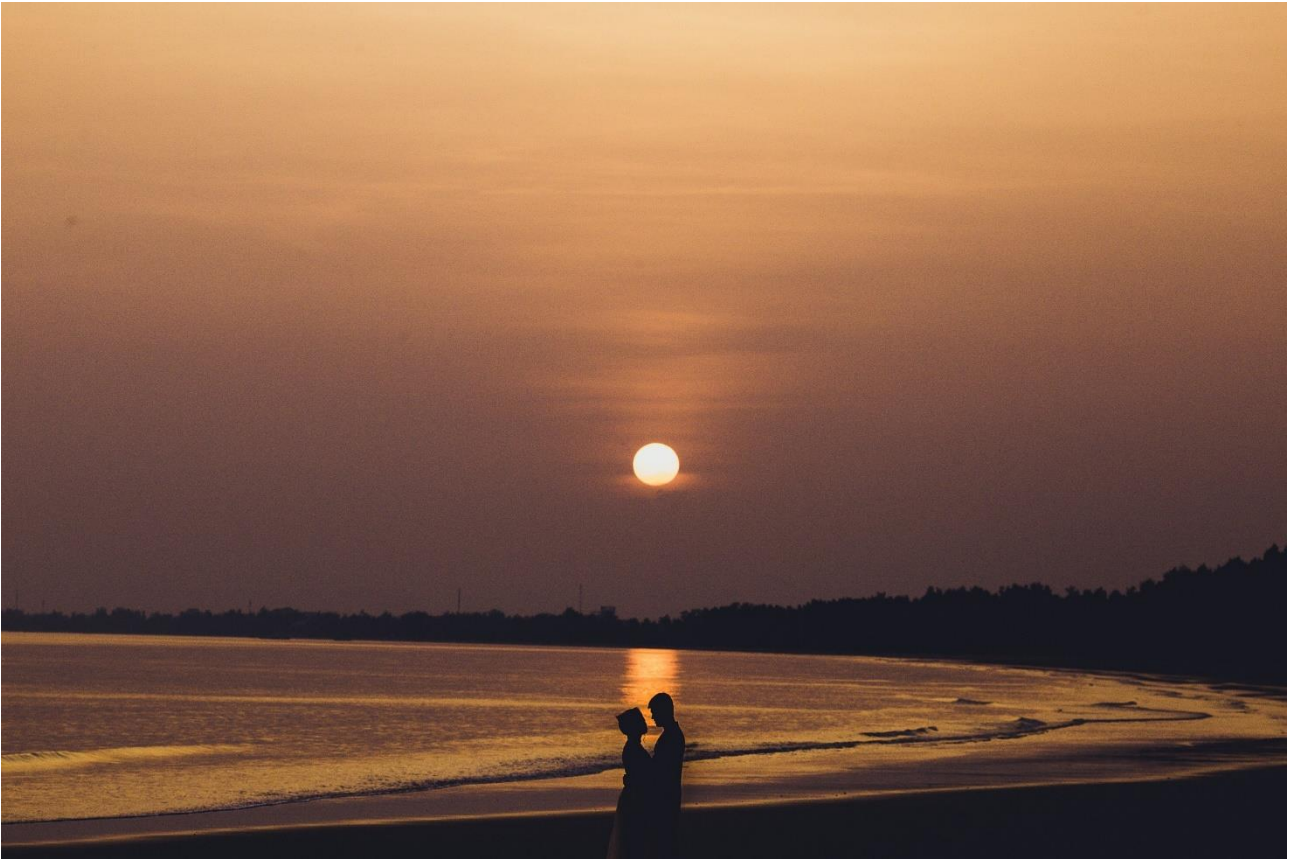


Photo by Duncan Dao on Pixabay.com

Ajattelen, että tietoisien parisuhteen missio on tuoda ihmisiä yhteen. Tuoda ihmisiä yhteyteen itsensä kanssa, toisen kanssa ja lopulta yhä laajenevaan kanssakulkijoiden kehään. Niin että muodostamme piirejä, joissa vallitsee ykseyden kokemus. Saamme huomata, että meidät on luotu toisiamme varten. Valo tekee tuloaan. Tietoisuuden valo. Olemme valmiita luomaan 'paratiisin maan päälle'. Paratiisi on lopulta rauha itsessä. Miten me voidaan olla itsellemme ja toisillemme olemassa niin, että rauha säilyy?

Tietoisessa parisuhteessa ymmärrämme, mitä on rakastaa ja tulla rakastetuksi. Ei niin, että toinen täyttäisi rakkauden kaipuusi, vaan peilaa sinulle rakastettua itsessäsi. Ei niin, että kumppani on se ainoa, jota vihdoin saat rakastaa, vaan että välillenne muodostuu turvallinen tila, jossa saa tuntea kaikkia tunteita, puhua niistä ääneen, näyttää ne sellaisenaan. Vastuunottavasti mutta täysipainoisesti. Se kaikki on yhtä kuin 'rakastaa'.

Opite suhteen kautta tunteiden puhtautta, joka heijastuu myös ulkoisen maailman kanssa vuorovaikuttaessanne. **Kun rakastettu sinussa herää, se välittyy kaikkiin kohtaamisiisi, sillä se muovaa koko minäkokemusta.**

Kun olet kohdannut tietoisin kumppanin, tai koette olemassa olevassa suhteessanne heräämisen, vain viikkojen sisällä tämä kaikki kurssin aikana kuvaamani aktivoituu sinussa. Se on monille kokemuksena kuin jonkin totuuden muistamista, jonkin ilmiselvän, jonka olimme vain unohtaneet.

Silloin myös havahdumme siihen kontrastiin, joka vallitsee ehdollistumiemme ja totuuden välillä. Totuuden rinnalla aikaisemmin oppimamme parisuhde- ja rakkauskäsitykset vaikuttavat kahdelta eri maailmalta. Tietysti näin on, sillä eroavaisuudet ovat huimat, kun puhutaan selviytymisvaistoista ja rakkaudesta.

Seuraavassa olen koonnut sinulle taulukon muotoon yleisiä käsityksiämme rakkaudesta. Nämä käsitykset ovat opittuja uskomuksia ja nyt meillä on mahdollisuus nähdä uusia teitä. Voit tunnustella, miten nämä vertaavuudet resonoivat sinussa ja kirjoittaa itsellesi ylös vielä jotakin enemmän sinun sisäisyyttäsi kuvaavia teesejä.

Rakkaus on....

Miten käsitimme rakkauden

Staattista
 Omistaminen
 Ulkoistaa tarpeitaan
 Välttelevää / vaativaa
 Kasvetaan toisiin kiinni
 Rakkaus ansaitaan
 Perustuu ulkoisiin tapahtumiin
 Mukavuusalueella* elämistä
 Symbioosi
 Konfliktin välttely tai siihen hakeutuminen
 Lapsuuden traumat jatkavat elämäänsä
 Vastaa asetettuihin odotuksiin
 Ilmaisee ehtoja ja vaatimuksia
 Yhteyden kokemus on ehdollista
 Keskiössä yhteys ulkoiseen
 Seuraa ulkoisia** aikajanoja
 Samaistuu käsitteisiin ja selitettyyn tietoon
 Yhteyden säilyttäminen vaatii työtä

Mitä se todella on

Dynaamista
 Vapaa tahto
 Vastuunkantavaa
 Avointa ja suoraa
 Kasvetaan erillisinä rinnakkain
 Rakkaus on ainoa olemassaolo
 Perustuu syvään yhteyteen
 Kutsu jatkuvaan kasvuun
 Yksilöllinen tie on tärkein
 Varjojen ja valojen tanssia
 Rakkauden ja eheytyksen tila
 Rakentaa ja ilmentää läsnäolossa
 Toimii omanarvontunnosta käsin
 Voidaan olla erillään, yhteys säilyy
 Yhteyden vaaliminen itsen kaiken alku
 Luottaa luonnolliseen rytmiin
 Intuitiivista, kehoyhteyteen nojaavaa
 Yhteys on riippumaton

*mukavuusalue voi olla yhtä lailla skaalan välttelevässä tai vaativassa päässä (jumitila/konfliktitila)

**oman mielen ehdollistumat, ympäristö

Karoliina Lindqvist © 2024

Kiireinen ja tehokkuutta ihannoiva yhteiskuntamme asettaa meille haasteita käsittää ja kokea rakkaus sen luonnollisessa olemuksessaan. Voit huomata listauksesta, että todellinen rakkaus sisältää hitautta, vapautta ja sydänlähtöisyyttä. Mikään ulkoinen toimi ei pelasta suhdetta, jos ihminen ei ole yhteydessä totuuteen.

Rakkaus kantaa. Minusta on esimerkiksi huimaa, kuinka yhteys kahden välillä säilyy, vaikka näkyvä elämä näyttäytyisi hyvin kirjavilla tavoilla. Silloin voidaan ymmärtää, että kyse on 'jumalallisesta' ja maallinen elämä on siitä erillistä. Kun tapaamme toisemme, voimme kumpikin olla erilaisissa elämän olosuhteissa

kiinni. Meillä on vastuumme ja velvollisuutemme. Saatamme kohtaamisemme myötä aktivoida toinen toisissamme monenlaista syvää ja korkeampaakin ja jatkaa silti omilla henkilökohtaisilla teillä. Voisiko olla jopa niinkin, että nainen kohtaa terveyhtyneen maskuliinin ulkoisessa maailmassa, kun on siihen tietoisuuden tasolla valmis, mutta tuon kohtaamisen tarkoitus on romanttisen parisuhteen sijasta eheyttää naisen sisäistä maskuliinia ja antaa feminiinille voimaa. Lopulta nainen tuo tämän uudistetun version itsestään olemassa jo oleviin suhteisiinsa, esimerkiksi omaan avioliittoonsa, ja alkaa luomaan perhekunnassa tai jopa koko sukulinjassa uutta tietoisuutta. Niinpä tapaaminen ei heti tarkoita, että käsillä olisi varsinainen parisuhde.

Toisaalta saatamme aloittaa parisuhteen, mutta sitten elämän olosuhteet vetävätkin meidät erilleen. Tietoisina matkaajina olemme tietysti tässä virrassa hyväksyvästi mukana. Seuraamme ns. korkeampaa polkua. Koska olemme heränneet vastuunkantamiseen ja rakkauden syvimpään olemassaoloon, ymmärrämme että maalliset tapahtumat ovat sitä näytelmää, mihin olemme tänne syntyessämme sitoutuneet ja tuonkin puolen on annettava näyttäytyä sellaisena kuin se näyttäytyy. Sillä on oma järjestyksensä.

Mukana on siis laajempi yhteisöllinen ymmärrys, epäitseäs ja hyväksyvä tapa suhtautua valliseviin olosuhteisiin ja tapahtumiin. On olemassa syy ja seuraus ja kenties aiemmat elämänvalintamme ovat vielä seuraamusten tasolla ilmentyvää, tässäkin hetkessä. Tietoinen matkaaja ymmärtää nämä luonnonlait.

Rakkaus on kärsivällinen. Se tarkoittaa, että se mikä on totta, on ikuista. Se ei ole sidottu ajan ja paikan tajuunne, ja silloin se ei myöskään kiirehdi ajan mukana, joka on vain ihmismielen ulottuvuus. Erossaolo ei tarkoita, että oltaisiin sydämessä ja sielussa erillään, joten myöskään fyysinen yhdessäolo ei

ole tämän yhteyden kokemuksen ehto. Kun olemme kerran yhteyden muodostaneet, se vaikuttaa meissä jatkuvasti avaten uusia portteja ja uutta ymmärrystä, sekä korkeampaa tietoutta, ja kytkee meidät joka tapauksessa ainoaan olemassa olevaan totuuteen.

Tässä tullaan siihen, että luotammeko elämän syklisyyteen? Sen luonnolliseen ajoitukseen? Jos emme, miksi? Mitä jos voisimme laskeutua siihen ehdottomaan luottamukseen, että kaikki asiat tapahtuvat oikealla tavalla, oikeaan aikaan. Että meidän ei tarvitse itse pähkäillä ja organisoida, vaan antautua. Mitä jos päästäisit irti ja antaisit elämän hengittää kauttasi?

Tämä on totuus, se on elämän rakkautta ja feminiinisen voimaantumisen kautta yhdistymme myös tähän levolliseen luonnollisen ajoituksen kauneuteen. Päästämme otteemme kontrolloinnista.

Tietyt ympäristömme tekijät vaativat meiltä aikaan sidottua toimintaa, mutta voimme löytää elämässämme myös niitä asioita, joiden äärellä voimme nauttia ajattomasta ajasta. Se on nimeltään ikuisuus. Elämä. Jatkumo. Loppumattomat luovat syklit. Tietoisuus resonoi tämän ajattomuuden kanssa ja siksi myös tietoinen parisuhde luopuu ajan määreistä ja antaa jumalallisen ajoituksen viedä virtaa. Tulla yhdeksi tuon virran kanssa, siinä on olemisen autuutta.