

OSIO 8. Oman sydämeni näköinen parisuhde

Olemme tulleet kurssimatkamme päätepesäkeille. Nyt on aika kirkastaa omaa edessä olevaa polkua kurssin synnyttämän tietouden valossa. Ei ole tarkoituksenmukaista listata opittuja asioita, sillä ainoa mikä merkitsee, on se, mitä sisimmässäsi tapahtuu. Mitä on herännyt sinun sydämessäsi, millaiset ajatukset ovat resonoineet, mikä kurssin sisällöstä on tuonut voimaannuttavia tuulia matkallesi. Mikä ei tunnu omalta, missä taas haluat kasvaa ja mitä tutkia lisää? Jokaisen meidän polkumme on yksilöllinen. Kuljemme eri kohdissa, mutta juuri meille itsellemme oikealla aikajanalla. Kunnioita siis omaa polkuasi! Tässä viimeisessä osiossa lähdemme etenemään kohti oman sydämen näköistä parisuhdetta. Siitä voi kertoa sen verran kuin tässä hetkessä tuntuu siitä tietävän. Kuitenkin on hyvä kuunnella vähän syvemmin ja tarkemmin, niitä pieniäkin kuiskauksia, jotka eivät välttämättä heti tule kirkkaana esiin. Ne saattavat jalostua ajan myötä ja löytää lisää konkreettista muotoa.

Vaikka puhumme parisuhteesta, keskiössä on kuitenkin henkilökohtainen kysymys; mitä minä tarvitsen kasvaakseni ja päästäkseni lähemmäs omaa ydinolemustani? Pitämällä tämän kysymyksen suuntaviittana, vältämme rakentamasta visioitamme muiden odotuksiin nojaten. Emme ole enää laumassa kulkijoita, muiden polkemia polkuja tallaavia, vaan itsenäisiä, oman arvonsa tuntevia ihmisiä, jotka tietävät mitä haluavat ja toteuttavat sen sydämellä!

Voit käyttää intuitiivista kirjoittamista tai jotakin muuta luovaa menetelmää hyödyksi, on kyse sitten maalaamisesta, savityöstä tai unelmakartasta. Tämän osion alalaidan reflektio-osuudesta löydät visioimiseen apua.

Nyt on tarkoitus uppoutua visioonsa tunnetasolla. Mielikuvitella! Lopulta intentio on kirkastunut ja sitä voi edelleen kirkastaa matkan varrella. Sitten elämä lähtee sinua kuljettamaan! Pidä siis sydämesi auki ja ota rohkeita askeleita.

Pysähdy tarkastelemaan säännöllisesti, kuljetko oikeaan suuntaan ja olisiko tarpeellista tarkentaa tai linjata jotakin uudelleen. Tällainen tarkastelun aika voi olla esimerkiksi kuukausittain uuden kuun aikoihin. Uuden kuun aika on otollista irtipäästämiselle ja intention kirkastamiselle. Silloin puhdistetaan maaperää siltä, mikä ei enää resonoi ja istutetaan uusia siemeniä. Mikään aikomus ei siis ole kiveen hakattua, meillä on täysi vapaus muovata elämäämme jatkuvasti omaa sisintä kuunnellen. Kasvamme jatkuvasti, emmekä koskaan ole täysin sama kokonaisuus tänään kuin eilen. Siihen meillä on täysi oikeus, on oikeus muuttaa suuntaa. Emme ole kenellekään muulle velvollisia, vain omalla sisimmällemme.

Oman sydämen näköinen parisuhde on matka. Minulle nousee tässä tärkeäksi itse prosessi, ei niinkään lopputulos. Kun ottaa oppivan asenteen, osaa paremmin ottaa vastaan ja toisaalta luopua. On helpompaa hyväksyä muutos, erilaiset vaiheet ja kompastelutkin, kun johtotähtenä on ajatus valjastaa omaa sisäistä viisauttaan.

Voit kuvitella niin parisuhde-elämän, kuin elämän yleensäkin, meren aallokkona; aalto saapuu ja pyyhkäisee rantaa, kunnes taas vetäytyy takaisin. Voidaan edelleen kuvitella, että jokainen aalto lisää itsetuntemustasi ja laajentaa tietoisuuttasi.

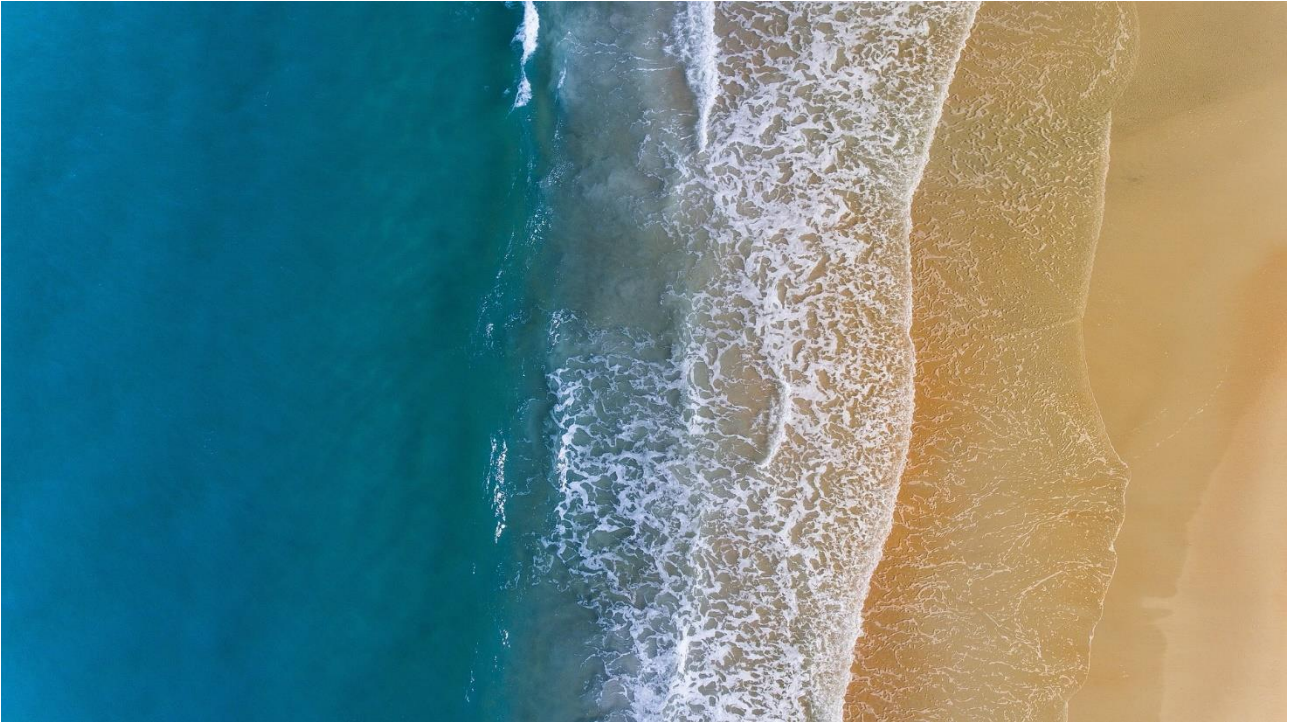


Photo by StockSnap on Pixabay.com

Lähes 40-vuotisen elämän matkani jälkeen sisäisyyteni asettaa minulle kysymyksen, joka avaa minut katsomaan elämää täysin eri silmin; **onko meidät tarkoitettu jotakin lopputulosta varten?** Onko meillä määränpää? Onko täyttymys tuolla jossakin... Mitä sinä olet mieltä?

Parisuhdeteemassa tämä sama kysymys kuuluu, onko olemassa yksi ultimaattinen, "se oikea", vai sittenkin matkoja, eri pituisia. Sellaisia, jotka vievät aina vain syvemmälle itseemme ja elämään, kohti kotia itsessämme. Olemme oman elämämme keskiössä, meistä jokainen on, ja sieltä säteilemme jotakin ulos päin - joko rakkautta tai pelkoa. Pelko on eksyksissä olemista, rakkaus resonoi kodin kanssa. Onko vain parisuhdematka arvokasta, vai voisiko yhtä ihanaa olla matka itsensä kanssa?

On kyse sitten matkasta, sen etapeista tai määränpäästä, on joka tapauksessa tärkeää asettaa intentiot, eli selkeät aikomukset, tavoitteet, jotka perustuvat omiin syviin tarpeisiin ja arvoihin. Muuten kellumme merellä kuin eksyneet

poijut, ilman ankkuroitumispistettä. Kun asetamme selkeät intentiot myös parisuhteelle ja näytämme vihreää valoa, eli **annamme itsellemme luvan**, lähtee elämä meitä kuljettamaan.

Tällä matkalla kohtaat sisäisiä esteitä, niitä, jotka ovat manifestaatioita tiellä. Se on luonnollista ja johtaa sinua omista rajoituksistasi vapauteen. **Antaudu silloin varjotyölle.**

Varjotyö kääntää ihmistä sisäänpäin ja elämän prioriteetit muuttuvat hetkeksi ulkoisesta toiminnasta sisäiseen reflektioon ja hoivaamiseen. Näen varjotyön kauniina prosessina ja meidän ei tarvitse pelätä tuota pimeän kautta kulkemista. Meidän ei tarvitse lamaantua, ei perääntyä siltä, mikä haluaa tulla esiin. Niin kuin siemen kasvaa pimeässä ennen pinnalle puhkeamistaan, niin kuin yö ennen uutta auringon nousua, niin kuin lapsi äidin kohdussa ennen syntymäänsä, niin mekin kasvatamme itsessämme uutta elämää. Sitä varjotyö on. Yhtenä päivänä työmme kasvaa valoon ja saamme nauttia sen hedelmistä.

Kohtaat ihmisiä, jotka auttavat sinua matkallasi eteenpäin, kunhan vain otat nöyrän ja oppivan asenteen. **Virittäydy kuitenkin ensisijaisesti yhä vahvemmin sisäiseen johdattajaasi.** Luota. Luota joka hetkessä. Hold your vision! Älä anna epäilyn ja takapakkien tiputtaa sinua tavoitteestasi, ne kuuluvat matkaan ja näyttävät sinulle heikommat kohtasi, ne jotka tarvitsevat vielä rakkauttasi ja hoivaasi. Meillä kaikilla on hoivaa tarvitsevia kohtia, se on ihmisyyttä. Jos emme löydä itsestämme heikkoutta, emme enää elä sydämen nöyryydestä. Emme elä ollenkaan, sillä emme ole vastaanottavaisia. Jos emme ole vastaanottavaisia, olemme jumitilassa, kierrämme yhtä samaa pientä kehää.

Joskus meitä rajoittaa uskomus riittämättömydestämme. Meidän ei kuitenkaan tarvitse olla mitenkään täydellisiä ja valmiita astuessamme tietoiseen parisuhteeseen tai saavuttaaksemme muita merkityksellisiä asioita elämässämme. Sen sijaan vastuunottavia ja tietyissä määrin itsenäisiä kylläkin.

On myös enemmän kuin tavallista pelätä sen saamista, mistä unelmoi.

Osaanko sitten pitää siitä kiinni, mitä jos menetän sen tai en olekaan valmis.

Entä jos epäonnistun? Tämä kaikki on inhimillistä ja myös tarpeellista kohdata itsessään.

Vain sinä täytät oman maljasi, muistathan sen. Siksi varjotyö ja sen kautta vielä syvemmän rakkauden löytäminen itseään kohtaan on tärkeää. Kun hyväksymme tämän ja löydämme varjotyölle omat menetelmämme, siitä selviämiseen, voi olla varma että saavutat mitä tahansa ikinä visioitkaan.



Photo by Mariana De Los Santos on Pixabay.com

Tietoisen parisuhdematkan tavoite ei tarvitse olla uusi parisuhde. Jo olemassa olevassa parisuhteessakin tietoisuudessa voi avautua uusia tasoja. Silloin on todennäköisempää, että parisuhde sisältää enemmän erossa olemisen jaksoja, jolloin käydään henkilökohtaista matkaa kumpikin osallaan eteen päin.

Erossaolo ei tarkoita välttämättä fyysistä erkaantumista, vaan tilan ottaminen ja antaminen voi tapahtua emotionaalisella tasolla. Tämä näyttäytyy suhteessa usein jonkin asteisena kriisitilanteena, mutta jos valitsemme korkeamman näkökulman, luottamuksen suurempaan järjestykseen, on tämä etäisyys aina mahdollisuus kasvuun ja lopulta aina vahvempaan yhteenliittymiseen.

Tunnen tärkeäksi sanoa, että on kaksi eri maailmaa antaa tilaa tietoisessa, rakkaudessa suhteessa, kuin traumasuhteessa. Tilan antaminen on kypsää ja turvaisaa, ei repivää tai riitaisaa. Se on henkilökohtaista matkaa arvostavaa, ei välinpitämättömyyttä tai luovuttamista. Siinä kohotaan ja voimaannutetaan yhtä lailla kuin läheisen yhdessäolonkin kausina. **Voisimmeko normalisoida tällaisenkin syklisyyden? Antaa parisuhteen hengittää.**

On siispä tarpeellista kyseenalaistaa uskomus siitä, että 'hyvä' ja 'onnistunut' parisuhde on pitkäkestoinen tai jotenkin staattinen. Että onnellinen elämä on yhteen liimautunutta symbioosia. Meillä on aina vapaa tahto. Rakkaus resonoi vapauden kanssa. Se tarkoittaa myös, että emme lajittele niin mustavalkoisesti hyvää ja pahaa, toivottua ja ei toivottua, emmekä kiinnity siihen, miten asioiden pitäisi tapahtua, miltä asioiden pitäisi näyttää tai saati lopputulokseen.

Kasvun vapaus ei poissulje sitoutumista. Voimme olla erittäin syvästi sitoutuneita toisiimme ja silti raa'an rehellisiä itsellemme, toisillemme ja elämälle. Voimme olla uskollisia omalle polullemme, omalle kasvullemme, ja silti sitoutuneita parisuhteessamme. On vain tarpeellista määritellä uudestaan,

mitä todellinen sitoutuminen tarkoittaa. On paradoksaalista, että mitä enemmän elämme vapaudessa, sitä sitoutuneempia olemme.

Entä onko parisuhde 'hyvä' silloin kun emme rakastu toisiin ihmisiin parisuhteen aikana? Entä jos näin tapahtuu, miten toimimme? Mikä tässä kohtaa on sitoutumista ja lojaliteettia? Kyseenalaistava ja utelias asenne kannattaa. Tietoisessa parisuhteessa on olemassa turvaa tällaisille ihmetyksen olotiloille, elämän arvaamattomuudelle. On joustavuutta, vaikkakin toisaalta tarpeellisia rajoja. Missä juuri minun ja meidän rajamme kulkevat? On tilaa keskustelulle, reflektoinnille ja kykyä erottaa tunteet ratkaistavasta asiasta.

Tarkoitukseni tässä on avalla mielesi raja-aitoja sinun sydämesi näköisen parisuhteen visioimista. Ethän aseta itsellesi valmiita ehtoja, vaan maalaile laveita kuvia kirkastaen ydinarvojasi. Anna tilaa tapeillesi ja toiveillesi, vaikket tietäisi, miten ihmeessä ne kaikki voivat sisältyä hyvinvoivaan, terveeseen ja täyttymykselliseen parisuhteeseen.

Visiointityön voi aloittaa selkeistä perustoiveista ja -tarpeista, jotka ovat elämän matkallasi kokemuksesi kautta muodostuneet. Tätähän suhde-elämä juuri parhaimmillaan on, opimme mitä haluamme ja mitä emme. Syvennymme jatkuvasti itsetuntemuksessamme ja oman arvon tunnossamme.

Jos perustoiveet ja -tarpeet eivät ole selkeitä, **voit aloittaa yksittäisistä sanoista ja kuvista muodostuvasta visiotaulusta**. On varsin yleistä, että omat tarpeet ovat hieman hukcateillä, varsinkin jos niiden äärelle ei ole koskaan ajan kanssa pysähtynyt.

Kun tarpeet, toiveet ja sitä kautta omat arvot alkavat hahmottua, **voi vielä käydä keskustelun sydämensä kanssa**. On nimittäin tavallista, että osa toiveistamme ei nousekaan omasta todellisesta ytimestämme, vaan

ympäristömme ehdollistumista. Silloin voimme syventyä pohtimaan ja vaikkapa kirjoittamaan auki, mikä oman toiveen 'juuri' on. Jos esimerkiksi haaveilen unelmahäistä ja yhteisistä lapsista, voin laskeutua vielä hieman kriittisempään analyysiin ja tarkastella syvällä vaikuttavia tarpeita. Silloin kasvattaa juuriansa syvemmälle. Kun tiedät mistä pohjimmaisista lähtökohdista käsin tarpeesi ja toiveesi syntyvät, seisot vakaalla maaperällä ja myös toiveiden täyttymisen matka on selkeämpi, suoraviivaisempi ja lopputulos kestävämpi.

Itse olen aikoinani mennyt naimisiin ja perustanut perheen enemmän ympäristöni ehdollistumista sekä sisäisestä turvattomuudestani käsin kuin todellisesta itsetuntemuksesta käsin. En toki vaihtaisi mitään, sillä vietin lähes 20 vuotta ihanan ihmisen rinnalla ja lopulta, olenhan nyt tässä <3 Mutta näen kuitenkin, että matkani olisi ollut helpompi, jos olisin tiedostanut tarpeeni ja lähtökohtani paremmin jo varhaisemmassa vaiheessa elämäni. Olen maksanut kalliin hinnan vapaudestani.

Ideaalitulanteessa saisimme jo lapsesta lähtien kasvu ympäristön, jossa kannustetaan oman sisimmän kuuntelemiseen laumaan ehdollistamisen sijasta. Onneksi voimme kääntyä takaisin itseämme kohden vielä aikuisenakin. Ihmissuhteiden tarkoitus on kasvattaa tätä itsetuntemustamme. Siksi mikään polku ei ole väärä. Mennyt ei määritä tulevaisuuttamme. Vaikka se on tuonut meidät tähän, meillä on jatkuvasti mahdollisuus uuden suunnan ottamiseen ja uuden version luomiseen itsestämme. Se on elämän armoa, kaikki annetaan anteeksi, kaikki ovet ovat auki. Millaiseen seikkailuun astut sisään seuraavaksi?



Photo by Pexels on Pixabay.com

Uskon, että syvät kaipauksemme ja kaikenlainen tyytymättömyyden tunne elämässämme ovat kaikki kutsua tutkimaan itseään, elämää ja mahdollisuuksia laajemmin. Olemme unohtaneet, millaiset luomisen kyvyt meillä onkaan... Toivon, että tämän kurssin lopputuloksena olet oivaltanut jotakin uutta, toivon että olet läheisemmässä yhteydessä kehoosi ja sisäiseen viisauteesi ja ehkä jopa lähtisit vuorovaikuttamaan ympäröivän maailman kanssa uudella tavalla. Nimittäin se, mitä välität itsestäsi ulos päin, palautuu sinulle tuhat kertaisena takaisin. Anna siis rakkautta mielin määrin itsellesi, säteile sitä ulos päin ja ota vastaan!

On aika kiitosten. Ihanaa, että olet ollut mukana ja mahdollistanut samalla yhden oman unelmani toteutumista, nimittäin verkkokurssin rakentamista. Olen kaikesta palautteesta hyvin otettu, sillä sen avulla voin kehittää kurssia jatkossa ja rakennella uutta toiveiden mukaan.

Kurssin päätteeksi saat lahjaksi lyhyen kirjoitelman, jossa kurssin sanoma vielä tiivistyy intuitiivisesti tuotettuun muotoon. **Se on oodi maskuliinille, intuitiivinen kirjoitelma minun sydämeni näköisestä parisuhteesta; "Hän"**. Löydät sen alta. Se on kirjoitettu lähes vuosi sitten ja muuttanut jo muotoaan matkan varrella oman kasvuni myötä. On kuitenkin ihanaa saada kirjoittaa totuuttaan näkyväksi, jokaisessa elämän käänneessä. On ihanaa olla näkyvä, ennen kaikkea itselle.

Tähän on hyvä päättää tämä kurssimatka. Tästä kuitenkin on vasta alkamassa sinun loistokas matkasi! Toivon sinulle lempeitä tuulia ja upeaa nostetta elämääsi. Tiedäthän, sinä olet sen arvoinen <3

-Karoliina