

Sjælen vælger din



Parforhold

Chris Griscom er en internationalt anerkendt lærer og forfatter til 11 bøger, der er oversat til 13 sprog. Flere af hendes bøger er udkommet på dansk. Med base i Galisteo i New Mexico, USA, har hun siden begyndelsen af 1970'erne udforsket menneskets psykologi og spiritualitet. Siden oprettelsen af The Light Institute of Galisteo i 1985 har hun undervist kursister fra hele verden. Læs mere på www.lightinstitute.com

Ifølge Chris Griscom er det ideelle parforhold et forhold, hvor partnerne tillader hinanden at være fri. Hvor det ikke handler om at bruge eller kontrollere hinanden.

partner

Hvis ikke din sjæl havde haft en plan med det, så havde du aldrig valgt at være sammen med din partner. Det mener terapeuten og forfatteren Chris Griscom, der anbefaler at se på parforholdet ud fra en spirituel synsvinkel for at forstå den dybere mening med det.

AF BO HEIMANN LARSEN. FOTO: IMAGE BANK.

Tag lige og kig en ekstra gang på din partner! Der er nemlig flere gode grunde til, at du er sammen med præcis det menneske, end du aner. Din sjæl har en plan med dit parforhold.

– Vi vælger slet ikke vores partnere efter personlighed, status eller udseende, sådan som vi måske tror. Det store valg foregår på et dybere niveau. Faktisk ved vi allerede på det ubevidste niveau inden for 30 sekunder efter det første møde, hvem den anden er, om et forhold er muligt, og hvad vi skal lære af et evt. forhold. Allerede der bestemmer din sjæl, om det passer med planen. Det er altså overhovedet ikke tilfældigt, hvem vi er sammen med.

Sådan siger terapeuten og forfatteren Chris Griscom, der siden begyndelsen af 1970'erne har udforsket menneskets psyke og spiritualitet, og i dag er en af de mest anerkendte figurer inden for den såkaldte selvudviklingsbevægelse. Fra sin base i den lille landsby Galisteo i New Mexico, USA, skriver hun sine bøger og har også siden 1985 undervist tusinder, der kommer fra hele verden til hendes The Light Institute. Hun anbefaler at se på parforholdet ud fra en spirituel synsvinkel, for at forstå den dybere mening med det.

– Du har valgt din partner for at kunne lære dig selv at kende. Hvor mange mennesker er ikke gået ind i et forhold, selv om de egentlig fra begyndelsen har ment, at chancerne for succes var minimale? Det gør vi, fordi vi ubevidst ved, at der er noget, vi skal lære. Det handler om karma. Vi er – uden helt at vide hvorfor – bare tiltrukket af den anden. Og selv om det er smertefuldt, så gør vi det. Det smukke ved parforhold er, at vi får feedback med det samme. Det giver os værdifulde ting at arbejde med. Dit parforholds genvordigheder og problemer optræder i netop dit og i din partners liv, fordi I hver især skal lære af dem. På den måder hjælper parforholdet os til at kigge

Fortsættes næste side

Vi er alle halvt kvinde og halvt mand

Fortsat fra forrige side
på, hvad vores sjæl vil fortælle os, siger Chris Griscom, der mener, at vejen til stærke og lykkelige parforhold går over at blive mentalt bevidste om, hvad vores sjæl allerede ved. Når vi vil blive kloge på vores parforhold, så handler det om at finde ud af, hvad tiltrækningen egentlig består af – hvad det er vi skal lære af dette parforhold.

– Når du erkender det, bliver du klogere på dig selv og meget stærkere. Derfor bliver dit parforhold enten virkelig værdifuldt og kraftfuldt – eller også bevæger du dig videre for at møde andre.

Karma lærer os lektien

Der er altså ingen tilfældigheder i parforhold. Det kan, ifølge Chris Griscom, beskrives som et spørgsmål om karma. Dine tanker, følelser og krop sender konstant signaler ud, som bliver opfanget af andre mennesker. Ikke kun i form af ord og handlinger, men også i form af energi. Nogle bliver stødt væk af din energi, andre tiltrækkes. Du ender altså sammen med mennesker, som skal lære noget af at være sammen med dig – og modsat har du noget at lære af at være sammen med dem. Der er en dybere mening med tiltrækningen – din karma bestemmer.

– Karma handler om, at dit liv har et tema, som du leder efter muligheder for at leve ud. Derfor er der en mening med de ting, der på det bevidste plan måske virker smertelige og håbløse. Vores sjæl er hele tiden i gang med at give os mulighed for at lære. Og derfor kan det nogle gange opleves som om, vi går i ring – vi ender i samme situation igen og igen. Vi har de samme problemer med at kommunikere med den samme slags mennesker igen og igen – og det er, fordi vi ikke lærer vores lektie. Men når vi lærer den, så fører vores sjæl os videre. På det spirituelle og følelsesmæssige plan indgår vores sjæl så at sige en kontrakt med sig selv. Den lover sig selv, at i det næste liv, så vil den lære det og det – uanset omkostningerne, siger Chris Griscom, der mener, at den egentlige mening med at leve er at udvikle sin sjæl. Og efterhånden som vi udvikler os, udvikler vores nærmeste sig. Vi kommer nemlig ikke her alene. Vi vælger vores forældre, venner, bekendte og elskede, inden vi træder ind i livet. Vi vælger på det sjælelige plan, fordi vi ved, at præcis de andre sjæle kan lære os vores lektie bedst.

– Din sjæl har altså en plan for, hvad du skal lære. Men du er helt fri til at bestemme, hvordan du skal lære det. Men på energi-planet vil vi tiltrække de mennesker og de situationer, der kan lære os vores sjæls lektie. Ofte arbejder vores energi i modsat retning af vores bevidste sind. Det er derfor, at vi kan gå fra den ene elsker til den næste og opleve, at det er præcis de samme ting, der endnu engang ikke fungerer. Fordi du stadig arbejder med samme tema, og fordi du faktisk kun kan tiltrække mennesker, der er villige til at arbejde med det tema. Først når du arbejder dig ud over dit tema, vil du tiltrække andre mennesker.

Brud med traditionerne

Den gode nyhed fra Chris Griscom er, at det ikke længere er nødvendigt er lære vores lektie via smerte og forvirring. Nu kan vi lære ved at se på os selv og vores liv ud fra et spirituelt synspunkt og at se os selv som en del af universet. Det handler hverken om religion eller om at være „hellig", men mere om at få en bevidsthed om, at vi er en del at universet, og at vi har adgang til alle oplysninger. At vi kan oplyse os selv.

– Det kræver først og fremmest, at vi tror på, at det er muligt – og derefter at vi lytter efter svarene. At vi tier stille længe nok og er rolige længe nok til, at svarene kommer til os. Det kræver, at vi lytter til de svar, der kommer indefra. Derfor arbejder jeg meget med stilhed og meditation. Din sjæl har svarene, så spørg dig selv: Hvad er gaven til mig fra denne oplevelse? Fra dette forhold? Fra at blive forladt? Fra at elske én, der ikke elsker mig? Når vi leder efter svarene i os selv, så kommer vores liv til at stå i et meget klarere lys. Chris Griscom mener, at menneskeheden i dag er langt mere oplyst end tidligere.

– Vi er ved at blive et globalt

GRUNDE TIL AT SKILLES – ELLER LADE VÆRE

1. **Lyt efter den dybere mening med dit parforhold. Spørg dig selv: Hvad er gaven til mig fra denne oplevelse? Fra dette forhold? For at være sammen med præcis denne partner? Hvad skal jeg lære? Har jeg lært min lektie? Er jeg bange for at se mig selv i øjnene? Når vi leder efter svarene på sådanne spørgsmål i vort inderste, kommer vores parforhold til at stå i et meget klarere lys.**

2. **Forlad aldrig et parforhold i vrede, forvirring eller med hævngerrighed. Hvis du ikke er afklaret og af et ærligt hjerte kan sætte den anden fri – ønske din partner alt det bedste så vil du blot holde dig selv fastlåst i det parforholds problemer og negativiteter.**

3. **Det er heller ikke tid til at gå, fordi der – tilsyneladende – kom noget bedre forbi. Vil ham fra kontoret være en bedre partner? Vil min tidligere partner være det? Sådanne overvejelser er ikke et godt udgangspunkt for at bryde et forhold op.**

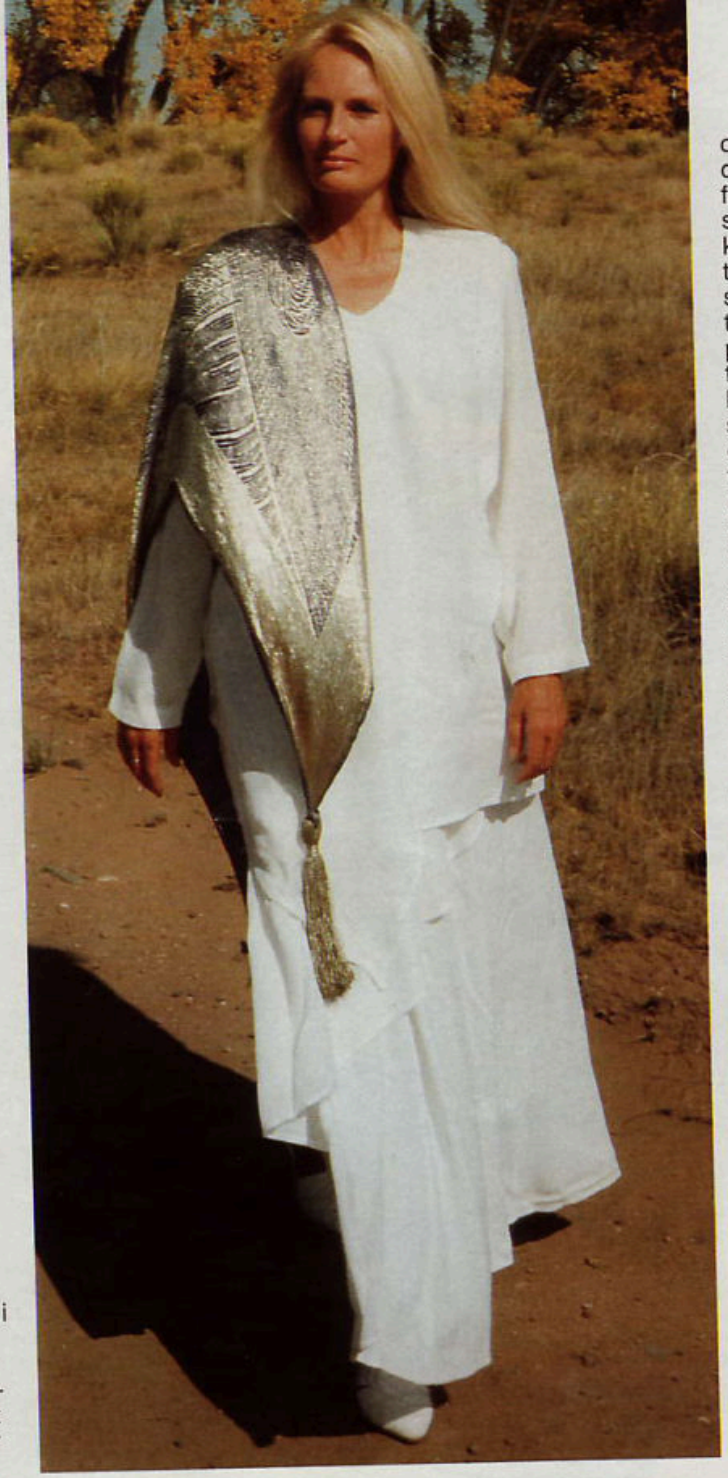
4. **Bliv ikke i dit parforhold pga. angst! Kan jeg få en anden partner? Kan jeg klare det økonomisk? Kan jeg klare ensomheden? Hvis det alene er det, der holder dig tilbage, så er det tid til at gå.**

5. **Det er tid til at gå videre, når du ikke længere ved, hvem du er. Når du ikke kan identificere dig selv eller længere ved, hvad dine ønsker, værdier og holdninger er. Alle har brug for at have en klar opfattelse og følelse af, hvem de er. Uanset hvilke slags forhold de er i. Det er en opfattelse, der går ud over at være ægtemand, mor eller elsker. Det er en helt grundlæggende følelse af, hvem du er som menneske. Når den opfattelse eller følelse er væk, så er det tid til at gøre noget.**

olk. Vi er ikke stammefolk ængere og vil have mere ud af livet. Den enkelte har i dag flere muligheder end tidligere for at leve alle sine sider ud. Kvinder er ikke længere henvist til køkkenet, og mænd skal ikke være de stærke. Så moderne kvinder kan udtrykke sig i den ydre verden, og mænd kan udtrykke deres bløde sider over for kvinder og børn.

Af samme grund ændrer mænd og kvinders forhold sig også. For hvor parforholdet tidligere på mange måder var en nødvendighed, kan mænd og kvinder i dag lege med deres roller og udforske dem.

– Vi må ikke glemme, at alle er halvt kvinde og halvt mand. Vi er resultatet af foreningen af mand og kvinde, og har selvfølgelig alle brug for at leve både kvindelige og maskuline sider ud. Derfor er der kommet en masse nye facetter ind i parforholdet, som selvfølgelig er blevet mere komplekst. I dag repræsenterer mange kvinder det maskuline i et forhold, mens deres mænd grundlæggende står for det feminine. Det fungerer perfekt for mange. Når sådan et par f.eks. skændes, så er det måske de to maskuline sider, der er oppe og toppes. Eller også er det kvindens moderlige sider, der trigger noget hos manden, fordi han har noget uforløst med sin egen mor. Eller også er det barnet i manden. For vi er alle disse dele. I dag er der altså plads til nogle fantastiske dynamikker i parforhold, som det slet ikke var tilladt at udtrykke før i tiden. Derfor er parforhold i dag i konstant forandring. Vi kan få alle forhold til at fungere, hvis vi levede med denne erkendelse. Faktisk kunne vi glædes over at have den samme partner hele livet. I sidste ende er det sådan, at du kan lære alt – det hele – fra den samme partner, hvis vi kan se dem og elske dem for alle deres sider – når vi også kan se partneren som vores lærer, fjende, barn, mor eller far. Og med kærlighed give partneren plads til at være alle de ting. Når vi har et spirituelt syn på livet, så giver livet og vores parforhold mening på en helt ny måde.



Mænd og kvinders forhold har ændret sig – tidligere var parforholdet på mange måder en nødvendighed, i dag kan mænd og kvinder lege med deres roller og udforske dem, siger Chris Grissom

Ingenting er nemlig længere en nødvendighed, og vi har friheden til at lære.

Faren ved letheden

Den nye virkelighed rummer også en fare. Det letteste i dag er faktisk er gå videre til næste parforhold – uden at have lært noget.

– På den måde udvikler vi os ikke. Derimod vil vi fortsætte i samme mønster, fordi vi vil blive ved med at tiltrække samme slags partnere, der tillader os at fortsætte i det gamle mønster. Derfor skal vi passe på med bare at gå videre, når tingene ikke lige fungerer. Kig først på forholdet ud fra et spirituelt synspunkt. På den måde finder du måske ud af, at det ikke er tid til at gå. Eller også er det tid – men så kan du gøre det med fred. Bryd aldrig et forhold i vrede, forvirring eller som hævn. Det bringer os ikke videre. Husk at vi ikke kun tiltrækkes af andre mennesker pga. ydre ting og mentale argumenter, men også pga. af vores karmiske relationer. Dem kan vrede og hævngerrighed ikke sætte en stopper for. Ikke engang døden kan gøre det – det fortsætter blot i næste liv. Vi kommer kun videre ved at lære vores lektie.

Chris Griscom mener, at vi „bærer" vores ekspartner med os, når vi lader os skille af de forkerte årsager.

– Det er derfor så mange drømmer om deres forhenværende partner. Skændes med dem i tankerne. Forsøger i deres egne tanker at retfærdiggøre sig selv. Vi holder os selv fanget og kan ikke komme videre. Derfor er det nødvendigt at se på parforholdet ud fra et spirituelt synspunkt, inden det evt. forlades. Kun på den måde kan det forlades med ro. Og kun på den måde kan man sætte den anden fri – og med kærlighed ønske ham/hende alt det bedste fremover. Du kan kun sætte dig selv fri ved at sætte den anden fri.

– Giv slip. Tilgiv og elsk. Kun på den måde vil du blive fri. Sig til dig selv: „Min ekspartner vil få det godt. Jeg vil få det godt. Vi vil stadig være venner". Forestil dig kærlighed flyde fra dig til din partner. På den måde gør du dig fri af offer-rollen og tager din kraft tilbage. Når det er muligt, vil du kunne gå videre. Måske oven i købet gå videre og være fri sådan, at du vil være i stand til at indlede et forhold, der baseres på andre ting.

Chris Griscom beskriver det ideelle forhold således:

– Det er et forhold, hvor partnerne tillader hinanden at være fri. Hvor det ikke handler om, hvorvidt den anden elsker og respekterer dig. Hvor det ikke handler om at bruge eller kontrollere hinanden. Men hvor du sætter den anden fri. Et forhold, hvor du kan sige: „Jeg elsker dig. Og tillader dig at være foranderlig. At være alt det, du er". Sådan at vi virkelig er sammen, fordi vi vælger det.