

STEMMEN *innenfra*

Har du opplevd å kjenne et lite signal i magen før noe skjer, eller få en plutselig innskyttelse? Det er intuisjonen som vil si deg noe. Lytter du?

TEKST: VIVIAN SONGE FOTO: FOLIO-ID

Intuisjon er:

- En klar tanke
- En sterk følelse
- En innskyttelse
- En drøm
- Et syn

VI HAR ALLE opplevd at vi «føler noe på oss». Vi kjenner et signal innenfra som gir oss et hint om hva vi bør gjøre i en spesiell situasjon. Men det er ikke alltid vi lytter til denne innskyttelsen. For hva om en slik mystisk «intuisjon» egentlig ikke finnes? Hva om vårt indre kompass ikke er til å stole på? Eller for å si det rett ut: Hva i all verden er egentlig

Du har svaret på hva du bør gjøre i en hver situasjon inne i deg.

intuisjon? Og hvordan kan vi lære oss å bruke den?

Vi spurte intuisjonsekspert og lærer i InnerLifeExperience ved ArunA-Akademiet i Oslo, Lisbeth Lind.

HVA ER INTUISJON?

– Alle mennesker har en basisintuisjon innebygget, som en del av sin psykiske

utrustning. Før i tiden ble den brukt hyppigere, ettersom vi ikke var omringet av så mange andre hjelpemidler som kan gi oss signaler om hva vi skal gjøre i en bestemt situasjon. I dag behandles intuisjonen veldig overfladisk i vår kultur. Men det kan vi gjøre noe med, sier Lind. «Basisintuisjon» definerer hun som en form for instinktivt overblikk over



Hvis du lærer deg å følge intuisjonen, vil du oppleve at ting går lettere og at du tar gode valg.



Lisbeth Lind

Lisbeth Lind har bakgrunn i sosialantropologi, kriminologi og religionshistorie fra Universitetet i Oslo. Hun har studert hos Bob Moore ved Psykisk Center i Ringkøbing i Danmark, har 25 års erfaring som terapeut og har spesielt fordypet seg i læren om energi og bevissthet. Hun startet sammen med sin mann, Øivinn Øi, ArunA-Akademiet i 1984, der hun underviser i det dybdepsykologiske konseptet InnerLifeExperience. I 2009 vil det holdes kurs i å utvikle intuisjonen. Her kan du også ta en fireårig videreutdanning i terapi og livsveiledning. Se www.aruna.no for mer info.

Øvrig kilde: Heftet «Om intuisjon som redskap til personlig, profesjonell og global fornyelse» av Lisbeth Lind/ArunA-Akademiet.

Intuisjon og magefølelse

Ofte kaller vi de plutselige innskyttelsene vi får bare «magefølelsen». Men hva er det egentlig?

– Alt som eksisterer, sender hele tiden ut energivibrasjoner med informasjon om seg selv. Intuisjonen er den delen av hjernen som oppfatter disse signalene på et energinivå. Magefølelsen er populærordet for intuisjon, mener Lind.

Intuisjonen leter hele tiden etter nye veier som kan bringe deg et skritt videre.

instinkt og indre visdom med ytre kunnskap og erfaring, og setter det hele sammen på en ny og genial måte, som vi kan benytte oss av, sier Lind.

Intuisjon kommer altså ikke fra oven, men fra deg selv!

– Derfor handler det egentlig ikke om å «få» en intuisjon, men om å tillate at intuisjonen snakker til deg. Det er rett og slett snakk om en funksjon i hjernen, som har jevn kontakt med vårt underbevisste, som knytter vår høyre og venstre hjernehalvdel sammen. Denne finnes naturlig i det åpne barnesinnet, og det er bare fordi vi er blitt så vant til å stenge

fysen) som har oppfattet mer enn du har, og sendt signaler til de delene av hjernen som trenger informasjonen.

– Intuisjonen leter hele tiden etter nye veier som kan bringe deg et skritt videre i din utvikling, selv der det kan virke som om du er inne på en blindvei, sier Lind.

Fortvil derfor ikke om du føler at livet ditt er fullt av omveier og blindveier. Hvorfor ikke la intuisjonen være med og guide deg gjennom livets labyrinth?

IKKE SÅ MYSTISK

For mennesker som ikke er vant til å bruke sitt underbevisste i hverdagen, kan intuisjon høres ut som noe ullent og overnaturlig, noe merkelig som kommer utenfra oss selv. Men det er ikke sikkert det er så mystisk som vi tror.

– Intuisjonen kobler menneskets

en situasjon, basert på et indre helhetsbilde.

– Intuisjonen vår fanger opp det som vårt bevisste jeg overser. Bevissheten vår er altfor opptatt av å dele ting opp og plassere dem i kategorier, mens intuisjonen tar inntrykkene inn direkte, uten filter. Derfor kan den ofte oppleves som «ulogisk», eller som om den kommer helt ut av intet, sier hun.

– STOPP OG LYTT

For intuisjonen hopper gjerne frem i oss, som en plutselig inspirasjon, en innskyttelse, en følelse eller en tanke som ikke vil gi seg.

– Når du merker at en slik følelse er der, stopp og lytt! Det vil si lytt innover. Kjenn etter hva dette signalet får deg til å føle og tenke. Forsøk å følge innskyttelsen, og se hvor den fører deg, råder Lind.

Det er et område i hjernen (hypo-

Slik styrker du intuisjonen

1 **□ Meditasjon og indre stillhet.** Skap et indre rom der du føler ro, slik at det underbevisste lettere kan få kontakt med deg. Du kan for eksempel forestille deg et tomt rom der det hersker fullstendig stillhet. Kjenn at du er omgitt av kjærlighet og omsorg. Langsom pust er en viktig del av avspenningen.

2 **□ Ikke forvent noe spesielt.** Intuisjonen din er ikke en magisk lampe som skal oppfylle ønskene dine! Den er en hjelper som kan legge forholdene til rette for nye muligheter. Intuisjonen finner frem til det mest optimale innholdet i ethvert øyeblikk. Dette kan innebære både livets mørkere og lysere sider for deg personlig. Derfor bør du ikke ha noen spesiell forventning om hva du skal oppnå.

3 **□ Gi slipp på tvilen.** Når du får en klar og tydelig innskyttelse om noe, for eksempel at du skal reise til et spesielt sted, at du skal bytte jobb eller at den du er sammen med ikke er den rette for deg, føles det som en visshet der og da. Men det tar ikke lang tid for tvilen melder seg. Tvil er en vane som er så innarbeidet i oss at vi ikke slipper unna den. Vårt intellekt, vår logikk og vår fornuft vil ta kontroll over situasjonen. Men lar du den bevisste delen av deg selv få beholde full kontroll, går du glipp av det ditt underbevisste vil kommunisere til deg.

4 **□ Intuisjonen vil deg vel.** Hvor ofte har vi ikke gått imot en magefølelse, stolt på andre menneskers råd i stedet, eller bortforklart hvorfor vi ikke tør å velge noe som føles riktig. Senere tenker vi: «Søren, jeg hadde jo rett. Hvorfor stolte jeg ikke på magefølelsen?» Skal du følge intuisjonen din, gjelder det å våge litt og ta sjanser. Du ser ikke umiddelbart utfallet av det du gjør. Men ditt indre kompass er sjelden feilinnstilt.

5 **□ Vær ærlig.** Jo ærligere du er, jo mer du søker sannheten, jo sterkere vil din intuisjon lede deg. Med litt trening blir intuisjonen gradvis en fast tilstand i psyken din – en hjertets bevissthet. For å øve deg, kan du prøve å gjenkjenne de situasjonene i hverdagen når du har lyst til å være uærlig mot deg selv eller andre, ofte for å gjøre situasjonen enklere for deg selv. Skal du følge intuisjonen din, nytter det ikke å skille mellom innskyttelser som du liker og misliker. Begge deler er viktige skritt på veien.

6 **□ Bli kjent med din intuitive stemning.** Etter hvert som du trener opp tilliten til intuisjonen din, oppdager du sannsynligvis at den gir deg en spesiell atmosfære i kropp eller sinn. Når du lærer å gjenkjenne denne følelsen, er det lettere for deg å vite hva som er en intuisjon. Da er det også lettere å stole på den.

7 **□ Slipp kontrollen!** Slik kan du la intuisjonen jobbe med deg på et ubevisst plan, før du tar en bevisst avgjørelse:

- Bær din idé, drøm, visjon eller tvilsituasjon i deg. La den leve i hjertet og hodet.
- Vent tålmodig, og la det gå litt tid. Slik får intuisjonen, som jobber med helheten, mulighet til å fokusere på det viktigste.
- La svaret komme til deg. Du ser det når du ser det. Våg å følge impulsene, uten å tenke så mye frem og tilbake.

Kilde: Lisbeth Lind

den ute, at vi ikke ser på den som en naturlig del av vår psyke. Derfor tør vi heller ikke stole på den, sier Lind.

Selv er hun av den oppfatning at hvert menneske har en livsoppgave, noe vi ønsker å strekke oss mot mens vi lever her på jorden.

– Intuisjonen er vår indre veileder, en ressurs som får oss til å fokusere der vi skal, og ta gode valg på veien, sier hun.

TILFELDIG? NEPPE!

En typisk effekt av å følge intuisjonen, er det som kalles «synkronisitet», ifølge den sveitsiske psykiateren C.G Jung. Det vil si meningsfulle sammenreff som gjør at du treffer mennesker på et spesielt sted til en spesiell tid, som viser seg å ha betydning for deg på en eller annen måte.

– Mange av mine studenter blir overrasket over hvordan synkronisitet virker i livene deres så snart de våger å slippe kontrollen og lytte innover. Jo mer de stoler på sin indre stemme, jo flere meningsfulle sammenreff oppstår. Etter hvert føles det tryggere og tryggere å leve slik, sier hun.

For eksempel kan du oppleve å ha et problem, et dilemma eller en situasjon som ikke ser ut til å la seg løse.

– Hvis du bare inntar en avventende

holdning, venter og ser, og holder alle sanser åpne, vil antagelig noe oppstå som du kan legge merke til. Kanskje du ender opp i en samtale med noen som tar opp akkurat det temaet du sitter og grubler på, et par går forbi deg og snakker høyløyt om noe du kan dra nytte av eller du legger merke til et bilde på veggen i venterommet hos legen, som «snakker til deg». Begynn å legge merke til hva som foregår rundt deg! Kanskje er bildet, samtalen eller en melodi på radioen et signal til deg, noe du ubevisst tiltrekker deg som et speil på det som foregår i ditt indre, sier hun.

NÅR DET ER VANSKELIG Å VELGE

Alle mennesker, selv de som er veldig intuitive, opplever å tvile på intuisjonen sin. Når tvilen på magefølelsen melder seg, er det vi lur på plutselig blitt en valgsituasjon som vi kan løse rasjonelt.

– Vi blir veldig opptatt av å veie for og imot, bare ved å bruke hjernen. Hvis intuisjonen skal få slippe til, kan det være smart å gi slipp på begge deler inntil videre. Velg bort begge, og lev som om du ikke skal ta valget i det hele tatt. Så kan du vente og se hva som skjer. Du vil antagelig oppdage meningsfulle sammenreff som gir deg et dytt i riktig retning. Et par dager etter fokuserer kanskje blikket ditt på noe i et magasin eller en venn sier noe

Tips!

Stiller du et spørsmål ut i løse luften, vil din ubevisste tankekraft og energi hjelpe deg å finne svaret, selv om det kan ta tid.



Du vil helt sikkert oppleve å tvile på magefølelsen din innimellom. Det betyr ikke at den ikke er riktig!

Hva blokkerer intuisjonen?

- ③ **Trygghetstrang og fornektelser.** Frykten for forandring får oss ofte til å tviholde på det gamle, selv om det ikke tjener oss lenger. Vi er skeptiske til alt som er nytt, som ikke passer inn i vår oppfattelse av verden.
- ③ **Besettelser.** «Jeg må ha det slik», «Det må være slik». En besettelse er knyttet til udekkede emosjonelle behov, noe som tapper oss for energi og stenger av for intuisjonen.
- ③ **Stress.** Når vi kaver og maser og ikke tar oss tid til å lytte til stillheten i vårt indre, merker vi ikke den indre fornemmelsen som kanskje ligger på vent.
- ③ **Redsel for andres dom.** Vi er oppdratt til å bry oss om hva andre mener om oss. Vi er redde for å bli oppfattet som annerledes, utestengt fra gruppen, hvis vi følger en innskyttelse som virker ulogisk og kanskje litt crazy.
- ③ **Fornuft.** Intuisjonens budskap kan ofte virke urealistisk, fordi vi ikke er i stand til å se den helheten som intuisjonen jobber ut ifra. Innskyttelsen stemmer ikke med vår logikk, derfor tar vi den ikke alvorlig.
- ③ **Manglende tillit til vårt indre.** Når vi ikke er vant til å handle i takt med kropp og følelser, blir vi en slags «betraktere» til livet, i stedet for deltager. Vi oppfatter livet som noe som skjer utenfor oss selv, i stedet for å kjenne på hvor aktivt vi er med på å forme det.
- ③ **Projeksjoner.** Ofte overfører vi på andre det vi fornektet ved oss selv. En person vi står overfor blir et speilbilde av vårt eget indre. Derav uttrykket: «Å se splinten i den andres øye, men ikke bjelken i sitt eget».

til deg som passer helt inn i tvilsituasjonen din, og du kjenner at sånn skal det være. Hadde du vært travelt opptatt med å veie for og imot, ville du kanskje ikke lagt merke til disse signalene, sier hun.

KAOS INGEN KRISE

Vi mennesker er vant til å planlegge og organisere, og vi vil helst ha full oversikt over både nåtid og fremtid. Kaos og konflikter skyr vi som pesten.

– Når vi lærer oss å stole på den intuitive delen i oss, behøver vi ikke hele tiden streve for å holde kontrollen. For intuisjonen er kaos, kriser og konflikter faktisk en ressurs, sier Lind.

Derfor skal vi ikke få panikk med det



Når vi lærer oss å stole på den intuitive delen i oss, behøver vi ikke hele tiden streve for å holde kontrollen.

samme vi møter en situasjon som er full av motsetninger. Ved å stole på vår indre stemme, vil vi før eller siden finne vei gjennom stormen.

– Et intuitivt sinn er balansert og åpent. Det utsetter bevisst å planlegge, før intuisjonen har fått mulighet til å klargjøre prosessen, sier Lind.

TAKKNEMLIG OG BEGEISTRET

Selv Lind, som har levd etter intuisjonen i mange år, synes det er like moro og spennende fremdeles, hver gang intuisjonen «virker».

– Jeg blir forundret, glad, takknemlig og begeistret. Jeg synes det er så flott å oppleve at her er det et

Lær deg å slippe kontrollen! Da vil du oppleve at sva- ret kommer til deg, uten at du trenger å gruble så mye.

samspill med min indre natur, og at jeg ikke har kontrollen på alt, sier hun.

En dag hun satt på en pub i en liten landsby i Portugal, la hun spesielt merke til en kvinne ved bardisken.

– Det var noe ved henne som fikk meg til å feste meg ved henne. Da jeg kikket, ble hun oppmerksom på at jeg var der, kom bort til oss og sa hei. Det viste seg at hun hadde husly å tilby oss den natten, vi som ikke ante hvor vi skulle overnatte. Dette er et godt eksempel på at det gjelder å være åpen for det som skjer. Våge å snakke med mennesker som blikket fester seg ved. Da blir verden et spennende sted å leve, sier hun. ✨

E-POST: kamille@hm-media.no