

DET INTUITIVE OVERBLIKK



Alle Illustrasjonsfoto: colourbox.no

*"The rational mind is a faithful servant.
The intuitive mind is a sacred gift."*

Intuisjon er et redskap vi mennesker er blitt utstyrt med for å navigere oss gjennom livet. Men de fleste har en mangelfull oppfattelse av hva intuisjon er og hvordan den i realiteten fungerer. Lisbeth Lind underviser og lever til daglig med basis i sin intuisjon og deler i denne artikkelen sine tanker og erfaringer i forhold til mangfoldet av hva intuisjon er, og hvordan den først og fremst tjener vårt indre livsmønster.



*Av Lisbeth Lind
aruna@aruna.no*

”Intuisjonen kommer hurtig og uten forvarsel og forsvinner vanligvis like raskt. Den er lett å overse, lett å fortrenge. Ønsker vi å gjøre intuisjonen til ledetråden i våre liv, må vi trene på oppmerksomhet slik at vi fanger opp disse indre lysglimt.”

Intuisjonen er en naturlig del av menneskets psykiske utrustning som vi alle har fått med for å kunne leve et fullverdig liv.

Intuisjon er blitt et populært ord å bruke, men mange savner en dypere innsikt i hva intuisjon er. Intuisjonen kommer hurtig og uten forvarsel og forsvinner vanligvis like raskt. Den er lett å overse, lett å fortrenge. Ønsker vi å gjøre intuisjonen til ledetråden i våre liv, må vi trene på oppmerksomhet slik at vi fanger opp disse indre lysglimt. Og vi trenger en sterk vilje til å holde tvilen til side, slik at den ikke fortrenger informasjonen. Til slutt kommer vi til det viktige spørsmålet: Er alle gode ideer og innfall intuisjon? Ja, hvordan kan vi skille impulser som kommer fra vårt indre livsmønster og hvilke ideer som handler om å tilpasse seg de ytre omgivelser?

Intuisjonen kombinerer indre hensikt med ytre kunnskap og frembringer på denne måten vår evne til å se muligheter.

De to sidene av bevisstheten forbindes alltid på en ny og genial måte. Det kan være en plutselig inspirasjon som vekker den kunstneriske, filosofiske eller vitenskapelige ide i deg. Det kan være en ny måte å forholde deg til et menneske eller en situasjon. Uansett søker intuisjonen nye veier for å bringe oss et skritt fremover i vår menneskelige og individuelle utvikling.

Hvis det er slik at ethvert menneske er skapt i Guds bilde, og hver og en av oss er som Isaac Newton påstod, ”et øyeblikk av evigheten”, ja da utgjør vi alle et ørlite energimønster i det store helhetsbildet. I InnerLife sier vi at hvert menneske har med sin Logos, et indre Livsmønster. Dermed ser vi intuisjonen som Guds mulighet til å hjelpe frem det fullkomne livet som er tiltenkt oss, men som det åpenbart er så vanskelig å finne ut av.

Intuisjonens impulser kommer

fra Selvet, det sted i bevisstheten hvor det ikke finnes frykt, og inntreffer nettopp der vi begrenser oss selv i frykt for hva som kan skje. Intuisjonen har således en svært vanskelig oppgave – å få oss til å se forbi frykten for alt som kan være vanskelig og vondt, men som like fullt er en del av livet. Intuisjonen ser utfordringer som ligger foran oss. Den danner indre bilder i våre sinn for å forberede oss, slik at vi skal kunne overvinne istedenfor å unngå konflikter og motkrefter.

Intuisjon er et indre overblikk basert på et helhetsbilde av situasjonen vi befinner oss i.

Det som vårt mekaniske jeg mister i sin oppdelte betraktning av livet, fanger intuisjonen opp. Et sted i bevisstheten vår dannes altså et indre helhetsbilde, som lagrer mer informasjon enn øyet og øret vårt oppfatter. Deretter foregår det en uhyre rask utvelgelse av de trekk ved situasjonen som er nødvendig for at du og jeg skal forholde oss optimalt til øyeblikket. Det som hindrer oss i å benytte informasjonen som nå er tilgjengelig, er at vi ikke er tilstede nok i kroppen vår til å oppfatte den, i tillegg til at vi kan ha forestillinger som ikke stemmer med det indre helhetsbildet. Da vil vi raskt fornekte tanken som i et øyeblikk kom til oss.

En intuisjon kan komme som en følelse, en stemning, en innsikt eller en dypere forståelse. Den er slett ikke spesiell som mange tror. Intuisjonen er i kontinuerlig drift, om vi merker det eller ikke. Grunnen til at ditt liv fungerer så bra som det gjør, kommer ikke av at du er så smart, men at en stor del av dine valg og gjøremål er hentet frem av intuisjonen din.

Intuisjonen er uselvvisk i kraft av at alle parter og deres interesser tas i betraktning.

Din intuisjon tar hensyn til alt og alle som er implisert i en gitt situasjon. I

Selvets bevissthet er nemlig alle mennesker like viktig som deg selv. Dine intuisjoner er ikke ment å bare komme deg til gode, men like fullt de andre som vil bli påvirket av dine handlinger og valg. Et tegn på at en idé kommer fra intuisjonen og ikke fra egoet, er at den faller godt ut også for dine omgivelser. Selvsagt kan du ta valg som i første omgang påfører andre en smerte. Men kommer valget fra ditt intuitive sinn, vil du automatisk ta inn smerten og støtte den andre gjennom sin slippeprosess. Det er intuisjonen som får oss til å oppleve hva et annet menneske tenker og føler, det vi kaller for persepsjon. På den intuitive vandringsveien lærer vi således å ta like mye hensyn til andre som til oss selv.

Trusselen om verdensomspennende kriser krever av oss at vi går ut av vår vanetenkning og tillærte holdninger for å tenke nytt.

Synsbegrepet i de monoteistiske religionene har forhindret oss i å oppleve at mennesket, natur og dyr er skapt i Guds bilde, fullkomment og med en verktøykasse full av hjelpemidler til å leve et verdig liv. Istedenfor har vi fått et verdensomspennende tanke-system, som gjør det mulig å se hverandre som konkurrenter og potensielle fiender. Når mennesker, natur og dyr i seg selv ikke er guddommelige, er det kort vei til utplyndring og mangel på solidaritet og likeverd – og det uten dårlig samvittighet. Når menneskets bevissthet ikke er en del av den guddommelige intelligens, Logos, blir heller ikke intuisjonen betraktet som noe å lytte til. Da har vi kun den rasjonelle tanken å forholde oss til, som Marcello Haugen så fint gav dødsstøtet til, da han uttalte at: ”Menneskenes tankesystemer vil overalt finne sine krematorier”.

Et samfunn bestående av mennesker som ikke kjenner sitt indre ståsted, men som tror på sitt mindreverd, vil

”En intuisjon kan komme som en følelse, en stemning, en innsikt eller en dypere forståelse. Den er slett ikke spesiell som mange tror. Intuisjonen er i kontinuerlig drift, om vi merker det eller ikke. Grunnen til at ditt liv fungerer så bra som det gjør, kommer ikke av at du er så smart, men at en stor del av dine valg og gjøremål er hentet frem av intuisjonen din.”

skape verdier som handler om å sikre seg selv.

Vi lærer at det viktigste i denne verden er å sette opp detaljerte og målrettede planer for fremtiden, som skal følges opp og målsikres til enhver tid. Barn skal måles i barnehagen helt ned til treårsalderen for å unngå at barnet blir en sinke. Unge mennesker måles i 12 år gjennom karakterer i skolen. Folk er så opptatt av prestasjon at eldre i Trøndelag ikke har tid til å legges inn på sykehus under Olympiaden. Det vi ikke har lært, er at detaljert planlegging i en situasjon hindrer intuisjonen og de nye formers fremvekst. Detaljert og overstyrt planlegging skjer fordi vi frykter kaos. Det kontrollerte mennesket aksepterer verken kaos eller kriser som nødvendig del av en konstruktiv forvandlingsprosess.

Det intuitive sinn er åpent, avventende og ikke - kontrollerende.

Et kreativt menneske omsetter den indre følelsen til ide, prøver den ut, men avventer også, når det indre helhetsbildet ennå ikke har tatt form. Ideen som

Takket være intuisjonen fungerer livet

Intuisjoner er som ville blomster - du finner dem på de merkeligste steder.

Intuisjonen – det er DEG. Intuisjon er ikke noe mystisk, men svært hverdagslig. Det er en funksjon i bevisstheten som arbeider kontinuerlig for oss alle, hele tiden – hver eneste dag. De lykkelige valgene du foretar og de heldige sammentreffene som skjer, forekommer ikke fordi du er smart, men fordi ditt intellekt og intuisjon samhandler. Noen kaller det flaks, men i realiteten er det snakk om intuisjon. Når livet ikke fungerer som du forventer, er det fordi innlærte forestillinger og forventninger har for stor kontroll på din tenkning og dermed på dine valgmuligheter.

Basisintuisjonen

Intuisjonen hjelper oss på forskjellige plan. Vi har basisintuisjonen som retter seg mot det daglige liv – mot det umiddelbare og sansbare i våre omgivelser. Den er praktisk innrettet og virker gjennom kroppsformennelser – det mange kaller for magefølelsen. Men vi har

nesket som har noe viktig å dele med deg akkurat der og da. Den sjette sansen kalles i moderne terminologi for Fokuspunktet, som igjen er forbundet med soltegnet ditt. Fokuspunktet er det indre øyet som fokuserer ut i fra solen din - ditt indre Livsmønster. Kall det gjerne ”indre seende”. Du får en plutselig innskytelse om å dra til bestemt sted. Og det viser seg at du skulle være der av en helt annen grunn enn du forestilte deg. Slike sammentreff skjer svært ofte uten at vi tenker over at det er intuisjonen som forårsaker de heldige møtene og de fantastiske funnene. Når vi kaller det flaks eller en tilfeldighet, er det av ren uvitenhet og overbærenhet i forhold til livets store sammenheng.

Persepsjon

Mens basisintuisjonen og indre seende er rettet mot realisering av ditt eget liv, handler persepsjon om utveksling av informasjon mellom to menneskers elektromagnetiske energifelt (auraen). Denne form for utveksling foregår i en dimensjon utenfor tid og rom og kan erfares uten at vi fysisk sett er sammen.

”Intuisjonen – det er DEG. Intuisjon er ikke noe mystisk, men svært hverdagslig. Det er en funksjon i bevisstheten som arbeider kontinuerlig for oss alle, hele tiden – hver eneste dag. De lykkelige valgene du foretar og de heldige sammentreffene som skjer, forekommer ikke fordi du er smart, men fordi ditt intellekt og intuisjon samhandler.”

er unnfanget, bæres nå i ens eget hjerte – ting får ta tid – vel vitende om at intuisjonen vil fremheve vesentlige trekk ved situasjonen og usynliggjøre de sider som ikke skal med i betraktning. Intuisjonen får oss til å se det vi skal se og lukke øynene for det som ikke skal med. Når samfunnet derimot baserer seg på hurtighet og vi ikke lenger har lov til å ta tiden til hjelp, mister vi fotfestet og blir fryktsomme. Det er da vi får behov for å kontrollere fremtiden gjennom målrettet styring.

Irene Nygårdsvik i Bergen forsker på ”Den rause økonomi” eller ”Verdien av det unyttige”. Her hevder hun at: ”tendensen til å redusere verden til ett sett målbare dimensjoner, gjør at vi mister av syne hvordan verden fungerer som en kompleks helhet. Unyttigheter som ikke kan måles, er ofte det som utgjør den store forskjellen”, legger hun til. Intuisjonen er nettopp den unyttige tanken eller følelsen som umiddelbart og tilsynelatende ikke har noe for seg. Når vi følger den opp, viser den seg å være det helt avgjørende i en hendelse.

også brystfølelsen som får oss til å legge hånden på hjertet, når vi snakker om det som kommer innenfra. Basisintuisjonen er ”øynene i nakken” som gjør deg klar over farer og får deg til å flytte deg før det er for sent. Når du likevel klemmer fingeren i bildøren, er det et tegn på at du ikke er tilstrekkelig tilstede til å reagere på den intuitive impulsen.

Basisintuisjonen gir signaler om vår disponering av tid og energi. Det kan være at du har glemt noe og kommer på det idet du går ut av døren. Eller du ser en glimrende løsning som du overhodet ikke har tenkt på før. Det er basisintuisjonen som vekker lyst og ulyst på ulike matemner, slik at du veksler på det du spiser. Vanespising er således en trussel mot denne form for intuisjon. Jo mer variert du spiser, jo mer åpen er du for kroppens indre veiledning.

Magiske øyeblikk

Det er den sjette sansen som forårsaker at du befinner deg på et bestemt sted til rett tid, slik at du møter det rette men-

Persepsjon handler om at du ser for deg et annet menneskes psykiske eller fysiske tilstand. Du bare vet hva den andre bærer på i sine tanker og følelser. Du opplever det ofte, men det er ikke nok at du tar inn den andres problemer. Det er viktig at du får med deg hva den andre trenger. Min erfaring er at når jeg mottar slik informasjon, er det fordi den andre bevisst eller ubevisst ønsker at jeg skal oppfatte signalene, fordi jeg besitter nettopp det den andre trenger. Det kan være noe så enkelt som et forløsende ord, et smil, et strøk over kinnet eller lysten til å gjøre noe sammen – gå en tur kanskje. Ofte er det snakk om denne ”unyttige” lille biten som vi ikke helt forstår, at kan endre retningen på et menneskes hverdag.

Persepsjon kan komme som klarsyn - jeg ser for meg at ... som klarføling - jeg kjenner i kroppen min den følelsen du går med ... eller som klartenkning; jeg begynner å snakke om det du tenker på eller jeg bare vet hva du tenker. Utfordringen er selvfølgelig å kunne skille mellom persepsjon og

prosjeksjon. Prosjeksjonen handler om at jeg tror at jeg vet hva du føler og tenker på, men det stemmer jo ikke, for det er faktisk jeg som gjør det, men underbevisst. Som terapeuter blir dette ekstremt viktig, slik at vi fører klienten inn i eget psykisk landskap og ikke i speilbildet av vårt eget ubevisste. Det samme gjelder i parforhold, som ofte begynner med klare persepsjoner om hverandre, men hvor vi ender i sterke projeksjoner.

Synskhet

Klarsyn er forskjellig fra synskhet, som handler om å se inn i fremtiden. Fordi synske ofte ser de smertefulle hendelsene som ligger foran oss, kan synskhet være en stor belastning for den som ser. Personlig holder jeg meg unna synskhet, fordi det å se fremover lett kan føre til at vi fastlåser en situasjon som kan unngås.

Årsaken til at fremtiden er

mulig å forutse, er at vi lever gjennom våre forestillinger og fornektelser. Når vi ser gode eller smertefulle hendelser i en klients fremtid, kommer det av at klienten lever i sin tillærte bevissthet og sjelden bryter egne grenser.

Mange tror at det som ligger i fremtiden er en uunngåelig skjebne. Det er det IKKE! Men for å unngå skjebnen, må vi bevisstgjøre og forandre på de vaner, idealer og fornektelser som er med på å kontrollere livene våre. Da vil den sann - synlige fremtiden endre seg tilsvarende og det som ble forutsett, vil ikke skje.

For et menneske som handler i åpenhet, vil fremtiden være ÅPEN. For den som handler i fornektelse, kan fremtiden bli skjebnesvanger.


Inspirasjon – den kreative intelligens

På IMD Business School i Sveits har man forsket på inspirasjon som den høyeste form for intuisjon. Når vi stu-

derer selve ordet, ser vi at det består av ”in ... spirit”, hvilket må bety at inspirasjon er signaler som kommer direkte fra menneskets åndskraft, Logos. Denne form for intuisjon handler om de få, men store jaha – opplevelsene som vekker den kunstneriske, filosofiske, kreative eller vitenskapelige idé i oss. I følge IMD vil sann inspirasjon ha en sterk innvirkning ikke bare på eget liv, men på mange menneskers liv i form av økt kreativitet, klarere retning og meningsfylthet.

Man anser inspirasjon for å være en energi som kommer igjennom mennesker som har skapt en frihet i eget liv, ved at de ikke lar seg stoppe av frykten for hva andre vil komme til å si eller gjøre når resultatet kommer for en dag. Hjørnesteinen i denne form for kreativitet er friheten til å se ting på en annerledes måte og stå inne for det.

Slik vi tenker, skaper vi. Jo mer kunnskap vi har, jo mer kreativt kan in-



”Din intuisjon tar hensyn til alt og alle som er implisert i en gitt situasjon. I Selvets bevissthet er nemlig alle mennesker like viktig som deg selv. Dine intuisjoner er ikke ment å bare komme deg til gode, men like fullt de andre som vil bli påvirket av dine handlinger og valg. Et tegn på at en idé kommer fra intuisjonen og ikke fra egoet, er at den faller godt ut også for dine omgivelser.”

tuisjonen arbeide. Hvis du står fast i en situasjon, er det viktig å hente inn mer informasjon, for deretter å slappe av og vente - til klarheten innfinner seg. Inspirasjon er nemlig hjernens evne til å samle og sortere den totale kunnskapsmengden vi bevisst og ubevisst besitter. Lærdom, innfall og ideer splittes opp og settes sammen på en helt ny måte, som igjen gir nytt innhold eller en klarere forståelse til en situasjon.

Den geniale ide

Det er den kreative intelligens vi møter hos de store tenkere, forfattere og vitenskapsmenn / kvinner, som får slik gjenomslagskraft at det fører til endringer i samfunnet og selve historiens forløp. Einstein, Newton, Beethoven, Mozart, Jesus, Muhammed ... denne form for intuisjon kommer direkte fra Selvet uten å bli forstyrret av personligheten. Det kan skje en gang i livet i løpet av noen sekunder – mens noen ytterst få mennesker lever med denne helt spesielle åpenheten – med hodet i himmelen og beina på jorden.

Ingen vet riktig sikkert hvorfor så få mennesker opplever dette. Og det finnes vanligvis ikke noen synlige

tegn på at disse menneskene er så annerledes enn andre. Når de blir helliggjort, er det gjerne i deres egen ettertid. Men et trekk ser det ut som om disse innflytelsesrike kvinner og menn har til felles: De er veldig sterkt opptatt av og involvert i det de søker etter.

Ildsjelen

En person som er seg bevisst sine sosiale masker og skyggesider like fullt som sine resurser, indre verdier og livskvaliteter, vil i større grad leve etter sin intuisjon. Det kommer av at intuisjonen i sin natur er helhetlig og fungerer best når vi selv befinner oss i spenningsfeltet mellom universets motstridende livskrefter. Et intuitivt liv forutsetter en dyp aksept vår egen biografi, kropp og psyke. Jo mer du tar inn av livets mangfold, jo mer stimuleres intuisjonen.

Uansett hvor intuisjonen bringer deg, skal du vite at den vil deg vel. Hvis du kjenner at du er redd for å følge den, skal du velge usikkerheten inn, men den skal ikke få lov til å styre dine valg. Eier du usikkerheten, kan du ta valg til fordel for det du innerst inne vet at er riktig. Skyver du usikkerheten vekk, vil tvilen gripe tak i deg og påvirker val-

gene dine uten at du tenker over det.

Det er her vi finner ildsjelen - flammen i våre hjerter som brenner for det som skjer midt i livet. Du takker for gavene og kjenner styrken til å bryne deg på motkreftene. •

Du er vandreren

Du søker de ensomme stier.

Du begynner ingen dag der den andre endte.

Og ingen soloppgang finner deg, der solnedgangen forlot deg.

Selv når jorden sover, reiser du.

Du er et frø av en hardfør plante

og når du modnes og ditt hjerte er fullt blir du spredt for vinden.

Profeten Kahlil Gibran

Lisbeth Lind har skrevet et 20 siders intuisjonshefte som kan bestilles på aruna@aruna.no. Heftet koster kr. 50,- + porto kr. 15,- og sendes når vi har mottatt din postadresse og betaling. I tillegg kan du motta en 40 siders studieplan, hvis du skulle være interessert i den fireårige terapeut- og livsveilederutdannelsen på Aruna - Akademiet. Se for øvrig www.aruna.no

”Man anser inspirasjon for å være en energi som kommer igjennom mennesker som har skapt en frihet i eget liv, ved at de ikke lar seg stoppe av frykten for hva andre vil komme til å si eller gjøre når resultatet kommer for en dag.”