

Artikkel av Lisbeth Lind:

Om Intuisjon som redskap til personlig og global fornyelse



Maleri av Helen Lurge, USA

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

Intuisjon er et viktig begrep for alle som arbeider eller utvikler seg innenfor det alternative. Men hva er intuisjon? Og kan det være, at vi har en mangelfull oppfattelse av hva intuisjon er og hvordan den fungerer? Lisbeth Lind både 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, dens funksjon og hvorfor den bør være selve ledetråden i utviklingen av våre liv.

Lisbeth Lind:

Om Intuisjon som redskap til personlig og global fornyelse

Intuisjonen er en naturlig del av menneskets psykiske utrustning som vi alle har fått med på vår reise gjennom livet, for å kunne leve et fullverdig og menneskeverdig liv. Intuisjon er blitt et populært ord å bruke, men mange savner en dypere innsikt i hva intuisjon faktisk handler om. For intuisjonen har ingen stor gyldighet i vår kultur og behandles relativt overfladisk av de fleste.

En intuisjon kan komme som en følelse, en stemning, et minne, en innsikt eller en forståelse. Den kommer alltid hurtig og uten forvarsel, og forsvinner like raskt ut av vårt sinn. Den er derfor lett å overse, glemme og fortrenge. Den som ønsker å la sitt liv bli ledet av sin intuisjon, må trene opp en stor grad av oppmerksomhet eller evne til å fange opp disse indre lysglimt. Og vi trenger en strek vilje til å holde på informasjonen, slik at tvilen ikke fortrenge den.

Intuisjonen – kraften til å omskape ditt liv

Intuisjon er en form for overblikk basert på et indre helhetsbilde av den situasjon vi til enhver tid befinner oss i. Det som vårt mekaniske jeg mister i sin oppdelte betraktning av livet rundt seg, fanger intuisjonen opp. Et sted i bevisstheten vår dannes et indre helhetsbilde, som altså lagrer mer informasjon enn øyet og øret 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.

Intuisjonen fungerer kontinuerlig i alle mennesker og er en helt normal del av vår hverdag. Den er slett ikke spesiell. Grunnen til at våre liv fungerer så godt som de gjør, kommer ikke av at vi er flinke til å få det hele til. Når dine valg og gjøremål fungerer så presist som de ofte gjør, er det fordi intuisjonen hele tiden jobber for deg.

Intuisjonen avdekker muligheter. Det gjør den, fordi den omgår frykten vi har for det ukjente. *Intuisjonen er nemlig det ukjente.* Intuisjonen avdekker muligheter vi ikke ser, fordi den ser forbi våre tillærte forestillinger og antagelser, forbi de gamle vaner og holdninger. *Intuisjonen er det i oss som ennå ikke er bundet inn av den bevisste tanke.* Intuisjonen ser utfordringer som ligger foran oss. Den danner indre bilder i våre sinn for å forberede oss, slik at vi skal kunne møte det som skjer. Slik blir intuisjonen en form for indre veileder som vil ha oss til å *overvinne istedenfor å unngå* konflikter og motkrefter.

Intuisjonen er uselvvisk, fordi det indre overblikket danner et helhetsbilde, hvor alle parter og alle parters interesser bringes inn og tas i betraktning. Din intuisjon tar hensyn til alt og alle som er implisert i en gitt situasjon. Et sted i bevisstheten din er alle mennesker like viktig som deg. Dine intuisjoner er ikke ment å bare komme deg til gode, men like fullt de andre som vil bli påvirket av dine intuitive valg.

Et tegn på at en ide kommer fra intuisjonen, er at den ikke faller negativt ut for våre omgivelser. Gjør du ting som ikke kommer andre til gode, er det sannsynligvis egoets behov og ikke en intuisjon. Selvsagt kan du ta valg på egne vegne som kan smerte en annen. Men kommer valget fra ditt intuitive sinn, vil du se den andres smerte og kjenne behov for å støtte den andre gjennom sin slippeprosess. På den intuitive vandringsveien lærer vi å ta like mye hensyn til andre som oss selv.

Det er intuisjonen som får oss til å oppleve hva et annet menneske tenker og føler. Når vi merker hvor et annet mennesket er, er det fordi vi selv besitter det den andre trenger. Slik får intuisjonen oss til å bruke oss selv, for at vi skal oppdage de gode egenskapene og kvalitetene som vi faktisk besitter, men kanskje ikke er helt klar over.

Intuisjonen kobler indre visdom med ytre kunnskap og erfaring. De to sidene av bevisstheten vår forbindes på en ny og genial måte. Det kan være en plutselig inspirasjon som vekker de kunstneriske, filosofiske eller vitenskapelige ideer 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.

Hvorfor intuisjon?

Vi må spørre oss selv hvorfor intuisjonen er blitt et fenomen som har dukket opp igjen i vår moderne tid, etter å ha vært nedvurdert i vestlig kultur gjennom så mange århundrer. Da må vi se på de problemene vi står overfor i dag, - det at vi i store deler av verden er på randen av økologisk og moralsk sammenbrudd. Vi kan ikke lenger drikke vannet i bekken eller spise snøen slik vi gjorde som barn. Vi har ikke lenger tid for hverandre. Krig, drap og vold skjer til det helt ekstreme.

Selve trusselen om en verdensomspennende økologisk krise krever, at tilstrekkelig mange mennesker nå går ut av sin vanetenkning og tillærte holdninger og klarer å tenke nytt. Det forutsetter, at vi våger å gi slipp på de kulturelle forestillingene om menneskets mindreverd og tilkortkommenhet, som de fleste religioner representerer og som vår verden derfor er blitt gjennomsyret av.

Synsbelegget i den kristne religion handler om, at mennesket ikke er guddommelig til tross for selvmotsigelsen om at vi er skapt i Guds bilde. Det har ført til et verdensomspennende økonomisk system, som tillater at vi fratar andre mennesker muligheten til å leve et fullverdig liv. Når mennesket i seg selv ikke er guddommelig, er det kort vei til utplyndring og mangel på likeverd. Når menneskets bevissthet ikke er en del av den guddommelige intelligens, Logos, vil heller ikke intuisjonen bli betraktet som en vesentlig støttespiller i våre liv. Da har vi kun den rasjonelle tanke å forholde oss til.

Hva gjør vi så, når bunnen av samfunnet faller ut? Når menneskene demoraliseres, fordi penger er den eneste tilgangen vi har på makt og innflytelse. Når krig og det å bygge opp murer i forsvar mot hverandre er blitt svaret på vår frykt? Når nærhet er blitt til svakhet? Hvordan kan vi da skape en fremtid forskjellig fra fortiden, basert på helt nye løsninger – løsninger vi ennå ikke har sett? Kan det være slik, at intuisjonen nettopp er den instans i psyken som kan bidra til denne nytenkning - og handling basert på likeverdighet?

Et menneske som ikke lærer å kjenne sin verdi, men ubevisst tror på sin mindreverdighet vil alltid være opptatt av å sikre seg selv. Det vil lage utallige planer og detaljerte skisser for fremtiden, slik hele vårt samfunn er bygget opp. Det vi ikke forstår er, at detaljert planlegging i en situasjon lett hindrer intuisjonen og dermed det nye i å utvikle seg. Detaljert og overstyrt planlegging skjer, fordi vi frykter kaoset og konfliktene som nye prosesser vil medføre. Det vestlige, kontrollerte mennesket aksepterer verken kaoset eller krisene som enhver konstruktiv forandlingsprosess medfører.

Det intuitive sinn er åpent, avventende og ikke-kontrollerende. I motsetning til det som er forventet, vil det intuitive menneske utsette sin planlegging inntil intuisjonen har klargjort prosessen. Etter at ideen er unnfanget, bæres det indre bildet i ens hjerte – ting får ta tid - inntil det ubevisste helhetsbildet har fremhevet vesentlige trekk ved situasjonen og usynliggjort de sider som ikke skal tas i betraktning. Når et samfunn derimot er basert på hurtighet og vi ikke kan ta tiden til hjelp, taper vi lett fremtidens muligheter av syne. Da må jeget i sin begrensning ta kontrollen. Det gjør oss fryktsomme og ikke minst ulykkelige.

Basisintuisjon

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 gir også signaler om vår disponering av tid og

energi. Basisintuisjonen er praktisk innrettet og virker vanligvis gjennom kroppsfornelemelser – det mange kaller for magefølelsen. Men vi har også brystfølelsen, som gjerne får oss til å legge hånden på hjertet når vi snakker om det som kommer innenfra.

Alle former for intuisjon er basert på indre fornelemelser. Impulsene kan være alt fra ganske så svake til å være helt klare og sterke. Men som regel må vi stoppe opp og være oppmerksomme i hverdagen vår, for å oppfatte basisintuisjonens signaler. Det kan for eksempel være, at du har glemt noe og kommer på det idet du går ut av døra. Eller du får en glimrende ide, som gir deg en løsning du overhodet ikke har tenkt på før. Det er også basisintuisjonen som vekker lyst og ulyst på ulike matemner, slik at du veksler på det du spiser og på den måten får i deg det du trenger av vitaminer, mineraler og enzymer. Vanespising er således en stor trussel mot denne form for intuisjon. Jo mer variert du spiser, jo mer aktivt fungerer kroppens indre veiledning.

Basisintuisjonen er "øynene i nakken" som gjør deg var for farer og får deg til å flytte deg før det er for sent. Når du likevel klemmer fingeren i bildøra, er det et tegn på, at du ikke er tilstrekkelig tilstede i livet ditt til å reagere på den intuitive impulsen.

Det er også basisintuisjonen som forårsaker, at du befinner deg på et bestemt sted til en bestemt tid, slik at du møter det rette mennesket, som nettopp har noe viktig å dele med deg. Du får en plutselig innskytelse om å dra til bestemt sted. Det viser seg, at du skulle være der av en helt annen grunn enn du hadde forestilt deg. Slike sammentreff skjer svært ofte uten at vi tenker over, at det er intuisjonen som forårsaker disse heldige møtene.

Persepsjon

Persepsjon er en ganske annen form for intuisjon. Mens basisintuisjonen kommer innenfra og er rettet mot deg og ditt eget liv, handler persepsjon om utveksling av tankeenergi (informasjon) mellom de elektromagnetiske energifeltene som ligger rundt vår kropp (auraen). Denne form for informasjonsutveksling skjer i en dimensjon utenfor tid og rom og kan derfor erfares uten at vi fysisk sett er sammen.

Persepsjon handler om at du ser for deg et annet menneskes psykiske tilstand eller situasjon. Du bare vet hva den andre bærer på i sine tanker. Men det er ikke nok å se den andres problemer. Det er viktig, at vi får med oss hva den andre trenger – hvilke kvaliteter eller egenskaper som ikke får leve i den andre. Min erfaring er, at når denne type informasjon sendes til mitt energifelt, er det vanligvis fordi den andre bevisst eller ubevisst ønsker, at jeg skal oppfatte signalene. Utfordringen er at jeg kan skjelle mellom intuisjon og min egen projeksjon.

Klarsyn, klarføling eller klartenkning er former for intuisjon vi benytter som terapeuter. For å unngå projeksjonen, må terapeuten være klart forankret i *likeverdet* og dypt *konsentrert* om klientens situasjon. Slik får vi tilgang til informasjon om tilstander i den andres kropp, psyke og livssituasjon, som gjør det lettere å føre klienten inn i det psykiske landskap hvor det er mulig å gjenfinne det egenverdige Selv.

Synskhet – å manipulere med fremtiden?

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. 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 fornektelser. Når vi ser smertefulle hendelser i klientens fremtid, er det fordi klienten ubevisst bærer på et indre svik og fornektelse.

Enhver ubevisst fornektelse vil på et tidspunkt manifestere seg i livet vårt. Det er denne situasjonen den synske ser – det smertefulle som ligger foran oss i kraft av det vi ikke vet, at vi har skjøvet vekk fra oss selv.

Mange tror at det er en uunngåelig skjebne. Det er det IKKE! Men - vi må inn i en aksept- og bevisstgjøringsprosess for å unngå skjebnen. For det er gjennom våre fornektelser, at livet kontrolleres og fremtiden går inn i et negativt handlingsmønster. Hvis vi kan få hjelp til å akseptere fortiden og ikke velger til fordel for det indre sviket, settes fremtidens energi fri. Da vil den sann - synlige fremtid endres tilsvarende og det vi forutså, vil ikke skje. I vår tid er det særdeles viktig at vi forstår, at der vi er åpne og handler ut i fra aksept, er fremtiden ÅPEN. Der vi handler ut i fra fornektelse, kan fremtiden bli skjebnesvanger.

Inspirasjon – den kreative intelligens

På **IMD Business School i Lausanne i Sveits** har man forsket på bruken av intuisjon i mange former for samfunnsmessig aktivitet. Her anses inspirasjonen som den høyeste form for intuisjon. Ser vi på selve ordet, består det av in ... spirit, hvilket må bety, at inspirasjon er tankesignaler som kommer direkte fra menneskets indre Logos. Denne form for intuisjon handler om de større jaha – opplevelsene, som vekker de kunstneriske, filosofiske, kreative eller vitenskapelige ideer i oss. Når inspirasjonen blir realisert, får ideen en direkte innvirkning på våre liv i form av økt kreativitet, klarere retning og meningsfylthet.

Inspirasjon handler om det skapende mennesket som har frihet til å omsette de indre bilder og ideer til handling, uten å bli stoppet av frykten for hva andre vil si eller hva resultatet kan bli. Hjørnesteinen i denne form for kreativ intuisjon er friheten til å se ting på en annerledes måte og stå inne for det. I tillegg er det viktig med bred og detaljert kunnskap om det emnet vi er opptatt av å utvikle eller forbedre.

Det vi tenker, skaper vi. Jo mer kunnskap vi har, jo mer kreativt kan intuisjonen arbeide. Hvis du står fast i en situasjon, er det derfor 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 gir nytt innhold eller en klarere forståelse til en gammel situasjon.

Inspirasjonen er den form for intuisjon som ikke lar seg forbigå. Det kommer av, at inspirasjonen kommer fra din indre åndskraft - kall det gjerne din høyere bevissthet. Det er fra denne dimensjonen vi får opplevelsen av den menneskelige verdi – en følelse som nettopp kommer sammen med inspirasjonen. Du kjenner ideen, føler deg bare så inderlig vel og vet, at dette vil du sette ut i livet.

Den geniale ide

Det er den kreative intelligens som sørger for de store ideene som får gjennomslagskraft hos så mange mennesker, at de fører til en direkte endring på samfunnet og historiens forløp. Einstein, Newton, Beethoven, Mozart, Jesus, Muhammed ... Denne form for intuisjon kommer direkte fra Logosfeltet uten å bli forstyrret i særlig grad av personligheten til den som mottar intuisjonen. Derfor har ideen så stor gjennomslagskraft. Ingen vet riktig hvorfor så få mennesker har opplevd dette gjennom historiens forløp, for det finnes ikke noen synlige tegn på at disse menneskene er annerledes enn andre. Når de blir helliggjort, er det gjerne i deres egen ettertid. Men et trekk ser det ut som disse innflytelsesrike kvinner og menn har til felles: De er meget sterkt opptatt av og involvert i det de søker etter, forut for at den geniale ide inntreffer.

Den høyeste form for intuisjon og den mest uvanlige er Gudserfaringen. Noen mennesker opplever uten forvarsel, at deres bevissthet beveges inn i en guddommelig sfære – en tilstand av fullstendig lykkalighet og kjærlighet. Her er det snakk om *et personlig møte med Logosfeltet*, menneskets indre åndskraft. Intuisjonen kommer ikke som ideer, løsninger eller svar på livets gåter, men som en *sjelelig opplevelse og erfaring*. Det kan skje hvem som helst! Heller ikke her vet vi hvorfor noen opplever en slik

nådegave eller hvorfor de fleste mennesker ikke gjør det. Men felles for de fleste som vi hører om, er at de i ettertid opplever livet på en ny måte, hvor de utvikler en klar kollektiv og empatisk livsinnstilling.

Et normalt kjennetegn på en som har opplevd den "guddommelige" sfære, er at de i ettertid overgir sitt liv til fordel for sine medmenneskers ve og vel. Andre menneskers utvikling og muligheter blir viktigere enn å dekke egne behov, fordi man gjennom den "guddommelige" kjærlighet nettopp har erfart sitt eget livs oppfyllelse. Paradoksalt nok blir livet for disse menneskene mer ordinært, på den måten at livets detaljer og de mellommenneskelige relasjoner blir mer betydningsfulle enn det å oppnå makt, rikdom eller anseelse.

I vår tid er det mange personer som gjennom katarsis, meditasjon og terapeutiske teknikker opplever et indre lys og en intens, indre kjærlighetsfølelse, men som feilaktig kaller seg opplyste etterpå. Mennesker med lav selvfølelse som over lengre tid søker det opplyste, enten i seg selv eller gjennom andre, kan lett bli offer for å sette denne tittel på seg selv etter å ha gjennomgått en sterk, sjelelig opplevelse. En person som virkelig har opplevd den guddommelige kjærlighet, vil neppe føle seg hjemme med den slags tittel. Et kjennetegn ved de selvopplyste er, at de ofte trekker seg vekk fra såkalt vanlige mennesker som *"ikke er på deres nivå"*. De må ivareta sitt energinivå gjennom meditasjon og stillhet og kan ikke lenger være del av det daglige liv og samfunn. Utad kan de virke perfekte, men de lever i realiteten gjennom en delpersonlighet og er slett ikke så hele som de vil ha omgivelsene til å tro.

Den guddommelige erfaring får personens ego til å gi avkall på sitt forsvar, men det er ikke ensbetydende med å bli perfekt. Det perfekte menneske finnes ikke, uansett hvor høy bevissthet det omgir seg med. Det er omverden som setter disse menneskene på en pidestall og fratar dem det høyst normalt menneskelige trekket som det er å ha skyggesider. Jesus var aldri perfekt. Historiene om møtet med skatteinnkreveren, den samaritanske kvinnen eller horen gir tydelige signaler om det. Leser man disse historiene som analogier for psykens strukturer, vil disse skikkelsene være et spill på hans eget indre - og han visste det. Mennesker som har opplevd den guddommelige sfære, er mer *bevisst sin egen begrensning og trenger ikke skjule den*. De vet at perfektet er en illusjon basert på frykt for straff og avvisning. Derfor lærer de bort det å bli seg selv fullt og helt.

Du skal vite at intuisjonen vil deg vel!

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 seg selv er rettet mot det helhetlige. Et intuitivt liv forutsetter, at vi aksepterer vår egen helhet *på godt og vondt*. Vi skal ikke ha smerten eller motstanden vekk, men leve i et bevisst spenningsfelt mellom universets motstridende livskrefter. Jo mer du tar inn av livets mangfold, jo mer stimuleres intuisjonen. Det er det vi kaller for ildsjeler. Ilden er flammen i våre hjerter som brenner for det som skjer midt i livet. Vi takker for gavene og føler inspirasjon til å bryne oss på motkreftene.

Jo mer ærlig og sannhetssøkende du er, jo sterkere fungerer intuisjonen. Gradvis og gjennom års trening blir intuisjonen en tilstand i psyken – den blir til hjertets bevissthet. Tenk på ærlighet som øyeblikkets sannhet. Gjenkjenn i hverdagen i hver minste detalj når du har lyst til å være uærlig eller er det. Det gjelder direkte løgner, hvite, grå og svarte, - det gjelder alt du omgår og unngår.

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, uten at den får lov til å styre dine valg og avgjørelser. *Eier du usikkerheten,* kan du ta valg til fordel for det du innerst inne vet at er riktig for deg. Skyver du usikkerheten vekk, griper tvilen tak i deg og påvirker valgene dine. Si til deg selv: *"Vanligvis ville jeg stukket av i denne situasjonen, men denne gangen er jeg villig til å følge min intuisjon. Jeg prøver det ut og gir intuisjonen min en sjanse til nok en gang å bekrefte at den vet best"*.

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.

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 Kahil Gibran

Sannsynligvis vil nåtidens økologiske krise og globale utfordringer tvinge menneskeheten til å finne løsninger som ivaretar helheten - som består av all natur, alle verdensdeler, alle mennesker og alle sider ved mennesket - for at vi skal overleve. For å oppnå dette, blir vi nødt til å koble den rasjonelle tenkning og vitenskap med den subjektive erfaring og intuisjon. Jeg tror det er den eneste måten vi kan komme til å finne løsninger som ivaretar selve menneskeverdet, hvis fravær har preget vår historie gjennom mer enn to tusen år. I vår tid har mennesket oppnådd så stor frihet fra kirkens lenker og samfunnets trange koder, at intuisjonen har begynt å presse seg på hos oss alle. Kollektivt sett er den sannsynligvis sterkere i dag enn noensinne. Og du har mulighet til å være på å tenke nytt til fordel for helheten!

Lisbeth Lind har skrevet et 20 siders intuisjonshefte som kan bestilles på post@aruna.no

Heftet koster kr. 50,- + porto kr. 14,- og sendes deg når vi har mottatt din postadresse og betaling.

I tillegg kan du motta en 40 siders studieplan, dersom du skulle være interessert i den fireårige

psykoterapeut- og livsveilederutdannelsen på Aruna – Akademiet i Oslo. Se for øvrig www.aruna.no