

**Føler du at situasjonen er vanskelig?**

# Intuisjonens rolle i motgang og kriser

Kriser og motgang gjør noe med oss. Når ting blir uoversiktlige, kan det oppleves som om vi kommer inn en tåke. Vi står stille, ser ikke klart og finner ikke veien ut av situasjonen. Vi blir nødt til å ta en pause og leve på en litt annen måte. Vi kan bruke intuisjonen mer nå.

Den kan dra oss ut av tåken. Bli med videre så skal vi se på hvordan vi kan få det til.

::Tekst: Grethe Holtan, Intuisjonsskolen



*Grethe Holtan har drevet Intuisjonsskolen siden 2000. Hun er utdannet fra Jung Institute i Zurich, Sveits og har en master fra BI i Oslo.*

Vi er der nå. Koronaviruset utfordrer og rammer oss i dag. Alle må ta ansvar og følge reglene om smittevern. Vi blir fratatt jobb, hverdag og fest. Reising og ferie har også restriksjoner, og mange holder seg for det meste hjemme. Dette begrenser og isolerer oss, og enkelte kjenner på følelsen av ensomhet. Bare det å se færre ansikter i løpet av en dag er utfordrende. Vi har blitt vant til å leve

med masse ytre stimuli. Nå må vi sitte stille og vente. Noen kjeder seg, andre blir utålmodige og

enkelte veldig sinte. Vi begynner kanskje å tenke over hva vi skal bruke tiden vår på nå. En del av oss vil kanskje begynne å studere, lage musikk, skrive, strikke, sy eller gjøre andre ting. Det er lett å ta motgang personlig. Gamle sår og mønstre rives opp og trigges. Man kan for eksempel begynne å stille seg slike spørsmål som dette:

- *Det er så stille, jeg blir redd for å få det vondt.*
- *Jeg begynner å tenke på gamle såre minner.*
- *Jeg er redd for å bli ensom.*
- *Jeg kjenner på frykt for å miste eller gå glipp av ting.*

- *Hvorfor skjer dette meg?*
- *Det må være noe galt med meg?*

## En vond prosess

Dette kan være en vond prosess. Man begynner kanskje å føle seg liten. Tvilen om hvem man er, og hva man er, kan dukke opp. Etter hvert som tiden går, synker selvtiliten med humøret på slep. Det som

**«Å vente er ikke det det samme som å kaste bort tid. Å vente er i slekt med å ta imot.»**

Grethe Holtan

kan skje, er at motgangen gjør at du mister oversikt over realitetene. Du mister på en måte fotfestet og blir usikker på hva som er realitetene rundt deg. Mange må i disse periodene spørre andre om hva som er riktig eller galt. For eksempel må man spørre familie og venner om alt fra små beslutninger til større valg:

- *Er det jeg som har blitt gal eller er dette kontraktforslaget en vits?*
- *Hvordan kan hen oppføre seg slik mot meg?*
- *Er det normalt eller vanlig å forvente dette i en slik situasjon?*

## Skuffet over andre

Det er lett å bli skuffet over andre mennesker og omgivelsene våre når vi er i kriser. Vi får kanskje ikke den hjelpen vi trenger. Andre skjønner kanskje heller ikke helt hvordan vi har det. Dørene rundt oss oppleves som lukket og vi blir overlatt til oss selv. Det lett å bli lei seg og gi opp, men det er kanskje nettopp det du skal. Det er når du gir slipp

en periode, tar en pause og venter, at veien ut av krisen begynner.

Det å vente er noe vi kanskje ikke har så mye erfaring med. Å vente er ikke det det samme

som å kaste bort tid. Å vente er i slekt med å ta imot. Tenk bare over hvordan vi sitter når vi mediterer. Vi sitter i lotusstilling med åpne hender. Vi er i en mottakerposisjon og venter på åndelig oppvåkning. Når vi gir slipp, åpner vi opp slik at vi kan ta imot. Vi skal ta imot hjelp fra noe større enn oss selv eller en helhet vi er en del av. Helheten er summen av vår indre psykiske verden og den ytre fysiske. Bevisstheten eller sinnet er uløselig forbundet med de fenomenene som iakttas eller sanses, de som for oss utgjør den fysiske verden.



**Koronaviruset utfordrer og rammer oss i dag. Alle må ta ansvar og følge reglene om smittevern. Dette begrenser og isolerer oss, og enkelte kjenner på følelsen av ensomhet.**

**Foto: Cryptographer/Shutterstock.com**

## Synkroniteter

Buddhismen går enda lenger og mener at den ytre verden ikke egentlig eksisterer utenfor oss selv. Den er skapt av samme stoff som tankene våre, og kan, som tankene, bare eksistere for oss ved at bevisstheten rommer den. Det er ingen avstand mellom trærne, bilene, husene og menneskene.

Å ta imot hjelp er å observere hva som skjer rundt deg og hva du legger mest merke til. Helheten forsøker å snakke til deg på sitt eget språk som kalles synkroniteter. Synkroniteter er flere ytre hendelser som oppleves som meningsfulle for mottaker. Hendelsene bekrefter eller viser videre vei på det du er spesielt opptatt av for tiden. Hendelsene skjer ikke ved en tilfeldighet, de bekrefter intuisjonen vår. Bli oppmerksom på hvilke personer, muligheter og hendelser som gjør seg gjeldende.

Legg også til hvem og hva som blir borte. Spør deg selv om hva dette forsøker å fortelle deg. På denne måten får vi nye ledetråder og sammenhenger. Disse kan vi jobbe videre med for å finne den riktige veien ute av krisen. Det som er utfordrende, er å tro på at vi kommer gjennom og at det blir riktig for oss. Ledetrådene vi har er ytre bekreftelser og intuisjonen din.

## Slik kan vi komme oss ut av tåken:

- Aksepter at du ikke kan stoppe det som skjer.
- Tenk at åndelige gaver og vekst kommer nå.
- Stol på at det er en større mening i det som skjer.
- Gi slipp og ta en pause.
- Lær deg å vente og ta imot.
- Bruk tid på indre liv, åndelighet og intuisjon.
- Legg merke til hva som skjer rundt deg.

## Metode for å kombinere intuisjon og synkroniteter:

- Sett opp det du ønsker svar på eller trenger fordypning i.
- Lag en oversikt over hendelsesforløp i det siste.
- Ta med rekkefølgen og tidspunktene.
- Uthev det du reagerte mest på.
- Sett intuisjonen sammen med ytre hendelser til et bildesammenheng.
- Kan du gjøre nye tiltak for å finne ut mer?
- Forsøk å skrelle bort det som ikke er viktig for deg.
- Analyser videre: Kan du se en rød-tråd eller en sammenheng?
- Fortsett å jobbe videre til du ser hva som er riktig for deg.

## Grenser og verdier testes

I motgang og kriser blir man presset og

testet på egne grenser og verdier. Det kan godt være at frykt eller andre ting lammer oss. Det meste er uklart og tåkete, og vi aner kanskje ikke helt hva vi holder på med. Det å stole på oss selv og det ytre omgivelser forsøker å fortelle oss kan være vanskelig. Vi må hente ut mer av oss selv. Det finnes ubrukte krefter i oss, nemlig intuisjonen.

Intuisjon er et slags sammendrag av det vi har lært, erfart, husker og kan. Når dette blandes sammen med mål, ønsker, ny kunnskap og impulser, oppstår det intuisjon. Intuisjonen kan også velge hva som er viktigst akkurat for deg. Den selekterer altså ut det som er best for deg. Den vil gi deg hint om hva du bør gjøre nå.

Intuisjonen din er ditt indre geniale kompass som viser deg riktig vei som du kanskje ikke er helt bevisst på eller har helt klart for deg. Du må bare begynne å gå i en retning som åpner seg for deg akkurat nå. Selv om du ikke aner hva sluttresultatet blir eller hvor du ender opp til slutt, skal du bare fortsette å gå. Dersom denne veien ikke er riktig vei for deg, vil du på et tidspunkt skjønne det. Da stopper du opp og begynner å lete etter andre veier.

Jeg vet ikke hvor mange mennesker som ►

## «Intuisjon må tas i bruk i situasjoner der det ikke er mulig å resonnerer seg frem til optimale løsninger.»

Gigerenzer, 2008

«bare skulle hjelpe noen med noe» i en kort periode mens de sto mellom to jobber eller befant seg i en uoversiktlig situasjon. De tok imot en mulighet som de overhodet ikke tenkte kunne være nyttig for dem. Så endte det opp med å bli svært gunstig i forhold til sitt opprinnelige mål.

### Trenger tid

I slike perioder kan det lønne seg å gå gjennom verdiene dine, eller kjenne på hva som er viktig for deg. Du kan kanskje forkaste noe av det som tidligere har vært viktig for deg. Du har sikkert utviklet deg og muligens fått noen nye fokusområder eller interesser. Det er ikke lett å vite hva man trenger i livet sitt for å ha det bra. Det er lett å glemme at du ikke nødvendigvis er den samme personen i dag som du var for ti år siden.

Nå trenger du tid. Tid til å tenke og kjenne på følelsene dine. De forsøker å fortelle deg noe viktig, de vet noe mer enn tankene og intellektet ditt. Ingen følelser er historieløse, og alle har en funksjon. De oppstår som en alarm til deg om at du må kjenne etter, bearbeide litt eller kanskje ta aksjon på noe. Det kan være nyttig å få hjelp til dette.

En annen mulighet er å begynne å bruke mer tid på interessene dine. Særlig på de du ikke tidligere har fått tid til å dyrke. Enkelte begynner for eksempel å synge i kor, mens andre går flere turer ut i skog og mark. Noen vil bruke tiden sin på å hjelpe

andre. Det som er sikkert, er at du er inne i en prosess med indre og ytre påvirkninger og forandringer. Du vil legge merke til nye ting og kanskje oppleve verden på en ny måte.

### Sniker seg inn i bevisstheten

Uten forvarsel begynner intuisjonen å snike seg inn i bevisstheten vår. Den kan

## «Fra et åndelig perspektiv, er kriser og motgang en unik mulighet til å utvide bevisstheten og intuisjonen vår.»

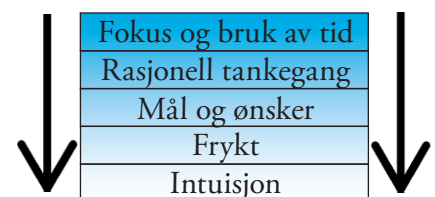
ha vært glemt eller fortrent, eller det har bare ikke vært nok plass eller tid til den. Mange mennesker påstår at de har intuisjon, men lytter ikke nok til den. Man vet kanskje ikke hvordan den skal benyttes. Intuisjonen kan komme som tanker, følelser, ideer, refleksjoner, drømmer om natten, fokus eller fornemmelser. Den kan komme stykkevis og delt i glimt, eller sette seg fast i hjernen. Begynn å ta imot det som kommer til deg. Forsøk å finne ut mer om saken. Forkast det som blir feil for deg og fortsett med det som oppleves riktig.

Husk å gi det litt tid. Det tar tid å komme seg ut av tåken. La intuisjonen dra

deg ut og begynn med små steg av gangen. Det er naturlig å føle seg på tynn is her. Det er ingen som vet hva som er det beste å gjøre nå. Se gjerne etter intuitive inntrykk, synkroniteter eller andre bekreftelser som viser om du er på rett vei eller ikke. Bruk tid på å kjenne etter hva som oppleves som godt og riktig for deg, og hva som ikke gjør det.

### Intuitive inntrykk er små hint

I den vestlige verden har vi over flere tiår brukt mest av vår venstre hjernehalvdel. Så mye at vi kan se at vi i gjennomsnitt har noe større venstre hjernehalvdel enn den høyre. I samfunnet har vi lagt mest vekt på rasjonell kunnskap og mindre vekt på kreativitet, intuisjon og følelser. Dette har ført til at vi har stolt mer på forskning og fakta. Dermed tror vi at andre vet bedre enn oss selv hva som er best for oss. Vi hører mer på ekspertene enn på oss selv. Intuisjonen blir dermed presset nedover, slik at den ikke slipper igjennom til oss.



### Følelsen av utilfredshet

Kriser og motstand kan også komme snikende langsomt over tid. Det kan for



eksempel være at ting du har gjort i en årrekke plutselig oppleves som meningsløst overfor deg. Det kan føles som det har kommet over natten, men det har som oftest vært en prosess som har pågått en stund. Man kan ha fått intuitive inntrykk om at noe er på gang, eller kjent på at smerte, sorg eller kjedsomhet har kommet og gått. Man kan ha opplevd utilfredshet, begrensninger og tap av tålmodighet i forhold til de menneskene man har rundt seg eller omgivelsene sine.

Følelsen av utilfredshet får en til å reflektere, vende oppmerksomheten innover og forsøke å finne årsaken til endringen. Ofte finner man ikke noen konkret årsak. Det eneste man kan konstatere er at ting har forandret seg. Det kan være at det er du selv som har forandret deg uten at du har lagt merke til det. Jung kalte slike opplevelser for «en konfrontasjon med det ubevisste». En dag du våkner opp, har du kanskje plutselig svaret:

• *Nå skal jeg begynne å lage god hjemmelaget mat basert på ernæring og sunnhet.*

• *Jeg skal sette meg inn i nye ting, slik at jeg sørger for å få mer energi og balanse.*

• *Siden jeg sliter med tanker og følelser, skal i alle fall kroppen ha det bra.*

Etter å ha lest dette, har du kanskje fått noen verktøy som gjør at du kan oppdage at kriser *også* kan gi oss åndelig oppvåkning og solid praktisk livserfaring. ■

*Intuisjon er ditt indre kompass som viser riktig vei som du kanskje ikke er helt bevisst på eller har klart for deg. Du må bare begynne å gå i en retning som åpner seg for deg. Foto: Triff/Shutterstock.com*



## Spirituell Konfirmasjon

For deg som ønsker noe individuelt, annerledes og personlig.

[www.nstkonfirmant.no](http://www.nstkonfirmant.no)

